



ULUSAL SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

JOURNAL OF NATIONAL SPORT SCIENCES

2020, Cilt 4, Sayı 2 | 2020, Volume 4, Issue 2
Çevrimiçi Basım Tarihi: ARALIK 2020 | Publishing Date: DECEMBER 2020
ISSN: 2587-134X | ISSN: 2587-134X

Yayın hakkı © 2016 USBD
Ulusal Spor Bilimleri Dergisi yılda 2 kez (Haziran-Aralık) yayımlanan Ulusal hakemli süreli bir yayındır.
JNSS is published biannually (June-December)
<http://dergipark.org.tr/usbd>

Ulusal Spor Bilimleri Dergisi Adına Sahibi – Owner

Dr. Pınar GÜZEL GÜRBÜZ

Editörler – Editor in Chief

Dr. Pınar GÜZEL GÜRBÜZ
Dr. Kadir YILDIZ

Yayın Kurulu – Publishing Board

Dr. Bekir YÜKTAŞIR	Sinop Üniversitesi
Dr. Dilşad MİRZEOĞLU	Sakarya Üniversitesi
Dr. Feyza Meryem KARA	Kırıkkale Üniversitesi
Dr. Hulusi ALP	Süleyman Demirel Üniversitesi
Dr. Murat TAŞ	Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Selhan ÖZBEY	Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Tennur YERLİSU LAPA	Akdeniz Üniversitesi

Yayın Koordinatörü/Publishing Coordinator

Dr. Kadir YILDIZ

İngilizce Dil Editörü/Proofreading for Abstracts

Öğr. Görevlisi Devrim ZERENGÖK

Yazım Kontrol Grubu – Editing Scout

Dr. Melike ESENTAŞ

Ağ Sistemi Yöneticisi – Webmaster

Öğrt. Mustafa KUŞ

BİLİM KURULU – SCIENTIFIC BOARD

Dr. Ahmet UZUN	Necmettin Erbakan Üniversitesi
Dr. Ali AYCAN	Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Dr. Ali ÖZKAN	Bartın Üniversitesi
Dr. Aylin ÇELEN	Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Dr. Bahar ATEŞ ÇAKIR	Uşak Üniversitesi
Dr. Bekir YÜKTAŞIR	Sinop Üniversitesi
Dr. Betül BAYAZIT	Kocaeli Üniversitesi
Dr. Burak GÜRER	Gaziantep Üniversitesi
Dr. Cenab TÜRKERİ	Çukurova Üniversitesi
Dr. Cenk TEMEL	Akdeniz Üniversitesi
Dr. Defne ÖCAL KAPLAN	Kastamonu Üniversitesi
Dr. Dilşad ÇOKNAZ	Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Dr. Dilşad MİRZEOĞLU	Sakarya Üniversitesi
Dr. Enes IŞIKGÖZ	Mardin Artuklu Üniversitesi
Dr. Ercan POLAT	Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi
Dr. Erdil DURUKAN	Balıkesir Üniversitesi
Dr. Ertuğrul GELEN	Sakarya Üniversitesi
Dr. Esin ERGİN	Adnan Menderes Üniversitesi
Dr. Evren TERCAN KAAS	Akdeniz Üniversitesi
Dr. Faik ARDAHAN	Akdeniz Üniversitesi
Dr. Fatma Filiz ÇOLAKOĞLU	Gazi Üniversitesi
Dr. Feyza Meryem KARA	Kırıkkale Üniversitesi
Dr. Gazanfer DOĞU	İstanbul Aydın Üniversitesi
Dr. Güner EKENCİ	İstanbul Gelişim Üniversitesi
Dr. Hayri ERTAN	Eskişehir Teknik Üniversitesi
Dr. İbrahim ERDEMİR	Balıkesir Üniversitesi
Dr. Kadir YILDIZ	Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Kerem Yıldırım ŞİMŞEK	Eskişehir Teknik Üniversitesi
Dr. Levent ATALI	Kocaeli Üniversitesi
Dr. M. Ertan TABUK	Hitit Üniversitesi
Dr. Mehmet GÜLLÜ	İnönü Üniversitesi
Dr. Müberra ÇELEBİ	Düzce Üniversitesi
Dr. Mücahit FİŞNE	Cumhuriyet Üniversitesi
Dr. Müge A. MUNUSTURLAR	Eskişehir Teknik Üniversitesi
Dr. Murat TAŞ	Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Nazmi SARITAŞ	Erciyes Üniversitesi
Dr. Nevzat MİRZEOĞLU	Sakarya Üniversitesi
Dr. Nuran KANDAZ GELEN	Sakarya Üniversitesi
Dr. Nurten DİNÇ	Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Osman ATEŞ	İstanbul Üniversitesi
Dr. Osman Tonguç MUTLU	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
Dr. Özden TEPEKÖYLÜ	Pamukkale Üniversitesi
Dr. Pınar GÜZEL	Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Recep SOSLU	Bartın Üniversitesi
Dr. Sabri ÖZÇAKIR	Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Dr. Sait TARAKCIOĞLU	Ege Üniversitesi
Dr. Selami ÖZSOY	Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Dr. Semiyha TUNCEL	Ankara Üniversitesi
Dr. Şerife VATANSEVER	Uludağ Üniversitesi
Dr. Serkan HAZAR	Cumhuriyet Üniversitesi
Dr. Suat KARAKÜÇÜK	Gazi Üniversitesi
Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU	Gazi Üniversitesi
Dr. Tennur YERLİSU LAPA	Akdeniz Üniversitesi
Dr. Uğur SÖNMEZOĞLU	Pamukkale Üniversitesi
Dr. Ünal KARLI	Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Dr. Volkan UNUTMAZ	Ege Üniversitesi

2020: 4(2) SAYI HAKEMLERİ / REVIEWERS FOR 2020: 4(2)

Dr. Sevim GÜLLÜ

Dr. Serkan KURTİPEK

Dr. Alper KARTAL

Dr. İsa SAĞIROĞLU

Dr. Nurten DİNÇ

Dr. Fatma ARSLAN

Dr. Berfin SERDİL ÖRS

Dr. Süleyman Murat YILDIZ

Dr. Murat AYGÜN

Dr. Mustafa KAYA

Dr. Hacı Şükrü TAŞTAN

Dr. Sevda ÇİFTÇİ

Dr. Miraç KÖROĞLU

Dr. Hulusi ALP

Dr. Mehmet GÜLLÜ

Dr. Fatih YAŞARTÜRK

Dr. Ersan TOLUKAN

EDİTÖRDEN MEKTUP

Değerli spor bilimciler, Ulusal Spor Bilimleri Dergimiz (USBD) Hakemli bir dergi olup yılda 2 kez Haziran ve Aralık aylarında yayınlanmaktadır. Dergimizin 2020 yılı ikinci sayısı ile tekrar sizlerle birlikte olmanın onurunu ve mutluluğunu yaşıyoruz. Bu sayımızda yine kavramsal veya araştırmaya dayanan, sahasına katkı sağlayacağı düşünülen Spor Bilimleri alanının farklı disiplinlerinden bilimsel makalelere yer verilmiştir. Bu çalışmalarını sizlere ulaştırmaktan gurur duymaktayız. Dergimiz ASOS Index, Türk Eğitim İndeksi, Academic Keys, ResearchBib, Index Copernicus, Journal Factor, Idealong gibi indekslerde taranırken, çeşitli Üniversitelerimizin de online kütüphane kataloğunda yer almaktadır. Dergimizin yayın sürecinde başta siz değerli yazar ve okuyucular olmak üzere değerli bilim kurulu üyelerimize ve editör ekibimize katkılarından dolayı teşekkürlerimizi sunuyoruz. Dergimizin ilk makalesinde “Hakem Öz-Yeterlilik Ölçeğinin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi” adlı çalışma psiko-sosyal alanlara ait çalışma yer alırken, spor yönetimi alanında gerçekleştirilmiş olan “Spor Endüstrisinde İstihdam” ve “Takım Sporcularının Mobbing İle İlgili Görüşleri: Nitel Bir Araştırma” adlı çalışmalar da siz okuyucular ile buluşmuştur. “Profesyonel Kadın Futbolcuların Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması” ve “Siklet Sporlarında Dehidrasyon ve Hiponatremi” isimli spor sağlık alanı çalışmaları olarak yer alırken, alanyazın ile buluşan dergimizin diğer makalelerinde ise “Rekreasyon Faaliyetlerinin Engellilerde Yeri ve Önemi (Down Sendromu Üzerine Nitel Çalışma)” ve “Uyarlanmış Yüzme Eğitiminin, Özel Gereksinimli Çocuklar Üzerindeki Etkilerinin Ebeveynleri Tarafından Seslendirilmesi” isimli engelliler alanında toplumsal katkı sağlayan çalışmalar sizlere sunulmuştur. Son olarak “Spor Eğitimi Alan Öğrencilerin Ahlaki Tutum Davranışlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi” adlı spor eğitimi alanı çalışması da okurlarımızın ilgisine sunulmuştur. Bu çalışmalarını ilgi ve keyifle okuyacağımızı umuyoruz. Ulusal Spor Bilimleri Dergisi yayın kurulu olarak yapmış olduğunuz değerli çalışmalardan ve desteklerinizden dolayı teşekkür ederiz.

Doç. Dr. Pınar GÜZEL GÜRBÜZ

Editör

Orijinal Makale / Original Article	Sayfa/ Page
Hakem Öz-Yeterlilik Ölçeğinin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi <i>Investigating Psychometric Properties of Referee Self-Efficacy Scale (REFS)</i> Volkan UNUTMAZ, R. Timuçin GENCER.....	94-102
Profesyonel Kadın Futbolcuların Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması <i>Determination of Nutrition Habits of Professional Women Footballers</i> Mustafa KAÇAR , Burcu YEŞİLKAYA	116-126
Takım Sporcularının Mobbing İle İlgili Görüşleri: Nitel Bir Araştırma <i>Team Athletes' Opinions About Mobbing: A Qualitative Research</i> Emine KAYA, Zeynep ONAĞ	127-148
Rekreasyon Faaliyetlerinin Engellilerde Yeri ve Önemi (Down Sendromu Üzerine Nitel Çalışma) <i>The Role and Importance of Recreation Activities in The Disabled (Qualitative Work on Down Syndrome)</i> Fatih UZUN, Zühal KILINÇ	149-160
Spor Endüstrisinde İstihdam <i>Employment in the Sports Industry</i> Aliye MENEVŞE	161-173
Uyarlanmış Yüzme Eğitiminin, Özel Gereksinimli Çocuklar Üzerindeki Etkilerinin Ebeveynleri Tarafından Seslendirilmesi <i>Statements of Parents About The Impact of Adapted Swimming Education on Children with Special Needs</i> Melek Yeşim ALBAYRAK KURUOĞLU, Dilek UZUNÇAYIR	174-186
Spor Eğitimi Alan Öğrencilerin Ahlaki Tutum Davranışlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi <i>An Examination of the Moral Attitude Behaviors of Students in Sports Education in Terms of Some Variables</i> Meliha UZUN, Baki YILMAZ	187-194
Derleme / Review	Sayfa/ Page
Siklet Sporlarında Dehidrasyon ve Hiponatremi <i>Dehydration and Hyponatremia in Weighing Sports</i> Süleyman ULUPINAR, Serhat ÖZBAY, CebraİL GENÇOĞLU.....	103-115

Hakem Öz-Yeterlilik Ölçeğinin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi

Volkan UNUTMAZ¹, R. Timuçin GENÇER²

¹ Ege Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-3545-0314>

² Ege Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0003-0159-2610>

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 27.06.2020

Kabul Tarihi: 08.10.2020

DOI: 10.30769/usbd.758846

Online Yayın Tarihi: 31.12.2020

Öz

Bu çalışmanın amacı, Myers, Feltz, Guillén, ve Dithurbide (2012) tarafından geliştirilen Hakem Öz-Yeterlilik Ölçeğinin, Türkçe uyarlama çalışmasını gerçekleştirmek, geçerlik ve güvenirlik analizlerini uygulayarak psikometrik özelliklerinin incelemektir. Çalışma İzmir ilinde yer alan ve faal olarak görev yapan 188 erkek futbol hakemi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada veri toplama aracı olarak 13 madde ve 4 alt boyuttan oluşan (müsabaka bilgisi, karar verme, baskı, iletişim) Hakem Öz-Yeterlilik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin madde ve yapı geçerliğinin test etmek üzere madde analizi ve doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Ölçeğin güvenirlik analizleri kapsamında, iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Verilerin analizlerinde SPSS 23.0 ile Lisrel 8.51 programları kullanılmıştır. Madde analizi sonucunda, ölçeğin tüm maddelerinin madde ayırıcılık özelliğine sahip olduğunu belirlenmiştir ($p < .01$). Gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi bulguları model veri uyumunun iyi olduğunu göstermektedir ($\chi^2=84.37$, $df=59$, $\chi^2/df=1.43$, $RMSEA=.049$, $NFI=.94$, $NNFI=.97$, $CFI=.98$, $IFI=.98$, $SRMR=.039$, $GFI=.93$, $AGFI=.90$). Ölçeğin alt boyutlara ilişkin iç tutarlık katsayılarının .67 ile .91 arasında değişkenlik gösterdiği, ölçeğin tümü için iç tutarlık katsayısının .91 olduğu hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda, Türkçe uyarlama çalışması gerçekleştirilen Hakem Öz-Yeterlilik Ölçeğinin, futbol hakemleri üzerinde kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Öz-Yeterlilik, hakem, futbol, geçerlik, güvenirlik

Investigating Psychometric Properties of Referee Self-Efficacy Scale (REFS)

Abstract

The aim of this research is to conduct adaptation study for Referee Self-Efficacy Scale (RFES) developed by Myers, Feltz, Guillén and Dithurbide (2012) in to Turkish, and to examine psychometric properties via validity and reliability analysis. The study was conducted with 188 male football referees, actively officiating in Izmir. Referee Self-Efficacy Scale that consists of 13 items under four sub-scales (game knowledge, decision-making, pressure, communication) was used as a data collection tool. Item analysis and confirmatory factor analysis were used to test construct and item validity of the scale. Internal consistency coefficients were calculated to determine reliability of the scale. SPSS 23.0 and Lisrel 8.51 were used. Item analysis shows that; t-values of the scale items were significant ($p < .01$). Findings from confirmatory factor analysis showed that the data fits well with the model ($\chi^2= 84.37$ and $df=59$ and $\chi^2/df=1.43$ and $RMSEA=.049$ and $NFI=.94$ and $NNFI=.97$ and $CFI=.98$ and $IFI=.98$ and $SRMR=.039$ and $GFI=.93$ and $AGFI=.90$). Cronbach's alpha coefficients of sub-scales varied between .67 and .91. General Cronbach's alpha coefficients of the scale was .91. It is determined that the Referee Self-Efficacy Scale is a reliable and valid measurement tool which can be used on soccer referees.

Keywords: Self-Efficacy, referee, football, validity, reliability

GİRİŞ

Hakemler, müsabaka sonuçlarına olumlu ya da olumsuz etkileri bakımından, antrenör ile sporcular kadar önemli bir olgu olarak kabul görülmekte ve birçok sportif yarışma için önemli bir bileşen olarak değerlendirilmektedir (Cuskelly ve Hoye, 2013). Özellikle spor endüstrisinin gelişerek önemli bir sektör haline dönüşmesi (Hoye ve ark., 2006) ile birlikte sportif faaliyetlerden elde edilen gelirlerin artması, hakem performansı üzerindeki beklentilerin de artmasına neden olmuştur. Bu nedenle hakem performansını belirleyen faktörlerin incelenmesine yönelik araştırmalarda da artış gözlenmiştir.

Hakem performanslarını etkileyen bilişsel faktörleri belirlemeye yönelik olarak Bandura (1977, 1997)'nin öz-yeterlilik kuramından, Feltz, Short, ve Sullivan (2008)'nin sporda öz-yeterlilik kavramından ve Sporda Güven Ölçeğinin (Vealey, Garner-Holman, Hayashi, ve Giacobbi, 1998) alt boyutlarından hareketle, Guillén, Feltz, ve Dithurbide (2010) tarafından hakem öz-yeterliliğine yönelik ilk deneme gerçekleştirilmiş, bu çalışmanın ardından Guillén ve Feltz (2011) tarafından ilk kavramsal model, alan yazında yer almıştır. Bu kavramsal modelde hakem öz-yeterliliği “hakemlerin görevlerini başarı ile yerine getirmelerine yönelik inançları” olarak tanımlanmıştır (Guillén ve Feltz, 2011:1). Bu modele göre yüksek yeterliliğe sahip hakemlerin, düşük yeterliliğe sahip hakemlere göre, daha düşük stress yaşayabilecekleri, kararlarında ve performanslarında daha etkili olabilecekleri, antrenörler ve yöneticiler ile görevlilerden daha fazla saygı elde edebilecekleri önerilmiştir (Guillén ve Feltz, 2011).

Guillén ve Feltz (2011) tarafından sunulan modelde hakem öz-yeterliliğinin kaynakları olarak; deneyim (geçmiş performans, geçmiş tecrübe, hakemlik deneyimi vb.), kabul görme (antrenörlerden/oyunculardan/ailelerden/diğer hakemlerden vb.), fiziksel ve mental hazır olma (hedef belirleme, fiziksel hazır olma vb.), ile partner yeterliliği (partnerin kendine güveni, yetkinliği vb.) belirtilmiştir. Hakem öz-yeterliliği boyutlarında ise; oyun bilgisi (yer aldığı sporun kurallarına ait bilgi vb.), stratejik beceriler (oyunun ve kuralların doğru yorumlanması vb.), karar verme becerileri (yarışmada kritik ve doğru kararlar alabilme vb.), psikolojik beceriler (baskı altında rahat olabilme vb.), oyunda iletişim ve kontrol (katılımcılar ile etkili iletişim kurabilme vb.) ile fiziksel uygunluk (fiziksel kondüsyon vb.) yer almaktadır. Guillén ve Feltz (2011) tarafından alan yazına sunulan model, her ne kadar kavramsal yaklaşımlara dayansa da, alt boyutlarına ilişkin olarak tanımlamalar yapılmamış ve ölçek olarak maddelendirilmemiştir.

Hakem öz-yeterliliği kavramsal modelini test etmeye yönelik olarak ilk ölçek, Myers, Feltz, Guillén, ve Dithurbide (2012) tarafından geliştirilmiştir. Geliştirilen ölçekte ilk adım, hakem öz-yeterliliğini yeniden tanımlamaktır. Bu çerçevede de hakem öz-yeterliliği “hakemlerin bir müsabakayı başarıyla yönetebilme becerilerine olan inançları” olarak tanımlanmıştır (Myers, Feltz, Guillén, ve Dithurbide, 2012:739). İkinci olarak Guillén ve Feltz (2011) tarafından belirtilen beş alt boyut yerine, dört alt boyutu içeren bir ölçek tasarlanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarında; müsabaka bilgisi (3 madde), karar verme (3 madde), baskı (3 madde) ve iletişim (4 madde) yer almakta ve toplamda 13 maddeden oluşmaktadır. Müsabaka bilgisi alt boyutu; hakemin ilgili spor dalına yönelik bilgisine güvenini, karar verme alt boyutu; hakemin karar

alabilme yeteneğine yönelik güvenini, baskı alt boyutu; hakemin baskıdan etkilenmemesine yönelik güvenini ve iletişim alt boyutu; hakemin etkili iletişim yeteneğine olan güvenini temsil etmektedir. İlgili çalışmada ayrıca Guillén ve Feltz (2011) tarafından ayrı olarak sunulan psikolojik beceriler ve oyun kontrolü alt boyutları, baskı boyutu altında toplanmıştır. Ölçek, hakemlerin yeterlik inançlarını ölçmek üzere “*Şuan da yer aldığınız branşa ait hakemliğiniz ile ilgili olarak, aşağıda belirtilen yeteneklerinize ne kadar güveniyorsunuz?*” şeklinde ifade ile başlamaktadır. Ölçeğin geliştirme aşamalarının başında beşli likert derecelendirme sistemi tercih edildiği belirtilse de, Myers, Feltz, ve Wolfe (2008) tarafından antrenör yeterliliğini ölçmek üzere geliştirilen ölçekte olduğu gibi, dörtlü likert derecelendirme sisteminin daha uygun olduğu belirlenmiştir. Myers, Feltz, Guillén, ve Dithurbide (2012) tarafından gerçekleştirilen geçerlik ve güvenilirlik analizler sonucunda, ölçeğin hakemlerin öz-yeterliliklerini ölçmek üzere kullanılabilir bir araç olduğu belirtilmiştir.

Myers, Feltz, Guillén, ve Dithurbide (2012) tarafından geliştirilen ölçeğin farklı dillere uyarlamaları alan yazında yer almaktadır (Diotaiuti, Falese, Mancone, ve Purromuto, 2017; Guillén ve Laborde, 2015). Ülkemizde hakem öz-yeterlilik ölçeğinin ilk Türkçe uyarlama çalışması, Karaçam ve Pulur (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmacılar ilgili çalışmada, Myers, Feltz, Guillén, ve Dithurbide (2012)’den farklı olarak, ölçeğin alt boyutlarına fiziksel yeterlik alt boyutunu eklemiştir. Karaçam ve Pulur (2017) tarafından geliştirilen ölçek, fiziksel yeterlik (5 madde), oyun bilgisi (3 madde), baskı (3 madde), karar verme (3 madde) ve iletişim (4 madde) alt boyutlarına sahiptir ve toplamda 18 maddeden oluşmaktadır. Araştırmacılar ayrıca dörtlü likert sistemi yerine beşli derecelendirme sistemi kullanarak, ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizlerini gerçekleştirmişlerdir. Analizler sonucunda, ölçeğin Türk popülasyonunda kullanılabilir bir ölçek olduğu araştırmacılar tarafından belirtilmiş (Karaçam ve Pulur, 2017) ve ülkemizde bazı araştırmalarda kullanılmıştır (Adıgüzel, 2018; Dereceli, Ünlü, ve Erbaş, 2019; Eskiyecek ve ark., 2019; Karacam ve Adıguzel, 2019; Karaçam ve Pulur, 2019; Kılıç ve Öner, 2019; Koçak, 2019).

Türkçe alan yazın incelendiğinde, orjinal ölçekteki madde sayısı ve derecelendirme sistemi kullanılarak gerçekleştirilen bir çalışmaya rastlanılamamıştır. Likert derecelendirme sistemindeki farklılıkların, ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizlerinde daha iyi sonuçlar üretme potansiyeli (Myers, Feltz, Guillén, ve Dithurbide, 2012) ve orjinal ölçekteki dört faktörlü yapının daha önce test edilmemiş olması, ölçeğin Türk popülasyonunda yeniden test edilmesi açısından önemlidir. Bu kapsamda bu çalışmanın amacı, hakem öz-yeterlilik ölçeğinin Türkçe uyarlama çalışması gerçekleştirilerek, psikometrik özelliklerinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada, mevcutta var olan olguların betimlenip ortaya konulmasını, evreni temsil etme potansiyeline sahip üyelerden elde edilen veriler ışığında, evren hakkında genellemeler yapabilme imkanı sağlayan araştırma yöntemi olan betimsel tarama modeli kullanılmıştır (Sönmez ve Alacapınar, 2017).

Çalışma Grubu

Bu çalışmaya, 2016-2017 sezonu içerisinde, İzmir ilinde faal olarak futbol müsabakalarında görev alan ve yaşları 18 ile 45 arasında değişen, 188 erkek futbol hakemi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 24.69 ± 5.41 'dir.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada, veri toplama aracı olarak Myers, Feltz, Guillén, ve Dithurbide (2012) tarafından geliştirilen, 4 alt boyut (müsabaka bilgisi, karar verme, baskı, iletişim) altında toplanmış, toplam 13 maddeden oluşan Hakem Öz-Yeterlilik Ölçeği kullanılmıştır. Ters puanlanan maddelerin yer almayan ölçeğin alt boyutlarına ilişkin madde dağılımları; müsabaka bilgisi 3 madde, karar verme 3 madde, baskı 3 madde ve iletişim alt boyutunda 4 maddedir. Likert derecelendirme sistemi kullanılarak hazırlanan ölçek, 4'lü (1-az, 2-orta, 3-çok ve 4-tam) derecelendirme sistemine sahiptir.

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler aracılığı ile çalışmanın geçerlik ve güvenilirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Geçerlik analizleri kapsamında ölçeğin kriter geçerliliğini belirlemeye yönelik ilk analiz %27'lik alt ve üst gruplar ortalama farklarına dayalı madde analizi uygulanmış ve ölçeği oluşturan maddelerin ayırt edicilik özellikleri incelenmiştir. Ölçeği oluşturan maddelerin geçerliliğinin belirlenmesinin ardından, model veri uyumunu incelemek ve yapı geçerliliğini test etmek üzere Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. DFA analizleri kapsamında χ^2 , df, χ^2/df , RMSEA, NFI, NNFI, CFI, IFI, SRMR, GFI ve AGFI değerleri dikkate alınmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliğinin analiz edilmesinin ardından, ölçeğin bütününe ve alt boyutlarına ait güvenilirlik analizleri kapsamında iç tutarlık katsayıları (Cronbach's Alpha) hesaplanmıştır. Çalışmada ölçeğin maddelerine ait ayırt edici özellikleri belirlemeye yönelik madde analizi ile iç tutarlık katsayılarının belirlenmesinde SPSS 23.0 programından, ölçeğin yapı geçerliliğini belirleyebilmek üzere uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde ise Lisrel 8.51 istatistik programlarından yararlanılmıştır.

BULGULAR

Çalışmadan elde edilen verilere uygulanan madde analizi, doğrulayıcı faktör analizi ve iç tutarlık katsayılarına ilişkin sonuçlar bu bölümde yer almaktadır.

Madde Analizine İlişkin Bulgular

Çalışmada veri toplama aracı olarak kullanılan Hakem Öz-Yeterlilik Ölçeği'nin madde ayırt edicilik özelliklerini belirlemeye yönelik olarak uygulanan %27'lik alt ve üst gruplar ortalama farklarına dayalı (Kelley, 1939) madde analizi sonucunda; ölçeği oluşturan maddelere ait t-değerlerinin 8.01 ile 14.49 arasında değişkenlik gösterdiği ve elde edilen değerlerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p < .01$; Tablo 1).

Tablo 1: Hakem Öz-Yeterlilik Ölçeği madde analizi sonuçları

Madde	Alt 27 % (N =51)		Üst 27 % (N =51)		t
	Ort.	Sd.	Ort.	Sd.	
1	2,78	0,76	3,94	0,24	-10,42**
2	2,73	0,60	3,98	0,14	-14,49**
3	2,76	0,65	3,94	0,24	-12,13**
4	2,75	0,66	3,88	0,33	-11,06**
5	2,73	0,87	3,80	0,40	-8,01**
6	2,92	0,72	3,94	0,24	-9,64**
7	2,80	0,89	4,00	0,00	-9,55**
8	2,71	0,90	3,94	0,24	-9,47**
9	2,80	0,94	4,00	0,00	-9,10**
10	2,59	0,78	3,96	0,20	-12,20**
11	3,10	0,73	4,00	0,00	-8,85**
12	2,84	0,73	3,98	0,14	-10,91**
13	3,08	0,74	4,00	0,00	-8,84**

**p<.01

Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular

Hakem Özyeterlilik Ölçeği'nin yapı geçerliğini belirleme yönelik olarak uygulanan DFA sonuçlarından elde edilen bulgular Tablo 2'de izlenebilmektedir. Analizden elde edilen bulgular incelendiğinde ($\chi^2=84.37$, $df=59$, $\chi^2/df=1.43$, $RMSEA=0.049$, $NFI=0.94$, $NNFI=0.97$, $CFI=0.98$, $IFI=0.98$, $SRMR=0.039$, $GFI=0.93$, $AGFI=0.90$), model veri uyumunun iyi olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 2: HÖYÖ faktör yükleri (lambda), r² ve t değerleri

Boyut	Madde	λ	R ²	t
Müsabaka Bilgisi	1	.74	.55	11.16**
	2	.81	.65	12.58**
	3	.84	.70	13.27**
Karar Verme	4	.76	.56	10.73**
	5	.51	.26	6.88**
	6	.66	.45	9.40**
Baskı	7	.95	.78	14.88**
	8	.82	.80	15.29**
	9	.78	.73	14.17**
İletişim	10	.70	.49	10.37**
	11	.71	.51	10.55**
	12	.78	.60	11.81**
	13	.78	.61	11.60**

**p<.01

Uygulanan DFA sonucunda, ölçeği oluşturan alt boyutlara ilişkin Standardize Edilmiş Lambda (λ) değerlerinin .51 ile .95 arasında, R² değerlerinin .26 ile .80 arasında, t değerlerinin ise 6.88 ile 15.29 arasında değişkenlik gösterdiği, ve elde edilen değerlerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<.01; Tablo 2).

Güvenirlğe İlişkin Bulgular

Çalışmada veri toplama aracı olarak kullanılan Hakem Özyeterlilik Ölçeği'nin güvenilirlik analizleri kapsamında hesaplanan iç tutarlılık katsayılarının (cronbach's alpha) müsabaka bilgisi altboyutu için .84, karar verme altboyutu için .67, baskı alt boyutu için .91 ve iletişim alt boyutu için .83 arasında değişkenlik gösterdiği belirlenmiştir. Ölçeğin bütünü için elde edilen içtutarlılık katsayısı ise .91 olarak hesaplanmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Hakem Öz-Yeterlilik Ölçeğini oluşturan maddelerin ayırt edicilik özelliklerinin %27'lik alt ve üst gruplar ortalama farklarına dayalı madde analizi sonucunda, ölçekte yer alan maddelerin, ayırt edicilik özelliklerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($p < .01$), bu kapsamda ölçekte yer alan tüm maddelerin ayırt edici özelliklere sahip olduğu belirlenmiştir (Kelley, 1939; Şimşek, 2007; Tavşancıl, 2005). Bu sonuçlar, Karaçam ve Pulur (2017) tarafından gerçekleştirilen uyarlama çalışmasından elde edilen bulguları, destekler niteliktedir.

Karaçam ve Pulur (2017) gerçekleştirdikleri çalışmada DFA ile 5 faktörlü yapıyı test etmiş ve elde ettikleri uyum indeks değerlerinin kabul edilebilir ($\chi^2=230.289$, $df=125$, $\chi^2/df=1.84$, $RMSEA=.06$, $NFI=.88$, $CFI=.94$, $GFI=.88$) düzeyde olduklarını belirtmişlerdir.

Bu çalışmada ölçeğin dört faktörlü yapısının test edildiği DFA sonuçları incelendiğinde, kare (χ^2) ile serbestlik derecesi (df) arasındaki oranın (χ^2/df) 1.43 olarak hesaplandığı, dolayısı ile model veri uyumunun referans edilen değerlere göre (Byrne, 1998; Chau, 1997; Schermelleh-Engel, Moosbrugger, ve Müller, 2003) iyi olduğu söylenebilir. $RMSEA$ ve $SRMR$ değerlerinin .05 ve altında olmasının iyi uyumun bir göstergesi olduğunu gösteren çalışmalar (Byrne, 1998; Hu ve Bentler, 1999; Kelloway, 1998; McDonald ve Ho, 2002; Schermelleh-Engel, Moosbrugger, ve Müller, 2003) göz önünde bulundurulduğunda, model veri uyumunun ($RMSEA=0.049$, $SRMR=0.039$) iyi olduğu belirlenmiştir. Model veri uyumu açısından elde edilen değerlere ilaveten, uyum indeksleri içerisinde belirtilen CFI 'nin .97 ve üstü, $NNFI$ 'nin .97 ve üstü olmasının model veri uyumu açısından iyi olduğunu, GFI 'in .90 ile .95 arasında olmasının ve $AGFI$ 'nin .85 ile 90 arasında değer almasının kabul edilebilir index değerleri olduğunu belirtilen çalışmalar dikkate alındığında (Hu ve Bentler, 1999; Marsh, Balla, ve McDonald, 1988; Schermelleh-Engel, Moosbrugger, ve Müller, 2003), ölçeğin DFA sonuçlarında elde edilen uyum değerlerinin ($CFI=0.98$, $NFI=0.94$, $NNFI=0.97$, $GFI=0.93$, $AGFI=0.90$) genel olarak iyi uyumu gösterdiği söylenebilir.

Karaçam ve Pulur (2017)'un gerçekleştirdikleri uyarlama çalışmasında, ölçeğin alt boyutlarına ve bütününe ilişkin hesaplanan iç tutarlılık katsayılarının, oyun bilgisi .71, iletişim .80, karar verme .85, baskı .87, fiziksel yeterlilik .87 ve ölçeğin tümü için .90 olduğu görülmektedir. Ölçeklerin güvenilirlik analizleri kapsamında, Nunnally (1978) ölçeğin bütünü ve alt boyutlarına ilişkin iç tutarlılık katsayılarının .70 ve üzerinde, Özdamar (2002) ise .60-.79 arasında hesaplanmasını güvenilirlik açısından yeterli kabul edilebileceğini belirtmektedir. Bu sebeple çalışmanın hesaplanan iç tutarlılık katsayılarının (ölçeğin bütünü .91, müsabaka bilgisi.84, karar

verme.67, baskı .91 ve iletişim .83), ölçeğin güvenirliği açısından yeterli olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, Türkçe uyarlama çalışması yapılarak geçerlik ve güvenirlik analizleri gerçekleştirilen Hakem Öz-Yeterlilik Ölçeği'nden elde edilen bulgular, ölçeğin futbol hakemlerinin yeterlilik inançlarını belirlemek üzere gerçekleştirilecek araştırmalarda kullanılabilir, geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir.

Yayın Etiği: Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “*Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi*” kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

KAYNAKLAR

- Adıgüzel, N. S. (2018). Basketbol hakemlerinin fiziksel öz saygıları ile öz yeterlilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 129-137. doi: <https://doi.org/10.30769/usbd.482410>.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191-215. doi: 10.1037/0033-295X.84.2.191.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY, US: W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Byrne, B. M. (1998). *Structural Equation Modeling with LISREL, PRELIS, and SIMPLIS: Basic Concepts, Applications, and Programming*. New Jersey: L. Erlbaum Associates.
- Chau, P. Y. K. (1997). Reexamining a Model for Evaluating Information Center Success Using a Structural Equation Modeling Approach. *Decision Sciences*, 28(2), 309-334. doi: 10.1111/j.1540-5915.1997.tb01313.x.
- Cuskelly, G., & Hoye, R. (2013). Sports officials' intention to continue. *Sport Management Review*, 16(4), 451-464. doi: <https://doi.org/10.1016/j.smr.2013.01.003>.
- Dereceli, Ç., Ünlü, H., & Erbaş, M. K. (2019). Investigation of Self-Efficacy Levels of Football Referees. *Sakarya University Journal of Education*, 9(1), 69-82. doi: <https://doi.org/10.19126/suje.455536>.
- Diotaiuti, P., Falese, L., Mancone, S., & Purromuto, F. (2017). A structural Model of Self-efficacy in Handball Referees. *Frontiers in Psychology*, 8, 811. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00811>.
- Eskiyecek, C. G., Satici, O., Ozaltas, H. N., Savucu, Y., & Gul, M. (2019). An Analysis on general self-efficacy beliefs of swimming referees in terms of demographic variables. *Journal of Education and Learning*, 8(5), 259-266. doi: 10.5539/jel.v8n5p259.
- Feltz, D., Short, S., & Sullivan, P. (2008). Self Efficacy in sport: research and strategies for working with athletes, Teams and Coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching - INT J Sports Sci Coach*, 3, 293-295. doi: 10.1260/174795408785100699.
- Guillén, F., & Feltz, D. L. (2011). A Conceptual model of referee efficacy. *Frontiers in Psychology*, 2, 25. doi: 10.3389/fpsyg.2011.00025.

- Guillén, F., Feltz, D. L., & Dithurbide, L. (2010). The Referee Efficacy Scale: A preliminary investigation to develop a referee efficacy scale. *Journal of Exercise, Movement, and Sport (SCAPPS refereed abstracts repository)*, 42(1), 104-104.
- Guillén, F., & Laborde, S. (2015, 14–19 July). *Self-efficacy referee scale: An overview*. Paper presented at the Proceedings of the 14th European congress of sport psychology, Bern, Switzerland.
- Hoye, R., Smith, A., Westerbeek, H., Stewart, B., & Nicholson, M. (2006). *Sport management: Principles and applications*: Elsevier.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55. doi: 10.1080/10705519909540118.
- Karacam, A., & Adiguzel, N. S. (2019). Examining the Relationship between Referee Performance and Self-Efficacy. *European Journal of Educational Research*, 8(1), 377-382. doi: <https://doi.org/10.12973/euler.8.1.377>.
- Karaçam, A., ve Pular, A. (2017). Hakem Öz Yeterlilik Ölçeği'nin (HÖYÖ) Türkçeye uyarlama çalışması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 118-128.
- Karaçam, A., ve Pular, A. (2019). Hakemlerin problem çözme becerileri ile öz yeterlilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 115-130. doi: 10.31680/gaunjss.519158.
- Kelley, T. L. (1939). The selection of upper and lower groups for the validation of test items. *Journal of Educational Psychology*, 30(1), 17-24. doi: 10.1037/h0057123.
- Kelloway, E. K. (1998). *Using LISREL for structural equation modeling: A researcher's guide*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Kılıç, A., ve Öner, Ç. (2019). *Basketbol hakemlerinin öz yeterlilikleri ve karar verme stillerinin incelenmesi*. Paper presented at the 4. International EMI Entrepreneurship and Social Sciences Congress PROCEEDINGS E-BOOK.
- Koçak, Ç. V. (2019). Voleybol hakemlerinin hakem öz yeterlilik düzeylerinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 33-40. doi: 10.33689/spormetre.552892.
- Marsh, H. W., Balla, J. R., & McDonald, R. P. (1988). Goodness-of-fit indexes in confirmatory factor analysis: The effect of sample size. *Psychological Bulletin*, 103(3), 391-410. doi: 10.1037/0033-2909.103.3.391.
- McDonald, R. P., & Ho, M. H. (2002). Principles and practice in reporting structural equation analyses. *Psychological methods*, 7(1), 64-82.
- Myers, N. D., Feltz, D. L., Guillén, F., & Dithurbide, L. (2012). Development of, and Initial Validity Evidence for, the Referee Self-Efficacy Scale: A Multistudy Report. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(6), 737-765. doi: 10.1123/jsep.34.6.737.
- Myers, N. D., Feltz, D. L., & Wolfe, E. W. (2008). A Confirmatory Study of Rating Scale Category Effectiveness for the Coaching Efficacy Scale. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(3), 300-311. doi: <https://doi.org/10.1080/02701367.2008.10599493>.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Özdamar, K. (2002). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi* (4 ed.): Kaan Kitabevi.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the Fit of Structural Equation Models: Tests of Significance and Descriptive Goodness-of-Fit Measures. *Methods of Psychological Research*, 8(2), 23-74.
- Sönmez, V., ve Alacapınar, F. G. (2017). *Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri* (5 ed.): Anı Yayıncılık.

Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş; Temel İlkeler ve LISREL Uygulamaları [Introduction to structural equation modelling; basic principles and LISREL applications]*. Ankara: Ekinox.

Tavşancıl, E. (2005). *Tutumların ölçülmesi ve spss ile veri analizi [Measurement of attitudes and data analysis with SPSS]*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Vealey, R. S., Garner-Holman, M., Hayashi, S. W., & Giacobbi, P. (1998). Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(1), 54-80.



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

Siklet Sporlarında Dehidrasyon ve Hiponatremi

Süleyman ULUPINAR¹, Serhat ÖZBAY² CebraİL GENÇOĞLU^{3*}

¹ Millî Eğitim Bakanlığı, Ermenek İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü. <https://orcid.org/0000-0002-9466-5278>.

² Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0001-6424-8871>.

³ Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-0990-9224>.

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 18.08.2020

Kabul Tarihi: 05.12.2020

DOI: 10.30769/usbd.782358

Online Yayın Tarihi: 31.12.2020

Öz

Bu çalışmanın amacı siklet sporlarında sıvı dengesinin performans üzerindeki etkilerini ve yetersiz ya da aşırı su tüketiminin sebep olabileceği sağlık problemlerini incelemektir. Kickboks, boks, güreş, gibi belirli kilogram aralığı referans alınarak düzenlenen spor branşlarında sporcuların müsabakaya çıkacakları vücut ağırlıklarını koruyabilmeleri, aynı zamanda performanslarını üst düzeyde sürdürebilmeleri hassas ve önemli bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Siklet sporlarında kilo düşme uygulaması sık rastlanan bir durumdur. Bu durumlarda sporcularda yağ kütlelerinin azaltılması ilk hedef olarak karşımıza çıkarken, tartı günü yaklaştığında hala kilo fazlası bulunan sporcuların ilk başvurduğu yöntem sıvı kaybı yolu ile kilo düşmektir. Sıvı kaybetmek için ise sporcular uzun süreli egzersiz, sıcak ortamlarda fiziksel aktivite, sauna, laksatif ilaç kullanımı gibi yöntemleri tercih etmektedirler. Fakat bu uygulamalar sonucunda vücutta ciddi düzeylerde dehidrasyon görülebilir. Bu dehidrasyon sonucunda sporcularda elektrolit ve mineral dengesizliklerinin oluşması kaçınılmazdır. Elektrolit ve mineral dengesinin bozulması sporcularda kas krampları veya agresif bir tutum sergileme gibi hem fizyolojik hem de psikolojik sıkıntılar doğurabilir. Bu spor branşlarında müsabakalar, resmi kontrol tartışının yapıldığı gün veya en geç resmi kontrol tartışından bir gün sonra başladığı için, sporcu kontrol tartışısı sonrasında bol miktarda sıvı tüketse bile vücudun fizyolojik talepleri tam olarak karşılanmamış olabilir. Aynı zamanda tartı sonrasında sıvı ihtiyacını karşılamak için aşırı su tüketilmesi, sporcularda serum sodyum düzeyinin normal değerlerin altına düşmesinden dolayı hiponatremiye sebep olabilir. Dolayısıyla suyun hem yetersiz hem de aşırı tüketilmesi, sporcunun müsabaka performansını düşürebilir ve dahi ciddi sağlık problemlerine yol açabilir. Bu sebeplerden dolayı sporcular ve antrenörler tarafından hidrasyon, dehidrasyon ve hiponatremi kavramlarının iyi bilinmesi ve sıvı dengesinin korunmasına gereken hassasiyetin gösterilmesi gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, sıvı dengesi, hidrasyon, müsabaka, sportif performans.

Dehydration and Hyponatremia in Weighing Sports

Abstract

The aim of this study is to examine the effects of fluid balance on performance in sports and health problems that may be caused by insufficient or excessive water consumption. It is an important fact that athletes can maintain their weight and maintain their performances optimally in sports branches organized with reference to a certain kilogram range such as kickboxing, boxing and wrestling. In such weight sports, the application of weight loss is observed quite frequently. In these cases, the decrease of the fat mass in athletes appears to be the first object. However, if there is still excess weight in athletes when the weighing day approaches, the first method used by the athletes is to lose weight with fluid loss. This fluid loss is carried out by methods such as long-term exercise, physical activity in hot environments, sauna, laxative drug use. However, as a result of these applications, serious levels of dehydration can be seen in the body. As a result of this dehydration, electrolyte and mineral losses are inevitable in athletes. Such losses can cause both physiological and psychological problems in athletes, such as muscle cramps or aggressive behavior. In such sports branches, since the competitions start on the day of the official weighing or at the latest one day after the official weighing, even if the athlete consumes enough liquid after the weighing, his or her physiological demands may not be fully met. At the same time, after official weighing, the athlete may consume excessive water in order to fulfill his or her water need, and in this case, hyponatremia may occur in the athlete's body due to the serum sodium level falling below optimal values. Such situations can also decrease the competition performance of the athlete and even cause serious health problems. For these reasons, the subjects of hydration, dehydration and hyponatremia should be known by athletes, and coaches and the necessary concern should be shown to fluid consumption.

Keywords: Exercise, fluid balance, hydration, competition, sporting performance.

* **Sorumlu Yazar:** CebraİL GENÇOĞLU, **Eposta:** cebrail.gencoglu@erzurum.edu.tr

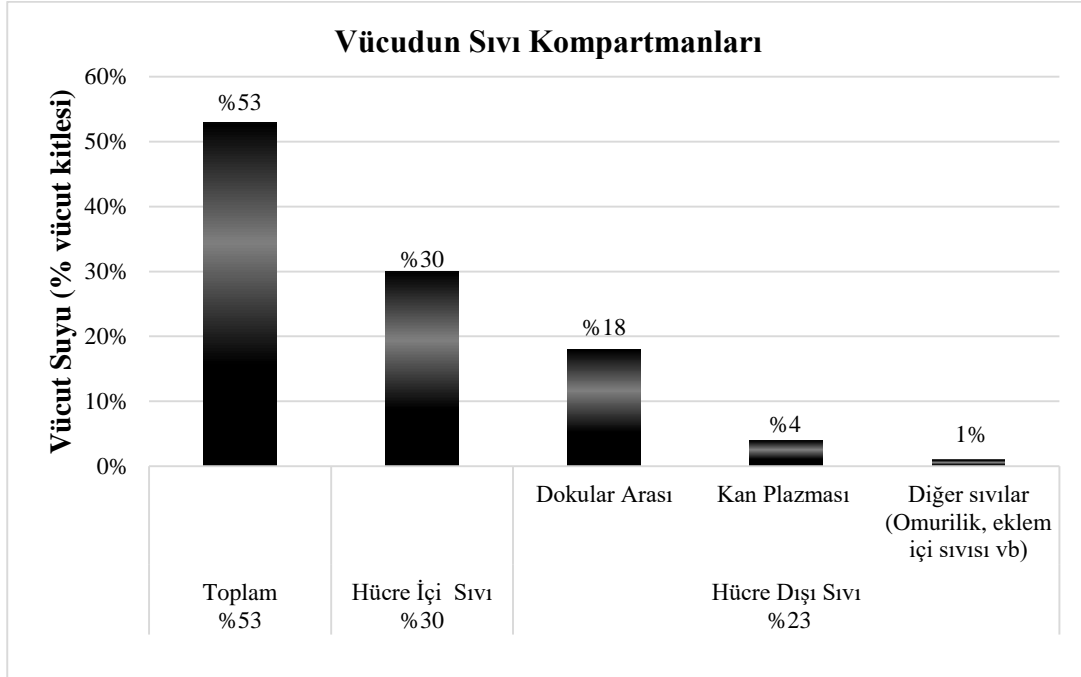
GİRİŞ

Sporcuların yapmış oldukları spor dallarının fizyolojik taleplerini karşılayabilmesi, egzersize olan hormonal, kassal ve diğer fizyolojik adaptasyonların daha etkili bir biçimde gerçekleştirilebilmesi ve aynı zamanda besinsel açıdan gerekli dengenin sağlanabilmesi sportif performansın korunmasında oldukça önem arz etmektedir (Gençoğlu ve Akkuş, 2020; Ince ve Ulupinar, 2020; McArdle vd., 2012; Ozan vd., 2020; Özbay ve Ulupinar; Özdemir, 2010). Bu doğrultuda bireylerin özellikle de yüksek efor gerektiren, antrenman ve müsabakalarda terleme yoluyla aşırı sıvı kaybeden sporcuların dehidrasyona uğramamaları için yeterince sıvı tüketmeleri gerekmektedir. Bu sıvı tüketiminin alkollü içecekler, çay veya kahve gibi kafein içeriğinin yüksek olduğu içecekler veya gazlı ve şekerli içecekler yerine daha çok su içerek yerine getirilmesinin gerekli olduğu vurgulanmaktadır (Ersoy, 2010). Su tüketiminin yanında hidrasyon için ayrıca bitki çayları, süt, kefir, taze sebze ve meyve suları gibi içeceklerin de tercih edilebileceği belirtilmektedir (Ersoy, 2014). Ancak aşırı su tüketimine rağmen, tuz tüketiminin yeterli düzeyde olmaması vücuttaki serum sodyum düzeylerini optimal değerlerinin altına düşürebilir (hiponatremi) ve bu da vücutta ödem gibi fizyolojik sıkıntılara sebebiyet verebilir (McArdle vd., 2012). Bu gibi durumların önlenmesi için yeterli su tüketiminin yanında sodyum, potasyum gibi elektrolitlerin de vücuda kazandırılması ve su-elektrolit dengesinin sağlanması oldukça önemlidir. Ancak özellikle sıklet sporlarında kısa sürede hızlı ağırlık kaybı, ardından kısa sürede aşırı sıvı tüketimi gibi sebepler nedeniyle dehidrasyon ve hiponatremi gibi durumların görülmesi muhtemeldir. Bu çalışmada, sıklet sporlarında sıvı dengesinin sportif performans üzerindeki etkilerinin ve yetersiz ya da aşırı su tüketiminin sebep olabileceği sağlık problemlerinin güncel literatür ışığında incelenmesi amaçlanmıştır.

Suyun Vücuttaki Yeri

Su, bireylerin yaşamsal fonksiyonlarını devam ettirebilmeleri için oksijenden sonraki en değerli ögedir (Baysal, 1999). Su, insanların yaşadıkları süre boyunca solunum, dolaşım, boşaltım ve üreme sistemi gibi birçok yaşamsal faaliyetin gerçekleştirilmesinde oynadığı hayati rol sebebiyle vücudumuzdaki olmazsa olmaz maddelerin başında gelir (Akin ve Akin, 2007; Baysal, 1989; Heil, 2010; Himes, 1991). Yaş, cinsiyet, vücut kompozisyonu gibi özelliklere bağlı olarak su, insan vücudunun %40 – 70'ini oluşturur. Kas kütlelerinin bile yaklaşık %65-75'i sudan oluşmaktadır ancak yağ dokusu kaslara oranla yapısında çok daha az miktarlarda su içerir (Baysal, 1999; McArdle vd., 2012). Vücudumuzdaki toplam sıvının yaklaşık %55'ini hücre içi (intraseküller), %45'ini hücre dışı (ekstraseküller) sıvı oluşturmaktadır. Hücre içi sıvısı vücudumuzun tüm hücrelerin hücre zarı içerisinde bulunan ve hücrenin içindeki yapılara yataklık eden sıvı olarak bilinmektedir (Potteiger, 2011). Hücre dışı sıvının büyük bir kısmını hücrelerin dışında ve arasında bulunan ve kılcal damarlar ile madde alışverişinin yapıldığı sıvılar oluştururken, geri kalanının damarlar içerisinde dolaşan kanın plazması, beyin omurilik sıvısı, eklem içi sıvılar, gözyaşı ve tükürük gibi sıvılar oluşturmaktadır (Gropper ve Smith, 2012). Aynı vücut kitle indeksine sahip kadın ve erkeklerin vücut su oranları karşılaştırıldığında, yağ oranlarının daha yüksek olması ve kas kütlelerinin daha az olması sebebiyle kadınların, erkeklere oranla vücutlarında daha az miktarda su bulunmaktadır (McArdle vd., 2012). Fakat bu oranlar sabit kalmamakla birlikte özellikle

fiziksel aktivite, terleme, aşırı sıvı tüketimi gibi nedenlerden kaynaklanarak değişebilmekte ve vücudun sıvı kompartımanları arasında sıvı değişimleri olabilmektedir (Ersoy, 2014; McArdle vd., 2012). Egzersiz veya diğer nedenlerden dolayı ter ile kaybedilen sıvının büyük bir kısmı kan plazmasından sağlanmaktadır (Ersoy, 2014). Şekil 1'de vücudun sıvı kompartımanları gösterilmiştir.



Şekil 1. Vücudun sıvı kompartımanları (Ersoy, 2014)

Suyun sağlığımız için faydaları kısaca şu maddeler ile açıklanabilir;

- Vücut sıcaklığını düzenler,
- Ağız, göz ve burun gibi dokuların nemlendirilmesinde görev alır,
- Eklemlere kayganlaşabilme özelliği verir,
- Organların ve dokuların korunmasında rol alır,
- Kabızlığın önlenmesine yardımcı olur,
- Karaciğerdeki ve böbreklerdeki atık ürünlerin vücuttan uzaklaştırılmasını sağlar,
- Hücrelerin kimyasal fonksiyonlarının gerçekleştirilmesinde rol alır, dokularımıza gerekli oksijenin ve besin maddelerinin taşınmasını sağlar (Baysal, 1989; Ersoy, 2014; Gropper ve Smith, 2012; McArdle vd., 2012; Potteiger, 2011).

Suya Olan Gereksinim ve Hidrasyon

İnsanların suya olan ihtiyaçları yaş, cinsiyet, metabolizma, diyet, iklim ve hatta kıyafet tercihi gibi birçok faktöre dayanarak değişiklik gösterebilir (Appel vd., 2005). Aynı zamanda hidrasyonun (sıvı desteği) birçok farklı sıvılar ile sağlanmasının mümkün olmasından dolayı bireylerin hidrasyon için kullanabilecekleri çok sayıda içecek bulunmaktadır. Fakat etkili hidrasyon için önerilen en temel öğe sudur (Sawka vd., 2005).

Bireylerin suya olan gereksinimleri minimal bir değer olarak belirlenmektedir ve belirlenen bu minimal değerlere ulaşılamaması sonucunda bazı olumsuz etkiler ve sağlık problemleri gözlemlenebilir (Appel vd., 2005; Sawka vd., 2005). Su tüketmek için bireylerin susama ihtiyacını beklememeleri gerektiği önerilmektedir. Çünkü susama duygusunun geliştiği anda vücudun

zaten bir miktar sıvı kaybettiği ve dehidrasyonun başladığı belirtilmektedir (Ersoy, 2010). Sıvı dengesi üzerine yapılan çalışmalar, günlük su ihtiyacının erken bebeklik döneminde yaklaşık 0.6 L, çocukluk döneminde ise yaklaşık 1.7 L olduğunu belirtmektedir ve bu oranların belirli bir yaşa kadar, yaş ile birlikte arttığını göstermektedir (Ballauff vd., 1988; Goellner vd., 1981). Örneğin yetişkin sedanter bireyler için günlük su gereksiniminin 2.5 L olduğu (Adolph, 1933; Falk vd., 1992), fakat birey fiziksel olarak aktif bir birey için bu oranın 3.2 L olduğu vurgulanmaktadır (Greenleaf vd., 1977; Gunga vd., 1993). Ancak bu oranlar, uzun süreli egzersizler yapan dayanıklılık sporcularında ve sıcak iklimde yaşayan bireylere göre günlük yaklaşık 6 L'ye kadar çıkabilmektedir (Welch vd., 1958). ACSM'nin (*American Collage of Sports Medicine*) egzersiz ve su tüketimi stratejilerine göre sporcuların kilogramları başına, antrenmandan 4 saat önce 5-7 mL, antrenmandan 2 saat önce ise 3-5 mL su tüketmiş durumda antrenmana gelmelerinin performansın artırılması bakımından önemli olduğunu vurgulamıştır (Casa vd., 2000; Ertaş vd., 2010; Ratamess, 2011; Stand, 1996). Vücudumuzdaki su dengesi, su kaynakları ve atım yolları Şekil 2'de detaylı olarak gösterilmiştir.

Günlük su alımı		Günlük su atımı	
<u>Kaynak</u>	<u>mL</u>	<u>Kaynak</u>	<u>mL</u>
Yiyecekler	1000	İdrar	1250
İçecekler	1200	Dışkı	100
Metabolik su	350	Deri	850
TOPLAM	2550	Akciğerler	350
		TOPLAM	2550
Normal hava (Az veya hiç egzersiz yapmama)			

Günlük su alımı		Günlük su atımı	
<u>Kaynak</u>	<u>mL</u>	<u>Kaynak</u>	<u>mL</u>
Yiyecekler	1000	İdrar	500
İçecekler	1200	Dışkı	100
Metabolik su	350	Deri	5000
TOPLAM	2550	Akciğerler	700
		TOPLAM	6300
Sıcak hava (Yoğun egzersiz)			

Şekil 2. Vücut su dengesi, su kaynakları ve atım yolları (Ersoy, 2014)

Ayrıca literatürde hidrasyon ile ilgili bazı temel kavramlar şu şekilde açıklanmaktadır;

Dehidrasyon: Vücutta normalden fazla görülen sıvı kaybı

Hiperhidrasyon: Vücutta fazla miktarda su bulunması,

Öhidrasyon: Vücut su içeriğinin normal olması,

Rehidrasyon: Vücut su kaybının giderilmesi,

Hipohidrasyon: Vücuttaki su miktarının azalması,

Hiponatremi: Serum sodyum düzeylerinin optimal değerlerin altına düşmesidir (Ersoy, 2014; McArdle vd., 2012).

Dehidrasyon

Dehidrasyon, sıvı tüketiminin vücudumuzun ihtiyaçlarını karşılayamaması durumunda sıvı dinamiklerinde (su ve elektrolit dengesinde) oluşan bir dengesizliği ifade eder (Gropper ve Smith, 2012). Vücut ağırlığının %5-7'si kadar sıvı kaybı sonucunda dehidrasyon görülür. Dehidrasyonun temel belirtileri olarak;

- Deride kırıskılık
- Göz çukurlarında çökme meydana gelmesi
- Nabız artışı
- Susama
- Mukoza ve tükürük sıvılarında kuruluk
- Ciddi ağırlık kayıpları ve yorgunluk gözlenebilir (Başaklar, 1998; McArdle vd., 2012; Thomas vd., 2008).

Vücudun normalden fazla sıvı kaybetmesi ve bu sıvının yerine konamaması durumlarında oluşan dehidrasyon, sportif performansı olumsuz etkilemesinin yanı sıra insan sağlığı için de önemli risk faktörlerindedir (Edwards ve Noakes, 2009; McArdle vd., 2012). Dehidrasyon 3 ana başlık altında incelenebilir:

1- İzotonik Dehidrasyon

İzotonik Dehidrasyon vücudun sıvı ve elektrolit (sodyum-tuz) kaybının eşit olduğu durumlarda görülen dehidrasyon türüdür. İzotonik sıvı (dengeli su ve elektrolit içeren) takviyeleri uygulanabilir (Ersoy, 2014).

2- Hipertonik Dehidrasyon

Sıvı kaybının elektrolit kaybından daha yüksek olduğu durumlarda görülür. Hipernatremi (sıvı kaybı sonucunda elektrolit değerlerinin normal dengesinin üstüne çıkması) görülebilir. Şiddetli susama, ateş gibi belirtiler ile kendini gösterebilir. Bu durumda sıvı oranı yüksek elektrolit oranı düşük sıvı takviyeleri önerilmektedir (Sawka vd., 2005).

3- Hipotonik Dehidrasyon

Elektrolit kaybının sıvı kaybından fazla olduğu durumlarda görülen dehidrasyon türüdür. Bu durumda bireyde hiponatremi, diğer bir deyişle su intoksikasyonu (zehirlenme) görülebilir. Hipotonik dehidrasyon sonucunda serum sodyum değerlerinin normale çıkması ve su-elektrolit dengesinin sağlanabilmesi için tuz tüketiminin artırılması önerilmektedir (Ersoy, 2014; Montain vd., 2001).

Sıklet sporları, vücut ağırlığı kategorilerine göre uygulanan spor dallarının olduğundan, müsabakalara yakın dönemlerde sporcuların kısa süreler içerisinde ciddi ağırlık kayıpları ve dehidrasyon yaşadığı belirtilmiştir (Demirkan vd., 2012; Oppliger ve Bartok, 2002). Elit güreşçiler üzerine yapılan bir çalışmada, güreşçilerin tartı öncesi vücut ağırlıklarının yaklaşık %4,48'lik kısmını kaybettikleri ve dehidrasyona uğradıkları raporlanmıştır. Bu güreşçilerin yaklaşık 16-18 saatlik toparlanma döneminde (tartı sonrasında müsabaka zamanına kadar olan süre) kaybettikleri ağırlığın yalnızca %51,8'ini geri alabildikleri bildirilmiştir (Aydos, 1991). Sporcuları bu ağırlık kayıplarına iten nedenlerin başında, sporcuların tartı sonrası müsabaka zamanına kadar (18-24 saat) vücutlarının toparlanabileceği düşüncesidir (Demirkan vd., 2012).

Ancak yapılan çalışmalar vücuttaki sıvı hemeostazisinin 24-48 gibi bir zaman aralığında tekrar yenilenebildiği ve ani ağırlık kayıpları sonucu azalması muhtemel kas glikojen depolarının yenilenmesinin de 72 saate kadar devam edebileceğini göstermektedir (ACSM ve ADA, 2000). Sporcuların sıvı ihtiyaçlarını karşılamış bir şekilde müsabakaya başlaması, dehidrasyon sonucu olumsuz etkileenebilecek sportif performansın korunmasında önemli yer tutmaktadır (Ozkan ve Ibrahim, 2016; Weber vd., 2013). Dolayısıyla boks, kickboks, güreş gibi sıklet sporlarında sporcuların tartı öncesi dehidrasyona uğramamak için sıvı tüketimine dikkat etmeleri ve sportif performansı olumsuz etkileyecek düzeyde kilo kayıpları yaşamamaları tavsiye edilmektedir (ACSM ve ADA, 2000; Aydos, 1991; Oppliger ve Bartok, 2002; Yarar vd., 2017).

Hiponatremi

Hiponatremi; serum sodyum düzeyinin normal değerlerin altına düşmesi ($\text{Na} < 130 \text{ mEq/L}$) sonucu oluşan fizyolojik bir bozukluğu ifade eder (Adrogué ve Madias, 2000). Vücuttaki su oranı, böbreklerin atabileceği orandan fazla olduğu durumlarda gelişir ve hipo-osmolaliteye sebep olur. Kısa süre içerisinde aşırı su tüketimi hiponatremiye sebep olabilir (Arieff vd., 1976). Hiponatremi ayrıca Antidiüretik hormon (ADH) salınımının yetersiz olduğu, tiroid bezlerinin vücut için yeteri kadar tiroid hormonu üretememesi durumlarında da görülebilir (Çipil ve Demircioğlu, 2016; Montain vd., 2001). Hiponatremi plazma ozmolalitesinin değerlerine göre 3 farklı şekilde incelenebilir. Plazma ozmolitesinin normal düzeylerde olduğu ($275\text{-}295 \text{ mOsm/kg su}$) durumda İzotonik Hiponatremi; efektif plazma ozmolalitesinin düşük olduğu ($<275 \text{ mOsm/kg su}$) durumda Hipotonik Hiponatremi ve çoğunlukla hipergliseminin neden olduğu plazma ozmolalitesinin referans değerlerden fazla olduğu ($>295 \text{ mOsm/kg su}$) durumda Hipertonik Hiponatremi görülür (Çipil ve Demircioğlu, 2016; Fadel vd., 2009; Wierzbicki vd., 1998).

Hiponatremi büyük ölçüde merkezi sinir sisteminin işlev bozukluğu ile ilişkilidir ve serum sodyum konsantrasyonundaki azalma çok yüksek ya da çok ani olduğunda (yaklaşık bir saat) etkileri daha belirgin hale gelir (Arieff ve Guisado, 1976). Hiponatremi sonucunda baş ağrısı, bulantı, kusma, kas krampları gibi belirtiler görülebilir (Adrogué ve Madias, 2000). Hiponatremi, aynı zamanda vücuttaki kas hücresi gibi çeşitli hücrelere su girmesi nedeniyle vücudun çeşitli bölgelerinde ödemlere yol açabilir ve sportif performansı olumsuz yönde etkiler (McArdle vd., 2012). Hiponatreminin çok kısa süre içinde ve ağır düzeylerde meydana gelmesi durumlarında beyinde de ödemlerin görülebileceği ve bu durumun ölüme dahi yol açabileceği belirtilmektedir (Adrogué ve Madias, 2000; Ashraf vd., 1981). Bu ve benzeri etkiler sonucunda sporcu müsabaka ve antrenman performansını optimal düzeylerde sürdürmeyebilir. Özellikle sıklet sporcularında çeşitli nedenlerden dolayı ani sıvı kayıplarını takiben aşırı su tüketimi sonucunda gelişmesi muhtemel hiponatreminin öncelikle sağlığı ve sportif performansı olumsuz etkilememesi için su tüketiminin yanında yeterli miktarda sodyum (tuz) alımının yapılmasına dikkat edilmelidir (Ersoy, 2014). Bu durumlar için elektrolit içeriği (özellikle sodyum) yüksek hipertonik sıvı takviyeleri tavsiye edilmektedir.

Yapılan çalışmalar sonucunda sadece sporcularda değil aynı zamanda sedanter yetişkinlerde de su seviyesinin vücut fonksiyonlarını karşılayabileceği bazal seviyenin altına düşmesiyle birlikte (dehidrasyon) dikkat eksikliği, kısa süreli hafıza kayıpları ve psikomotor becerilerde

azalma tespit edilmiştir (Cian vd., 2000; Gopinathan vd., 1988; Suhr vd., 2004). Yüksek düzeylerdeki dehidrasyon bireylerdeki fiziksel streslerin yanı sıra akut hastalıklar, enfeksiyonlar, ateş ve diyabet gibi birçok tıbbi rahatsızlık için önemli bir risk faktörü olabilmektedir (Kleiner, 1999; Suhr vd., 2004; Weinberg vd., 1995). Orta ve şiddetli dehidrasyonun ve bunun sonucunda oluşabilecek hipernatreminin (yüksek sodyum düzeyi) bilişsel ve fizyolojik açıdan tehlikeli olabileceği bilinmektedir (Warren vd., 1994; Weinberg vd., 1995), fakat hafif düzeydeki dehidrasyonun bilişsel etkileri üzerindeki çalışmalar oldukça sınırlıdır (Suhr vd., 2004). Bu konuda tropikal iklimde yaşayan genç ve sağlıklı bireyler üzerine yapılan bir çalışmada, vücut ağırlıklarının %2-3'ü arasında sıvı kaybeden bireylerin konsantrasyon, psikomotor hareketler ve hız bakımından daha zayıf performans gösterdikleri belirlenmiştir (Sharma vd., 1986). Yapılan diğer bir çalışmada özellikle vücut ağırlığının %2'sinden fazla sıvı kaybederek dehidrasyon yaşayan kişilerin psikomotor ve bilişsel becerilerinde düşüşün olduğu gözlenmiştir (Gopinathan vd., 1988; Suhr vd., 2004). Benzer şekilde bu konuda yapılan başka bir çalışmada ise hem egzersiz yoluyla oluşan dehidrasyon, hem de pasif bir şekilde sıcak havaya maruz kalma yoluyla oluşan dehidrasyon sonuçları karşılaştırılmıştır. Bu çalışmada elde edilen verilere göre her iki grubun da reaksiyon zamanlarında, görsel takip hızlarında ve kısa süreli hafızalarında bir zayıflığın meydana geldiği saptanmıştır (Cian vd., 2000). Dolayısıyla konuyla ilgili yapılan çalışmalarda genel olarak dehidrasyonun fizyolojik olarak istenmeyen etkilere yol açabileceği, dehidrasyonun seviyesinin yükselmesi ile bu etkilerin artabileceği belirtilmektedir.

Egzersizde Elektrolit Ve Mineral Dengesi

Atletik performansın optimize edilmesinde ve ısıya bağlı metabolik sorunların önlenmesinde hidrasyon durumunun korunması kritik bir yer tutmaktadır (Burke vd., 2007). Cinsiyet, yaş ve diyet gibi çeşitli faktörlerin egzersiz sırasında ter yoluyla elektrolit kayıplarını farklı oranlarda etkileyebileceği, bu nedenle kişiye özgü sıvı tüketim modelleri geliştirmenin gerekli olduğu vurgulanmaktadır (Potteiger, 2011). Normal vücut fonksiyonu için önemli olan elektrolitler arasında sodyum, potasyum, klorür, magnezyum gibi elektrolitler bulunur (Barr vd., 1991). Sodyum ve potasyum, vücut sıvıları ozmotik basıncının ve asit-baz dengesinin düzenlenmesinde rol oynayan en önemli elektrolitlerdir. Elektrolitler ağırlıklı olarak ter ile birlikte atılır ve elektrolitlerde önemli düzeyde bir azalma sportif performansı olumsuz yönde etkileyebilir (Burke vd., 2007). Bir kişi çok fazla su veya elektrolit kaybederse ve vücut sıcaklığı da yeterince düzenlenemezse, o kişinin sıcaklık bitkinliği ve sıcak çarpması gibi nedenlerden dolayı ciddi düzeylerde fizyolojik sorunlarla karşılaşma potansiyeli vardır (Gropper ve Smith, 2012; Potteiger, 2011). Özellikle sıcak ve/veya nemli koşullarda uzun süreli fiziksel aktivitelerde bulunan sporcuların karbonhidrat ve elektrolit içerikli içecekleri tüketmeleri oldukça önemli bir yer tutmaktadır (Potteiger, 2011).

Mineraller, insan vücudunun yaklaşık %4-5'ini oluşturan, normal fizyolojik fonksiyonların sürdürülebilmesi için gerekli olan enzimler, hormonlar ve vitaminlere destek görevi gören, çoğunlukla metalik olan inorganik elementlerdir (McArdle vd., 2012). Mineraller organik bileşiklerle kombinasyon halinde veya vücut sıvılarında serbest olarak görülebilirler. Biyolojik işlevi bilinen ve vücutta büyük miktarlarda bulunan mineraller, ana (makro) mineraller olarak sınıflandırılırken çok küçük miktarlarda bulunanlara ise (vücut kütlelerinin < % 0,05'i) eser

mineraller olarak sınıflandırılır (Hall, 1908). Minerallerin vücut çalışmasında da gerekli işlevleri bulunmaktadır. Vücudun sağlıklı olarak büyümesi ve yaşamın normal biçimde sürdürülebilmesi için gerekli olduğu düşünülen minerallerin başında kalsiyum, fosfor, sodyum, potasyum, klor, magnezyum, manganez, kükürt, demir, bakır, iyot, çinko, flor, kobalt, krom, selenyum, molibden ve silikon gelmektedir (Baysal, 1989; Baysal, 1999; McArdle vd., 2012). Bu minerallerden kalsiyum, kemik ve diş gibi sert dokuların yapı taşı olarak bilinmektedir (Baysal, 1999). Demir minerali ise kan içerisinde hemoglobin yapısında bulunur ve hücrelere oksijen taşınmasında, hücrelerden akciğerlere karbondioksitin taşınmasında görev alır (Baysal, 1999; Gropper ve Smith, 2012). Bunun yanında nikel, bor gibi bazı minerallerin vücut için gerekliliği hakkında tam bir açıklama yapılamamıştır (Baysal, 1999).

Egzersiz öncesinde, esnasında veya sonrasında yaşanabilecek olası dehidrasyon veya hiponatremi, sportif performansın olumsuz yönde etkilenmesine yol açabilir. Bu nedenle sporcuların sıvı tüketimine gerekli hassasiyeti göstermesi sportif performansın korunabilmesi açısından oldukça önemlidir (Gropper ve Smith, 2012; Özdemir, 2010). Bu doğrultuda izotonik sporcu içecekleri, sporcuların hem dehidrasyona uğramalarının önlenmesinde hem de içerdikleri sodyum, potasyum, kalsiyum ve magnezyum gibi mineraller sayesinde sporcularda hiponatreminin önlenmesinde ve sportif performansın korunabilmesinde etkili olduğu yapılan çalışmalar ile kanıtlanmıştır (Colakoglu vd., 2016; Galloway, 1999; Geraldini vd., 2017; İnan, 2019; Moreno vd., 2013; Turnagöl vd., 2020; Urdampilleta ve Gómez-Zorita, 2014). İzotonik sporcu içeceklerinin aynı zamanda içerdikleri karbonhidrat sayesinde, egzersiz sonrasında boşalan glikojen depolarının daha hızlı bir biçimde doldurulması ve toparlanmanın da daha etkin gerçekleştirilebilmesi için antrenman ve müsabaka diyetine eklenmesi gerektiği önerilmektedir (Colakoglu vd., 2016; Galloway, 1999). İzotonik sporcu içeceklerinin dehidrasyon ve hiponatreminin önlenmesinin yanı sıra aynı zamanda egzersiz esnasındaki kas hasarını da azalttığı da bilinmektedir. Colakoglu vd., (2016) yapmış olduğu bir çalışmada müsabaka öncesi takviye olarak kullanılan izotonik sporcu içeceklerinin, müsabaka esnasında ve sonrasında, kas hasarını kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde azalttığını göstermiştir (Colakoglu vd., 2016). Dolayısıyla egzersiz, müsabaka veya ani kilo kayıpları sonrasında sodyum, potasyum gibi mineraller içeren sporcu içeceklerinin tüketilmesinin rehidrasyon bakımından oldukça önemli olduğu ve aynı zamanda glikojen depolarının da hızlıca doldurulabilmesi açısından da sodyum, potasyum, magnezyum gibi minerallerin yanı sıra içeriğinde karbonhidrat da bulunduran izotonik sporcu içeceklerinin tüketilmesi önerilmektedir (Galloway, 1999; Geraldini vd., 2017).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Belirli bir kilogram aralığı referans alınarak gerçekleştirilen spor dallarında sauna, laksatif ilaç kullanımı, uzun süreli aktivite gibi yöntemlerin kullanılması sonucu meydana gelen ani sıvı kayıpları, sporcularda şiddetli düzeylerde dehidrasyona sebep olabilir. Bu dehidrasyon sonucunda sporcunun vücudunda ciddi düzeylerde sıvı ve elektrolit kayıpları yaşanabilmektedir. Bu sıvı ve elektrolit kayıpları sporcunun müsabaka performansını düşüren sebepler arasındadır. Dolayısıyla sporcuların, yarışmak istedikleri vücut ağırlığına ulaşabilmeleri için uyguladığı yöntemler, sporcunun müsabaka performansını olumsuz yönde etkilemeyecek ve sağlık sorunlarına yol açmayacak şekilde dengede tutulmalıdır. Bu nedenle sporcuların gerekli kilo fazlasından kurtulma süreci, ani sıvı ve elektrolit kaybı yaşamamak

için dengeli bir diyet ve doğru antrenman programları ile uzun bir döneme yayılmalıdır. Fakat yine de bazı durumlarda sporcular, kısa sürede daha fazla kilo verebilmek için ani sıvı kayıplarının gerçekleştirildiği yöntemlere başvurabilmektedirler. Böylesi durumlarda sporcular yeteri kadar sıvı tüketse bile fizyolojik talepleri tam karşılanmamış olabilir. Bu durumda sporcuların doğru içecek takviyeleri ile sıvı ve elektrolit düzeyleri kompanse edilmelidir. Bu doğrultuda sporcular, tartı sonrasında su ve elektrolit oranları dengeli olan izotonik sporcu içecekleri tüketebilir. Diğer taraftan tartı sonrasında sporcu, su ihtiyacını yerine getirebilmek için aşırı su tüketimine gidebilir ve bu durum sporcuda serum sodyum düzeyinin optimal değerlerin altına düşmesinden dolayı hiponatremiye sebep olabilir. Hiponatreminin ortaya çıktığı durumlarda sporcunun vücudunda şişlikler, ödem, sporcuda baş ağrısı gibi olumsuz etkiler gözlenebilir. Böylesi durumlarda ise sporcuların performanslarını koruyabilmeleri için tartı sonrası içecekleri sıvıların hipertonic sıvılar olmasına dikkat edilmeli ve serum sodyum değerlerini normal düzeylere çekebilmek için sporcuların diyetlerine yeterli miktarda tuz takviyeleri uygulanmalıdır.

Sporcuların günlük yaşantılarında, antrenman ve müsabaka dönemlerinde hidrasyona gerekli hassasiyeti göstermesi hem sporcu performansı hem de sağlık açısından oldukça önemlidir. Sıcak ortamlara maruz kalma ve uzun süreli antrenmanlar sonucunda sporcular mevcut diyetlerdeki sıvı alımını artırmalıdır. Susamayı beklemek, sıvı tüketimi için doğru bir zaman olmayabilir çünkü susama hissinin başlaması vücuttaki dehidrasyonun başladığı anlamına gelmektedir. Günlük su tüketimleri 2.5-3.2 L arasında olması gereken kişilerin antrenman ve uzun süreli sıcak ortamlara maruz kalma gibi durumlarda bu oranın fiziksel ihtiyacına göre 6 L'ye kadar yükseltilmesi gerekebilir. Özellikle kickboks, boks, güreş, taekwondo gibi siklet sporlarında, sporcuların tartı sonrasında doğru ve etkili bir biçimde suyu tüketmeleri gerekmektedir. Sporcuların ani ağırlık kayıpları sonucu dehidrasyona uğramamaları için bu sürecin dengeli bir şekilde yönetilmesi gerekmektedir. Aynı zamanda sporcuların tartı sonrasındaki aşırı sıvı tüketiminin psikolojik ve fizyolojik etkileri kontrol edilmeli ve hiponatreminin meydana gelmemesi, dolayısıyla sportif performansı olumsuz yönde etkilememesi için dengeli bir sıvı alımı gerçekleştirilmelidir.

Bu bilgilerin ışığında sporcuların sıvı tüketimine gerekli hassasiyeti göstermesi hem dehidrasyon ve hiponatremi gibi olumsuz durumların önlenmesi hem de sportif performansın korunması bakımından oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Dolayısıyla egzersiz, müsabaka veya ani kilo kayıpları sonrasında sodyum, potasyum gibi mineraller içeren sporcu içeceklerinin tüketilmesinin rehidrasyon bakımından oldukça önemli olduğu ve aynı zamanda glikojen depolarının da hızlıca doldurulabilmesi açısından da sodyum, potasyum, magnezyum gibi minerallerin yanı sıra içeriğinde karbonhidrat da bulunduran izotonik sporcu içeceklerinin tüketilmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- ACSM, & ADA. (2000). Joint Position Statement: nutrition and athletic performance. American College of Sports Medicine, American Dietetic Association, and Dietitians of Canada. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(12), 2130.
- Adolph, E. F. (1933). The metabolism and distribution of water in body and tissues. *Physiological Reviews*, 13(3), 336-371.
- Adrogué, H. J., & Madias, N. E. (2000). Hyponatremia. *New England Journal of Medicine*, 342(21), 1581-1589.
- Akın, M., & Akın, G. (2007). Suyun önemi, Türkiye’de su potansiyeli, su havzaları ve su kirliliği. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih - Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 47(2), 105-118.
- Appel, L. J., Baker, D., Bar-Or, O., Minaker, K., Morris, R., Resnick, L., Sawka, M., Volpe, S., Weinberger, M., & Whelton, P. (2005). Dietary reference intakes for water, potassium, sodium, chloride, and sulfate. *Washington, DC: Institute of Medicine*.
- Arieff, A. I., & Guisado, R. (1976). Effects on the central nervous system of hypernatremic and hyponatremic states. *Kidney international*, 10(1), 104-116.
- Arieff, A. I., Llach, F., & Massry, S. G. (1976). Neurological manifestations and morbidity of hyponatremia: correlation with brain water and electrolytes. *Medicine*, 55(2), 121-129.
- Ashraf, N., Locksley, R., & Arieff, A. I. (1981). Thiazide-induced hyponatremia associated with death or neurologic damage in outpatients. *The American journal of medicine*, 70(6), 1163-1168.
- Aydos, L. (1991). Güreşçilerde Kısa Süreli Kilo Kaybının Kuvvet ve Dayanıklılık Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(4), 17-26.
- Ballauff, A., Kersting, M., & Manz, F. (1988). Do children have an adequate fluid intake? Water balance studies carried out at home. *Annals of nutrition and metabolism*, 32(5-6), 332-339.
- Barr, S. I., Costill, D. L., & Fink, W. J. (1991). Fluid replacement during prolonged exercise: effects of water, saline, or no fluid. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 23(7), 811-817.
- Başaklar, C. (1998). Çocuklarda Sıvı ve Elektrolit Homeostazi. *Türk Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Dergisi (Turk J Plast Surg)*, 6(3), 181-191.
- Baysal, A. (1989). *Genel beslenme bilgisi*. 5. Baskı. Ankara: Hatipoğlu Yayınevi, 189s.
- Baysal, A. (1999). *Beslenme*. Ankara: Hatiboğlu Basım ve Yayım.
- Burke, L., Eichner, E., Maughan, R., Montain, S., Sawka, M., & Stachenfeld, N. (2007). Exercise and fluid replacement. *American College of Sports Medicine*, 39(2), 377-390.
- Casa, D. J., Armstrong, L. E., Hillman, S. K., Montain, S. J., Reiff, R. V., Rich, B. S., Roberts, W. O., & Stone, J. A. (2000). National Athletic Trainers' Association position statement: fluid replacement for athletes. *Journal of athletic training*, 35(2), 212.
- Cian, C., Koulmann, N., Barraud, P., Raphel, C., Jimenez, C., & Melin, B. (2000). Influences of variations in body hydration on cognitive function: Effect of hyperhydration, heat stress, and exercise-induced dehydration. *Journal of Psychophysiology*, 14(1), 29.
- Colakoglu, F. F., Cayci, B., Yaman, M., Karacan, S., Gonulateş, S., Ipekoglu, G., & Er, F. (2016). The effects of the intake of an isotonic sports drink before orienteering competitions on skeletal muscle damage. *Journal of physical therapy science*, 28(11), 3200-3204.
- Çipil, H., & Demircioğlu, S. (2016). Hiponatremi ve Uygunsuz ADH Sendromu. *Turkiye Klinikleri Hematology-Special Topics*, 9(3), 16-20.

- Demirkan, E., Kutlu, M., Koz, M., Ünver, R., & Bulut, E. (2012). Elit güreşçilerde vücut kompozisyonu ve hidrasyon değişimlerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 179-183.
- Edwards, A. M., & Noakes, T. D. (2009). Dehydration. *Sports Medicine*, 39(1), 1-13.
- Ersoy, G. (2010). *Egzersiz ve spor performansı için beslenme*. Ankara: Betik Kitap Yayın Dağıtım.
- Ersoy, G. (2014). *Aktif kişiler ve sporcular için sıvı desteğinin hidrasyonun önemi*. Ankara: 7. Punto Tasarım Matbaacılık.
- Ertaş, D. B., Yıldırım, İ., & Koz, M. (2010). Yüzmenin neden olduğu vücut sıvı dengesindeki değişimlerin yüzme performansına etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 89-104.
- Fadel, S., Karmali, R., & Cogan, E. (2009). Safety of furosemide administration in an elderly woman recovered from thiazide-induced hyponatremia. *European journal of internal medicine*, 20(1), 30-34.
- Falk, B., Bar-Or, O., & MacDougall, J. D. (1992). Thermoregulatory responses of pre-, mid-, and late-pubertal boys to exercise in dry heat. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24(6), 688-694.
- Galloway, S. D. (1999). Dehydration, rehydration, and exercise in the heat: rehydration strategies for athletic competition. *Canadian journal of applied physiology*, 24(2), 188-200.
- Gençoğlu, C., & Akkuş, E. (2020). Egzersize Tiroid Hormon Yanıtları. *Medical Sciences*, 15(3), 71-80.
- Geraldini, S., Cruz, I. d. F., Romero, A., Fonseca, F. L. A., & Campos, M. P. d. (2017). Isotonic sports drink promotes rehydration and decreases proteinuria following karate training. *Brazilian Journal of Nephrology*, 39(4), 362-369.
- Goellner, M. H., Ziegler, E. E., & Fomon, S. J. (1981). Urination during the first three years of life. *Nephron*, 28(4), 174-178.
- Gopinathan, P., Pichan, G., & Sharma, V. (1988). Role of dehydration in heat stress-induced variations in mental performance. *Archives of Environmental Health: An International Journal*, 43(1), 15-17.
- Greenleaf, J., Bernauer, E., Juhos, L., Young, H., Morse, J., & Staley, R. (1977). Effects of exercise on fluid exchange and body composition in man during 14-day bed rest. *Journal of Applied Physiology*, 43(1), 126-132.
- Gropper, S. S., & Smith, J. L. (2012). *Advanced nutrition and human metabolism*. Boston, Massachusetts, ABD: Cengage Learning.
- Gunga, H., Mailliet, A., Kirsch, K., Röcker, L., Gharib, C., & Vaernes, R. (1993). Water and salt turnover. In *Advances in space biology and medicine* (Vol. 3, pp. 185-200). Elsevier.
- Heil, D. P. (2010). Acid-base balance and hydration status following consumption of mineral-based alkaline bottled water. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 7(29), 1-12
- Himes, J. H. (1991). *Anthropometric assessment of nutritional status*. Wiley-Liss.
- İnan, M. (2019). *Kick boks sporcularında dehidrasyonun fizyolojik ve biyokimyasal değerlere etkisinin araştırılması* [İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Ince, I., & Ulupınar, S. (2020). Prediction of competition performance via selected strength-power tests in junior weightlifters. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 60(2), 236-243.
- Kleiner, S. M. (1999). Water: an essential but overlooked nutrient. *Journal of the American Dietetic Association*, 99(2), 200-206.

- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2012). *Sports and Exercise Nutrition* (4 ed.). LWW; Fourth North American edition.
- Montain, S. J., Sawka, M. N., & Wenger, C. B. (2001). Hyponatremia associated with exercise: risk factors and pathogenesis. *Exercise and sport sciences reviews*, 29(3), 113-117.
- Moreno, I. L., Pastre, C. M., Ferreira, C., de Abreu, L. C., Valenti, V. E., & Vanderlei, L. C. M. (2013). Effects of an isotonic beverage on autonomic regulation during and after exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 10(1), 2.
- Oppliger, R. A., & Bartok, C. (2002). Hydration testing of athletes. *Sports Medicine*, 32(15), 959-971.
- Ozan, M., Buzdaglı, Y., Siktar, E., & Ucan, I. (2020). The Effect of Protein and Carbohydrate Consumption during 10-Week Strength Training on Maximal Strength and Body Composition. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(6), 149-159.
- Ozkan, I., & Ibrahim, C. H. (2016). Dehydration, skeletal muscle damage and inflammation before the competitions among the elite wrestlers. *Journal of physical therapy science*, 28(1), 162-168.
- Özbay, S., & Ulupınar, S. (2018). Oruç tutan ve tutmayan antrenmanlı sporcularda düzenli egzersizin vücut kompozisyonuna etkileri farklı mıdır? *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 60-68.
- Özdemir, G. (2010). Spor dallarına göre beslenme. *Sportmetre beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 8(1), 1-6.
- Potteiger, J. A. (2011). *ACSM's Introduction to Exercise Science*. Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins Health.
- Ratamess, N. A. (2011). *ACSM's foundations of strength training and conditioning*. Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- Sawka, M. N., Cheuvront, S. N., & Carter, R. (2005). Human water needs. *Nutrition reviews*, 63(suppl_1), S30-S39.
- Sharma, V., Sridharan, K., Pichan, G., & Panwar, M. (1986). Influence of heat-stress induced dehydration on mental functions. *Ergonomics*, 29(6), 791-799.
- Stand, P. (1996). Exercise and fluid replacement. *Med. Sci. Sports Exerc*, 28(1), 1-7.
- Suhr, J. A., Hall, J., Patterson, S. M., & Niinistö, R. T. (2004). The relation of hydration status to cognitive performance in healthy older adults. *International journal of psychophysiology*, 53(2), 121-125.
- Thomas, D. R., Cote, T. R., Lawhorne, L., Levenson, S. A., Rubenstein, L. Z., Smith, D. A., Stefanacci, R. G., Tangalos, E. G., Morley, J. E., & Council, D. (2008). Understanding clinical dehydration and its treatment. *Journal of the American Medical Directors Association*, 9(5), 292-301.
- Turnagöl, H., Aktitiz, S., Korur, D. C., & Kuru, D. (2020). Farklı spor dallarında spor ve enerji içeceklerinin kullanımı ve performans etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 31(1), 29-44.
- Urdampilleta, A., & Gómez-Zorita, S. (2014). From dehydration to hyperhydration isotonic and diuretic drinks and hyperhydratant aids in sport. *Nutr Hosp*, 29(1), 21-25.
- Warren, J. L., Bacon, W. E., Harris, T., McBean, A. M., Foley, D., & Phillips, C. (1994). The burden and outcomes associated with dehydration among US elderly, 1991. *American journal of public health*, 84(8), 1265-1269.
- Weber, A. F., Mihalik, J. P., Register-Mihalik, J. K., Mays, S., Prentice, W. E., & Guskiewicz, K. M. (2013). Dehydration and performance on clinical concussion measures in collegiate wrestlers. *Journal of athletic training*, 48(2), 153-160.

Weinberg, A. D., Minaker, K. L., Coble, Y. D., Davis, R. M., Head, C. A., Howe, J. P., Karlan, M. S., Kennedy, W. R., Numann, P. J., & Spillman, M. A. (1995). Dehydration: evaluation and management in older adults. *Jama*, 274(19), 1552-1556.

Welch, B., Buskirk, E., & Iampietro, P. (1958). Relation of climate and temperature to food and water intake in man. *Metabolism*, 7, 141-148.

Wierzbicki, A., Ball, S., & Singh, N. (1998). Profound hyponatraemia following an idiosyncratic reaction to diuretics. *International journal of clinical practice*, 52(4), 278-279.

Yarar, H., Türkyılmaz, R., Eroğlu, H., Kurt, S., & Eskici, G. (2017). Elit Güreşçilerin Kilo Düşme Profillerinin Belirlenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 52-63.



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

Profesyonel Kadın Futbolcuların Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması

Mustafa KAÇAR¹, Burcu YEŞİLKAYA^{*2}

¹İstanbul Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. <https://orcid.org/0000-0002-3941-9293>

²İstanbul Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. <https://orcid.org/0000-0001-9986-6119>

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 22.08.2020

Kabul Tarihi: 05.12.2020

DOI: 10.30769/usbd.783905

Online Yayın Tarihi: 31.12.2020

Öz

Futbol en popüler sporlardan biridir. Futbol bir takım sporudur. Futbol her ne kadar ülkemize erkek sporcularla tanınmış olsa da kadın futbolcuların yeri yadsınamaz. Erkek ve kadın futbolcuların enerji tüketimi ve besin ögesi ihtiyaçları farklıdır. Bu anlamda yapılan çalışmalar ise oldukça sınırlıdır. Bu çalışma, Türkiye 1. ligindeki kadın futbolcuların beslenme alışkanlıklarını incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma rastgele örneklem seçimi ile seçilen toplam 72 kadın sporcu ile yapılmıştır. Çalışmaya katılan, sporcuların Beden Kütle İndeksi (BKİ) değerleri ortalaması $21,21 \pm 2,01$ kg/m² yaşlarının ortalaması $24,61 \pm 3,25$ yıl olarak bulunmuştur. Beslenme alışkanlıkları incelendiğinde sporcuların %91,6'sının günde 3 veya daha az öğün tükettiği görülmüştür. Sporcuların su tüketimleri incelendiğinde %59,8'inin 2 litre su tükettiği bulunmuştur. Sporcuların egzersiz öncesi son öğün tüketme saati sorgulandığında, sporcuların %55,6'sı egzersizden 2 saat önce yemek yemeyi bıraktığını bildirmiştir. Sporcuların ergojenik destek kullanımı sorgulandığında %38,8'inin "hiç", %41,7'sinin "bazen", performans arttırmak amacıyla (%55,6) ergojenik destek kullandıkları saptanmıştır. Sporcuların beslenme alışkanlıklarının ve su tüketimlerinin daha iyiye taşınabileceği, egzersiz zamanlarında beslenme saati ve öğünler hakkında desteğe ihtiyaçları olduğu ve bunun için diyetisyen desteği alınması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Sporcu, beslenme, futbol, beslenme değerlendirmesi

Determination of Nutrition Habits of Professional Women Footballers

Abstract

One of the most popular sports in our country is Football. Football is a team sport. Although football is known with male athletes in our country, the place of female footballers cannot be denied. Energy consumption and nutritional requirements of male and female football players are different. In this field, studies are very limited. The aim of this study is to evaluate the eating habits of female footballers in Turkey 1st League. The research was conducted with a total of 72 female athletes selected by random sample selection. The average Body Mass Index (BMI) of the athletes participating in the study was found to be 21.21 ± 2.01 kg/m², and the average age was 24.61 ± 3.25 year. When the eating habits were examined, it was seen that 91.6% of the athletes consumed 3 or less meals a day. When the water consumption of the athletes was examined, it was found that 59.8% of them consumed 2 liters of water. When the last mealtime of the athletes was questioned before exercise, 55.6% of the athletes reported that they stopped eating 2 hours before the exercise. When the use of ergogenic support was questioned, 38.8% of the athletes were found to use "none", 41.7% "sometimes", to increase performance (55.6%). It was concluded that athletes' nutritional habits and water consumption should be improved, they need support about eating time and meals at exercise times, and dietitian support is required for this.

Keywords: Sports, nutrition, football, nutrition assessment

* Sorumlu Yazar: Burcu YEŞİLKAYA, E-posta: burcuyavunc@hotmail.com

GİRİŞ

Beslenme, “İnsanın, büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğeleri alıp vücudunda kullanabilmesi” olarak ifade edilmektedir. İnsanın sağlıklı yaşayabilmesi için her besin ögesine yeterli ve dengeli miktarlarda gereksinimi olduğu yapılan bilimsel çalışmalarla görülmüştür (Baysal, 1993). Bu anlamda kişinin iyi beslenmiş olması için hem hayvansal ve hem de bitkisel yiyecekleri dengeli ve yeterli bir şekilde tüketiyor olması gerekmektedir. Her besin ögesinden gerekli miktarlarda tüketme “yeterli ve dengeli beslenme” olarak tanımlanır (Akşit, 1993). Kişinin, fizyolojik ve psikolojik stausüne göre (yaşına, cinsiyetine, gebe, sporcu gibi özel durumlar) gereksinimi olan enerji ve her türlü besin ögesini yeterli miktarlarda sağlayabilmek, kişinin alışkanlıklarına ve sosyo ekonomik durumuna uygun olmak, sağlık için en uygun pişirme/tüketme yöntemleriyle, vücuda en elverişli şekilde kullanılması için dengeli öğünlerle tüketmek beslenmenin temelidir (Alphan, 2005). Yetersiz ve dengesiz beslenme bir çok sağlık sorununa sebep olabilir. Hatta yetersiz beslenme durumları ölüm ile sonuçlanabilir. Bu çerçeveden bakıldığında sportif performansın dengeli bir beslenmeyle gelişebileceği gibi dengesiz bir beslenme ile olumsuz olarak etkilenebilmektedir. Sporcular, verimliliği arttırmak için zamanlarının büyük kısmını antrenman yaparak geçirirler. Bunu diyet ile desteklemek mümkündür (Özmerdivenli, 2002; Saygın, 2009). Doğru beslenme ile başarı artırılabilir. Bu bilgiler ışığında sporcuların beslenmesi de giderek daha fazla konuşulan ve araştırılan bir konu haline gelmiştir (Süel, 2006).

Sporcu beslenmesi, egzersiz biyokimyası ve fizyolojisi ile desteklenen multidisipliner bir çalışma alanı olarak görülmektedir. Bu alan ise sporcunun sağlıklı bir yaşam sürmesini, antrenman programına adapte olmasını, egzersiz veya müsabaka sonrası çabuk toparlanma, maç performansını maksimize etmeye yönelik beslenme durumunu oluşturma ve alışkanlık haline getirilmesini sağlamayı de içermektedir. Sporcunun başarısında genetik yatkınlık kadar, düzenli antrenman, motivasyon ve yapılan spora ve sporcuya uygun beslenme modelinin seçilmesi de çok önemli olmaktadır (Süel, 2006; Şakar, 2010). Sporcunun antrenman, maç, kamp gibi dönemlerine uygun beslenme planları hazırlanması, alması gereken makro ve mikro besin öğelerinin hesaplanması gerekir. Bunu yaparken de sporcunun yaptığı spor, alışkanlıkları, sosyokültürel durumu gibi faktörler göz önünde bulundurulur. Özellikle yaptığı spor branşı önemlidir çünkü yapılan sporun türüne göre enerji kaynağı olarak kullanılan besin öğeleri farklıdır (Amman, 2000).

Futbol, dünyanın en popüler spor dallarından biridir ve elit düzeyde oynandığında sporculardan beklenen fiziksel yaptırım yüksektir. Futbolda başarı ve üst düzey bir performans ortaya koyabilmek için hem takım halinde hem de bireysel olarak ciddi disiplin gerektirir. Futbolda bu becerilerin yanı sıra güç, hız, denge, dayanıklılık gibi özelliklere de gereksinim duyulur. Yeterli ve dengeli beslenme, futbolcuya denge, güç, enerji ve sağlık katarak performansını pozitif etkiler (Stemmler, 2000; Orejan, 2011).

Kadın futbolcularda ise beslenmeye daha fazla önem vermek gerekir. Kilo kaybı, halsizlik, yorgunluk görülmemesi için karbonhidratlar, yağlar ve proteinlerin yanı sıra vitamin ve

mineral kayıpları da göz önüne alınmış bir beslenme planı hazırlanmalıdır (Timurkan, 2012; Günay, 1995)

Bu çalışmada kadın futbolcuların beslenme alışkanlıkları değerlendirilmiştir. Sonuçlar eşliğinde, kadın futbolcuların beslenme alışkanlıklarında pozitif etki yaratacak ve literatüre katkı sağlayacak bir çalışma planlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma gözlemsel araştırma türünde tanımlayıcı bir araştırmadır.

Çalışma Grubu

Bu çalışma, Kadınlar Futbol 1. Ligindeki sporcular arasından, çalışmayı kabul eden 18 yaş ve üzeri 72 kadın futbolcu ile yürütülmüştür. Çalışmanın örneklem büyüklüğü %95 güven aralığında ve %5 hata payına göre hesaplandığında 72 kadın futbolcunun örnekleme oluşturmasının yeterli olduğu saptanmıştır.

Veri Toplama Aracı

Bu çalışmada veriler, konu ile ilgili literatür taraması sonucunda araştırmacılar tarafından geliştirilen anket formu ile toplanmıştır. Anketler araştırmacılar tarafından yüz yüze görüşme yöntemi ile alınmıştır. Antropometrik ölçümler, araştırmacılar tarafından, ağırlık için ev tipi tartı ve boy için mezura kullanılarak toplanmıştır.

Demografik ve Antropometrik Ölçüm Bilgileri: Anket formunun bu bölümünde, sporculara ait demografik bilgiler ve basit antropometrik ölçümler sorgulanmıştır. Genel olarak, yaş, öğrenim durumu, medeni durumu kaydedilmiştir. Antropometrik ölçümlerde boy (cm) ve ağırlık (kg) ölçülerek Beden Kütle İndeksi (BKİ) hesaplaması yapılmıştır. Hesaplama ağırlığın boyun metre cinsinden karesine bölünmesiyle hesaplanır. BKİ sınıflandırması Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün BKİ sınıflaması referans alınarak yapılmıştır (Tablo 1). Sınıflama şu şekildedir:

Tablo 1. BKİ Sınıflaması

<i>BKİ (kg/m²)</i>	<i>Sınıf</i>
<18,5	Zayıf
18,5-24,9	Normal
25-29,9	Fazla Kilolu
30-34,9	1.Derece Obez
35-39,9	2.Derece Obez
>40	İleri Derece Obez

Spor bilgileri: Bu bölümde sporcunun kaç senedir futbol oynadığı, antrenman sıklığı ve süresi, sakatlık veya hastalık durumu sorulmuştur.

Beslenme Alışkanlıklarının Sorgulanması: Bu bölümde, beslenme alışkanlıklarına yönelik sorular yer almaktadır. Günde kaç öğün tükettiği, öğün atlama durumu, su ve sıvı tüketimi miktarları, spor öncesi son öğün saatleri, ergojenik destek/takviye gıda alıp almadığı ve sebepleri sorulmuştur.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin istatistiksel analizleri IBM SPSS 25 programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin istatistiksel gösterimlerinde tanımlayıcı ve betimsel istatistiklerden faydalanılmıştır. Analizlerde frekans (f), yüzde (%), aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler hesaplanmış ve çapraz tablolar oluşturulmuştur.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

Tablo 2. Demografik ve antropometrik bulguların incelenmesi

	Min.	Maks.	X± SS
Yaş (yıl)	18,00	31,00	24,61±3,25
Vücut Ağırlığı (kg)	41,00	105,00	57,56±8,32
Boy Uzunluğu (cm)	150,00	182,00	164,40±6,75

Tablo 2’de görüldüğü gibi profesyonel kadın futbolcuların demografik ve antropometrik özellikleri incelendiğinde, yaş ortalamaları 24,61±3,25 yıl, vücut ağırlıkları ortalaması 57,56±8,32 kg, boy uzunlukları ortalaması 164,40±6,75 cm, BKİ ortalamasının 21,21±2,01 kg/cm² olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 3. Profesyonel kadın futbolcuların BKİ sınıflarına göre incelenmesi

BKİ Grupları	Zayıf	Normal	Fazla kilolu	1. Derece Obez	Toplam
n	2	66	3	1	72
%	2,8	91,7	4,2	1,3	100,0

Profesyonel kadın futbolcuların antropometrik ölçümlerinden elde edilen BKİ değerleri incelendiğinde, %2,8’i zayıf, %91,7’si normal kilolu, %4,2’si fazla kilolu, %1,4’ü birinci derece obez olduğu saptanmıştır.

Tablo 4. Profesyonel kadın futbolcuların ağırlık takibi, sağlık durumları ve egzersiz sürelerine göre incelenmesi

Değişkenler	Toplam		
	n (72)	%	
Ağırlık takibi yapma ve vücut analizi yaptırma durumu	Evet	27	37,50
	Hayır	45	62,50
Sağlık problemini olma	Evet	2	2,80
	Hayır	70	97,20
Haftalık antrenman yapma sıklığı	1-2 kez	2	2,80
	3-4 kez	48	66,60
	5 ve daha fazla	22	30,60
Günlük antrenman yapma süresi	1 saatten az	2	2,80
	1-2 saat	41	57
	3-4 saat	28	38,90
Son 1 yıldaki yaralanma durumu	5 saat ve daha fazla	1	1,40
	Evet	28	38,8
	Hayır	44	61,1

Profesyonel kadın futbolcuların %37,5'i düzenli ağırlık takibi ve vücut analizi yaptırmaktadır. %97,2'sinin herhangi bir sağlık problemi olmadığı belirtilmiştir. Diğer yandan son 1 yılda %38,8'i spora bağlı yaralanma yaşamışlardır. Günde 1-2 saat antrenman yapanlar %57, 3-4 saat antrenman yapanlar %38,9, 1 saatten az antrenman yapan yapanlar %2,8, 5 saatten fazla antrenman yapan % 1,4'tür.

Tablo 5. Profesyonel kadın futbolcuların öğün tüketme durumları

Öğünler	Günlük Öğün Sayısı				Toplam	Öğün Atlama Durumları		
	1 öğün	2 öğün	3 öğün	≥4 öğün		Evet	Hayır	Toplam
n	0	23	43	6	72	54	18	72
%	0	31,9	59,7	8,4	100	75	25	100

Profesyonel kadın futbolcuların %75'i öğün atlamaktadır. Günlük sayılarına bakıldığında %59,7'si 3 öğün, %31,9'u 2 öğün, %8,4'ü 4 öğün ve daha fazla tüketmektedirler. 1 öğün tüketen sporcu ise bulunmamaktadır.

Tablo 6. Profesyonel kadın futbolcuların su tüketimine yönelik bulgular

Günlük tüketilen su miktarı	≤ 0,5 litre	1-1,5 litre	2 litre	≥ 2,5 litre	Toplam
n	19	8	43	2	72
%	26,3	11,1	59,8	2,8	100

Profesyonel kadın futbolcuların günlük su tüketimine bakıldığında, %59,8'i 2 litre, %22,3'ü yarım litreden az, %5,6'sı 1 litre, %5,6'sı 1,5 litre, %1,4'ü 2,5 litre, %1,4'ü 3 litre su tüketmektedir.

Tablo 7. Profesyonel kadın futbolcuların egzersiz öncesi tüketilen son öğünün zamanı

Egzersiz öncesi son tüketilen öğün zamanı	30 dakika	1 saat	2 saat	3-4 saat	Toplam
n	5	17	40	10	72
%	6,7	23,5	57,1	13,7	100

Profesyonel kadın futbolcuların egzersizden önceki son öğün tüketme zamanları incelendiğinde %55,6'sı 2 saat önce, %36,6'sı 1 saat önce, %13,9'u 3-4 saat önce, %7'si yarım saat önce tükettiği tespit edilmiştir.

Tablo 8. Profesyonel kadın futbolcuların ergojenik destek kullanma durumu

Ergojenik destek kullanma	Hayır	Bazen	Sık sık	Her zaman	Toplam
n	28	30	12	2	72
%	38,8	41,7	16,7	2,8	100

Profesyonel kadın futbolcuların ergojenik destek kullanma sıklıkları incelendiğinde %38,8'i ergojenik destek kullanmamaktadır. %41,7'si bazen %16,6'si sık sık %2,8'i her zaman ergojenik destek kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 9. Profesyonel kadın futbolcuların besin takviyesi ve ergojenik destek kullanma nedenleri

Besin takviyesi kullanma sebebi	n (72) *	%
Performans artırmak için	40	55,6
Hastalıkları önlemek için	23	32
Yetersiz diyet tüketimine ilave olarak	7	9,8
Daha fazla enerji almak için	28	38,9
Kendisini daha iyi hissetmek için	34	47,2
Kas kütlesi arttırmak için	10	13,9
Uzman önerisi	2	2,8
Diğer	1	1,4

*Bu soruda kişiler birden çok seçenek işaretlemişlerdir.

Besin takviyesi alma nedenleri arasında en çok performans artırmak için seçeneğini tercih etmişlerdir. İkinci neden olarak ise sporcular kendilerini daha iyi hissetmek için besin takviyesi kullanmaktadır.

Tablo 10. Profesyonel kadın futbolcuların beslenme alışkanlıkları

Beslenme alışkanlıkları	Cevap	Toplam	
		n (72)	%
Düzenli sebze tüketimi	Hayır	31	43,1
	Evet	41	56,9
Düzenli meyve tüketimi	Hayır	47	65,3
	Evet	25	34,7
Düzenli balık tüketimi	Hayır	66	91,7
	Evet	6	8,3
Düzenli kırmızı et tüketimi	Hayır	29	40,3
	Evet	43	59,8
Fast food tüketimi	Hayır	40	55,6
	Evet	32	44,4
Kurubaklagil tüketimi	Hayır	14	41,7
	Evet	58	80,6
Pirinç ve makarna tüketimi	Hayır	33	45,9
	Evet	39	54,1
Yağlı tohum tüketimi	Hayır	36	50
	Evet	36	50
Süt/yoğurt tüketimi	Hayır	17	23,6
	Evet	55	76,4
Tatlı veya şeker/şekerleme tüketimi	Hayır	24	33,4
	Evet	48	66,6
Yumurta tüketimi	Hayır	29	40,3
	Evet	43	59,7
Gazlı içecek tüketimi	Hayır	22	30,5
	Evet	50	69,5

Profesyonel kadın futbolcuların beslenme alışkanlıklarına yönelik bulgulara bakıldığında evet/ hayır seçeneği sorulardan, düzenli sebze tüketimi %43,1, düzenli meyve tüketimi %34,7, düzenli balık tüketimi %8,3 düzenli kırmızı et tüketimi %59,8, düzenli kurubaklagil tüketimi %80,6, düzenli pirinç ve makarna tüketimi %54,1, düzenli yağlı tohum tüketimi %50, düzenli süt/yoğurt tüketimi %76,4, tatlı ve şekerleme tüketimi %66,6, düzenli yumurta tüketimi %59,7, gazlı içecek tüketimi %69,5'i evet olarak cevaplamıştır. Buradan görüldüğü üzere düzenli tüketimi en az olan balık, en fazla olan ise kurubaklagillerdir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, kadın sporcuların demografik bilgileri alınmış, antropometrik ölçümleri kaydedilmiş ve beslenme alışkanlıkları sorgulanmıştır. Literatürde kadın futbolcularla yapılan beslenme araştırmalarının sınırlı sayıda olmasından dolayı tartışmada tüm spor gruplarından örnekler verilmiştir.

Kadın futbolcular arasında ağırlık takibi ve vücut analizi yaptıranlar genelin beşte ikisi yaptırmayanlar ise beşte üçüdür. Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının ve bilgi düzeylerinin araştırıldığı bir çalışmada profesyonel erkek futbolcuların %88,9'unun düzenli olarak vücut ağırlığı takibi ve vücut analizi yaptırdığı saptanmıştır (Pulur, 2001). Bu bağlamda kadın futbolcular ile erkek futbolcular arasında farklılık görülmüştür. Bu çalışmaya katılan kadın futbolcularının yaş ortalaması 24,61±3,25 yıl ve BKİ ortalamaları 21,21±2,01 kg/m²'dir. Kadın futbolcularla yapılan bir başka çalışmada da BKİ ortalamaları bu çalışmaya benzer olarak 20.44 kg/m² olarak bulunmuştur (Oyón, 2015).

Antrenman sıklıkları incelendiğinde haftada 1-2 kez antrenman yapanlar %3, 3-4 kez yapanlar %66, 5 ve daha fazla yapanlar ise %30 oranındadır. Günlük 1 saatten az antrenman yapanların oranı %3, 1-2 saat yapanların oranı %57; 5 saat ve daha fazla yapanların oranı ise %1'dir. Katılımcılar arasında son 1 yılda yaralanma yaşayanlar bütününde dördünü, yaşamayanlar ise onda altısını oluşturmaktadır.

Beslenme durumları incelendiğinde günde iki öğün beslenenler %30, üç öğün beslenenler %60 ve daha fazla beslenenler ise %10 oranındadır. Katılımcıların dörtte üçü öğün atlarken, dörtte biri ise öğünleri atlamamaktadır. Ara öğünlerde kadın sporcuların yedikleri yiyecekler çeşitlilik göstermektedir. Kek bisküvi yiyenler %45,8; Cips, çikolata şekerleme yiyenler %15,3; Gazlı içecek içenler %18; Meyve suyu içenler %19,5; Süt, ayran içenler %41,6; Simit, poğaçaya yiyenler %27,8; Kuruyemiş yiyenler %37,5; Meyve-kuru meyve yiyenler %41,7; Light ürünleri tercih edenler %7 oranındadır. İlgili literatür incelendiğinde, Yarar vd., (2011) çalışmalarında sporcuların ortalama günde üç öğün yedikleri yönündeki bulgular, bu çalışmayı destekler niteliktedir.

Katılımcıların günlük su tüketimi incelendiğinde yarım litreden az su içenlerin oranı %22,3; iki litre içenlerin oranı ise %59,8'dir. Katılımcılar arasında günlük kahve tüketimi günde 1-2 fincan civarındadır. Yarar vd., (2011), Parlak (2008), Saygın vd., (2009) tarafından yapılan çalışmalarda ulaşılan bulgularla tutarlı olacak biçimde sporcuların günlük 1,5 - 2,5 litre arasında su tükettikleri saptanmıştır. Bu araştırmalarda sporcuların gerek egzersiz sırasında gerekse egzersiz öncesinde en fazla tükettikleri sıvının su olduğu görülmüştür. Bu çalışmada da benzer bulgulara ulaşılmıştır.

Egzersiz öncesi son öğünü yarım saat önce yiyenlerin oranı %7; 1 saat önce yiyenlerin oranı %33,6; 2 saat önce yiyenlerin oranı %5,6; 3-4 saat önce yiyenlerin oranı da %13,9'dur. Öztürk (2006) tarafından yapılan araştırmada profesyonel futbolcuların karşılaşmalardan 3-4 saat önce beslenirken, amatör futbolcuların ise karşılaşmadan iki-üç saat öncesine kadar beslenme alışkanlıkları olduğu görülmüştür. Benzer bulgulara Saygın ve vd., (2009) tarafından yapılan araştırma da ulaşılmıştır. Profesyonel futbolcuların tümünün, amatör futbolcuların ise onda dokuzunun karşılaşmalardan 3-4 saat öncesine kadar beslendikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Ergojenik destek kullanma durumları incelendiğinde, kullanmayanların oranı %33,8; bazen kullananların oranı %41,7; sık sık kullananların oranı %16,6; her zaman kullananların oranı da %2,8 olarak hesaplanmıştır. Özdoğan ve Özçelik (2008) tarafından yapılan çalışmaya göre sporcuların %52,2'sinin; Karabudak vd., (2008) tarafından yapılan çalışmada %92,2'sinin destekleyici vitamin-mineral ürünlerini düzenli şekilde kullandığı görülmektedir. Öztürk (2006) çalışmasında amatörler arasında vitamin-mineral preparatı, enerji içeceği, sporcu içeceği gibi ürünlerin kullanım oranının profesyonellere göre çok daha düşük olduğunu bulmuştur. Çimen (2011) çalışmasında katılımcıların tamamına yakını (%90,6) vitamin-mineral ya da protein takviyesine gerek görmezken, antrenörlerin %9,1 ile sporcuların %8,5'i vitamin-mineral takviyesini kullandıklarını ifade etmektedirler. Kadın futbolcular ile yapılan bu çalışmada ortaya çıkan bulgular Öztürk (2006) ve Çimen'in (2012) çalışmalarına benzerlik göstermektedir.

Besin takviyesi kullanma amaçları incelendiğinde katılımcılar arasında takviyeyi performans artırmak için kullananlar %55,6; hastalıkları önlemek için kullananlar %32; yetersiz diyet tüketimine ilave olarak kullananlar %9,8; daha fazla enerji almak için kullananlar %38,9; kendisini daha iyi hissetmek için kullananlar %47,2; kas kütlesi arttırmak için kullananlar %13,9; uzman önerisi nedeniyle kullananlar %2,8 oranındadır. Bilgiç vd., araştırmaya katılan sporcuların %24,8'ü spor performansını arttırmak amacıyla ergojenik öge kullandığını belirtmiştir. Bu makale için incelenen ve kaynakçada belirtilen çalışmalardan anlaşıldığı üzere sporcuların beslenme destek ürünleri kullanım amacı bu araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Bu araştırmaya benzer çalışmalar incelendiğinde, çalışma bulgularını destekleyecek nitelikte, sporcular arasında takviye besin kullanma oranının %55-56 düzeyinde olduğunu gösteren Göral vd., (2006) ve Yarar vd., (2011) araştırma bulgularına ulaşılmıştır.

Katılımcılar arasında beslenme alışkanlıkları incelendiğinde şu oranlar gözlenmiştir: Düzenli sebze tüketenler %56,9; düzenli meyve tüketenler %34,7; düzenli balık tüketenler %8,3; düzenli kırmızı et tüketenler %59,8; fast food tüketenler %44,4; kurubaklagil tüketenler %80,6; pirinç ve makarna tüketenler %54,1; yağlı tohum tüketenler %50; süt/yoğurt tüketenler %76,4; tatlı veya şeker/şekerleme tüketenler %66,6; yumurta tüketenler %59,7; gazlı içecek tüketenler %69,5. Benzer bulgular Akıl'ın (2007) çalışmasında da elde edilmiştir. Aynı şekilde Göral vd. (2006) çalışmasında da sporcuların protein ve karbonhidrat ağırlıklı beslendikleri yönünde bulgulara ulaşılmıştır. Diğer taraftan bu ve benzer çalışma bulgularıyla uyuşmayacak biçimde Yarar vd., (2011) çalışmasında araştırmaya katılan sporcuların karbonhidrat içeriği zengin beslenmeye pek önem vermedikleri yönünde bulgulara ulaşılmıştır. Bu durum sporcuların beslenme konusunda pek istenilen bilgi birikimine sahip olmadıklarını, beslenme alışkanlıklarını sağlıklı beslenme yönünde geliştirme gereksinimi içerisinde olduklarını düşündürmektedir.

Günlük su tüketimi çoğunlukla 2 litre civarındadır. Günlük çay tüketimi de çoğunlukla 2 bardak (400ml) olarak kaydedilmiştir. Sporcuların su tüketimleri aktivite durumlarına göre değişmelidir ve ihtiyaçlarının arttığı durumlarda mutlaka desteklenmelidir.

Profesyonel kadın futbolcuların egzersizden önceki son öğün tüketme zamanları incelendiğinde yarısından fazlası 2 saat önce yemek yemeyi bıraktığını ifade etmiştir. Kalan sporcular için ise süreler uzamakta veya kısalmaktadır. Bu konuda sporcular diyetisyenler tarafından bilgilendirilmelidir. Hem antrenman hem de müsabaka öncesi doğru zamanda beslenmeyi bırakmanın performansı pozitif etkileyeceği düşünülmektedir.

Besin takviyesi ve/veya ergojenik destek kullanımına bakıldığında (balık yağı kreatin vb.) genel olarak besin desteği kullanmadıkları sonucuna ulaşılmıştır. İyi beslenen sporcuların besin desteğine ihtiyacı olmayabileceği gibi dönemsel olarak besin takviyeleri kullanılmalıdır.

Sporcuların beslenme alışkanlıklarına yönelik bulgulara bakıldığında neredeyse tamamında bir düzensizlik görülmektedir. Beslenme, sporda performansı doğrudan etkilemektedir. Bu sebeple sporcular doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılması ve bilgilendirilmesi konusunda çalışılmalıdır.

Antrenman öncesi, sırası ve sonrası yeterli ve dengeli beslenme, yeterli su tüketiminin önemi, antrenman öncesi son besin tüketimi saatinin önemi gibi konular ile ilgili sporcuların diyetisyen tarafından verilecek eğitimler ihtiyaç vardır. Sporda beslenme ve diyetisyenin önemi, beslenme eğitiminin önemi ve daha yüksek sayılarda ve farklı spor dallarında daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

Yayın Etiği: Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “*Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi*” kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

KAYNAKLAR

- Akıl, C. (2007). *Dayanıklılık sporcularında beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Besin Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı, Konya.
- Akşit, A. (1993). *Beslenmeye giriş*. Eskişehir: Açıköğretim Yayınları.
- Alphan, M.E. (2005). *Sağlıklı beslenme sağlıklı lezzetler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Amman, T. (2000). *Sporda sosyal bilimler*. İstanbul: Alfa Yayınevi.
- Baysal, A. (1993). *Beslenme kültürümüz*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Bilgiç, P., Bilgiç, C. ve Hamamcılar, O. (2011). Sporcuların beslenme bilgi ve uygulamaları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 39(1-2), 37-45.
- Çimen, O. (2012). *Elit masa tenisçilerin ve antrenörlerinin beslenme bilgisi ve alışkanlıklarının belirlenmesi*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Günay, M., Cicioğlu, İ. Çimen, O., ve Erol, E.A. (1995). *Futbolda yüksek performans açısından beslenmenin önemi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.

Kaçar, M., ve Yeşilkaya, B. (2020). Profesyonel kadın futbolcuların beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 116-126.

Karabudak, E., İşler, A.K., ve Kelecek, S. (2008). Elit voleybolcu bayanların ergojenik yardımcılarının kullanım durumu. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Bolu: Bildiri Kitapçığı.

Orejan, J. (2011). *Football/soccer, history and tactics*. North Carolina: McFarland & Company.

Oyón, P., Franco, L., Rubio, F.J., & Valero, A. (2016). Young women soccer players. Anthropometric and physiological characteristics. Evolution in a sports season. *Arch Med Deporte*, 33(1),24-28.

Özdoğan, Y., Özçelik, A.Ö. (2008). Spor eğitimi veren yüksekokullara devam eden öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Bolu: Bildiri Kitapçığı.

Özmerdivenli, R., Karacabey, K. (2002). Sporcularda yolculukta ve müsabakalarda sıvı alımı ve beslenme. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4: 28-32.

Öztürk, A. (2006). *Profesyonel ve amatör futbolcuların beslenme alışkanlıkları ve vücut bileşimleri*. Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.

Parlak, N. (2008). *Konya ilinde aktif spor yapan 15-18 yaş arası sporcuların sıvı alımı ile ilgili bilgi ve alışkanlıklarının araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.

Pulur, A., ve Cicioğlu, İ. (2001). Bayan basketbolcuların beslenme bilgisi ve alışkanlıkları. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2),44-47.

Şakar, Ş. (2010). Sporcularda sağlıklı beslenme. *Türkiye Klinikleri J Cardiol-Special Topics*, 3,42-52.

Saygın, Ö., Göral, K., ve Gelen, E. (2009). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 178-196.

Stemmler, T. (2000). *Futbolun kısa tarihi*. Ankara: Dost Yayınevi.

Süel, E., Şahin, İ., Karakaya, M.A., Savuc, Y. (2006). Elit seviyedeki basketbolcuların beslenme bilgi ve alışkanlıkları. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 20(4), 271-275.

Timurkaan, H., Timurkaan, S., Özen, G., Meriç, F., Uğraş, S., Çoban, D.Ç. (2012). *Spor ve beslenme*. İstanbul: MEB Devlet Kitapları.

Yarar, H., Gökdemir, K., Eroğlu, H., Özdemir, H. (2011). Elit seviyedeki sporcuların beslenme bilgi ve alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(3), 368-371.



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

Takım Sporcularının Mobbing İle İlgili Görüşleri: Nitel Bir Araştırma

Emine KAYA*¹, Zeynep ONAĞ²

¹Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0001-9329-6960>

²Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi <https://orcid.org/0000-0002-4034-6773>

Örijinal Makale

Gönderi Tarihi: 27.08.2020

Kabul Tarihi: 05.12.2020

DOI: 10.30769/usbd.786441

Online Yayın Tarihi: 31.12.2020

Öz

Bu araştırmanın amacı, takım sporcularının mobbing ile ilgili görüşlerinin incelenmesidir. Araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması yöntemi, örneklem seçiminde ise, amaçlı örneklem yöntemlerinden kolay ulaşılabılır durum örnekleme kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu, yaşları 18-28 arasında değişen takım sporu yapan 20 erkek takım sporcusundan oluşmaktadır. Veri toplama yöntemi olarak, nitel araştırma tekniklerinden yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Veri analizleri betimsel analiz yöntemi ile değerlendirilmiştir. Katılımcı görüşleri neticesinde elde edilen bulgular, spor ortamında en çok kimler mobbinge maruz kalır, en çok kimler mobbing yapar ve sporcular açısından hangi davranışlar mobbing olarak kabul edilir şeklinde değerlendirilmiştir. Aynı zamanda “mobbinge maruz kalmanın nedenleri”, “mobbingin sonuçları” ve “mobbing davranışlarının yaşanmaması için alınabilecek önlemler” olmak üzere 3 ana tema altında toplanmıştır. Mobbinge maruz kalma temaları; örgütten kaynaklı, sosyal gruptan kaynaklı ve kişiden kaynaklı nedenler olmak üzere 3 ayrı alt temada incelenmiştir. Mobbingin sonuçları ise; maddi sonuçlar ve manevi sonuçlar olarak kategorize edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Mobbing, Takım sporları, Sporda mobbing.

Team Athletes' Opinions About Mobbing: A Qualitative Research

Abstract

The aim of this research is to examine the opinions of team athletes about mobbing. In the research, case study method, one of the qualitative research methods, was used. In sample selection, easily accessible case sampling was used, which is one of the purposeful sampling methods. The study group of the study consisted of 20 male athletes aged between 18-28. As the data collection method, semi-structured interview technique, one of the qualitative research techniques, was used. The data analysis were evaluated with the descriptive analysis method and the findings were gathered under three main themes: "reasons for mobbing exposure", "consequences of mobbing" and "measures to avoid mobbing behavior". Mobbing exposure themes were examined in 3 sub-themes: organization-based, social-group-based and person-based causes. Consequences of mobbing were categorized as physical and moral consequences.

Keywords: Mobbing, Team sports, Mobbing in sports.

* Sorumlu Yazar: Emine KAYA, E-POSTA: emineky.10@gmail.com

GİRİŞ

Mobbing (psikolojik taciz) kavramı, eskiden günümüze kadar uzanan örgütsel bir sorundur. İnsanlar örgüt ortamında sevmediği, kıskandığı, kendisinden daha iyi olan kişilere mobbing uyguladıkları gibi bazen de örgütteki kişinin modunu düşürmek, onu üzme, psikolojisini bozmak ve performansını düşürmek için de mobbing uygulamaktadırlar. Mobbingi uygulayan kişiler bunu kimi zaman çeşitli aşağılayıcı hareketler ve sözlerle kimi zaman da fiziksel hareketlerle yapılabilir. Psikolojik taciz kavramının ortaya çıkması için belli bir süreç gerekmektedir. Bu süreç için bazen tek bir tehdit, söz yeterli olurken bazen de aylar alan bir süreç olabilmektedir (Çobanoğlu, 2005). Aynı zamanda, mobbing eyleminde iki taraf bulunur. Mobbing yapan kişiye; saldırgan, tacizci, duygusal saldırgan, mobbing tacizcisi, zorba ve mobbing uygulayan kişi gibi isimler verilirken, mobbing saldırısına uğrayan kişiye ise mağdur, kurban, mobbing kurbanı/mağduru ve duygusal saldırıya uğrayan gibi ifadeler verilmektedir (Çobanoğlu, 2005; Tınaz, 2008).

Örgütlerde çoğu zaman var olan ancak çoğunlukla önemsenmeyen, konuşulmaktan çekinilen insan ilişkilerinden kaynaklanan sorunlar gözlenmektedir. Bu dile getirilmeyen sorunlar çalışanlar üzerinde stres yaratmaktadır. Rekabet koşullarına uyum sağlamaya çalışan örgütlerdeki bireylerde çatışmalar yaygınlaşmaktadır. Bu çatışmaların en büyük nedenlerinden biri, örgütlerdeki mobbing olaylarıdır (Özkalp ve Kirel, 2016).

Mobbing örgütlerde olduğu gibi spor ortamında da karşılaşılan bir durumdur. Kişiler takım arkadaşları, takım kaptanları, antrenörler, taraftarlar, rakip takım tarafından mobbinge maruz kalabilirler. Lazarević, Krstić ve Sobek, (2015), spor kulüplerinde bir çok mobbing türünün olduğunu ifade etmektedirler. Onlara göre özellikle, antrenörlerin sporcularının dayanıklılık seviyelerinin üzerinde antrenman yaptırılmalarının sağlık, spor, ahlaki, etik ve değerlere karşı bir durum olduğunu bunun da mobbing olarak değerlendirildiğini ifade etmektedirler. Aynı zamanda bu davranışlar, genç sporcuların sağlığını ve gelişimini önemli ölçüde etkileyebilecek davranışlar olarak kabul edilmektedir (Lazarević, Krstić ve Sobek, 2015).

Gül'e (2009) göre, kişi çoğunlukla yüksek performans gösterdiği zamanlarda yıldırılmaktadır. Yıldırma davranışına maruz kalan kişiler, çoğunlukla yüksek iradeli, çalışkan, dürüst ve üretken insanlardır. Bu kişilerin, iş yaşamında, başarıları kıskanılmakta buna bağlı olarak da ilerlemeleri engellenmeye çalışılmaktadır. Yıldırma maruz kaldığı durumlarda da, örgütsel yapılanmadan, iş kaybı korkusundan, çalışma arkadaşlarının destek olmamasından, kişilerin çatışma ortamına girmekten çekinmesinden dolayı da mağduru yıldırma sürecinin devam ettiği ileri sürülmektedir (Gül, 2009).

Günümüzde mobbing uygulamak bir suç olarak kabul edilmektedir. Ama hakaret, aşağılama, alay etme gibi davranışların yanı sıra cinsel taciz daha çok kabul edilmektedir. Mobbing ile ilgili yaptırımlar artarsa, bununla ilgili hukuki düzenlemeler gelirse mobbing uygulamak azalabilir. Sadece hukuki düzenlemenin artması bir çözüm olmayabilir. Örgüt ve kişilerde buna biraz olsun çözüm bulabilirler. Mobbinge maruz kalan kişiler ne kadar bilinçli ve özgüven sahibi olursa bu süreçle daha kolay başa çıkabilirler. Veya örgüt ortamlarında çok sık çatışma oluyorsa üstler bunları önceden kontrol altına almalıdır. Özellikle spor ortamında

belli bir çatışma varsa antrenörler bunu önceden fark etmeli ve gerekli önlemleri almalarının gerekli olduğu düşünülmektedir.

Ülkemizde spor ortamında yapılan mobbing ile ilgili çalışmalar incelendiğinde özellikle son yıllarda çalışmaların arttığı görülmektedir (Filiz, Kemeç ve Ataşoğlu,2019; Hacıcaferoğlu ve Çoban, 2011; İyem, 2007; Karık ve Yıldız, 2015; Salman ve Yalçındağ, 2017; Üstün ve Pulur, 2016; Yıldız, 2015; Yıldız, Yıldız ve Kepoğlu, 2018). Ancak alanyazı incelendiğinde özellikle takım sporlarındaki sporcuların karşılaştıkları mobbingin nedenleri, süreçleri ve sonuçları ile mobbingin engellenmesine öneri niteliğinde çok fazla çalışma olmadığı görülmüştür. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı; erkek takım sporcuları özelinde takım sporcularının mobbing ile ilgili görüşlerinin incelenmesidir.

Mobbing Kavramı

Davenport, Schwartzve ve Elliott'a (1999) göre, Mob sözcüğü, yasa dışı şiddete başvuran düzensiz kalabalık şeklinde ifade edilmektedir ve Latince'de "kararsız kalabalık", "şiddete yönelmiş topluluk" gibi anlamlara gelen "mobile vulgus" kelimelerinden oluşmaktadır (Davenport, Schwartzve ve Elliott, 1999).

Leymann'a (1996) göre; Mobbing, ilk olarak etoloji uzmanı Avusturyalı Konrad Lorenz tarafından ortaya atılmıştır. Ona göre mobbing, bir hayvan grubu davranışı olarak, küçük hayvan gruplarının, tehdit olarak gördükleri büyük bir tek hayvanı korkutmak için yaptıkları davranış olarak tanımlanmıştır. Sonrasında, İsveçli endüstri psikoloğu olan Peter Paul Heinemann, çocukların sınıf içinde ki davranışlarını incelemiş ve bir grup çocuğun, tek bir çocuğa yönelik tahrip edici davranışını tanımlarken, mobbing kavramını kullanmıştır (Çiftçi, Öneren ve Önem, 2013).

Mobbing, duygusal bir saldırı ve taciz türüdür olarak tanımlanmaktadır (Alparslan ve Tunç, 2009). Aynı zamanda mobbing kavramı, "bir kişinin, diğer kişileri kendi istekleri ile veya istekleri dışında başka bir kişiye karşı sürekli kötü niyetli hareketlerde bulunma, ima, dalga geçme ve karşısındaki kişinin toplumsal itibarını zedeleme gibi yollarla, saldırgan bir ortam yaratarak kişiyi işten çıkmaya zorlaması olarak" tanımlanmaktadır (Davenport, Swartz ve Elliott, 2003). Aynı zamanda mobbing, saldırıda bulunan kişinin, saldırıya maruz kalan kurbanı, davranışına suç ortağı yaptığı planlı ve etkili bir yıpratma girişim olmakla birlikte işyerinde saldırgan ve gergin bir ortam yaratılarak kurbanın işten kovulmasına kadar varabilen bir dizi sataşmaları içermektedir (Alparslan ve Tunç, 2009).

Sporda Mobbing

Tüm dünyada toplumsal bir olgu olarak bilinen, kitleleri sürükleyen heyecan ve estetik duygusu kazandıran, rekabet kazanma güdüsü, fiziksel ve zihinsel bir gayret olarak tanımlanabilen "Spor" kavramı insanların varoluşundan bu yana toplumun değişmeyecek bir parçasıdır. Günümüzdeki spor ortamında rekabetin 1900'lü yıllara göre çok daha fazla olduğu düşünülürse, içinde bulunduğumuz zamanda mobbing olarak kabul edilecek yüzlerce davranış gerçekleşmektedir. Şuanda dünyanın her yerinde ırkçılık davranışları kınanmakta ve hatta bu saldırılarda bulunanlara ceza yaptırımları uygulanmaktadır. Aslında bu davranışı spor ortamında olması oldukça üzücü bir durumdur. Çünkü spor dil, din ve ırk ayırmaksızın

kardeşlik ilkesini de taşımaktadır. Rakibe üstünlük kurma veya kendi kabiliyetsizliğini rakibe yıkma adına, konsantrasyon bozma gibi fair play dışı davranışlarda bu bağlamda aslında sporda mobbing olarak ele alınabilir (Öntürk, 2018).

Lazarević ve diğerleri (2015) çalışmalarında; Spor kulüplerinde mobbing biçimi olarak fiziksel taciz, saldırgan davranış biçimlerinin gittikçe daha görünür olduğu sporda rekabetin çağdaş analizi açısından ilginç olabilecek araştırma örneğimizde mevcut değildir. Cinsiyete ilişkin sonuçların analizine bakıldığında, sadece kadın sporcuların fiziksel şiddete maruz kalmadıklarını, erkek sporcuların da olduğunu göstermektedir. Erkek sporcular için katıldıkları sporların daha fazla saldırganlık, güç, temas vb. talep ettiğine dair net bir açıklama vardır. Bu yüzden eğitimlerinin 'kontrollü saldırganlık' olarak tanımlanan davranış unsurlarını içermesi gerekir ve çoğu zaman sporcuların davranışları bazı şiddet biçimlerine dönüşür. Sonuçta bu, eğitim sürecinde ve rekabette davranışın etik dışı davranış alanına taşındığı çağdaş spor eğilimidir. Kadın sporcular için, sonuçlar fiziksel şiddet olmadığını ve sporu şiddet olarak görmediklerini göstermektedir. Bu tür sonuçların açıklaması koçların pedagojik çalışmalarında ve kulüp ve organizasyonlardaki diğer faktörlerde bulunabilir, ancak geleneksel olarak kadınlar için spor güç, saldırganlık, şiddet vb.dir. Sporun uzmanların eğitim ve pedagojik faaliyetinin gençlerin gelişimi ve ifadesi için hayati önem taşıdığı ve bu tür tacizlerin spor ve spor kulüplerinin değer sistemini ve sporcuların rolünü azalttığı bir alan olduğu düşünülmektedir. sporcuların% 85,2'si motivasyon eksikliği, kötü ruh hali, korku vb. gibi olumsuz psikolojik semptomlara sahiptir. Sporcular ayrıca baş ağrısı, kronik yorgunluk, artmış kalp hızı gibi fiziksel semptomlardan da muzdariptir (Lazarević, Krstić ve Sobek, 2015).

Yıldız'a (2015) göre, bir basketbol takımındaki iyi bir oyuncu mobbinge maruz kaldığında yüksek düzeyde tükenmişlik yaşarsa takım iyi bir oyuncusunu kaybedebilir ya da takımlarında dışlanma ve küçümsenme gibi kişiye yönelik kötü davranışlar ile hakların verilmemesi gibi işe yönelik kötü davranışlarla karşılaştıklarında sporcuların mesleki tükenmişlik düzeyleri artabilir (Karık ve Yıldız, 2015). Bu gibi durumlar oyuncuların performansları başta olmak üzere takım performansını da olumsuz yönde etkileyebilir. Rakiplerine göre daha başarılı olmak isteyen takımlara, sosyal bağları güçlendirici bir takım kültürü yaratmak ve mobbing konusu ile ilgili eğitimler vermek yararlı olabilecektir. Mobbingin yaşanması durumunda ise, varolan problemin giderilebilmesi için ılımlı, tarafsız, dengeleyici ve liderlik özelliğine sahip yönetici, antrenör ve diğer oyuncular gibi kişilerin devreye girmesiyle yaşanan olumsuz durumlar en az seviyeye indirilebilir (Yıldız, 2015).

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli: Araştırmada nitel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Nitel araştırma; araştırma yapılacak kişilerin sosyal ortamları içerisinde, kişilerin doğal görünüşleriyle gözlem, görüşme ya da belgeleri değerlendirmek yoluyla bilgi edinme ve bu bilgileri analiz ederek kuram geliştirme olarak tanımlanabilir (İslamoğlu ve Alınacı, 2016).

Araştırma Grubu: Araştırma grubu futbol, basketbol, hentbol ve voleybol branşlarıyla uğraşan, amatör ve profesyonel kulüplerde oynayan sporculardan oluşmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu yaşları 18-28 arasında değişen, ortalama 10 yıl sporculuk geçmişi olan, araştırmaya gönüllü olarak katılan 20 erkek takım sporcusundan oluşmaktadır (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcılara ilişkin kişisel bilgiler

Katılımcı	Yaş	Branş	Sporculuk düzeyi	Sporculuk süresi
K1	18	Futbol	Profesyonel	12 yıl
K2	18	Futbol	Amatör	6 yıl
K3	20	Futbol	Amatör	11 yıl
K4	20	Futbol	Profesyonel	5 yıl
K5	19	Futbol	Profesyonel	13 yıl
K6	22	Basketbol	Amatör	8 yıl
K7	23	Basketbol	Amatör	15 yıl
K8	26	Basketbol	Profesyonel	19 yıl
K9	24	Basketbol	Profesyonel	15 yıl
K10	24	Basketbol	Profesyonel	9 yıl
K11	25	Hentbol	Profesyonel	13 yıl
K12	22	Hentbol	Profesyonel	12 yıl
K13	23	Hentbol	Profesyonel	11 yıl
K14	28	Hentbol	Profesyonel	19 yıl
K15	18	Hentbol	Profesyonel	10 yıl
K16	18	Voleybol	Profesyonel	3 yıl
K17	18	Voleybol	Profesyonel	7 yıl
K18	18	Voleybol	Profesyonel	5 yıl
K19	20	Voleybol	Profesyonel	4 yıl
K20	19	Voleybol	Profesyonel	5 yıl

Veri Toplama Araçları

Araştırmada nitel araştırma tekniklerinden görüşme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem çeşidinden de ‘Yarı Yapılandırılmış Görüşme’ kullanılmıştır. Görüşmecilere 2 kısımdan oluşan sorular yöneltilmiştir. İlk kısımda kişisel bilgiler yer almaktadır. İkinci kısımda ise takım sporcularının mobbing ile ilgili görüşlerini öğrenmek için 6 tane soru yöneltilmiştir.

Görüşmeler

Görüşme öncesi katılımcılardan randevu alınmıştır. Görüşmeye başlamadan önce katılımcılara konu hakkında bilgi verilmiştir. Ses kayıt cihazı ile görüşmeler kaydedilmiştir. Ses kayıt işlemi araştırmacı tarafından yapılmıştır. Bilgi formu ve görüşme soruları, araştırmacı ve alanında uzman 2 kişiyle birlikte hazırlanmıştır.

Çalışmanın geçerliliğinde; bulguların tutarlı ve anlamlı olmasına dikkat edilmiştir. Ayrıca, araştırmada elde edilen bulgular, araştırmacı tarafından hem ses kayıt cihazına kaydedilmiş hem de kısa notlar yoluyla kayıt altına alınmıştır. Araştırmanın güvenilirliğinde ise; araştırmacılar, araştırmanın yöntemlerini ve aşamalarını açık ve ayrıntılı bir biçimde tanımlamış, veriler araştırma sorularının gerektirdiği şekilde ayrıntılı ve amaca uygun bir biçimde elde edilmiştir. Son olarak; araştırmanın sonuçları araştırmanın verileri ile uyumlu bir şekilde sunulmuştur (Yıldırım ve Şimşek, 2011).

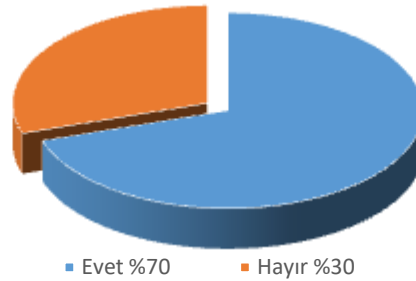
Verilerin Analizi

Araştırmada, “betimsel analiz” yöntemi kullanılmıştır. Betimsel analiz yöntemi, verilerin anlaşılır bir biçimde çözümlenmesine, neden sonuç ilişkilerinin derinlemesine incelenerek sonuçlara ulaşılmasına ve bulguların yorumlanmasına olanak sağlamaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2011).

Görüşme sırasında yapılan ses kayıtları bilgisayarda yazıya geçirilerek kaydedilmiştir. Kayıtlar tek bir metin halinde toplanarak kodlanmıştır. Strauss ve Corbin’in (1990) “verilerden çıkarılan kavramlara göre yapılan kodlama” biçiminden yola çıkarak araştırma verilerinin kodlanması sağlanmıştır. Bu kodlama türü sayesinde araştırmacı metni okur ve araştırmanın amacından yola çıkarak önemli hususları belirler. Elde ettiği anlamlardan kodlar çıkarabilir veya verilerden kodlar oluşturabilir. Böylece tüm verilerin işlenebilmesi için kavramsal yapı ile birlikte kod listesi de oluşmaktadır. Tümevarımcı analizde kodlar verilerden üretilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2011).

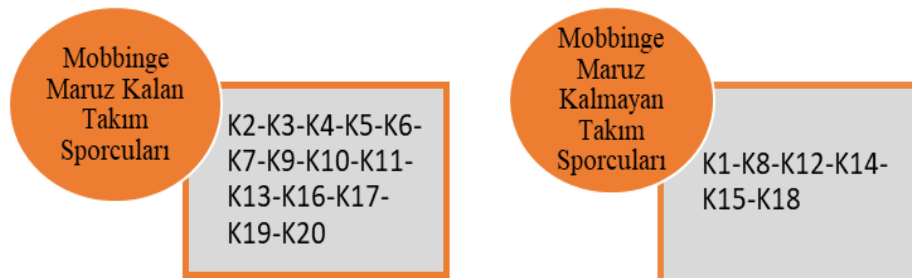
BULGULAR ve TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde, katılımcıların spor ortamında karşılaştıkları mobbing davranışlarına ilişkin görüşleri şekiller ve tablolar şeklinde sunulmuştur. Ayrıca, katılımcı görüşlerine ait kodlar, alt temalar ve bazı katılımcı görüşlerine yer verilerek araştırmanın bulguları tartışılmıştır.



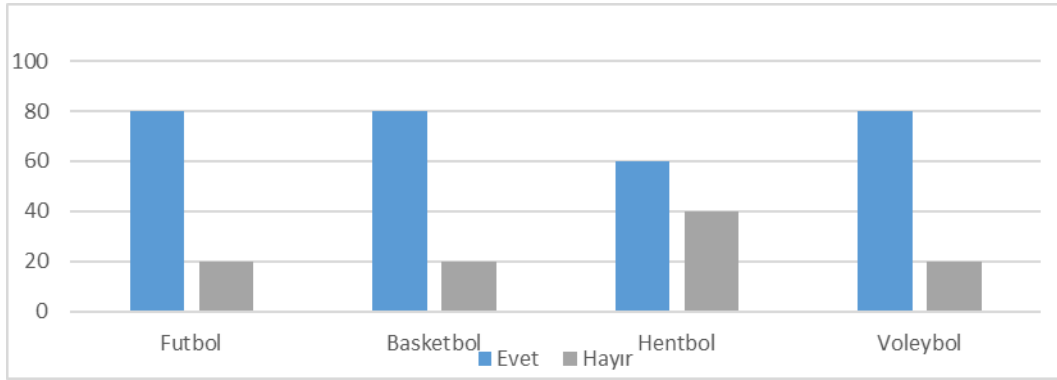
Şekil 1. Mobbinge maruz kalan katılımcılar

Şekil.1 incelendiğinde takım sporcularının %70’inin mobbinge maruz kaldığı gözlemlenirken, %30’unun mobbinge maruz kalmadığı gözlemlenmiştir.



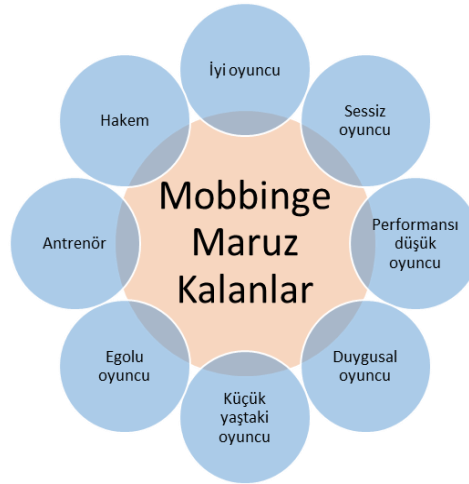
Şekil 2. Mobbinge maruz kalan ve kalmayan takım sporcuları

Şekil 2’de Mobbinge maruz kalan ve kalmayan takım sporcuları görülmektedir.



Grafik 1. Takım sporcularının branşlarına göre mobbinge maruz kalma durumları

Takım sporcularının mobbinge maruz kalma dağılımları incelendiğinde futbol, basketbol ve voleybol branşlarında %80’inin mobbinge maruz kaldığı, hentbol branşındaki takım sporcularının ise %60’ının mobbinge maruz kaldığı görülmektedir (Grafik 1).



Şekil 3. Katılımcı görüşlerine göre “Spor Ortamında Mobbinge Maruz Kalan Kişiler” ile ilgili bulgular

Katılımcıların, spor ortamında mobbinge maruz kalan kişiler ile ilgili görüşleri incelendiğinde; ‘iyi oyuncu’, ‘sessiz oyuncu’, ‘duygusal oyuncu’, ‘performansı düşük oyuncu’, ‘küçük yaştaki oyuncu’, ‘egolu oyuncu’, ‘hakem’, ‘antrenör’ gibi kavramlar üzerinde durdukları görülmüştür (Şekil 3).

Tablo 2. Spor ortamında mobbinge maruz alan kişiler ile ilgili görüşme sonucu ortaya çıkan kodlar, alt temalar ve bazı katılımcı görüşleri

Görüşme sonucu ortaya çıkan kodlar	Alt temalar	f	Bazı Katılımcı Görüşleri
En iyi oyuncular	İyi oyuncu	4	K1: “En iyiler. Bir ortamın en iyisi. Mesela Barcelona’da Messi Juventus’ta Ronaldo. Bence baskılar bunun üzerinde olur genelde.” K13: “...çok sivrilirsin aralarında bu sefer bir şeylerin önüne geçmeye başlayınca performans olarak, yaşı büyüklerde ego fazla olduğu için kendi önüne geçirmemek amacıyla mobbinge maruz kalınır.”
Sessiz olan oyuncular	Sessiz oyuncu	6	K2: “Daha çok bence sessiz olanlar, girişken olmayanlar karşılaşabilir.” K16: “Pasif insanlar. Daha böyle az sesi çıkan insanlar.”
Duygusal olan sporcular	Duygusal oyuncu	2	K3: “Duygusal olanlar daha fazla maruz kalır.”
Performansı düşük olan oyuncular	Performansı düşük oyuncu	2	K4: “Bu takım sporunda daha çok performansı düşük olan kişiler ya da takımın içindeki farklı insanlar, kötü insanlar tabirini kullanayım. Karşılaşabilir bu kişiler.”
Yaşı küçük olan oyuncular	Küçük yaşta oyuncu	5	K8: “Yani çoğunlukla sporcularda mobbinge karşılaşanlar küçük oyuncular oluyor. Çünkü onlara laf geçirilebiliyor.” K11: “Öncelikle yaşı küçük olan sporcular takımdaki daha tecrübeli bireyler istenmeyen bir davranış olduğu zaman kızabiliyorlar.”
Egolu oyuncular	Egolu oyuncu	1	K20: “...Çok pasifsen maruz kalırsın ya da çok egolusundur ki ben bundan çok çektim. Sen sus büyükler varken sen kimsin dediler.”
Hakemler	Hakem	2	K15: “Bence hakemler karşılaşır. Daha çok onlara psikolojik taciz yapılıyor diye düşünüyorum. Sporcuya maçta kazandığı sürece bir şey yok, kaybettiği sürece vardır.”
Antrenörler	Antrenör	1	K10: “...antrenöre yapılır.”

Öntürk’e (2018) göre, spor ortamında en yaygın mobbing davranışı sporculara yapılmaktadır. Yapılan her türlü davranışın sonucunda sporcular olumsuz etkilenmektedir. Sporcuların yanı sıra antrenörlerinde mobbing kurbanı oldukları oldukça sık görülmektedir. Aynı zamanda, takım içerisinde sporcuların kendi aralarında yaş veya başka değişkenlere göre oluşturdukları hiyerarşik durumlar olduğunu ve amatör sporlar değerlendirildiğinde genelde malzeme vs. gibi araç gereçleri yaşı en küçük olan veya yeni gelen sporcular taşır şeklinde bir norm olduğunu ifade edilmektedir (Öntürk, 2018). Bu bağlamda, küçük yaşta oyunculara yaşı büyük olan sporcuların mobbing yaptığını söylemek mümkündür. Aynı zamanda, araştırmada da sadece oyuncuların değil aynı zamanda antrenörler ve hakemlerin de spor ortamında mobbinge maruz kalabileceği katılımcı görüşleri neticesinde ortaya çıkmaktadır.



Şekil 4. Katılımcı görüşlerine göre ‘Spor Ortamında Mobbing Yapan Kişiler’ ile ilgili bulgular

Katılımcıların spor ortamında mobbing yapan kişiler ile ilgili görüşleri incelendiğinde; ‘tecrübeli oyuncu’, ‘karakteristik özellik’, ‘antrenör’, ‘kulüp başkanı’, ‘takım kaptanı’, ‘takım arkadaşı’, ‘rakip takım’, ‘tarafatar’, ‘takımın zayıfları’, ‘psikolojik sorunlu kişiler’ gibi kavramlar üzerinde durdukları görülmüştür (Şekil 4).

Tablo 3. Spor ortamında mobbing yapan kişiler ile ilgili görüşme sonucu ortaya çıkan kodlar, alt temalar ve bazı katılımcı görüşleri

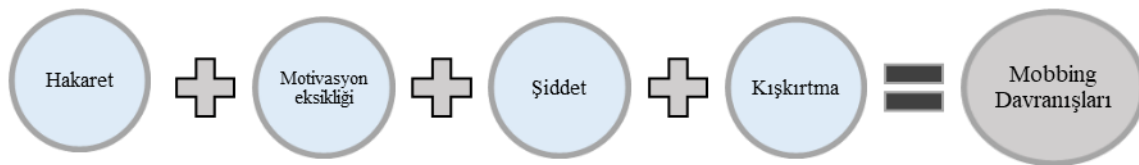
Görüşme sonucu ortaya çıkan kodlar	Alt temalar	f	Bazı Katılımcı Görüşleri
Yaşça büyükler ve tecrübeli kişiler	Tecrübeli oyuncu	5	K12: “...antrenörün bir şey demediği ya da kendinden yaşça küçüklere yaşça büyükler uygulayabiliyor.” K13: “...yaşı büyüklerde ego fazla olduğu için kendi önüne geçirmemek amacıyla mobbinge maruz kalınır.”
Karakteristik özelliği uygun olan kişiler	Karakteristik özellik	8	K1: “...aslında yapabilecek karakter var yapamayacak karakter var. Yani tamamıyla karakteristik özelliklerine bağlı olduğunu düşünüyorum.” K4: “...İçki kötü olanlar yapıyordur. Kişinin karakterine kalmış bir şeydir.”
Antrenörler	Antrenör	3	K2: “Hocalarımız, antrenörlerimiz oluyor genelde...” K19: “En çok başantrenör uygular...”
Kulüp başkanları	Kulüp başkanı	1	K2: “...İlerisi başkanlar falan uygular.”
Takım kaptanları	Takım kaptanı	2	K3: “Takım kaptanıdır mesela ama kötüye kullanıyordur.”
Taraftarlar	Taraftar	3	K15: “Bence en çok taraftarlar yapıyor. Sporcuların kendi içerisinde pek böyle şeyleri yok diye düşünüyorum.”
Takım arkadaşları	Takım arkadaşı	3	K6: “Takım arkadaşları. Birisi birisini çekemiyor diğer takım arkadaşı da gidiyor ona sürekli takım içerisinde mobbing uyguluyor onu düşürmeye ki çalışıyor onun yerine geçip oynayabilmek için.”
Rakip takım	Rakip takım	3	K10: “...Rakibin daha çok yapıyor.
Takımdaki en beceriksiz kişiler	Takımın zayıfları	1	K7: “Takımdaki en beceriksiz kişiler genelde.”
Psikolojik sorunları olan kişiler	Psikolojik sorunlu kişi	1	K9: “...psikolojik sorunları olan insanlar tarafından maruz kalıyorlar.”

Mobbing, örgütün hiyerarşik düzeni içerisinde dikey ve/veya yatay olarak uygulanır. Tutar (2004)'a göre, dikey veya başka bir ifade ile 'hiyerarşik mobbing'de üstler astlarına veya astlar üstlerine mobbing davranışlar da bulunurken; yatay veya fonksiyonel mobbingde ise, kurmay-fonksiyonel ilişki içinde olan kişiler birbirlerine mobbing uygularlar (Tutar, 2004). Örgütlerde meydana gelen dikey mobbing astlarla üstler arasındadır. Spor ortamında ise bu durum kulüp başkanlarının sporculara uygulaması, antrenörün sporcuya uygulaması olarak karşımıza çıkmaktadır. Çalışmalar incelendiğinde de antrenörlerin performanslarının örgütlerde olan yatay mobbing ise spor ortamında takım arkadaşlarının birbirine mobbing yapması ve tecrübeli oyuncuların yaşı küçük oyunculara mobbing yapması yatay mobbing olarak karşımıza çıkmaktadır.

Katılımcılar, aynı takımda oynayan oyuncuların da birbirlerine mobbing yapabileceği yönünde görüş bildirdikleri görülmektedir. İyem'in (2007) futbolda mobbing üzerine yaptığı araştırmada da çalışma ile benzer şekilde; stres halinde olan ve gelecek kaygısı yaşayan futbolcuların, takım arkadaşlarına mobbing uygulayabileceklerini ifade etmektedir. Çalışmada, futbolcuların en çok mobbinge takım arkadaşları tarafından maruz kaldıklarını ve en çok kendilerini takım arkadaşları tarafından yapılan olumsuz davranışlardan etkilendiklerini ifade etmişlerdir (İyem, 2007).

Lazarević ve diğerleri (2015), antrenörlerin sporcularının performansını üst düzeye çıkartabilmek için zorladığını bununda antrenörlerin sporcularına yönelik olarak yaptıkları mobbing davranışı olarak kabul edildiğini ifade etmişlerdir.

Salman ve Yalçındağ (2017), sporun yarışmacı doğasının ve antrenör ile yönetici gibi paydaşların başarı odaklı zorlamaları, Öntürk (2018), Spor kavramı tanımlanırken, "içinde rekabet ve kazanma güdüsü bulduran" ifadesi aslında bize mobbing davranışlarının çıkış noktasını göstermekte olduğunu ifade etmektedirler. Bu görüşler neticesinde, rekabet olgusu çerçevesinde bulunan herkesin mobbing yapmaya yakın olduklarını söylemek mümkündür.



Şekil 5. Katılımcı görüşlerine göre "Spor Ortamında Mobbing Olarak Kabul Edilen Davranışlar" ile ilgili bulgular

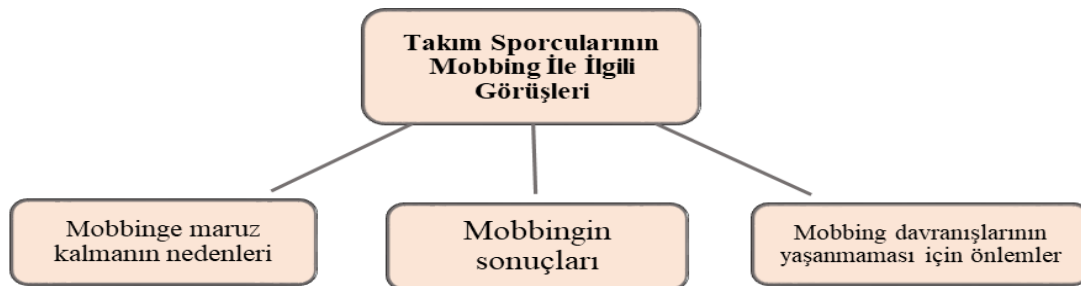
Katılımcıların mobbing davranışları ile ilgili görüşleri incelendiğinde; 'hakaret', 'motivasyon eksikliği', 'şiddet', 'kışkırtma' olmak üzere dört kavram üzerinde durdukları görülmüştür (Şekil 5).

Tablo 4. Spor ortamında mobbing olarak kabul edilen davranışlar ile ilgili görüşme sonucu ortaya çıkan kodlar, alt temalar ve bazı katılımcı görüşleri

Görüşme sonucu ortaya çıkan kodlar	Alt temalar	f	Bazı Katılımcı Görüşleri
Aşağılayıcı hareketler ve sözler	Hakaret	10	K4: “Çirkin sözler kullanıldığında bu mobbing diyebilirim.” ➔ K5: “Takımın içinde her türlü kötü konuşma.” K8: “...Alay konusu yapılabilecek bir şaka türü olur. Onu küçük düşürecek şeylerde olabilir.” K15: “Tezahürat olur bir kişiye karşı yapılan. Kişiye karşı küfürü hakaretler.”
Performansı ile ilgili güzel söz söylemiyorsa	Motivasyon eksikliği	2	➔ K3: “Sporcu performansında gayet başarılıysa ve antrenör bu kişiye performansının başarılı olduğu sporcuya iyi yönde laflar veya sözler söylemiyorsa, başarısını performansını tebrik etmiyorsa, övmüyorsa şöyle düşünürüm.”
Fiziksel hareketler	Şiddet	2	K9: “...sporun içinde olmayan hareketler olarak yapıyorlar. Fiziksel olarak böyle yapıyorlar genelde... dirsek atıyorlar işte kolundan tutup çekiyorlar.”
Karşı tarafı kışkırtma	Kışkırtma	4	➔ K1: “Kışkırtma olsun nasıl diyeyim bu kişiden kişiye değişir ama mesela Felipe Melo ve Emre Belözoğlu arasında maçta bir sıkıntı çıkmıştı. Emre Belözoğlu kırmızı kart görmüştü. Felipe Melo’da dilini falan çıkarmıştı. Yani bunlar karşı tarafı kışkırtmaya girer.”

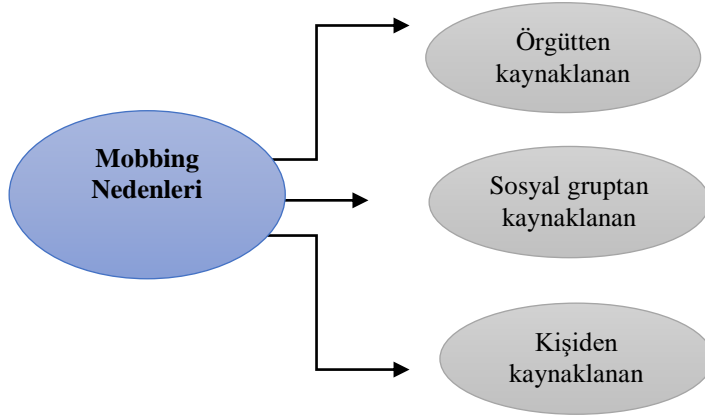
Yapılan mobbing sayılabilecek davranışlara bakıldığında ırkçı söylemler, özel hayat baskısı, ücret ödeme ve indirim gitme konusunda baskı, sözleşmedeki maddelere uymama baskısı, başka kulüp bulunması yönünde baskılar, kadro dışı bırakılma veya sürekli oynatılmama gibi davranışlar üst yönetim ve teknik heyet iş birliği ile sporcuya uygulanan psikolojik baskılardır. Bunların bazılarında mobbing bakış açısı ile bakmak gerekmektedir. Sonuç olarak profesyonel iş yaşantı içinde olmaktadır (Öntürk, 2018). Mobbing sayılabilecek pek çok davranış vardır. Katılımcılar insan psikolojisini bozacak en ufak şeyin bile mobbing sayılabileceğini söylemişlerdir. Alay konusu olabilecek bir şaka, takım içerisinde her türlü kötü konuşma, yapılan kötü tezahürat ya da kişinin performansını övmezsen, sen çok iyisin demezen bile mobbing sayılabileceğini ifade etmektedir. Aynı zamanda sporda mobbing olarak sayılabilecek davranışlara bakıldığında, Brockkötter’e (2016) göre vurmak veya tekmelemek, hakaretler, sözlü ve sözsüz saldırılar mobbing olarak kabul edilmektedir.

Katılımcıların Spor Ortamındaki Mobbing İle İlgili Görüşleri



Şekil 6. Genel Tema ve Alt Boyutlar

1. Ana Tema’da kişilerin mobbinge neden maruz kaldığı ile ilgili görüşler incelendiğinde, verilerin analizi ile yapılan kodlamalar sonucunda; örgütten kaynaklanan nedenler, sosyal gruptan kaynaklanan nedenler ve kişiden kaynaklanan nedenler olmak üzere 3 ayrı tabloda gösterilmiştir.



Şekil 7. Mobbing nedenleri

Tablo 5. Mobbing davranışlarına maruz kalmanın örgütten kaynaklanan nedenleri ile ilgili bulgular

Görüşme sonucu ortaya çıkan kodlar	Alt temalar	f	Bazı Katılımcı Görüşleri
Adaletli olmak için	Adalet	1	K3: “Hocalarım adaletli davranmak için aynı mevkidaş arkadaşlarımla beni eşit sürede oynatmak amacı ile böyle bir adalet sistemine girdiklerini düşünüyorum.”
Rekabet oluşması	Rekabet	2	K2: “Saha içinde rekabet oluştuğu için iki takım arasında ister istemez gerginlikler oluşuyor.” K14: “Bir nedeni rekabet yüzündendir.”
Kişinin kötü oynaması istemek	Kötü oynamak	5	K1: “...eğer birisi iyiye ve ben rakip takımdaysam o kişinin kötü oynamasını isterim.” K6: “...biri birisini düşürme hevesi olabilir takımda.”
Kötü-yetersiz performans	Kötü performans	4	K4: “...o gün maç vardır ve ben kötü oynadığımdır, kötü performans sergilemişimdir bana hakaret edebilir takım arkadaşlarım.” K15: “Kazanması gereken bir maçı kazanmıyorsa maruz kalabilir.”
Örgüte uygun olmamak	Uygun olmak	1	K8: “O örgüte, yapıya uygun değilse, o örgüt tarafından maruz kalabilir.”
Kişinin sevilmemesi	Sevilmemek	3	K9: “...takımda seni daha çok tutuyorlarsa, seviyorlarsa seni sevmeyen biri yapabilir.” K12: “Belki sevilmediği için maruz kalır.”
Kıskançlık yapmak	Kıskançlık	3	K10: “...kazanmak için yapar insan her türlü ya da çekemediği, kıskandığı için olur.” K14: “...Kıskançlıktan olabilir.” K19: “Ya o arkadaşını, o insanı sevmiyordur. Ya da kıskanç olabilir.”
Baskı altında olmak	Baskı	2	K7: “Bizim takımımızda ailesi tarafından kulüp yöneticilerine baskı yapılan oynatılması gereken kişiler vardı. Onların oynatılması, onların çembere daha fazla sayı atılması için bize top atmamamız, top kullanmamamız, topu onlara vermemiz söyleniyordu. Attığımız zamanda kızılıyordu, oyundan çıkartılıyordu. O yüzden çok fazla mobbinge maruz kaldım oyun içinde.”
Bilinçsiz olmak	Bilinçsizlik	1	K17: “Bilinçsizlikten oluyor bence. Bizim kulübümüzün yöneticisi açıkçası voleybol bilgisi sıfır olan biri.”

Katılımcıların örgütten kaynaklanan nedenlerle ilgili görüşleri incelendiğinde; ‘adalet’, ‘rekabet’, ‘kötü oynamak’, ‘kötü performans’, ‘uygun olmak’, ‘sevilmemek’, ‘kıskançlık’, ‘baskı’, ‘bilinçsizlik’ gibi kavramlar üzerinde durdukları görülmüştür (Tablo 5).

Mobbingin nedenlerini açıklamak için bugüne kadar yeterli araştırma yoktur. Metodolojik problemler fenomenin ampirik incelemesini engeller. Sonuç olarak, genellikle mağdurlarla yapılan görüşmelere dayanan çok sayıda tanımlayıcı vaka raporu bulunmaktadır. Faillerin ve potansiyel vekillerin bakış açıları aranmaz. Mobbingin birden fazla nedeninin göz önünde bulundurulması gerektiği ve mobbingin aynı anda birden fazla faktörden kaynaklanabileceği görüşünü destekleyen veriler sunulacaktır. Mobbing davranışlarının örgütsel nedenlerine bakıldığında; liderlik, organizasyon kültürü, iş stres faktörleri yer almaktadır (Zapf, 1999).

Mobbing, çalışma yaşamında, çalışanların ve örgütlerin sağlık, barış ve verimliliklerinin önünde stres yaratan faktörler olarak kabul edilmektedir (İlhan, 2010). Tınaz’a (2008) göre de; örgüt içinde istenmeyen bir kişiden kurtulmanın amaçlanmasının sonucunda kasıtlı ve gerçek bir psikolojik taciz stratejisi uygulanmaktadır (Tınaz, 2008). Bu çalışmada da örgütten kaynaklanabilecek nedenlerden bazılarının kişiyi sevmemek, kıskançlık, rekabet amaçlı olabileceği gözlemlenmiştir.

Tablo 6. Mobbing davranışlarına maruz kalmanın sosyal gruptan kaynaklanan nedenleri ile ilgili bulgular

Görüşme sonucu ortaya çıkan kodlar	Alt temalar	f	Bazı Katılımcı Görüşleri
Gruplaşmalar	Gruplaşma	2	K2: “Yani futbol içinde gruplaşmalar olduğunda, biri oynadığında diğeri oynamadığında genelde bu tarz şeyler olur.”
Liderlik vasfı yüksek olan kişilerce	Liderlik	1	K3: “...liderlik özelliği ağır basan arkadaşlarımın mobbingine maruz kalıyordum.”
Karşı tarafın moralini bozmak	Moral bozmak	2	K1: “...Karşı tarafın moralini bozmaya çalışıyordu.” K4: “Yapmamam gereken veya onun hakkında yapmamam gereken bir şey yapmışımdır, Mesela onu sinir etmişimdir ya da onunla ilgili kötü bir şey söylemişimdir.”
Dış görünüş	Görünüş	2	K7: “Bizim saha içindeki değil de saha dışındaki hareketlerimizden dolayı mobbinge maruz kalınıyor. Mesela takımda giyiniş çok önemlidir. Bütün takım Adidas eşofman giyiyorken birisi gidip pazardan aldığı eşofmanı giyiyorsa onunla çok fazla dalga geçilir.”
Fikir ayrılığı	Fikir ayrılığı	3	K8: “Çoğunlukla görüş ayrılıkları. Yani dinsel olur, başka konularda da olur.” K9: “...fikir ayrılıkları yüzünden spor içinde oluyor.”
Kişisel amaçlar	Kişisel amaçlar	1	K11: “Öncelikle profesyonel sporcuysanız daha çok kendi amaçlarınız vardır...”
Eğlence amaçlı	Eğlence	1	K18: “Genelde eğlenmek için yaparız biz. Arkadaşlarımız arasında birbirimize bu baskıyı kurarız ama sadece beraber eğlenmek için dalgasına yaptığımız şeyler oluyor.”

Katılımcıların sosyal gruptan kaynaklanan mobbing nedenleri ile ilgili görüşleri değerlendirildiğinde; ‘gruplaşma’, ‘liderlik’, ‘moral bozmak’, ‘görünüş’, ‘fikir ayrılığı’, ‘kişisel amaçlar’, ‘eğlence’ gibi kavramlar üzerinde durdukları görülmüştür (Tablo 6).

Mobbing, sosyal iklimde sosyal desteğin azalmasına yol açabilir ve bu da bilgi akışını zayıflatır. Yine, bu belirsizlik (hedefe ulaşma ile ilgili) ve organizasyon sorunları gibi iş streslerini artırabilir. Mobbingin sosyal gruptan kaynaklanan nedenleri arasında; düşmanlık, imrenme, grup baskısı ve günah keçisi yer almaktadır (Zapf, 1999).

Bu çalışmada katılımcılar dış görünüşten dolayı kişilerle alay edilebileceğini, eğlence için arkadaşlarıyla dalga geçilebileceği, mobbinge maruz kalabileceği söylemişlerdir. Buna ek olarak gruplaşmalar, karşı tarafın moralini bozmak, fikir ayrılıkları, liderlik ve kişisel amaçlarda sosyal nedenler arasına girebileceği gözlemlenmiştir.

Tablo 7. Mobbing davranışlarına maruz kalmanın kişiden kaynaklanan nedenleri ile ilgili bulgular

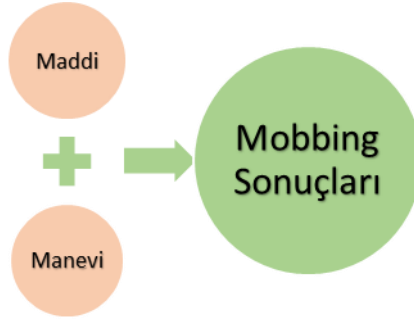
Görüşme sonucu ortaya çıkan kodlar	Alt temalar	f	Bazı Katılımcı Görüşleri
Özgüven eksik olması	Özgüven	6	K2: “Sahada ya da antrenmanlarda özgüven eksikliğinden olabilir.” K8: “...İçine kapanık olmasından, kendine güveni olmamasından dolayı çok fazla mobbinge maruz K20: “Özgüveni olmayan insan bence kalır. Konuşamayan insan, kendini anlatamayan insan maruz kalır.”
Duygusal yapılı olmak	Duygusal	4	K8: “Çok fazla duygusal olmasından insanın.” K11: “Özellikle duygusal yönlerimiz çok etkili olur. Çünkü insanın duygusal tarafı ağır bastıkça daha çok küçük problemleri büyütebilir kafasında.”
Arkadaş canlısı olmak	Arkadaş canlısı	2	K3: “...Çok arkadaş canlısıyım. Bu yüzden mobbinge aşırı derecede maruz kalabiliyorum.” K19: “...Samimi ilişkiler kurduğum için kısa dönemli maruz kalabiliyorum.”
Sivri karakterli olmak	Sivri karakter	1	K9: “Ben biraz daha sivri bir karakterim diğerlerinden. Bana yapılan bir şeye karşılık verdiğimden kalabiliyorum bazen o yüzden olabilir.”
Umursamaz olmak	Umursamazlık	2	K15: “Umursamazlığım herhalde. Her şeyi büyüten bir yapım yoktur.”

Katılımcıların kişiden kaynaklanan nedenleri ile ilgili görüşleri incelendiğinde; ‘özgüven eksik olması’, ‘duygusal yapılı olması’, ‘arkadaş canlısı olmak’, ‘sivri karakterli olmak’, ‘umursamaz olmak’ gibi kavramlar üzerinde durdukları görülmüştür (Tablo 7).

Kırel (2007), bireyleri mobbinge yönelten nedenler olarak, duygusal zekadan yoksun olma, korkaklık, güvensizlik, insani ve etik değerlerden uzak olmayı göstermektedir (Kırel, 2007). Bireyi mobbinge yönelten nedenler olduğu gibi kişinin mobbinge maruz kalmasının da nedenleri vardır. Katılımcılar bu nedenleri özgüven eksik olması, duygusal yapılı olması, arkadaş canlısı olmak, sivri karakterli olmak, yaşam kaygısı olması, umursamaz olmak gibi kavramlarla açıklamışlardır. Eğer kişiler bu özelliklere sahip ise mobbinge maruz kalabilecekleri gözlemlenmiştir. Ancak, yöneticilerin alacağı; uyum, kabul, bağlılık, sadakat, güven ortamı gibi unsurlar mobbing davranışını önleyebilecektir (Kırel, 2007).

Zapf (1999) yaptığı araştırmada, mobbingin kişiden kaynaklanan nedenlerinin; kişilik özellikleri, sosyal beceriler ve fiziksel kusurlar olduğunu söylemiştir. Bu araştırmada da kişilik özelliğinin ve sosyal becerinin mobbing nedenlerin de etkili olabileceği görülmektedir.

2. Ana Tema’da mobbing sonuçları maddi ve manevi olmak üzere iki açıdan incelenmiştir. Verilerin analizi ile yapılan kodlamalar ile tabloda gösterilmiştir



Şekil 8: Mobbing Sonuçları

Tablo 8. Mobbing maddi ve manevi sonuçları ile ilgili bulgular

Maddi sonuç ile ilgili alt temalar	f	Örnek Katılımcı Görüşleri	Manevi sonuç ile ilgili alt temalar	f	Örnek Katılımcı Görüşleri
Para kaybı	10	K3: “İleriye gitmediğin sürece kendini gösteremezsin ve maddi olarak kazanç sağlayamazsın. Bir gelir elde edemezsin.” K13: “Profesyonel bir spor yaptığımız için sezon başında masaya oturup konuşulur... Sezon sonunda kaç golün var, diğer tarafın kaç golü var bakılır. Bu sefer maddiyattan etkilenir.”	Psikoloji bozukluğu	8	K13: “Manevi olarak maddiyattan daha büyük. Çünkü psikolojik olarak bitiriyor insanı.” K14: “Psikolojiji bozar. Buna maruz kalanlar ona yenik düşer ve başarısı engellenir.”
Prim kaybı	2	K4: “Yani o gün benim hatam yüzünden gol yemişsek prim var maç sonunda, onu alamazsan hem takım arkadaşların hem de sen üzülürsün.”	Üzülme	7	K10: “Kendini kötü hissediyorsun. Önce ona yaptığın için sonrada niye yaptım diye düşünüyorsun. Ailende görürse bunu üzülüyorsun, onlara da niye yaşattım diye.”
Takımdan atılma	4	K9: “...insanın siniri bozulduğunda karşısındakiyle kavga çıkarırsa olduğu yerden uzaklaştırılmasına ya da atılmasına sebep olabilir.”	Özgüven eksikliği	4	K2: “Tabi özgüveni kırılıyor ister istemez. Bir güven eksikliği oluyor.” K3: “Bende aşırı derecede özgüven eksikliği yarattı.”
Kulüp cezası	1	K10: “Maddi olarak en büyüğü ceza alıyor kulüp...”	Sporu bırakmak	1	K7: “Spor hayatı o saatten sonra devam etmez.”
Tedavi masrafı	2	K17: “Bir insanın ruhsal bozukluğu olabilir. Çok takıyordur falan, psikoloğa gider ve bir takım para kaybedersin.”	Performans düşüklüğü	2	K8: “Eğer oyuncunun oyununa göre yapılmış bir mobbing ise bu oyuncunun performansı düşer.”
Maddi kazanç	1	K20: “...yapan kişi maddi olarak iyi yararlanabilir. Nasıl olsa karşısındakini bitirmiş duygusal olarak, antrenmanlara odaklanamıyor, yapan kişi yükselip maaşını arttıracak.”	İlişki bağları	1	K18: “Tabi herkes herkese katlanmak zorunda değil, katlanamaz. O yüzden ailevi, manevi değerlerde çok sıkıntı yaratabilir. Sen ona modunu düşürmek .

Mobbingin sonuçlarına yönelik olarak; katılımcıların mobbingin sonuçlarını maddi ve manevi sonuçlar olarak ikiye ayırdığı görülmektedir.

Katılımcıların mobbingin maddi sonuçları ile ilgili görüşleri; ‘para kaybı’, ‘prim kaybı’, ‘takımdan atılma’, ‘kulüp cezası’, ‘tedavi masrafı’, ‘maddi kazanç’ olurken, katılımcıların mobbingin manevi sonuçları ile ilgili görüşleri incelendiğinde; ‘psikoloji bozukluğu’, ‘üzülmek’, ‘özgüven eksikliği’, ‘sporu bırakmak’, ‘performans düşüklüğü’, ‘ilişki bağları’ kavramları üzerinde durdukları görülmüştür (Tablo 8).

Davenport ve diğerleri (2003) mobbingin sonuçlarını psikolojik ve ekonomik maliyetler olarak ikiye ayırmışlardır. Psikolojik maliyetler: Stres, duygusal rahatsızlıklar, fiziksel rahatsızlıklar, kazalar, sakatlıklar, tecrit edilme, ayrılık acıları, mesleki kimlik kaybı, arkadaşlıkların kaybı, intihar/ cinayet, çaresiz kalma acısı, karmaşa ve çatışmalar, ayrılık veya boşanma acısı, çocuklara etkileri, anlaşmazlıklar, hastalıklı örgüt kültürü, düşük moral, kısıtlanmış yaratıcılık, mutsuz bireyler, politik kayıtsızlıktır. Ekonomik maliyetleri ise: İlaçla ayakta tedavi, terapi masraflar, doktor faturaları, hastane faturaları, kaza masrafları, sigorta primleri, avukat ücretleri, işsizlik, kapasite altı çalıştırma, iş arama, ailenin gelir kaybı, ayrılma veya boşanma masrafları, terapi masrafları, hastalık izinlerinin artması, yüksek personel hareketinin maliyeti, düşük verim ve iş kalitesi uzmanlık kaybı, çalışanlara ödenen tazminatlar, işsizlik maliyetleri, yasal işlem dava masrafları, erken emeklilik, yükselen personel yönetim maliyetleri, sağlık masrafları, sigorta masrafları, işsizlik masrafları, kamu yardım programlarına talebin artması olarak söylemişlerdir.

Öntürk (2018), mobbing’in maddi sonuçlarını değerlendirdiğinde katılımcı görüşleri ile benzer şekilde, çalışanın psikolojik çöküntü sonrasında oluşan, ruhsal veya fiziksel rahatsızlıklarını iyileştirmek ve eski sağlığına kavuşturmak amacıyla yapılan tedavi masrafları ve çalışanın işten çıkartılması sonucunda düzenli gelirinde kayıp yaşanabileceğini ifade etmektedir. Brockkötter (2016), mobbingin sonucu olarak işsizlik, tedavi masrafları ve erken emeklilik gibi sonuçları olabileceğini ileri sürmektedir. Bu görüşler katılımcı görüşleri ile örtüşmektedir.

3. Ana Tema’da spor ortamında mobbing davranışlarının yaşanmaması için alınabilecek önlemler üzerine görüşlerden elde edilen verilerin analizi ile yapılan kodlamalar ‘alt temalar’ adı altında sekiz başlıkta toplanmıştır.

Tablo 9. Mobbing davranışlarının yaşanmaması için alınabilecek önlemler üzerine bulgular

Görüşme sonucu ortaya çıkan kodlar	Alt temalar	f	Örnek Katılımcı Görüşleri
Empati yapılmalı	Empati	5	K15: “İnsanların biraz daha birbirini anlaması gerekiyor. Empati kurması gerekiyor.” K17: “Bence herkesin empati yapması gerekiyor. Çünkü empati yapmayan insan sadece kendini düşünüyor ve başka insanları kırabiliyor diye düşünüyorum.”
Ceza verilmeli	Ceza	5	10: “Büyük cezalar getirilebilir belki yapan kişilere. Yaptığı seviyeye göre. Uzaklaştırma olabilir.” K18: “...Eğer cezalar daha fazla olursa azalabilir. Çünkü kritik bir maçta kırmızı kart almayı kimse istemeyeceği için mobbing yapmayız.”
Antrenörler dikkat etmeli	Antrenör kontrolü	4	K18: “Antrenörlere çok fazla iş düşer... Antrenörümüz bize kızıp, uyarabilir. O zaman karşı tarafa uygulamazsın.” K20: “Antrenörlerin daha ilgili olması ve çaba göstermesi gerekiyor. Sporcuların daha çok içinde olması gerekiyor. Eğer olmazsa takıma üstünlük kuruyor.”
Ortak çalışmalar yapılmalı	Ortak çalışma	3	K3: “...Ortak çalışmalar yapılmalı. Belki de takım çalışması çok yapılmalı, grup çalışması.” K12: “...Sosyal aktivitelerde, ortak çalışmalarda birleşme olabilir.”
Seminer verilmeli	Seminer	2	K4: “Bununla ilgili seminerler verilse çok iyi olur.”
İletişim kurulmalı	İletişim	3	K2: “Genelde hocalar veya atıyorum problemliy oyuncular varsa onlarla konuşulabilir...”
Psikolojik tedavi edilmeli	Tedavi	1	K3: “Öncelikle bu kişileri tedavi ettirmek türk sporuna, türk sporcularına, kişilere çok büyük bir katkı sağlayabilir. Bu kişilerin bulunup tedavi edilmesi gerekiyor.”
Aileler iyi bireyler yetiştirmeli	İyi birey	2	K5: “...iyi bir birey yetiştirmeye dikkat ederse aileler.”

Katılımcıların spor ortamında mobbing davranışlarının yaşanmaması için alınabilecek önlemler ile ilgili görüşleri değerlendirildiğinde; ‘empati’, ‘ceza’, ‘antrenör kontrolü’, ‘ortak çalışma’, ‘seminer’, ‘İletişim’, ‘tedavi’, ‘iyi birey’ gibi kavramlar üzerinde durdukları görülmüştür (Tablo 9).

Kırel’e (2007) göre, mobbingi engelleyebilmek için yapılması gereken ilk davranış, örgüt içerisindeki rahatsızlıkları zamanında ortaya koyabilmektir. Bu nedenle yöneticiler, mobbing davranışlarıyla ilgili erken uyarı belirtilerini izlemeli ve gereken tedbirleri almalıdırlar. Erken uyarı belirtileri dikkate alınarak, mobbingin örgüte getireceği işgücü maliyetlerini azaltacağı gibi verimliliği arttıracak, çalışanlardaki moral bozukluğunu düşürerek mobbing mağduru/mağdurları veya mobbingi gözlemleyenlerin motivasyonlarını arttıracaktır (Kırel, 2007). Örgütlerde mobbingi engellemenin bir yolu yönetici kontrolü olduğu söylenirken spor

ortamında da bu durumun antrenör kontrolünde olabileceği söylenmiştir. Eğer antrenör takıma daha çok ilgi gösterirse, takımda olan olaylardan haberdar olursa mobbingin azalabileceği söylenmiştir. Ya da antrenörler sporcularıyla sadece sahada değil sosyal hayatlarında da ilgilenirse mobbing davranışlarını fark edebileceği bu sayede de çözüm yolu olarak mobbing davranışlarının azalacağı gözlemlenmiştir.

Mobbingin mesleki güvenlik ve sağlık bakımından önleyici tedbirlerle bağlantılı olarak, hukuki kurallar ve düzenlemeler kapsamına girmesi gerekmektedir. Mobbingin neden olduğu aşağılanmalar, psikolojik rahatsızlıklar, işten ayrılmalar, maddi kayıplar için tazminatlar ödenmesi, çalışana değer vermesi açısından önemlidir (Özkalp ve Kırel, 2016). Spor ortamında ise bu yaptırımların para cezası olabileceği, yöneticilerin vereceği cezalar olabileceği ve kişilerin mobbing yapma seviyesine göre yaptırım uygulayabilecekleri söylenmiştir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmada takım sporcularının mobbing ile ilgili görüşlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda takım sporcularının görüşleri incelendiğinde, %70'inin mobbinge maruz kalırken, %30 takım sporcusunun ise mobbinge maruz kalmadığı görülmektedir. Bu sonuç neticesinde, araştırma grubunda yer alan kişilerin büyük çoğunluğunun spor ortamında mobbinge maruz kaldığını söylemek mümkündür.

Branş olarak, sporcuların mobbinge maruz kalma dağılımları incelendiğinde; futbol, basketbol ve voleybol branşlarında %80 takım sporcusunun mobbinge maruz kalırken, hentbol branşında ise %60 sporcunun mobbinge maruz kaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç neticesinde, futbol, basketbol ve voleybol branşında sporculara uygulanan mobbingin azaltılmasına yönelik çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Takım sporcularına spor ortamında kimlerin mobbinge maruz kaldığı şeklinde yöneltilen soruya katılımcıların çoğunluğunun; 'sessiz oyuncu'ların daha fazla mobbinge maruz kaldığı yönünde görüş bildirdikleri görülmüştür. Bu bağlamda, kişi sessiz ve pasif olduğu takdirde mobbinge uğrama ihtimalinin yüksek olduğunu söylemek mümkündür. Bununla birlikte, küçük yaşta bir oyuncuysa büyük yaştaki oyuncu tarafından mobbinge maruz kalacağı da katılımcı görüşleri neticesinde elde edilen bulgulardandır. Öntük' e göre, takım sporlarında bu durumun bir norm haline geldiği ve yaşı büyük olan sporcuların küçük yaştaki sporculara istediklerini yaptırdıklarını ifade etmektedir. Yine takıma yeni gelen sporculara, eski sporcuların çaylak gibi lakaplar takılmasının da mobbing olarak kabul edildiği ifade edilmektedir. Ayrıca, özellikle literatür olarak da desteklenen performansı yüksek sporculara performanslarını düşürmek için de takım arkadaşları tarafından mobbing yapıldığı görülmektedir. Literatür olarak da iş ortamlarında genellikle başarılı ve performansı yüksek, terfi alma ihtimali olan kişilerin çalışma arkadaşları tarafından potansiyel bir risk olarak algılandığı performansını düşürmek için mobbing uygulandığı bilinmektedir (Yıldız, 2015). Bununla birlikte; duygusal, performansı düşük, takım arkadaşları tarafından egolu olarak kabul edilen oyuncuların da mobbinge maruz kaldığı katılımcı görüşleri neticesinde ortaya çıkmaktadır. Aynı zamanda, yine araştırma neticesinde sadece oyuncuların değil aynı

zamanda hakemlerin ve antrenörlerin de mobbinge maruz kaldığı yine katılımcı görüşleri neticesinde elde edilen bulgulardandır. Katılımcı görüşleri ve alan yazında yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde, spor ortamında çok farklı açılardan kişilerin mobbinge maruz kaldığını söylemek mümkündür. Bu durumun iyileştirilebilmesi için, spor ortamında takım içinde ve dışında rekabet unsurunun olduğu ancak rekabet ederken fair-play anlayışından uzaklaşmaması gerektiği vurgulanmalıdır. Ayrıca, özellikle takım sporlarında bireysel amaçların üstünde takım amaçlarının olduğu hatırlatılmalı ve sporcuların, antrenörlerin ve yöneticilerin bu amaca yönlendirilmesinin sağlanması gerektiği önerilmektedir. Son olarak, takım içerisinde sporcuların birbirlerine yapmış oldukları mobbingin azaltılması için takımdaşlık kavramını geliştirici çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Katılımcılara, spor ortamında kimler mobbing yapar sorusu sorulduğunda; katılımcıların çoğunlukla, baskıcı davranmak, saldırgan olmak, aşağılayıcı sözler söylemek ve aşağılayıcı hareketler yapmak gibi karakteristik özelliğe sahip kişilerin mobbing yaptığı yönünde görüş bildirdikleri görülmüştür. Ayrıca, tecrübeli oyuncuların, yeni gelen küçük yaşta oyuncular üzerinde hakimiyet kurmak istemesinden dolayı mobbing yaptıkları da katılımcı görüşleri neticesinde elde edilen bulgulardandır. Katılımcılar, mobbing davranışlarının, takım oyuncularının birbirleri arasında olabileceği gibi rakip takım oyuncularının maç esnasında veya öncesinde çeşitli aşağılayıcı sözler söyleyerek veya hareketlerde bulunarak da mobbing yaptıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca, sporcular takım kaptanı, takım arkadaşı, takımın zayıfları ve psikolojik sorunlu kişilerin ve sporcular dışında antrenör, kulüp başkanı ve taraftarların da spor ortamında mobbing yaptıkları yönünde görüş bildirmişlerdir.

Katılımcıların, sporcular açısından hangi davranışların mobbing olarak kabul edildiği yönündeki görüşleri incelendiğinde; en çok “hakaret” kavramı üzerinde durdukları görülmüştür. Takım içerisindeki kötü konuşma, alay konusu olacak bir şaka veya kişiyi küçük düşürecek her türlü kötü davranış mobbing olarak sayılabilmektedir. Katılımcıların üzerinde durduğu başka bir kavram ise kışkırtmadır. Özellikle maç esnasında, kişiyi kızdıracak, moralini bozacak ve onu kışkırtacak her türlü davranış da mobbing olarak değerlendirmektedirler. Bununla birlikte, katılımcılar, sporcunun takım içerisinde başarılı olmasına rağmen takdir edilmemesini de mobbing davranışı olarak kabul etmektedirler. Son olarak fiziksel şiddet de katılımcılar tarafından mobbing davranışı olarak görülmektedir. Bu bulgular ışığında, takımlar içerisinde iletişimin geliştirilmesi gerektiği önerilebilmektedir. Mobbing davranışlarını aza indirmek için takım içerisindeki ilişkiler geliştirilebilir. Ayrıca, takım oyuncularının birlikte takım olarak yapabilecekleri antrenmanlar planlanarak ya da birlikte zaman geçirebileceği etkinlikler düzenlenerek birbirlerini yakından tanımaları için fırsatlar sağlanabilir buna bağlı olarak da kişilerin birbiriyle olan ilişkileri geliştirilebilir.

Araştırmada takım sporcularının mobbing ile ilgili görüşleri; mobbinge maruz kalmanın nedenleri, mobbingin sonuçları ve mobbing davranışlarının yaşanmaması için alınabilecek önlemler üzere 3 ana tema altında toplanmıştır. Mobbinge maruz kalma temaları; örgütten kaynaklı nedenler, sosyal gruptan kaynaklı nedenler ve kişiden kaynaklı nedenler üzere 3 ayrı alt temada incelenmiştir. Örgütten kaynaklanan mobbing nedenleri ile ilgili görüşler incelendiğinde, adalet, rekabet, kötü oynamak, kötü performans, uygun olmak, sevilmemek, kıskançlık, baskı, bilinçsizlik gibi kavramlar üzerinde durdukları görülmüştür.

Takım içerisindeki oyuncular arasında rekabet yaşanıyorsa, sporcunun kötü oynaması isteniliyorsa, kişi sevilmiyorsa, kıskanılıyorsa, onu düşürmek için her türlü mobbing davranışı yapılacağı katılımcı görüşleri neticesinde görülmektedir. Sosyal gruptan kaynaklanan mobbing nedenleri ile ilgili görüşler değerlendirildiğinde; ‘gruplaşma’, ‘liderlik’, ‘moral bozmak’, ‘görünüş’, ‘fikir ayrılığı’, ‘kişisel amaçlar’, ‘eğlence’ gibi kavramlar üzerinde durdukları görülmüştür. Sosyal grup, örgüte kıyasla informal bir gruptur. Bu yüzden belli kuralları yoktur. Arkadaş çevresinde olacak fikir ayrılıkları ve bazı anlaşmazlıkların mobbinge maruz bırakılabileceği düşünülmektedir. Takım sporcularının kişiden kaynaklanan mobbing nedenleri ile ilgili görüşleri incelendiğinde; en çok özgüven kavramı üzerinde durdukları görülmüştür. Kişinin içine kapanık olması, yapabilecek hareketleri özgüveni olmadığı için yapamaması, kendine güvenen kişiler tarafından mobbinge maruz bırakılacağı düşünülmektedir. Katılımcıların, duygusal yapılı olmak, arkadaş canlısı olmak, sivri karakterli olmak ve umursamaz olmak gibi kavramlar üzerinde de durdukları görülmüştür.

Mobbingin sonuçları ile ilgili görüşler incelendiğinde; katılımcıların mobbingin sonuçlarını maddi ve manevi sonuçlar olarak ikiye ayırdığı görülmektedir. Mobbingin maddi sonuçları değerlendirildiğinde; en çok para kaybı kavramı üzerinde durdukları görülmüştür. Sporcular, kulüplerde oynadıklarında belli bir ücret almaktadırlar. Mobbing sonucunda kişinin performansı düştüğünde veya sözleşme imzalamadıklarında para kaybı olur. Mobbingin kişide psikolojik sorunlara yol açabileceği, bununda tedavi masraflarını doğurabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda prim kaybı, takımdan atılma ve kulüp cezası olacağı düşünülmektedir. Maddi sonuçlarında sadece kötü sonuçlardan söz edilmemiştir. Mobbing uygulayanın maddi kazanç sağlayacağı düşünülmektedir. Karşısındaki kişilere mobbing uygulayarak düşürebilir ve bu da kendisinin yükselmesini sağlayacağı düşünülmektedir. Katılımcıların mobbingin manevi sonuçları ile ilgili görüşleri incelendiğinde; ‘psikoloji bozukluğu’, ‘üzülmek’, ‘özgüven eksikliği’, ‘sporu bırakmak’, ‘performans düşüklüğü’, ‘ilişki bağları’ kavramları üzerinde durdukları görülmüştür. Manevi sonuçların, maddi sonuçlara göre kişiyi daha çok etkilediği ve iz bıraktığı düşünülmektedir.

Katılımcıların mobbing davranışlarının yaşanmaması için alınabilecek önlemler ile ilgili görüşleri incelendiğinde; en çok empati ve ceza kavramı üzerinde durdukları görülmüştür. Ayrıca katılımcılar, antrenör kontrolü, ortak çalışma, seminer, iletişim, tedavi ve iyi birey gibi kavramların da spor ortamında mobbingi azaltabilecek önlemler olduğunu ifade etmişlerdir. Spor ortamında başta kulüp yöneticileri olmak üzere, gerekli tedbirler alındığı takdirde mobbing davranışlarının azalacağı ve buna bağlı olarak sporcuların ve antrenörlerinin verimliliklerinin artarak istenilen başarıya ulaşabileceği düşünülmektedir.

Yayın Etiği: Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “*Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi*” kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

KAYNAKLAR

- Alparslan, A. M., ve Tunç, H. (2009). Mobbing olgusu ve mobbing davranışlarında duygusal zeka etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 1(1), 146-159.
- Brockkötter, F. (2016). *Mobbing im sport*. https://prezi.com/c_om2nqepolj/mobbing-im-sport/.
- Çiftçi, G. E., Öneren, M., ve Önem, A. (2013). Çalışanlarda psikolojik yıldırma ve endişe düzeyi. "İş, Güç" *Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 15(2), 63-81.
- Çobanoğlu, Ş. (2005). *Mobbing-İşyerinde duygusal saldırı ve mücadele yöntemleri*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Davenport, N., Schwartz, R., & Elliott, G. (2003). *Mobbing iş yerinde duygusal taciz*. Çeviren; Öner Toy O. İstanbul: Sistem Yayıncılık ve Mat. San. Tic. A.Ş.
- Davenport, N., Schwartz, R., & G.P.Elliott. (1999). *Mobbing: Emotional abuse in the American workplace*. Ames: Civil Society Publishing.
- Filiz, D., Kemeç, G., ve Ataşoğlu, İ. (2019). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin mobbing algılama düzeyleri*. Uluslararası Bilim ve Eğitim Kongresi 2019 (UBEK2019).
- Gül, H. (2009). İş sağlığında önemli bir psikososyal risk: Mobbing-psikolojik yıldırma. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(6), 515-520.
- Hacıcaferoğlu, S., ve Çoban, B. (2011). Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü personelinin çalışma ortamında maruz kaldığı yıldırma davranışlarının incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 38-50.
- İlhan, Ü. (2010). İşyerinde psikolojik tacizin (mobbing) tarihsel arka planı ve türk hukuk sisteminde yeri. *Ege Akademik Bakış*, 10(4), 1175 - 1186.
- İslamoğlu, A. H., ve Alnaçık, Ü. (2016). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- İyem, C. (2007). Futbolda mobbing: Sakaryaspor A.Ş. örneği. XV. *Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi Bildiriler Kitabı*, Sakarya, 919-938.
- Karık, T. ve Yıldız, S.M. (2015). Mobbing davranışlarının kadın basketbolcuların tükenmişliği üzerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 12(2), 430-442.
- Kirel, Ç. (2007). Örgütlerde mobbing yönetiminde destekleyici ve risk azaltıcı öneriler. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(2), 317-334.
- Leymann, H. (1996). The content and development of mobbing at work. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 5(2), 165-184.
- Lazarević, S., Krstić, A., & Sobek, M. (2015). Perception of athletes regarding mobbing in sports clubs. *SPORT-Science&Practice*, 5(1), 5-17.
- Öntürk, Y. (2018). *Spor ortamında mobbing*. Ankara: Gece Kitaplığı Yayınevi.
- Özkalp, E., ve Kirel, Ç. (2016). *Örgütsel davranış*. Bursa: Ekin Basım Yayın Dağıtım.
- Salman, M. N., ve Yalçındağ, S. (2017). Sporda mobbing uygulamaları ve sporcuların mobbing algılama düzeylerinin tespiti. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(6), 2479-2490.

- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research techniques and procedures for developing grounded theory*. London: Sage Publications.
- Tınaz, P. (2008). *İşyerinde psikolojik yıldırma (mobbing)*. İstanbul. Beta Yayınları.
- Tutar, H. (2004). İşyerinde psikolojik şiddet sarmalı: nedenleri ve sonuçları. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 2(2), 101-128.
- Üstün, E., ve Pulur, A. (2016). Spor eğitimi veren yüksek öğretim kurumlarındaki öğretim elemanlarının mobbing algı düzeyleri. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 1-10.
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldız, B. S., Kepoğlu, A., ve Yıldız, S.M. (2018). Mobbing davranışlarının amatör futbolcuların tükenmişliğine etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 231-246.
- Yıldız, S.M. (2015). The relationship between bullying and burnout: An empirical investigation of Turkish professional football players. *Sport, Business and Management: An International Journal*, 5(1), 6-20.
- Zapf, D. (1999). Organisational, work group related and personal causes of mobbing/bullying at work. *International Journal of Manpower*, 20(1/2), 70-85.



Rekreasyon Faaliyetlerinin Engellilerde Yeri ve Önemi (Down sendromu Üzerine Nitel Çalışma)

Fatih UZUN¹, Zühal KILINÇ^{2*}

¹Milli Eğitim Bakanlığı, <https://orcid.org/0000-0001-5583-203X>.

²Batman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, <https://orcid.org/0000-0001-5760-660X>.

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 24.07.2020

Kabul Tarihi: 23.12.2020

DOI: 10.30769/usbd.773709

Online Yayın Tarihi: 31.12.2020

Öz

Bu çalışmada, özel eğitim uygulama ve rehabilitasyon merkezlerinde sürdürülen sportif rekreasyon etkinliklerinin Down sendromlu çocuklardaki etkilerini belirlemek amaçlanmıştır. Bitlis ili Tatvan ilçesinde yer alan bu tür merkezlerde görev yapan farklı dallardaki öğretmenler çalışmanın evrenini, çalışmada yer almayı gönüllü olarak kabul eden 8 erkek 3 kadın öğretmen çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Araştırmacı, nitel yöntemle yapılan çalışmada, görüşme tekniğini kullanmıştır. Araştırmacı, çeşitli bilimsel kaynaklar (sürelî yayın ve kitap vb.), yasa ve yönetmeliklere dayanarak 18 maddeden oluşan bir taslak “görüşme formu” hazırlamıştır. Bu tezin danışmanı ve konunun diğer iki uzmanı da 18 maddeyi incelemiş, amaca doğrudan yönelik olmayan 5 madde göz ardı edilmiştir. Form, 13 maddeden oluşmuştur. Tüm maddeler, “yarı yapılandırılmış açık uçlu” soru formundadır. Ayrıca, öğretmenler hakkında kişisel bilgi toplamak için, araştırmacı tarafından hazırlanmış “Bilgi Formu” kullanılmıştır. Verilerin çözümlemesinde “betimsel analiz” yöntemi kullanılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre; rekreasyon etkinlikleri Down sendromlu çocukların sağlıklarına, algılamaya ve kendi başlarına özgür bir biçimde davranış sergileme düzeylerine olumlu etki yapmıştır.

Anahtar Kelimeler: Engellilik, rekreasyon, down sendromu, özel eğitim

The Role and Importance of Recreation Activities in The Disabled (Qualitative Work on Down Syndrome)

Abstract

In this study, it was aimed to determine the effects of sports recreation activities in special education practice and rehabilitation centers in children with Down syndrome. Teachers from different branches who work in this kind of centers located in Tatvan, district of Bitlis province, formed the universe, and eight male and three female teachers who accepted to participate in the study in a voluntary base formed the sample of the study. The researcher, in the study conducted by qualitative method, used interview technique. Based on various scientific sources (periodicals, books etc.), laws and regulations the researcher created a draft interview form consisting of 18 items. The advisor of this thesis and the other two experts of the subject examined 18 items, and five of them, which were not directly related to the purpose of the study, were excluded from the draft interview form. The form consists of 13 items. All items are in the type of “semi-structured open-ended” question. In addition, an “Information Form” prepared by the researcher to gather individual information about the teachers. “Descriptive analysis” method was used in the analysis of the data. According to the results of the study, the recreation activities has a positive effect on the health, level of perception and free behavior on their own on children with Down syndrome.

Key words: Disability, recreation, down syndrome, special education

* Sorumlu Yazar: Zühal KILINÇ, Eposta: zuhalkilinc14@gmail.com

GİRİŞ

Bir zihinsel engel türü olarak kabul edilen Down sendromu ilk olarak İngiliz hekim John Langdon Down tarafından 1866'da tanımlanmıştır. Down sendromu (trizomi 21) insanlarda en sık görülen kromozom anomalisi türü olup her ırktan, yaştan ve ekonomik seviyeden insanı etkilemektedir. Down sendromu 21. kromozomun 3 adet olmasından kaynaklanır. Genetik inceleme yapılan tüm vakalar içinde % 90-95'inde regüler tip trizomi, % 4-6'sında translokasyon ve % 3-4'ünde mozaik tip trizomi tespit edilmiştir (Wiedeman ve Kunze, 1997). Annenin yaşından etkilenerek değişmekle birlikte, Down sendromlu çocuk doğma ihtimali 600-700 canlı doğumda bir olarak bildirilmektedir (Lau vd., 1998). Bu risk 35 yaşından sonra hızla artarak 40 yaş ve üzerinde 2/70'lere çıkar (Khoury ve Erickson, 1992). ABD'de 400.000'in üzerinde insan Down sendromu kromozom anomalisi yaşamaktadır (Hodapp vd., 2006). Fransa'da trizomi 21 sıklığı 292'de 1 olarak bulunmuştur (Ville, 2005). Ülkemizde ise; sadece Trakya Üniversitesi Zihin ve Hareket Engelli Çocuklar için Eğitim Araştırma ve Uygulama Merkezine başvuran 1167 olgudan 49'unda (%4.2) Down sendromu saptanmıştır (Ahmetoğlu vd., 2005).

Zekâ geriliği ve erken yaş ölümlerin baş nedenlerinden biri olan Down sendromu önemli bir sosyal sorundur (Cicero vd., 2006). Zihinsel engeli olan bireylerde temel motor gelişim yaşitlarına göre oldukça geridir. Denge, manipulatif ve lokomotor yetiler zihinsel engelli bireylerde olması gereken düzeyin oldukça altındadır. Denge yetisi geri kalan tüm hareket becerileri için temel önemde bir faktördür ve günlük yaşamdaki tüm hareketleri belirleyen unsurdur (Bayazıt vd., 2014). Bu nedenle Down sendromlu çocukların motor becerileri normal ve benzer zekâ düzeyinde olan ancak Down sendromlu olmayan diğer zihinsel engelli akranlarından daha yavaştır. Çünkü Down sendromlu çocuklarda zihinsel engele ilaveten kas hipotonisi ve zayıflığı, eklem laksitesi gibi motor gelişimini yani fonksiyonel durumlarını olumsuz etkileyen sorunların olmasıdır (MEB, 2007). Down sendromlu çocuklarda motor gelişimdeki gecikme, zihinsel gelişimdeki gecikmeden daha belirgindir (Volman vd., 2007). Okul çağındaki Down sendromlu çocuklarda ciddi fonksiyonel kısıtlamalar nadir olsa da kendine bakım, iletişim ve sosyal beceriler açısından yardım ve kontrol gereklidir (Leonard vd., 2002). Engellilik sadece bu sorunu yaşayan kişiyi değil, ailesini ve yakın çevresini ekonomik, fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak etkileyen bir sorundur (Sarı, 2010).

Tüm özel gereksinimli bireylerin yaklaşık yüzde 85'i eğitilebilir özel gereksinimli bireyler oluşturmaktadır (İlhan, 2008). Bu özel gereksinimli bireylerin diğer bireylerle daha az iletişimde olduğu bilinen bir gerçektir. Birçok eğitilebilir durumdaki özel gereksinimli çocuk çevresinde diğer insanlarla veya akranlarıyla sosyal iletişim kurmakta güçlük çektiği göz önüne alındığında; sosyal, beceri ve uyum konusunda özellikle de eğitilebilir özel gereksinimli bireylerin gelişmesine ve pekiştirilmesine yardımcı olabilecek aktivitelerin gerekliliği açıkça ortaya çıkmaktadır (İlkım vd., 2018). Eğitilebilir zihinsel engellilerin mesleki eğitimleri düşünüldüğünde bu eğitimin zihinsel olmaktan çok fiziksele dayalı olduğundan motor beceri unsurlarının önemi bir kez daha ortaya çıkmaktadır (Yılmaz vd., 2015). Eğitilebilir zihinsel engelli çocukların rekreatif etkinliklerle sportif yeteneklerini ön plana çıkartmak ve bu alanda kendilerini geliştirmeleri konusunda yardımcı olmak, bireysel ve toplumsal becerilerini geliştirmek, kendilerini hem sağlıklı bir biçimde algılamalarını hem

de topluma verimli bir birey olarak katılmalarını sağlayacaktır (Bayazıt vd., 2014). Engelli bireylere ilişkin yapılan çalışmaların rekreasyonel faaliyetlerle ilişkisi incelendiğinde, bu çalışmaların genellikle odak noktasının fiziksel aktivite olduğu görülmüştür. Olumlu özelliklerin gelişimine yardımcı olan fiziksel aktiviteler toplumun her kesiminden bireyin temel gereksinimidir (Tekin ve Kaldırımcı, 2008). Grup ile yapılan fiziksel aktiviteler engelli bireylere farklı insanlarla bir araya gelme olanağı yarattığından sosyalleşme imkanı sağlamaktadır. Fiziksel aktiviteye katılım sonucu engelli bireylerde bedensel, ruhsal ve sosyal ne gibi değişimlerin olduğu ve fiziksel aktivitenin engelli bireylere sağladığı yararlar güncel araştırma konuları arasındadır (Esatbeyoğlu ve Karahan, 2014). Fiziksel aktivitelerde yer almaları Down sendromlu bireylerde sosyal yaşama uyumlu bir şekilde katılım, stres düzeylerinde azalma, dil becerilerine yansıyan bir gelişim, motor becerilerinde iyileşme ve hareketten dolayı fazla kilolara karşı bir önlem olarak önem taşımaktadır (Aydın ve Sarol, 2014). Fiziksel aktiviteye sadece egzersiz ve spor dâhil olmamakta, enerji harcamasını sağlayan serbest zaman aktiviteleri, iş aktiviteleri ve günlük aktivitelerde katılmaktadır (Öztürk, 2019). Rekreasyon ve serbest zaman kavramları, yaşam kalitesi değerlerine sevinç, sevgi, arkadaşlar, aile, eğlence, yardımseverlik, macera, toplum, yaratıcılık ve manevilik şeklinde yansımaktadır (Kılıçaslan, 2008). Down sendromlu bireyler; mutlu, eğlenceli bir yapıları ve sevgi dolu oldukları için tanımadıkları insanlarla çabuk kaynaşmaktadırlar. Dışa dönük bir yapıya sahip oldukları için sosyal bireylerdir (Toker, 2008). Sporun sevilmesinde ve geliştirilmesinde rekreasyon son yıllarda spor dünyasında çok önem kazanan bir disiplin haline gelmiştir. Özellikle de engelliler için yapılan rekreasyon etkinlikleri her geçen gün önem kazanmaktadır.

Buradan hareketle, bu çalışmada yarı yapılandırılmış görüşmeler yoluyla Down sendromlu bireylerin sportif rekreasyon etkinliklerinin Down sendromlu çocuklardaki etkilerini belirlemek amaçlanmıştır. Çalışmamızın, rekreatif etkinliklerin Down sendromlu bireylerin davranışlarına yönelik bilgiler edinilerek bu konudaki literatüre katkı sunması ve çalışmanın bulgularının uygulama alanında çalışan uzmanlara, ailelere daha etkin hizmet sunmaları açısından yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada, farklı dallardaki öğretmenlerin rekreasyon faaliyetlerinin engellilerde yeri ve önemi konusundaki görüşlerinin değerlendirilmesi amacıyla nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır.

Rekreasyon bilimi, sporun sevilmesinde ve geliştirilmesinde son yıllarda spor dünyasında çok önem kazanan bir konu haline gelmiştir. Özellikle de engelliler için yapılan rekreasyon etkinlikleri her geçen gün önem kazanmaktadır. Nitel araştırma tekniklerinin kullanılmasının, kamu ve özel rehabilitasyon merkezlerinde çalışan öğretmenlerin rekreasyonla ilgili düşüncelerini, deneyimlerini, beklentilerini, önerilerini ve endişelerini ortaya çıkarmada etkili olacağı düşünülmüştür. Nitel araştırma modelinin tercih edilmesinin diğer bir nedeni ise, araştırmacının görüşlerini alacağı öğretmenler ile “yüz yüze” görüşme olanağı bulabilmesidir.

Çalışma Grubu

Bu araştırma, Bitlis ili Tatvan ilçesinde yer alan bu tür merkezlerde görev yapan farklı dallardaki öğretmenler çalışmanın evrenini, çalışmada yer almayı gönüllü olarak kabul eden 8 erkek 3 kadın toplam 11 öğretmen çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Katılımcıların 4'ü evli, 7'si bekar. Katılımcıların yaş ortalaması 27'dir. Katılımcıların 10'u lisans 1'i yüksek lisans eğitimi almıştır.

Veri Toplama Aracı

Bu çalışmada niteliksel araştırma teknikleri kullanılarak, veri toplama aracı olarak “yarı yapılandırılmış görüşme” tekniği kullanılmıştır. Rekreasyon bilimi, sporun sevilmesinde ve geliştirilmesinde son yıllarda spor dünyasında çok önem kazanan bir konu haline gelmiştir. Özellikle de engelliler için yapılan rekreasyon etkinlikleri her geçen gün önem kazanmaktadır. Niteliksel araştırma tekniklerinin kullanılmasının, kamu ve özel rehabilitasyon merkezlerinde çalışan öğretmenlerin rekreasyonla ilgili düşüncelerini, deneyimlerini, beklentilerini, önerilerini ve endişelerini ortaya çıkarmada etkili olacağı düşünülmüştür. Niteliksel araştırma modelinin tercih edilmesinin diğer bir nedeni ise, araştırmacının görüşlerini alacağı öğretmenler ile “yüz yüze” görüşme olanağı bulabilmesidir.

Görüşme soruları belirleme, araştırmacı tarafından literatür taraması sonucunda, bilimsel geçerliliği olan kaynaklardan belirlenmiştir. Görüşme formu 13 maddeden oluşmuştur. Hazırlanan sorular, daha sonra uzman iki kişi tarafından kontrol edilmiştir. Tüm maddeler, “yarı yapılandırılmış açık uçlu” soru formundadır. Ayrıca, öğretmenler hakkında kişisel bilgi toplamak için, araştırmacı tarafından hazırlanmış “Bilgi Formu” kullanılmıştır. Sorular, her görüşülen bireye aynı tarzda ve aynı sırayla sorulmuştur. Bu yaklaşım, katılımcılardan daha yoğun ve daha çok bilgi edinilmesini sağlamak amacıyla yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada, verilerin anlaşılır bir biçimde çözümlenmesi, neden sonuç ilişkilerinin irdelenerek birtakım sonuçlara ulaşılması ve bulguların yorumlanması için nitel analiz yöntemlerinden “betimsel analiz” yöntemi kullanılmıştır. Verilerin tanımlanması, birbirine benzeyen verilerin belirli kavramlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirilmesi ve verilerin içinde saklı olabilecek gerçeklerin ortaya çıkarılması için ise “içerik analizi” yöntemi ile genel temalar ortaya çıkarılarak kodlar ve temalar organize edilmiştir. Ses kayıt cihazına kaydedilmiş görüşmeler, araştırmacı tarafından görüşmeden hemen sonra deşifre edilerek bilgisayarda düz yazı haline getirilmiştir. Araştırmacı ve iki nitel araştırma uzmanı tarafından kodlamalar gerçekleştirilmiştir. Kodlama sonunda üç kişinin sonuçları karşılaştırılmış, ortak ve örtüşen sonuçlar temalarına göre sınıflandırılmıştır.

Nitel verilerin çözümlenmesinde, görüşme formunda yer alan sorulara verilen yanıtlar değerlendirilmek üzere önce, görüşme yapılan öğretmenler alfabetik harflerle ve sayılarla (K1, K2, K3 ...) kodlanmıştır.

BULGULAR

Down sendromlularla çalışan öğretmenler ile yapılan görüşmelerde elde edilen verilerin çözümlenmesi sonucunda, öğretmenler tarafından dile getirilen konular kodlandıktan sonra ve görevlerini yaparken karşılaştıkları sorunlar ve öneriler karar verme, planlama, öğrenme, motivasyon ve serbest zaman etkinliği olmak üzere 5 ana tema altında toplanmıştır. Verilerin sunumunda bu temalar altında diğer bilgiler alt boyutlar halinde verilmiştir. Temalar halinde verilmiş olan bu görüşler, alt boyutlara ayrılarak sınıflandırılmış ve her tema altında o boyuta ait öğretmen görüşleri sırayla sunulmuştur.

1. Karar Verme Temasına İlişkin Bulgular

Karar verme ile ilgili, katılımcılar ile yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen verilerin analiz sonuçlarına göre ortaya çıkan kodlamalar Tablo 1’de görülmektedir.

Tablo 1. Karar verme ana temasında ortaya çıkan kodlar ve alt temalar

KARAR VERME		
Alt Temalar	Görüşme Sonucu Ortaya Çıkan Kodlar	Katılımcılar
1.a.Bağımsız karar verme	Kendi isteğiyle karar verilmesi	K1,K2,K3,K4,K5,K6,K8,K9,K10,K11

1.a. Bağımsız Karar Verme

Katılımcı öğretmenler, bağımsız karar verme temasına yönelik olarak “Engelli bireylerle ve özellikle Down sendromlu bireylerle çalışmayı kendileri isteyerek ve bundan zevk alarak seçtiklerini” dile getirmişlerdir. Öğretmenler, daha lise yıllarından itibaren özel eğitime gereksinim duyan öğrenciler ile çalışmak istediklerini, bu doğrultuda üniversitelerin özel eğitim bölümlerini tercih ettiklerini ifade etmişlerdir. Bu öğretmenler üniversiteyi bitirdikten sonra bir kısmı devlete bağlı özel uygulama eğitim merkezlerinde, bir kısmı ise Milli Eğitim Bakanlığı denetiminde olan özel rehabilitasyon merkezlerinde, farklı engel türlerine sahip olan engelli bireyler ile çalıştıklarını belirtmişlerdir. Katılımcı öğretmenler, engelli olan bireyler arasında Down sendromlu bireylerle çalışmayı daha çok tercih ettiklerini, onlarla çalışmanın çok zevkli ve eğlenceli olduğunu belirtmişlerdir.

2. Planlama Temasına İlişkin Bulgular

Planlamaya yönelik olarak Down sendromlular ile çalışan öğretmenler, “derslerinin bir plan ve program doğrultusunda ilerlediğini ve bunun daha verimli çalışma ortamı oluşturduğu ve Down sendromlu bireyler de daha iyi ilerleme sağladığını ” dile getirmişlerdir (Tablo, 2).

Tablo 2. Planlama ana temasında ortaya çıkan kodlar ve alt temalar

PLANLAMA		
Alt Temalar	Görüşme Sonucu Ortaya Çıkan Kodlar	Katılımcılar
2.a.Verimli çalışma	Planlayarak yapılması	K2,K5,K6,K7,K8,K9,K11

2.a. Verimli çalışma

Planlamaya yönelik olarak Down sendromlular ile çalışan öğretmenler, “Normal müfredata bağlı kalarak, çalıştıkları engelli gruplar için her engel grubuna özel verimli çalışmayı desteklemek için plan ve program yaptıklarını” belirtmişlerdir (Tablo, 2). Down sendromlu bireyler ile çalışan öğretmenlerimiz genel olarak farklı engel türlerine sahip olan engelli bireyler için hazırlanan yıllık eğitim öğretim planına bağlı kalarak derslerini işlemektedirler. Fakat Down sendromlularla çalışan öğretmenler yine bu yıllık plana bağlı kalarak o gün ki ders şartlarına göre veya mevsimsel şartlara göre derslerini kendileri de planladıklarını söylemişlerdir. Ayrıca öğretmenlerimiz derslerini engelli bireylerin isteklerine göre de planladıklarını da ifade etmişlerdir.

3. Öğrenme Temasına İlişkin Bulgular

Öğrenmeye yönelik olarak down sendromlu bireyler ile çalışan öğretmenler genel olarak Down sendromluların öğrenmeye açık olduklarını dile getirmiştir. Down sendromlu öğrencilerin eğitimin de yoğun olarak model alma, duyararak, görerek hissederek öğrenme modelini kullanarak ilerleme kaydedilmiştir (Tablo, 3).

Tablo 3. Öğrenme ana temasında ortaya çıkan kodlar ve alt temalar

ÖĞRENME		
Alt Temalar	Görüşme Sonucu Ortaya Çıkan Kodlar	Katılımlar
3.a. Kolektif öğrenme	Etkinliklerin beraber yapılması	K1,K2,K3,K4,K7,K9,K10,K11
3.b. Materyal yetersizliği	Çok yeterli görülmemesi Materyaller eksik olması	K2,K3,K7,K9,
3.c. Rekreasyon alanı yetersizliği	Rekreasyon alanlarının yapılması Rekreasyon alanı yetersizliği	K2,K3,K5,K6,K7,K9,k11

3.a. Kolektif öğrenme

Down sendromlu bireylerle çalışan öğretmenler etkinliklere genel olarak öğrenciler ile beraber katıldıklarını çoğu etkinliklere katılmaya çalıştıklarını Down sendromlu öğrencilerin ise böyle bir etkinlikte öğretmenler ile beraber yaptıkları için hem çok mutlu olduklarını hem de daha verimli bir çalışma elde ettiklerini dile getirmişlerdir (Tablo, 3).

3.b. Materyal yetersizliği

Down sendromlu bireyler ile çalışan öğretmenlerimiz genel olarak okullarında, çalıştıkları eğitim kurumlarında materyallerin yetersiz olduğunu mevcut olan materyallerin ise yetersiz kaldığını dile getirmiştir. Materyallerin çeşitliliğinin artırılması ile Down sendromlu bireyler ile diğer engelli bireylerin daha verimli bir çalışma elde edebileceğini belirtmişlerdir. Resim dersi ile müzik dersi için kullanılan sınıfların olduğunu dile getiren öğretmenlerimiz bunların ise yetersiz materyallerden ötürü verimli kullanamadıklarını söylemişlerdir (Tablo, 3).

3.c. Rekreasyon alanı yetersizliği

Down sendromlular ile çalışan öğretmenler farklı rekreasyon alanlarının olduğunu fakat bu rekreasyon alanlarının yetersiz olduğunu dile getirmiştir. Genel olarak okul bahçesinin geniş olduğunu ve rekreasyon faaliyetleri için okul bahçesini kullandıklarını belirtmişlerdir. Okul

bahçesinin dışında okulun veya eğitim kurumunun spor salonu olarak kullanılan kapalı bir alanlı kullandıklarını söylemişlerdir (Tablo, 3).

4. Motivasyon Temasına İlişkin Bulgular

Öğrenmeye yönelik olarak down sendromlu bireyler ile çalışan öğretmenler down sendromlularla rekreatif etkinliklere katılmadan sonra hem bilişsel, hem duyuşsal hem de psikomotor becerilerinde önemli düzeyde bir gelişme sağlandığı ve daha sonraki derslerinde down sendromlu öğrencilerin daha iyi bir motivasyon ile derslere katılım sağladığını dile getirmiştir (Tablo, 4).

Tablo 4. Motivasyon

MOTİVASYON		
Alt Temalar	Görüşme Sonucu Ortaya Çıkan Kodlar	Katılımcılar
4.a. Bilerek, isteyerek bilinçli davranış	Çok istekli olması	K4,K5,K6,K7,K9,K10,K11
4.b. Duyuşsal gelişim	Mutlu olmaları Rahatlamış görünmesi	K1,K2,K3,K4,K5,K6,K7K9,K10,K11

4.a. Bilerek, isteyerek bilinçli davranış

Down sendromlu bireyler ile çalışan öğretmenler genel olarak Down sendromlu öğrencilerin rekreatif etkinliklere katılmada çok istekli olduklarını dile getirmişlerdir (Tablo, 4).

4.b. Duyuşsal gelişim

Down sendromlu bireyler ile çalışan öğretmenler yapılan serbest zaman etkinliklerinin down sendromlu öğrencilerde rahatlama oluşturduğunu öğrencilerin dersten sonra çok mutlu olduklarını, derslere katılımın arttığını ve rekreasyon etkinliklerinin öğrenciler üzerinde olumlu etkiler bıraktığını dile getirmişlerdir (Tablo, 4). Öğretmenlerimiz rekreasyon etkinliklerinden sonra genel olarak Down sendromlu öğrencilerin dikkatinin üst seviye çıkabilme özelliği gösterdiğini gözlemlemişlerdir. Özellikle öğretmenler rekreasyon etkinliklerinden sonra öğrencilerle olan iletişimin üst seviyeye çıktığını daha verimli bir iletişimin sağlanmasını ve arkadaşları ile daha iyi bir arkadaşlık bağı kurduklarını gözlemlediklerini dile getirmişlerdir.

5. Serbest Zaman Etkinliği Temasına İlişkin Bulgular

Öğrenmeye yönelik olarak Down sendromlu bireyler ile çalışan öğretmenler Down sendromluların serbest zamanlarını genel olarak sportif etkinliklere ayırdığı bu sportif etkinlikler de Down sendromlu bireylerin etkinliklere katılım düzeylerinin yoğun olduğu genel olarak koşu, dans kesme yapııştırma etkinliklerine katıldıklarını ve bu tür serbest zaman etkinliğinin çeşitlenip artması gerektiğini dile getirmişlerdir (Tablo, 5).

Tablo 5. Serbest zaman etkinliği

SERBEST ZAMAN ETKİNLİĞİ		
Alt Temalar	Görüşme Sonucu Ortaya Çıkan Kodlar	Katılımcılar
5.a.Ritim ve müzik eşliğinde hareket	Ritim Müzik Dinleme Oyun	
5.b.Küçük kas kullanımı gerektiren hareketleri	Kesme yapıştırma Boyama çalışması	K1,K2,K3,K4,K5,K6,K7,K8,K9,K10,K11
5.c. Sportif etkinlikler	Beden eğitimi Koşu Spor yapma	
5.d. Serbest zaman etkinliği süresi	Dersin son kısmında	K3,K4,K7,K10

5.a.Ritim ve Müzik Eşliğinde Hareket

Down sendromlular ile çalışan öğretmenler genel olarak Down sendromlu engelli bireylerin rekreasyon etkinliklerine katılmaktan büyük keyif aldıklarını ritimli müzik oyunları, ritim tutma melodika çalma ve müzikle dans etmeyi çok sevdiğini dile getirmişlerdir, bu tür etkinliklerde öğretmenler engel gruplarına göre etkinlik seçtiklerini dile getirmişlerdir (Tablo, 5). Down sendromlular ile çalışan öğretmenler genel olarak Down sendromlu engelli bireylerin rekreasyon etkinliklerine katılmaktan büyük keyif aldıklarını ritimli müzik oyunları, ritim tutma melodika çalma ve müzikle dans etmeyi çok sevdiğini dile getirmişlerdir, bu tür etkinliklerde öğretmenler engel gruplarına göre etkinlik seçtiklerini dile getirmişlerdir.

5.b. Küçük kas kullanımı gerektiren hareketler

Down sendromlu bireyler ile çalışan öğretmenler Down sendromlu öğrencilerin küçük kas gruplarını kullanmasını gerektiren hareket ve becerileri yapmakta zorluk çekmediklerini ifade etmiştir. Zorluk çeken Down sendromlulara öğretmenleri yardımcı olarak boyama, kesme ve yapıştırma etkinlikleri beraber yaptıklarını ifade etmişlerdir (Tablo, 5).

5.c. Sportif etkinlikler

Down sendromlu bireyler ile çalışan öğretmenler Down sendromlu öğrencilerin sportif etkinliklere katılmadaki isteklerinin ve motivasyonlarının çok yüksek olduğunu belirtmiştir. Öğretmenler genellikle Down sendromlu bireylerin rekreatif etkinliklerde koşmayı ve dans etmeyi tercih ettiklerini vurgulamışlardır (Tablo, 5).

5.d. Serbest zaman etkinliği süresi

Down sendromlu bireyler ile çalışan öğretmenler Down sendromlu öğrencilerin serbest zaman etkinliklerini Down sendromluların dikkatinin erken dağılmasından dolayı dersin son kısmında yaptıklarını dile getirmiştir (Tablo, 5). Down sendromlular ile çalışan öğretmenler Down sendromluların genel olarak beden eğitimi ve spor derslerini çok sevdiğini ve rekreatif etkinliklere genel olarak top oyunları müzik eşliğindeki oyunlar bahçede yapılan oyunlar masa tenisi gibi etkinlikleri severek ve isteyerek yaptıklarını dile getirmişlerdir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma, özel eğitim uygulama ve rehabilitasyon merkezlerinde sürdürülen sportif rekreasyon etkinliklerinin Down sendromlu çocuklardaki etkilerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, ilgili literatürdeki diğer bilgi ve benzer araştırmalarla uyumaktadır.

Çalışmamızda, down sendromlular için yapılan rekreasyon etkinliklerinde genel olarak Down sendromluların oyun oynamaya çok istekli oldukları dile getirilmiştir. Engelli bireylerle çalışan öğretmenlerimiz engelliler içerisinde rekreasyon etkinliklerine en fazla katılımın Down sendromlularda olduğunu belirtmiştir. Öğretmenlerimizin bir kısmı Down sendromluların rekreasyon etkinliklerine katılmada ki isteklerinden dolayı derslerini daha zevkli ve verimli geçtiğini dile getirmişlerdir. Fiziksel rekreasyon esnasında motorik becerilerin artması bireylerin kendilerini daha yeterli görmelerini sağlayabilir. Bunun sonucunda bireylerin kişisel ve sosyal uyum düzeyleri artabilir (Tekin vd., 2009). Fiziksel egzersiz katılımıyla mental ve psikolojik faydalar arasında olumlu bir ilişkinin varlığından söz edilmektedir (Landers ve Arent, 2001). Düzenli egzersize katılım, benlik algısını geliştirir, beceri, fitnes ve sağlığı olumlu etkiler (McAuley vd., 2000; Martin ve Sinden, 2001), kaygıyı azaltır (Aşçı, 2003; Akandere ve Tekin, 2004) ve benlik kavramını geliştirir (Arent vd., 2000).

Rekreasyon etkinliklerinden sonra Down sendromlu bireylerde kas motor becerilerinde bir gelişme olduğunu ve kaslarının rahatladığını enerjilerinin atıldığını saldırganlık eğilimi ve problemleri davranışlar da büyük ölçüde azalma olduğunu dile getirmişlerdir. Özellikle rekreasyon etkinliklerinden sonra mutlu olan Down sendromlu bireyler daha içten ve samimi davranışlarda buldukları onları eğiten öğretmenleri tarafından dile getirilmiştir. 3-6 yaşları arasındaki Down sendromlu çocukların büyük kas motor beceri performanslarının geliştirilmesinde hareket eğitiminin etkisinin olup olmadığını belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada; yürüme, koşma, sıçrama, minder, top, denge, engel seti, bisiklet ve merdiven kategorilerindeki hareketlerde verilen eğitimin çocukların kaba motor becerilerini kazanmalarında etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Bayazıt vd., 2014). Özel gereksinimli bireylerde düzenli yapılan sportif etkinlikler bazı davranış değişmelerine istenilen düzeyde etki yaptığı (Gençöz, 1997:3) ve motorsal gelişmelere olumlu yönde katkı sağladığı bilinmektedir (Chasey ve Wyrick, 1971: 567) sportif etkinlikler düzenli yapıldığında kişinin sadece genel sağlık durumunu iyileştirmez; bununla beraber zinde kalma, akranlarıyla hoş vakit geçirme ve bireyin sosyalleşmesini de sağlayabilmektedir (Dükkancı, 2008: 28). Down sendromlu bireylerde özellikle fiziksel çalışmaya dayanan aktivitelerde temel hareket becerilerini kazandırma, kendi vücutlarının ve çevrenin farkına varma becerilerinin kazandırılması kilit önemde olmaktadır. Hazırlanacak aktivite programlarının Down sendromlu bireylerin yetenek seçimi yapılarak yatkınlıklarına göre seçilmesi yoluyla yapılması doğru olacaktır (Odabaş, 2012). Çalışmaya katılan öğretmenler; rekreasyon etkinliklerinden sonra genel olarak Down sendromlu öğrencilerin dikkatinin üst seviye çıkabilme özelliği gösterdiğini gözlemlemişlerdir. Özellikle rekreasyon etkinliklerinden sonra öğrencilerle olan iletişimin üst seviyeye çıktığını daha verimli bir iletişimin sağlanacağını ve arkadaşları ile daha iyi bir arkadaşlık bağı kurduklarını gözlemlediklerini dile getirmişlerdir.

Yapılan çalışmalar sonucunda; Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı özel rehabilitasyon merkezleri ve özel eğitim uygulama okullarında yapılan rekreasyon etkinliklerinin süresinin kısıtlı ve bu okullarda materyal eksikliklerinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca da, kısmen de olsa rekreasyon alanı mevcut olduğu fakat çok yetersiz kaldığı görülmüştür. Down sendromlular müzik eşliğinde dans etmeyi, müzik dinlemeyi, resim dersinde kesme ve yapıştırma etkinlikleri yapmayı, boyama yapmayı ve beden eğitimi dersinde koşu yapmayı çok sevdiği gözlenmiştir. Yapılan rekreatif etkinliklerden sonra Down sendromlular da kolektif hareket etme bir gruba ait olma ve sosyalleşme eğilimleri görülmüştür. Down sendromlular da bulunan saldırganlık dürtülerinde belirgin bir azalma gözlenmiştir. Sonuçların genellenebilirliği için farklı örneklem gruplarında benzer araştırmalar yapılarak benzerlik veya farklılıklar ortaya konulabilir.

Yayın Etiği: Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “*Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi*” kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

KAYNAKLAR

- Ahmetoğlu, E., Canarslan, H., Vatansver, Ü. & Kutlu, K. (2005). Zihin ve hareket engelli çocuklar için eğitim araştırma ve uygulama merkezinde izlenen olguların demografik özellikleri. *Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 22: 88-92.
- Akandere, M. & Tekin, A. (2002). The effect of physical exercise on anxiety. *The Sport Journal*, 5(2). <https://thesportjournal.org/article/the-effect-of-physical-exercise-on-anxiety/>, [Erişim Tarihi: 6 Ocak 2019].
- Arent, S.M., Landers, D.M. & Etnier, J.L. (2000). The effects of exercise on mood in older adults: A meta-analytic review. *Journal of aging and physical activity*, 8: 407-430. doi: 10.1123 / japa.8.4.407.
- Aşçı, F.H. (2003). The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students. *Psychology of Sport and Exercise*, 4: 255-264. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00009-2](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00009-2).
- Aydın, İ. & Sarol, H. (2014). Otizmli bireylerin fiziksel aktivite programlarına katılımını engelleyen faktörlerin incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 1, 870-880. doi:10.14486/IJSCS162.
- Bayazıt, B., Fil, H., Son, M., Çolak, S., Eskiyecek, C. G. & Çolak, E. (2014). Eğitilebilir zihinsel engelli kız çocuklarda cimnastik çalışma programının denge gelişimine etkisinin incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(8), 370-377. <https://doi.org/10.16992/ASOS.441>.
- Chasey, W. & Wyrick, W. (1971). Effects of a physical development program on psychomotor ability of retarded children. *American Journal of Mental Deficiency*, 75, 566-570.
- Cicero, S., Avgidou, K., Rembouskos, G., Kagan, K.O. & Nicolaidis, K.H. (2006). Nasal bone in first-trimester screening for trisomy 21. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 195: 109-114. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2005.12.057>.
- Dükkancı, Y. (2008). *Çocuklarda fiziksel aktivite ve sağlık ilişkili fiziksel uygunluk özelliklerinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

- Esatbeyoğlu, F. & Karahan, B. (2014). Engelli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarının önündeki engeller. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 43-55. <https://doi.org/10.17644/sbd.171307>.
- Gençöz, F. (1997). The effects of basketball training on theme adaptive behaviours of trainable mentally retarded children. *Research in Developmental Disabilities*, 18, 1-8.
- Hodapp, R. M., Urbano, R.C. & So, S. A. (2006). Using an epidemiological approach to examine outcomes affecting young children with Down Syndrome and their families. *Down Syndrome Research and Practice*, 10 (2), 83-93. doi: 10.3104 / perspectives.309.
- İlkin, M., Kalaycı, M., Güleröğlü, F. & Gündoğdu, C. (2018). Down sendromlu çocuklarda sportif etkinliklere katılma durumuna göre sosyal uyum ve beceri düzeyinin incelenmesi. *İnönü University International Journal of Social Sciences (INIJOSS)*, 7(1), 162-172. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/inijoss/issue/38239/430192>.
- İlhan, L. (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 315-324.
- Khoury, M. J. & Erickson, D. J. (1992). Improved ascertainment of Cardiovascular malformations in infants with Down's Syndrome: Atlanta 1968 through 1989. *American Journal of Epidemiology*, 136: 1457-1464.
- Kılıçaslan, Ç. (2008). Ortaca kenti rekreasyon alanlarının mevcut durumu ve Muğla Üniversitesi Ortaca Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin rekreasyon alanlarına yönelik beklentileri. *Düzce Üniversitesi Ormanlık Dergisi*, 4 (1-2), 3-16.
- Landers, D.M. & Arent, S.M., (2001). Physical activity and mental health. In R.N. Singer, H.A. Hausenblas, & C.M. Janelle (Eds.). *Handbook of Sport Psychology*, 2nd ed. New York: John Wiley & Sons: 740-765.
- Lau, T. K., Fung, H.Y.M., Rogers, M. S. & Cheung, K.L. (1998). Racial variation in incidence of trisomy 21. *American Journal of Medicine Genetics*, 75: 386-88. doi: 10.1111 / j.1471-0528.1986.tb07961.x
- Leonard, S., Msall, M., Bower, C., Tremont, M. & Leonard, H. (2002). Functional Status of School-Aged Children with Down Syndrome. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 38: 160-65. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1754.2002.00736.x>.
- Martin, K.A. & Sinden, A.R. (2001). Who will stay and who will go? A review of older adults' Adherence to randomized controlled trials of exercise. *Journal of Aging and Physical Activity*, 9: 91-114. <https://doi.org/10.1123/japa.9.2.91>.
- McAuley, E., Blissmer, B., Katula, J., Duncan, T.E. & Mihalko, S.L. (2000). Physical activity, self-esteem, and self-efficacy relationships in older adults: A randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine*, 22: 131-139. doi: 10.1007 / BF02895777.
- Millî Eğitim Bakanlığı. (2007). *Çocuk gelişimi ve eğitimi zihinsel engelliler*. Ankara: Millî Eğitim Basımevi: 28.
- Odabaş, C. (2016). *Eğitilebilir otizmli çocuklarda düzenli spor eğitiminin bireysel beceriler üzerine etkilerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Öztürk, M. A. (2019). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılım engellerinin karşılaştırılması. *Gelecek Vizyonlar Dergisi*, 3, 12-19. doi: 10.29345/futvis.68
- Sarı, H. Y. (2010). Zihinsel yetersiz bireylerin sağlık sorunları. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 9(2), 145-50.
- Tekin, A. & Kaldırımçı, M. (2008). The effect of recreational physical exercise on physical condition and depression levels of elderly. *Turkish Journal of Geriatrics*, 11(1), 18-25.

Uzun, F., ve Kılınç, Z. (2020). Rekreasyon faaliyetlerinin engellilerde yeri ve önemi (down sendromu üzerine nitel çalışma). *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 149-160.

Tekin, G., Amman, M. T. & Tekin, A. (2009). The effect of recreational physical exercise on depression and assertiveness levels of university students. *Journal of Human Sciences*, 6(2), 148-159.

Toker, M. (2016). *Down sendromlu çocuğa sahip annelerin aile gereksinimlerinin belirlenmesi ve sosyal destek algularına yönelik görüşleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Ville, Y. (2005). How to improve the screening and diagnosis of fetal aneuploidy?. *Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 189: 1773-84.

Volman, M.J., Visser, J.J. & Lensvelt -Mulders, G.J. (2007). Functional status in 5 to 7-year-old children with Down Syndrome in relation to motor ability and performance. *Mental Ability, Disability and Rehabilitation*, 29: 25-31.

Wiedeman, H.R. & Kunze, J. (1997). *Clinical Syndromes*. 3rd ed. London: Mirror International Publisher Limited: 49.

Yılmaz, A., Şentürk, U. & Demir, E. (2015). Zihinsel engellilerde fiziksel aktiviteye yönelik uygulamaların içerik analizi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13, 312-327.



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



Spor Endüstrisinde İstihdam

Aliye MENEVŞE^{1*}

¹İstanbul Esenyurt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu. <https://orcid.org/0000-0002-2429-3974>

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 03.07.2020

Kabul Tarihi: 24.12.2020

DOI:10.30769/usbd.763412

Online Yayın Tarihi: 31.12.2020

Öz

Bu çalışmada, spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin, gelecekte seçmek istedikleri mesleklere ilişkin tercihlerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışma, tanımlayıcı araştırma modeline göre yapılmıştır. Çalışmada Taşmektepligil vd., (2009) "Beden eğitimi ve spor alanı mezunlarının istihdam sorunları ve yeni iş olanakları" anketi kullanılmıştır. Anket, spor eğitimi alan üniversite öğrencilerine uygulanmıştır. Elde edilen verilere, SPSS 20.0 paket programında yüzde ve frekans uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre; spor yönetimi alanından, "Profesyonel takımlar" (n=474, %94.8), spor ve medya alanından "Radyo tv kurumları" (n=466, %93.2), "Spor belgeseli" (n=443, %88.6) ve "Spor magazini" (n=446, %89.2), spor ve sağlık alanında, "Spor pedagogu" (n=431, %86.2), spor ve fitness alanından, "Kişisel çalıştırıcı" (n=425, %85.5) meslekleri, diğer meslek gruplarına göre daha fazla tercih edilmiştir. Sonuç olarak; atanma ve sınav kriterleri her ne kadar etkili olsa da, maddi imkanların büyükşehirlerde sporun ticari boyutunu da etkilemesi sebebiyle mesleki tercihler arz ve talep döngüsünde spor yönetimi, spor ve medya, spor ve sağlık ve spor ve fitness alanlarında şekillendiği ve değiştiği düşünülmektedir.

Anahtar Anahtar Kelimeler: Meslek grupları, spor ve medya, spor pazarlaması.

Employment in the Sports Industry

Abstract

This study is aimed to determine the preferences of university students who are taking sports education regarding the professions that they want to choose in the future. The study was conducted according to the descriptive research model. Taşmektepligil et al., (2009) "Employment problems and new job opportunities of physical education and sports graduates" questionnaire was used. The questionnaire was applied to university students studying sports. Percentage and frequency were applied to the data obtained in SPSS 20.0 package program. According to the findings obtained; "Professional teams" from the field of sports management (n = 474, 94.8%), "Radio and TV institutions" (n = 466, 93.2%) from the field of sports and media, "Sports documentary" (n = 443, 88.6%) and "Sports magazine" (n = 446, 89.2%), sports and health, "Sports pedagogue" (n = 431, 86.2%), sports and fitness, "Personal trainer" (n = 425, 85.5%) professions, other professions. It was preferred more than the groups. As a result; Although the appointment and examination criteria are effective, it is thought that professional preferences are shaped and changed in the supply and demand cycle in the fields of sports management, sports and media, sports and health, and sports and fitness, as financial opportunities also affect the commercial dimension of sports in metropolitan cities.

Keywords: Professional groups, sports and media, sports marketing.

* Sorumlu Yazar: Aliye MENEVŞE, Eposta: aliyemenevse3434@gmail.com

GİRİŞ

Çağdaş toplumsal yaşamda, bireyin mutlu ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesinde önemli faktörlerden biriside, toplumsal rollerin gerektiği gibi yerine getirilmesidir. Bireyin yaşamını etkileyen en önemli toplumsal rollerden biri de meslektir (Özdemir vd., 2002). Meslek, bireylerin hayatını kazanmak için yaptığı, kuralları toplumca belirlenmiş ve belli bir eğitimle kazanılan bilgi, becerilere dayalı etkinlikler bütünü olarak tanımlanmıştır (Yanikkerem vd., 2004). Fakat insanlar sadece maddi kazanç elde etmek için bir meslek sahibi olup çalışmazlar. Birey seçmiş olduğu meslek içerisinde yapmış olduğu faaliyetlerle hem psikolojik olarak tatmin duygusu yaşar hem de kendini ifade etme, yeteneklerini tanıma ve geliştirme imkanı bulur. Bir meslek sahibi olma konusunda kişinin seçme özgürlüğünü kullanması bir hak olmaktan öte, artık çağdaş insan olmanın da bir gereğidir (Kuzgun, 2009). Meslek seçimi, insanın yaşamı boyunca vereceği en önemli kararlardan birisi olmasından dolayı, bu seçimin bilinçli yapılması hem birey hem de toplum geleceği açısından büyük önem taşımaktadır (Karaman vd., 2018). Kişinin vereceği bu karara bireysel olarak bakıldığında, büyük ölçüde kişinin yaşamı ve sosyal hayatı, mesleğine devam ettiği sürece belirlenmiş olacaktır. Toplumsal açıdan bakıldığında ise, işini severek yapan insanların mesleğinde ilerlemesi ve yapacağı katkı tüm topluma hatta bazı durumlarda tüm dünyaya etki edebilmektedir. Kişinin yapacağı meslek seçiminde belirleyeceği tek bir kriter yerine, mesleğin sağlayacağı gelir avantajları, kariyer imkanı, iş güvencesi unsurları vb. onlarca kriterin de söz konusu olduğunu bilmesi gerekir (Pekkaya ve Çolak, 2013).

Spor alanı da gelişen teknoloji ve büyüyen sektör sayesinde tercih edilen meslekler arasında yerini almaktadır. Spor dünyasının tercih edilir meslek grupları içerisinde olmasının nedenleri; sporun dünya medyasında geniş çaplı yer almaya başlaması, kişilerin sosyal yaşantının beraberinde getirdiği stres ve hareketsiz yaşam temposu ile ortaya çıkan sağlık sorunları ve bu alanın giderek insan yaşamında gözle görülür bir ihtiyaç olması gösterilebilir (Bavlı, 2009). Örneğin, AB ülkeleri spor sektörünün iş hacmini göz önünde bulundurarak planlar yapmaktadırlar ve bu planlar doğrultusunda 2014-2020 yılları arasında yaklaşık 265 milyonluk yatırım yapmışlardır. AB ülkelerinin yapmış olduğu yatırımlardan anlaşılacağı üzere, spor ekonomisini canlandırmak ve spordan tam olarak yararlanmak için sahip olduğu tüm araçları kullanmak istemektedirler (Mumcu vd., 2019). Bu çalışmada, spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin gelecekte seçmek istedikleri meslek tercihlerinin araştırılması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada, ifade edilen araştırma amaçlarına bağlı olarak Tanımlayıcı (Betimsel) araştırma modeli kullanılmıştır. Betimsel araştırmalar; bir konuda var olan durumu saptamayı hedefleyen araştırmalardır (Kırcaali, 1997).

Çalışma Grubu

Çalışmaya İstanbul ilinde farklı fakülte ve yüksekokullarda eğitim gören tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen 175'i kadın, 325'i erkek toplamda 500 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Yapılan araştırmada Sidentop (1990) tarafından geliştirilmiş olan 19 maddelik “evet”, “hayır” seçenekli anket formu Taşmektepligil vd., (2009) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Her madde için katılımcıların belirtilen meslek dalında çalışmak istediklerine dair “Evet” ve “Hayır” seçenekleri bulunmaktadır. Anket, frekans ve yüzde yöntemi olarak kullanılarak değerlendirilmiştir. Günümüz mesleki inovasyon çerçevesi araştırılarak, araştırmacı tarafından yeni meslek kolları ankete eklenmiştir. Spor ve Medya, Spor Endüstrisi, Spor ve Rekreasyon, Spor ve Sağlık, Spor Psikolojisi, Spor ve Fitness, Spor Pazarlaması, Spor ve İletişim, SKS Birimi ve Başkanlıkları, Spor ve Ekonomi, Spor ve Gönüllülük Organizasyonları, Kamu Personeli, Antrenörlük ve Öğretmenlik olarak görev yapmak istediklerine yönelik anket soruları uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel gösterimlerinde tanımlayıcı ve betimsel istatistiklerden faydalanılmıştır. Veriler frekans (f) ve yüzde (%) değerleri göz önünde bulundurularak sunulmuştur.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

Tablo 1. Beden eğitimi ve spor bölümlerinde okuyan 2020 mezunu öğrencilerin sporcu yönetimi alanlarındaki meslek tercihlerine ilişkin frekans dağılımları

			N	%
Sporcu Yönetimi	Profesyonel takımlar	Evet	306	61,2
		Hayır	194	38,8
	Üniversiteler	Evet	198	39,6
		Hayır	302	60,4
	Kulüpler	Evet	410	82,0
		Hayır	90	18,0
	Okullar	Evet	196	39,2
		Hayır	304	60,8

Tablo 1 incelendiğinde, Sporcu yönetimi alanında; kulüplerde (410 kişi, %82,0) ve profesyonel takımlarda (306 kişi, %61,2) ile mesleki tercihleri tespit edilmiştir.

Tablo 2. Beden eğitimi ve spor bölümlerinde okuyan 2020 mezunu öğrencilerin spor yönetimi alanlarındaki meslek tercihlerine ilişkin frekans dağılımları

			N	%
Spor Yönetimi	Şirketler	Evet	380	76,0
		Hayır	120	24,0
Spor Yönetimi	Profesyonel takımlar	Evet	474	94,8
		Hayır	26	5,2
Spor Yönetimi	Üniversiteler	Evet	188	37,6
		Hayır	312	62,4

Tablo 2 incelendiğinde; Spor yönetimi alanında; profesyonel takımlarda (474 kişi, %94,8) ve şirketlerde (380 kişi, %76,0) ile mesleki tercihleri tespit edilmiştir.

Tablo 3. Beden eğitimi ve spor bölümlerinde okuyan 2020 mezunu öğrencilerin spor tesisleri yönetimi alanlarındaki meslek tercihlerine ilişkin frekans dağılımları

			N	%
Spor Tesisleri Yönetimi	Profesyonel takımlar	Evet	393	78,6
		Hayır	107	21,4
Spor Tesisleri Yönetimi	Yerel yönetimler	Evet	405	81,0
		Hayır	95	19,0
Spor Tesisleri Yönetimi	Özel sektör	Evet	371	74,2
		Hayır	129	25,8

Tablo 3 incelendiğinde; Spor tesisleri yönetimi alanında; yerel yönetimlerde (405 kişi, %81,0), profesyonel takımlarda (393 kişi, %78,6) ve profesyonel takımlarda (393 kişi, %78,6) ile mesleki tercihleri tespit edilmiştir.

Tablo 4. Beden eğitimi ve spor bölümlerinde okuyan 2020 mezunu öğrencilerin spor ve liderlik alanlarındaki meslek tercihlerine ilişkin frekans dağılımları

			N	%
Spor ve Liderlik	Rekreasyon merkezleri	Evet	444	88,8
		Hayır	56	11,2
	Endüstri kurumları	Evet	343	68,6
		Hayır	157	31,4
	Kamplar	Evet	374	74,8
		Hayır	126	25,2
	Eğlence merkezleri	Evet	165	33,0
		Hayır	335	67,0
	Ticari merkezler	Evet	195	39,0
		Hayır	305	61,0

Tablo 4 incelendiğinde; Spor ve liderlik alanında; rekreasyon merkezlerinde (444 kişi, %88,8), endüstri kurumlarında (343 kişi, %68,6) ve kamplarda (374 kişi, %74,8) ile mesleki tercihleri tespit edilmiştir.

Tablo 5. Beden eğitimi ve spor bölümlerinde okuyan 2020 mezunu öğrencilerin spor ve medya alanlarındaki meslek tercihlerine ilişkin frekans dağılımları

		N	%	
Spor ve Medya	Radyo tv kurumları	Evet	466	93,2
		Hayır	34	6,8
	Spor belgeseli	Evet	457	91,4
		Hayır	43	8,6
	Spor spikerliği	Evet	443	88,6
		Hayır	57	11,4
	Spor yorumcusu	Evet	397	79,4
		Hayır	103	20,6
	Dergi ve gazete	Evet	391	78,2
		Hayır	109	21,8
	Spor editörlüğü	Evet	264	52,8
		Hayır	236	47,2
	Spor magazine	Evet	446	89,2
		Hayır	54	10,8
	Medya serbest çalışan	Evet	241	48,2
		Hayır	259	51,8
	Spor gazete fotoğrafçılığı	Evet	378	75,6
		Hayır	122	24,4
	Spor dergi fotoğrafçılığı	Evet	344	68,8
		Hayır	156	31,2
Spor magazine fotoğrafçılığı	Evet	380	76,0	
	Hayır	120	24,0	
Spor ve aktualite	Evet	393	78,6	
	Hayır	107	21,4	

Tablo 5 incelendiğinde; Spor ve medya alanında; radyo ve tv kurumları (466 kişi, %93,2), spor belgeseli (457 kişi, %91,4), spor spikerliği (443 kişi, %88,6), spor yorumcusu (397 kişi, %79,4), spor gazete fotoğrafçılığı (378 kişi, %75,6) dergi ve gazete (391 kişi, 78,2), spor magazin (446 kişi, % 89,2), spor ve aktüalite (393 kişi, %78,6), spor magazin fotoğrafçılığı (380 kişi, %76) spor ve aktüalite (393 kişi, %78,6) ile mesleki tercihleri tespit edilmiştir.

Tablo 6. Beden eğitimi ve spor bölümlerinde okuyan 2020 mezunu öğrencilerin spor endüstrisi alanlarındaki meslek tercihlerine ilişkin frekans dağılımları

		N	%	
Spor Endüstrisi	Spor tesisleri tasarımı kamu kurumları	Evet	226	45,2
		Hayır	274	54,8
	Spor tesisleri tasarımı özel kurumlar	Evet	329	65,8
		Hayır	171	34,2
	Spor teçhizat tasarımları	Evet	366	73,2
		Hayır	134	26,8
	Spor teçhizat tedarikçi	Evet	374	74,8
		Hayır	126	25,2

Tablo 6 incelendiğinde; Spor endüstrisi alanında; spor teçhizat tedarikçisi (374 kişi, %74,8), spor teçhizat tasarımları (366 kişi, %73,2), spor tesisleri tasarımı özel kurumlar (329 kişi, %65,8) ile mesleki tercihleri tespit edilmiştir.

Tablo 7. Beden eğitimi ve spor bölümlerinde okuyan 2020 mezunu öğrencilerin spor ve rekreasyon alanlarındaki meslek tercihlerine ilişkin frekans dağılımları

			N	%
Spor ve Rekreasyon	İzcilik-kampçılık	Evet	221	44,2
		Hayır	279	55,8
	Kamu kuruluşları	Evet	206	41,2
		Hayır	294	58,8
	Turizm ve otel	Evet	383	76,6
		Hayır	117	23,4
	Organizasyon yönetimi	Evet	396	79,2
		Hayır	104	20,8

Tablo 7 incelendiğinde; Spor ve rekreasyon alanında; turizm ve otel merkezlerinde (383 kişi, %76,6) ve organizasyon yönetiminde (396 kişi, %79,2) ile mesleki tercihleri tespit edilmiştir.

Tablo 8. Beden eğitimi ve spor bölümlerinde okuyan 2020 mezunu öğrencilerin spor ve sağlık alanlarındaki meslek tercihlerine ilişkin frekans dağılımları

			N	%
Spor ve Sağlık	Hastaneler	Evet	236	47,2
		Hayır	264	52,8
	Spor ve tıp merkezleri	Evet	258	51,6
		Hayır	242	48,4
	Üniversiteler	Evet	359	71,8
		Hayır	141	28,2
	Profesyonel takımlar	Evet	380	76,0
		Hayır	120	24,0
	Egzersiz ve spor fizyoloji	Evet	380	76,0
		Hayır	120	24,0
	Spor pedagoğu	Evet	431	86,2
		Hayır	69	13,8
	Sporcu beslenmesi	Evet	375	75,0
		Hayır	125	25,0
	Masör/masöz	Evet	258	51,6
		Hayır	242	48,4
	Milli takımlar	Evet	406	81,2
		Hayır	94	18,8
	Özel spor merkezleri	Evet	306	61,2
		Hayır	194	38,8
Federasyonlar	Evet	374	74,8	
	Hayır	126	25,2	

Tablo 8 incelendiğinde; Spor ve sağlık alanında; spor ve tıp merkezlerinde (258 kişi, %51,6), üniversitelerde (359 kişi, %71,8) ve profesyonel takımlarda (380 kişi, %76,0), egzersiz ve spor fizyolojisi (380 kişi, %76,0), spor pedagoğu (431 kişi, % 86,2), sporcu beslenmesi (375 kişi, %75,0), milli takımlarda (406 kişi, %81,2), federasyonlarda (374 kişi, %74,8), özel spor merkezleri (306 kişi, %61,2), masör/masöz (258 kişi, % 51,6) ile mesleki tercihleri tespit edilmiştir.

Tablo 9. Beden eğitimi ve spor bölümlerinde okuyan 2020 mezunu öğrencilerin spor ve tören yöneticisi alanlarındaki meslek tercihlerine ilişkin frekans dağılımları

			N	%
Spor ve Tören Yöneticisi	Okullar	Evet	209	41,8
		Hayır	291	58,2
	Üniversiteler	Evet	233	46,6
		Hayır	267	53,4
	Rekreasyonel programlar	Evet	249	49,8
		Hayır	251	50,2

Tablo 9 incelendiğinde; Spor ve Tören Yöneticisi alanında; okullarda (209 kişi, %41.8), üniversitelerde (233 kişi, %46.6) ve rekreasyonel programlar (249 kişi, 49,8) ile mesleki tercihleri tespit edilmiştir.

Tablo 10. Beden eğitimi ve spor bölümlerinde okuyan 2020 mezunu öğrencilerin spor ve psikoloji alanlarındaki meslek tercihlerine ilişkin frekans dağılımları

			N	%
Spor ve Psikoloji	Üniversiteler	Evet	369	73,8
		Hayır	131	26,2
	Milli takımlar	Evet	422	84,4
		Hayır	78	15,6
	Kulüpler ve profesyonel takımlar	Evet	422	84,4
		Hayır	78	15,6
	Hastaneler	Evet	353	70,6
		Hayır	147	29,4
	Özel sektör	Evet	362	72,4
		Hayır	138	27,6
Federasyonlar	Evet	385	77,0	
	Hayır	115	23,0	

Tablo 10 incelendiğinde; Spor psikolojisi alanında; üniversitelerde (369 kişi, %73,8), milli takımlarda (422 kişi, %84,4), kulüpler ve profesyonel takımlar (422 kişi, %84,4), hastanelerde (353 kişi, %70,6), federasyonlarda (385 kişi, %77,0) ile mesleki tercihleri tespit edilmiştir.

Tablo 11. Beden eğitimi ve spor bölümlerinde okuyan 2020 mezunu öğrencilerin spor bilimi ve akademisyenlik alanlarındaki meslek tercihlerine ilişkin frekans dağılımları

			N	%
Spor Bilimi ve Akademisyenlik	Üniversiteler	Evet	333	66,6
		Hayır	167	33,4

Tablo 11 incelendiğinde; Spor bilimi ve akademisyenlik alanında; üniversitelerde (333 kişi, %66,6) ile mesleki tercihleri tespit edilmiştir.

Tablo 12. Beden eğitimi ve spor bölümlerinde okuyan 2020 mezunu öğrencilerin spor araştırmaları alanlarındaki meslek tercihlerine ilişkin frekans dağılımları

			N	%
Spor Araştırmaları	Spor tarihi	Evet	306	61,2
		Hayır	194	38,8
	Spor sosyolojisi	Evet	230	46,0
		Hayır	270	54,0
	Spor felsefesi	Evet	231	46,2
		Hayır	269	53,8

Tablo 12 incelendiğinde; Spor araştırmaları; spor tarihi (306 kişi, %61,2) ile mesleki tercihleri tespit edilmiştir.

Tablo 13. Beden eğitimi ve spor bölümlerinde okuyan 2020 mezunu öğrencilerin spor ve fitness alanlarındaki meslek tercihlerine ilişkin frekans dağılımları

			N	%
Spor ve Fitness	Antrenörlük	Evet	367	73,4
		Hayır	133	26,6
	Yöneticilik	Evet	359	71,8
		Hayır	141	28,2
	Kişisel Çalıştırıcı	Evet	425	85,0
		Hayır	75	15,0

Tablo 13 incelendiğinde; Spor ve fitness alanında; antrenörlük (367 kişi, %73,4) ve yöneticilik (359 kişi, %71,8), kişisel çalıştırıcı (425 kişi, % 85,0) ile mesleki tercihleri tespit edilmiştir.

Tablo 14. Beden eğitimi ve spor bölümlerinde okuyan 2020 mezunu öğrencilerin spor pazarlaması alanlarındaki meslek tercihlerine ilişkin frekans dağılımları

			N	%
Spor Pazarlaması	Spor tanıtımı özel sektör	Evet	357	71,4
		Hayır	143	28,6
	Spor tanıtımı tüm kurumlar	Evet	349	69,8
		Hayır	151	30,2
	İnsan kaynakları	Evet	392	78,4
		Hayır	108	21,6
	Etkinlik yönetimi	Evet	386	77,2
		Hayır	114	22,8
	Spor ve işletme	Evet	382	76,4
		Hayır	118	23,6
	Sponsorluk	Evet	316	63,2
		Hayır	184	36,8
	Spor pazarlaması kulüpler	Evet	397	79,4
		Hayır	103	20,6
	Spor pazarlaması özel sektör	Evet	344	68,8
		Hayır	156	31,2

Tablo 14 incelendiğinde; Spor pazarlaması alanında; spor tanıtımı özel sektör (357 kişi, %71,4), spor tanıtımı, tüm kurumlar (349 kişi, %69,8), insan kaynakları (392 kişi, %78,4), etkinlik yönetimi (386 kişi, %77,2), spor ve işletme (382 kişi, %76,4), spor pazarlaması ve kulüpler (397 kişi %79,4) ile mesleki tercihleri tespit edilmiştir.

Tablo 15. Beden eğitimi ve spor bölümlerinde okuyan 2020 mezunu öğrencilerin spor ve iletişim alanlarındaki meslek tercihlerine ilişkin frekans dağılımları

			N	%
Spor ve İletişim	Sporda iletişim	Evet	406	81,2
		Hayır	94	18,8
	Spor menajerliği	Evet	426	85,2
		Hayır	74	14,8
	Sporda moderatörlük	Evet	379	75,8
		Hayır	121	24,2
Sporda mentörlük	Evet	382	76,4	
	Hayır	118	23,6	

Tablo 15 incelendiğinde; Spor ve iletişim alanında; sporda iletişim (406 kişi, %81,2), spor menajerliği (426 kişi, %85,2), sporda moderatörlük (379 kişi, %75,8), sporda mentörlük (382 kişi, %76,4), ile mesleki tercihleri tespit edilmiştir.

Tablo 16. Beden eğitimi ve spor bölümlerinde okuyan 2020 mezunu öğrencilerin sks birim ve başkanlık alanlarındaki meslek tercihlerine ilişkin frekans dağılımları

			N	%
SKS Birim ve Başkanlık	Üniversiteler	Evet	326	65,2
		Hayır	174	34,8

Tablo 16 incelendiğinde SKS birim ve başkanlık alanında; üniversiteler (326 kişi, %62,2) ile mesleki tercihleri tespit edilmiştir.

Tablo 17. Beden eğitimi ve spor bölümlerinde okuyan 2020 mezunu öğrencilerin spor ve ekonomi alanlarındaki meslek tercihlerine ilişkin frekans dağılımları

			N	%
Spor ve Ekonomi	Sporda portföy yönetimi	Evet	387	77,4
		Hayır	113	22,6
	Spor finansörlüğü	Evet	405	81,0
		Hayır	95	19,0
	Mali ve muhasebe	Evet	381	76,2
		Hayır	119	23,8

Tablo 17 incelendiğinde; Spor ve ekonomi alanında; sporda portföy yönetimi (387 kişi, %77,4), spor finansörlüğü (405 kişi, %81,0), mali ve muhasebe (381 kişi, % 76,2) ile mesleki tercihleri tespit edilmiştir.

Tablo 18. Beden eğitimi ve spor bölümlerinde okuyan 2020 mezunu öğrencilerin spor ve gönüllülük alanlarındaki meslek tercihlerine ilişkin frekans dağılımları

			N	%
Spor ve Gönüllülük Organizasyonları	Gönüllülük ve fair play	Evet	383	76,6
		Hayır	117	23,4

Tablo 18 incelendiğinde; Spor ve gönüllülük organizasyonları; gönüllülük ve fair play (383 kişi, %76,6) ile mesleki tercihleri tespit edilmiştir.

Tablo 19. Beden eğitimi ve spor bölümlerinde okuyan 2020 mezunu öğrencilerin kamu personeli alanlarındaki meslek tercihlerine ilişkin frekans dağılımları

			N	%
Kamu Personeli	Federasyonlar	Evet	326	65,2
		Hayır	174	34,8
	Bakanlıklar	Evet	418	83,6
		Hayır	82	16,4
	GSM ve ilçe müdürlükleri	Evet	352	70,4
		Hayır	148	29,6

Tablo 19 incelendiğinde; Kamu personeli alanında; bakanlıklarda (418 kişi, %83,6), GSM ve ilçe müdürlükleri (352 kişi, %70,4), ile mesleki tercihleri tespit edilmiştir.

Tablo 20. Beden eğitimi ve spor bölümlerinde okuyan 2020 mezunu öğrencilerin antrenörlük ve öğretmenlik alanlarındaki meslek tercihlerine ilişkin frekans dağılımları

			N	%
Antrenörlük ve Öğretmenlik	Antrenörlük	Evet	356	71,2
		Hayır	144	28,8
	Beden eğitimi öğretmenliği	Evet	360	72,0
		Hayır	140	28,0

Tablo 20 incelendiğinde; Antrenörlük ve öğretmenlik alanında; antrenörlük (356 kişi, %71,2), beden eğitimi öğretmenliği (360 kişi, %72,0), ile mesleki tercihleri tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Her alanda olduğu gibi Spor alanında da her geçen gün gelişmeler yaşanmaktadır. Bu gelişmelerle birlikte devletler farklı spor politikaları uygulamaktadır. Bu politikalar “her yerde spor”, herkes için spor” ve “yaşam boyu spor” gibi başlıklarla karşımıza çıkmaktadır (Cerrahoğlu ve İmamoğlu, 2000). Ülkemizde bu gelişmelere ayak uydurarak spor politikalarını geliştirmektedir. Büyük spor organizasyonları ve büyük tesisler yaparak sporun gelişmesine katkı sunmaktadır (Sports Information Bulletin, 1997). Fiziki olarak yapılan bu gelişmeler sporun gelişmesinde tek başına yeterli olmamaktadır. Sunulan hizmetin kalitesi ve bu hizmetleri sunan personelin sayı ve kalitesi çok önemlidir. Bu bağlamda iyi bir spor politikası uygulanmak isteniyorsa, spor alanında çalışan personelin nicelik ve nitelikleri iyi olmalıdır (Şenel ve Yetim 2001). Ülkemizde de spora ve spor alanında ki mesleklere katılım her geçen

gün artmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu'nun yapmış olduğu araştırmalara göre 2007 yılında federasyonlara bağlı antrenör sayısı 75 bin civarındayken 2014 yılında bu sayı 251799 binlere çıkmıştır ([http-1, tuik.gov.tr](http-1.tuik.gov.tr)). Spor alanı içerisindeki bu artışın meslek sahibi olma açısından bakıldığında olumlu olduğu kadar olumsuz tarafları da vardır. Bu olumsuzlukların en başında doğal olarak istihdam sorunu gelmektedir. Örneğin, 1989 yılı itibarıyla Türk Spor Teşkilâtında görev yapan yöneticilerin %90'ının başka mesleklerden geldiği tespit edilmiştir (Taşmektepligil vd., 2009). Fakat bir ülkenin sahip olduğu nitelikli insan gücü, o ülkenin gelişmişlik düzeyinin de temel belirleyicisi (Aycan ve Üzüm, 2019) olarak görüldüğünden Türkiye'de spor eğitimcileri ve yöneticileri, örgün eğitim kurumları olarak üniversitelerde, yaygın eğitim kurumu olarak da Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nde (Turgut vd., 2004) yetiştirilmekteyken şuanda spor eğitiminin bunlar içerisinde sınırlı kalmadığı, bunların yanında spor federasyonları, spor medyası, spor eğitim kursları ve web tabanlı eğitim gibi kurum ve kuruluşlar da eğitim vermeye başlamışlardır (Devecioğlu vd., 2011). Halbuki örgün eğitimin içerisinde bulunan üniversiteler, çağdaş eğitimin ve öğretimin genel esaslarına dayalı olarak ülkenin ihtiyaçlarına yönelik spor alanında eğitilmiş ve tecrübeli insan gücü yetiştirmektedirler. Üniversiteler bünyesinde spor eğitimcileri ve yöneticileri, Eğitim Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Enstitüler (Lisansüstü), Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu ve Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu (Devecioğlu vd., 2011) tarafından yetiştirilmektedir. Ancak bu kurumlardaki bölümler ile alınan öğrenci sayıları incelendiğinde öğrenci girdisi ile istihdam durumu arasında bir orantısızlık olduğu anlaşılmaktadır (Yıldız, 2008).

Son yıllarda da ülkemizdeki beden eğitimi ve spor bölümlerinden mezunlarının sayısı gün geçtikçe artmaktadır (İlgar ve Cihan, 2019). Bu alandaki artışın yanında, bu bölümlerin içerisinde yeterli eğitim sürecini geçirmemiş, yaşantı yoluyla bu meslek gruplarının içerisinde yer bulmuş kişiler de hali hazırda bekleyen spor alan uzmanlarının istihdam olanaklarını kısıtlamaktadırlar. Örgün veya yaygın eğitim sonucu, kişilerin kendilerine spor çalışma alanlarının içerisinde imkan bulamamaları belki de onların oldukça farklı alanlara geçmelerine sebep olabilmektedir.

Çalışmamızda; Sporcu yönetimi alanında; kulüplerde (410 kişi, %82,0), Spor yönetimi alanında; profesyonel takımlarda (474 kişi, %94,8) ve şirketlerde (380 kişi, %76,0) ile çalışmak istediklerini belirtmişlerdir. Spor tesisleri yönetimi alanında; yerel yönetimlerde (405 kişi, %81,0) ve profesyonel takımlarda (393 kişi, %78,6) ile tercih ederken, Spor ve liderlik alanında; rekreasyon merkezlerinde (444 kişi, %88,8) mesleki tercihleri tespit edilmiştir.

Spor ve medya alanında; radyo ve tv kurumları (466 kişi, %93,2), spor belgeseli (457 kişi, %91,4), spor spikerliği (443 kişi, %88,6), spor yorumcusu (397 kişi, %79,4), dergi ve gazete (391 kişi, %78,2), spor magazin (446 kişi, %89,2), spor ve aktüalite (393 kişi, %78,6) ile mesleki yoğunluğun bu alana daha fazla yöneldiği tespit edilmiştir. Spor endüstrisi alanında; spor teçhizat tedarikçisi (374 kişi, %74,8) ile mesleki spor ürünleri tedarikçisi olmak istemişlerdir.

Spor ve rekreasyon alanında; turizm ve otel merkezlerinde (383 kişi, %76,6) ve organizasyon yönetiminde (396 kişi, %79,2) ile mesleki tercihleri tespit edilmiştir. Spor ve sağlık alanında; profesyonel takımlarda (380 kişi, %76,0), egzersiz ve spor fizyolojisi (380 kişi, %76,0), spor pedagogu (431 kişi, %86,2), sporcu beslenmesi (375 kişi, %75,0), milli takımlarda (406 kişi,

%81,2), federasyonlarda (374 kişi, %74,8) ile spor ve sağlık alanında ilginin yoğunlaştığı görülmektedir.

Spor psikolojisi alanında; milli takımlarda (422 kişi, %84,4), kulüpler ve profesyonel takımlar (422 kişi, %84,4), tercih edilirken, Spor bilimi ve akademisyenlik alanında; üniversitelerde (333 kişi, %66,6) ile mesleki tercihleri tespit edilmiştir. Yine bilim alanında Spor araştırmaları; spor tarihi (306 kişi, %61,2) ile mesleki tercihleri daha düşük olduğu görülmektedir.

Spor ve fitness alanında; kişisel çalıştırıcı (425 kişi, % 85,0) olarak çalışmak istedikleri belirtilirken, Spor pazarlaması alanında; insan kaynakları (392 kişi, %78,4), etkinlik yönetimi (386 kişi, %77,2), spor ve işletme (382 kişi, %76,4), spor pazarlaması ve kulüpler (397 kişi %79,4) ile spor alanına katkıda bulunmak istedikleri tespit edilmiştir. Ayrıca yeni güncel alanlardan Spor ve iletişim alanında; sporda iletişim (406 kişi, %81,2), spor menajerliği (426 kişi, %85,2), sporda moderatörlük (379 kişi, %75,8), sporda mentörlük (382 kişi, %76,4), ile mesleki tercihleri tespit edilmiştir.

Spor ve ekonomi alanında; sporda portföy yönetimi (387 kişi, %77,4), spor finansörlüğü (405 kişi, %81,0), mali ve muhasebe (381 kişi, % 76,2) ile tercih edilirken, Spor ve gönüllülük organizasyonları; gönüllülük ve fairplay (383 kişi, %76,6) ile gönüllü organizasyonlardaki farkındalıklarda duyarlı oldukları görülmektedir. Garantör meslekler sayılan Kamu personeli alanında; bakanlıklarda (418 kişi, %83,6), GSM ve ilçe müdürlükleri (352 kişi, %70,4) personel veya üst düzey yönetim alanları da tercih edilen meslekler arasında olduğu görülmektedir. Antrenörlük ve öğretmenlik alanında; antrenörlük (356 kişi, %71,2), beden eğitimi öğretmenliği (360 kişi, %72,0), ile yeni ve medyatik mesleki alanlara göre ticari yönü olmadığı için daha düşük olduğu düşünülmektedir.

Çalışmamızda değişen teknoloji, ihtiyaçların arz ve talebin şekillendiği günümüzde, temelde antrenörlük, spor yöneticiliği ve beden eğitimi öğretmenliği ile yıllarca alana hizmet verilmiş olsa da çalışma alanlarının ticari boyutlarla, istihdam olanakları da göz önüne alındığında metropol şehirlerde özgüvene dayalı mesleki tercihler tespit edilmiştir. Spor ve medya alanında, spor ve sağlık alanı, özellikle spor pedagoğu tercihleri dikkat çekmiştir. Yine spor iletişim, spor ve fitness alanları yoğunlukta mesleki tercihler olarak belirlenmiştir. Atanma kriterleri sınav kriterleri her ne kadar etkili olsa da, maddi imkanların büyükşehirlerde sporun ticari boyutunu da etkilemesi sebebiyle mesleki tercihler arz ve talep döngüsünde değiştiği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Araç Ilgar. E., ve Cihan, B. B. (2019). Spor yöneticiliği programlarında öğrenim gören öğrencilerin sektörel beklenti, mesleki belirsizlik ve gelecek kaygılarının incelenmesi: Fenomonolojik bir çözümleme. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(1), 81-92.
- Aycan, A., ve Üzüm, H. (2019). Beden eğitimi öğretmen adaylarının mesleki kaygıları. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 745-752. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2019.19.4940-57174>

- Bavlı, Ö. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin spora başlama, bölümü seçme nedenleri ve geleceğe yönelik beklentilerinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 239-246.
- Cerrahoğlu, N., ve İmamoğlu, A. F. (2000). Sporun ekonomik boyutu almanya örneği. *1.Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi*, 2, 240-247.
- Devecioğlu, S., ve Karakaya, Y. E. (2011). Türkiye'de spor eğitimi sektörünün görünümü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(3), 626-654.
- Gençlik ve Spor Bakanlığı. İnternet'ten 07.12.2020 Aralık 2020'de elde edilmiştir. <https://shgm.gsb.gov.tr/Sayfalar/175/105/Istatistikler>
- Karaman, A., ve Yıldırım, M. N. (2018). Uşak Üniversitesi Banaz Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin iç mekan tasarımı programını tercih etme nedenleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(1), 156-172.
- Kırcaali, G.İ. (1997). Sosyal bilimlerde araştırma yaklaşımları. *Eskişehir: Eskişehir Ekonomik ve Sosyal Araştırma Merkezi*.
- Kuzgun, Y. (2009). Meslek gelişimi ve danışmanlığı. *Ankara: Nobel Yayın Dağıtım*.
- Mumcu, H. E., ve Karakullukçu, Ö. F. (2019). Youth employment in the sports sector. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 2649-2665. <https://doi.org/10.26466/opus.535301>
- Özdemir, A. R., Özdemir, E., Akça, C., Ediz, B., ve Akça, A. (2002). Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü son sınıf öğrencilerinin benlik ve mesleki benlik kavramları arasındaki bağdaşım düzeylerini etkileyen bazı faktörler. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 287-303.
- Pekkaya M., ve Çolak N. (2013). Üniversite öğrencilerinin meslek seçimini etkileyen faktörlerin önem derecelerinin ahp ile belirlenmesi. *Int J Soc Sci*, 6(2), 797-818. https://doi.org/10.9761/jasss_643
- Sidentop D., (1990). Introduction to physical education, fitness and sport. *Mayfield Publishing Company. California*, 12, 126-127.
- Sports Information Bulletin. Council of Europe (1997). *CDDS, February*, 9-50.
- Taşmektepligil Y., Hazar F., Ağaoğlu S.A., ve Terzioğlu E.A. (2009). Beden eğitimi ve spor alanı mezunlarının istihdam sorunları ve yeni iş olanakları, *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 99 - 118.
- Turgut, M., Gökyürek, B., ve Yenel, İ., (2004). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarındaki Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin bu bölümleri seçme nedenleri ve beklentileri üzerine bir araştırma, *G.Ü. Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 91-99.
- Yanikkerem, E., Altınparmak, S., ve Karadeniz, G. (2004). Gençlerin meslek seçimini etkileyen faktörler ve benlik saygıları. *Nursing Forum Dergisi*, 7(2), 61- 62.
- Yetim, A. A. ve Şenel, Ö. (2001). Türkiye'de spor yöneticisi yetiştirme faaliyetlerinin görünümü. *Milli Eğitim Dergisi*. Ankara, 150.
- Yıldız, S., ve Tüfekçioğlu, E. (2008). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında eğitim destekleri, kariyer gelişim olanakları ve eğitim sonrasında istihdamdurumunun öğretim elemanları ve öğrencilerin görüşlerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 89-97.



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

Uyarlanmış Yüzme Eğitiminin, Özel Gereksinimli Çocuklar Üzerindeki Etkilerinin Ebeveynleri Tarafından Seslendirilmesi

Yeşim ALBAYRAK KURUOĞLU^{1*}, Dilek UZUNÇAYIR²

¹Haliç Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Y.O., İstanbul. <https://orcid.org/0000-0002-6684-122X>

²Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor A.B.D. Ankara.

<https://orcid.org/0000-0003-2678-0255>

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 16.11.2020

Kabul Tarihi: 24.12.2020

DOI: 10.30769/usbd.826474

Online Yayın Tarihi: 31.12.2020

Öz

Bu araştırma, sosyal yapılandırmacı paradigmaya göre, İstanbul'daki bir belediye havuzunda özel gereksinimli çocuklara yönelik düzenlenen 14 haftalık uyarlanmış yüzme eğitiminin etkilerini, onların ebeveynleri tarafından dile getirilmesi üzerine kurgulanmıştır. Araştırmada, özel gereksinimli çocuklarının yaşadıkları deneyimler, ebeveynlerin bakış açısıyla seslendirilerek subjektif anlamlara ulaşılmaya çalışılmıştır. Çalışma grubunu, İstanbul'da Avrupa yakasında yer alan bir belediye havuzunda 14 hafta süresince, haftada 2 gün, günde 60 dakika uyarlanmış yüzme eğitimine düzenli devam eden 20 özel gereksinimli çocuğun ebeveynleri arasından, gönüllü olarak görüşmeyi kabul eden 10 ebeveyn(anne) oluşturmuştur. Yarı yapılandırılmış görüşme formu düzenlenerek sorulan sorular, araştırmaya katılan ebeveynlerin izni ile ses kayıt cihazına kaydedilmiştir. Daha sonra düz metine çevrilen görüşmeler, içerik analizi yöntemiyle çözümlenerek ana kategorilere ve bu kategoriler altında ortaklaşan kodlara ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen kategoriler sırasıyla “yönlendiren kişiler”, “hareketsizlik nedeni”, “motivasyon”, “fiziksel katkı”, “zihinsel katkı”, “sosyal katkı” ve “davranışsal katkı” olarak belirlenmiştir. Belirlenen kategorilerden, toplamda 20 kod elde edilmiştir. Araştırma sonucunda ebeveynler, uyarlanmış yüzme eğitimine düzenli katılan çocuklarda genellikle olumlu değişimler gözlediklerini belirtmişlerdir. Ebeveynlerin ifadelerinden elde edilen veriler, belediye hizmeti olan uyarlanmış yüzme eğitimi sonucunda gözlenen fiziksel ve sosyal katkı frekans sayılarının diğer kategorilere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Özel gereksinimli çocukların hareketsizlik nedenlerinin ortaya çıkarılarak, aktivite düzeylerinin artırılmasına yönelik belediyeler tarafından sunulan bu tür hizmetler, onların temel hareket becerilerine ve genel vücut sağlığına faydalı olabilir, bununla birlikte toplumla bütünleşmeleri için imkan yaratabilir. Nitel araştırma yöntemiyle gerçekleştirilen bu araştırma, toplumda “dezavantajlı gruplar” içinde yer alan özel gereksinimli çocukların seslerini, ebeveynleri aracılığıyla duyulmasına imkan tanıyabilir.

Anahtar kelimeler: Uyarlanmış yüzme, özel gereksinimli çocuk, ebeveyn, nitel araştırma.

Statements of Parents About the Impact of Adapted Swimming Education on Children with Special Needs

Abstract

This research was set up according to the social constructivist paradigm. It was aimed to explain the statements of parents whose children participated in 14 weeks of adapted swimming program in a municipal pool in Istanbul. In the study, the experiences of children with special needs were voiced by their parents and subjective meanings were tried to be reached. The working group consisted of 10 parents(mothers) who voluntarily participated in the research among 20 parents. Their children with special needs were regularly attending adapted swimming program for 60 minutes a day, 2 days a week, at a municipal pool on the European side in Istanbul for 14 weeks. A semi-structured interview form was arranged and all the interviews were recorded with the permission of the attendant parents. Then the interviews were translated into a plain text. Transcripts were analysed by content analysis method and the main categories and codes were reached. The categories obtained from the research were “guiding persons”, “cause of inactivity”, “motivation”, “physical gains”, “mental gains”, “social gains” and “behaviour changes” respectively. A total of 20 codes were obtained from the specified categories. As a result of the research, parents noted that they observed positive changes in children who regularly participated in adapted swimming program. Parents' statements showed that frequency numbers of physical and social gains are higher than in other categories. Such services offered by municipalities to increase activity levels by identifying the causes of inactivity of children with special needs can be beneficial to their basic mobility skills and general body health, as well as they create opportunities for them to integrate with society. This qualitative research holds the potential of allowing the voices of children with special needs to be heard through their parents' statements.

Keywords: Adapted swimming, child with special needs, parent, qualitative research.

* Sorumlu Yazar: Yeşim ALBAYRAK KURUOĞLU, Eposta: yesimkuruoglu@halic.edu.tr

GİRİŞ

Uyarlanmış yüzme eğitimi, özel gereksinimli çocuklar için en çok tercih edilen, eğlendirici, motivasyon artırıcı ve tercih edilen terapötik fiziksel aktiviteler içinde yer almaktadır (Getz, Hutzler ve Vermeer, 2007). Havuz ortamında ve suda gerçekleştirilen aktiviteler, düşük egzersiz motivasyonu olan tüm çocuklar tarafından sevilmektedir (Albert 2010). Örneğin, daha önce yüzme eğitimi almamış olan otizm spektrum bozukluğuna sahip çocukların, uyarlanmış yüzme eğitimi programıyla yüzme becerilerinin geliştiği ve %74'nün belirli bir yüzme seviyesine ulaştığı gözlenmiştir (Lawson, Foster ve Harrington, 2014).

Suyla direkt temas halinde olan çocuklar, su içindeki hareket becerilerini geliştirerek, daha karmaşık su içi egzersizlerini ve temel yüzme becerilerini sergileyebilir düzeye ulaşabilmektedir. Uyarlanmış yüzme eğitimi, özel gereksinimli çocukların temel hareket becerilerini geliştirerek, motor beceri gelişimlerini desteklemektedir (Martin,1983; Miller, 2005). Fragala-Pinkham, Haley ve O'Neil (2011), 14 hafta süreyle uyarlanmış su içi egzersizlerine katılan otizm spektrum bozukluğu olan çocukların kardiyovasküler kapasiteleri, temel hareket becerileri ve temel yüzme becerilerinin geliştiğini gözlemlemiştir. Casey, Rasmussen, Mackenzie ve Glenn (2010) ise, zihinsel yetersizliği olan çocuklarda ve adolesanlarda, 16 haftalık uyarlanmış yüzme eğitim programının fiziksel uygunluğu ve vücut kompozisyonu üzerinde olumlu etkileri olduğunu saptamışlardır. Çamlıgüney (2001), 3 aylık kara egzersizleri ve uyarlanmış yüzme eğitiminin, Down sendromlu çocuklar üzerindeki etkilerini karşılaştırmış, uyarlanmış yüzme grubundaki çocukların fiziksel kapasitelerinde daha fazla gelişme gözlemiştir.

Havuz ortamının motive edici etkisi, tüm çocuklarda motor becerilerin yanında, grup çalışmalarına katılmış olma neticesinde özgüven, farkındalık ve sosyal yaşam becerilerinin gelişimini desteklemektedir (Martin,1983; Miller, 2005). Pan (2010), su içi egzersizlere düzenli devam eden özel gereksinimli çocukların sosyal etkileşimlerinde ve davranışlarında pozitif gelişmeler olduğunu kaydetmiştir. Yılmaz, Yanardağ, Birkan ve Bumin (2004), 10 hafta uygulanan su içi egzersizlerin, kendi etrafında dönme, olduğu yerde sallanma gibi stereotipik davranışların kontrol altına alınıp, azalmasına yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Albayrak Kuruoğlu ve Uzunçayır (2020), 14 haftalık su içi egzersizlerin zihinsel yetersizliğe sahip çocukların sosyal beceri gelişimine katkı sağladığı sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca, su içerisindeki oyun becerilerinin çok sayıda özel gereksinimli çocuğa potansiyel öğrenme fırsatı sunabileceği belirtilmektedir (Yılmaz, Konukman, Birkan ve Yanardağ, 2010). Fragala-Pinkham, O'Neil ve Haley (2010), 14 hafta süreyle su içinde basketbol gibi çeşitli oyunlara katılan özel gereksinimli çocukların ebeveynleriyle yaptıkları bir çalışmada, ebeveynler program sona erdikten sonra dahi çocuklarının günlük yaşam becerilerinde elde ettikleri kazançların devam ettiğini ifade etmişlerdir.

Özel gereksinimli çocuklar, zamanlarının çoğunu okul ve özel eğitim merkezleri gibi ortamlarda geçirirken, spor salonu veya havuz gibi kalabalık sosyal çevrelerden yeterince yararlanamazlarsa topluma uyum sorunları yaşayabilmektedirler. Havuzda gerçekleştirilen aktiviteler, özel gereksinimli çocuklara temel hareket becerileri kazandırarak, okul dışında farklı bir sosyal çevrede akademik becerilerle sınırlı olan öğrenimi sosyal becerilerle

genişletme imkanı sunabilir (Yılmaz, Konukman, Birkan ve Yanardağ, 2010; Albayrak Kuruoğlu ve Uzunçayır, 2020).

İstanbul'da bir belediye hizmeti olarak 14 hafta süresince, haftada 2 gün, günde 60 dakika uyarlanmış yüzme eğitiminden yararlanan özel gereksinimli çocukların ebeveynleri, bu eğitimin çocukları üzerinde yarattığı etkileri kendi ifadeleriyle dile getirmişlerdir. Bu çalışmanın amacı, ebeveynlerin dile getirdiği konuları derinlemesine inceleyerek, subjektif anlamlara ulaşmaktır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, sosyal yapılandırmacı paradigmaya (social constructivist paradigm) göre, nitel araştırma yöntemleri içerisinde yer alan fenomenoloji (olgu bilim) deseniyle kurgulanmıştır. Bu bakış açısında insanların yaşam deneyimleri ve görüşlerinden yola çıkarak, belirli kuram ya da anlamlara varılmak istenir (Creswell, 2013). Araştırmada, 14 hafta süreyle uyarlanmış yüzme eğitimine katılan özel gereksinimli çocukların yaşadıkları deneyimler, ebeveynlerinin bakış açısıyla dile getirilerek, subjektif anlamlara ulaşılmaya çalışılmıştır.

Çalışma Grubu

Bu çalışmada, nitel araştırmalarda kullanılan amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Ölçüt örneklemede, önceden belirlenen bir dizi ölçütü karşılayan bütün durumlar çalışılır (Patton, 2014). Bu çalışmaya katılma ölçütü, İstanbul ilinde yerel yönetime ait bir havuzda 14 hafta boyunca, haftada 2 gün, günde 60 dakika olarak programlanan uyarlanmış yüzme eğitimine ilk defa katılan 20 özel gereksinimli çocuğun ebeveyni olmaktadır. 20 ebeveyn içinde ise, yüz yüze görüşmeyi kabul eden 10 ebeveyn araştırmanın katılımcılarını oluşturmuştur. Araştırmaya gönüllü katılan ebeveynlerin hepsi de, özel çocukların anneleridir. Araştırmaya katılan anneler, "A" olarak isimlendirilmiş, kişi isimleri gizlenerek katılımcılara numara verilmiş "A1, A2, A3.." şeklinde kodlanmıştır. Araştırmaya katılan ebeveynler ve çocukları hakkındaki sosyo-demografik bilgiler Tablo 1'de belirtilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya katılan ebeveynler ve çocuklarının sosyo-demografik bilgileri

Katılımcı Kodu	Görüşülen Ebeveyn	Annenin Yaşı	Eğitim Durumu	Ekonomik Durumu	Çocuğun Yaşı	Çocuğun Tanısı
A1	Anne	37	İlkokul	Çalışmıyor	7	Hafif Zihinsel Yetersizlik
A2	Anne	33	İlkokul	Çalışmıyor	7	Otizm Spektrum Bozukluğu
A3	Anne	49	İlkokul	Çalışmıyor	7	Down Sendromu
A4	Anne	37	İlkokul	Çalışmıyor	9	Down Sendromu
A5	Anne	37	İlkokul	Çalışmıyor	9	Hafif Zihinsel Yetersizlik
A6	Anne	41	İlkokul	Çalışmıyor	10	Hafif Zihinsel Yetersizlik
A7	Anne	37	İlkokul	Çalışmıyor	10	Down Sendromu
A8	Anne	34	İlkokul	Çalışmıyor	11	Hafif Zihinsel Yetersizlik
A9	Anne	43	İlkokul	Çalışmıyor	12	Otizm Spektrum Bozukluğu
A10	Anne	36	İlkokul	Çalışmıyor	12	Hafif Zihinsel Yetersizlik

Programa katılan çocukların, uyarlanmış yüzme eğitimi dışında başka hiçbir spor branşında eğitim almadıkları ebeveynleri tarafından bildirilmiştir.

Veri Toplama Aracı

Uyarlanmış yüzme eğitimine katılan özel gereksinimli çocukların ebeveynlerinin programla ilgili görüşleri ve çocuklarına yaptığı katkılar hakkında derinlemesine bir araştırma yapabilmek için, yarı yapılandırılmış görüşme formu daha önce özel gereksinimli bireylerle çalışmalar yapmış olan araştırmacılar tarafından hazırlanmış ve yüz yüze görüşmeler yoluyla veri toplanmıştır (Merriam, 2013). Bu görüşme tekniğinde, araştırmacı görüşmenin akışına göre, ilave sorular ekleyebilmekte ve alınan cevapların ayrıntılı şekilde açıklanmasını sağlayabilmektedir. Bununla birlikte, bazı soruların cevapları başka sorularda alındıysa, tekrar aynı soruyu sormayabilir (Türnüklü, 2000).

Araştırmacıların hazırladığı yarı yapılandırılmış görüşme formu, “*Ebeveynlerin özel gereksinimli çocuklarını uyarlanmış yüzme eğitimi programına katılmalarını desteklemesinde etkili olan faktörler nelerdir?*”; “*Uyarlanmış yüzme eğitimi programına katılan özel gereksinimli çocukların, ebeveynlerinin bakış açısıyla günlük yaşamlarında elde ettiği kazanımlar nelerdir?*” rehber soruları yardımıyla oluşturulmuştur. Özel gereksinimli çocukların ebeveynleriyle yüz yüze 25-45 dakika süren görüşmeler, programın düzenlendiği İstanbul’da Avrupa yakasında bulunan bir belediyenin yüzme havuzunda gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler sırasında, katılımcılardan izin alınarak ses kaydı alınmıştır.

Araştırmaya katılan ebeveynlere, aşağıdaki konular hakkında sorular yöneltilmiştir:

•Uyarlanmış Yüzme Eğitime Yönlendirmeye Karar Verme

Çocuğunuzu yüzme branşına yönlendirme neden/leriniz nelerdir?

Çocuğunuzu yüzme branşına kim/ler veya hangi faktör/ler yönlendirdi?

•Uyarlanmış Yüzme Eğitiminin Katkıları

Çocuğunuzun yüzme eğitimi sürecinde, başlangıçtan bugüne kadar katılım istekliliği hakkında bilgi verir misiniz? Motivasyonu hakkında bir değişim gözlediniz mi?

Yüzme eğitimi çocuğunuzda fiziksel, zihinsel, sosyal becerilerinde ve davranışlarında değişiklik yarattı mı? Bu eğitimin çocuğunuza katkıları oldu mu? Olduysa bunlar nelerdir?

Bununla birlikte, katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirlemeye yönelik soruların yer aldığı “*Kişisel Bilgi Formu*” ve etik kurallar çerçevesinde araştırmanın amacı ile verilerin ne şekilde kullanılacağını belirten “*Bilgilendirme ve Onam Formu*” imzalamaları istenmiştir.

Verilerin Analizi

Bu çalışmada, yüz yüze ve ses kaydı ile yapılan görüşmeler, öncelikle düz metine çevrilmiştir. Araştırmacılar, açık kodlama (open coding) yoluyla, düz metin verileri içindeki kategorileri veya temaları oluşturacak ortaklaşmaları keşfedebilmek için metinleri bir kereden daha fazla okumuş, benzerlik ve karşılaştırmaları ortaya çıkarmaya çalışmışlardır (Strauss ve Corbin, 1990). Son basamak olarak içerik analizi yöntemiyle verilerin analizi yapılmıştır.

İçerik analizi yapmak için temalara ve betimsel analize ihtiyaç duyulur. İçerik analizi, ulaşılan temaların kapsamlı, derin ve karmaşık hali olarak açıklanabilir (Patton, 2014).

BULGULAR

Araştırmada 14 haftalık uyarlanmış yüzme eğitimine katılan özel çocukların ebeveynleriyle yapılan görüşmelerden elde edilen verilerin analizi sonucunda ulaşılan kategoriler (tema), kodlar (alt-tema) ve ilgili kodların tekrarlanma sıklığını ifade eden frekans değerleri Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Uyarlanmış Yüzme Eğitiminin Özel Çocuklar Üzerindeki Etkileri İle İlgili Kategoriler, Kodlar ve Frekans Değerleri

Kategoriler	Kodlar	Katılımcılar (n=10)	Frekans
Yönlendiren Kişiler <i>f(10)</i>	Doktor Yönlendirmesi	A3, A10	<i>f(2)</i>
	Ebeveyn Yönlendirmesi	A1, A4, A5, A6, A7, A8, A9	<i>f(7)</i>
	Arkadaş Tavsiyesi	A2	<i>f(1)</i>
Hareketsizlik Nedeni <i>f(7)</i>	Televizyon İzlemek	A2, A6	<i>f(2)</i>
	Bilgisayar/Telefon/Tablette Oyun Oynamak	A2, A4, A8, A9, A10	<i>f(5)</i>
Motivasyon <i>f(10)</i>	İstekli Olmak	A1, A2, A3, A4, A8, A10	<i>f(6)</i>
	Mutlu Olmak	A5, A7, A9, A10	<i>f(4)</i>
Fiziksel Katkı <i>f(16)</i>	Vücut Kompozisyonu	A1, A3, A5, A7, A9	<i>f(5)</i>
	Hareket Becerileri	A2, A6	<i>f(2)</i>
	Kaba Motor Beceriler	A3, A4, A5, A6, A8	<i>f(5)</i>
	İnce Motor Beceriler	A3, A5, A6, A8	<i>f(4)</i>
Zihinsel Katkı <i>f(8)</i>	Algıda Artış	A1, A5, A7, A9	<i>f(4)</i>
	Söyleneni Anlama	A1, A2, A4, A10	<i>f(4)</i>
Sosyal Katkı <i>f(8)</i>	Genel iletişim	A2, A5, A6, A9	<i>f(4)</i>
	Konuşarak iletişim	A5	<i>f(1)</i>
	İfade şekli	A2, A3	<i>f(2)</i>
	Vücut dilini kullanma	A9	<i>f(1)</i>
Davranışsal Katkı <i>f(13)</i>	Sakin Olmak	A1, A4, A5, A7, A8, A10	<i>f(6)</i>
	Özgüven	A5, A6, A7	<i>f(3)</i>
	Saldırgan Davranışlarda Azalma	A1, A4, A5, A8	<i>f(4)</i>

Araştırmaya katılan ebeveynlerin geribildirimlerinden 7 kategori elde edilmiştir. Bu kategoriler sırasıyla; “yönlendiren kişiler”, “hareketsizlik nedeni”, “motivasyon”, “fiziksel katkı”, “zihinsel katkı”, “sosyal katkı” ve “davranışsal katkı” başlıklarında oluşmuştur.

İlgili kategorilerden toplamda 20 kod elde edilmiştir. Buna göre “yönlendiren kişiler” kategorisinde, doktor yönlendirmesi, ebeveyn yönlendirmesi, arkadaş tavsiyesi kodları; “hareketsizlik nedeni” kategorisinde, televizyon izlemek, bilgisayar/telefon/tablette oyun oynamak kodları; “motivasyon” kategorisinde, istekli olmak ve mutlu olmak kodları; “fiziksel katkı” kategorisinde, vücut kompozisyonu, hareket becerileri, kaba motor beceriler, ince motor

beceriler; “zihinsel katkı” kategorisinde, algıda artış, söyleneni anlama; “sosyal katkı” kategorisinde, genel iletişim, konuşarak iletişim, ifade şekli, vücut dilini kullanma ve “davranışsal katkı” kategorisinde, sakin olmak, özgüven ve saldırgan davranışlarda azalma kodlarına ulaşılmıştır.

Frekans değerleri incelendiğinde, katılımcıların en fazla görüş bildirdikleri kategorinin “fiziksel katkı” $f(16)$ olduğu görülmektedir. Ebeveynlerin uyarlanmış yüzme programına yönelik görüşleri önem derecesine göre sıralandığında; “fiziksel katkı, $f(16)$ ”, “davranışsal katkı, $f(13)$ ”, “motivasyon, $f(10)$ ”, “yönlendiren kişiler, $f(10)$ ”, “zihinsel katkı, $f(8)$ ”, “sosyal katkı, $f(8)$ ” ve “hareketsizlik nedeni, $f(7)$ ” şeklinde yer almaktadır.

“Yönlendiren Kişiler” Kategorisindeki Örnek İfadeler ve Frekans Değerleri:

Ebeveynlerin “Yönlendiren Kişiler” kategorisindeki örnek ifadeleri ve kodların frekans değerleri Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. “Yönlendiren Kişiler” Kategorisine Yönelik Frekans Analizi ve Örnek İfadeler

Kategoriler	Kodlar	Örnek İfadeler	Katılımcılar
Yönlendiren Kişiler $f(10)$	Doktor Yönlendirmesi	“Doktor ve psikolog yönlendirdi. Biz de getirdik.” (A3)	A3,A10
	Ebeveyn Yönlendirmesi	“Kemiklerinin gelişmesi için getiriyorum. Kemiklerinde sorun var. Kemiklerinde yamulma var. Yüzmenin iyi geleceğini düşündüğüm için getirdim.” (A4)	A1, A4, A5, A6,A7, A8, A9
	Arkadaş Tavsiyesi	“Yüzmenin ona iyi geleceğini düşündüğüm için getirdim. Araştırıyordum bir arkadaşım söyledi ben hemen başvurdum.” (A2)	A2

“Hareketsizlik Nedeni” Kategorisine Yönelik Örnek İfadeler ve Frekans Değerleri:

Ebeveynlerin “Hareketsizlik Nedeni” kategorisindeki örnek ifadeleri ve kodların frekans değerleri Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. “Hareketsizlik Nedeni” Kategorisine Yönelik Frekans Analizi ve Örnek İfadeler

Kategoriler	Kodlar	Örnek İfadeler	Katılımcılar
Hareketsizlik Nedeni $f(7)$	Televizyon İzlemek	“Pek hareketli değil. Televizyon izler genelde ev içinde yapacağı fazla bir şey yok.” (A6)	A2, A6
	Bilgisayar/Telefon/ Tablette Oyun Oynamak	“Kendini salmış bir şekilde miskin miskin oturmuş bir çocuk olarak görüyorum. Başka türlü bir aktiviteye katılmıyor. Ya da babasının iş yerinde bilgisayarda maalesef bir aktivitesi olmuyor buraya getirdiğimi kar buluyorum.” (A9)	A2, A4, A8, A9, A10

“Motivasyon” Kategorisine Yönelik Örnek İfadeler ve Frekans Değerleri:

Ebeveynlerin “Motivasyon” kategorisine yönelik örnek ifadeleri ve kodların frekans değerleri Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5. “Motivasyon” Kategorisine Yönelik Frekans Analizi ve Örnek İfadeler

Kategoriler	Kodlar	Örnek İfadeler	Katılımcılar
Motivasyon <i>f(10)</i>	İstekli Olmak	“Evet, istekli geliyor havuz dediğimde hemen çantasını hazırlıyor “servise yetişelim bizi unutur sonra” diyor Çok severek çok isteyerek geliyor istemezse inattır hayatta gelmez.” (A4)	A1, A2, A3, A4, A8, A10
	Mutlu Olmak	“Yüzmeyi çok seviyor mutlu oluyor. Çocuk günleri bilmiyor ama Çarşamba gününü biliyor nedeni de yüzme.” (A5)	A5, A7, A9, A10

“Fiziksel Katkı” Kategorisine Yönelik Örnek İfadeler ve Frekans Değerleri:

Ebeveynlerin “Fiziksel Katkı” kategorisine yönelik örnek ifadeleri ve kodların frekans değerleri Tablo 6’de sunulmuştur.

Tablo 6. “Fiziksel Katkı” Kategorisine Yönelik Frekans Analizi ve Örnek İfadeler

Kategoriler	Kodlar	Örnek İfadeler	Katılımcılar
Fiziksel Katkı <i>f(16)</i>	Vücut Kompozisyonu	“Biraz daha rahatladı. Eskisi gibi değil, göbeği çoktu artık yok. Eskiden oturduğunda göbeği kat kat olurdu şimdi o yok gitti, zayıfladı. Daha sağlıklı ve vücudu daha düzgün bir şekil aldı.” (A7)	A1, A3, A5, A7, A9
	Hareket Becerileri	“Hareketleri yavaşta daha ağır gibiydi. Şimdi daha iyi.” (A6)	A2, A6,
	Kaba Motor Beceriler	“Biz bir yere gidiyorduk iki adım atıyorduk pat diye düşüyordu şimdi havuza getirdim düşmüyor havuz ona yaradı düşmüyor yürüyor güzel yüzüyor adımlarını çok güzel atıyor.” (A5)	A3, A4, A5, A6, A8
	İnce Motor Beceriler	“Kalem tutamıyordu hatta 1.sınıfa götürdüm fakat tekrar aldılar bu kalem tutamıyor dediler kasları gelişmemiş dediler ama nasıl havuza geldi kalem tutmaya başladı. Bunu çok fark ettim. Şimdi kalem tutabiliyor.” (A6)	A3, A5, A6, A8

“Zihinsel Katkı” Kategorisine Yönelik Örnek İfadeler ve Frekans Değerleri:

Ebeveynlerin “Zihinsel Katkı” kategorisine yönelik ifadeleri ve kodların frekans değerleri Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. “Zihinsel Katkı” Kategorisine Yönelik Frekans Analizi ve Örnek İfadeler

Kategoriler	Kodlar	Örnek İfadeler	Katılımcılar
Zihinsel Katkı f(8)	Algıda Artış	“Yüzdüğü için beynsel olarak rahatladığını düşünüyorum. Mesela her türlü işi alacağı, yapacağı şeylere karşı bir algulama oldu. Yüzme beynini daha fazla kullanmasını ve onu zenginleştirdiğini düşünüyorum.” (A1)	A1,A5, A7, A9
	Söyleneni Anlama	“İkna etmek çok zor oluyordu bazen ama şimdi öyle değil. Mesela oğlum kalk bana mutfakta yardım et diyordum hani biraz hareket etsin yok imkânsızdı televizyondan ayrılmazdı ama şimdi daha söyleneni anlar oldu kızmıyor yani nasıl deyim çok uzatmıyor.” (A10)	A1, A2, A4, A10

“Sosyal Katkı” Kategorisine Yönelik Örnek İfadeler ve Frekans Değerleri:

Ebeveynlerin “Sosyal Katkı” kategorisine yönelik örnek ifadeler ve kodların frekans değerleri Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. “Sosyal Katkı” Kategorisine Yönelik Frekans Analizi ve Örnek İfadeler

Kategoriler	Kodlar	Örnek İfadeler	Katılımcılar
Sosyal Katkı f(8)	Genel İletişim	“Daha iyi oldu iletişimi onu fark ettik içine biraz kapanıktı, şimdi daha isteklerini söyleyebiliyor ya da hareketleri ile bunu bize ifade ediyor.”(A2)	A2, A5, A6, A9
	Konuşarak İletişim	“Daha düzgün konuşuyor. Önceden konuştuğu zaman kekeleyordu. Düzgün konuşmaya başladı ne zaman havuza geldiyse değişti. (A5)	A5
	İfade Şekli	“İfadeleri daha net oldu daha anlaşılır hale geldi mesela yapmayacağı bir şey varsa eliyle hayır diyor parmağını olumsuz anlamda sallıyor.” (A2)	A2, A3
	Vücut Dilini Kullanma	“Babasının en yakın arkadaşına gidip onu kucaklayıp neler yapıyoruz filan diyor yüzmeye gelmeden önce böyle yakınlaşması yoktu.” (A9)	A9

“Davranışsal Katkı” Kategorisine Yönelik Örnek İfadeler ve Frekans Değerleri:

Uyarlanmış yüzme eğitiminin çocukların davranışları üzerine yaptığı katkılar hakkında ebeveynlerin örnek ifadeleri ve kodların frekans değerleri Tablo 9’de belirtilmiştir.

Tablo 9. “Davranışsal Katkı” Kategorisine Yönelik Frekans Analizi ve Örnek İfadeler

Kategoriler	Kodlar	Örnek İfadeler	Katılımcılar
Davranışsal Katkı f(13)	Sakin Olmak	“...yüzmeye geldiği zaman anlıyorum ki çocuk bütün enerjisini döküyor mesela evde zıplıyordu filan şimdi daha iyi sakinleşti iyi oldu.” (A5)	A1, A4, A5, A7, A8, A10
	Özgüven	“İçine kapanıktı. Şimdi daha özgüvenli ortam içine giriyor bundan herkese bahsediyor herkese anlatarak öz güvenini geliştirdiğini gördüm Nasıl yüzdüğünü anlatıyor babasına filan ben böyle yüzdüm başardım diyor.” (A6)	A5, A6, A7
	Saldırgan Davranışlarda Azalma	“Şu anda çok iyi okulda çok sorun yaşıyorduk tükürme problemimiz vardı, saldıırıyordu, vurma gibi sorunlarımız vardı ama şimdi öğretmeni havuza geldiğimizden beri teşekkür ediyor bunları yapmıyormuş artık o yüzden çok mutluyum.” (A8)	A1, A4, A5, A8

TARTIŞMA

Bu araştırmada, İstanbul Avrupa yakasındaki bir belediyeye ait havuzda 14 hafta süre ile haftada 2 gün, günde 60 dakika uyarlanmış yüzme eğitimine katılan özel gereksinimli çocukların yaşam deneyimleri, ebeveynleri tarafından dile getirilmiş ve nitel araştırma yöntemiyle ortaya konmaya çalışılmıştır. Araştırmaya katılan ebeveynlerin ifadelerinden, çocukların fiziksel, zihinsel, sosyal ve davranışsal alanlarda kazanımlar elde ettikleri anlaşılmış, bazı günlük yaşam alışkanlıklarında olumlu değişiklikler gözlemlendiği bulunmuştur. Ebeveynler uyarlanmış yüzme eğitimi programının çocuklarında hareket gelişimini desteklediğini söyleyerek, daha önce kalem tutamazken, ayakta dururken dahi zorlanırken, artık durumun değiştiğini, hareketlerini özgüven ve cesaretle gerçekleştirdiklerini ifade etmişlerdir.

Uyarlanmış fiziksel aktivite ve spor etkinliklerine katılan çocuklar üzerine yapılan araştırmalarda sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk parametrelerinin geliştiği, temel motor becerilerde yetkinlik kazanıldığı, sosyal ve günlük yaşam becerilerinde özgüven geliştirdiğine dair sonuçlar elde edilmiştir (Albayrak Kuruoğlu ve Uzunçayır, 2020; Kim, Lee ve Oh, 2018; Uzunçayır, 2016; Top, 2015, Pan, 2011). Örneğin Pan’ın (2011), otizm spektrum bozukluğu olan çocuklar ve kardeşleri ile yaptığı su içi aktivite programı sonrasında, otistik çocukların kas gücü ve dayanıklılığında gelişmeler olduğu tespit edilmiştir. Top’un (2015) araştırmasında ise düzenli olarak uygulanan yüzme egzersizinin zihinsel yetersizliği olan yetişkin bireylerde fiziksel ve motor gelişimlerine olumlu katkılar sağlayarak yaşam

kalitelerini yükselttiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma, sosyal yapılandırmacı paradigmaya dayalı nitel araştırma yöntemiyle gerçekleştirildiğinden, literatürdeki nicel araştırmaların sonuçlarıyla direkt karşılaştırma yapılamasa da, ebeveyn ifadeleri çocuklarında belirgin ölçüde fiziksel kazanımlar gözlediklerini belirtmişlerdir.

Araştırmaya katılan ebeveynler, uyarlanmış yüzme programı öncesinde çocukların genellikle günlük yaşam rutinlerinde evde televizyon izleyerek, tablet ve telefonda oyun oynayarak zaman geçirdiklerini, bu yüzden çocuklarını olumsuz yönde etkileyen davranış problemleri yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Uyarlanmış yüzme eğitimine katılmaya başladıktan sonra çocuklarında saldırgan davranışlar, söyleneni yapmama ve söz dinlememe gibi davranışsal sorunların sıklığının azaldığını belirtmişlerdir. Bu bulgular, Yılmaz ve diğerleri (2004) ile Lepore ve diğerlerinin (2007) çalışmalarında elde ettikleri saldırganlık, utangaçlık, kıskançlık gibi stereotipik duyguların kontrol edilerek azalması, bununla birlikte sosyal etkileşimin artması sonuçlarını destekler niteliktedir. Pan (2010), 10 haftalık su egzersizleri programından sonra otizm spektrum bozukluğu olan çocukların antisosyal davranışlarında azalma ve yüzme becerilerinde önemli bir artış olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmaya katılan ebeveynler, 14 hafta süren eğitim programının, çocuklarında konuşmaya başlama, iletişim kurma, isteklerini ifade edebilme ve vücut dilini kullanma davranışları üzerine de olumlu etkisi olduğunu önemle belirtmişlerdir. Bu bulgu, Albayrak Kuruoğlu ve Uzunçayır'ın (2020) su içi aktivitelerin zihinsel yetersizliği olan çocuklarda sosyal beceriler üzerine etkisini araştıran çalışmalarının sonuçlarını destekler niteliktedir. Bella'nın (2019) otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarla ilgili araştırmasında da, su içi egzersizlerin özellikle ilişki başlatma ve sürdürme becerilerine olumlu etkisinden bahsedilmektedir. Uzunçayır (2016), 14 haftalık özel gereksinimli çocukların su içi aktivitelerine katılımının sosyal beceri gelişimini desteklediğini ve yaşam kalitesini arttırdığını belirtmiştir.

Bu araştırmada suyun çocukların dünyayı algılamasında artışa neden olduğu, sakinleştirdiği ve özgüven duygusu geliştirdiği ebeveynleri tarafından belirtilmiştir. Fragala-Pinkham, Haley ve O'Neil (2011) otizm spektrum bozukluğu olan çocuklar için 14 hafta boyunca düzenlenen su içi egzersiz programının, ebeveyn geri bildirimlerinde ödevlerini yaparken daha dikkatli ve odaklandıklarını belirtmişlerdir. Fragala-Pinkham ve diğerlerinin (2011) araştırmasına katılan ebeveynler, çocuklarının göz teması kurma, akranları ve öğretmenleri ile iletişime geçme, sınıf kurallarına uyma ve benlik saygısı üzerinde de olumlu bir etkisi olduğunu ifade etmişlerdir. İlhan'ın (2009) araştırmasında; özel gereksinimli çocuklarını sportif etkinliklere yönlendiren ebeveynlerin, çocuklarının tüm gelişim yönlerine etkisi konusunda olumlu geribildirimler vererek, en çok yapılması istenen spor branşının yüzme olduğunu belirtmişlerdir.

Havuz ortamında gerçekleştirilen uyarlanmış yüzme ve diğer su içi aktiviteler, özel gereksinimli çocuklar için eğlenceli ve her zaman yaptıkları yaşam davranışlarından farklı olanaklar sunmaktadır. Bu araştırmanın en çarpıcı sonuçlarından biri, literatürde pek de rastlanmayan "zihinsel kazanımlar" temasının ortaya çıkmasıdır. Frekans değeri 8 olarak bulunan "zihinsel kazanımlar" kategorisinde, ebeveynler çocuklarında algı düzeyinin ve zihinsel faaliyetlerinin geliştiğinden, böylelikle sosyal ilişkilerinin rahatlayarak, kendilerini

daha rahat ifade edebildiklerinden bahsetmişlerdir. Araştırmadan elde edilen diğer bir çarpıcı sonuç ise, “motivasyon” kategorisinde ulaşılan havuza istekle ve mutlulukla gelmeleri, üç buçuk ay gibi uzun süreli bir programa devam etmeye motive olmalarıdır. Bu kategoride görüş bildiren hafif derece zihinsel yeterlilik tanısı olan çocuğun “A5” kodlu ebeveyni, “*çocuk günleri bilmiyor ama Çarşamba gününü biliyor, nedeni de yüzme.*” diyerek, aslında bu türden fiziksel aktivite ve uyarlanmış spor eğitimlerinin zihinsel çocuklar üzerinde zihinsel farkındalığa etki ettiğinin bir göstergesi olarak düşünülebilir. Yine de zihinsel alana yönelik bu değişimin Albayrak Kuruoğlu ve Uzunçayır (2020), Bella (2019) ve Yılmaz ve diğerlerinin de (2004) belirttiği gibi “kalıcı” olup olmadığı bilinmemektedir. Bu nedenle, özel gereksinimli çocuklara yönelik uyarlanmış fiziksel aktivite ve spor programları uzun süreli olarak bu çocukların hayatlarında yer almalıdır.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Özel gereksinimli çocuklara yönelik ister rekreasyon amaçlı, ister özel sporcu yetiştirme amaçlı olsun, optimal sıklık, şiddet, süre ve kapsamda programlanan uyarlanmış aktivitelerin, bu çocukların fiziksel, zihinsel, sosyal ve davranışsal kazanımlara ulaşılacağı düşünülmektedir. Özel gereksinimli çocukların daha fazla uyarlanmış fiziksel aktivite ve spor eğitimlerine katılabilmesi için gerekli koşullar oluşturulmalı, yerel yönetimler bu eğitimleri ücretsiz düzenlemeye devam etmeli ve tüm Türkiye’de yaygınlaştırılmalıdır.

Yayın Etiği: Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

KAYNAKLAR

- Albayrak Kuruoğlu, M. Y. ve Uzunçayır, D. (2020). Zihinsel yetersizliği olan çocuklarda uyarlanmış su içi egzersizlerin sosyal beceriler üzerine etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 117-126.
- Albert P. T. (2010). Alternative exercise may be attractive to more individuals. *Home Health Care Management Practice*, 22, 301–304.
- Bella, M. (2019). Do aquatic activities boost social skills for children with autism spectrum disorders? *Journal of Pedagogy*, 2, 151-171. <https://doi.org/10.26755/RevPed/2019.2/151>.
- Casey, A. F., Rasmussen, R., Mackenzie, S. J. ve Glenn, J. (2010). Dual- energy x-ray absorptiometry to measure the influence of a 16 week community-based swim training program on body fat in children and adolescents with intellectual disabilities. *Archives Physical Medicine and Rehabilitation*, 91, 1064–1069.
- Creswell, J.W. (2013) *Qualitative Methods. In Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, edited by J.W. Creswell, 231-263. 4th ed. Thousand Oaks: SAGE Publications.

- Çamlıgüney, A. F. (2001). *Down sendromlu çocukların gelişiminde yüzme sporu ile beden eğitimi uygulamalarının karşılaştırılması*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Fragala-Pinkham, M. A., O'Neil, M. E. ve Haley, S. M. (2010). Summative evaluation of a pilot aquatic exercise program for children with disabilities. *Disability and Health Journal*, 3, 162-170.
- Fragala-Pinkham, M. A., Haley, S. M. ve O'Neil, M. E. (2011). Group swimming and aquatic exercise programme for children with autism spectrum disorder: A Pilot study. *Developmental Neurorehabilitation*, 14(4), 220-241. <https://doi:10.3109/17518423.2011.575438>.
- Getz, M., Hutzler, Y. ve Vermeer, A. (2007). The effects of aquatic intervention on perceived physical competence and social acceptance in children with cerebral palsy. *European Journal of Special Needs Education*, 22(2), 217-228.
- İlhan, L. (2009). Zihinsel engelli çocuğu olan anne-babaların çocuklarının özel eğitimleri sürecinde beden eğitimi ve spor etkinliklerine yaklaşımlarının değerlendirilmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 8-48.
- Kim, K. H., Lee, B. A. ve Oh, D. J. (2018). Effects of aquatic exercise on health-related physical fitness, blood fat, and immune functions of children with disabilities. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 14(2), 289-293.
- Lawson, L., M, Foster, L. ve Harrington, M. (2014). Effects of a swim program for children with autism spectrum disorder on skills, interest, and participation in swimming. *American Journal Recreation Therapy*, 13, 17-27.
- Lepore, M., Gayle, G. W. ve Stevens, S. F. (2007). *Adapted aquatic programs: A Professional guide*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martin, K. (1983). Therapeutic pool activities for young children in a community facility. *Physical Occupational Therapy in Pediatrics*, 31, 59-74.
- Merriam, S. B. (2013). *Nitel Araştırma Desen ve Uygulama İçin Bir Rehber* (Çev. S. Turan). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Miller, N. E., (2005). *An aquatic occupational therapy program for children with physical, developmental, and psychosocial disabilities*, University of North Dakota. <https://commons.und.edu/ot-grad/138>
- Pan, C. Y. (2010). Effects of water exercise swimming program on aquatic skills and social behaviors in children with autism spectrum disorders. *Autism: The International Journal of Research and Practice*, 14(1), 9-28.
- Pan, C.Y. (2011). The efficacy of an aquatic program on physical fitness and aquatic skills in children with and without autism spectrum disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 5, 657-665.
- Patton, M. Q. (2014). *Nitel Araştırma ve Değerlendirme Yöntemleri* (Çev. M. Büttin ve S. B. Demir). Ankara: Pegem Akademi.
- Strauss, A. ve Corbin, J. M. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques*. Sage Publications, Inc.
- Top, E. (2015). *12 haftalık yüzme egzersizinin zihinsel engelli bireylerin fiziksel uygunluk düzeyleri ne etkisinin incelenmesi*. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Türnüklü, D. (2000). Eğitim bilim araştırmalarında etkin olarak kullanılabilecek nitel bir araştırma tekniği: Görüşme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 24(24), 543-559.
- Uzunçayır, D. (2016). *Özel gereksinimli bireylerde su içi aktivitelerin sosyal beceri ve yaşam kalitesine etkisi*. Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Albayrak Kuruoğlu, M.Y. ve Uzunçayır, D. (2020). Uyarlanmış yüzme eğitiminin, özel gereksinimli çocuklar üzerindeki etkilerinin ebeyenleri tarafından seslendirilmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 00-00.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 10. Baskı. Ankara: Seçkin Yayınları.

Yılmaz, İ., Konukman, F., Birkan, B. ve Yanardağ, M. (2010). The effects of most to least prompting on teaching simple progression swimming skill for children with autism. *Education and Training in Autism and Developmental Disabilities*, 45, 440-448.

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



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

©USBD

Spor Eğitimi Alan Öğrencilerin Ahlaki Tutum Davranışlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Meliha UZUN^{1*}, Baki YILMAZ²

¹Şırnak Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü.
<https://orcid.org/0000-0002-1691-3504>

²Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü.
<https://orcid.org/0000-0003-1415-0926>

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 07.12.2020

Kabul Tarihi: 29.12.2020

DOI: 10.30769/usbd.837016

Online Yayın Tarihi: 31.12.2020

Öz

Bu çalışmanın amacı, spor eğitimi alan öğrencilerin ahlaki tutum davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesidir. Toplam 521 üniversite öğrencisinin doldurmuş olduğu “Ahlaki Tutum Ölçeği” değerlendirilmiştir. İstatistiksel analizlerinde bağımsız t test ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Öğrencilerin ahlaki olgunluk puanı kadınlarda 267,60; erkeklerde 273,25 ve ortalama olarak da 270,43 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin cinsiyete göre ahlaki olgunluk puanları arasında istatistiksel olarak önemli bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Spor eğitimi alan öğrenciler ile spor eğitimi almayan öğrencilerin ahlaki olgunluk puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Spor eğitimi alan öğrencilerin bölümlere göre ahlaki olgunluk puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Yine, gelir durumuna göre ahlaki olgunluk puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Sonuç olarak öğrencilerin cinsiyet ve gelir durumuna göre ahlaki olgunluk düzeyleri değişmemiştir. Buna karşılık spor eğitimi alan öğrencilerin ahlaki olgunluk düzeyi spor eğitimi almayan öğrencilerden daha iyi bulunmuştur. Spor eğitimi alan öğrencilerin ahlaki olgunluk düzeyleri okudukları bölüme göre etkilenmemektedir. Spor eğitimi almayan öğrencilere de spor konusunda eğitim alma ve spor yapma fırsatları verilmelidir.

Anahtar kelimeler: Spor, üniversite öğrencisi, ahlaki olgunluk.

An Examination of the Moral Attitude Behaviors of Students in Sports Education in Terms of Some Variables

Abstract

The aim of this study is to examine the moral attitude behavior of students who receive sports education in terms of some variables. The Moral Attitude Scale filled out by a total of 521 university students was evaluated. Independent t test and one-way analysis of variance (ANOVA) were used for statistical analysis. The moral maturity score of the students was found to be 267.60 for females, 273.25 for males and 270.43 on average. No statistically significant difference was found between the moral maturity scores of the students according to gender ($p>0.05$). A significant difference was found between the moral maturity scores of the students who received sports training and those who did not ($p<0.05$). No significant difference was found between the moral maturity scores of the students who received sports education according to the departments ($p>0.05$). Again, no significant difference was found between moral maturity scores according to income level ($p>0.05$). As a result, the moral maturity levels of the students did not change according to their gender and income. On the other hand, the moral maturity level of the students who received sports education was found to be better than the students who did not receive sports education. The moral maturity levels of students who receive sports training are not affected by the department they study. Students who do not have sports education should be given opportunities to receive training and exercise in sports.

Keywords: Sport, university student, moral maturity.

* Sorumlu Yazar: Meliha UZUN, Eposta: melihauzun16@gmail.com

GİRİŞ

İnsan sosyal bir varlıktır ve toplumdaki diğer bireylerle daima etkileşim içindedir. Bu bağlamda hayatını idame ettirirken çevresiyle uyum içinde olma gereksinimi duymaktadır. Toplumsal açıdan insanların, bireysel özelliklerini daha iyi duruma getirmeleri günümüzde oldukça önem arz etmektedir. Bireylerin hem kendisi hem de çevredeki diğer bireylerle barışık özelliklere sahip olmaları gerekmektedir. İlaveten, duygu-düşünce ve davranışlarına hakim olmaları da oldukça önemlidir. Fiziksel ve mental yönden de güçlü olmaları, bunu kontrol edebilmeleri de sosyal yaşamda daha ön planda yer edinebilecekleri hususunda onlara katkıda bulunmaktadır. Bu çerçevede incelendiğinde bedensel aktiviteler ile spor, birey üzerinde sadece fizyolojik açıdan değil aynı zamanda psikolojik yönden de gelişme sağlayacaktır (Şahin vd., 2012). Spor bir eğitim faaliyetidir ve bu sebeple ortak hedeflerin belirlenmesinde rol oynamaktadır. Ayrıca, hoşgörülü olabilme ve sorumluluk duygusunu aşılabilme de sporun etkisi büyük öneme sahiptir. İlaveten, özgüven kazanma da ve bireyin kendini topluma ait hissetmesinde de katkısı vardır (Çiriş, 2014). Sağlıklı nesillerin ve toplumların var olmasında; kültürel ve ahlaki değerlerin bireyler tarafından kabul görmesi ve bireylerin bunu benimsemesi, yanı sıra bireyin üstüne düşen bazı görev ve mesuliyetleri yerine getirmesi gibi unsurlar etkili olmaktadır (Güngör, 2000).

Ahlak; bireylerin tutumları ve hareketlerini belirleyen kurallar ve kısıtlamalara ilaveten yapılan değerlendirmeler şeklinde ifade edilmektedir (Çoymak, 2015). Bu kavram fertlerin sosyal hareketleri ile bağlantılıdır. Bireyler arasındaki ilişki ve etkileşimlerle birlikte ortaya çıkar. İnsani ilişkileri düzene koyan kurallara ahlak kuralları denilebilir (Binbaşıoğlu, 2000). Ahlak, bireyin bir hedef doğrultusunda o amacına ulaşması için kendi irade ve isteği ile iyi hal ve davranışlarda bulunması, kötü davranışlardan kaçınması kapsamında bir düşünce ve inanç sistemi olarak tanımlanabilir (Aydın, 2010).

Ahlaki olgunluk; duygu, düşünce, tutum, davranış ve karar verme yönünden en mükemmel olma durumudur. İlaveten bu kavram, bireyin hislerine, düşüncelerine, kararlarına, tutumlarına ve davranışlarına yönelik en iyi durumu ifade eder. Her türlü ahlak dışılığı ise vicdanında hissedebilmeyi sağlar. Ahlaki olgunluğa erişmiş bir insanda olumlu özellikler gelişmiştir. Bunlar güvenilir, saygılı, adaletli, kendini kontrol edebilen, sorumluluk sahibi, empati kapasitesi gelişmiş olmasıdır (Kaya ve Aydın, 2011). Ahlaki değerlerin yerleşmesinde ve ferdin vicdani olarak iyi bir hal almasında ahlaki olgunluk kavramı önemli bir yer tutar (Yıldırım, 2016). Ahlaki olgunluk; ahlaki duygu, düşünce ve davranıştan oluşmaktadır. Bu bağlamda ahlaki davranış, duygu ve düşüncenin neticesi olarak, fertlerin ahlaki olgunluk durum ve düzeyleri şekillenmektedir (Lickona, 1991). Ahlaki olgunluk, toplumdaki fertlerin ahlaki gelişimin en üst seviyesi olarak kabul görülür (Sarıçam vd., 2014).

Sporda etik değerler sporda erdemlik tanımı içinde insanın evrensel ve olumlu değerlerini içerir. İnsanın olumlu sonuçlara ulaşması, insan olmanın en yüksek mertebesi olarak görülür (Yapan, 2007). Spor bir eğitim aracıdır ve toplumun tüm kesimleri bunu kullanmaktadır. Sporun olumlu katkılarını kazanabilmek ve verim elde edebilmek için bazı faktörler etkili olmaktadır. İlk çağlardan bu güne kadar bize gelen spor ahlakı, felsefi ilke ve kurallar bu bağlamda oldukça önemlidir. Bu kuralları benimseyip buna bağlı kalmak gerekmektedir. Spor

birçok kavramı içinde barındırmaktadır. Barış, stres, hukuk, hüzn, eşitlik, mutluluk, disiplin ve hoşgörü gibi birçok kavramı bünyesinde taşımaktadır. Sportif eylemlerin doğrudan ahlak ile ilgili olduğu söylenebilir. Bunun sebebi sporda bilhassa takım oyunları baz alındığında diğer bireylerle doğrudan ilişki söz konusudur. Bu bağlamda ahlakın; güzel, iyi ve olumlu davranışların isteyerek yapılması ve kötü tutum-davranışlardan sakınılması alışkanlığı olduğu söylenebilir (Akandere vd., 2009). Spor eğitimi alma ile ahlaki olgunluk düzeyi perspektifleri arasında pozitif yönde ilişkinin olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda çalışmanın amacı, öğrencilerin ahlaki tutumları üzerinde spor eğitiminin etkisinin araştırılmasıdır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada, mevcut durumun belirlenmesi amacıyla betimsel tarama kullanılmıştır. Bu model araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanır. Herhangi bir şekilde değişiklik yapılmaz ve etkileme çabası gösterilmez (Karasar, 2007).

Çalışma Grubu

Çalışmaya Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan toplam 521 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Basit tesadüfi örneklem tekniği kullanılarak çalışma grubu belirlenmiştir. Bu öğrencilerin 216'sı Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan, spor eğitim alan öğrencilerden oluşmaktadır. 305'i ise eğitim fakültesinde öğrenim görmekte olan, spor eğitimi almayan öğrencilerdir. Katılımcıların 236'sı kadın ve 285'i erkek öğrenciyi içermektedir. Katılımcılara demografik özelliklerin sorgulandığı anket formu ile Şengün ve Kaya'nın (2007) geliştirmiş olduğu "Ahlaki Olgunluk Ölçeği" uygulanmıştır.

Veri Toplama Aracı

Ahlaki Olgunluk Ölçeği: Şengün ve Kaya'nın (2007) geliştirmiş olduğu "Ahlaki Olgunluk Ölçeği" 66 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert tipindedir. Maddeler; "evet, her zaman (5 puan)", "çoğu zaman (4 puan)", "ara sıra (3 puan)", "çok nadir (2 puan)", "hayır, hiçbir zaman (1 puan)" olarak derecelenmektedir. Olumsuz maddeler kapsamında ise puanlama zıt yönde yapılır (1, 2, 3, 4 ve 5 şeklinde). Ölçekte 52 madde olumludur. 14 madde olumsuz olarak yer almaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 330 ve en düşük puan ise 66'dır. Bakıldığında; ölçekten yüksek puanın alınması ahlaki olgunluk düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Aksine alınan en düşük puan ise ahlaki olgunluk düzeyinin düşük olduğunun belirleyicisidir.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS programında değerlendirilmiştir. Değişkenlerin normal dağılım sergileyip sergilemedikleri Kolmogorov Smirnov ve Shapiro Wilk istatistik yöntemleriyle belirlenmiş olup verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Gruplar arası karşılaştırmalar; bağımsız t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak değerlendirilmiştir. Ölçeğin istatistiksel çözümlenmelerinde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak benimsenmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

Tablo 1. Cinsiyete göre öğrencilerinin ahlaki puanların dağılımının karşılaştırılması

n=521	Sayı (N)	\bar{x}	SS	t testi
Kadın	236	267,60	30,87	-1,69
Erkek	285	273,25	31,15	

p>0,05

Öğrencilerin cinsiyete göre ahlaki olgunluk puanları arasında istatistiksel olarak bir fark bulunmamıştır (p>0,05), (Tablo 1).

Tablo 2. Spor Eğitimi alma durumuna göre ahlaki puanların dağılımı

n=521	Sayı (N)	\bar{x}	SS	t testi
Spor eğitimi alan öğrenciler	216	275,1	31,01	2,37*
Spor eğitimi almayan öğrenciler	305	265,75	29,75	

*p<0,05

Tablo 2'ye bakıldığında; Spor eğitimi alan öğrenciler ile almayanların ahlaki olgunluk puanları arasındaki farkın anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Ahlaki olgunluk ölçeği, spor eğitimi alan ve almayan öğrenciler değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bu farkın spor eğitimi alan öğrenciler lehinde olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Spor Eğitimi alan öğrencilerin bölümlerine göre ahlaki olgunluk puanları

n=521	Sayı (N)	\bar{x}	SS	F
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	64	271,05	30,27	
Antrenörlük	55	270,87	30,14	1,02
Spor Yöneticiliği	53	269,93	29,36	
Rekreasyon	44	269,86	29,16	

p>0,05

Ahlaki olgunluk puanları spor eğitimi alan öğrencilerin bölümlerine göre incelenmiş olup herhangi bir farka rastlanmamıştır (p>0,05), (Tablo 3).

Tablo 4. Öğrencilerin gelir durumuna göre ahlaki puan dağılımı

n=521	Sayı (N)	\bar{x}	SS	F
300-900 TL	134	268,9	29,53	
901-1500 TL	187	267,58	26,69	1,35
1501-2100 TL	133	269,39	33,11	
2101 TL veya üzeri	67	275,83	30,07	
Toplam	521	270,43	30,16	

p>0,05

Tablo 4 incelendiğinde; öğrencilerin gelir durumlarına göre ahlaki olgunluk puanları arasında herhangi bir fark saptanmamıştır (p>0,05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Türkiye’de yapılan bazı çalışmalarda ahlaki olgunluk puanları birbirine yakın bulunmuştur. Yamaner ve diğerleri (2018) çalışmalarında, üniversite düzeyinde öğrencilerde ahlaki olgunluk puanlarını ortalama 268,16 puan bulmuşlardır. Lise öğrencilerinde yapılan bir diğer araştırmada da ahlaki olgunluk puan ortalaması 273,11 olarak belirlenmiştir (Şengün ve Kaya, 2007). Bu çalışmada ise ahlaki olgunluk puanı kadınlarda 267,60 ve erkeklerde 273,25 olarak tespit edilmiştir. Ortalama olarak bakıldığında da ahlaki olgunluk puanı 270,43 olarak bulunmuştur. Ahlaki olgunluk puanı en yüksek 330 olarak belirtilmiştir (Şengün ve Kaya, 2007). Bu puanlamaya göre öğrencilerin ahlaki olgunluk puanlarının iyi seviyede olduğu söylenebilir.

Yıldırım (2016) çalışmasında kadınların ahlaki tutum puan ortalamalarını erkeklerden düşük olmakla beraber tutum puanlarının cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermediğini belirlemiştir. Yine, Efek ve diğerleri (2018) yapmış oldukları araştırmada, ahlaki olgunluk puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. Ayrıca bazı çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Aydın, 2011; Cesur ve Küyel, 2010; Jankowski, 2002). Yamaner ve diğerleri (2018) çalışmalarında cinsiyet değişkenine ahlaki olgunluk puanlarını incelemiştir. Buna göre, spor eğitimi alan öğrencilerin puanları kadınlarda erkeklere oranla biraz düşüktür. Aralarındaki bu farkın ise anlamsız bulunduğu belirtilmiştir. Yine bir diğer araştırmada, kadın ve erkek öğretmen adaylarının benzer ahlaki olgunluk düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. İlaveten, farkın anlamlı şekilde olmadığı belirtilmiştir (Çekin, 2013). Kaya ve Aydın (2011) bulgularında cinsiyete göre; ahlaki tutum, değer ve olgunluk düzeyinin anlamlı düzeyde farklılaştığını belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Evli (2018) tarafından yapılan araştırmada da, ahlaki olgunluk düzeylerinin cinsiyet grubuna göre farklılığı istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda erkek katılımcıların ahlaki olgunluk düzeylerinin kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada öğrencilerin ahlaki olgunluk puanları cinsiyet açısından değerlendirildiğinde, farkın istatistiksel olarak önem arz etmediği görülmektedir ($p>0,05$). Çalışmamızın bulguları bazı çalışmalara benzer iken bazılarında zıttı yönde çıkmıştır. Bu benzerlik ve zıtlık araştırılan grupların farklılığından kaynaklanabilir. İlaveten, spor eğitimi alma durumlarına da bağlı olabilir.

Alan yazında yer alan çalışmalarda sportif aktivitelere düzenli olarak katılımın ahlaki özelliklerin gelişimine olumlu etkisinin olduğu belirtilmiştir (Woods, 2011). Sporun ahlaki karar alma becerisi üzerine olumlu etkileri olduğu ileri sürülmüştür (Gürpınar, 2014). Zengin ahlaki değerlerin bireylere aktarılmasının önemli bir yolu da spor olarak ifade edilebilir. Sporun, bireylerin ahlaki olgunluk ve sorumluluk düzeylerini olumlu yönde etkilediğini ifade eden çeşitli araştırmalardan birinde Kelinske ve diğerleri (2001), spor yapan kadınların ahlaki olgunluk ve sosyalleşme gibi konularda kendilerini erkeklerle aynı avantajlara sahip olarak gördüklerini ifade etmektedir. Akandere ve diğerleri (2009), ortaokul öğrencileri üzerine yaptıkları araştırmada, spor yapan öğrencilerin ahlaki yargı düzeylerinin yapmayanlara göre daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Bu çerçevede incelendiğinde, sporun ahlaki yargı durumunda pozitif bir unsur olduğunu belirtmişlerdir. Yanı sıra, spor yapan kız öğrencilerin ahlaki yargı düzeyleri erkeklere oranla daha yüksektir. Bu çalışmada, spor eğitimi alan ile almayan öğrencilerin ahlaki olgunluk puanlarındaki farkın anlamlı düzeyde olduğu

belirlenmiştir ($p < 0,05$). Ahlaki olgunluk ölçeği, spor eğitimi alan ve almayan öğrenciler değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bu farkın spor eğitimi alan öğrenciler lehinde olduğu görülmektedir. Buna göre öğrencilerin ahlaki tutumları üzerinde, spor yapmanın ve aktif olmanın önemli bir role sahip olduğu düşünülebilir.

Eveli (2018) çalışmasında katılımcıların, ahlaki olgunluk düzeyleri açısından gelir durumuna göre farklılığının anlamlı olduğunu belirtmiştir. Başka bir çalışmada da benzer sonuç elde edilmiş olup, gelir durumu bağlamında ahlaki olgunluk puanlarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (Yıldırım, 2016). Yine bir diğer araştırmada, öğrencilerin ahlaki tutum puanları aylık gelir değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir (Yamaner vd., 2018). Bakioğlu (2013), üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı araştırmada ahlaki olgunluk düzeyi ile gelir durumu değişkeni arasında anlamlı bir fark olmadığı ifade etmiştir. Başka bir çalışmada ise benzer olarak Seydoğulları (2008), lise öğrencilerinin ahlaki yargı düzeyleri ile ekonomik durumları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu verilerden farklı olarak Gümüş (2015) yaptığı araştırmada gelir düzeyi azalan öğrencilerde ahlaki olgunluğun arttığı sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmada da öğrencilerin gelir düzeyi değişkenine göre ahlaki olgunluk puanları arasındaki farkın önemli olmadığı saptanmıştır ($p > 0,05$). Bu durumlar sosyo-ekonomik faktörün ahlaki tutum üzerinde tek başına yeterli ve önemli bir etkisi olmamasına bağlanabilir. Çünkü ahlaki tutumda hem sosyo-ekonomik yapı etkindir hem de sosyo-kültürel unsur büyük önem arz etmektedir (Yamaner vd., 2018). Bayburtlu (2017) toplulukları ifade eden en önemli unsurlardan birinin kültür olduğunu belirtmiştir. Bireylerin sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel açıdan üst düzeyde imkanlara sahip olmaları, onları aynı zamanda ahlaki yönden de daha güçlü kılacaktır (Hatunoğlu vd., 2012). Bu çalışma Yıldırım ile Yamaner ve diğerlerinin çalışmalarına benzer sonuçlar göstermiştir.

Sonuç olarak; spor eğitimi alan öğrencilerin ahlaki tutum davranışlarının bazı faktörlere bağlı olarak değişmediği görülmektedir. Bu bağlamda öğrencilerin cinsiyet ve gelir durumu açısından ahlaki olgunluk düzeyleri etkilenmemiştir. İlaveten, okudukları bölümünde ahlaki tutum davranışları üzerinde bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir. Öğrencilerin ahlaki yargıları üzerinde spor eğitimi almanın önemli bir unsur olduğunu söylemek kuşkusuz doğrudur. Spor eğitimi alan öğrencilerin ahlaki olgunluk düzeyi almayan öğrencilerden daha iyi düzeydedir. Ahlaki tutum yargısı açısından spor yapan öğrencilerin daha iyi durumda oldukları görülmektedir. Bu durum sporun ahlaki tutum üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunun bir göstergesidir. Spor eğitimi almayan öğrencilere de spor konusunda eğitim alma, spor yapma fırsatları verme ve sportif etkinliklere teşvik edici programlar düzenlenmelidir.

Yayın Etiği: Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “*Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi*” kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

KAYNAKLAR

- Akandere, M., Baştuğ, G., & Güler, E. D. (2009). Orta öğretim kurumlarında spora katılımın çocuğun ahlaki gelişimine etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 59-68.
- Aydın, M. Z. (2010). *Ailede ahlak eğitimi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Aydın, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin empati becerileri, kişilik özellikleri ve anneden algıladıkları çocuk yetiştirme stilleri ile ahlaki muhakeme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. İstanbul Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Bakioğlu, F. (2013). *Kültürlerarası tolerans ile ahlaki olgunluk arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Tokat.
- Bayburtlu, A. S. (2017). Kültür, etnomüzikoloji ve müzikoloji ilişkisi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(1), 77-87.
- Binbaşıoğlu, C. (2000). *Ailede ve okulda eğitim sorunları*. İstanbul: MEB Yayınları.
- Cesur, S., & Küyel, N. (2010). Ebeveyn tutumları ve gençlerin ahlaki muhakeme ve ahlaki yönelimleri arasındaki ilişkiler. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 29, 91-120.
- Çekin, A. (2013). Öğretmen adaylarının ahlaki olgunluk düzeyleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(3), 1035-1048.
- Çiriş, V. (2014). *Spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Çoymak, H. G. (2015). *Okullar arası müsabakalara katılan 12-14 yaş grubu öğrencilerin ahlaki tutumlarının incelenmesi*. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Tezsiz Yüksek Lisans Dönem Projesi, Burdur.
- Efek, E., Sivrikaya, Ö., & Sadık, R. (2018). Spor bilimleri alanında okuyan üniversite öğrencilerinin ahlaki gelişim düzeyleriyle spor tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 5(29), 3895-3903. DOI: 10.26450/jshsr.828.
- Evli, F. (2018). *Üniversite takımlarında farklı branşlardaki sporcuların ahlaki olgunluk ve sosyal bütünleşme düzeyleri*. Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Çorum.
- Gümüş, E. (2015). *Kohlberg'in ahlaki gelişim kuramına göre ortaokul öğrencilerinin ahlaki gelişim düzeyi ile cinsiyet rollerinin incelenmesi*. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.
- Güngör, E. (2000). *Ahlak psikolojisi ve sosyal ahlak*. İstanbul: Ötüken Yayıncılık.
- Gürpınar, B. (2014). Altyapı sporlarında ahlaki karar alma tutumları ölçeğinin türk kültürüne uyarlanması: bir türk örneğinde geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 405-412. DOI: <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2014.3643>.
- Hatunoğlu, A., Halmatov, M. & Hatunoğlu, B. Y. (2012). Ailelerin sosyo ekonomik düzeylerine göre okul öncesi dönemdeki çocukların ahlaki ve sosyal kural bilgilerinin incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 32(3), 1-15.
- Jankowski, H. (2002). *Moral reasoning and its relationship to parenting style, religious comminment and gender*. Kean University, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, United States.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi (17. Baskı)*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kaya, M. & Aydın, C. (2011). Üniversite öğrencilerinin dini inanç ile ahlaki olgunluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 30, 15-42.
- Kelinske, B., Mayer, b.W., & Chen, K. L. (2001). Perceived benefits from participation in sports: a gender study. *Women in Management* 16(2), 75-84. DOI: 10.1108/09649420110386601.

- Lickona, Thomas E. (1991). *Educating for character: how our schools can teach respect and responsibility*. New York: Bantam Boks.
- Sarıçam, H., Çelik, İ., Arıcı, N., & Kaya, M. M. (2014). Ergenlerde insani değerler ve ahlaki olgunluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 1325-1342. DOI: 10.14687/ijhs.v11i1.2888.
- Seydooğulları, Ü. S. (2008). *Demokratik ve otoriter ana baba tutumlarının lisede öğrenim gören öğrencilerin ahlaki yargı yeteneğine etkisi*. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- Şahin, M., Yetim, A. Z., & Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380. DOI:10.9761/JASSS_405.
- Şengün, M., & Kaya, M. (2007). Ahlaki olgunluk ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 24(24-25), 51-64. DOI:10.17120/OMUIFD.36247.
- Woods, R. (2011). *Social issues in sport 2nd*. ABD: Human Kinetics.
- Yamaner, F., İmamoğlu, O., Yamaner, E., & Keskin, E. Ç. (2018). Investigation of the moral attitudes of students who are taking sports training. *The Journal of Kesit Academy*, 4(13), 251-257. DOI: <http://dx.doi.org/10.18020/kesit.1273>.
- Yapan, M. T. (2007). *Spor ahlakı*. Gaziantep: Merkez Ofset.
- Yıldırım, Ş. (2016). *Spor merkezlerine gelenlerin ahlaki tutum farklarının incelenmesi*. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Burdur.

