



SPOR EĞİTİM DERGİSİ

JOURNAL OF SPORTS EDUCATION

2021 Cilt 5 Sayı 2

ISSN 2602-4756 / e-ISSN 2602-4756

2017

SPOR EĞİTİM DERGİSİ

JOURNAL OF SPORTS EDUCATION

Editors / Editörler

Dr. İbrahim ERDEMİR

Dr. Çağdaş CAZ

Dr. Muhammet BOZOĞLAN

Publishing Coordinator / Yayın Koordinatörü

Dr. Recep Fatih KAYHAN

Volume 5, Issue 2, 2021 / Cilt 5, Sayı 2, 2021

Journal of Sport Education / Spor Eğitim Dergisi

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

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

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

İÇİNDEKİLER		
1	Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Pandemi Sürecinde Yapılan Uzaktan Beden Eğitimi Dersine Yönelik Motivasyonlarını Etkileyen Faktörler	1-10
	Şenol GÜVEN	
2	Elâzığ İlindeki Futbolcuların Karar Verme Stilllerinin İncelenmesi	11-17
	Kubilay ŞENBAKAR	
3	Özel Yetenek Sınavı ile Öğrenci Alan Okullarda Öğrencilerin Bilişötesi Farkındalıklarının Araştırılması	18-24
	Kıvılcım KAPLAN	
4	Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinde Çalışma Yapan Sporcuların Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Araştırılması	25-35
	Arslan KALKAVAN Esranur TERZİ Recep Fatih KAYHAN	
5	Elâzığ İlindeki Antrenörlerin İş Doyum Düzeylerinin İncelenmesi	36-42
	Kubilay ŞENBAKAR	
6	Tekrarlı Sprint Performansı ile Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerin İlişkisi	43-54
	Recep Fatih KAYHAN Ali KIZILET	
7	Futbol Antrenörleri Piyasasında İstihdam	55-65
	Mehmet Mustafa YORULMAZLAR	
8	Elit Seviyedeki Taekwondo Sporcularına Göre Antrenör Davranışlarının İncelenmesi	66-73
	Fatih KIRKBİR Samet ZENGİN Burakhan AYDEMİR	
9	Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Covid 19 Sürecinde Algıladıkları Stres Düzeylerinin Psikolojik Sağlık Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi	74-81
	Çağatay DERECELİ	
10	Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Mutluluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi	82-87
	Çağatay DERECELİ	
11	Fiziksel Aktivite, Duygusal Yeme ve Ruh Hali İlişkisi: Kovid-19 ve Üniversite Öğrencileri	88-97
	Yusuf SOYLU Mine TURGUT Abdullah CANIKLI Mehmet KARGÜN	



Bedensel Eğitimi Öğretmenlerinin Pandemi Sürecinde Yapılan Uzaktan Bedensel Eğitimi Dersine Yönelik Motivasyonlarını Etkileyen Faktörler

Şenol GÜVEN¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 27.03.2021
Kabul Tarihi: 20.05.2021
Online Yayın Tarihi:
20.05.2021

Bu araştırmanın amacı, bedensel eğitimi öğretmenlerinin pandemi döneminde yapılan uzaktan bedensel eğitimi dersine yönelik motivasyonlarını etkileyen faktörlerin incelenmesidir. Nitel araştırma yaklaşımı ile gerçekleştirilen bu çalışmaya yedi bedensel eğitimi öğretmeni katılmıştır. Olgu bilim deseni kullanılan bu çalışmada veriler yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmıştır. Elde edilen verileri analiz etmek için içerik analizi uygulanmıştır. Yapılan içerik analizi sonucunda uzaktan bedensel eğitimi dersine, öğrenci katılımının bazı öğretmenlerin motivasyonlarını olumlu, bazı öğretmenlerin motivasyonlarını ise olumsuz anlamda etkilediği gözlemlenmiştir. Öğrenci katılımının yanı sıra, öğrencilerin uzaktan bedensel eğitimi dersini önemsememelerinin öğretmenlerin motivasyonlarını azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Uzaktan yapılan bedensel eğitimi dersinin olumlu ve olumsuz yönleri öğretmenler tarafından dile getirilmiş ve öğretmenlerin motivasyon düzeylerine etkileri incelenmiştir. Ek olarak, araştırma kapsamında bedensel eğitimi öğretmenlerinin uzaktan eğitime yönelik öğretmen motivasyonunu arttırabilecek öneriler de incelenmiştir. Uzaktan yapılan bedensel eğitimi derslerinde teorik konulara daha çok yer verilmesi, sistem ve bağlantı problemlerinin iyileştirilmesi ve toplumun uzaktan eğitimin önemine yönelik bilinçlendirilmesi gibi öneriler ifade edilmiştir. Sonuç olarak, çalışmaya katılan Bedensel Eğitimi öğretmenlerinin, Covid-19 pandemisi sürecinde uzaktan yapılan bedensel eğitimi dersine yönelik motivasyon düzeylerinin genel olarak yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bunun en önemli sebeplerinden birinin uzaktan yapılan bedensel eğitimi dersleri sayesinde Covid-19 virüsüne yakalanma ve ailelerine bulaştırma riskinin azalmasının olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler

Uzaktan Eğitim, Bedensel Eğitimi, Pandemi, Motivasyon, Eğitim

The Factors Affecting Physical Education Teachers Motivation Towards Distance Physical Education Lessons During Pandemic Process

Abstract

Article Info

Received: 27.03.2021
Accepted: 20.05.2021
Online Published:
20.05.2021

The aim of this study is to examine the factors affecting the motivation of Physical Education teachers towards the distance Physical Education course conducted during the pandemic process. Seven Physical Education teachers participated in this study, which was carried out with a qualitative research approach. In this study, in which a phenomenological design was used, the data were collected with a semi-structured interview form. Content analysis was applied to analyze the data obtained. As a result of the content analysis, it was observed that student participation in the distance Physical Education course had a positive effect on the motivation of some teachers and a negative effect on some teachers. In addition to student participation, it was concluded that students 'disregard for distance Physical Education lesson decreased teachers' motivation. The positive and negative aspects of the distance Physical Education lesson were expressed by the teachers and their effects on teachers' motivation levels were examined. In addition, within the scope of the research, the suggestions of Physical Education teachers that could increase teacher motivation towards distance education were also examined. Suggestions such as giving more place to theoretical subjects in the distance Physical Education lessons, improving the system and connection problems and raising the awareness of the society about the importance of distance education were expressed. As a result, it was observed that the motivation levels of the Physical Education teachers participating in the study were generally high for the distance Physical Education course during the Covid-19 pandemic. It can be said that one of the most important reasons for this is that the risk of catching the Covid-19 virus and transmitting it to their families is reduced by distance Physical Education lessons.

Keywords

Distance education, Physical Education, Pandemic, Motivation, Education

¹Milli Eğitim Bakanlığı, Cumayarı Ortaokulu, Aydın, Türkiye (senolguv@gmail.com)

Giriş

Dünya çapında yaşanan Covid-19 pandemisi nedeniyle pek çok ülkede yüz yüze eğitime ara verilip uzaktan çevrimiçi eğitim sürecinin başlamasından dolayı eğitim-öğretim faaliyetleri bilgisayar ortamına taşınmıştır. Türkiye, Covid-19 vakalarının ortaya çıkmasıyla birlikte, ilk, orta ve yükseköğretim kurumlarında yüz yüze eğitim öğretim faaliyetlerini askıya almış ve internet ortamında çevrimiçi uzaktan eğitim öğretim sürecini başlatmıştır (MEB, 2020). Böylelikle normal koşullarda sınıf, spor salonu, atölye, laboratuvar ve bahçede gerçekleştirilen yüz yüze eğitim ve öğretim faaliyetleri bilgisayar ortamına taşınmış ve çevrimiçi olarak yapılmaya başlamıştır. Eğitim ve öğretimin uzaktan yapılmaya başlanmasıyla birlikte öğretmen ve öğrencilerin bilgisayar, tablet, akıllı telefon ve internet gereksinimleri zorunlu hale gelmiştir. Bu kapsamda Millî Eğitim Bakanlığı (MEB) pek çok bölgede uzaktan eğitim öğretim sürecinin kusursuz gerçekleştirilmesi için maddi imkânı olmayan ihtiyaç sahiplerine tablet desteği sağlamıştır. Ayrıca eğitim öğretim faaliyetlerinin aksamaması için bazı bölgelerde internet altyapıları güçlendirilmiş ve internet erişimi olmayan bölgelere internet ulaştırılmıştır. Tüm bu uzaktan eğitim ile ilgili yapılan planlama ve çalışmalar sonucunda, ülke çapındaki ilk, orta ve yükseköğretim faaliyetleri çevrimiçi olarak uzaktan gerçekleştirilmeye hazır duruma getirilmiştir.

Zaman zaman Covid-19 vaka sayılarındaki azalmaya bağlı olarak bazı köy okullarının yüz yüze eğitime geçmeleriyle birlikte halen uzaktan eğitim öğretim süreci ilk, orta ve yükseköğretim düzeyinde devam etmektedir. Ayrıca MEB, Covid-19 pandemisinden sonra yüz yüze eğitim başladığında bile uzaktan eğitime devam edileceğini bildirmiştir. Yüz yüze eğitim ile uzaktan eğitimin birlikte uygulanacağını açıklayan MEB'in uzaktan eğitimin olumlu yönlerinden faydalanmak istediği anlaşılmaktadır.

Beden eğitimi dersi, yapısı gereği İngilizce, matematik, sosyal bilgiler gibi teorik içeriklerin ağırlıklı olduğu derslerden farklı olarak, daha çok uygulamaya yönelik etkinliklerin yapıldığı, çeşitli branşlara özgü teknik ve hareketlerin gösterilip yaptırıldığı ve çoğu zaman geri dönütlerle düzeltildiği bir derstir. Ayrıca beden eğitimi dersi, derslikten farklı bir alanda, farklı malzemelerle, özgürce hareket etme olanağı sunan bir derstir (Harrison ve Blakemore, 1992). Beden Eğitimi dersinde grup aktiviteleri gerek eğitsel oyunlar sırasında gerekse rekabete dayalı oyunlarda sıklıkla uygulanır. Bunların yanı sıra top, jimnastik minderi, kule ve huni gibi araç gereç ve malzeme kullanımının dersin kazanımları için gereklilik olduğu beden eğitimi dersi, yukarıda bahsedilen özellikleri nedeniyle uygun alan ve malzeme koşullarını gerektiren, grup aktivite ve yarışmalarının yapıldığı dinamik bir derstir.

Beden eğitimi dersi ile ilgili yukarıda bahsedilen koşullar göz önünde bulundurulduğunda beden eğitimi derslerinin bilgisayar ortamında yapılması, araç gereç ve malzeme kullanma gerekliliği, ev ortamındaki hareket alanının kısıtlılığı, hareket uygulamalarının anlaşılabilmesi gibi nedenlerden dolayı, derslerde verimin düşmesi ve derse katılmada isteksizlik gibi bazı sorunları beraberinde getirebilir. Bu tür sorunlar kazanımların elde edilmesinde verim düşüklüğüne, zaman kaybına, öğretmen ve öğrencilerin derse karşı olan motivasyonlarının düşmesine neden olabilir.

Motivasyon kavramı Ryan ve Deci (2000) tarafından bir şeyler yapmak için harekete geçmek olarak ifade edilmiştir. Bir başka tanımda ise motivasyon, davranışın başlangıcını, yönünü, yoğunluğunu, ısrarını ve kalitesini belirleyen bir kavram olarak öne sürülmüştür (Maehr ve Meyer, 1997). Yukarıdaki

tanımlardan hareketle, motivasyonun genel olarak bireyleri davranışa yönlendiren, hareket etmeye iten ya da tam tersi hareket etmekten alıkoyan bir olgu olduğu söylenebilir. Motivasyonun, uzaktan eğitimdeki başarıda en önemli faktör olduğu ifade edilmiştir (İbicioğlu ve Antalyalı, 2005).

Yukarıda bahsedilen sorunlardan ve motivasyonun tanımından dolayı, beden eğitimi öğretmenlerinin uzaktan yapılan beden eğitimi derslerine yönelik motivasyon düzeylerinin yüksek olması, eğitim-öğretim faaliyetlerinin kalitesi ve verimliliği açısından önem kazanmaktadır. Araştırma sonucunda elde edilecek verilere dayanarak, motivasyon azaltıp ders verimini düşüren faktörlerin önüne geçilebilir. Ayrıca öğretmenlerin motivasyonlarını yükselten faktörlerde, kendisinde motivasyon yetersizliği olduğunu düşünen öğretmenler için yol gösterici olabilir.

Bunların yanı sıra, beden eğitimi dersi özelinde öğretmenlerin motivasyon düzeylerindeki artışın öğrencilere de olumlu anlamda yansıtacağı düşünülebilir. Öğrencilerin uzaktan yapılan derslerde kaliteli eğitim almaları ve uzaktan eğitime karşı istekli olmaları, sadece beden eğitimi dersi için değil, tüm uzaktan eğitim sürecinin verimini arttırabilir. Dolayısıyla eğitim öğretim faaliyetlerinin verimliliği açısından bu çalışmadan elde edilecek sonuçlar araştırmacı, uygulayıcı ve eğitim planlayıcılar açısından önem kazanmaktadır.

Buradan hareketle bu araştırmanın amacı, beden eğitimi öğretmenlerinin Covid-19 pandemisi döneminde yapılan uzaktan beden eğitimi ve spor dersine yönelik motivasyonlarını etkileyen faktörlerin incelenmesidir.

Materyal ve Yöntem

Çalışma Grubu

Nitel araştırma yönteminin uygulandığı bu araştırmaya dört kadın üç erkek olmak üzere toplam yedi Beden Eğitimi öğretmeni gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların biri yüksek lisans, altısı lisans mezunu olup beş katılımcı ortaokul, iki katılımcı ise lisede görev yapmaktadır.

Araştırmaya katılan öğretmenler amaçlı örnekleme yöntemlerinden olan kolay ulaşılabilir durum örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Öğretmenlerin motivasyonlarını derinlemesine incelemek ve ayrıntılı bir şekilde açıklamak amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmada olgu bilim deseni kullanılmıştır. Nitel araştırmalarda, olgu bilim deseni derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayışa sahip olunamayan olgulara odaklanmak için uygun bir zemin oluşturur (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Araştırmanın güvenilirliği (tutarlılık) için araştırmacı dışında bir uzmanın görüşü ve önerileri alınmıştır.

Verilerin Toplanması

Veri toplamak amacıyla öncelikle beden eğitimi öğretmenlerine ulaşılmış ve araştırma amacı anlatılmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden öğretmenlerle görüşmeler pandemi nedeniyle telefonda yüz yüze olarak yapılmıştır. Seggie ve Bayyurt (2017) tarafından görüşmelerin telefon ya da internet vasıtasıyla yazılı ya da görüntülü olarak da yapılabileceği ifade edilmiştir. Araştırmanın güvenilirliği açısından öğretmenlerin kimliğinin gizli tutulacağı söylenmiş ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ettikten sonra araştırma soruları yöneltilmiş ve görüşme kayıt altına alınmıştır. Katılımcıların verdiği cevaplar daha sonra yazıya aktarılmıştır. Katılımcıların isimleri yerine, katılımcılar K1, K2, ..., K7 şeklinde kodlandırılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanmış kişisel bilgi formu ve yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme formunda yer alan soruların anlaşılır ve net olup olmadığını belirlemek için araştırmaya katılan öğretmenlerin dışında iki beden eğitimi öğretmeni ile deneme görüşmesi yapılmıştır. Görüşme formunda, öğretmenlerin uzaktan eğitim sürecinde yapılan beden eğitimi dersine yönelik motivasyonlarını etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla hazırlanmış sorular bulunmaktadır.

Verilerin Analizi

Elde edilen verileri analiz etmek amacıyla içerik analizi yapılmıştır. İçerik analizindeki temel amaç, elde edilen verileri açıklayabilecek kavramlara ulaşmaktır. Yıldırım ve Şimşek (2013) içerik analizinde temelde yapılan işlemin, birbirine benzeyen verilerin belirli kavramlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirilmesi olduğunu ve bunların anlaşılabilir bir şekilde düzenlenip okuyucuya aktarılabilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Öğretmenlerin yarı yapılandırılmış görüşme formundaki sorulara verdikleri yanıtlar incelenip analiz edilmiş ve tüm bu verilerden kodlar ve temalar oluşturulmuştur.

Bulgular

Yapılan içerik analizleri sonucunda öğretmenlerin görüşleri belirlenmiş ve “Öğrenci katılımı”, “Öğrencilerin uzaktan beden eğitimi dersine bakışı”, “Uzaktan Beden eğitimi dersinin olumlu yönleri”, “Uzaktan beden eğitimi dersinin olumsuz yönleri” ve “Motivasyon düzeyinin artması için öneriler” temalarına ulaşılmıştır. Sonuçlar tablolar halinde aşağıda sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan 7 beden eğitimi öğretmenin demografik bilgilerine ilişkin veriler

Katılımcı	Cinsiyet	Mesleki Deneyim (Yıl)	Mezuniyet	Kurum Türü
K1	Kadın	9	Lisans	Lise
K2	Erkek	9	Yüksek Lisans	Ortaokul
K3	Kadın	14	Lisans	Ortaokul
K4	Kadın	7	Lisans	Ortaokul
K5	Erkek	10	Lisans	Lise
K6	Erkek	5	Lisans	Ortaokul
K7	Kadın	5	Lisans	Ortaokul

Tablo 1’de araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin demografik bilgileri sunulmuştur. 4 kadın 3 erkek toplam 7 Beden Eğitimi öğretmenin yer aldığı araştırmada katılımcıların mesleki deneyimlerinin 5 ila 14 yıl arasında değiştiği görülmüştür. 6 katılımcı lisans, 1 katılımcı yüksek lisans mezunu olup 5 katılımcı ortaokul 2 katılımcı ise lise düzeyinde görev yapmaktadır.

Tablo 2. Öğrenci katılımı teması ve kodları

Temalar	Alt temalar	Kodlar	Katılımcılar
Öğrenci katılımı	Katılım çok	Dersin önemsenmesi.	K1, K2, K3, K4, K6
		Öğretmenin önemsenmesi.	K1, K6, K7
		Ders öncesi daha iyi hazırlık	K4
	Katılım az	Sınıf yönetimini kolaylaştırır	K2, K5, K7
		İletişimi kolaylaştırır	K2, K5
		Öğretmenin önemsenmemesi	K3
		Dersin önemsenmemesi	K3, K4, K6, K7

Öğrenci katılımlarının öğretmen motivasyonu üzerindeki etkisi incelendiğinde öğretmenler genel olarak katılımın çok olmasının öğretmeni motive eden bir durum olduğu ifade etmişlerdir. Öğrenci katılımının az olması ise 3 katılımcı tarafından sınıf yönetimini ve iletişimi kolaylaştırması açısından motivasyon düzeyini yükseltici faktör olarak belirtilmiştir. Öte yandan bazı katılımcılar öğrenci katılımının az olmasını olumsuz değerlendirmiş ve bu durumun motivasyon düzeyini düşürdüğünü ifade etmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin uzaktan beden eğitimi dersine bakışları teması ve kodları

Temalar	Alt temalar	Kodlar	Katılımcılar
Öğrencilerin uzaktan beden eğitimi dersine bakışları	Etkinlik / oyun süreci	Sınırlı fiziksel etkinlik	K2, K4, K6, K7
		Açık havada olamama	K1, K2, K6
		Etkinliğin önemsenmemesi	K3, K6
	Dersin önemi	Dersin hafife alınması	K1, K6, K7
		Not kaygısı olmaması	K1, K2, K3, K4
		Ciddiye almama	K5

Öğrencilerin uzaktan beden eğitimi dersine bakışlarının öğretmen motivasyonu üzerindeki etkisi incelendiğinde genel olarak öğretmen motivasyon düzeyini düşürdüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4. Uzaktan beden eğitimi dersinin olumlu yönleri teması ve kodları

Temalar	Alt temalar	Kodlar	Katılımcılar
Uzaktan eğitimin olumlu yönlerinin etkileri	Olumlu yönler	Ders öncesi araştırmaya yönelmesi	K1, K3
		Konfor sağlanması	K1, K2, K4, K7
		Rahat olması	K3, K4
		Soğuk ya da sıcak havadan korunma	K1, K2
		Virüsten korunma	K1, K2, K3, K6, K7
		Zaman kaybını azaltması	K3, K6
		Öğrencilere farklı öğrenme yaşantısı kazandırması	K2, K5
		Ekonomik olması	K2, K4, K5

Uzaktan beden eğitimi dersinin olumlu yönleri öğretmenler tarafından ifade edilmiş ve olumlu yönlerin öğretmenlerin motivasyon düzeylerini arttırdığı sonucuna varılmıştır. Olumlu yönlerden en çok tekrar edilen kavramın “virüsten korunma” kavramı olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Uzaktan Beden Eğitimi dersinin olumsuz yönleri teması ve kodları

Temalar	Alt temalar	Kodlar	Katılımcılar
Uzaktan eğitimin olumsuz yönlerinin etkileri	Olumsuz yönler	Sınırlı fiziksel etkinlik	K1, K2, K3, K5
		Açık havada olamama	K1, K2, K4
		Bağlantı sorunları - Sistem hatası	K3, K6
		İnternet erişimi olmaması	K6
		Beden dili kullanımı eksikliği	K4, K5
		Göz teması kuramama	K2, K7
		Yüz yüze eğitim gibi etkili olmaması	K5

Uzaktan Beden Eğitimi dersinin olumsuz yönleri öğretmenler tarafından ifade edilmiş ve olumsuz yönlerin öğretmenlerin motivasyon düzeylerini azalttığı sonucuna varılmıştır. Uzaktan Beden Eğitimi dersi ile ilgili en çok “fiziksel etkinliklerin sınırlandırılması” kavramı olumsuz yönlerden biri olarak tekrarlanmıştır.

Tablo 6. Motivasyonun artması için öneriler teması ve kodları

Temalar	Alt temalar	Kodlar	Katılımcılar
Motivasyonun artması için öneriler	Teorik konuların işlenmesi	Beslenme konusunun işlenmesi	K2
		Temel ilkyardım konularının işlenmesi	K2
		Araştırma ödevleri verilip değerlendirilmesi	K6, K7
		Uygulama gerektiren kazanımların videolar ile izletilmesi	K3, K4, K7
		Rekortmen sporcuların hayatlarının anlatımı	K2, K5
		Çeşitli branşlara ait kuralların öğretimi	K1
	Eğitime hazırlık	Daha hızlı internet bağlantılarının olması	K6
		Teknolojik altyapının geliştirilmesi	K6
		Velilerin bilinçlendirilmesi	K5
	Süreç	Çevrimiçi eğitimin sonlandırılması	K1
		Yüz yüze eğitime geçilmesi	K6

Araştırmaya katılan Beden Eğitimi öğretmenlerinin uzaktan Beden Eğitimi dersine yönelik öğretmen motivasyonlarının artması için önerileri incelendiğinde Beden Eğitimi dersi özelinde teorik konulara daha çok yer verilmesi önerisini dikkat çekmektedir. Ayrıca uzaktan eğitim altyapısında iyileştirmeler ve bilinçlendirmeler, sürecin de en uygun zamanda sonlanması bazı katılımcılar tarafından öneri olarak sunulmuştur.

Tartışma ve Sonuç

Beden Eğitimi öğretmenlerinin Covid-19 pandemisi döneminde yapılan uzaktan beden eğitimi derslerine yönelik motivasyonlarını etkileyen faktörlerin incelendiği bu çalışmada yedi beden eğitimi öğretmeni ile yarı yapılandırılmış görüşme yapılmıştır. Görüşmeler sonrasında içerik analizi ile elde edilen veriler analiz edilmiş ve araştırmacı ve eğitimcilere özellikle uzaktan eğitim sürecinde öğretmen motivasyonu konusunda ışık tutabilecek önemli sonuçlara ulaşılmıştır. Araştırma kapsamında beden eğitimi öğretmenlerinin motivasyonlarını etkileyen faktörler, öğrencilerin uzaktan yapılan beden eğitimi dersine katılımları, öğrencilerin uzaktan yapılan beden eğitimi dersine bakışları, uzaktan yapılan beden eğitimi derslerinin olumlu ve olumsuz yönleri ve uzaktan yapılan beden eğitimi dersine yönelik öğretmen motivasyonunun artması için katılımcıların önerileri şeklinde temalar oluşturularak tartışılmıştır.

Öğrencilerin uzaktan yapılan beden eğitimi dersine katılımlarının beden eğitimi öğretmenlerinin motivasyonları üzerindeki etkileri konusunda öğretmenler farklı görüşler bildirmişlerdir. Öğrencilerin derse katılımlarının az olması kimi öğretmenler için motivasyon düşürücü bir etken olsa da bazı öğretmenler öğrenci katılımının az olmasını daha rahat ve kaliteli iletişim için birer fırsat olarak değerlendirmekte ve kendileri için motive edici bir durum olarak görmektedirler. Derse katılımın çok olması ise dersin önemsendiği şeklinde algılandığından öğretmen motivasyonunu arttırıcı bir unsur olarak değerlendirilmiştir. K1: “Derse katılımın az olması dersi önemsemedikleri anlamına geliyor. Bu da benim ders yapma isteğimi azaltıyor”. K2: “Bence katılımın az olması ders sırasında daha rahat iletişim kurabilmemi sağlıyor. Ayrıca sınıf yönetimini de daha rahat yapabiliyorum. Bundan dolayı az katılım olduğunda daha motiveyim”. K4: “Derse katılım ve ilginin çok olduğunu bildiğimden ders öncesi daha iyi hazırlık yapıyorum. Çünkü öğrenciler dersi ciddiye alıyorlar”. K5: Katılımın olabildiğince çok olması

uzaktan da olsa derse önem verdiklerinin bir göstergesi. Bunu bilmek benim için olumlu ve işimi daha ciddiye almama sağlıyor”.

Öğrencilerin uzaktan beden eğitimi dersine olan bakışı teması incelendiğinde ise etkinlik / oyun süreci ve dersin önemi olarak iki alt tema belirlenmiştir. Buna göre öğrencilerin uzaktan beden eğitimi dersini oyun oynayamayacakları, maç yapamayacakları, eğlenebilecekleri etkinlikleri gerçekleştiremeyecekleri bir ders olarak gördükleri öğretmenler tarafından sıklıkla ifade edilmiştir. Bunun yanı sıra öğrencilerin not kaygısının olmaması, uzaktan beden eğitimi dersinin kendilerine bir katkısının olmayacağını düşünmelerinin de öğretmenlerin motivasyon düzeylerini düşürücü etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. K6: *“Maç yapamayacakları için uzaktan ders özellikler erkek öğrencilerin ilgisini çekmiyor”.* K7: *“Kimi öğrenciler hareket edemediklerinden dolayı uzaktan yapılan Beden Eğitimi dersini gerçek bir Beden Eğitimi dersi olarak göremediklerini, bir şeyler öğrenemeyeceklerini söylüyorlar. Böyle durumlarda Beden Eğitimi dersinin oyun kuralları, beslenme planı, sporun tarihçesi gibi konularının da kendilerine fayda sağlayacağını anlatıyorum”.* Yukarıdaki öğretmen görüşlerinden hareketle genel anlamda öğrencilerin uzaktan yapılan Beden Eğitimi dersine bakışlarının öğretmen motivasyonu üzerinde olumsuz etkileri olduğu yorumunda bulunulabilir. Ancak Covid-19 salgınının riskleri ve yıkıcı etkileri düşünüldüğünde, bu süreçteki en uygun koşulun uzaktan eğitim olduğu da bir gerçektir. Sindiani ve ark. (2020)'da Covid-19 pandemi döneminde uzaktan eğitimin en doğru seçenek olduğunu belirtmişlerdir.

Uzaktan beden eğitimi dersinin olumlu yönlerinin öğretmenlerin motivasyon düzeylerindeki etkileri değerlendirildiğinde; evde kalmaya devam edildiği için virüsten korunma ortamının olması, konfor ve rahatlık sağlaması, soğuk ya da sıcak havadan korunma, ev ortamında kolaylık sağlaması, ekonomik olması, zaman kaybının azaltılması ve öğrencilere farklı bir öğrenme deneyimi kazandırması gibi sebeplerden dolayı motivasyon düzeylerini arttırdığı sonucu ortaya çıkmıştır. Öğretmenlerin uzaktan eğitime olan tutumlarının yüksek olduğu zaten daha önceki bazı araştırmalarda gözlemlenmiştir (Ağır, 2007). Horzum (2003) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise katılımcıların internet destekli eğitime olumlu bir bakış açısına sahip oldukları görülmüş ve uygulamalı ve mesleki dersler dışındaki derslerin uzaktan eğitim yoluyla verilebileceğini düşündükleri ortaya konmuştur. Beden Eğitimi dersi uygulamalı bir ders olmasına rağmen, bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre de pandemi nedeniyle yaşanan riskler ve hastalığı yayma korkusu gibi nedenlerle öğretmenlerin uzaktan beden eğitimi dersine sıcak baktıkları görülmektedir.

Olumlu yönlerle ilişkin görüş bildiren öğretmenlerin çoğunun, yüz yüze beden eğitimi dersinin doğası gereği bazı konuların işlenmesinde temas olduğu için virüsü kendisine, ailesine, yakınlarına ya da topluma bulaştırmaya bağlı olarak korku ve endişe yaşadıklarını ve bundan dolayı uzaktan eğitimin en önemli etki ve faydasının bu olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca katılımcıların bazıları, virüs bulaşma endişesi taşıdıklarından dolayı yüz yüze eğitim olması durumunda yeterince motive olamayıp odaklanamayacaklarını ve bundan dolayı ders veriminin düşebileceğini, pandemi sürecinde uzaktan eğitimin en iyi seçenek olduğunu belirtmiştir.

Uzaktan beden eğitimi dersinin olumsuz yönlerinin öğretmen motivasyonları üzerindeki etkileri değerlendirildiğinde ise; sınırlı fiziksel etkinlik olması, açık havada olamama, bağlantı sorunları ve sistem hataları, internet erişimi olmayan öğrenciler, beden dili kullanımındaki sınırlılıklar, göz teması kuramama

ve yüz yüze eğitim kadar etkili bir öğrenme sürecin olmaması gibi sebepler öğretmenlerin motivasyon düzeylerini düşüren etkenler olarak ifade edilmiştir. Bu olumsuz koşulların bireylerin tutumlarını da olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülebilir. Uzaktan eğitim ile ilgili yapılan bazı araştırma sonuçlarına göre uzaktan eğitime dâhil olan bireylerin tutumlarının olumlu olması ve teknik kapasitenin yeterli olması uzaktan eğitimin kalitesi ve başarısını yükseltir (Yenilmez ve ark., 2017; Sarıtaş ve Barutçu, 2020). Buradan hareketle olumsuz yönlerin ivedilikle iyileştirilmesi ya da en aza indirilmesi, uzaktan eğitimin kalitesi ve başarısı için önemlidir.

Araştırma kapsamında uzaktan beden eğitimi dersine yönelik öğretmenlerin motivasyon düzeylerinin artması için katılımcıların önerileri alınmıştır. Uygulamadan ziyade teorik konulara daha çok yer verilmesi, uzaktan eğitime hazırlık ile ilgili ve uzaktan eğitim sürecine ilişkin öneriler öğretmenler tarafından dile getirilmiştir. Beden Eğitimi dersinin yapısı gereği uygulama, oyun ve hareketlerin çoğunlukla uygulandığı bir ders olmasından dolayı uzaktan eğitim sürecinde bu tür uygulamalar zorlukla ve düşük verimle gerçekleştirilmektedir. Bu da hem öğretmen hem de öğrenci motivasyonu üzerinde olumsuz etkilere sebep olmaktadır. K2: *“Bence uzaktan Beden Eğitimi dersinin verimliliğini ve öğretmen motivasyonunu arttırmak için derslerde daha çok teorik konulara yer verilebilir. Çünkü zaten uygulama yapılması gereken konuları öğrenciler isteksiz yapıyorlar. Beslenme, ilkyardım, sporcuların yaşam öyküsü gibi konuların işlenmesi derslere olan ilgiyi arttıracaktır. K6: Birebir ders işlenmediği için öğrenciler isteksiz ve sıkılıyorlar, benim de motivasyonum düşüyor. Araştırma ödevleri verip bunları tartışsak daha eğlenceli ve öğretici olur. K4: Veliler uzaktan beden eğitimi dersini yeterince umursamıyorlar. Hâlbuki bu süreçte ne kadar önemli olduğu anlatılabilirse, derslerden alınan verim artacaktır.* Bu önerilerden de anlaşılacağı üzere uzaktan beden eğitimi derslerinde teorik konulara daha çok yer verilmesi, dolayısıyla müfredatın yenilenmesi, sistem ve bağlantı problemlerinin iyileştirilmesi ve toplumun uzaktan eğitimin önemine yönelik bilinçlendirilmesi, derslerin daha akıcı ve sorunsuz olmasını sağlayabilir.

Farklı araştırmalarda uzaktan eğitimin öğretmenlerin motivasyon düzeylerindeki etkileri incelenmiş ve çeşitli sonuçlara rastlanmıştır. Türkçe öğretmeni adaylarının uzaktan eğitime yönelik motivasyonlarının incelendiği bir çalışmada (Karakuş ve ark., 2020) motivasyonların çok düşük olduğu gözlemlenmiştir. Elcil ve Şahiner (2014) ise, motivasyon eksikliğinin uzaktan eğitimde işlenen derslerin etkisini azaltacağını raporlamışlardır. Bu sonuçlardan hareketle uzaktan eğitime yönelik motivasyon düzeylerinin artırılması için öğretim süreci tasarlanırken, motivasyon tasarım modeli stratejilerinin etkili olarak kullanılmasının gerektiği bir başka araştırmada önerilmiştir (Uçar, 2016). Yapılan bazı araştırmalardan elde edilen sonuçlar incelendiğinde ise uzaktan eğitimin motivasyon üzerinde çok farklı etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Balaman ve Tiryaki (2021) çeşitli branş öğretmenleri ile yaptıkları araştırmada uzaktan eğitime yaklaşımların branşlara göre farklılık gösterdiğini belirtmişlerdir. Balaman ve Tiryaki (2021) teorik içerikli ders öğretmenlerinin uzaktan eğitimi yeterli bulduklarını, öte yandan uygulamalı ders öğretmenlerinin ise uzaktan eğitimi yetersiz bulabildikleri sonucuna varmışlardır.

Sonuç olarak, araştırmaya katılıp görüş bildiren Beden Eğitimi öğretmenlerinin, Covid-19 pandemisi sürecinde uzaktan yapılan beden eğitimi dersine yönelik motivasyon düzeylerinin genel olarak yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bunun en önemli sebeplerinden birinin uzaktan yapılan beden eğitimi

dersleri sayesinde Covid-19 virüsüne yakalanma ve ailelerine bulaştırma riskinin azalmasının olduğu söylenebilir. Ayrıca araştırmadan elde edilen bulgular ve yukarıda sözü edilen araştırma bulguları doğrultusunda uzaktan yapılan beden eğitimi dersine yönelik öğretmenlerin motivasyon düzeylerinin uzaktan eğitimin verimi, kalitesi ve öğrenciyi derse katması açısından önemli olduğu da anlaşılmıştır. Bu öneminden dolayı, uzaktan eğitim faaliyetleri ile ilgili yapılabilecek bazı küçük iyileştirmeler ve düzenlemeler ile birlikte uzaktan eğitim sürecinin çıktıları öğretmen, öğrenci ve veliler açısından çok daha kaliteli olabilir.

Öneriler

Uzaktan eğitimin akıcı ve teknik açıdan sorunsuz gerçekleşmesi, öğrencilerin uzaktan yapılan beden eğitimi dersinden bir şeyler öğrenebileceklerine olan inançlarının artması, velilerin uzaktan eğitim konusunda bilinçlendirilmesi ve uzaktan eğitime saygı duyması, öğretmenlerin uzaktan yapılan beden eğitimi dersine yönelik olan motivasyon düzeylerinin artmasına katkıda bulunabilir. Bu önerilerin sadece beden eğitimi dersi ve öğretmenleri için değil aynı zamanda uzaktan yapılan diğer derslerin öğretmenleri için de motivasyon artışına neden olabileceği söylenebilir.

Uzaktan eğitim ile ilgili gelecekte yapılacak olan araştırmalarda farklı branş öğretmenlerinin motivasyonlarını etkileyen faktörler, öğrenci ve veli motivasyonu gibi konulara yer verilebilir. Bu konudaki bazı çalışmalar deneysel olarak planlanabilir. Ayrıca araştırma konusu başka değişkenler açısından da derinlemesine incelenebilir.

Kaynaklar

- Ağır, F. (2007). Özel okullarda ve devlet okullarında çalışan ilköğretim öğretmenlerinin uzaktan eğitime karşı tutumlarının belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Balaman, F. & Hanbay Tiryaki, S. (2021). Corona virüs (Covid-19) nedeniyle mecburi yürütülen uzaktan eğitim hakkında öğretmen görüşleri. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 10(1), 52-84.
- Elcil, Ş. & Şahiner, D. (2014). Uzaktan eğitimde iletişimsel engeller. Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi, 6 (1), 21-33.
- Harrison, M.J. & Blakemore, C.L. (1992). Instructional strategies for secondary school physical education. Dubuque: Wm. C. Brown Publishers.
- Horzum, B. (2003). Öğretim elemanlarının internet destekli eğitime yönelik düşünceleri (Sakarya Üniversitesi Örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi.
- İbicioğlu, H. & Antalyalı, Ö.L. (2005). Uzaktan eğitimin başarısında imkan, algı, motivasyon ve etkileşim faktörlerinin etkileri: Karşılaştırmalı bir uygulama. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14(2), 325-338
- Karakuş, N., Ucuzsatar, N., Karacaoğlu, M.Ö., Esendemir, N. & Bayraktar, D. (2020). Türkçe öğretmeni adaylarının uzaktan eğitime yönelik görüşleri. Rumelide Dil ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi, (19), 220-241.
- Maehr, M.L. & Meyer, H.A. (1997). Understanding motivation and schooling: where we've been, where we are, and where we need to go. Educational Psychology Review, 9(4), 371-409.
- MEB, (2020). Bakan Selçuk, koronavirüs'e karşı eğitim alanında alınan tedbirleri açıkladı. (17.05.2020). Erişim Adresi: <https://www.meb.gov.tr/bakan-selcuk-koronaviruse-karsi-egitim-alaninda-alinan->

tedbirleri-acikladi/haber/20497/tr.

- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Sarıtaş, E., Barutçu, S. (2020). Öğretimde dijital dönüşüm ve öğrencilerin çevrimiçi öğrenmeye hazır bulunuşluğu: Pandemi döneminde Pamukkale Üniversitesi öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Journal of Internet Applications and Management*, 11(1), 5-22.
- Seggie, N., Bayyurt, Y. (2017). Nitel araştırma yöntem, teknik, analiz ve yaklaşımlar. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Sindiani, A.M., Obeidat, N., Alshdaifat, E., Elsalem, L., Alwani, M., Rawashdeh, H., Fares, A., Alalawne, T., Tawalbeh, L.İ. (2020). Distance education during the COVID-19 outbreak: A cross-sectional study among medical students in North of Jordan. *Annals of Medicine and Surgery*, 59, 186-194.
- Uçar, H. (2016). Uzaktan eğitimde motivasyon stratejilerinin öğrenenlerin ilgileri, motivasyonları, eylem yeterlikleri ve başarıları üzerine etkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yenilmez, K., Turğut, M., Balbağ, M. Z. (2017). Öğretmen adaylarının uzaktan eğitime yönelik tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 91-107.
- Yıldırım, A., Şimşek, H. (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (9. baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Makale Alıntısı

Güven, Ş. (2021). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Pandemi Sürecinde Yapılan Uzaktan Beden Eğitimi Dersine Yönelik Motivasyonlarını Etkileyen Faktörler [The Factors Affecting Physical Education Teachers' Motivation Towards Distance Physical Education Lessons During Pandemic Process], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (2), 01-10.



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



e-ISSN 2602-4756

Spor Eğitim Dergisi

<http://dergipark.gov.tr/seder>

Cilt 5, Sayı 2, 11-17 (2021)

Özgün Makale

Elazığ İlindeki Futbolcuların Karar Verme Stillерinin İncelenmesi

Kubilay ŞENBAKAR¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 12.04.2021

Kabul Tarihi: 20.05.2021

Online Yayın Tarihi:
20.05.2021

Bu çalışma ile Elazığ ilindeki futbolcuların karar verme stillerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada 2019 yılında Elazığ ilinde faal olarak futbol oynayan 186 futbolcu yer almıştır. Araştırmaya katılan futbolcuların, demografik bilgilerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu ve karar verme stillerini belirleyebilmek için Melbourne Karar Verme Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmadaki verilerin analizi ve hesaplanmasında SPSS 22,0 istatistik programı kullanılmıştır. Çalışmamızda değişkenler açısından alt boyutlara bakıldığında yaş, eğitim durumu, spor yılı ve antrenman sıklığı açısından anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlardaki farklılıkların daha çok özsayı, kaçınan, dikkatli ve erteleyici alt boyutlarında yoğunlaştığı belirlenmiştir. Sonuç olarak; Elazığ ilindeki futbolcuların karar verme stillerinin incelenmesinde yaşı küçük olan futbolcuların büyük olan futbolculara göre ortalama değerlerinin yüksek olduğu saptanmış, eğitim düzeyi ve spor yılı arttıkça karar verme stillerinin de arttığı antrenman sıklığında ise futbolcuların antrenman yaptıkça karar vermelerini değiştirdiği saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler:

Futbol, Futbolcu, Karar Verme

Examining the Decision-Making Styles of the Football Players in Elazığ

Abstract

Article Info

Received: 12.04.2021

Accepted: 20.05.2021

Online Published: 20.05.2021

Keywords:

Football, Soccer, Decision Making

With this study, it was aimed to determine the decision-making styles of footballers in Elazığ province. 186 football players actively playing football in Elazığ province in 2019 were included in the study. In order to determine the demographic information of the soccer players participating in the study, the personal information form and the Melbourne Decision Making Scale were used to determine their decision-making styles. SPSS 22.0 statistics program was used for the analysis and calculation of the data in the study. When we look at the sub-dimensions in terms of variables in our study, it was found that there are significant differences in terms of age, educational status, sports year and training frequency. It was determined that the differences in the sub-dimensions were mostly concentrated in the sub-dimensions of self-esteem, avoidant, careful and procrastination. As a result; In the examination of the decision-making styles of footballers in Elazığ province, it was determined that the average values of younger football players were higher than the older football players, and as the education level and sports year increased, the decision-making styles increased and the training frequency changed as the football players trained.

¹Fırat Üniversitesi, E-mail: kubiaysenbakar@gmail.com

Giriş

İnsanlar yaşamları boyunca birçok problemle karşılaşır. Benzer problemlerle karşılaşan her insan farklı çözüm yolları üretir ve problemi çözüme kavuşturmak için belirlediği çözüm yollarından hangisinin kendisi için daha faydalı olduğuna karar verme durumuyla karşı karşıya kalır (Ağır, 2007). Bu durum yaşam boyunca devam eder ve insanlar sürekli olarak karşılarına çıkan seçeneklerden birini seçme, diğer bir deyişle karar verme durumundadırlar (Kuzgun, 2014). Hayat boyunca alınan her karar bir sonuç

doğurmaktadır ve bu kararı alan kişi bu sonuçlara katlanmak zorundadır (Miller ve Byrnes, 2001). Bireyler hayatları süresince önemli görünmeyen günlük basit kararlar aldıkları gibi ekonomi, eğitim, meslek, siyaset ve ilişkiler gibi hayatlarına önemli etkileri olan kararlar da alırlar. Bu kararlardan doğru olanları bireylerin hayatlarını kolaylaştırıp onların mutluluğuna sebep olurken, yanlış olanları ise bireylerin hayatlarını zorlaştırıp onlara mutsuz bir hayat sunabilir. Alınan tüm kararlar aynı derecede öneme sahip olmadığı için ilk anda karar verme süreci basit bir olaymış gibi düşünülebilir. Ancak yapılan araştırmalar sonucunda karar verme olayının görüldüğü kadar basit olmadığı ve birçok faktörün, kişinin karar verme süreci üzerinde etkisinin olduğu görülmüştür. Futbolcuların müsabaka içerisinde verdikleri kararlar müsabakanın gidişatını etkilemektedir. Maçlarda yapılan bir hata müsabakanın kaybedilmesi hatta şampiyonlukların kaçmasına sebep olmaktadır. Bu yüzden futbolcuların maç içerisinde verdikleri kararlar müsabakayı etkilemektedir. (Taşdelen, 2001).

Karar verme, bir ihtiyacın karşılanması maksadıyla ulaşılması gereken amaçların belirlenmesi, bunun için ihtiyaç duyulan bilgilerin toplanması, toplanan bu bilgilerin değerlendirilerek alternatif seçeneklerin oluşturulması ve bu seçenekler içinden en uygun olanının tercih edilmesi şeklinde tanımlanabilir (Güçray, 2001). Karar verme davranışı ardışık aşamalardan oluşan bir süreç olarak tanımlanabilir. İnsanlar için karar verme süreci karar verilmesi gereken bir durumun farkına varılmasıyla başlar. Birey, bu durumu kendine özel bir yaklaşımla değerlendirir, değerlendirme işlemi sonucunda bazı seçenekler belirler ve her bir seçeneğin olası sonucunu düşünüp seçim işlemine yönelir. Birey karşılaştığı bu durum için kararını kesin olarak belirlediğinde karar verme süreci tamamlanmış olur (Alver, 2011).

Bu çalışma ile Futbolcuların maç içerisinde verdikleri kararların maçı etkilediğini görmekteyiz. Futbolcuların karar verme stillerinin yaş, eğitim durumu, spor yılı ve antrenman sıklığı açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Yöntem

Evren ve Örneklem

Bu çalışma ile Elazığ ilindeki futbolcuların karar verme stillerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini Elazığ ilinde futbol oynayan 792 futbolcu oluşturmaktadır. Örneklemi ise bu futbolcular arasında faal olarak spor yapan 186 futbolcu oluşturmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmaya katılan futbolcuların, demografik bilgilerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu (yaş, eğitim durumu, spor yılı ve antrenman sıklığı) ve karar verme stillerinin belirlenmesi için Melbourne Karar Verme Ölçeği kullanılmıştır. Futbolculara maç öncesinde ölçekler doldurulmuş aynı zamanda mail yoluyla ve whatsapp gruplarından Google forms uygulaması ile online ulaşılmış olup gerekli izinlerin alınması sonucunda veriler spss ortamına aktarılarak analizleri yapılmıştır.

Melbourne Karar Verme Ölçeği Mann ve ark. (1998), tarafından geliştirilmiş (Melbourne Decision Making Questionary) Türkçeye uyarlanmış geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında Deniz (2004) tarafından yapılmıştır. Melbourne Karar Verme Ölçeği iki kısma ayrılmaktadır:

I. kısım: Karar vermede özsaygıyı (kendine güven) belirlemeyi amaçlamaktadır. Altı maddeden oluşmakta ve üç maddesi düz, üç maddesi ters yönde puanlanmaktadır. Puanlama maddelere verilen

“Doğru” yanıtı 2 puan, “Bazen Doğru” yanıtı 1 puan, “Doğru Değil” yanıtı 0 puan şeklinde yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 12’ dir. Yüksek puanlar karar vermede özsaygının yüksek olduğunun göstergesidir.

II. Kısım ise 22 maddeden oluşmakta ve karar verme stillerini ölçmektedir. Dört alt faktörü bulunmaktadır. Bunlar:

- Dikkatli Karar Verme Stili: (2, 4, 6, 8, 12, 16)
- Kaçınan Karar Verme Stili: (3, 9, 11, 14, 17, 19)
- Erteleyici Karar Verme Stili: (5, 7, 10, 18, 21)
- Panik Karar Verme Stili: (1, 13, 15, 20, 22).

Verilerin Analizi

Çalışmadaki verilerin analizi ve bulunan sonuçların hesaplanmasında SPSS 22,0 istatistik programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığı çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) testleri sonucuna bakılarak belirlenmiştir. Araştırma verilerinin analizinde Frekans, İndependet Samples T Test, One Way Anova Testleri uygulanmıştır. Yapılan analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Futbolcuların demografik bilgiler

Değişkenler	Kategori	n	%
Yaş	23 ve üzeri	108	58,1
	19-22	27	14,5
	15-18	51	27,4
Eğitim Durumu	Ortaöğretim	26	13,9
	Lise	86	46
	Lisans	58	31
	Lisansüstü	17	9,1
Spor Yılıınız	1-3	68	36
	4-6	39	21
	7-9	29	15,6
	10 ve üzeri	50	26,9
Haftada Kaç Antrenman Yapıyorsunuz?	1-2	97	52,2
	3-4	67	36
	5 ve üzeri	22	11,8

Tablo 1’de Çalışmaya katılan katılımcıların yaş değişkenine göre %58,1’i 23 yaş ve üzeri, 19-22 yaş arası %14,5, 15-18 yaş arası %27 toplam 186 kişi bulunmaktadır. Eğitim durumuna göre katılımcıların %13,9’u ortaöğretim seviyesinde, %46’sı lise seviyesinde, %31’i lisans düzeyinde ve çalışmanın %9,1’ini lisansüstünden oluşturmaktadır. Spor yılına göre 1-3 yıl spor yılına sahip olan futbolcular çalışmanın %36’sını oluşturmakla beraber 4-6 yıl spor yılına sahip olan sporcular %21’i, 7-9 spor yılına sahip olanlar %15,6 ve 10 yıl üzeri spor yılına sahip olan sporcular ise çalışmanın %26,9 oluşturmaktadır. Haftalık antrenman yapma sıklığına göre 1-2 gün antrenmana katılan sporcular %52,2, 3-4 gün antrenman yapan sporcular %36 ve 5 gün ve üzeri antrenman yapan sporcular %11,8 olarak görülmektedir.

Tablo 2. Futbolcuların karar verme stilleri ölçeğinin alt boyutunda yaş değişkenine göre anova analizi

Alt Boyutlar	Yaş	n	Ortalama	Ss	F	p	Fark
Karar Vermede Özsaygı	23 ve üzeri	108	3,98	0,47	7,003	0,001*	A-C
	19-22	27	3,79	0,55			
	15-18	51	3,67	0,57			
Dikkatli	23 ve üzeri	108	3,71	0,62	1,823	0,164	
	19-22	27	3,74	0,62			
	15-18	51	3,91	0,68			
Kaçıngan	23 ve üzeri	108	3,86	0,60	0,584	0,559	
	19-22	27	3,98	0,74			
	15-18	51	3,97	0,87			
Erteleyici	23 ve üzeri	108	3,00	0,58	13,019	0,000*	A-C
	19-22	27	3,27	0,61			
	15-18	51	3,57	0,82			
Panik	23 ve üzeri	108	3,51	0,55	2,023	0,135	
	19-22	27	3,78	0,51			
	15-18	51	3,68	1,01			

Tablo 2 incelendiğinde futbolcuların karar verme stilleri ölçeğinin alt boyutunda yaş değişkenine göre karar vermede özsaygı ve erteleyici tutumlar alt boyutları arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Tablo 3. Futbolcuların karar verme stilleri ölçeğinin alt boyutunda eğitim değişkenine göre anova analizi

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	n	Ortalama	Ss	F	p	Fark
Karar Vermede Özsaygı	Ortaöğretim	26	4,09	0,56	4,694	0,004*	A-B
	Lise	86	3,73	0,59			
	Lisans	58	3,92	0,40			
	Lisansüstü	17	4,21	0,30			
Dikkatli	Ortaöğretim	26	3,82	0,68	1,642	0,181	
	Lise	86	3,82	0,72			
	Lisans	58	3,64	0,52			
	Lisansüstü	17	4,08	0,48			
Kaçıngan	Ortaöğretim	26	3,91	0,80	1,183	0,318	
	Lise	86	3,99	0,79			
	Lisans	58	3,78	0,54			
	Lisansüstü	17	4,08	0,43			
Erteleyici	Ortaöğretim	26	3,14	0,60	3,294	0,022*	B-C
	Lise	86	3,36	0,77			
	Lisans	58	3,00	0,62			
	Lisansüstü	17	3,25	0,31			
Panik	Ortaöğretim	26	3,60	0,52	0,701	0,547	
	Lise	86	3,66	0,85			
	Lisans	58	3,50	0,54			
	Lisansüstü	17	3,78	0,69			

A) Ortaöğretim, B) Lise, C) Lisans, D) Lisansüstü

Tablo 3 incelendiğinde futbolcuların karar verme stilleri ölçeğinin alt boyutunda eğitim değişkenine göre karar vermede özsaygı ve erteleyici tutumlar alt boyutları arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Tablo 4. Futbolcuların karar verme stilleri ölçeğinin alt boyutunda spor yılı değişkenine göre anova analizi

Alt Boyutlar	Spor Yılı	n	Ortalama	SS	F	p	Fark
Karar Vermede Özsayı	1-3	68	3,65	0,58	6,801	0,000*	A-B, D
	4-6	39	3,95	0,48			
	7-9	29	3,94	0,33			
	10 ve Üzeri	50	4,06	0,50			
Dikkatli	1-3	68	3,64	0,73	0,717	0,543	
	4-6	39	3,72	0,64			
	7-9	29	3,74	0,61			
	10 ve Üzeri	50	3,87	0,52			
Kaçıngan	1-3	68	3,78	0,69	3,368	0,020*	A-D
	4-6	39	3,82	0,80			
	7-9	29	3,85	0,73			
	10 ve Üzeri	50	4,12	0,56			
Erteleyici	1-3	68	3,41	0,79	3,575	0,015*	A-C
	4-6	39	3,13	0,75			
	7-9	29	2,98	0,57			
	10 ve Üzeri	50	3,08	0,52			
Panik	1-3	68	3,52	0,75	1,452	0,229	
	4-6	39	3,60	0,81			
	7-9	29	3,45	0,64			
	10 ve Üzeri	50	3,70	0,58			

A) 1-3, B) 4-6, C) 7-9, D) 10 ve üzeri

Tablo 4 incelendiğinde futbolcuların karar verme stilleri ölçeğinin alt boyutunda spor yılı değişkenine göre karar vermede özsayı, kaçıngan ve erteleyici tutumlar alt boyutları arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Tablo 5. Futbolcuların karar verme stilleri ölçeğinin alt boyutunda antrenman sıklığı değişkenine göre anova analizi

Alt Boyutlar	Antrenman Sıklığı	n	Ortalama	SS	F	p	Fark
Karar Vermede Özsayı	1-2	97	3,77	0,45	3,601	0,029*	A-C
	3-4	67	3,96	0,58			
	5 ve üzeri	22	4,03	0,62			
Dikkatli	1-2	96	3,65	0,69	3,499	0,032*	A-B
	3-4	67	3,89	0,56			
	5 ve üzeri	22	3,90	0,59			
Kaçıngan	1-2	96	3,81	0,76	0,542	0,582	
	3-4	66	3,96	0,65			
	5 ve üzeri	22	4,04	0,59			
Erteleyici	1-2	96	3,13	0,72	4,148	0,017*	A-B
	3-4	66	3,01	0,67			
	5 ve üzeri	22	3,38	0,58			
Panik	1-2	96	3,40	0,66	0,259	0,772	
	3-4	67	3,55	0,81			
	5 ve üzeri	22	3,68	0,54			

A) 1-2, B) 3-4, C) 5 ve üzeri

Tablo 5 incelendiğinde futbolcuların karar verme stilleri ölçeğinin alt boyutunda antrenman sıklığı değişkenine göre karar vermede özsayı ve erteleyici tutumlar alt boyutları arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Spor farklı kültürdeki ve farklı camialardaki insanları bir araya getirmiştir. Sporun en önemli branşlarından biri olan futbol her geçen gün kendini geliştirerek farklı kitlelere hitap etmeye başlamıştır. Futbol artık dünyada en çok saygı gören branşlar arasında olup her geçen gün kendinin evrenselleştirmiştir. Futbol oynayan sporcuların müsabakada verdiği kararlar maçın sonucuna etki etmektedir. Çalışmamızda futbolcuların karar verme stillerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmamıza çeşitli yaş gruplarından toplam 186 futbolcu katılmıştır. Futbolcuların sorulara verdiği cevaplara bakıldığında alt boyutlara verilen cevapların ortalamasının üstünde olduğu tespit edilmiştir.

Futbolcuların, yaş değişkenine göre özsaygı ve erteleyici tutumlar alt boyutları arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Özsaygı ve erteleyici alt boyutlarında 23 ve üzeri yaş grupları ile 15-18 yaş grupları arasında fark olduğu tespit edilmiştir. Demirbaş (1992)' da yapmış olduğu çalışmada, yaş ilerledikçe karar verme yeteneğinde artış olduğunu ve kararların daha bağlayıcı olduğunu belirtmiştir. Uzunoğlu ve ark. (2009)' nın yapmış oldukları çalışmada oyun açısından kritik bir noktada olan yaş gruplarına bakıldığında genç yaş gruplarının kaçınan karar verme stilini kullandıkları belirlenmiştir. Bu çalışmalar yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermemektedir.

Futbolcuların eğitim değişkenine göre özsaygı ve erteleyici tutumlar alt boyutları arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Öz saygı alt boyutunda orta öğretim öğrencilerinin değerlerinin, lise öğrencilerinin değerlerinden, erteleyici alt boyutunda ise lise öğrencilerinin değerlerinin, lisans öğrencilerinin değerlerinden yüksek olduğu saptanmıştır.

Futbolcuların spor yılı değişkenine göre özsaygı, kaçınan ve erteleyici tutumlar alt boyutları arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Özsaygı ve kaçınan alt boyutlarında daha çok spor yapmış futbolcuların değerlerinin yüksek olduğu görülürken, erteleyici alt boyutunda 1-3 yıl arasında spor yapanların değerlerinin anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edildi.

Antrenman sıklığına göre özsaygı, dikkatli ve erteleyici alt boyutlarında anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Özsaygı ve dikkatli alt boyutlarında antrenman sayısı fazla olan futbolcuların değerlerinin yüksek olduğu görülürken, erteleyici alt boyutunda antrenman sayısı 1-2 olanların değerlerinin yüksek olduğu görüldü. Literatüre bakıldığında Kırgil (2015) tarafından beden eğitimi öğretmenleri ve farklı branş öğretmenlerinin karar verme düzeyleri üzerine yaptığı bir çalışmada, görev yılı ile karar verme alt boyutları arasından istatistiksel olarak bir anlamlı sonuç bulunamamıştır (Kırgil, 2015). Vural (2013) tarafından spor yöneticilerinin düşünme ve karar verme stilleri üzerine yapılan bir çalışmada, eğitim düzeyi ile karar verme alt boyutları arasında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı fark olmadığı gözlenmiştir (Vural, 2013). Kırtepe ve ark. (2018) yılında yaptığı çalışmada hakemlerin müsabakalara ve antrenmanlara katıldıkça karar verme stillerinin değişeceğini saptamışlardır (Kırtepe ve ark., 2018).

Sonuç olarak; Elazığ ilindeki futbolcuların karar verme stillerinin incelenmesinde karar vermede öz saygı boyutunda 23 ve üzeri, dikkatli ve erteleyici alt boyutunda ise 15-18 ve Kaçınan ve panik alt boyutunda 19-22 yaşında olan futbolcuların diğer yaş gruplarına göre ortalama değerlerinin yüksek olduğu saptanmış, eğitim düzeyinde Öz saygı ve erteleyici alt boyutlarında farklılık olduğu saptanmış olup farklılık olan gruplarda eğitim seviyesi arttıkça ortalamaların düştüğü tespit edilmiştir. Özsaygı ve kaçınan alt

boyutlarında spor yılı arttıkça karar verme stillerinin de arttığı erteleyici alt boyutunda ise spor yılı azaldıkça karar verme stillerinin dştüüğü gözlemlenmiştir. Antrenman sıklığında ise karar verme stillerinden özsaygı, dikkatli ve erteleyici alt boyutlarında futbolcuların antrenman yaptıkça karar vermelerininin değiştigi saptanmıştır.

Kaynaklar

- Ağır, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alver, B. (2011). Psikolojik danışma ve rehberlik eğitimi alan öğrencilerin empatik beceri ve karar verme stratejilerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Dergisi, 1(14), 9-34.
- Demirbaş, H. (1992) Suçlu ve suçlu olmayan ergenlerin karar verme davranışlarının karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Deniz, M. E. (2004). Investigation of the relation between decision making self-esteem, decision making style and problem solving skills of university students. Eurasian Journal of Educational Research, 15, 23-35.
- Güçray, S. S. (2001). Ergenlerde karar verme davranışlarının öz saygı ve problem çözme becerileri algısı ile ilişkisi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 8(8),106-121.
- Kırgil, F. (2015). Beden eğitimi öğretmenleri ile farklı branş öğretmenlerinin karar verme ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Kırtepe, A., Çetinkaya, T. (2018). Farklı branştaki hakemlerin karar verme stillerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Electronic Turkish Studies, 13(10).
- Kuzgun, Y. (2014). Meslek Gelişimi ve Danışmanlığı (4. Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.
- Mann, L., Radford, M., Burnett, P. (1998). Cross-cultural differences in self-reported decision-making style and confidence. International Journal of Psychology.
- Miller, D., James P. B. (2001). Adolescents decision making in social situations: a self-regulation perspective. Journal Of Applied Developmental Psychology, 22 (3), 237-256.
- Taşdelen, A. (2002). Öğretmen adaylarının farklı psiko-sosyal değişkenlere göre karar verme stilleri. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Uzunoglu, Ö. U., Şahin, M., Fişekçioğlu, İ. B. (2009). Türk futbol hakemlerinin karar verme stillerinin klasmanlarına ve bazı değişkenlere göre incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 11 (1), 32-36.
- Vural, M. (2013). Spor Genel Müdürlüğü merkez ve taşra teşkilatında görev yapan spor yöneticilerinin düşünme ve karar verme stillerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Makale Alıntısı

Şenbakar, K. (2021). Elazığ İlindeki Futbolcuların Karar Verme Stillerinin İncelenmesi [Examining The Decision-Making Styles of The Football Players In Elazığ], Spor Eğitim Dergisi, 5 (2), 11-17.



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



Özel Yetenek Sınavı ile Öğrenci Alan Okullarda Öğrencilerin Bilişötesi Farkındalıklarının Araştırılması

Kıvılcım KAPLAN¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 14.04.2021
Kabul Tarihi: 24.05.2021
Online Yayın Tarihi:
24.05.2021

Anahtar Kelimeler:

Bilişötesi Farkındalık,
Özel Yetenek Sınavı,
Üniversite Öğrencileri

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin cinsiyet, öğrenim görülen bölüm ve başarı düzeyleri ile bilişötesi farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu araştırmanın örneklemini Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ve Güzel Sanatlar Fakültesinin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören rastgele seçilmiş 338 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bilişötesi farkındalık düzeylerini belirlemek amacıyla Schraw ve Dennison (1994) tarafından geliştirilen ve Abacı ve ark., (2006) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Bilişötesi Farkındalık Envanteri (BFE) kullanılmıştır. Veri analizinde aritmetik ortalama, ağırlıklı ortalama ve standart sapma istatistik teknikleri ve t-testi analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre öğrencilerin cinsiyetlerine göre bilişötesi farkındalık düzeyleri arasında fark bulunmamıştır. Bunun yanında Güzel Sanatlar Fakültesinde öğrenim görenlerin BESYO öğrencilerine göre bilişötesi farkındalık düzeyleri istatistiksel olarak yüksek bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin akademik başarı algı düzeyi yüksek olanların, orta düzey olanlara göre bilişötesi farkındalık düzey ortalamarı daha yüksek bulunmuştur. Sonuç olarak araştırmada üniversite öğrencilerinin bilişötesi farkındalık düzeyi yüksek olup, özel yetenekle alınan bölümlerine göre GSF öğrencilerinin Besyo Öğrencilerine göre bilişötesi düşünme farkındalıkları yüksek bulunurken, başarı algıları yüksek olanların orta düzey olanlara göre farkındalık düzey ortalamarı yüksek bulunmuş, fakat cinsiyete göre özel yetenek sınavı ile bölümlere alan fakültelerde bilişötesi farkındalık düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu nedenle özel yetenek sınavıyla öğrenci alan bölümlerdeki öğrencilerin öğrenme sürecine rehberlik edilerek planlama, öğrenme stratejilerini kullanma, öğrenmeyi izleme, hataları düzeltme ve öğrenmeyi değerlendirmek için bilişötesi farkındalığını arttırmak daha nitelikli yetenekteki öğrencilerin yetişmesine katkı sağlayacaktır.

Investigation of Students Metacognitive Awareness in Schools Accepting Students with Special Ability Exams

Abstract

Article Info

Received: 14.04.2021
Accepted: 24.05.2021
Online Published: 24.05.2021

Keywords

Metacognitive Awareness,
Special Talent Examination,
University Students

The aim of this study is to examine the relationship between university student's metacognitive awareness levels, gender, department and their academic achievement levels. This study sample is composed of (n:338) university student's chosen randomly and studied at Akdeniz University departments of the Fine Arts Faculty and Department of Physical Education and Sports. Metacognitive Awareness Inventory (MAI), which is developed by Schraw and Dennison (1994) and adopted into Turkish by Abacı, Çetin and Akın (2006) and personal information sheet were used in this study as measurement instrument. Arithmetic mean, weighted average and standard deviation" statistical techniques and t-test analysis were used in data analysis. According to research findings, there is no difference between student gender and metacognitive awareness. Besides, metacognitive awareness levels of studying students Fine Art Faculty is statistically found high than studying at PESC. University students whose high academic success perception is found high level metacognitive awareness. It was found that those who had a high level of academic achievement perception of university students had a higher average level of cognitive awareness than those who were intermediate. As a result, the study found that university students had a high level of awareness of cognition and that Fine Art Faculty students had a high level of awareness of cognition thinking compared to PESC students, while those with a high perception of success had a high level of awareness compared to those with a medium level, but according to the body, there was no significant difference between the level of awareness of cognition in faculties receiving special skills exams and departments. For this reason, increasing cognition awareness in planning, using learning strategies, monitoring learning, correcting mistakes and evaluating learning by guiding the learning process of students in departments receiving students with a special aptitude test will contribute to the education of more qualified students.

*Bu çalışma 1. Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresinde sözel bidiri olarak sunulmuştur.

¹İstanbul Gelişim Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul, Türkiye.

Giriş

20. yüzyılın başlangıcında eğitimci ve psikologlar bilişötesi denilen durumun ne olduğunu tanımlamaya çalışmışlardır (Brown, 1987). Bilişötesi terimi yeni ortaya çıkmış gibi görünse de planlama, kontrol etme ve değerlendirme yapma gibi bilişötesiyle ilgili becerilerin önemi çok önceleri Thorndike, Deney ve Huey gibi araştırmacılar tarafından kabul edilmiştir. Ayrıca John Locke, düşünme terimini ‘zihinsel durumumuzun algısı’ veya ‘zihnimizin yaptığı işlemlerin farkına varmak’ anlamında kullanmıştır (Aktaran; Georghiadis, 2004).

Bilişötesi farkındalık bireyin öğrenme sürecini planlamak, izlemek ve değerlendirme yeteneğini ifade etmektedir. İncelemeler öğrenme süresince kullanılan bilişsel süreçler ile öğrencilerin öğrenme sürecinde kullandıkları bilişsel süreçleri izleme ve koordine etmelerini sağlayan bilişötesi süreçleri birbirinden ayırmıştır. Tekrarlama, detaylandırma ve organize etme gibi bilişsel stratejiler öğrencilerin yeni bilgiyi kodlama, düzenleme ve geri çağırmasında yardımcı olur. Biliş ötesi stratejiler ise bilişsel yöntemleri bilme, kontrol etme ve bu stratejileri uygularken onları gözlemlemelerinde yardımcı olur (Flavell, 1979). Öğrenme çalışmaları için yeterli motivasyona sahip olan öğrenciler öğrenme süreciyle aktif biçimde meşgul olabilmektedir. Çalışmalar bu öğrencilerin zor öğrenme görevlerine istekli olduklarını, yoğun çaba harcadıklarını, aktif problem çözme stratejileri kullandıklarını, zorluklarla yüzleştiklerinde azimli olduklarını ve gerekli bilgi ve becerileri kazanmaya odaklandıklarını kanıtlamıştır (Elliot ve Dweck, 1988).

Öğrenme amacıyla olan öğrenciler yapacakları öğrenme çalışmaları için önceden “planlama, zamanlarını kaliteli biçimde kullanma, çalışma sürecinde ön çalışmalar yoluyla kendilerini kontrol etme, çeşitli alternatifleri dikkate alma, kullanacakları stratejilere özgü daha fazla farkındalığa sahip olmak, çalışma sonunda değerlendirme yapmak gibi birçok özelliğe sahip olma ihtimalleri daha yüksek olan kişilerdir (Meece ve ark., 1988). Bu özellikler doğal olarak bilişötesidir. Öğrenmeye motive edilmeyen öğrenciler çalışmayı kolaylıkla bırakan bireylerdir. Bu öğrenciler motivasyonlarını artıracak dış faktörlerden dolayı öğrenme için çaba harcarlar.

Bilişötesini bireylerin kendi düşünme ve değerlendirmesi hakkında sahip olduğu farkındalığı ve kendi düşünmesini düzenleme yetkinliği şeklinde tanımlanmıştır. Tanımlama üç süreç vardır., Bunlardan ilki olan bilişötesi farkındalık, bireylerin öğrenme süreçlerindeki farkındalığını, konu bilgisi hakkındaki bilgilerini, kişisel öğrenme stratejilerini ve nelerin yapıp yapılmamasına ihtiyaç duyulduğunu ifade eder. İkincisi bilişötesi değerlendirmedir ve kişinin belli bir süreçte kullandığı öz-yüklemeler olan, düşünme kapasitesi ve sınırlılıkları hakkındaki fikirlerini ifade eder. Üçüncüsü ise bilişötesi düzenleme ve bireyin bilişsel kaynaklarını faydalı bir biçimde kullanabilmek için bilgiyi düzenleme ve yönetme becerileri kullanılmaktadır (Wilson, 1999).

Bütün bu bilgiler ışığında araştırmanın amacı , özel yetenek sınavı sonucunda alınan farklı bölümlerde okuyan GSF(iç mimarlık,resim,seramik,fotoğrafçılık vb.) ve BESYO(Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği)öğrencilerinin arasındaki akademik başarı algısı,cinsiyet ve fakültelere göre bilişötesi farkındalıklarını belirlemektir.

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırma modeli tarama deseni olarak tasarlanmıştır. Bir grubun belirli özelliklerini belirlemek için verilerin toplanmasını amaçlayan araştırmalara tarama çalışmaları olarak nitelendirilmektedir (Büyüköztürk ve ark., 2011). Çalışmanın yöntemi amacına göre tanımlayıcı, yapılaş zamanına göre kesitsel, veri toplama yöntemine göre ölçek çalışmasıdır.

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın örneklem grubunu Akdeniz Üniversitesi BESYO (Benden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü) ile Akdeniz Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesinin çeşitli bölümlerinde (seramik, fotoğrafçılık, iç mimarlık, grafik tasarım, müzik, resim, heykel) örgenim gören ve rastgele seçilmiş yaş otaması 22,86 olan 338 üniversite öğrencisi oluşmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırmada katılımcıların verileri öğrencilerin demografik bilgilerine ilişkin kişisel bilgi formu ile bilişötesi farkındalık düzeylerine ilişkin veriler ise “Bilişötesi Farkındalık Envanteri (BFE)” ile toplanmıştır. Ölçekler gönüllülük esasına göre uygulanarak, okunan fakültelerdeki rastgele seçilmiş üniversite öğrencileri ile yüz yüze olarak gerçekleştirilmiştir, Araştırma ölçek maddeleri ve kişisel bilgi formlarını tam olarak bitirenler katılımcı olarak araştırmada yer alırken, ölçekte eksik maddelere sahip olan veriler çalışmaya dahil edilmemiştir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin farkındalık düzeylerini belirlemek amacıyla Schraw ve Dennison (1994) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Abacı ve ark., (2006) tarafından yapılan Bilişötesi Farkındalık Envanteri kullanılmıştır. Envanter; (1) hiçbir zaman, (2) nadiren, (3) sık sık, (4) genellikle ve (5) her zaman şeklinde 5’li likert tipi ile derecelendirmiştir.

Abacı ve ark., (2006) BFE’nin Türkçe formunun geçerlik çalışmaları olarak yapı geçerliği, kapsam geçerliği, çeviri geçerliği ve uyum geçerliğini araştırmıştır. Çalışmada cronbach alfa katsayısı .95 olarak bulunmuştur.

Verilerin analizi

Araştırmada veriler, SPSS paket programında; “aritmetik ortalama, ağırlıklı ortalama ve standart sapma” istatistik teknikleri ve t- testi analizi kullanılarak analiz edilmiştir.

Bulgular

Çalışmanın örneklem grubu olan üniversite öğrencilerine ilişkin demografik bilgileri Tablo 1’ de görülmektedir.

Tablo 1. Araştırmanın örneklem gurubunu oluşturan 338 üniversite öğrencisinin demografik bilgilerine ilişkin veriler.

Değişkenler	N	%	
Cinsiyet	Kadın	153	37,7
	Erkek	185	62,3
Fakülte	BESYO	136	40,2
	Güzel Sanatlar	202	59,8

Sınıf düzeyi	1. sınıf	99	29,3
	2. sınıf	97	28,7
	3. sınıf	78	23,1
	4. sınıf	64	18,9
Düzenli Spor yapma	Evet	151	44,7
	Hayır	187	55,3
Başarı Algısı	Başarılı	159	47,0
	Orta düzey	179	53,0
Kitap okuma	Genellikle	143	42,3
	Bazen	160	47,3
	Hiç okumam	35	10,4

Tablo 1. incelendiğinde araştırmaya katılan toplam 338 kişinin 153' ü kadın (%37,7) 185' ini erkekler (%62,3) oluşturmuştur. Besyo'dan (%40,2) 136 kişi Güzel Sanatlar Fakültesi' nden (%59,8) 202 kişi katılmıştır.1. sınıflardan (%29,3) 99 kişi, 2. sınıflardan (%28,7) 97 kişi, 3. sınıflardan (%23,1) 78 kişi 4. sınıflardan (%18,9) 64 kişi araştırmaya katılmıştır. Düzenli spor yapmaya 151' i evet derken 187' si hayır demiştir. Başarı algısına bakıldığında 159' u kendini başarılı bulurken 179' u da orta düzey bulmuştur. Kitap okuma durumuna bakıldığında 143' ü genellikle 160' ı bazen 35' i ise hiç okumam demektedir.

Tablo 2. Üniversite öğrencilerinin bilişötesi farkındalık düzeyi puanlarının betimsel istatistikleri

Ölçek	N	\bar{x}	min	max.	ss
Bilişötesi Farkındalık	338	202,90	121,00	257,00	27,80

Üniversite öğrencilerinin Bilişötesi Farkındalık Düzeyi Puan ortalamaları 202.90 olarak bulunmuştur.

Tablo 3. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre bilişötesi farkındalık düzeyi puanlarının karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	n	\bar{x}	Ss	t	p
Bilişötesi Farkındalık	Kadın	153	205,67	27,46	1,666	,097
	Erkek	185	200,62	27,94		

Tablo 3. incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin cinsiyetlere göre bilişötesi farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t=1.666$, $p=.097$; $p>.05$).

Tablo 4. Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri fakültele göre bilişötesi farkındalık düzeyi puanlarının karşılaştırılması

Ölçek	Fakülte	n	\bar{x}	Ss	t	p
Bilişötesi Farkındalık	BESYO	136	194,37	31,61	-4,506	,000*
	Güzel sanatlar	202	208,65	23,28		

Tablo 4 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölümlere göre bilişötesi farkındalık düzeyleri arasında istatistiki açıdan anlamlı fark bulunmuştur ($t=-4.506$, $p=.000$; $p<.05$). Güzel sanatlar fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin bilişötesi farkındalık düzeyi ortalamaları besyo öğrencilerine göre daha yüksektir.

Tablo 5. Üniversite öğrencilerinin akademik başarı algılarına göre bilişötesi farkındalık düzeyi puanlarının karşılaştırılması

Ölçek	Başarı Algısı	n	\bar{x}	Ss	t	p
Bilişötesi Farkındalık	Başarılı	159	208,08	27,13	3,280	,001*
	Orta Düzey	179	198,30	27,64		

Tablo 5' te incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin akademik başarı algılarına göre bilişötesi farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($t=3.280$, $p=.001$; $p<.05$). Başarı algı düzeyi

yüksek olan öğrencilerin bilişötesi farkındalık düzeyi ortalamaları, başarı algı düzeyi orta düzey olan öğrencilere göre daha yüksektir.

Tartışma ve Sonuç

Üniversite öğrencilerinin bilişötesi farkındalık düzeylerini belirleyip, cinsiyet, öğrenim görülen fakülte ve akademik başarı algısına göre etkisini incelemek amacıyla yapılan çalışmada: üniversite öğrencilerinin bilişötesi farkındalık düzeyi 202,90 olarak bulunmuştur. Baş (2012) 8. Sınıf öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada öğrenme stratejileri eğitiminin bilişötesi farkındalığı arttırdığını bulmuştur.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre bilişötesi farkındalık düzeylerinde kadın öğrencilerinin ortalamasının biraz yüksek olmasına rağmen istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamıştır. Evren ve Yurdabakan (2013) 6, 7, 8. sınıf öğrencilerinde yaptığı çalışmada cinsiyet açısından bilişötesi farkındalık düzeylerinde kızların üzerine olumlu bir sonuç bulurken, sınıf öğretmenleri üzerinde üstbiliş farkındalıkları üzerinde yapılan çalışmada cinsiyetin anlamlı olmadığını görmüştür (Dilci ve Kaya, 2012). Ancak kadınların üstbiliş puan ortalamaları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Yine yapılan çalışmalara bakıldığında; Sezgin Memnun ve Akkaya (2009) ve Aydın ve Coşkun (2011) araştırmaları çalışmamızın sonucunu destekler niteliktedir.

Çalışmamızda üniversite öğrencilerinin fakülte değişkenine göre bilişötesi farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Güzel Sanatlar Fakültesine devam eden öğrencilerin bilişötesi farkındalıkları BESYO öğrencilerine göre daha yüksek bulunmuştur. Sapancı (2010) da yapmış olduğu çalışmada, güzel sanatlar bölümüne devam eden öğrencilerin üstbiliş farkındalık düzeylerine baktığı çalışmasında, resim, müzik öğretmenliği öğrencilerinin üstbiliş farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya bulmuştur.

Araştırmamızda üniversite öğrencilerinin akademik başarı algılarına göre bilişötesi farkındalık düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmuştur. Akademik başarı algı düzeyi yüksek olanların, orta düzey olan öğrencilere göre bilişötesi farkındalık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Evren ve Yurdabakan (2013)' in yaptığı çalışmada karne notu yüksek olan öğrencilerin üstbiliş farkındalık düzeyleri de yüksek bulunmuştur.

Sonuç olarak, araştırmada üniversite öğrencilerinin bilişötesi farkındalık düzeyi yüksek olup, özel yetenekle alınan bölümlerine göre GSF öğrencilerinin Besyo Öğrencilerine göre bilişötesi düşünme farkındalıkları yüksek bulunurken, başarı algıları yüksek olanların orta düzey olanlara göre farkındalık düzey ortalamaları yüksek bulunmuş, fakat cinsiyete göre özel yetenek sınavı ile bölümlere alan fakültelerde bilişötesi farkındalık düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu nedenle özel yetenek sınavıyla öğrenci alan bölümlerdeki öğrencilerin öğrenme sürecine rehberlik edilerek, öğrenme stratejilerini kullanma, öğrenmeyi izleme, hataları düzeltme ve öğrenmeyi planlayarak değerlendirmek için bilişötesi farkındalığını arttırmak daha nitelikli yetenekteki öğrencilerin yetişmesine katkı sağlayacaktır.

Öneriler

- Araştırmanın sonuçlarına göre şunlar önerilebilir;
- Üniversitede öğrenim gören bireylerin bilişötesi farkındalıklarını belirlemek amacıyla farklı çalışmalar yapılarak, yeterince bilişötesi farkındalığa sahip olmayan öğrencilerin bilişötesi düzeylerini geliştirmek amacıyla, bilişötesi strateji öğretim programları ve çeşitli bilişötesi uygulamalar düzenlenebilir.
 - Bilişötesi eğitimlerin sadece üniversite eğitimiyle sınırlamamak, ilkokuldan başlayarak tüm eğitim kurumlarına yaygınlaştırmak önemlidir. Öğrencilere rekabete dayalı bir ortam yerine, işbirliğini ön plana çıkaracak bir öğrenme atmosferi sağlanması durumunda hem süreç hem de çıktı açısından daha verimli ve sağlıklı öğrenme çalışmaları yapma olasılıkları önemli oranda artacaktır.
 - Bilişötesi farkındalığa sahip öğrencilerin diğer öğrencilere göre öğrenme çalışmalarında daha başarılı çıktılar elde ettikleri ve öğrenme sürecinde daha verimli oldukları görüşünü destekleyen literatür ve bu çalışmadan elde edilen sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda, üniversitelerde ve diğer eğitim kurumlarındaki öğretmenlere önemli görevler düştüğü ortadadır.
 - Öğrencilerin öğrenme çalışmalarını planlamaları, izlemeleri, öz-kontrol, öz-değerlendirme ve öz-düzenleme yapmalarını vurgulayan bilişötesi becerilere ve bilişsel süreçlerine yönelik bilişötesi bilgiye sahip olmaları başarıya ulaşmalarında rehberlik edecektir. Bu nedenle müfredat programlarında bilişötesi becerilerin vurgulanması ve geliştirilmesine yönelik çalışmalar kritik bir öneme sahip olup yer verilmesi gerekmektedir.

Kaynaklar

- Abacı, R., Çetin, B., Akın, A. (2006). Bilişötesi farkındalık envanteri'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Educational Sciences: Theory& Practice*.
- Aydın, F., Coşkun, M. (2011). Geography teacher candidates' metacognitive awareness levels: A case study from Turkey. *Archives of Applied Science Research*, 3(2), 551-557.
- Baş, G. (2012). Öğrenme Stratejileri Öğretiminin öğrencilerin İngilizce dersindeki akademik başarılarına, tutumlarına ve bilişötesi farkındalık düzeylerine etkisi. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 5(1), 49-71.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak E., Erkan Akgün Ö., Karadeniz Demirel F. (2011). Bilimsel araştırma yöntemleri. Pegem Akademi.
- Brown, A. L. (1987). Metacognition, executive control, self-regulation, and other even more mysterious mechanisms, In Weinert, F.E. & Kluwe, R.H. (eds.) *Metacognition, motivation and understanding*, Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Dilci, T., Kaya, S., (2012). 4. ve 5. sınıflarda görev yapan sınıf öğretmenlerinin üstbilişsel farkındalık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27, 247-267.
- Evren, S., Yurdabakan, İ., (2013). İlköğretim 6, 7 ve 8. sınıf öğrencilerinin bilişüstü farkındalık düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1).
- Elliot, E. S., Dweck, C. S. (1998). Goals: An approach to motivation and achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 5-12.

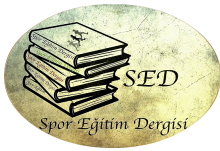
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906–911.
- Georghıades, P. (2004). From the general to the situated: Three decades of metacognition. *International Journal of Science Education*, 26(3), 365–383
- Meece, J. L., Blumenfield, P. C., Hoyle, R. K. (1988). Students' goal orientations and cognitive engagement in classroom activities. *Journal of Educational Psychology*, 80(4), 514-523.
- Sapancı, M. (2010). Güzel sanatlar eğitimi öğrencilerinin bilişüstü farkındalık düzeyleri ve öğretmenlik mesleğine yönelik öz-yeterlik inançlarının incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Schraw, G. (1994). The effect of metacognitive knowledge on local and global monitoring. *Contemporary Educational Psychology*, 19, 143-154.
- Sezgin, M. D. ve Akkaya, R. (2009). The levels of metacognitive awareness of primary teacher trainees. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 1, 1919–1923
- Wilson, J. (1999). Defining metacognition: A step towards recognising metacognition as a worthwhile part of the curriculum. Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association, Melbourne.

Makale Alıntısı

Kaplan, K. (2021). Özel Yetenek Sınavı ile Öğrenci Alan Okullarda Öğrencilerin Bilişötesi Farkındalıklarının Araştırılması [Investigation of Students Metacognitive Awareness in Schools Accepting Students with Special Ability Exams], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (2), 18-24.



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



Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinde Çalışma Yapan Sporcuların Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Araştırılması

Arslan Kalkavan¹, Esranur Terzi², Recep Fatih Kayhan³

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 19.03.2021
Kabul Tarihi: 24.05.2021
Online Yayın Tarihi:
24.05.2021

Anahtar Kelimeler

Adolesan, Bağımlılık,
Egzersiz, Spor, TOHM.

Bu çalışmanın amacı Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinde çalışma yapan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin araştırılması ve değişkenler açısından karşılaştırılmasıdır. Çalışmaya Türkiye olimpik merkezlerinde çalışma yapan 210 sporcu, gönüllü olarak katıldı. Katılımcılara demografik özelliklerin sorgulandığı anket formu ile Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 uygulandı. Verilerin analizinde SPSS 26 istatistik paket programı kullanıldı. Testlerde cinsiyet ile egzersiz bağımlılığı düzeyi arasındaki farkı belirleyebilmek için t-testi, spor yapma yılı, haftalık antrenman sayısı ve spor dalı ile egzersiz bağımlılığı düzeyi arasındaki farkı belirleyebilmek için Tek Yönlü Anova testi kullanıldı. Anova testi sonrasında farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla post-hoc analizi olarak Tukey testi kullanıldı. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlendi. Çalışmaya katılan 18 sporcu asemptomatik, 177 sporcu semptomatik, 15 sporcu ise egzersiz bağımlısı olarak görüldü. Cinsiyet, spor yapma yılı ve haftalık antrenman sayısı değişkenleri açısından egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyut düzeylerinde anlamlı fark gözlenirken ($p < 0,05$), spor dalı açısından anlamlı fark gözlenmedi ($p > 0,05$). Sonuç olarak çalışmamıza katılan sporcuların bazılarının egzersiz bağımlısı olduğu, çalışma grubunun büyük bir kısmının ise egzersiz bağımlılığı riski taşıdığı belirlendi. Çalışmamızda egzersiz bağımlılığını cinsiyet, spor yapma yılı ve antrenman sayısı gibi faktörlerin etkilediği belirlendi. Egzersiz bağımlılığının diğer bağımlılık türleri kadar tehlikeli olduğu düşünülürse çalışmamızda yer alan egzersiz bağımlılık düzeylerini etkileyen faktörlerin üzerinde yoğunlaşılması gerektiği düşünülmektedir.

Investigation of Exercise Addiction Levels of Olympic Preparation Center in Athletes Turkey

Abstract

Article Info

Received: 19.03.2021
Accepted: 24.05.2021
Online Published:
24.05.2021

Keywords

Adolesan, Dependence,
Exercise, Sport, TOHM.

The purpose of this study is to investigate the exercise addiction levels of the athletes working in the Turkish Olympic Preparation Centers and to compare them in terms of variables. 210 athletes working in Turkish Olympic preparation centers participated in the study voluntarily. The Exercise Addiction Scale-21 was administered to the participants with a questionnaire in which demographic characteristics were questioned. SPSS 26 statistical package program was used in the analysis of the data. The t-test was used to determine the difference between gender and the level of exercise addiction in the tests, and the One-Way Anova test was used to determine the difference between the year of doing sports, the number of weekly training sessions, and the level of exercise addiction with the sport branch. Tukey test was used as post-hoc analysis to determine between which groups the differences were after the Anova test. The level of significance in the analyzes was determined as $p < 0,05$. Eighteen athletes participating in the study were asymptomatic, 177 were symptomatic, and 15 were exercise addicts. While a significant difference was observed in the sub-dimension levels of the exercise addiction scale in terms of gender, year of doing sports and number of weekly training variables ($p < 0,05$), no significant difference was observed in terms of sports branch ($p > 0,05$). As a result, it was determined that some of the athletes participating in our study were exercise addicts, and a large part of the study group was at risk of exercise addiction. In our study, it was determined that factors such as gender, years of doing sports and number of trainings affected exercise addiction. Considering that exercise addiction is as dangerous as other types of addiction, it is thought that the factors affecting exercise addiction levels in our study should be focused on.

¹ Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimler Fakültesi, Rize, Türkiye.

² Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rize, Türkiye.

³ Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimler Fakültesi, Rize, Türkiye.

Giriş

Olimpiyat Hazırlık Merkezleri (TOHM) yetenekli sporcuların çalışma imkânı buldukları bölgelerdeki sporcuların yatkınlıkları doğrultusunda belirlenen şehirlerde kurulup yatılı olarak da hizmet veren tesislerdir. Olimpiyat Hazırlık Merkezleri'nde sporcuların, performanslarının geliştirmesi, sosyal ve kişisel gelişimlerinin desteklenmesi hedeflenmektedir.

Bağımlılık, psikolojik ya da fiziksel zararları olmasına rağmen bir nesneye, kişiye veya bir varlığa karşı hissedilen kontrol edilemez istek olarak tanımlanabilir. Bağımlılık kavramı uzun yıllardır ruhsal ve fiziksel bağımlılık olarak iki şekilde incelenmiştir. Madde kullanarak kişinin kendini tatmin etmeye çalışması ruhsal bağımlılık olarak tanımlanır. Madde alımı kişi üzerinde haz ve doyum gibi hislerin oluşmasını sağlar. Kişinin maddeyi fizyolojik olarak kullanması, istemesi ise fiziksel bağımlılık olarak tanımlanmaktadır. Bu tür bağımlılar madde alamadığında, vücudun maddeye adapte olmuş olmasında dolayı vücutta bazı semptomlar ortaya çıkmaktadır. Bu iki tanım günümüzde birbirlerinden net bir şekilde ayrılmamaktadır ve çoğunlukla bütün olarak incelenmektedir (Uğurlu ve ark., 2012). Günlük yaşantıda bağımlılık olarak değerlendirmesek de çoğu eylemlerimizde bağımlılık göstermekteyiz. Bağımlılık haline gelen eylemlere yemek yeme, cinsel aktivite, bilgisayar oyunu, internet kullanımı gibi davranışlar örnek olarak gösterilirken bunların yanı sıra egzersiz yapmak da bağımlılık haline gelmektedir (Hausenblas ve Giacobbi, 2004)

Egzersiz insanların üzerinde sağlık ve zinde tutma gibi pozitif yönde etkileri olduğu bilinirken aşırı düzeyde yapılan fiziksel aktivitenin negatif sonuçlara yol açarak egzersiz bağımlılığına sebep olduğu bilinmektedir (Jacobs, 1986; Biddle ve Fox, 1989; Blaydon ve Lindner, 2002; Hausenblas ve Giacobbi, 2004; Mostofsky ve Zaichkowsky, 2002). İnsanlar üzerinde bağımlılık yapan diğer bağımlılık kavramlarında (ilaç, uyuşturucu, alkol) görüldüğü gibi egzersiz bağımlılığı kavramının da tanımında ortak bir fikir bulunmamaktadır. Hamer ve ark., (2002) egzersiz bağımlılığı kavramını kişinin işine ve ailesine karşı sorumlulukları olmasına rağmen egzersizi devam ettirmesi olarak tanımlamaktadır. Günümüzde fiziksel aktiviteye gereğinden fazla zaman ayırma olarak tanımlanan egzersiz bağımlılığı spor psikolojisinde de göz önünde bulunan yaygın bir kavram olarak incelenmektedir. (Hausenblas ve Downs, 2002, Kayhan ve ark., 2020). Genellikle egzersiz bağımlılığı riskinin, koşucular gibi belirli gruplar arasında daha belirgin olduğu bulunmuştur (Youngman ve Simpson, 2014). Bishop (2009) yaptığı araştırmada, sporcuların yüksek motivasyon, fiziksel görünüm ve kilo düşürmek için daha fazla egzersiz aktivitesinde bulduklarını ve bu egzersizlerin bağımlılık riskini artırdığı tespit etmiştir. Diğer çalışmalarda da kilo kontrolü, iyi görünüm ve beden motivasyonunu artırmak için yapılan aşırı egzersizlerin bağımlılık yaptığı görülmüştür (Furnham, 2002; LePage, 2008; Prichard, 2008).

Yapılan taramalar literatürde TOHM'da spor yapan katılımcıların bu tür egzersiz bağımlılığı semptomlarına sahip olup olmadıklarını belirlemek amacıyla yapılmış bir çalışmanın olmadığını göstermektedir. Egzersiz içerisinde olan kişiler zamanla egzersize katılmayı ailesel veya diğer sosyal ilişkilerden daha çok önemsemekte ve ön planda tutmakta hatta ileri zamanlarda bu durum bireyin kontrollünden de çıkabilmektedir. Bu nedenle egzersiz yapan sporcuların bağımlılık düzeylerinin ortaya konması birey, aile ve toplum sağlığı açısından oldukça önemlidir. Egzersiz bağımlılığını etkileyen faktörleri

ve egzersiz bağımlılığını sağlamada kullanılan stratejileri anlamak ve bunları bireysel durumlara uygulamak sağlıklı yaşam alışkanlıklarını geliştirmede ve devam ettirmekte önemlidir. Bu sebeple böyle bir durumun bireyin hayatını etkilemeden önce tespit edilmesi ve gerekli tedbirlerin alınması önemli olmaktadır.

Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı TOHM'da çalışma yapan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin araştırılması ve ortaya konmasıdır.

Araştırmamızda aşağıdaki problemler açıklanmaya çalışılmıştır.

1. TOHM sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeyleri nedir?
2. TOHM sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeylerine ilişkin puanlarında değişkenlere göre anlamlı fark var mıdır?

Materyal ve Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırma betimsel yöntem modeline göre modellenmiştir. Betimleme yöntemi geçmişte ya da halen var olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yöntemidir. Bu doğrultuda TOHM'da spor yapan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin belirlenmeye çalışıldığı bu çalışma betimsel tarama modeline dayanmaktadır.

Bu araştırma protokolü Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu (Sayı: 2021/79, Tarih: 30/03/2021) tarafından onaylandı.

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2019-2021 yılları arasında TOHM'da çalışma yapan yaklaşık 903 sporcu içerisinde 181 erkek, 29 kadın toplamda 210 sporcu oluşturdu. Çalışmaya 18 yaş üstü sporcular dahil edildi. Çalışma grubunu oluşturan sporcuların demografik özelliklere göre dağılımı bulgular kısmında tablo halinde verilmiştir. Sporcular çalışmaya gönüllü olarak katılım göstermiştir. Sporcular çalışmaya katılmama ya da çalışmanın herhangi bir bölümünde çalışmayı bırakabilme hakkına sahiptir.

Verilerin Toplanması

Bu çalışmadaki veriler demografik özelliklerin sorgulandığı anket formu ve sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerini belirleyebilmek için Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 ile toplanmıştır. Anket formu Google Doc ile online ortama aktarılmıştır ve internet aracılığıyla sporculara gönderilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçüm araçları ve test protokolleri aşağıda belirtilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Sporcuların demografik bilgilerini elde edebilmek için araştırmacı tarafından cinsiyet, spor dalı, spor yapma yılı ve haftalık antrenman sayısı sorularından oluşan bir form hazırlandı.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (ÖBÖ-21)

EBÖ-21, Hausenblas ve Downs (2002) tarafından, toplamda 2420 kişilik bir örneklem grubu kullanılarak, beş aşamada geliştirildi. Yapılan analizlerde Cronbach alfa değeri 0,95 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanma çalışması Yeltepe ve İkizler (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçek 18 yaş üzeri bireylere uygulanabilir niteliktedir. 6'lı likert tipinde olan anket asla (1) ve daima (6) olacak şekilde puanlanmıştır.

EBÖ-21'in ölçek sonucuna göre bireyler;

- 5-6 puan alanlar- bağımlı, 3-4 puan alanlar- bağımlılık riski taşıyan (semptomatikler), 1-2 puan alanlar- bağımlı olmayan (asemptomatikler) şeklinde üç ayrı grupta değerlendirilmektedir.

EBÖ-21 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar açıklamalarıyla birlikte gösterilmiştir:

- **Zaman ve Egzersiz Tercih:** Bireyin egzersiz nedeniyle sosyal etkinliklerini bırakması, egzersiz ile ilgili etkinliklere gereğinden fazla zaman harcaması ve diğer işlerini aksatması,
- **Kontrol Edememe:** Egzersiz üzerinde bireyin kontrolsüz olması ve egzersizi sonlandıramaması.
- **Geri Çekilme:** Egzersiz yapılamadığında yorgunluk, kaygı vb. bırakma semptomlarının yaşanması veya bu semptomlardan kaçınmak için egzersizin arttırılması.
- **Tolerans:** Egzersiz miktarını tatmin edici etkiyi sağlayabilmek için arttırma gereksinimi duyulması.
- **Devamlılık:** Bireyin hem fiziksel veya psikolojik sorunlar hem de bu durumların farkında olmasına rağmen egzersizi sürdürmesi. (Yeltepe ve İkizler, 2007).

Verilerin Analizi

Verilerin çözümlenmesi aşamasında SPSS 26 lisanslı istatistik programı, verilerin düzenlenmesinde ve tablolaştırılmasında ise lisanslı Office 365 programı kullanıldı. Analizlerde öncelikle normallik testi yapıldı ve verilerin normal dağıldığı (Büyüköztürk ve ark., 2017) gözlemlendi. Cinsiyet değişkeni ile egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasındaki farkı belirleyebilmek için T-testi, spor dalı, spor yapma yılı ve haftalık antrenman sayısı değişkenleri ile egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasındaki farkı belirleyebilmek için Tek yönlü Anova testi kullanıldı. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için ise post-hoc analizi olarak Tukey testi kullanıldı. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak belirlendi.

Bulgular

Sporcuların cinsiyetleri, spor yapma yılı ve antrenman sayısı bakımından egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeylerinde anlamlı fark görülürken ($p<0,05$); spor dalı bakımından egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeylerinde anlamlı fark görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 1. Sporcuların demografik özellikleri

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Erkek	181	86,19
	Kadın	29	13,81
Spor Dalı	Güreş	92	43,81
	Halter	41	19,52
	Kano/Kürek	42	20,00
Spor Yapma Yılı	Bisiklet	35	16,67
	1-5 yıl	94	44,76
	6-9 yıl	36	17,14
Haftalık Antrenman Sayısı	10 yıl ve üstü	80	38,10
	3	8	3,81
	4	31	14,76
	5 ve üstü	171	81,43

* Tanımlayıcı İstatistik, ** n: Kişi Sayısı, %: Yüzde

Sporcular cinsiyete göre 181'i (%86,19) erkek, 29'u (%13,81) kadın olarak dağılmaktadır. Spor yapma yılına göre 94'ü (%44,76) 1-5 yıl, 80'i (%38,10) 10 yıl ve üstü, 36'sı (%17,14) 6-9 yıl olarak

dağılmaktadır. Sporcuların 92'si (%43,81) güreş, 42'si (%20,00) kano/kürek, 41'i (%19,52) halter, 35'i (%16,67) bisiklet sporunu yapmaktadır.

Tablo 2. Sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeyleri

Bağımlılık Düzeyi		
Semptom	n	%
Bağımlı Olmayan	18	8,57
Bağımlılık Riski Taşıyan	177	84,29
Bağımlı	15	7,14

*n: Kişi Sayısı, %: Yüzde.

Sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeyleri incelendiğinde, 18 sporcunun asemptomatik (bağımlı olmayan), 177 sporcunun semptomatik (bağımlılık riski taşıyan) ve 15 sporcunun egzersiz bağımlısı olduğu görüldü.

Tablo 3. Sporcuların cinsiyetleri bakımından egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeyleri

Alt Boyut	Cinsiyet	Ort.	Ss	df	t	p
Zaman ve Egzersiz Tercihi	Erkek	3,52	0,85	208	-6,141	0,000*
	Kadın	4,60	1,07			
Kontrol Edememe	Erkek	3,41	1,09	208	-4,790	0,000*
	Kadın	4,47	1,17			
Geri Çekilme	Erkek	3,53	1,12	208	-1,188	0,236
	Kadın	3,79	0,88			
Tolerans	Erkek	3,91	1,05	208	-0,543	0,588
	Kadın	4,02	1,22			
Devamlılık	Erkek	3,37	1,10	208	-1,101	0,272
	Kadın	3,62	1,32			

* T-Testi, ** Ort: Ortalama, Ss: Standart Sapma, p<0,05.

TOHM'da antrenman yapan sporcuların cinsiyetleri açısından egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeylerinde anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde bağımsız iki grup için T-Testi uygulandı. Test sonuçlarında cinsiyet açısından zaman ve egzersiz tercihi ($t_{(208)}=-6,141$; $p<0,05$) ve kontrol edememe ($t_{(208)}=-4,790$; $p<0,05$) alt boyutlarında anlamlı fark tespit edildi. Zaman ve egzersiz tercihi alt boyutunda kadınların ortalamaları ($X=4,60\pm 1,07$) erkeklerin ortalamalarından ($X=3,52\pm 0,85$), kontrol edememe alt boyutunda da kadınların ortalamaları ($X=4,47\pm 1,17$) erkeklerin ortalamalarından ($X=3,52\pm 0,85$) anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görüldü.

Tablo 4. Sporcuların spor dalları bakımından egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeyleri

Alt Boyut	Spor Dalı	Ort.	Ss	df	F	p
Zaman ve Egzersiz Tercihi	Güreş	3,64	0,99	3-206	0,111	0,954
	Halter	3,66	0,99			
	Kano/Kürek	3,74	1,02			
	Bisiklet	3,67	0,77			
Kontrol Edememe	Güreş	3,55	1,18	3-206	0,751	0,523
	Halter	3,52	1,17			
	Kano/Kürek	3,77	1,17			
	Bisiklet	3,38	1,10			
Geri Çekilme	Güreş	3,54	1,23	3-206	0,105	0,957
	Halter	3,63	1,05			
	Kano/Kürek	3,62	0,81			
	Bisiklet	3,53	1,09			

Tolerans	Güreş	3,87	1,08	3-206	0,179	0,911
	Halter	3,98	0,99			
	Kano/Kürek	3,99	1,16			
	Bisiklet	3,90	1,09			
Devamlılık	Güreş	3,40	1,21	3-206	0,598	0,617
	Halter	3,60	1,08			
	Kano/Kürek	3,33	1,11			
	Bisiklet	3,29	0,98			

* Anova Testi, ** Ort: Ortalama, Ss: Standart Sapma.

TOHM'da antrenman yapan sporcuların spor dalları açısından egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeylerinde anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Anova testi uygulandı. Test sonuçlarında spor dalları bakımından sporcularının egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeylerinde anlamlı fark tespit edilmedi ($p>0,05$).

Tablo 5. Sporcuların spor yapma yılı bakımından egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeyleri

Alt Boyut	Spor Yılı	Ort.	Ss	df	F	p	Fark
Zaman ve Egzersiz Tercihi	1-5 yıl	3,88	0,77	2-207	17,662	0,000*	2>3, 1>3
	6-9 yıl	4,12	1,27				
	10 yıl ve üstü	3,22	0,81				
Kontrol Edememe	1-5 yıl	3,67	1,20	2-207	3,041	0,050*	2>1, 2>3
	6-9 yıl	3,81	1,17				
	10 yıl ve üstü	3,32	1,08				
Geri Çekilme	1-5 yıl	3,70	0,95	2-207	1,647	0,195	
	6-9 yıl	3,31	1,25				
	10 yıl ve üstü	3,54	1,16				
Tolerans	1-5 yıl	4,18	1,06	2-207	5,795	0,004*	1>2, 1>3
	6-9 yıl	3,56	1,07				
	10 yıl ve üstü	3,78	1,03				
Devamlılık	1-5 yıl	3,62	1,02	2-207	7,330	0,001*	1>3, 2>3
	6-9 yıl	3,67	1,07				
	10 yıl ve üstü	3,04	1,20				

* Anova Testi, Tukey Testi** Ort: Ortalama, Ss: Standart Sapma, *** 1: 1-5 yıl, 2: 6-9 yıl, 3: 10 yıl ve üstü.

TOHM'da antrenman yapan sporcuların spor yapma yılı açısından egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeylerinde anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Anova testi uygulandı. Test sonuçlarında spor yılı bakımından zaman ve egzersiz tercihi ($F_{(2,207)}=17,662$; $p<0,05$), kontrol edememe ($F_{(2,207)}=3,041$; $p<0,05$), tolerans ($F_{(2,207)}=5,795$; $p<0,05$) ve devamlılık ($F_{(2,207)}=7,330$; $p<0,05$) alt boyutlarında anlamlı fark tespit edildi. Saptanan farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için ikinci seviye testi olarak Tukey testi uygulandı. Test sonuçlarında kontrol edememe alt boyutunda 6-9 yıl arasında spor yapanların ortalamalarının ($X=3,81\pm 1,17$) diğer gruplardan yüksek olduğu görüldü. Tolerans alt boyutunda 1-5 yıl arasında spor yapanların ortalamalarının ($X=4,18\pm 1,06$) diğer gruplardan anlamlı şekilde yüksek olduğu görüldü. Zaman/egzersiz tercihi ($X=3,22\pm 0,81$) ve devamlılık ($X=3,04\pm 1,20$) alt boyutlarında ise 10 yıl ve üstü spor yapanların ortalamalarının diğer gruplardan düşük olduğu görüldü.

Tablo 6. Sporcuların haftalık antrenman sayısı bakımından egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeyleri

Alt Boyut	Antrenman Sayısı	Ort.	Ss	df	F	p	Fark
Zaman ve Egzersiz Tercihi	3	3,57	0,57	2-207	0,286	0,751	
	4	3,78	0,83				
	5 ve üstü	3,65	0,99				

Kontrol Edememe	3	3,38	0,42	2-207	1,586	0,207	
	4	3,24	1,10				
	5 ve üstü	3,63	1,19				
Geri Çekilme	3	2,25	0,64	2-207	7,132	0,001*	2>1, 3>1
	4	3,83	1,33				
	5 ve üstü	3,58	1,02				
Tolerans	3	3,17	0,31	2-207	2,185	0,115	
	4	3,87	1,03				
	5 ve üstü	3,97	1,10				
Devamlılık	3	3,04	0,28	2-207	0,665	0,515	
	4	3,55	0,97				
	5 ve üstü	3,40	1,18				

* Anova Testi, Tukey Testi** Ort: Ortalama, Ss: Standart Sapma, *** 1: haftada 3, 2: haftada 4, 3: haftada 5 ve üstü.

TOHM’da antrenman yapan sporcuların haftalık antrenman sayısı açısından egzersiz bağımlılığı düzeylerinde anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Anova testi uygulandı. Test sonuçlarında antrenman sayısı bakımından geri çekilme alt boyut düzeyinde anlamlı fark tespit edildi ($F_{(2,207)}=7,132$; $p<0,05$). Saptanan farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için ikinci seviye testi olarak Tukey testi uygulandı. Test sonuçlarında geri çekilme alt boyutunda haftada 3 antrenman yapanların ortalamalarının ($X=2,25 \pm 0,64$) diğer grupların ortalamalarından anlamlı şekilde daha düşük olduğu görüldü.

Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde verilerin analizi doğrultusunda ortaya çıkan sonuçlara ve literatür taramasında elde edilen veriler ile ilgili çalışmalara yer verilmiştir.

Çalışmaya katılan 18 sporcu 1-2 puan arasında ortalamaya sahip ve bağımlılık göstermezken 177 sporcu 3-4 puan arasında ortalama ile egzersiz bağımlılığı riski taşımakta ve 15 sporcu 5-6 puan arasında bir ortalama ile egzersiz bağımlısı olarak nitelendirilmektedir. Sporcular genel olarak bağımlı olmamakla birlikte egzersiz bağımlılık belirtilerini gösterdiği görülmektedir. Katılımcılarda egzersiz bağımlılığı riski semptomunun en fazla kadınlar, kano/kürek sporunu yapanlar, spor yapma yılı az olanlar ve antrenman sayısı fazla olan sporcular da olduğu gözlemlenmiştir.

Sporcuların cinsiyetleri açısından zaman/egzersiz tercihi ve kontrol edememe alt boyutlarında anlamlı fark olduğu görüldü. Kadın sporcuların, erkek sporculara göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu belirlendi. Bazı çalışmalarda egzersiz bağımlılığı puanlarının erkeklerde daha fazla olduğu görülürken bazı çalışmalarda kadınların daha fazla egzersiz bağımlılığı riski taşıdığı görüldü (Diekhoff, 1984; Davis, 1990). Hailey ve Bailey (1982) koşucuların egzersiz bağımlılığı düzeylerini incelemiş ve anlamlı olarak kadınların erkeklerden daha yüksek egzersiz bağımlılık puanına sahip olduklarını belirlemiştir. Benzer olarak Pierce ve ark. (1997) tarafından maraton koşucuları incelenmiş ve bayan koşucuların erkeklere oranla istatistiksel anlamda daha yüksek egzersiz bağımlılığı puanına sahip oldukları belirlenmiştir. Bu araştırmalar çalışmamız ile benzerlik göstermektedir. Çalışmamızın aksine cinsiyet ile egzersiz bağımlılığı üzerine yapılan bazı çalışmalarda anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır. Bingöl (2015), sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerini incelemiş ve çalışma grubunda erkek katılımcıların oranının fazla olmasına rağmen egzersiz bağımlılığı riski taşıyan kadınların sayısının erkeklere yakın olduğunu ve cinsiyet açısından egzersiz bağımlılığı alt boyutlarında fark olmadığını tespit etmiştir. Yeltepe (2005)’ de çalışmasında

sporcuları incelemiş ve cinsiyet değişkeninin egzersiz bağımlılığı üzerinde etkisinin olmadığını bulmuştur. Vardar (2012) yaptığı çalışmada cinsiyet açısından egzersiz bağımlılığı alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulmamıştır.

Sporcuların spor yapma yılı açısından zaman/egzersiz tercihi, kontrol edememe, tolerans ve devamlılık alt boyutlarında anlamlı fark olduğu görüldü. Spor yapma yılı az olan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu belirlendi. Kagan (1987) araştırmasında spora katılım yılı fazla olan kişilerin egzersiz bağımlılık puanının yüksek çıktığını bildirmiştir. Benzer olarak Bavlı ve ark. (2011) yaptığı çalışmada en az 2 yıl spor yapmış kişileri incelemiş ve spor yaşı ile paralel olarak egzersiz bağımlılığı riski taşıyan kişilerin sayısının arttığı görülmüştür. Bu sonuçlar çalışmamız ile benzerlik göstermektedir. Spor yapma yılı az olan sporcuların egzersize daha çok vakit ayırmalarına, spor yaşı büyük olan sporculara göre daha az bilinçli ve tecrübeli olmalarının neden olduğu düşünülmektedir.

Sporcuların spor dalları açısından egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeylerinde anlamlı fark görülmedi. Literatürdeki çalışmalarda dayanıklılığın ön planda olduğu spor dallarında sporcuların egzersiz bağımlılık riskinin fazla olduğu görülmüştür. Bu çalışmalarda dayanıklılık gerektiren spor dallarından olan maraton koşusu ve ağırlık sporlarında sporcuların egzersiz bağımlılığı riski taşıdığı bildirilmiştir (Pierce ve ark., 1997; Hurst ve ark., 2000). Ayrıca aerobik egzersiz yapan sporcularında bağımlılık riskinin fazla olduğu bildirilmiştir (Blaydon ve ark., 2004; Pierce, 1994). Yeltepe (2005) çalışmasında kürek sporcularında egzersiz bağımlılık riskinin yüksek olduğunu bulmuştur. Bingöl (2015) ise güreş sporcularında egzersiz bağımlılık riski taşıyanların fazla olduğunu, futbolcularda ise egzersiz bağımlılık riski taşıyanların az olduğunu tespit etmiştir. Bu sonuçların çalışmamızdan farklı olmasının nedeninin çalışmamızda yer alan sporcuların dayanıklılık gerektiren spor dallarında yer almasından kaynaklı aralarında fark olmaması ve olimpiik merkezlerde egzersiz programlarının profesyonelce düzenlenmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sporcuların haftalık antrenman sayısı açısından geri çekilme alt boyutunda anlamlı fark olduğu görüldü. Antrenman sayısı fazla olan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu belirlendi. Costa ve ark. (2012) yaptığı çalışmada egzersiz sıklığı ve günlük egzersiz süresinin egzersiz bağımlılığının ortaya çıkmasında etkili olduğunu bildirmiştir. Kayhan (2020)'da çalışmasında daha sık antrenman yapan sporcuların bağlanma düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmiştir.

Sonuç olarak kadınların, spor yaşı az olanların ve antrenman sıklığı fazla olanların yapmış oldukları egzersizi amaçlanan süreden daha uzun yaptıkları, egzersize daha çok zaman harcadıkları ve egzersizi sonlandırmada güçlük yaşadığı belirlenmiştir. Çalışma grubumuz düzenli spor yapan sporculardan oluştuğu için bu sporcuların kendilerini gerçekleştirebilmeleri ve başarı sağlayabilmek için daima çok çalışmaları onların her zaman egzersiz bağımlılığı riski altında olacaklarını göstermektedir. Yukarıda da belirtildiği gibi egzersiz miktarının artırılması fiziksel bir gelişime sebep olurken, aşırı yapılan egzersiz psikolojik yönden sporcuları negatif olarak etkilemektedir. Çalışmamızda yer alan sporcuların ve benzer grupların amaçları doğrultusunda hareket ederken bu durumu egzersiz bağımlısı olmadan devam ettirebilmeleri için kontrollü, dengeli ve doğru egzersiz yapmaları gerekmektedir. Bu nedenle süreç içerisinde sporcuların gereksinim ve beklentilerinin karşılandığından emin olunmalıdır.

Öneriler

- Farklı branşlarda ve eşit örneklem gruplarında farklı parametreler kullanılarak egzersiz bağımlılık çalışmaları yapılabilir.
- Sporculara egzersiz bağımlılık riskine dikkat etmeleri ve aşırı egzersizden kaçınmaları için eğitim verilebilir.
- Sporcuların ihtiyaçlarının süreç içerisinde kontrol edilmesi önerilmektedir.

Kaynaklar

- Bavlı, Ö., Kozanoğlu, M.E., Doğanay, A. (2011). Düzenli egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 150-153.
- Biddle, S.J.H., & Fox, K.R. (1989). Exercise and health psychology: emerging relationships. *British Journal of Medical Psychology*, 62, 205-216.
- Bingöl, E. (2015). *Farklı branşlardaki sporcuların egzersiz bağımlılık ve psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla.
- Bishop, I. (2009). *Health or harm? Exercise dependence and its effects on body satisfaction and self-esteem*. Thesis, Psychology of Department, University of Windsor.
- Blaydon, M.J., & Lindner, K.J. (2002). Eating disorders and exercise dependence in triathletes. *Eating Disorders*, 10, 49-60.
- Blaydon, M.J., Lindner, K.J. and Kerr, J.H. (2004). Metamotivational characteristics of exercise dependence and eating disorders in highly active amateur sport participants. *Personality and Individual Differences*, 36, 1419-32.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, EK, Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2017). Bilimsel araştırma yöntemleri. *Pegem Atıf İndeksi*, 1-360.
- Costa, S., Cuzzocrea, F., Hausenblas, H.A. (2012). Psychometric examination and factorial validity of the exercise dependence scale-revised in Italian exercisers. *J Behav Addict*, 1(4), 186-190.
- Davis, C. (1990). Weight and diet preoccupation and addictiveness. The role of exercise. *Personality and Individual Differences*, 11(8), 823- 827.
- Diekhoff, G.M. (1984). Running amok: injuries in compulsive runners. *Journal of Sport Behavior*, 7(3): 120-129.
- Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 136(6), 581-596.
- Hailey, B.J, & Bailey, L.A (1982). Negative addiction in runners: A quantitative approach. *Journal of sports Behavior*, 5 ,150-154.

- Hamer, M., Karageorghis, S.P., & Vlachopoulos, S.P. (2002). Motives for exercise participation as predictors of exercise dependence among endurance athletes. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 42, 2, 233-239.
- Hausenblas, A.H., & Downs, S.D. (2002). How much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale. *Psychology and Health*, 17, 4, 387-404.
- Hausenblas, A.H., & Giacobbi, P.R. (2004). Relationship between exercise dependence symptoms and personality. *Personality and Individual Differences*, 36, 6, 1265-1273
- Hurst, R., Hale, B., Smith, D., Collins, D. (2000). Exercise dependence, social physique anxiety, and social support in experienced and inexperienced bodybuilders and weight lifters, *Br J Sports Med*; 34: 431-435.
- Jacobs, D.R. (1986). A general theory of addictions. A new theoretical model. *Journal of Gambling Behavior*, 2, 15-31.
- Kagan, D.M. (1987). Addictive personality factors. *Journal of Sport Medicine*; 121: 553-538.
- Kayhan, R. F. (2020). Determining the Attachment Styles of Football Coaches to Their Athletes. *Journal of Educational Issues*, 6(2), 232-248.
- Kayhan, R.F., Bardakçı, S., & Caz, Ç. (2020). Spora Bağlılık Ölçeği'ni Türkçe'ye Uyarlama Çalışması. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 9(3), 2905-2922.
- LePage, M.L., Crowther, J.H., Harrington, E.F., & Engler, P. (2008). Psychological correlates of fasting and vigorous exercise as compensatory strategies in undergraduate women. *Eating Behaviors*, 9(4), 423-429.
- Mostofsky, D.L., & Zaichkowsky, L.D. (2002). *Medical and psychological aspects of sport and exercise*. Morgantown, WY: Fitness Information Technology.
- Pierce, E.F. (1994). Exercise dependence syndrome in runners. *Sports Medicine*, 18(3), 149-155.
- Pierce, E.F., Rohaly, K.A., Fritchley, B. (1997). Sex differences on exercise dependence for men and women in a marathon road race. *Percept Motor Skills*. 84: 991-994.
- Prichard, I., Tiggemann, M. (2008). Relations among exercise type, selfobjectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(6), 855-866.
- Rejeski, W.J., Brawley, L.R., McAuley, E: (2002). An examination of theory and behaviour change in randomized clinical trials. *Control Clinic Trials* 21(Suppl 5): 164S-70S.
- Uğurlu, T. T., Şengül, C. B. & Şengül, C. (2012). Bağımlılık psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 37-50.
- Uz, İ. (2015). *Fitness merkezlerine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale.
- Vardar, E. (2012). Egzersiz bağımlılığı, *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(3):163-173.

Yeltepe, H. (2005). *Egzersiz bağımlılığının tanımlanması ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21'in geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasının yapılması*. İstanbul: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi.

Yeltepe, H. & İkizler, H.C. (2007). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21'in geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Bağımlılık Dergisi*, 8 (1), 29–35.

Youngman, J. and Simpson, D., (2014). Risk for exercise addiction: a comparison of triathletes training for sprint, olympic, half-ironman, and ironman distance triathlons, *Journal Of Clinical Sport Psychology*. DOI: 10.1123/jcsp.2014-0010

Zırhloğlu, G. (2011). Egzersiz bağımlılığının egzersiz davranış parametrelerine göre incelenmesi: Van il örneği, *e-Journal of New World Sciences Academy*.

Makale Alıntısı

Kalkavan, A., Terzi, E., Kayhan, R.F. (2021). Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinde Çalışma Yapan Sporcuların Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Araştırılması [Investigation of Exercise Addiction Levels of Olympic Preparation Center in Athletes Turkey], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (2), 25-35.



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



e-ISSN 2602-4756

Spor Eğitim Dergisi

<http://dergipark.gov.tr/seder>

Cilt 5, Sayı 2, 36-42 (2021)

Özgün Makale

Elazığ İlindeki Antrenörlerin İş Doyum Düzeylerinin İncelenmesi

Kubilay ŞENBAKAR¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 12.04.2021

Kabul Tarihi: 27.05.2021

Online Yayın Tarihi:

27.05.2021

Anahtar Kelimeler:

Spor, Antrenör, İş Doyum

Bu çalışma ile antrenörlerinin iş doyum düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada 2019 yılında Elazığ ilinde bulunan rastgele yöntemle seçilen 87 antrenör yer almıştır. Araştırmaya katılan antrenörlerinin demografik bilgilerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu, iş doyum düzeyini belirlemek için Minnesota İş Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmadaki verilerin analizi ve hesaplanmasında SPSS 22,0 istatistik programı kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda cinsiyet değişkenine göre genel doyum düzeylerinde, medeni durum değişkenine göre içsel doyum ve dışsal doyum düzeylerinde, yaş değişkenine göre ise dışsal ve genel doyum düzeylerinde anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Yaptığımız çalışmada değerlerin ortalamasının üstünde olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak; antrenörlerin cinsiyet, medeni durum ve yaş değişkenine göre iş doyum düzeylerinde anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Kadın antrenörlerin erkek antrenörlere göre işlerine olan tutumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bekar olan antrenörlerin evli olanlara göre daha çok işlerine bağlı olduğu görülmüş ve 31-35 yaşındaki antrenörlerin diğer antrenörlere göre işlerine daha çok bağlı oldukları saptanmıştır.

Investigation of Job Satisfaction Levels of Coaches in Elazığ

Abstract

Article Info

Received: 12.04.2021

Accepted: 27.05.2021

Online Published: 27.05.2021

Keywords:

Sports, Coach, Job Satisfaction

With this study, it was aimed to determine the job satisfaction levels of the trainers. 87 trainers randomly selected from Elazığ province in 2019 took part in the study. A personal information form was used to determine the demographic information of the trainers participating in the study, and the Minnesota Job Satisfaction Scale was used to determine the level of job satisfaction. SPSS 22.0 statistics program was used for the analysis and calculation of the data in the study. As a result of the analysis, it was found that there was a significant difference in the general satisfaction levels according to the gender variable, the internal and external satisfaction levels according to the marital status variable, and the external and general satisfaction levels according to the age variable. In our study, it has been determined that the values are above average. As a result; It was determined that there is a significant difference in job satisfaction levels of the trainers according to gender, marital status and age variables. It has been observed that female trainers have higher attitudes towards their jobs than male trainers. It was observed that single coaches were more committed to their work than married trainers, and it was found that coaches aged 31-35 were more committed to their work than other trainers.

¹Fırat Üniversitesi, E-mail: kubiaysenbakar@gmail.com

Giriş

Kelime anlamı olarak yol gösteren, rehberlik eden, çalıştıran ve danışmanlık yapan anlamına gelen antrenör kavramı, herhangi bir spor branşında görev yapan bireysel sporcuları ya da takımları çalıştıran, onları eğiten ve birtakım bilgileri öğreten kişiler olarak tanımlanmaktadır. Antrenörler, uzmanlık alanlarına ilişkin yeterli donanıma ve bu alandaki uzmanlıklarını belirten sertifikalara sahip bireylerdir. Genç ya da yetişkin sporcularla çalışan antrenörler, çalıştırdıkları sporcu ya da sporcuları bireysel ya da takım olarak geliştirmeyi amaçlamaktadırlar (Azboy ve ark., 2012). Antrenörlük, yapılış amaçlarına göre farklı anlamlar taşıyabilmektedir. Meslek olarak antrenörlük, geniş kitlelere hitap eden ve ülkeleri uluslararası düzeyde temsil eden sporcuları yönlendirmesi, eğitmesi ve geliştirmesi gibi görevleri yerine getiren bir meslek dalı

olarak nitelendirilebilmektedir. Gönüllülük esasına dayanan antrenörlükte ise bireyin takıma adanmışlığı söz konusu olup manevi yönü ön plandadır (Straton, 2004). Sporcu ya da sporcuların sahip oldukları yetenekler başarılı olmalarında yalnız başına yeterli olmamakta, aynı zamanda bir antrenörün desteğine ihtiyaç duymaktadırlar. Antrenörler, danışmanlık yaptıkları spor branşıyla ilgili yeterli teknik donanımına sahip olmalarının yanı sıra aynı zamanda sakatlık durumlarına müdahale etme, oyuncularını motive edebilme, dengeli ve sağlıklı beslenme, etkili iletişim becerilerine sahip olabilme, sporcuların özel yaşantılarını kontrol edebilme ve sporcuların özel problemlerinin çözüme ulaştırılmasında destek olabilme gibi birtakım sorumlulukları da bulunmaktadır. Bu durum antrenörlerin, sporcu başarısında önemli rol oynamasını sağlamaktadır. Antrenörlerin teknik bilgilerinin yanı sıra aynı zamanda sosyal ilişkilerinin de kuvvetli olması sporcu ve takım açısından büyük önem arz etmektedir (Gültaş, 2014).

Çalışanların iş doyumu düzeylerinin yüksek olması, iş yerindeki çalışma performansları ve verimlilikleri üzerinde pozitif yönde etkili olmaktadır. İş doyumu düzeyi yüksek olan çalışanların performansları ve verimlilik düzeyleri de artarken, iş doyumsuzluğu yaşayan çalışanların ise performansları ve verimlilik düzeyleri düşmekte ve buna bağlı olarak devamsızlıklar ortaya çıkabilmekte, çalışanların örgütsel bağlılık düzeyleri azalmakta ve işten ayrılmalar görülebilmektedir (Ulucan, 2011). Çalışanların işlerine yönelik duydukları memnuniyet düzeyi ve işlerine yönelik duyguları iş doyumu olarak tanımlanmaktadır (Filiz, 2014). Literatürde iş doyumuna yönelik yapılan birçok farklı tanım yer almaktadır. Bir başka tanımda ise iş doyumu, çalışanların işini sevmeye, kendilerini işinin bir parçası olarak görme, işini benimseme, üyesi buldukları örgütün amaçları doğrultusunda mücadele etme ve içerisinde bulunduğu durumdan memnuniyet duymaları olarak tanımlanmıştır (Eğinli, 2014).

İşlerini severek yapan çalışanların performanslarının ve verimlilik düzeylerinin arttığının gözlenmesiyle birlikte literatürde iş doyumuna yönelik yapılan çalışmaların sayıca arttığı gözlenmiştir (Tekbalkan, 2010). İş doyumuna yönelik yapılan farklı bir tanımlamada ise örgüt üyelerinin tümünün örgüte ve örgüt içerisindeki işe yönelik benimsediği tutumların toplamı iş doyumu olarak tanımlanmıştır. Bir başka deyişle çalışanların işlerine yönelik tepkileri ya da tutumları iş doyumu olarak tanımlanır (Yelboğa, 2007). Çalışanların işlerini sevmeleri ve benimsemeleri iş doyumudur. İş doyumu sağlayabilen çalışanlar, görevlerini etkili ve verimli bir biçimde en ideal düzeyde yerine getirirler. Örgüt çalışanlarının işlerine yönelik tepkileri ve tutumları olumlu yönde ise çalışanlar iş doyumunu sağlamıştır. Ancak çalışanların işlerine yönelik olumsuz tutumlar beslemesi ve olumsuz tepkiler vermeleri de çalışanların iş doyumsuzluğu yaşadığını göstermektedir (Çevik, 2014)

Bu çalışmanın amacı Elazığ ilindeki antrenörlerin performanslarını ve işlerinde verimlilik kapasiteleri ölçümü amaçlanmıştır.

Materyal ve Yöntem

Evren ve Örneklem

Bu çalışma ile antrenörlerinin iş doyumu düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmancının evrenini Elazığ ilindeki antrenörler oluşturmaktadır. Örneklemi ise bu antrenörlerin içinden rastgele yöntemle seçilen 87 antrenör oluşturmuştur.

Verilerin Toplanması

Araştırma verileri antrenör seminerlerinde yüz yüze ve aynı zamanda mail yolu ile whatsapp gruplarından Google forms uygulaması ile online olarak elde edilmiştir.

Araştırmaya katılan antrenörlerinin demografik bilgilerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu (cinsiyet, medeni durum, yaş), iş doyumu düzeylerini belirleyebilmek için Minnesota İş Doyumu Ölçeği kullanılmıştır.

Minnesota İş Doyum Ölçeği içsel, dışsal ve genel doyum düzeyini belirleyici özelliklere sahip 20 maddeden oluşur ve 1-5 arasında puanlanan beşli likert tipi bir ölçektir.

- İçsel Doyum: 1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 15, 16, 20 maddelerden oluşmuştur. Başarı, tanınma veya takdir edilme, işin kendisi, işin sorumluluğu, yükselme ve terfiye bağlı görev değişikliği gibi işin içsel niteliğine ilişkin tatminkarlıkla ilgili öğelerden oluşmaktadır. Bu boyutun maddelerinden elde edilen puanlarının 12'ye bölünmesi ile içsel doyum puanı elde edilmektedir.
- Dışsal Doyum: 5, 6, 12, 13, 14, 17, 18, 19 maddelerinden oluşmuştur. İşletme politikası ve yönetimi, denetim şekli, yönetici, çalışma ve astlarla ilişkiler, çalışma koşulları, ücret gibi işin çevresine ait öğelerden oluşmaktadır. Bu boyutun maddelerinden elde edilen puanların toplamının 8'e bölünmesi ile dışsal doyum puanı bulunur.
- Genel doyum ölçekte bulunan tüm maddeleri içermektedir (Yelboğa, 2007).

Verilerin Analizi

Çalışmadaki verilerin analizi ve hesaplanmasında SPSS 22,0 istatistik programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını tespit etmek için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) testlerine bakılmış ve sonucunda araştırmanın verilerinin parametrik olduğu saptanmıştır. Araştırma verilerinin analizinde Frekans, İndependet Samples T-Test, One Way Anova Testleri uygulanmıştır. Yapılan analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Antrenörlerinin Demografik Bilgileri

Değişkenler	Kategori	n	%
Cinsiyet	Erkek	57	65,5
	Kadın	30	34,5
Medeni Durum	Bekar	52	59,7
	Evli	35	40,3
Yaş	25-30	26	29,9
	31-35	27	31
	36-40	34	39,1

Tablo 1'de çalışmaya katılan antrenörlerin demografik özelliklerinin frekans analizi ve yüzde değerleri verilmiştir. Katılımcıların %65,5' i erkek, %34,5' sı kadındır. Antrenörlerin %59,7' sı bekar, %40,3' ü ise evlidir. Yaş değişkenine bakıldığında %29,9'u 25-30 yaş, %31'i 31-35 yaş, %39,1'i ise 36-40 yaşındadır.

Tablo 2. Antrenörlerin iş doyumunu düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre analizi

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	Ortalama	SS	t	p
İçsel Doyum	Erkek	57	4,06	0,39	-,984	0,441
	Kadın	30	4,14	0,31		
Dışsal Doyum	Erkek	57	3,30	0,55	-3,291	0,150
	Kadın	30	3,69	0,44		
Genel Doyum	Erkek	57	4,06	0,10	-4,150	0,005*
	Kadın	30	4,31	0,44		

Tablo 2 incelendiğinde antrenörlerin iş doyumunu ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre analizinde genel doyum düzeylerinde anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). İçsel doyum ve dışsal doyum alt boyutlarında ise herhangi bir anlamlı fark olmadığı saptanmıştır. Genel doyum alt boyutuna bakıldığında kadın antrenörlerin değerlerinin erkek antrenörlere göre ortalamanın üstünde olduğu bulunmuştur.

Tablo 3. Antrenörlerin iş doyumunu düzeylerinin medeni duruma göre analizi

Alt Boyutlar	Medeni Durum	n	Ortalama	SS	t	p
İçsel Doyum	Bekar	52	4,10	0,38	1,025	0,001*
	Evli	35	3,86	0,09		
Dışsal Doyum	Bekar	52	3,48	0,54	-3,170	0,003*
	Evli	35	3,96	0,11		
Genel Doyum	Bekar	52	4,17	0,30	2,030	0,630
	Evli	35	3,96	0,11		

Tablo 3 incelendiğinde antrenörlerin iş doyumunu ölçeğinin medeni duruma göre analizinde içsel doyum ve dışsal doyum düzeylerinde anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Genel doyum düzeyinde ise herhangi bir anlamlı fark olmadığı saptanmıştır. İş doyumunu ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında bekar olan antrenörlerin ortalamalarının evli olanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 4. Antrenörlerin iş doyumunu düzeylerinin yaş değişkenine göre analizi

Alt Boyutlar	Yaş	n	Ortalama	SS	F	p	Fark
İçsel Doyum	25-30	26	4,14	0,58	1,618	0,111	B-C
	31-35	27	4,21	0,21			
	36-40	34	3,94	0,17			
Dışsal Doyum	25-30	26	2,83	0,33	1,618	0,000*	A-B-C
	31-35	27	3,46	0,25			
	36-40	34	3,89	0,37			
Genel Doyum	25-30	26	4,11	0,11	1,618	0,012*	B-C
	31-35	27	4,28	0,28			
	36-40	34	4,07	0,36			

A) 25-30, B) 31-35, C)36-40

Tablo 4 incelendiğinde antrenörlerin iş doyumunu ölçeğinin yaş değişkenine göre anova analizinde dışsal doyum ve genel doyum düzeylerinde anlamlı fark olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). İçsel doyum alt boyutunda, 31-35 yaş ile 36-40 yaş arasında, dışsal doyum alt boyutunda 25-30, 31-35 ve 36-40 yaş arasında, genel doyum düzeylerinde 31-35 ile 36-40 yaş arasında fark olduğu saptanmıştır.

Tartışma ve Sonuç

Yaptığımız çalışmada iş doyumunu ölçüğünün alt boyutlarına bakıldığında değerlerin ortalamasının üstünde olduğu saptanmıştır.

Tablo 2 incelendiğinde antrenörlerin cinsiyet değişkenine göre genel doyum düzeylerinde anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. İş doyumunu düzeyi kadınlarda erkeklere göre daha düşük bulunmuştur. Özellikle dış doyum düzeyi, nötr kabul edilen 3 değerinin altındadır. Bizim çalışmamıza benzer şekilde, birçok çalışmada kadınların iş doyumlarının erkeklerden daha az olduğu bulunmuştur (Kuzulugil, 2012; Kocabıyık ve Çakıcı, 2008). Sever, çalışmasında sanayi sektörü çalışanlarının içsel doyum, dışsal doyum ve genel doyum düzeylerinde cinsiyete bağlı anlamlı fark olmadığını belirlemiştir. Benzer olarak Saylan ve Cerev (2019) çalışmasında özel idare çalışanlarının iş doyumunu ölçüğü alt boyutlarında cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı fark olmadığını bildirmiştir. Karakullukçu (2015) Bolu İzzet Baysal Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde çalışan kadrolu ve taşeron işçilerin iş doyumunu ve örgütsel bağlılıkları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, işçilerin iş doyumunu ölçüğüne katılım düzeylerinin cinsiyet değişkenine bağlı olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde antrenörlerin iş doyumunu ölçüğünün medeni duruma göre analizinde içsel doyum ve dışsal doyumda anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Hayran ve Aksayan yaptıkları çalışmada iş doyumunun medeni durum değişkenine göre anlamlı olduğunu saptamışlardır (Hayran ve Aksayan 1991). Yaptığımız çalışma bu çalışmalar ile paralellik göstermektedir. Aksu ve ark. (2002) ile Boluktepe (1993) yapmış olduğu çalışmada medeni durum değişkenine göre iş doyumunda anlamlı fark saptamamış fakat ortalama değerlerinin yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Tablo 4 incelendiğinde antrenörlerin iş doyumunu ölçüğünün yaş değişkenine göre anova analizinde dışsal doyum ve genel doyumda anlamlı fark olduğu görülmüştür. Ay ve Karakaya (2007), Aksakal ve ark. (1999), Sünter ve ark. (2006), yaptıkları araştırmalarda yaş grupları ile iş doyumunu ölçüğü puanları açısından bir fark bulunmadığını, yaşı yüksek olanların iş doyumunu ölçüğü puanlarının yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Saygun ve ark. (2004) yaptıkları araştırmada yaş grupları ile toplam iş doyumunu puan ortalaması arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını bildirmiştir. Bu bulgular araştırmanın toplam iş doyumunu ölçüğünün bulguları ile uyumludur. Araştırmamıza paralel olarak Glenn ve ark. (1977) yaş ve iş doyumunu arasındaki ilişkiye yönelik gerçekleştirdikleri araştırmada, yaşı büyük çalışanların genç olanlara göre iş doyum düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Sağlık çalışanlarının iş doyum düzeylerinin yaş değişkenine bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı, çalışanların artan yaşlarına bağlı olarak iş doyumunda arttığı belirlenmiştir (Karabulut, 2013). Polatcan ve ark., çalışmasında gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğü çalışanlarının içsel ve dışsal doyumlarının yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını; 40-50 yaş grubunda yer alan çalışanların içsel ve dışsal doyum düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Araştırmamızdan elde edilen bulgu literatürde yer alan çalışmaların bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Sonuç olarak; antrenörlerin cinsiyet, medeni durum ve yaş değişkeni açısından iş doyumunu düzeylerinde anlamlı farklılıkların olduğu saptanmıştır. Kadın antrenörlerin, erkek antrenörlere göre

işlerine olan tutumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bekar olan antrenörlerin içsel doyum ve genel doyum düzeyleri evli olanlara göre daha yüksek olarak bulunmuş olup dışsal doyumda ise evli olan antrenörlerin değerleri daha yüksek olduğu saptanmış olup ve 31-35 yaşındaki antrenörlerin içsel ve genel doyum düzeyleri yüksek dışsal doyumda ise 36-40 yaşındaki antrenörlerin diğer antrenörlere göre işlerine daha çok bağlı oldukları saptanmıştır.

Kaynaklar

- Aksakal, N. F., Özkan, S., Baycan, Z., Aycan, S. (1999). Gölbaşı bölgesinde birinci basamak sağlık kuruluşlarında çalışan sağlık personelinin mesleki memnuniyet durumları. *Sağlık ve Toplum*, 9(4), 9-14.
- Aksu, G., Acuner, A., Tabak, R. (2002). *Sağlık Bakanlığı merkez ve taşra teşkilatı yöneticilerinin iş tatminine yönelik bir araştırma (Ankara örneği)*. Ankara: Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası, 55, 4-2
- Ay, A., Karakaya, A. (2007). Çalışanların motivasyonunu etkileyen faktörler: sağlık çalışanlarına yönelik bir araştırma. *C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, 31(1), 55-67.
- Azboy, O., Erer, O., Oymak, Ö., Tunç, Ö. (2012). Antrenörlük mesleği ve antrenörün görevleri. *Spor Psikolojisi*, 1(1), 100-1003.
- Boluktepe, E. F. (1993). *Kamu örgütlerinde iş tatmini*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Çevik Kırıcı, N., Korkmaz, O. (2014). Türkiye’de yaşam doyum ve iş doyum arasındaki ilişkinin iki değişkenli sıralı probit model analizi. *Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1), 126-145.
- Eğinli, T.A., Çalışanlarda iş doyum: kamu ve özel sektör çalışanlarının iş doyumuna yönelik bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 2009: 23(3), s. 35-52.
- Filiz, Z., Öğretmenlerin iş doyum ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 2014: 10(23), s. 157-171.
- Glenn, N. D., Taylor, R. D., Weaver, C. N. (1977). Age and job satisfaction among males and females: a multivariate multi-study. *Journal Of Applied Psychology*, 62, 190-193.
- Gültaş, T. (2014). Umuzun özkaynak sorunlarına dair. www.emreguldas.com/2014/.../umuzun-ozkaynak-sorunsallarına-dair.
- Hayran, O., Aksayan, S. (1991). Pratisyen hekimlerde iş doyum. *Toplum ve Hekim Dergisi*, 6, 16-7.
- Karabulut, N. (2013). *Hekim ve hemşirelerin örgütsel bağlılık, iş doyum ve tükenmişlik durumlarının değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Karakullukçu, İ. (2015). *Dış kaynak kullanımı yöntemi uygulayan işletmelerde çalışanların örgütsel bağlılık ile iş doyum arasındaki ilişkinin incelenmesi: Bolu izzet baysal eğitim ve araştırma hastanesi*. Yüksek Lisans Tezi. Türk Hava Kurumu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kocabıyık, Z. O., Çakıcı, E. (2008). Sağlık çalışanlarında tükenmişlik ve iş doyum. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 132-8.
- Kuzulugil, Ş. (2012). Kamu hastaneleri çalışanlarında iş tatminini etkileyen faktörlerin incelenmesine yönelik bir araştırma. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 41, 129-41.8.
- Polatcan, İ., Gacar, A., Coşkun, Z., Yıkılmaz, A. (2017). Gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüklerinde çalışan personellerin iş doyum düzeylerinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 12(29).
- Saygun, M., Çakmak, A., Köse, S. (2004). Kırıkkale ilinde üç farklı hastanede çalışan hekimlerin iş doyum. *Türk Klinikleri Tıp Dergisi*, 24, 219-29.

- Saylan, E., Cerev, G. (2019). Yerel yönetim çalışanlarının örgütsel bağlılık ile iş doyumları arasındaki ilişkiye yönelik nicel bir araştırma: Elazığ il özel idaresi örneği. *Fırat Üniversitesi Harput Araştırmaları Dergisi*, 6(11), 103-118.
- Sever, E. (2017). *Personel güçlendirme ile örgütsel bağlılık arasındaki ilişkide, iş doyumunun ara değişken rolü: sanayi sektöründe bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Straton, G., Reilly, T., Williams, M., Richardson, D. (2004). The role of the occer Academy. *Youth Soccer, Routledge*, Taylor and Francis Group, New York.
- Sünter, A. T., Cambaz, S., Dabak, İ., Öz, H., Peşken, Y. (2006). Pratisyen hekimlerde tükenmişlik, işe bağlı gerginlik ve iş doyumunu düzeyleri. *Genel Tıp Dergisi*, 16, 9-14.
- Tekbalkan, M. (2010). *Dış kaynaklardan yararlanan otel işletmelerinde örgütsel bağlılık ile iş doyumunu arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ulucan, H., Erol, E., Bektaş, F., Yılmaz, İ. (2011). Türkiye'deki profesyonel kulüplerinin alt yapılarındaki antrenörlerin iş doyum düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk University Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(1), 227-259.
- Yelboğa, A. (2007). Bireysel demografik değişkenlerin iş doyumunu ile ilişkisinin finans sektöründe incelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(2), 155-169.

Makale Alıntısı

Şenbakar, K. (2021). Elazığ İlindeki Antrenörlerin İş Doyum Düzeylerinin İncelenmesi [Investigation of Job Satisfaction Levels of Coaches in Elazığ], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (2), 36-42.



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



e-ISSN 2602-4756

Spor Eğitim Dergisi

<http://dergipark.gov.tr/seder>

Cilt 5, Sayı 2, 43-54 (2021)

Özgün Makale

Tekrarlı Sprint Performansı ile Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerin İlişkisi

Recep Fatih KAYHAN¹, Ali KIZILET²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 20.04.2021

Kabul Tarihi: 29.05.2021

Online Yayın Tarihi:
29.05.2021

Anahtar Kelimeler:

Aerobik, Anaerobik, Futbol,
Sprint, Sürat, Yorgunluk

Bu çalışmanın amacı, tekrarlı sprintlerden kaynaklanan akut fizyolojik tepkiler üzerine alınan ölçümleri gözden geçirmek ve parametreler arasındaki ilişkileri belirleyebilmektir. Çalışmaya 3. ligde oynayan yaşları 17 ile 37 arasında değişen 58 profesyonel erkek futbolcu katıldı. Çalışmanın amacı doğrultusunda futbolcuların boy/kilo, kalp atım, kan laktat, durarak uzun atlama, dikey sıçrama, sürat, çeviklik, yo-yo ve tekrarlı sprint test değerleri ölçüldü. Tekrarlı sprint testi sonrasında futbolcuların performans düşüş yüzdesi ve yorgunluk indeksi formül kullanılarak belirlendi. Elde edilen araştırma verilerinin SPSS 26.0 lisanslı istatistik paket programında ortalama, yüzde, minimum, maksimum ve standart sapma değerleri belirlendi. Parametrelerin, tekrarlı sprint göstergeleri ile arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek için pearson korelasyon analizi kullanıldı. Tek ayak (sağ) uzun atlama ile performans düşüş yüzdesi arasında pozitif yönde, kalp atım sayısı ile yorgunluk indeksi ve en iyi sprint süresi arasında negatif yönde, MaxVo2 ile yorgunluk indeksi ve koşu ortalaması arasında negatif yönde, çeviklik ile koşu ortalaması arasında pozitif yönde, 10 metre sürat ile yorgunluk indeksi ve en iyi sprint süresi arasında pozitif yönde, 30 metre sürat ile yorgunluk indeksi, koşu ortalaması ve en iyi sprint süresi arasında pozitif yönde, counter jump ile en iyi sprint süresi arasında negatif yönde, squat jump ile performans düşüş yüzdesi arasında pozitif yönde ilişki olduğu görüldü. Sonuç olarak, MaxVo2 kapasitesi ve sürat becerisi iyi olan sporcuların daha az yorulduğu, MaxVo2 kapasitesi, çeviklik ve sürat becerisi iyi olan sporcuların koşu ortalamasının daha iyi olduğunu, kalp atım sayısı, sürat ve dikey sıçrama düzeyi iyi olanların en iyi sprintinin daha iyi olduğu belirlendi.

The Relationship between Repetitive Sprint Performance and Physical and Physiological Parameters

Abstract

Article Info

Received: 20.04.2021

Accepted: 29.05.2021

Online Published: 29.05.2021

Keywords:

Aerobic, Anaerobic, Football,
Sprint, Speed, Fatigue

The purpose of this study is to review the measurements taken on acute physiological responses arising from repetitive sprints and to determine the relationships between parameters. To work, 58 professional male footballers between the ages of 17 and 37 who played in the 3rd league participated. For the purpose of the study, the players' height / weight, heart rate, blood lactate, standing long jump, vertical jump, speed, agility, yo-yo and repetitive sprint test values have measured. After the repetitive sprint test, the percentage of players performance decline and fatigue index have determined using the formula. The average, percentage, minimum, maximum and standard deviation values of the obtained research data have determined in the SPSS 26.0 licensed statistics package program. Pearson correlation analysis was used to determine the relationship between parameters and repetitive sprint indicators. Percentage of one-foot (right) long jump and performance decline in the positive direction, between heart rate and fatigue index and best sprint in a negative direction, with MaxVo2 in a negative direction between fatigue index and running average, in a positive direction between agility and running average, 10 between the meter speed and the fatigue index and the best sprint time in the positive direction, between the 30 meter speed and the fatigue index, the running average and the best sprint time in the positive direction, between the counter jump and the best sprint in the negative direction, between the squat jump and the performance decrease It was found that there was a positive relationship. As a result, it has determined that athletes with good MaxVo2 capacity and speed skills were less tired, athletes with good MaxVo2 capacity, agility and speed skills had better running averages, those with good heart rate, speed and vertical jump have found to have the best sprint.

¹ Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, E-mail: recepfatih.kayhan@erdogan.edu.tr

² Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, E-mail: akizilet@marmara.edu.tr

Giriş

Geçmişten günümüze sporcuların fiziksel yeteneklerini ölçmek için çeşitli uygunluk testleri geliştirilmiştir. Spor sahası testlerinde; 40 m. sprint (Blees, 2011; Clark ve ark., 2019; Fitzgerald ve Jensen, 2018; Ghigiarelli, 2011), 5-10-5 çeviklik (Comfort ve ark., 2014; Mann ve ark., 2016; Sayers, 2015) dikey sıçrama ve uzun atlama (Haun, 2015) yaygın olarak kullanılan testlerden bazılarıdır. Ancak bu testlerin

çoğu, kullanıldıkları sporun fizyolojisine özgü değildir. Modern sporda sporcuların fiziksel durumlarına müdahale edebilmek için, yapılan sporun veya aktivitenin fizyolojik taleplerini karşılayan geçerli ve güvenilir fiziksel uygunluk testlerinin seçilmesi esastır. Peterson'ın hokey testi (Peterson ve ark., 2015), NFL'nin 40 m atışı (Blees, 2011; Clark ve ark., 2019; Fitzgerald ve Jensen, 2018; Ghigiarelli, 2011) veya futbolda tekrarlı mekik koşusu gibi testler, spor dalına özgü uygulanan testlerin en iyi örnekleridir. Tekrarlı sprintler, futbol (Clark ve ark., 2019; Faude ve ark., 2012), ragbi (Austin ve ark., 2011; Darrall-Jones ve ark., 2016; Glassbrook ve ark., 2019; Johnston ve Gabbett, 2011) ve basketbol (Alemdaroğlu, 2012) dahil olmak üzere çeşitli spor dallarının bir parçasıdır.

Bu disiplinlerle uğraşan sporcuların, uzun bir süre boyunca kısa toparlanma aralıkları (tam dinlenme veya düşük ila orta yoğunluklu aktiviteden oluşan) ile serpiştirilmiş maksimum veya maksimuma yakın sprintleri tekrar tekrar üretmeleri gerekir ve bu olay tekrarlanan sprint yeteneği olarak adlandırılır (Girard ve Millet, 2008).

Tekrarlı sprint esnasındaki yorgunluk kavramı ise test esnasında var olan maksimum hızda tekrarlı sprintten kaynaklı bir azalma olarak tanımlanmaktadır. Tekrarlı sprint sırasında yorgunluk tipik olarak ilk sprintten sonra hızla gelişir (Mendez-Villanueva ve ark., 2008). Bu yorgunluk, motor korteksin yetersiz uyarılması ve kas lifleri içerisinde metabolitlerin birikmesi gibi çeşitli faktörlerden kaynaklanabilir. Yorgunluğun nedeni olarak tek bir mekanizma olmadığı kabul edilmektedir. Yorgunluk kavramında yaşanan belirsizlik, kas performansındaki düşüşü açıklamak için kullanılan yaklaşımların, modellerin veya endekslerin çeşitliliği ile de vurgulanmaktadır (Girard ve ark., 2011).

Son yıllarda, Tekrarlı sprint sırasında yorgunluğun altında yatan faktörlere ilgi katlanarak artmıştır (Smith ve Billaut, 2010). Bu ilginin muhtemel nedeni teknolojik gelişmeler ile yeni potansiyel faktörlerin incelenmesi ve çeşitli tekrarlı sprint protokollerinin dahil edilmesinden kaynaklanmaktadır (Girard ve ark., 2011). Tekrarlı sprint sırasında yorgunluğa direnme yeteneğini ölçmek için, araştırmacılar iki formülden birini, yorgunluk indeksi veya yüzde azalma skorunu (Sdec) kullanmaktadırlar (Racinais ve ark., 2005). Çalışmamızda incelenen parametrelerden biri de tekrarlı sprint esnasında oluşan yorgunluğun belirlenmesidir.

Yapılan araştırmalar tekrarlı sprint yeteneği üzerinde cinsiyet, yaş, oyun pozisyonu, laktat değeri, MaxVO₂, uzun atlama ve dikey sıçrama gibi diğer faktörlerin de etkili olduğunu bildirmiştir (Mujika ve ark., 2009). Genel olarak kadın olmak, genç olmak ve düşük aerobik kapasiteye sahip olmak tekrarlı sprintde azalma ile ilişkilendirilmiştir. Bu farklılıkların yorgunluk ile ilişkilendirilebilmesi için ise daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir (Girard ve ark., 2011).

Fosfokreatin, yüksek oranda ATP kullanımı ve yeniden sentezleme özellikle tekrarlı sprint sırasında önemli ölçüde gereklidir. Bu bağlamda, maksimum 6 saniyelik bir sprintten sonra enerji depolarının dinlenme seviyelerinin yaklaşık %35-55'ine düşürülebileceği (Buchheit ve ark., 2010) ve fosfokreatin depolarının tamamen geri kazanılmasının 5 dakikadan fazla gerektirebileceği belirtilmiştir (Fitzgerald ve Jensen, 2018). Tekrarlı sprint sırasındaki toparlanma süreleri genellikle 60 saniyeyi geçmediğinden, ATP / fosfokreatin depoları sonraki egzersizin başlamasından önce yalnızca kısmen geri

yüklenebilir (Perrey ve ark., 2010; Smith ve Billaut, 2010), bu da tekrarlı sprintler sırasında performansın düşmesine neden olur.

Tekrarlı sprint sırasında meydana gelen kas ve kandaki hidrojen iyonu (H⁺) birikimindeki önemli artışların, kasılma mekanizmalarını olumsuz etkileyebileceği veya glikolizden üretilen ATP' nin inhibisyonu yoluyla fosfofruktokinaz ve glikojende olumsuz durumlara yol açarak sprint performansını etkileyebileceği tartışılmıştır (Buchheit ve Ufland, 2011). Bu öneriyi destekleyebilmek için, yorgunluk indeksi ile hem kas kapasitesi hem de kan pH'ındaki değişiklikler arasındaki korelasyonlar gözlemlenmiştir (Bishop ve Edge, 2006). Ayrıca, laktat ve H⁺ uzaklaştırma sürecini kolaylaştıran iskelet kası monokarboksilat taşıyıcılarının (yani MCT1) içeriği, birbirini izleyen 10 saniyelik tekrarlı sprintler (30 saniyelik toparlanma) sırasında hesaplanan yorgunluk indeksi ile ters orantılıdır. Oksijen tüketim kinetiği ve kan laktat birikiminin başlangıcındaki hız gibi kas oksidatif kapasitesinin diğer dolaylı ölçümlerinin de tekrarlı sprint yeteneği ile ilişkili olduğu bildirilmiştir (Billaut ve Smith, 2010; Dupont ve ark., 2010).

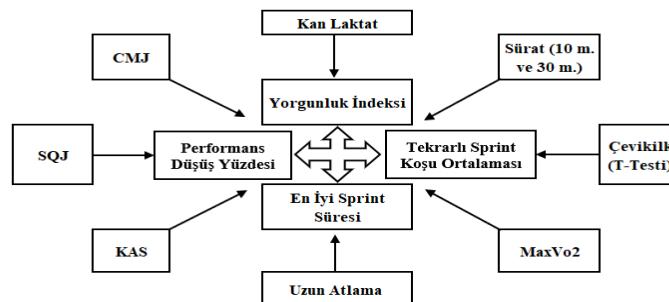
Sürat performansı birçok spor dalında başarılı olabilmek için çok önemlidir. Ancak özellikle takım sporlarında sporcular maç sırasında kısa aralıklarla birçok sprint koşusu yapmaktadır. Bu doğrultuda bir sporcunun belli bir mesafeyi en kısa sürede almasından çok, tekrarlı bir şekilde aynı mesafeyi birçok kez süratli koşması, başka bir deyişle süratini tekrarlı bir şekilde koruması özellikle takım sporları için oldukça önem taşımaktadır. Performans üzerinde oynadığı önemli rol düşünüldüğünde çalıştırıcıların, tekrarlanan sprint yeteneğini geliştirmek için sporcuları antrene etmesi gerekmektedir. Bu nedenle performansı arttırabilmek için sporcuların performansını etkileyen tekrarlı sprint yeteneğini belirleyerek tekrarlı sprinte etki eden parametreleri tespit etmek önemlidir.

Bu çalışmanın amacı, tekrarlı sprintlerden kaynaklanan akut fizyolojik tepkiler (kalp atış hızı, kan laktat birikimi, oksijen tüketimi, yorgunluk indeksi vb.) üzerine alınan ölçümleri gözden geçirmek ve parametreler arasındaki ilişkileri belirleyebilmektir.

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Nicel araştırma deseninde kurgulanan bu çalışmada, deneysel yöntem kullanıldı. Deneysel araştırmalar, araştırmacılar tarafından oluşturulan farkların bağımlı değişken üzerindeki etkisini test etmeye yönelik çalışmalardır. Temel amaç değişkenler arasında oluşturulan neden sonuç ilişkisini test etmektir. Bu doğrultuda futbolcuların performans parametreleri ile tekrarlı sprint göstergeleri arasındaki ilişki incelenecektir.



Şekil 1. Araştırma Deseni

Çalışma Grubu

Bu çalışmaya 3. ligde oynayan yaşları 17 ile 37 arasında değişen toplam 58 profesyonel erkek futbolcu katıldı. Çalışmaya başlamadan önce futbolculara çalışma ile ilgili detaylı bilgiler verildi. Çalışmada yer alan futbolculara gönüllü onam formu imzalatıldı. Çalışmada futbolcular gönüllü olarak yer aldı.

Verilerin Toplanması

Test dışı yorgunluk oluşumuna engel olabilmek için sporcuların test gününden önceki 24 saat içerisinde yoğun egzersiz yapmamış olmasına dikkat edildi. Bütün sporcuların ölçümleri aynı ortamda gerçekleştirildi. Futbolculara tekrarlı sprint testinden (TST) önce koşu, germe egzersizleri, kısa sprintler ve sıçramalar içeren 15 dakika ısınma egzersizleri yaptırıldı. Çalışmada kullanılan ölçüm protokollerine ilişkin açıklamalar aşağıda verilmiştir.

Boy ve Kilo Ölçümü: Futbolcuların boy uzunluğu, ayakkabısız olarak topuklar bitişik, vücut ve baş dik olarak ölçüldü. Futbolcuların vücut ağırlıkları ise çıplak ayakla ve spor kıyafetleri ile (şort-tişört) anatomik pozisyonda kg cinsinden ölçüldü.

Kalp Atımı (HR): Sporcuların tekrarlı sprint testi esnasında kalp atımlarının tespit edilebilmesi için HR monitör (Polar Electro) kullanılmıştır. Veriler her 5 saniye de bir kaydedildi (Kızılet, 2011).

Laktat Ölçümü: Tekrarlı sprint testine başlamadan önce ve test bitiminden 3 dakika sonra parmaktan alınan bir damla kan ile kan laktat ölçümü yapıldı (Kızılet, 2011).

Durarak Uzun Atlama: Uzun atlama testi için şerit metre belirlenmiş zemine yerleştirildi. Futbolcular şerit metrenin önünde işaretlenmiş çizginin arkasından önce çift ayak sonra tek ayak (sağ-ve sol) ile maksimal efor kullanarak atlayabildikleri en uzun mesafeye atlamaya çalıştı. Başlangıç çizgisi ile futbolcunun atladığı yerin arasındaki mesafe metre cinsinden ölçüldü (Maulder ve Cronin, 2005).

Dikey Sıçrama: Counter movement jump (CMJ) ve squat jumps (SQJ) testleri duvara asılı platform önünde gerçekleştirildi. CMJ ölçümünde, sporcular eller belde dik duruş pozisyonunda iken dizlerden aşağı doğru hızlı bir çömelme hareketi yaparak maksimum kuvvet ile yukarı sıçramaya çalıştı. SQJ ölçümünde, sporcular eller belde dizler 90° squatta iken sıçrayabildikleri kadar yukarı sıçramaya çalıştı (Mchugh ve ark., 2021).

Sürat: Sürat testi için 10 m. ve 30 m. alanlar çizildi. 10-30 metre süratinin belirlenmesinde saniyenin yüzde birini kaydedilebilen elektronik telemetrik kronometre (fotosel) kullanıldı.

Çeviklik: 5-10-5 metrelik bir alanda T şeklinde koniler yerleştirildi. Futbolcular A' dan 10 m. öne koşu yapıp B' ye gider ve koniye dokundu. Sonra sağa yana kayar adım ile D'ye gider ve koniye dokundu. Sonra sola doğu kayar adım C'ye gider ve koniye dokundu. B konisine yana kayar adım gidip koniye dokundu ve A'ya geri koşu ile dönüp testi bitirdi.

Tekrarlı Sprint Testi: Toparlanma yeteneğini belirlemede, Bangsbo tarafından protokolü oluşturulan tekrarlı sprint testi uygulandı. Test protokolü 34.2 m'lik 7 asimetrik maksimal koşu ve tekrarlar arasında 25 sn'lik aktif toparlanmadan oluştu (Kızılet, 2011; Spencer ve ark., 2008).

- Yapılan 7 sprintin en iyi derecesi en iyi sprint zamanı,

- Toplam sprint zamanı tüm sprintlerin toplamı,
 - İdeal sprint zamanı ise en iyi sprint zamanının koşu sayısı ile çarpımından belirlendi.
- Performans düşüş yüzdesinin değerlendirilmesinde aşağıdaki hesaplama yöntemi kullanıldı:

Yorgunluk İndeksi: Yorgunluk indeksi 1 ve 2. koşuların toplamı ve 6 ve 7. koşuların toplamının farkı alınarak belirlendi (Spencer ve ark., 2008).

Aralıklı Toparlanma Testi (YOYO Testi I): Testten önce her sporcu için 20 metrelik bir koşu alanı ve alanın sonunda 5 m. toparlanma alanı belirlendi. CD'ye kayıtlı test protokolü, bilgisayar ve ses sistemi yardımıyla futbolcuların rahatça duyabilecekleri bir şekilde verilmiştir. Duyulan 2 sinyal arasında sporcuların 20 metrelik koşuyu tamamlamaları ve 2x20 metrelik koşudan sonra 5 metrelik alanda dinlenmeleri istendi. Test düşük bir koşu temposu (10 km/saat) ile başlar ve koşu temposu giderek artış gösterir. Test, sporcunun 20 metrelik mesafeyi 3 kez zamanında tamamlayamaması veya teste devam edemeyeceğini bildirmesi durumunda sonlandırıldı (Kızılet, 2011; Stolen ve ark., 2005). Futbolcuların testin öncesinde ve sonrasında kalp atım sayılarını belirleyebilmek için nabız monitörü kullanıldı.

Verilerin Analizi

Elde edilen araştırma verileri Office 365 Excel programında düzenlendikten sonra SPSS 26.0 lisanslı istatistik paket programında analizler gerçekleştirildi. Verilerin ortalama, yüzde, minimum, maksimum ve standart sapma değerleri belirlendi. Parametrelerin, tekrarlı sprint göstergeleri ile arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek için pearson korelasyon analizi uygulanadı. Bu çalışmada anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edildi.

Bulgular

Bu bölümde futbolcuların demografik bilgileri, performans parametreleri ve tekrarlı sprint göstergeleri ile ilgili bilgiler ve bu değerler arasındaki ilişki incelenmiştir.

Tablo 1. Futbolculara ilişkin demografik bilgiler.

Demografik	n	Ort.	Ss	Min.	Max.
Yaş (yıl)	58	24	5,09	17	37
Boy (cm)	58	176,66	13,45	85	193
Kilo (kg)	58	75,06	8,40	58	98
VKİ (kg/m ²)	58	23,64	1,74	19	28

VKİ: Vücut kitle indeksi, n: Kişi sayısı, Ort: Ortalama, Ss: Standart sapma, Min: Minimum, Max: Maksimum.

Futbolcuların yaş ortalaması 24±5,09; boy ortalaması 176,66±13,45; kilo ortalaması 75,06±8,40; vücut kitle indeksi ortalaması 23,64±1,74' tür.

Tablo 2. Futbolcuların performans parametrelerine ilişkin değerleri.

Performans Parametreleri	n	Ort.	Ss	Min.	Max.
Çift Ayak Uzun Atlama (m)	58	2,34	0,13	2,02	2,55
Tek Ayak (Sağ) Uzun Atlama (m)	58	1,97	0,14	1,68	2,25
Tek Ayak (Sol) Uzun Atlama (m)	58	2,01	0,10	1,80	2,34
Kalp Atım Sayısı (KAS/dk)	58	161,55	9,88	133,71	181,93
Kalp Atım Sayısı 3 dk. sonra (KAS/dk)	58	107,57	11,57	76,00	135,00
MaxVO ₂ (ml/kg/dk)	58	50,20	3,65	43,12	59,25
Laktat Tüketimi (mmol)	58	9,22	2,44	3,40	14,20
T testi (sn)	58	9,80	0,44	9,01	11,18
10 metre Sürat (sn)	58	1,78	0,07	1,61	1,97
30 metre Sürat (sn)	58	4,28	0,13	4,02	4,61

CMJ (cm)	58	31,07	3,48	25,00	39,00
SQJ (cm)	58	30,36	3,58	24,00	42,00

CMJ: Counter movement jump, SQJ: Squat jumps, n: Kişi sayısı, Ort: Ortalama, Ss: Standart sapma, Min: Minimum, Max: Maksimum.

Performans parametrelerine bakıldığında futbolcuların çift ayak uzun atlama ortalama değerlerinin $2,34 \pm 0,13$; tek ayak (sağ) uzun atlama ortalama değerlerinin $1,97 \pm 0,14$; tek ayak (sol) uzun atlama ortalama değerlerinin $2,01 \pm 0,10$; Kalp atım sayısı ortalama değerlerinin $161,55 \pm 9,88$; 3 dk. sonra Kalp atım sayısı ortalama değerlerinin $107,57 \pm 11,57$; Laktat tüketimi ortalama değerlerinin $9,22 \pm 2,44$; t testi ortalama değerlerinin $9,80 \pm 0,44$; 10 m. sürat ortalama değerlerinin $1,78 \pm 0,07$; 30 m. sürat ortalama değerlerinin $4,28 \pm 0,13$; CMJ ortalama değerlerinin $31,07 \pm 3,48$; SQJ ortalama değerlerinin $30,36 \pm 3,58$ olduğu görüldü.

Tablo 3. Futbolcuların tekrarlı sprint testine ilişkin değerleri.

Tekrarlı Sprint Göstergeleri	n	Ort.	Ss	Min.	Max.
En İyi Sprint (sn)	58	6,48	0,19	6,09	6,86
Tekrarlı Sprint Koşu Ortalaması (sn)	58	6,72	0,22	6,30	7,30
Performans Düşüş Yüzdesi (%)	58	3,74	1,82	0,83	10,98
Yorgunluk İndeksi (sn)	58	0,24	0,16	0,01	0,58

n: Kişi sayısı, Ort: Ortalama, Ss: Standart sapma, Min: Minimum, Max: Maksimum.

Tekrarlı sprint testi göstergelerine bakıldığında futbolcuların en iyi sprint ortalama değerlerinin $6,48 \pm 0,19$; koşu ortalaması değerlerinin $6,72 \pm 0,22$; performans düşüş yüzdesi ortalama değerlerinin $3,74 \pm 1,82$; yorgunluk indeksi ortalama değerlerinin $0,24 \pm 0,16$ olduğu görüldü.

Tablo 4. Performans parametrelerinin tekrarlı sprint göstergeleri ile ilişkisi.

Fizyolojik Parametreler	Performans Düşüş Yüzdesi	Yorgunluk İndeksi	Tekrarlı Sprint Koşu Ortalaması	En İyi Sprint Süresi	
Çift Ayak Uzun Atlama	r	0,074	-0,064	-0,128	-0,161
	p	0,580	0,635	0,338	0,228
Tek Ayak (Sağ) Uzun Atlama	r	,351**	0,061	-0,006	-0,040
	p	0,007	0,648	0,967	0,764
Tek Ayak (Sol) Uzun Atlama	r	0,132	0,084	-0,062	0,070
	p	0,322	0,532	0,642	0,603
Kalp Atım Sayısı	r	0,003	-,293*	0,124	-,271*
	p	0,981	0,026	0,354	0,040
Kalp Atım Sayısı (3 dk. sonra)	r	-0,110	-0,135	-0,040	-0,039
	p	0,410	0,312	0,763	0,769
MaxVo ²	r	-0,254	-,299*	-,356**	-0,127
	p	0,054	0,023	0,006	0,343
Laktat Tüketimi	r	0,204	0,003	0,046	0,012
	p	0,125	0,983	0,733	0,929
T Testi (Çeviklik)	r	0,175	0,257	,454**	0,204
	p	0,190	0,052	0,000	0,124
10 metre Sürat	r	0,141	,366**	0,146	,352**
	p	0,290	0,005	0,275	0,007
30 metre Sürat	r	0,080	,577**	,297*	,522**
	p	0,550	0,000	0,024	0,000
CMJ	r	0,215	-0,255	0,061	-,310*
	p	0,105	0,054	0,649	0,018
SQJ	r	,263*	-0,186	0,090	-0,258
	p	0,046	0,161	0,500	0,051

CMJ: Counter movement jump, SQJ: Squat jumps.

Tek ayak (sağ) uzun atlama ile performans düşüş yüzdesi arasında pozitif yönde kuvvetli ilişki vardır ($r = 0,351$; $p < 0,01$). Kalp atım sayısı ile yorgunluk indeksi ($r = -0,293$; $p < 0,05$) ve en iyi sprint süresi ($r = -0,271$; $p < 0,05$) arasında negatif yönde kuvvetli ilişki vardır. MaxVo² ile yorgunluk indeksi ($r = -$

0,299; $p < 0,05$) ve koşu ortalaması ($r = -0,356$; $p < 0,01$) arasında da negatif yönde kuvvetli ilişki vardır. Çeviklik ile koşu ortalaması arasında ($r = 0,454$; $p < 0,01$) pozitif yönde kuvvetli ilişki vardır. 10 metre sürat ile yorgunluk indeksi ($r = 0,366$; $p < 0,01$) ve en iyi sprint süresi ($r = 0,352$; $p < 0,01$) arasında pozitif yönde kuvvetli ilişki vardır. 30 metre sürat ile yorgunluk indeksi ($r = 0,577$; $p < 0,01$), koşu ortalaması ($r = 0,297$; $p < 0,05$) ve en iyi sprint süresi ($r = 0,522$; $p < 0,01$) arasında pozitif yönde kuvvetli ilişki vardır. CMJ ile en iyi sprint süresi arasında negatif yönde kuvvetli ilişki vardır ($r = -0,310$; $p < 0,05$). SQJ ile performans düşüş yüzdesi arasında pozitif yönde kuvvetli ilişki vardır ($r = 0,263$; $p < 0,05$). Diğer parametreler arasında ilişki görülmedi ($p > 0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Çalışmanın amacı doğrultusunda tekrarlı sprint göstergeleri belirlenerek; yorgunluk indeksi, performans düşüş yüzdesi, tekrarlı sprint ortalaması ile performans parametreleri arasındaki ilişki istatistiksel olarak tespit edilmiştir.

Çalışmamızda futbolcuların MaxVO₂ ortalamasının 50,20; kalp atım sayısı ortalamasının 161,55; 3 dk. sonra kalp atım sayısı ortalamasının 107,57; en iyi sprint ortalamasının 6,48; koşu ortalamasının 6,72; performans düşüş yüzdesi ortalamasının 3,74; yorgunluk indeksi ortalamasının 0,24 olduğu görüldü. Futbolcularda Aybek ve ark. (2004) tekrarlı sprint koşu ortalama değerini 6,23 saniye, Ziyagil ve İmamoğlu (2000) ortalama koşu zamanını 6,58 saniye, Çayırtepe (2018) ortalama koşu zamanını 7,45 saniye, İmamoğlu ve ark. (2012) sprint ortalamasını 6,52 saniye olarak bulmuştur. Futbolcularda, Ziyagil ve İmamoğlu (2000) yorgunluk indeksini 0,10, İmamoğlu ve ark. (2012) yorgunluk oranını 0,47, Yılmaz (2011) yorgunluk indeksini 0,46, Can (2009) yorgunluk indeksini 0,40 olarak bulmuştur. Futbolcularda, Bıyıklı (2013) ortalama nabız değerlerini 161, Hannes (2007) ortalama kalp atım sayısını 176 atım/dakika, İmamoğlu ve ark. (2012) ortalama kalp atım sayılarını 179 atım/dakika, Çayırtepe (2018) kalp atım sayılarını 181,26 atım/dk olarak bulmuştur. Çayırtepe (2018) 3. dakika sonunda genç futbolcuların kalp atım sayısını 106,00 atım/dk, yıldızlar kategorisindeki futbolcuların kalp atım sayılarını 114,30 atım/dk olduğunu bildirdi. Vural (2013) futbolcular üzerinde yaptığı çalışma sonucunda MaxVo₂ ortalamasını 44,52, Yılmaz (2011) MaxVO₂ ortalamasını 49,87, Karatepe (2019) MaxVO₂ ortalamasını 47,78 olarak bildirmiştir. Mendez ve ark. (2008) yaptıkları çalışma sonucunda en çok anaerobik güç kapasitesine sahip olanların tekrarlı sprint boyunca daha fazla güç kaybına uğradıklarını saptamıştır. Bu nedenle yüksek anaerobik güç çıktısına sahip sporcuların mevcut enerji depolarını daha çabuk tüketebileceklerini ve tekrarlı sprintlerde daha çabuk güç kaybedeceklerini söylemek mümkündür. Çalışmalarda görülen ufak farklılıkların, testin farklı zamanda yapılmış olmasından, yüklenme farklılığından veya çalışma gruplarının kondisyon farklılığından kaynaklandığı düşünülebilir.

Kalp atım sayısının, yorgunluk indeksi ve en iyi sprint süresi üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu görüldü. Buna göre kalp atım sayısı yüksek sporcuların en iyi sprint derecesinin daha olumlu olduğunu söyleyebiliriz. Ziyagil ve İmamoğlu (2000) futbolcular ile yaptıkları çalışmada kalp atım sayısı ile tekrarlı sprint test değerleri arasında ilişki olduğunu belirtmiştir. Bu sonuç çalışmamızın bulguları ile örtüşmektedir.

MaxVO₂ kapasitesinin, yorgunluk indeksi ve koşu ortalaması üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu görüldü. Buna göre MaxVO₂ kapasitesi iyi durumda olan sporcuların yorgunluk indeksi seviyesi ve koşu ortalaması düşmektedir. Karatepe (2009) çalışmasında, sprint yorgunluk indeksi ile MaxVO₂ değerleri arasında ilişki olduğunu tespit etmiştir. Benzer bir çalışmada da Eniseler ve Gündüz (2001) yorgunluk indeksi ile MaxVO₂ arasında ilişki olduğunu bildirmiştir. Castagna ve ark. (2007) futbolcuların tekrarlı sprint yorgunluk indeksi ve MaxVO₂ değerleri arasında ilişki olduğunu bulmuştur. Bishop (2007) futbolcuların tekrarlı sprint derecelerindeki performansın aerobik kapasite ile ilişkili olduğunu rapor etmiştir. Coetzee ve Adendorff (2002) tekrarlı sprint yeteneğinin aerobik ve anaerobik egzersiz metabolizmasıyla ilişkisini incelemiş ve performans düşüş yüzdesi ile yüksek düzeyde ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Yılmaz (2011) tekrarlı sprint ile MaxVO₂ arasında orta düzeyde anlamlı ilişki gözlemlemiştir. Bishop ve Edge (2006) yaptıkları araştırmada VO₂ maksimum oranı ile uygulanan sprint testi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Kin-İşler ve ark. (2008)' da futbol oyuncularının anaerobik performans ve sprint yeteneği arasında ilişki tespit etmişlerdir. Literatürde yer alan bu sonuçlar çalışmamızın bulguları ile örtüşmektedir.

Kan laktat düzeyinin, tekrarlı sprint parametreleri ile ilişkili olmadığı görüldü. Kızılet (2011) futbolcular ile yaptığı çalışmasında laktat tüketimi ile tekrarlı sprint arasında ilişkiye rastlamamıştır. Bu sonuç çalışmamızla örtüşmektedir. Bıyıklı (2013) futbolcular üzerinde yaptığı çalışmada laktat eşik hızı ve tekrarlı sprint arasında anlamlı ilişki tespit etmiştir ve laktat eşik hızı yüksek olan sporcuların tekrarlı sprint testinde koşu aralarında daha hızlı toparlandıkları ve yorgunluk indeks değerlerinin daha düşük olduğunu bildirmiştir. Mujika ve ark. (2009) yaptıkları çalışmada genç futbolcularda tekrarlı sprint yeteneği ile kan laktat konsantrasyonu arasında pozitif yönlü yüksek ilişki bulmuşlardır. Literatürde yer alan bu sonuçlar çalışmamızın bulguları ile örtüşmemektedir.

Çeviklik becerisinin, koşu ortalaması üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu görüldü. Buna göre çeviklik testi skoru düşük olanların koşu ortalamalarının daha iyi olduğunu söyleyebiliriz. Brocherie ve ark. (2017) sporcular üzerinde yapmış oldukları çalışmada çeviklik ile tekrarlı sprint performansı arasında ilişki olduğunu belirtmiştir.

10 metre sürat becerisinin, yorgunluk indeksi ve en iyi sprint süresi üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu görüldü. Buna göre 10 metre sürat değerleri iyi olanların yorgunluk indeksi ve en iyi sprint süresi değerlerinin daha iyi olduğunu söyleyebiliriz. Kramer ve ark. (2016) 10 metre sprint performansı ile sprint performansı arasında ilişki tespit etmişlerdir. İmamoğlu ve ark. (2018)'da futbol takımı ile yaptığı çalışmada tekrarlı sprint antrenmanları ile 10 metre sürat testi arasında ilişki olduğunu belirtmiştir. Literatürde yer alan bu sonuçlar çalışmamızın bulguları ile örtüşmektedir.

30 metre sürat becerisinin, yorgunluk indeksi, koşu ortalaması ve en iyi sprint süresi üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu görüldü. Buna göre 30 metre sürat değerleri iyi olanların yorgunluk indeksi, koşu ortalaması ve en iyi sprint süresi değerlerinin daha iyi olduğunu söyleyebiliriz. Akılveren (2018) araştırmasında futbolcularda tekrarlı sprint antrenmanlarının 30 metre sürat testi üzerinde anlamlı fark yarattığını belirtmiştir. Buchheit ve ark. (2010) genç futbolcularda tekrarlı sprint antrenmanlarının 30 metre

sürat performansını olumlu olarak etkilediğini bildirmiştir. Nebil ve ark. (2014) tekrarlı sprint ile 30 metre sürat testi arasında yüksek ilişki olduğunu göstermiştir. Yılmaz (2019)' da tekrarlı sprint ile 30 metre sürat performansı arasında ilişki olduğunu belirtmiştir. Literatürde yer alan bu sonuçlar çalışmamızın bulguları ile örtüşmektedir.

CMJ' nin, en iyi sprint süresi üzerinde; SQJ' nin, performans düşüş yüzdesi üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu görüldü. Buna göre CMJ değeri yüksek olan sporcuların en iyi sprint süresinin daha iyi olduğunu söyleyebiliriz. İmamoğlu ve ark. (2018) futbol takımı ile yaptığı çalışmada tekrarlı sprint performansının dikey sıçrama değerleri üzerinde anlamlı fark yarattığını belirtmiştir. Bu çalışma çalışmamızın bulguları ile örtüşmektedir.

Sonuç olarak tekrarlı sprint performansının en iyi sprint, koşu ortalaması, performans düşüş yüzdesi ve yorgunluk indeksi değerlerinde uzun atlama, kalp atım sayısı, MaxVO₂, çeviklik, sürat, dikey sıçrama performansına bağlı değişim elde edilirken, 3 dk. sonra kalp atım sayısı ve laktat farkı değerlerine bağlı bir değişim elde edilememiştir. Araştırmadan çıkan bulgular, MaxVO₂ kapasitesi ve sürat becerisi iyi olan sporcuların daha az yorulduğu, MaxVo₂ kapasitesi, çeviklik ve sürat becerisi iyi olan sporcuların koşu ortalamasının daha iyi olduğunu, kalp atım sayısı, sürat ve dikey sıçrama düzeyi iyi olanların en iyi sprintinin daha iyi olduğunu işaret etmektedir.

Öneriler

Çıkan sonuçlara göre tekrarlı sprint performansının artırılması amaçlandığında, anaerobik kapasitenin önemi açıktır. Anaerobik gücü iyi olan bir sporcunun eğer aerobik gücü iyi değil ise tek bir sprintte başarılı olabilir fakat kısa zaman aralıkları ile yapılan tekrarlı sprintler de enerji olarak kullanılan ATP-CP' nin hızlı toparlanmasını sağlamayacağından dolayı tekrar sayısı arttıkça performans düşebilmektedir. Aerobik kapasitesi düşük olan futbolcuların bireysel veya grup halinde dayanıklılık seviyelerine etki edecek yüklenmeler planlanması ve uygulanması bu araştırma sonucunda önerilmektedir.

Kaynaklar

- Akılveren, E. (2018). Futbolda yüksek şiddetli interval antrenman ve tekrarlı sprint antrenmanlarının aerobik performans üzerine etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Alemdaroğlu, U. (2012). The relationship between muscle strength, anaerobic performance, agility, sprint ability and vertical jump performance in professional basketball players. *J Hum Kinet*, 31, 149-158.
- Austin, D.J., Gabbett, T.J., Jenkins, D.J. (2011). Repeated high-intensity exercise in a professional rugby league. *J Strength Cond Res*, 25(7), 1898-1904.
- Aybek, S., Ağaoğlu, Y.S., Ağaoğlu, A., Eker, H. (2004) Amatör futbolcuların tekrarlı sprint testi ile yorgunluk ve toparlanma düzeylerinin belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve spor Yüksekokulu Spormetre Dergisi*, 171.
- Bishop, D., Edge, J. (2006). Determinants of repeated-sprint ability in females matched for single-sprint performance. *European Journal of Applied Physiology*, 97, 373-379.
- Bıyıklı, T. (2013). Profesyonel futbolcularda anaerobik eşik, tekrarlı sprint ve toparlanma ilişkisinin mevki ve lig değişkenlerine göre incelenmesi. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Billaut, F., Smith, K. (2010). Prolonged repeated-sprint ability is related to arterial O₂ desaturation in men. *Int J Sports Physiol Perform*, 5, 197-209.
- Bishop, D., Dawson, B., Goodman, C., Edge, J. (2007). Effects of rest interval during high-repetition resistance training on strength, aerobic fitness, and repeated-sprint ability. *Journal of Sports Sciences*, 25(6), 619-628.
- Blees, C. (2011). Running backs in the nfl draft and nfl combines: Can performance be predicted?. CMC Senior Thesis. Claremont McKenna College.
- Brocherie, F., Millet, G.P., Girard, O. (2017): Psychophysiological responses to repeated-sprint training in normobaric hypoxia and normoxia. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12, 115-123.
- Buchheit, M., Mendez, V. A. Delhomel, G., Brughell, M., Ahmaidi, S. (2010). Improving repeated sprint ability in young elite soccer players: repeated shuttle sprints vs. explosive strength training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(10), 2715-2722.
- Buchheit, M., Mendez-Villanueva, A., Simpson, B.M. (2010). Repeated-sprint sequences during youth soccer matches. *Int J Sports Med*, 31, 709-716.
- Buchheit, M., Ufland, P. (2011). Effect of endurance training on performance and muscle reoxygenation rate during repeated-sprint running. *Eur J Appl Physiol*, 111(2), 293-301.
- Castagna, C., D'ottavio, S., Vincenzo, M., Alvarez, C.B. (2007) Ability to repeated sprint and maksimal aerobic power in young soccer players. *Journal of Sports Science & Medicine*, 6(10), 123.
- Clark, K.P., Rieger, R.H., Bruno, R.F., Stearne, D.J. (2019). The national football league combine 40-yd dash : How important is maximum velocity? *J Strength Cond Res*, 33(6), 1542-1550.
- Coetzee, B., Adendorff, L. (2002). The relationship between the repeated sprint ability test results and the aerobic and anaerobic energy systems of u-19 PUK rugby players. *Af. J. Physical Health Education Recreation and Dance*, 8(2), 359- 372.
- Comfort, P., Stewart, A., Bloom, L., Clarkson, B. (2014). Relationships between strength, sprint, and jump performance in well-trained youth soccer players. *J Strength Cond Res*, 28(1), 173-177.
- Cunningham, D.J., Shearer, D.A., Drawer, S., (2018). Relationships between physical qualities and key performance indicators during match-play in senior international rugby union players. *Plos One*, 13(9), e0202811.
- Çayırtepe, B. (2018). Yıldız ve genç erkek futbolcuların tekrarlı sprint zamanları, yorgunluk indeksleri ile toparlanma durumlarının belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Darrall-Jones, J.D., Jones, B., Till, K. (2016). Anthropometric, sprint, and high-intensity running profiles of english academy rugby union players by position. *J Strength Cond Res*, 30(5), 1348-1358.
- Dupont, G., McCall, A., Prieur, F. (2010). Faster oxygen uptake kinetics during recovery is related to better repeated sprinting ability. *Eur J Appl Physiol*, 110(3), 627-634.
- Eniseler, N., Gündüz, N. (2001). Maksimal intermittent sprint performansı ile laktik anaerobik kapasite ve aerobik güç arasındaki ilişkiler. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 10-12.
- Faude, O., Koch, T., Meyer, T. (2012). Straight sprinting is the most frequent action in goal situations in professional football. *J Sports Sci*, 30(7), 625-631.
- Fitzgerald, C., Jensen, R. (2018). A comparison of the national football league's annual national football league combine 1999-2000 to 2015-2016. *J Strength Cond Res*.
- Ghigiarelli, J. (2011). Combine performance descriptors and predictors of recruit ranking for the top high school football recruits from 2001 to 2009: Differences between position groups. *J Strength Cond Res*, 25(5), 1193-1203.
- Girard, O., Mendez-Villanueva, A., Bishop, D. (2011). Repeated-sprint ability—Part I. *Sports medicine*, 41(8), 673-694.
- Girard, O., Millet, G.P. (2008). Neuromuscular fatigue in racquet sports. *Neurol Clin*, 26, 181-194.

- Glassbrook, D.J., Doyle, T.L.A., Alderson, J.A., Fuller, J.T. (2019). The demands of professional rugby league match-play: A meta-analysis. *Sports Med*, 5(1), 24.
- Hannes, G. (2007). Sauerstoffaufnahme während eines fußballspiels: eine fallbeschreibung. *Deutsche Zeitschrift Für Sportmedizin*, 58(3), 83- 85.
- Haun, C. (2015). An investigation of the relationship between a static jump protocol and squat strength: A potential protocol for collegiate strength and explosive athlete monitoring. East Tennessee State University.
- İmamoğlu, O., Çebi, M., Yıldız, M. (2018). U15 futbolcularında ardışık sprint, sıçrama ve bacak kuvvetleri ilişkilerinin araştırılması, *The Journal*, 11(58), 913.
- Johnston, R.D., Gabbett, T.J. (2011). Repeated-sprint and effort ability in rugby league players. *J Strength Cond Res*, 25(10), 2789-2795.
- Karatepe, R. (2009). Genç futbolcularda tekrarlı sprint derecelerinin aerobik güç ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kızılet, A. (2011). Üst düzey bayan futbol oyuncularında tekrarlı sprint yeteneğiyle aerobik güç arasındaki ilişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 3-16.
- Kin-İşler, A., Arıburun, B., Özkan, A., Aytar, A., Tandogan, R. (2008). The relationship between anaerobic performance, muscle strength and sprint ability in American football players. *Isokinetics and Exercise Science*, 16(2), 87-92.
- Kramer, T., Huijgen, B.C., Elferink-Gemser, M.T., Visscher, C. (2016). A longitudinal study of physical fitness in elite junior tennis players. *Pediatr Exercise Science*, 28(4), 553-64.
- Mann, B., Ivey, P., Mayhew, J.M., Schumacher, R., Brechue, W. (2016). Relationship between agility tests and short sprints: Reliability and smallest worthwhile difference in national collegiate athletic association division-i football players.
- Maulder, P., Cronin, J. (2005). Horizontal and vertical jump assessment: reliability, symmetry, discriminative and predictive ability. *Phys. Ther. Sport*, 6, 74-82.
- McHugh, M.P., Hickok, M., Cohen, J.A., Virgile, A., Connolly, D.A. (2021). Is there a biomechanically efficient vertical ground reaction force profile for countermovement jumps?. *Translational Sports Medicine*, 4(1), 138-146.
- Mendez, A., Hamer, P., Bishop, D. (2008). Fatigue in repeated sprint exercise is related to muscle power factors and reduced neuromuscular activity. *European Journal of Applied Physiology*, 103, 411-419.
- Mendez-Villanueva, A., Hamer, P., Bishop, D. (2008). Fatigue in repeated- sprint exercise is related to muscle power factors and reduced neuromuscular activity. *Eur J Appl Physiol*, 103, 411-419.
- Mujika, I., Spencer, M., Santisteban, J., Goiriena, J.J., Bishop, D. (2009). Age-related differences in repeated-sprint ability in highly trained youth football players. *Journal of Sports Sciences*, 27(14), 1581-1590.
- Nebil, G., Zouhair, F., Hatem, B., Hamza, M., Zouhair, T., Roy, S., Ezdine, B. (2014). Effect of optimal cycling repeated sprint combined with classical training on peak leg power in female soccer players. *Isokinetics and Exercise Science*, 22, 69-76.
- Perrey, S., Racinais, S., Saimouaa, K. (2010). Neural and muscular adjustments following repeated running sprints. *Eur J Appl Physiol*, 109, 1027-1036.
- Peterson, B.J., Fitzgerald, J.S., Dietz, C.C. (2015). Aerobic capacity is associated with improved repeated shift performance in hockey. *J Strength Cond Res*, 29(6), 1465-1472.
- Racinais, S., Connes, P., Bishop, D. (2005). Morning versus evening power output and repeated-sprint ability. *Chronobiol Int*, 22, 1029-1039.
- Sayers, M.G.L. (2015). Influence of test distance on change of direction speed test results. *J Strength Cond Res*, 29(9), 2412-2416.
- Smith, K.J., Billaut, F. (2010). Influence of cerebral and muscle oxygenation on repeated-sprint ability. *Eur J Appl Physiol*, 109, 989-999.

- Spencer, M., Dawson, B., Goodman, C., Dascombe, B., Bishop, D. (2008). Performance and metabolism in repeated sprint exercise: effect of recovery intensity. *Eur. J. Appl Physiol*, 103, 545-552.
- Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., Wisloff, U. (2005). Physiology of soccer: an update. *Sports Medicine*, 35, 501-536.
- Vural, F. (2013). Futbolda beta endorfin düzeyleri ve laktat eliminasyonunun şut ve sprint performansı üzerine etkileri. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yılmaz, A. (2011). Aerobik ve anaerobik performans özelliklerinin tekrarlı sprint yeteneği ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz, M. (2019). 14-15 yaş grubu futbolcularda tekrarlı sprint ve patlayıcı kuvvet antrenmanlarının sürat ve vücut kompozisyonuna etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Ziyagil, M.A., İmamoğlu, O. (2000). Tekrarlı sprintlerin erkek ve bayan futbolcuların ortalama sürat ve dakika kalp atım sayılarına etkileri. II Futbol ve Bilim Kongresi, Program ve Bildiri Özet Kitapçığı, s:13, 16-18 Ekim, İzmir.

Makale Alıntısı

Kayhan, R.F., Kızılet, A. (2021). Futbolcuların Tekrarlı Sprint Performansı ile Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerin İlişkisi [The Relationship Between Repetitive Sprint Performance and Physical and Physiological Parameters of Football Players], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (2), 43-54.



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

Futbol Antrenörleri Piyasasında İstihdam

Mehmet YORULMAZLAR¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:06.05.2021

Kabul Tarihi:10.06.2021

Online Yayın Tarihi:

12.06.2021

Futbol işgücü piyasasının ana aktörlerinden biri olan futbol antrenörleri, mesleki süreçleri içerisinde, diğer emek piyasalarında da görülen piyasa sorunlarına maruz kalmaktadırlar. İşsizlik, iş arama süreçleri, kayıt dışı istihdam gibi istihdamı ilgilendiren sorunlar, sözleşmeler, piyasanın kendine özgü işleyişi, federasyonun belirlediği statü ve talimatlar, kulüp, yönetim- antrenör ilişkileri bağlamında şekillenmektedir. Futbol antrenörleri piyasasında, eğitim durumları, lisanslı olup olmamaları, lisans dereceleri, işsiz kaldıkları dönemlerde yaşananlar, başka bir gelir kaynağı olup olmaması, transfer ilişkileri, sözleşme süre ve biçimleri gibi çeşitli kriterlere göre birçok antrenör istihdam olmaktadır. Bu çalışmanın amacı, futbol antrenörleri piyasasının istihdamı ilgilendiren konuları temelinde antrenörlerin genel çalışma ilişkilerini ortaya koymaktır. Araştırmada futbol antrenörlerinin çalışma ilişkilerine dair veri elde etmek için anket tekniği uygulanmıştır. Anket soruları tarafımızca hazırlanmıştır. Elde edilen veriler SPSS istatistik programında değerlendirilmiş; frekans ve çapraz tablolarla çözümlenmeye tabi tutulmuştur. Bu açıdan araştırma piyasasının genel durumunu ortaya koymaya yönelik betimsel modele dayalı bir çalışmadır. Çalışmanın bulgular bölümünde, antrenör lisans dereceleri, futbolculuk geçmişleri, eğitim durumları gibi antrenörlük mesleğinin icrasını ilgilendiren demografik özelliklere, çalışma ilişkileri ile ilgili nicel ve nitel bulgulara yer verilmiştir. Araştırmanın sonuçlarında, sözleşme süreleri dolmadan sözleşme feshi, ekonomik ve sosyal şartlara bağlı olarak yaşanan istifalarla antrenörlerin işgüvencesizliği, antrenörlerin çalışma alanlarının sınıflandırılmasına uygun kategorilerde çalışmadığı, çeşitli boyutlarıyla işsizliği deneyimledikleri ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler

Futbol Antrenörü, İstihdam, İşsizlik, Çalışma İlişkileri

Employment In The Football Coaches Market

Abstract

Article Info

Received: 06.05.2021

Accepted: 10.06.2021

Online Published:

12.06.2021

Football coaches who are one of the main players of football labor market, during their professional process, they are exposed to market problems that seen in other labor markets. Unemployment, job search process, problems that concerning employment such as informal employment, contracts, market's unique mechanism, status and instructions set by the federation, club, these are shaped in context of the relationship between administration and coach. In the market of football coaches, coaches are employed according to various criteria such as education status, whether they are licensed or not, their license degree, their experiences during the period of unemployment, whether there are any other source of income in their life, their transfer relations or contract duration and forms. Purpose of this study to reveal general working relationships of coaches on the basis of employment of football coaches market. In this study survey technique was applied to obtain data on the working relationships of football coaches. Survey questions prepared by us. Data that we obtained were evaluated in SPSS statistical program; it has been resolved with frequency and cross tables. From this point this research is a descriptive research since it is aimed at revealing the general situation of the market. Findings are included demographic characteristics concerning the performance of the profession such as coaches license degrees, their football history, education status in the findings section of the study; quantitative and qualitative findings on working relations. As a result of this research it turns out that they have experiences unemployment in every way, they are cancelling the contract before the contract expires, there are some job insecurity of coaches with resignations due to economic and social conditions and coaches do not work in categories that are suitable for the classification.

Keywords

Football Coaches, Employment, Working Relationships

¹Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/Türkiye

Giriş

Teknik Adamların Eğitimi ve Sınıflandırılması Talimatında Profesyonel Teknik Adam “Futbol faaliyetine katılması ile ilgili zorunlu giderler dışında, ayrıca kulübünden ücret alan ve kulübü ile bu hususta yazılı bir sözleşmesi bulunan teknik sorumlular ve antrenörler”, Antrenör “TFF tarafından düzenlenen kurslardan mezun olarak, lisans almış veya TFF tarafından denkliği kabul edilmiş olan kişiler” olarak tanımlanmaktadır (2016, md.2.e,f,g). Bu tanımların haricinde “Bir antrenörün görevi yalnızca çalıştırmak ya da sporun nasıl yapıldığını göstermekten ibaret değildir. O spor bilimcilerinden, spor hekimlerinden ve spor psikologlarından aldığı bilgileri, yorumlayıp kendi deneyimleri ile karşılaştırdıktan sonra sporcuya aktarır. Çünkü bilim adamlarının verileri, kuramsal bilgiler olup, pratik uygulamaya uygun değildirler. Bu verilerin, sporcuların kişilik ve sportif özelliklerine göre, bazı değişikliklere uğraması gerekir” (Başer, 1986).

Türkiye’de futbol antrenörleri ülkenin ekonomik ve siyasi koşullarından toplumsal yapıya, genel çalışma ilişkilerinden futbol sektörünün özgün yapısına, örgütleniş ve işleyiş biçimine, eğitimden profesyonelliğe bakış açısına kadar birçok unsura bağlı olarak türlü özellikler göstermektedir. Çeşitli yaş kategorilerinde, çeşitli lisans belgelerine sahip, Spor Bilimleri Fakülteleri veya Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu’nun ilgili bölüm ve uzmanlık alanlarından mezun, antrenörlük mesleğine başlamadan evvel amatör ve/veya profesyonel olarak futbol oynamış hatta resmi ve/veya gayri resmi sporcu temsilciliği yapmış, esas mesleği antrenörlük olan ya da antrenörlük dışında da başka bir işle uğraşan, mesleğinden veya mesleğinin ülkedeki çalışma koşullarından memnun olan ve olmayan, transfer kararlarını ya da bir kulüple çalışıp çalışmama kararlarını farklı motivasyonlarla alan, mesleği icra ederken ki yöntem ve davranışları aynı zamanda da yeterlilikleri birbirlerinden farklı antrenörler bahsi geçen unsurlarında şekillendirmesiyle antrenör işgücü piyasasının genel profilini yansıtmaktadır.

Futbol antrenörlerinin çalışma süreçleri yasal açıdan Türkiye futbol federasyonu tarafından, “Teknik Adamların Eğitimi ve Sınıflandırılması Talimatı” ve “Teknik Adamların Statüsü ve Çalışma Esasları Talimatı” vasıtasıyla düzenlenir. Ancak futbol antrenörlerinin piyasasında, çalışma süreçlerinde, kimi zaman yasal çatının altında, kimi zaman da işsizlik, kayıt dışı istihdam gibi piyasa bozukluklarının altında farklı istihdam ilişkileri yaşanmaktadır. Örneğin, Teknik Adamların Statüsü ve Çalışma Esasları Talimatına (2010, md.6/5) göre aynı sezon içinde en fazla 2 kulüple sözleşme imzalayabilme sınırlaması istihdam güvencesi sorunu çatısı altında özellikle işsiz kalınan, takım bulunamayan dönemde antrenör davranışlarını ve böylelikle istihdam ilişkilerini şekillendirmektedir. Lisanslı antrenör sayısının da çok olmasından mütevellit rekabeti daha şiddetli hale getiren ve kimi zaman da iş ahlakı açısından da sorgulanan istihdam ilişkileri de ortaya çıkabilmektedir.

Futbol antrenörleri piyasasında teknik adamlar lisans belgelerine göre sınıflandırılırlar ve sahip oldukları bu lisans belgelerine göre belirlenen lig kategorilerinde çalışma hakkına sahiptirler. Ancak bu sınıflandırma çatısı altında da uygulamada da yasal çerçeveye aykırı istihdam ilişkilerinin geliştiği bilinmektedir.

Ülkenin bulunduğu toplumsal ve ekonomik koşulların futbol antrenörleri piyasasına da yansıdığını söyleyebiliriz. Diğer piyasalarda olduğu gibi futbol antrenörleri piyasasında da işsizlik sorununun varlığı ve

türleri, ekonomik konjonktürden beslenmesi, futbol sektörünün bugünkü durumundan pay alma mücadelesi, hatta amatör liglerin de profesyonelleşme eğilimi dolayısıyla istihdam konusunun bir parçası olması (Zelyurt ve Şaşmaz Ataçoğu, 2014), da futbol antrenörleri istihdam ilişkilerini şekillendirmektedir.

Bu bilgiler ışığında çalışmanın amacı, futbol antrenörleri piyasasının istihdamı ilgilendiren konuları temelinde antrenörlerin genel çalışma ilişkilerini ortaya koymaktır.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırmada futbol antrenörlerinin istihdam ilişkilerine dair veri elde etmek için anket tekniği uygulanmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmanın örneklemini teşkil eden 332 futbol antrenörüne anket uygulanmıştır. Basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmış olup; antrenörlerin işsiz ya da faal olarak antrenörlük yapıyor olmaları, herhangi bir antrenörlük lisansına sahip ya da antrenörlük mesleğini deneyimlemiş olmaları dikkate alınmıştır. Araştırma örnekleminin belirlenmesi süreci ana kütleyi temsil kaygısı taşımamakla beraber, futbol antrenörlerinin istihdam ve çalışma ilişkilerini piyasanın aktörlerinin gözünden değerlendirmek açısından önem teşkil etmektedir. Bu açıdan araştırma piyasanın genel durumunu ortaya koymaya yönelik betimsel modele dayalı bir araştırma olup piyasadaki istihdam ilişkileri aksaklıklarına dair bir ipucu niteliği taşımaktadır.

Verilerin Toplanması

Veri toplama aracı olarak; Şaşmaz Ataçoğu ve Zelyurt (2013; 2016) tarafından yapılan antrenörlerin çalışma hayatına dair özellikli sorunları irdeleyen çalışmalardan yararlanılmıştır.

Verilerin Analizi

Sahadan elde edilen veriler SPSS istatistik programında değerlendirilmiş; frekans ve çapraz tablolarla çözümlenmeye tabi tutulmuştur. Açık uçlu soruya dair veriler ise çalışmanın bulgular kısmında ayrıca verilmiştir.

Bulgular

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

Demografik Özellikler ve Genel İstihdam İlişkileri Tutumları

Araştırmaya katılan toplamda 332 antrenörün 7'si (%2,1) 18-23; 50'si (%15,1) 24-29; 73'ü (%22,0) 30-35; 71'i (%21,4) 36-41 yaş aralığında; 131'i (%39,5) 42 ve üzeri yaşta. 332 antrenörün 141'i (%42,5) spor bilimleri fakültesi/beden eğitimi ve spor yüksekokulu/beden eğitimi ve spor bölümlerinden mezundurlar. Antrenörlerin %63,6'sı (211) antrenörlük hayatından önce amatör olarak, %14,5'i (48) profesyonel olarak, %21,1'i (70) hem amatör hem profesyonel futbol oynamış, %9'unun (3) ise hiç oyunculuk geçmişi yoktur. 332 antrenörden 306'sı (%92,2) profesyonel bir menajer ile çalışmamaktadır.

Araştırmaya katılan toplamda 332 antrenörün 13'ü (%3,9) antrenörlük lisans belgelerinden birini yurtdışından almıştır.

Tablo 1. Katılımcıların Lisans Belgelerine Göre Antrenörlük Faaliyetleri

	Şu an antrenörlük yapıyor musunuz?			Toplam
	Sözleşmeli olarak antrenörlük yapıyorum	Sözleşmesiz antrenörlük yapıyorum	Başkasının belgesiyle antrenörlük yapıyorum	
UEFA Pro	1	0	0	1
UEFA ELİT A	3	0	0	3
UEFA A	22	0	0	37
UEFA B	57	0	1	81
TFF A Kaleci Antrenörü	3	0	0	3
TFF B Kaleci Antrenörü	3	0	0	3
TFF A	2	0	0	2
TFF B	3	0	0	5
TFF Grassroots C	120	10	2	183
Belirtmemiş	7	1	1	14
Total	221	11	4	332

Araştırmaya katılan 37 UEFA A belgesine sahip antrenörden 22'si araştırmanın yapıldığı tarihte sözleşmeli olarak antrenörlük yapmakta 15'i ise şu an takım çalıştırmamaktadır. 81 UEFA B belgesine sahip antrenörden 57'si araştırmanın yapıldığı tarihte sözleşmeli olarak antrenörlük yapmakta, 23'ü şu an takım çalıştırmamakta, 1'i ise başkasının belgesiyle antrenörlük yapmaktadır. 183 TFF Grassroots C belgesine sahip antrenörden 120'si araştırmanın yapıldığı tarihte sözleşmeli olarak antrenörlük yapmakta, 51'i şu an takım çalıştırmamakta, 2'si başkasının belgesiyle antrenörlük yapmakta, 10'u Sözleşmesiz/Gayriresmi antrenörlük yapmaktadır.

Tablo2. Katılımcıların Başarısızlık Durumunda Sorusu Yanıtları

Yanıt	Sıklık	% Yüzde
İstifa ederim	254	76,5
Kulüp yönetimi tarafından gönderilmezsem istifa etmem	78	23,5
Total	332	100,0

Araştırmaya katılan antrenörlerin %76,5'i (254) başarısızlık durumunda istifa edeceğini belirtmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Sözleşmemdeki Maddeler Yerine Getirilmezse Sorusu Yanıtları

Yanıt	Sıklık	% Yüzde
İstifa ederim	147	44,3
Devam ederim	29	8,7
Devam ederim ve hukuki yollara başvururum	77	23,2
İstifa ederim ve hukuki yollara başvururum	79	23,8
Total	332	100,0

Araştırmaya katılan antrenörlerin %44,3'ü (147) sözleşmesindeki maddeler yerine getirilmezse istifa edeceğini; %23,2'si (77) çalışmaya devam ederek hukuki yollara başvurmayı tercih edeceğini; %23,8'i (79) ise istifa ederek hukuki yollara başvurma eğiliminde olduğunu belirtmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Antrenörlük Dışında Gelir Kaynağı Olup Olmamasına Göre Ortalama Sözleşme Süreleri

		Antrenörlük hayatınız boyunca ortalama olarak ne kadar süreli sözleşmelere imza attınız?			Toplam
		1 sezonun altında	1 sezon	1 sezonun üstünde	
Antrenörlük dışında başka bir gelir kaynağınız var mı?	Evet	17	112	112	241
	Hayır	6	46	39	91
Total		23	158	151	332

Antrenörlük dışında gelir kaynağı olduğunu belirten 241 antrenörden 224'ü 1 sezon ve üstünde (112+112) sözleşmelere imza attıklarını belirtmişlerdir. Antrenörlerin 91'inin antrenörlük dışında gelir kaynağı yoktur.

Tablo 5. Katılımcılar Antrenör Olarak Sorusu Yanıtları

Soru	Yanıt	N	%
Takım ve maç analizi programlarından yararlanırım	Evet	259	78,0
	Hayır	26	7,8
	Kısmen	47	14,2
	Total	332	100,0
Kendi takımım ve rakipler hakkında istatistiki bilgi için yardımcı antrenör/scout tercih ederim	Evet	213	64,2
	Hayır	57	17,2
	Kısmen	62	18,7
	Total	332	100,0
Takımı antrene ederken teknolojik aletlerden yararlanırım	Evet	217	65,4
	Hayır	39	11,7
	Kısmen	76	22,9
	Total	332	100,0
Takım performansını ölçmek ve geliştirmek için performans test yöntemleri ve ölçümlerden yararlanırım	Evet	225	67,8
	Hayır	43	13,0
	Kısmen	64	19,3
	Total	332	100,0

Antrenörlerin %78'i (259) Takım ve maç analizi programlarından yararlandığını; %64,2'si (213) kendi takımını ve rakipler hakkında istatistiki bilgi için yardımcı antrenör/scout tercih ettiğini; %65,4'ü (217) takımı antrene ederken teknolojik aletlerden yararlandığını; %67,8'i (225) takım performansını ölçmek ve geliştirmek için performans test yöntemleri ve ölçümlerden yararlandığını belirtmiştir.

Tablo 6. Kayıt Dışı İstihdam¹ ve Eksik İstihdam² Durumu

Soru	Yanıt	N	%
Sahip olduğunuz antrenörlük lisans belgesine göre çalışma alanı olarak tanımlanan lig kat. daha üst lig kat.de aktif olarak çalıştığımız oldu mu?	Evet	65	19,6
	Hayır	267	80,4
	Total	332	100,0
Sahip olduğunuz antrenörlük lisans belgesine göre çalışma alanı olarak tanımlanan lig kat. daha alt lig kat.de aktif olarak çalıştığımız oldu mu?	Evet	150	45,2
	Hayır	182	54,8
	Total	332	100,0

¹ "Kayıt dışı istihdam, istihdam faaliyetlerinin (üretim ve hizmet) resmi belgelere dayandırılmaması ve böylece resmi kayıtlara girmemesi, bunun sonucunda vergisel ve zorunlu sosyal yükümlülükler de dahil olmak üzere tüm yükümlülüklerin, mali ve sosyal güvenlik kurumlarının denetim alanı dışına çıkarılmasıdır." Ayrıntılı bilgi için bkz. Güloğlu, T. (2005). Antrenörün sahip olduğu antrenörlük belgesi ilgili ligde çalışmaya yetmediği halde birtakım kayıtdışı yollara çalışmasına zemin hazırlanması antrenörün kayıtdışı istihdamda olduğunu gösterir. Ayrıntılı bilgi için bkz. Muazzez Şaşmaz Ataçoğu, Mert Kerem Zelyurt (2016).

² Eksik istihdam yalnızca istihdamda olanları ilgilendiren, ücretler, eğitim durumu, çalışma alanları, işin sürekliliği ya da geçici istihdam yapısı gibi unsurları baz alan çalışmanın düşük bir biçimidir. Kişi, işinin gerektirdiğinden daha yüksek eğitim düzeyinde ise; eğitimi aldığı alanın dışında gönülsüz olarak çalışıyor ise; işinin gerektirdiğinden daha fazla niteliğe ve mesleki tecrübeye sahip ise; gönülsüz olarak geçici, yarı zamanlı, kesintili, sürekli olmayan biçimlerde istihdamda ise; şu anki işinden elde ettiği ücreti bir önceki işindeki ücretinden %20 veya daha az ise eksik istihdamdadır denilebilir. Daha üst liglerde çalışmalarına yetebilecek antrenörlük lisans belgelerine sahip olan antrenörlerin alt lig kategorilerinde çalışması antrenörlerin eksik istihdamda olduğunu göstermektedir. Ayrıntılı bilgi için bkz. Muazzez Şaşmaz Ataçoğu, Mert Kerem Zelyurt (2013).

Antrenörlerin %19,6'sı (65) sahip olduğu antrenörlük lisans belgesine göre çalışma alanı olarak tanımlanan lig kategorisinden daha üst lig kategorisinde aktif olarak çalıştığını; %80,4'ü (267) ise bu şekilde çalışmadığını belirtmiştir. Antrenörlerin %45,2'si (150) sahip olduğu antrenörlük lisans belgesine göre çalışma alanı olarak tanımlanan lig kategorisinden daha alt lig kategorisinde aktif olarak çalıştığını; %54,8'i (182) ise bu şekilde çalışmadığını belirtmiştir.

Tablo 7. Antrenörlerin Yaşlarına Göre Mesleki Memnuniyetleri

	Türkiye'de bu mesleği yapmaktan memnun musunuz?			Toplam
	Evet	Hayır	Kararsızım	
18-23	4	0	3	7
24-29	19	20	11	50
30-35	26	20	27	73
36-41	32	26	13	71
42 ve üzeri	65	34	32	131
Total	146	100	86	332

Antrenörlerin yaş aralıkları yükseldikçe antrenörlük mesleğini yapmaktan memnun olanların sayısının arttığı görölmektedir. Hayır ve Kararsızım cevaplarını verenler ise birlikte düşünöldüğünde aynı şekilde yaş aralıkları yükseldikçe memnuniyet derecelerinin sorgulandığı görölmektedir.

Antrenörlük Lisans Belgelerine Göre İştihad İlişkileri Tutumları

Tablo 8. Antrenörlük Lisans Belgelerine Göre Transfer Teklifi Değerlendirmeleri

	Size gelen transfer teklifini değerlendirirken en çok hangisine önem verirsiniz?					Toplam
	Ücret	Takımın ligdeki pozisyonu	Kulüp yönetim yapısı	Takımın kalitesi	Bulunduğu şehir	
UEFA Pro	0	1	0	0	0	1
UEFA ELİT A	0	0	2	1	0	3
UEFA A	7	1	24	5	0	37
UEFA B	14	2	47	11	7	81
TFF A Kaleci Antrenörü	1	0	2	0	0	3
TFF B Kaleci Antrenörü	0	1	1	1	0	3
TFF A	0	0	2	0	0	2
TFF B	0	0	3	1	1	5
TFF Grassroots C	15	3	123	28	14	183
Belirtmemiş	4	1	6	3	0	14
Total	41	9	210	50	22	332

TFF Grassroots C belgesine sahip 183 antrenörden 123'ü transfer teklifini değerlendirirken en çok kulüp yönetim yapısına dikkat ettiklerini; UEFA B belgesine sahip olan 81 antrenörden 47'si kulüp yönetim yapısına; 14'ü ücrete, 11'i takımın kalitesine dikkat ettiklerini; UEFA A belgesine sahip olan 37 antrenörden 24'ü kulüp yönetim yapısına dikkat ettiklerini belirtmiştir.

Tablo 9. Antrenörlük Lisans Belgelerine Göre alışmayı Tercih Ettikleri Kategoriler

	Genel olarak aşağıdakilerden hangisinde çalışmayı tercih edersiniz				Toplam
	Profesyonel Lig	Amatör Lig	Altyapı	Kadın Futbolu	
UEFA Pro	1	0	0	0	1
UEFA ELİT A	3	0	0	0	3
UEFA A	26	4	6	1	37
UEFA B	39	11	31	0	81
TFF A Kaleci Antrenörü	2	0	1	0	3
TFF B Kaleci Antrenörü	1	0	2	0	3
TFF A	1	0	1	0	2
TFF B	0	0	5	0	5
TFF Grassroots C	50	44	88	1	183

Belirtmemiş	7	4	3	0	14
Total	130	63	137	2	332

UEFA A belgesine sahip olan 37 antrenörden 26'sı profesyonel liglerde çalışmayı tercih ettiğini; UEFA B belgesine sahip olan 81 antrenörden 39'u profesyonel liglerde, 31'i altyapılarda çalışmayı tercih ettiğini; TFF Grassroots C belgesine sahip 183 antrenörden 88'i altyapılarda, 50'si profesyonel liglerde, 44'ü de amatör liglerde çalışmayı tercih ettiğini belirtmiştir.

Tablo 10. Antrenörlük Lisans Belgelerine Göre Ortalama Sözleşme Süreleri

	Antrenörlük hayatınız boyunca ortalama olarak ne kadar süreli sözleşmelere imza attınız?			Toplam
	1 sezonun altında	1 sezon	1 sezonun üstünde	
	UEFA Pro	0	0	
UEFA ELİT A	0	2	1	3
UEFA A	2	15	20	37
UEFA B	2	37	42	81
TFF A Kaleci Antrenörü	0	3	0	3
TFF B Kaleci Antrenörü	0	1	2	3
TFF A	0	1	1	2
TFF B	0	1	4	5
TFF Grassroots C	18	90	75	183
Belirtmemiş	1	8	5	14
Total	23	158	151	332

Genel olarak bakıldığında sözleşme sürelerinin 1 sezon ve 1 sezonun üzerinde tercih edildiği görülmüştür.

Tablo 11. Antrenörlük Lisans Belgelerine Göre Sözleşme Süresi Dolmadan Sözleşme Feshi Deneyimi

	Hiç sezon içerisinde sözleşme süreniz dolmadan sözleşmenizin feshedildiği oldu mu?		Total
	Evet	Hayır	
	UEFA Pro	0	
UEFA ELİT A	2	1	3
UEFA A	21	16	37
UEFA B	28	53	81
TFF A Kaleci Antrenörü	0	3	3
TFF B Kaleci Antrenörü	0	3	3
TFF A	1	1	2
TFF B	0	5	5
TFF Grassroots C	24	159	183
Belirtmemiş	4	10	14
Total	80	252	332

Antrenörlerin yaklaşık %24'ü (80) sezon içerisinde sözleşme süresi dolmadan sözleşmesinin feshi deneyimini yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 12. Antrenörlük Lisans Belgelerine Göre Takım Kadrosuna Karar Verme Biçimleri

	Takım kadrosuyla ilgili karar alırken kulüp başkanının/yönetiminin fikrini değerlendirir misiniz?				Total
	Evet	Hayır	Gerekirse	Mecburen	
	UEFA Pro	0	1	0	
UEFA ELİT A	0	1	1	1	3
UEFA A	3	21	11	2	37
UEFA B	12	38	26	5	81
TFF A Kaleci Antrenörü	1	0	2	0	3
TFF B Kaleci Antrenörü	1	0	2	0	3
TFF A	0	1	1	0	2
TFF B	0	2	3	0	5

TFF Grassroots C	17	98	58	10	183
Belirtmemiş	3	6	5	0	14
Total	37	168	109	18	332

UEFA A belgesine sahip olan 37 antrenörden 21'i takım kadrosuyla ilgili karar alırken kulüp başkanının/yönetiminin fikrini değerlendirdiğini, 11'i gerekirse değerlendirdiğini; UEFA B belgesine sahip olan 81 antrenörden 38'i takım kadrosuyla ilgili karar alırken kulüp başkanının/yönetiminin fikrini değerlendirdiğini, 26'sı gerekirse değerlendirdiğini; TFF Grassroots C belgesine sahip 183 antrenörden 98'i takım kadrosuyla ilgili karar alırken kulüp başkanının/yönetiminin fikrini değerlendirdiğini, 58'i gerekirse değerlendirdiğini belirtmiştir.

Tablo 13. Katılımcıların Antrenörlük Lisans Belgelerine Göre İşsiz Kaldıkları Dönem Yanıtları

		UEFA Pro	UEFA ELİT A	UEFA A	UEFA B	TFF A Kaleci Antrenörü	TFF B Kaleci Antrenörü	TFF A	TFF B	TFF Grassroots C	Belirtmemiş
İşsiz kaldığım dönemde başka bir işte çalışırım	Evet	0	1	11	47	1	2	1	4	107	7
	Hayır	1	2	26	34	2	1	1	1	76	7
İşsiz kaldığım dönemde puan durumunu dikkate alarak takımların maçlarına gider fırsat yaratmaya çalışırım	Evet	0	0	4	8	0	0	0	0	16	1
	Hayır	1	3	33	73	3	3	2	5	167	13
İşsiz kaldığım dönemde kulüp başkanları ve yöneticileriyle bağlantı yolları ararım	Evet	0	0	4	7	0	0	0	0	23	1
	Hayır	1	3	33	74	3	3	2	5	160	13
İşsiz kaldığım dönemde futbolcular vasıtasıyla takım bulmaya çalışırım	Evet	0	0	1	2	0	0	0	0	1	0
	Hayır	1	3	36	79	3	3	2	5	182	14
İşsiz kaldığım dönemde siyasi bağlantılar yoluyla takım ararım	Evet	0	0	3	1	0	0	0	0	1	1
	Hayır	1	3	34	80	3	3	2	5	182	13
İşsiz kaldığım dönemde beni aramaları için beklerim	Evet	1	3	16	29	2	1	1	1	47	4
	Hayır	0	0	21	52	1	2	1	4	136	10

UEFA A belgesine sahip olan 37 antrenörden 11'i "işsiz kaldığım dönemde başka bir işte çalışırım" ifadesine "Evet" cevabını verirken, 26'sı "Hayır" cevabını vermiştir. UEFA B belgesine sahip olan 81 antrenörden 47'si ise "Evet" cevabını verirken, 34'ü "Hayır" cevabını vermiştir. TFF Grassroots C belgesine sahip 183 antrenörden 107'si ise "Evet" cevabını vermiştir.

UEFA A belgesine sahip olan 37 antrenörden 33'ü, UEFA B belgesine sahip olan 81 antrenörden 73'ü ve TFF Grassroots C belgesine sahip 183 antrenörden 167'si "işsiz kaldığım dönemde puan durumunu dikkate alarak takımların maçlarına gider fırsat yaratmaya çalışırım" ifadesine "Hayır" cevabını vermiştir.

UEFA A belgesine sahip olan 37 antrenörden 33'ü, UEFA B belgesine sahip olan 81 antrenörden 74'ü ve TFF Grassroots C belgesine sahip 183 antrenörden 160'ı "işsiz kaldığım dönemde kulüp başkanları ve yöneticileriyle bağlantı yolları ararım" ifadesine "Hayır" cevabını vermiştir.

UEFA A belgesine sahip olan 37 antrenörden 36'sı, UEFA B belgesine sahip olan 81 antrenörden 79'u ve TFF Grassroots C belgesine sahip 183 antrenörden 182'i "işsiz kaldığım dönemde futbolcular vasıtasıyla takım bulmaya çalışırım" ifadesine "Hayır" cevabını vermiştir.

UEFA A belgesine sahip olan 37 antrenörden 34'ü, UEFA B belgesine sahip olan 81 antrenörden 80'i ve TFF Grassroots C belgesine sahip 183 antrenörden 182'si "işsiz kaldığım dönemde siyasi bağlantılar yoluyla takım ararım" ifadesine "Hayır" cevabını vermiştir.

UEFA A belgesine sahip olan 37 antrenörden 21'i, UEFA B belgesine sahip olan 81 antrenörden 52'si ve TFF Grassroots C belgesine sahip 183 antrenörden 136'sı "işsiz kaldığım dönemde beni aramaları için beklerim" ifadesine "Hayır" cevabını vermiştir.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmaya katılan antrenörlere dair bulgular, antrenörlerin genellikle meslek hayatından önce futbolculuk geçmişinin olduğuna dair genel bilgiyi doğrular niteliktedir. Profesyonel veya amatör futbol hayatları sonlandıktan sonra gerekli eğitim ve belgeleri alarak antrenörlük mesleğine geçiş yapmaktadırlar. Futbol antrenörlerinin çalışma hayatını düzenleyen Türkiye Futbol Federasyonu'nun ilgili talimatlarınca da bu durumun desteklendiğini söyleyebiliriz.

Tablo 1'de araştırmaya katılan antrenörlerin büyük çoğunluğunun araştırmanın yapıldığı tarihte çalıştığı görülmektedir. Ancak ilgili tarihte takım çalıştırmayan veya gayri resmi olarak (sözleşmesiz veya başkasının belgesiyle) takım çalıştıran antrenörler de mevcuttur. Bu durum, futbol antrenörleri piyasasının araştırmanın örnekleme yansımaları olarak ifade edilebilir. Araştırmanın yapıldığı tarihe vurgu yapılmasının sebebi ise, futbol antrenörlüğü mesleğinin geçici istihdamın özgün bir örneği olmasıdır. Futbol antrenörleri belirli süreli sözleşmelerle istihdam edilirler. Ancak başarısızlık, kulüple anlaşmazlık, uyumsuzluk vs. nedenlerle sözleşme süreleri dolmadan da kulüplerinden ayrılabilen ya da ayrılmak zorunda kalabilmektedirler. Tablo 2'de antrenörlerin çoğunluğunun başarısızlık durumunda istifa ettiklerini belirtmeleri; Tablo 3'te yine antrenörlerin çoğunluğunun sözleşmelerindeki maddeler yerine getirilmezse istifa ettiklerini belirtmeleri; Tablo 11'de antrenörlerin yaklaşık %24'ünün (80) sezon içerisinde sözleşme süresi dolmadan sözleşmelerinin feshedilmesi durumunu yaşadıklarını belirtmeleri geçici istihdam özelliğini açıklamaktadır.

Diğer taraftan futbol antrenörleri piyasasında işsizlik, diğer piyasalarda olduğu gibi futbol antrenörleri işgücü piyasasında da önemli bir sorundur. İşsizlik konusunda tartışılması gereken nokta işsizliğin türleri, sebep ve sonuçlarıdır. Pazarlıktan, psikolojik nedenlerden vs. gönüllü olarak işsizliği tercih eden birisi *iradi işsiz*; çalışma arzusu içinde bulunduğu halde ve çalışmaya hazır oldukları halde, mevcut ücret düzeyinden iş bulamayanlar ise *gayri iradi işsizdir*. Tablo 8'de antrenörlerin transfer tekliflerini değerlendirirken sırasıyla kulübün yönetim yapısı, takımın kalitesi ve ücrete önem verdikleri ve bunun lisans belgelerine göre dikkate değer bir farklılık göstermediği görülmüştür. Bununla birlikte, antrenörler kendi psikolojik veya ekonomik şartlarına dayanarak transfer tekliflerini değerlendirirken fırsat maliyetlerini hesaplayarak iradi veya gayri iradi işsiz olabilirler. İşsizlikten bir sorun olarak bahsedilirken, ifade edilmek istenen genellikle gayri iradi işsizliktir. Çalışma alanlarının (ilgili belge ile çalışılabilecek lig kategorisi) antrenörlerin lisans belgelerinin derecelerine göre belirlendiği piyasanın yapısı içinde, lig kategorilerinde takım sayıları veri iken, futbolculuktan antrenörlük mesleğine geçiş, belgeli sayısındaki artış gibi istihdam ilişkilerini belirleyici hususlar arz ve talep dengesini antrenörler aleyhinde bozmaktadır. Bu noktada, talep yetersizliği işsizliği (konjonktürel işsizlik) ortaya çıkmaktadır. Araştırmaya katılan antrenörlerin 91'inin antrenörlük dışında bir gelir kaynağı olmadığı da düşünüldüğünde istihdamın bu geçici biçimi ve işsizlik sorunu derinleşmektedir (Tablo 4). Çünkü antrenörlük mesleği süreklilik ve başarı arz ettikçe antrenörün talep edilmesini sağlayan, pazarlık gücünü arttıran bir özelliktedir. Türkiye'de

özellikle profesyonel liglerde antrenör değişim oranları oldukça yüksektir (Egesoy, 2010). Örneğin 2018-2019 futbol sezonunda Spor Toto Süper Lig'de 13 takım (Süper Ligde değişim rüzgarı esti, 2019); 2017-2018 futbol sezonunda 1. Ligin henüz 20. haftasında 14 takım teknik direktörünü değiştirmiştir (1. Lig'e teknik direktör dayanmıyor, 2018). Daha alt liglere gidildikçe ise değişim oranlarının arttığı bilinmektedir. Araştırmanın bulgularında sözleşme sürelerinin 1. sezon ve 1. sezonun üzerinde tercih edildiği (Tablo 10) görülmekle birlikte, sözleşme süreleri dolmadan sözleşme feshi, ekonomik ve sosyal şartlara bağlı olarak yaşanan istifalar antrenörlerin iş güvencesizliğini ortaya sermektedir.

Tablo 9'a göre örneklemini teşkil eden antrenörlerin çoğunluğu lisans belgelerine uygun olarak lig kategorilerinde çalışmak isteseler de daha alt kategoride lisans belgesine sahip olanların (amatör liglerde çalışabilenlerin, TFF Grassroots C) profesyonel liglerde çalışma arzusu serbest ekonomi piyasası unsurlarının işlediği profesyonel liglerde arz talep dengesizliğini (kulüp sayısı, potansiyel antrenör sayısı) destekleyecek niteliktedir. Diğer taraftan bu dengesizliğe başka iki işgücü piyasası sorunuyla çözüm bulunmaya çalışıldığı görülmektedir. Tablo 6'da antrenörlerin %19,6'sının (65) sahip olduğu antrenörlük lisans belgesine göre çalışma alanı olarak tanımlanan lig kategorisinden daha üst lig kategorisinde aktif olarak çalıştığı yani kayıt dışı olarak çalıştığı görülmektedir. Örneğin, antrenörün sahip olduğu antrenörlük lisansı yardımcı antrenör olmasına uygun iken, kulüple sözlü olarak teknik sorumlu olarak anlaşırca kayıt dışı olarak istihdam edilmiş olur (Şaşmaz Ataçoğu ve Zelyurt, 2016). Antrenörlerin %45,2'sinin ise (150) sahip olduğu antrenörlük lisans belgesine göre çalışma alanı olarak tanımlanan lig kategorisinden daha alt lig kategorisinde aktif olarak çalıştığı, yani eksik istihdamda çalıştığı görülmektedir. Antrenör, bilgi, eğitim, beceri, tecrübe bakımlarından potansiyelinin ya da sahip olduğu özelliklerin altında bir pozisyonda çalışıyorsa bu onun eksik istihdamda olduğunu gösterir (Şaşmaz Ataçoğu ve Zelyurt, 2013). Rekabetin şiddetli olduğu, talimat ve statülerin sıklıkla değiştiği, belgeli antrenör sayısındaki artma eğilimi boşta kalmaktansa antrenörleri, çalışmanın daha düşük statüdeki bu biçimlerine razı etmektedir.

Antrenörlerin işsiz kaldıkları dönemde başka bir işte çalışma eğiliminde olması (Tablo 12) iş güvencesizliğiyle ilgili yorumumuzu destekler niteliktedir. Antrenörlük deneyimi ve belge seviyesi arttıkça başka işte çalışma isteğinin oldukça azaldığı da net bir şekilde görülmektedir. Ancak antrenörlerin çoğunun tablo 12'deki işsiz kaldığı dönemde "puan durumunu dikkate alarak takımların maçlarına gider fırsat yaratmaya çalışırım", "futbolcular vasıtasıyla takım bulmaya çalışırım" ve "siyasi bağlantılar yoluyla takım ararım" ifadelerine "Hayır" cevabını vermeleri çalışmanın soruları hazırlanırken danışılan antrenörlerin verili piyasa düzeni ile ilgili düşüncelerine ters düşmektedir.

Son olarak, antrenörlerin yaş aralıkları yükseldikçe antrenörlük mesleğini yapmaktan memnun olanların sayısının arttığı görülmektedir. Hayır ve Kararsızım cevaplarını verenler birlikte düşünüldüğünde ise aynı şekilde yaş aralıkları yükseldikçe memnuniyet derecelerinin sorgulandığı görülmektedir (Tablo 7).

Öneriler

Başarısızlıkta ve yöneticilerin sözlerini yerine getirmemesinde itifa etmeyi düşünen antrenörlerle ilgili kişisel destek verilmesi (özel bir birimle) önerilmektedir.

Çalışmamıza katılan kaleci antrenörlerinin tamamının çalışıyor olması kaleci istihdamının piyasada artık gerekli olduğunu gösterirken, ek kaleci kursları ile sayının artırılması önem arz etmektedir.

İşsiz durumdaki antrenörlerin özellikle bu dönemlerde kendi antrenör arkadaşlarına gerçek anlamda saygı duymaları hususunda protokol tribünlerinde yer almamaları yer alanlarında TFF'nin ilgili kurumlarınca cezalandırılması gerekliliği tarafımızca önerilmektedir.

Kaynaklar

- Başer, E. (1986). Uygulamalı Spor Psikolojisi, Bilimsel Spor Yayınları.
- Egesoy, H. (2010). The Investigation Of Turkish Soccer Super League Coach Changes. *Journal of Sport Sciences*, 1 (2),37-48.
- Güloğlu, T. (2005). The Reality of Informal Employment In Turkey, *Visiting Fellow Working Papers*, Cornell University ILR School, s.1-37.
- Süper Ligde değişim rüzgârı esti (2019). <https://www.haberturk.com/super-lig-de-degisim-ruzgari-esti-2477920-spor>
- Şaşmaz Ataçoğu, M., Zelyurt, M.K. (2013). EksikİstihdamBağlamındaFutbolAntrenörlüğü. *Turkish Studies- International PeriodicalFor The Languages.Literature and Historyof Turkish orTurkic*,8 (12), 1201-1218.
- Şaşmaz Ataçoğu, M., Zelyurt, M.K. (2016). Ekonomik Sonuçları Açısından Türkiye’de Futbol Antrenörlerinin Çalışma Hayatına İlişkin Düzenlemelerin Değerlendirilmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5915-5931.
- TFF Teknik Adamların Eğitimi ve Sınıflandırılması Talimatı, (2016, md.2.e,f,g).
- TFF Teknik Adamların Statüsü ve Çalışma Esasları Talimatı, (2010, md.6/5).
- Zelyurt, M.K., Şaşmaz Ataçoğu, M. (2014). Amateur Football As A Working Area: A Field Study On The WorkingProcessesOf Amateur Football Players. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 338-356.
1. Lig’e teknik direktör dayanmıyor! 20 Haftada (2018). <http://www.hurriyet.com.tr/sporarena/1-lige-teknik-direktor-dayanmiyor-20-haftada-40733991>

Makale Alıntısı

Yorulmazlar, M. (2021). Futbol Antrenörleri Piyasasında İstihdam [Employment In The Football Coaches Market], *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 55-65.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 UluslararasıLisansilelisanslanmıştır.

Elit Seviyedeki Taekwondo Sporcularına Göre Antrenör Davranışlarının İncelenmesi

Fatih KIRKBİR¹, Samet ZENGİN², Burakhan AYDEMİR³

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 14.05.2021

Kabul Tarihi: 25.06.2021

Online Yayın Tarihi:

25.06.2021

Anahtar Kelimeler:

Taekwondo, Antrenör, Sporcu

Bu çalışmanın amacı, büyükler kategorisinde yarışan taekwondo sporcularının antrenörleri ile ilişkilerinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda Türkiye büyükler taekwondo yarışmasında yarışacak olan sporcular çalışmanın evrenini oluşturdu. Çalışmanın örneklem grubunu ise araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen 98 erkek, 102 kadın sporcu oluşturdu. Verilerin analizinde ve yorumlanmasında, tanımlayıcı istatistik kullanılarak ölçme araçlarının puan dağılımları belirlendi. Normal dağılım gösteren değişkenler için paired samples t-test, dağılımı normallik göstermeyen veriler için wilcoxon testi yapıldı. Gruplar arası farklar için Independent Samples T-Test ve Mann-Whitney U Testi yapıldı. Araştırma sonuçlarına göre, taekwondo sporcularının, cinsiyet, yaş, spor yaşı, milli olma durumuna göre antrenör ilişkilerinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu sonuçların, elit düzeydeki taekwondo sporcularının antrenör davranışlarına yönelik olarak olumlu etkilerinin olduğu saptanmıştır.

Examining of Coach Behaviors According to Elite Level Taekwondo Athletes

Abstract

Article Info

Received: 14.05.2021

Accepted: 25.06.2021

Online Published: 25.06.2021

Keywords:

Taekwondo, Coach, Athlete

The purpose of this study is to review the relationship of taekwondo athletes competing in the adult category with their coaches. For this purpose, athletes competing in the major taekwondo competition in Turkey have created the universe of the study. The sample group of this study has created 98 men and 102 female athletes who are willing to participate in the study. In the analysis and interpretation of the data, the points distributions of the measuring tools were determined using the descriptive statistics. Shapiro – Wilk normality test was conducted to examine the normality of all data. For data that does not show normal distribution with “paired samples t-test” for normal dispersion variables, it was determined by “Wilcoxon”. Intergroup differences; “Independent Samples T-Test” if data distribution is normal data. According to the results of the research, the relationships of taekwondo athletes with their trainers were examined according to some variables. A significant difference was found in the coaching relationships of Taekwondo athletes according to gender, age, sports age, nationality status ($p < 0,05$). In these results, elite level taekwondo athletes have been found to have positive effects on coaching behaviors.

¹ Karadeniz Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi Bölümü, Trabzon /Türkiye

² Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon /Türkiye

³ Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa /Türkiye

Giriş

İnsan yaşamı boyunca sosyal hayatında sürekli olarak etkileşim halindedir. Spor ortamında ise bu ilişkiler antrenör-sporcu, sporcu-sporcu, antrenör-antrenör ve çevreleri ile olan ilişkiler olarak ifade edilmektedir (Ahmad, 2014). Bu ilişkiler içinde en etkili olanının ise antrenör-sporcu ilişkisi olduğu ifade edilmektedir (Jowett, 2003; Lyle, 1999). Antrenör, sporcusu ve çevre için önder, yol gösteren olarak görülmektedir (Almeida, 2018).

Antrenörler, sporcusunun fiziksel performansından olduğu kadar, sosyal ilişkilerinden ve gündelik hayatından da sorumlu olan kişilerdir. Sporcuları ile uzun yıllar boyunca kurdukları ilişki ile, sporcuları

tarafından rol model alınan kişilerdir. Sporcuları ile yaşamlarının birbirini etkilemesi ve yakın ilişkiler kurması, ortak bir hedef için çalışmalar yapması, aralarındaki güçlü bağın göstergesidir (Behan, 2016).

Sporcuların başarılı olabilmesi için, antrenörlerine ihtiyaç duyduğu, antrenörlerin de antrenörlük yapabilmesi için sporcularına ihtiyaç duyduğu bilinmektedir (Jowett, 2017). Sporda başarının en önemli etkisinin antrenör-sporcu ilişkisinin olduğu ifade edilmektedir (Biçer, 2006).

Sporcuların gelişimini etkileyen faktörlerin en başında antrenörler gelmektedir (Horn, 2008). Antrenörler sporcularının fiziksel gelişimlerinin yanı sıra, kendini ifade edebilme, karar verebilme, yön gösterebilme açısından sporcuları üzerinde oldukça etkilidir. Buna verilecek en büyük örnek, Amerika'lı yüzücü Michael Phelps'in, 11 yaşından beri aynı antrenör ile çalışmasıdır. Aralarındaki ilişki antrenör-sporcu ilişkisinden çıkıp farklı bir boyuta erişmiştir. Antrenörü ile aynı zamanda iş ortağı olmuş, aralarındaki ilişkinin baba-oğul ilişkisi gibi olduğunu ifade etmiştir (Li ve ark., 2015).

Son zamanlarda antrenör-sporcu arasındaki ilişkinin yapıldığı birçok çalışma yapıldığı görülmektedir. Bu durumun en büyük sebebi, sporcuların performans gelişiminin öncüsünün antrenörler olmasından kaynaklandığı ifade edilmektedir. Antrenör-sporcu ilişkisinin temel hedefi, sporcunun performansını artırmaktır (Jowett ve Cockerill 2003). Antrenörler, sporcuların başarısının yanı sıra, onların kişilik gelişimleri, yaptığı spordan haz duyma, sporun önemini kavrama gibi konulardan da sorumludurlar (Jackson ve ark., 2011).

Bütün bunlardan yola çıkarak, etkin bir antrenör olmak için sporcular ile iyi ilişkiler kurmak hem sporcunun kendisi hem de çevresine olan sorumlulukları açısından oldukça önemlidir. Literatürden edinilen bilgiye göre, etkin bir antrenörün özellikleri şu şekildedir:

- Sporcusuna ve çevresine karşı dürüst olmalı ve örnek davranışlar sergilemeli,
- Zorluklar karşısında pratik çözümler bulabilmeli, kararlı olmalı ve kendini iyi ifade edebilmeli,
- Saha bilgisini geliştirmeli ve bunu sporcusuna aktarabilmeli,
- Spor bilgisinin yanı sıra, kültürlü olmalı,
- Spor başarısı sabır gerektiren bir durum olduğu için sabırlı ve çalışkan olmalı,
- Aynı zamanda iyi bir organizatör olmalı,
- Duygularını kontrol altında tutabilmeli ve her zaman gerçekçi olmalı,
- Maddi kazançlar için sporcusunu bir araç olarak görmemeli,
- Sporcunun performans ve kişilik gelişimi odaklı olmalı (Spiller 1975),

Başka bir çalışmada etkin bir antrenör özellikleri ise şu şekildedir:

- Fiziksel özellikleri tam anlamıyla gelişmiş olmalı,
- Sporcusunu anlayabilmeli,
- Sporcusunu iyi tanımalı, kişilik özelliklerini bilmeli ve davranışlarını takip etmeli,
- Kendi yaşayışıyla sporcularına örnek olmalı,
- Sporcularının fiziksel performansının gelişiminden sorumlu olmalı,
- Kendi kişilik yapısı düzgün ve sağlam olmalı,
- Sporcularının performansının yanı sıra sağlıkları ile ilgilenmeli onlara tavsiyelerde bulunmalı,
- Sporcuların beslenmelerine dikkat etmeleri için onlara bilgiler verebilmeli,
- İyi bir iletişim becerisine sahip olmalı (United Kingdom Coaching Strategy Association, 2002).

Bütün bu gerekliliklerin olmadığı ya da eksik olduğu durumlarda ise antrenör-sporcu ilişkilerinde bazı problemler yaşanması muhtemeldir. Sporcuların antrenörlerinin söyledikleri dışında hareket etmesi, antrenörüne karşı olumsuz davranışlarda bulunması, antrenörün sporcuyu gereğinden fazla zorlaması ve etkin antrenör davranışları dışında hareket etmesi, antrenör-sporcu ilişkisinin sağlıklı olmasının başlıca nedenlerinden gösterilmektedir (Yücel, 2010). Bu süreçte antrenöre ciddi görevler düşmektedir.

Edinilen bilgilerden yola çıkarak, çalışmamızın amacı taekwondo sporcularının antrenörleri ile ilişkisinin incelenmesidir.

Materyal ve Yöntem

Elit seviyedeki taekwondo sporcularının antrenörleri ile ilişkisinin incelenmesini amaçlayan bu çalışma nicel yaklaşım ile ele alınmış olup, betimsel tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplanmasında ise, tarama modeline göre gerçekleştirilerek örneklem belirleme yöntemi olarak “kolayda örnekleme yöntemi” tercih edilmiştir. Kolayda örnekleme yönteminde verilerin toplanacak olduğu gruba ulaşılabilirlik ve ekonomiklik gibi avantajlarıyla erişim sağlanabilecek durumlarda faydalı olan yöntemlerden birisi olarak öne çıkmaktadır (Büyüköztürk, 2017).

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye taekwondo büyükler şampiyonasına katılan ve büyükler kategorisinde yarışan (18+ yaş), toplam 200 sporcu oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 22,5'tir. Katılımcıların 98'i erkek, 102'si kadın sporcudur. Ayrıca bu sporcuların 25'i milli takımda yer almaktadır. Katılımcılar, müsabaka öncesi tartı sırasında rastgele seçilmiş ve hepsinin 18 yaş üstü olmasına dikkat edilmiştir. Araştırma öncesi Türkiye taekwondo federasyonu yetkililerinden izin istenmiş ve bütün katılımcılara çalışma ile ilgili bilgiler verilmiştir.

Verilerin Toplanması

Çalışmanın yapılabilmesi için öncelikle ölçek sahibinden izin istenmiştir. Ölçek 2020 yılında Türkiye büyükler taekwondo şampiyonasında yarışacak olan sporculara uygulanmıştır. Ölçeğin uygulanması sürecinde, ilk önce federasyon yetkilileri ve kulüp antrenörlerinden izin istenmiştir. Araştırma grubu rastgele yöntemle belirlenmiştir. Ölçek, sporcuların müsabaka günü dikkatlerini dağıtmamak, daha sağlıklı veriler almak için sporculara müsabaka öncesinde, serbest oldukları zamanda, araştırmacının kendisi tarafından yapılmıştır. Ölçeği uygulamadan önce sporculara bilgilendirmeler yapılmış, ölçeğin uzun olduğunu ve istedikleri zaman bırakabileceklerini bildirerek gönüllü katılımları sağlanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu:

Araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formunda, yaş, cinsiyet, milli sporcu olma durumu, spor yaşı gibi demografik sorular yer almaktadır.

Sporcular için Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği:

Çalışmada, taekwondo sporcularının antrenör davranışlarının değerlendirilmesi amacıyla, veri toplama aracı olarak Côté ve arkadaşları tarafından (1999) geliştirilen, Türkçe uyarlaması ise Yapar ve İnce (2015) tarafından gerçekleştirilmiş olan Sporcular için Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe uyarlaması kullanılmıştır. Ölçeğin özgün hali toplamda 47 madde ve 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin altı alt boyutunu olumlu kişisel anlayış boyutları oluştururken bir alt boyutunu ise olumsuz kişisel

anlayış boyutu oluşturmaktadır. Olumlu kişisel anlayış 1) antrenman ve kondisyon, 2) teknik beceri öğretimi, 3) zihinsel hazırlık, 4) hedef belirleme, 5) yarışma stratejileri ve 6) olumlu antrenör davranışları boyutlarını içerirken; 7) olumsuz antrenör davranışları boyutu antrenörün sporcular üzerinde yarattığı olumsuz davranışları içermektedir. Ölçek, 1 (hiçbir zaman) ile 7 (her zaman) arasında değişen 7'li Likert ölçek üzerinden değerlendirilmektedir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi bölümüne bakıldığında, SPSS 25.0 programı kullanılarak istatistiksel analizler yapılmıştır. Tanımlayıcı istatistik kullanılarak ölçme araçlarının puan dağılımları belirlenmiştir. Shapiro – Wilk normallik testi yapılarak bütün verilerin normalliği incelenmiştir. Normal dağılım gösteren değişkenler için “paired samples t-test” ile dağılımı normallik göstermeyen veriler için ise, “Wilcoxon” yapılmıştır. Gruplar arası farklar ise; verilerin dağılımı normal ise “Independent Samples T-Test”, verilerin dağılımı normal değil ise “Mann-Whitney U Test” ile belirlenmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Ölçme araçlarının puan dağılımları

Ölçek Boyutları	Madde	n	Ort.	Ss	Min.	Max.
Birinci Boyut	7	200	6,05	0,94	2,14	7,00
İkinci Boyut	7	200	6,24	0,74	1,50	7,00
Üçüncü Boyut	7	200	6,17	0,82	1,40	7,00
Dördüncü Boyut	7	200	6,19	0,82	1,33	7,00
Beşinci Boyut	7	200	6,32	0,94	1,29	7,00
Altıncı Boyut	7	200	6,19	0,74	1,00	7,00
Yedinci Boyut	7	200	5,29	1,50	1,00	7,00
Ölçek (Toplam)	49	200	6,06	0,75	2,36	6,91

Katılımcılara uygulanan ölçeğin alt boyutları ve toplam puan dağılımları Tablo 1’ de incelenmiştir. Katılımcıların ölçme puan dağılımlarının ortalaması incelendiğinde, olumlu antrenör davranışları tespit edilmiştir.

Tablo 2. Antrenör Sporcu İlişkisi Ölçeğinin Cinsiyet Değişkenine Göre Tespit Edilmesi

Ölçek Boyutları	Cinsiyet	n	Sıra Ort.	Sıra Top	p
Birinci Boyut	Erkek	98	106,78	10464,00	0,13
	Kadın	102	94,47	9636,00	
İkinci Boyut	Erkek	98	88,08	8631,50	0,00*
	Kadın	102	112,44	11468,50	
Üçüncü Boyut	Erkek	98	94,35	9246,00	0,13
	Kadın	102	106,41	10854,00	
Dördüncü Boyut	Erkek	98	100,65	9863,50	0,97
	Kadın	102	100,36	10236,50	
Beşinci Boyut	Erkek	98	91,78	8994,50	0,03*
	Kadın	102	108,88	11105,50	
Altıncı Boyut	Erkek	98	97,09	9514,50	0,40
	Kadın	102	103,78	10585,50	
Yedinci Boyut	Erkek	98	93,30	9143,00	0,08
	Kadın	102	107,42	10957,00	
Toplam	Erkek	98	91,38	8955,00	0,02*
	Kadın	102	109,26	1145,00	

p<0,05

Katılımcılara uygulanan antrenör sporcu ilişkisi ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşım farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılan mann-whitney u testi sonuçları tablo 2' de incelenmiştir. Katılımcıların toplam skorları arasında anlamlı ($p<0,05$) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Ölçek Toplamı ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Arasındaki İlişki

Ölçek Boyutları	n	r	p
Birinci Boyut	200	0,30	0,00*
İkinci Boyut	200	0,15	0,03*
Üçüncü Boyut	200	0,11	0,01*
Dördüncü Boyut	200	0,23	0,00*
Beşinci Boyut	200	0,10	0,16
Altıncı Boyut	200	0,17	0,01*
Yedinci Boyut	200	0,18	0,07
Toplam	200	0,25	0,00*

$p<0,05$

Katılımcılara uygulanan antrenör sporcu ilişkisi ölçeğinin geneli ve alt boyutları ile yaş değişkeni arasındaki ilişki Tablo 3'te incelenmiştir. Katılımcıların toplam skorları arasında anlamlı ($p<0,05$) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Ölçek Toplamı ve Alt Boyutları ile Spor Yaşı Değişkeni Arasındaki İlişki

Ölçek Boyutları	n	r	p
Birinci Boyut	200	0,32	0,00*
İkinci Boyut	200	0,13	0,06
Üçüncü Boyut	200	0,14	0,04*
Dördüncü Boyut	200	0,24	0,00*
Beşinci Boyut	200	0,22	0,00*
Altıncı Boyut	200	0,13	0,04*
Yedinci Boyut	200	0,06	0,33
Toplam	200	0,24	0,00*

$p<0,05$

Katılımcılara uygulanan antrenör sporcu ilişkisi ölçeğinin geneli ve alt boyutları ile spor yaşı değişkeni arasındaki ilişki tablo 4'te incelenmiştir. Katılımcıların toplam skorları arasında anlamlı ($p<0,05$) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Ölçek Toplamı ve Alt Boyutları ile Milli Sporcu Olma Değişkenine Göre Antrenör Sporcu İlişkisi

Ölçek Boyutları	M.Sporcu	n	Sıra Ort.	Sıra Top	p
Birinci Boyut	Evet	25	146,32	3658,00	0,00*
	Hayır	175	93,95	16442,00	
İkinci Boyut	Evet	25	119,82	2995,50	0,07
	Hayır	175	97,74	17104,50	
Üçüncü Boyut	Evet	25	128,14	9246,00	0,09
	Hayır	175	96,55	10854,00	
Dördüncü Boyut	Evet	25	140,74	9863,50	0,00*
	Hayır	175	94,75	10236,50	
Beşinci Boyut	Evet	25	127,08	8994,50	0,13
	Hayır	175	96,70	11105,50	
Altıncı Boyut	Evet	25	124,58	9514,50	0,23
	Hayır	175	97,06	10585,50	
Yedinci Boyut	Evet	25	95,12	9143,00	0,61
	Hayır	175	101,27	10957,00	
Toplam	Evet	25	135,28	8955,00	0,00*
	Hayır	175	95,53	1145,00	

$p<0,05$

Katılımcılara uygulanan antrenör sporcu ilişkisi ölçeğinin milli sporcu olma değişkenine göre antrenör sporcu ilişkisinin farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 5'te incelenmiştir. Katılımcıların ortalama puanı 135,28 olarak tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Taekwondo sporcularının antrenörleri ile ilişkilerinin incelendiği bu çalışmaya 98 erkek, 102 kadın katılımcı katılmıştır. Katılımcıların 25'ini milli takım sporcusu oluşturmaktadır. Katılımcılara Sporcular için Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması uygulanmıştır.

Ölçme araçlarının puan dağılımını incelediğimizde, alt boyutlara verilen cevaplara göre ortalama 6,06 olarak bulunmuştur. Ölçekten edinilen bilgiye göre antrenörlerin olumlu davranışlar sergilediği ve taekwondo sporcuları ile olumlu ilişkiler içinde olduğu görülmektedir. Büyükler kategorisinde yarışan sporcuların uzun yıllar boyunca antrenörleri ile çalıştığı ve bu durumun da antrenörleri ile iletişimlerini geliştirdiği düşünülmektedir. Keskin ve ark. (2018) yaptıkları çalışmada antrenör-sporcu ilişkilerini alt boyutlara göre incelediğinde, antrenör-sporcu ilişkisini yüksek seviyede tespit etmişlerdir. Benzer bir şekilde Güllü (2018) yaptığı çalışmada, antrenör sporcu ilişkilerinin yüksek seviyede olduğunu belirtmiştir. Literatür çalışmamızı destekler nitelikte olduğu görülmüştür.

Taekwondo sporcularının antrenör ilişkilerini cinsiyet değişkenine göre incelediğimizde, alt boyutlara verilen yanıtların ortalamasında anlamlı bir ilişki ($p<0,05$) olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Yücel (2010) yaptığı çalışmada antrenör-sporcu ilişkisini cinsiyet değişkenine göre incelediğinde anlamlı bir fark bulmuştur. Ayrıca Abakay ve Kuru (2013) yaptıkları çalışmada bizim çalışmamıza benzer şekilde cinsiyet değişkenine göre sonucu anlamlı bulmuştur. Çalışmalar bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Taekwondo sporcularının antrenörleri ile ilişkilerini yaş değişkenine göre incelediğimizde, alt boyutlara verilen yanıtların ortalamasında anlamlı bir ilişki ($p<0,05$) olduğu tespit edilmiştir. Literatürden edinilen bilgiye göre; Selağzı ve Çepikkurt (2014) yaptıkları çalışma bizim çalışmamızdan farklılık göstermektedir. Yücel (2010) büyükler kategorisinde yaptığı çalışmada, yaş değişkenine göre anlamlı bir fark bulamamıştır. Benzer şekilde Kayhan (2020) antrenör-sporcu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında yaş değişkeni açısından anlamlı farklılığa rastlamamıştır. Bizim çalışmamızdaki farklılığın sebebi, çalışmamıza katılan katılımcılardan bazıları, büyükler kategorisine yeni çıkmış olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Çalışmamıza katılan katılımcıların yaş ortalaması 22,5 olarak bulunmuştur. Araştırmaya katılan katılımcıların çok genç olması bu farklılığın bir diğer sebebi olabileceği düşünülmektedir.

Taekwondo sporcularının antrenörleri ile ilişkilerini spor yaşı değişkenine göre incelediğimizde, alt boyutlara verilen yanıtların ortalamasında anlamlı bir ilişki ($p<0,05$) olduğu tespit edilmiştir. Yılmaz (2008) yaptığı çalışmada bizim çalışmamıza benzer sonuçlar bulmuştur. Benzer şekilde Kayhan ve Kızılet (2021) sporcuların antrenörleri ile arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında spor yaşı açısından anlamlı fark olduğunu bildirmişlerdir. Ayrıca Abakay ve Kuru (2011) yaptıkları çalışmada deneyimi artan sporcuların antrenörleri ile ilişkilerinin de geliştiğini tespit etmişlerdir.

Taekwondo sporcularının antrenörleri ile ilişkilerini milli olma değişkenine göre incelediğimizde, alt boyutlara verilen yanıtların ortalamasında anlamlı bir ilişki ($p<0,05$) olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca madde ortalama puanı 135,28 olarak bulunmuştur. Bu durum, taekwondo milli takım sporcularının antrenör ilişkilerinin yüksek düzeyde olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bütün bilgilerden yola çıkarak, milli takımda olan sporcuların antrenörleri ile daha yakın ilişkiler içinde olduğu söylenebilir. Literatürde milli sporcuların antrenörleri ile ilgili çalışmalara rastlanmamıştır. Bizim çalışmamızın yapılacak çalışmalara ışık olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırma kapsamında, taekwondo sporcularının antrenörleri ile ilişkileri, cinsiyet, yaş, spor yaşı, milli olma durumuna göre incelenmiştir. Yapılan analizler sonucuna göre, taekwondo sporcularının yaş, cinsiyet, spor yaşı ve milli olma durumuna göre anlamlı farklar tespit edilmiştir ($p<0,05$). Literatürde yapılan diğer çalışmalar ile benzerlik gösteren çalışmamızın, bundan sonraki yapılacak olan diğer çalışmalara ışık olabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, elit düzeydeki taekwondo sporcularının antrenör davranışlarına yönelik olarak olumlu etkilerinin olduğu saptanmıştır.

Öneriler

Farklı yaş gruplarıyla ve daha geniş örneklem grubuyla yapılacak çalışmalar antrenör sporcu ilişkisi açısından önemli bilgiler sunabilir. Ayrıca milli sporcular ile yapılacak araştırmaların literatürü zenginleştireceği düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Abakay, U., Kuru, E. (2011). Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Antrenörleri ile Olan İletişim Düzeyi Farklılıklarının Karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(1), 125-131.
- Abakay, U., Kuru, E. (2013). Kadın Futbolcularda Antrenörle İletişim Düzeyi ve Başarı Motivasyonu İlişkisi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 12(1), 20-33.
- Ahmad, H. (2014). *The coach-athlete relationship in the Middle East: Cultural considerations*. Doctoral Dissertation.
- Almeida, S. (2018). *What makes up the Coach-Athlete Relationship?* Doctoral Dissertation. University of Southampton.
- Behan, C.M. (2016). *A comprehensive understanding of the coach-athlete relationship: a post-secondary Canadian team sport perspective*. Doctoral Dissertation.
- Biçer, T. (2006). *Şampiyonluğun Psikolojisi*. Beyaz Yayınları, İstanbul, s.6.
- Büyüköztürk, Ş. (2017). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*. Pegem Akademi.
- Güllü, S. (2018). Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi ile sportmenlik yönelimleri üzerine bir araştırma. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 190-204.
- Horn, T. (2008). Coaching effectiveness in the sport domain. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology*, 3rd ed. (pp. 239-267). Champaign, IL: *Human Kinetics*.
- Jackson, B., Dimmock, J.A., Gucciardi, D.F., Grove, J.R. (2011). Personality traits and relationship perceptions in coach-athlete dyads: Do opposites really attract? *Psychology of Sport and Exercise*, 12(3), 222-230.

- Jowett, S. (2003). When the “honeymoon” is over: A case study of a coach-athlete dyad in crisis. *The Sport Psychologist*, 17(4), 444-460.
- Jowett, S., Cockerill, I.M. (2003). Olympic medallists’ perspective of the athlete–coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313-331.
- Jowett, S. (2017). Coaching effectiveness: The coach–athlete relationship at its heart. *Current Opinion in Psychology*, 16, 154-158.
- Kayhan, R.F. (2020). Determining the attachment styles of football coaches to their athletes. *Journal of Educational Issues*, 6(2), 232-248.
- Kayhan, R.F., Kızılet, A. (2021). Futbolcuların antrenörleri ile bağlanma stillerinin belirlenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(1), 155-170.
- Li, B., Dittmore, S.W., Park, J.A. (2015). Exploring different perceptions of coach-athlete relationship: the case of chinese olympians. *International Journal of Coaching Science*, 9(2).
- Lyle, J. (1999). Coaching philosophy and coaching behaviour. The coaching process: *Principles and Practice for Sport*, 25-46.
- Selağzı, S., Çepikkurt, F. (2014). Antrenör ve sporcu iletişim düzeylerinin belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 11–18.
- Spiller, H.J. (1975). *Die ergenschaffen des spitzentrainers und seine ausbildungleistungssport*. Frankfurt: Germany.
- United Kingdom Coaching Strategy Association. (2002). *Sport Coach, Coaching*. Retrieved April 26.
- Yapar, A., İnce, M. L. (2014). Sporcular için antrenör davranışlarını değerlendirme ölçeğinin türkçe uyarlaması (SADDÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 25 (4), 203–212.
- Yılmaz, İ. (2008). *Sporcu alguları çerçevesinde farklı spor branşlarındaki antrenörlerin liderlik davranış analizleri ve iletişim beceri düzeyleri*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yücel, M.G. (2010). *Antrenör-sporcu ilişkisini etkileyen faktörler (Güreş Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Makale Alıntısı

Kırkbir, Z., Zengin, S. & Aydemir, B. (2021). Elit Seviyedeki Taekwondo Sporcularına Göre Antrenör Davranışlarının İncelenmesi [Examining of Coach Behaviors According to Elite Level Taekwondo Athletes], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (3), 66-73.



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

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Covid 19 Sürecinde Algıladıkları Stres Düzeylerinin Psikolojik Sağlık Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Çağatay DERECELİ¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 19.05.2021
Kabul Tarihi: 15.07.2021
Online Yayın Tarihi:
15.07.2021

Bu araştırma spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri puanlarının psikolojik sağlık puanları üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Verilerin toplanmasında Google formlar aracılığıyla 472 katılımcıya ulaşılmış ve gönüllü katılım esas alınmıştır. Veri toplama aracı olarak, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde frekans, yüzde ve güvenirlilik katsayısı hesaplamaları, korelasyon analizi ve katılımcıların algıladıkları stres düzeyleri puanlarının psikolojik sağlık puanları üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla regresyon analizi kullanıldı. Katılımcıların algıladıkları stres düzeyleri puanlarının psikolojik sağlık puanları üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görüldü. Bağımsız değişkenlere ait beta katsayı değerine, t değerine ve anlamlılık seviyesine bakıldığında; stres düzeyinin psikolojik sağlık üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görüldü. Psikoloji değişkenindeki 1 birimlik artışın kişisel uygunluk üzerindeki -,479'luk azalışa neden olduğu belirlendi. Çalışmanın sonucunda algılanan stres düzeyi ve psikolojik sağlık arasında önemli ve anlamlı bir ilişki olduğu, algılanan stresin bireyin psikolojik sağlığını etkilediği belirlendi. Bireylerin psikolojik sağlamlarının artmasında ve devam etmesinde stres kaynaklarından uzak kalmalarının algıladıkları stresin azaltılmasında önemli olacağı belirlendi.

Anahtar Kelimeler

Algılanan Stres, Psikolojik Sağlık, Öğrenci.

Study of The Impact of Sports Sciences Faculty Students Perceptions of Stress Levels in the Covid 19 Process on the Psychological Strength

Abstract

Article Info

Received: 19.05.2021
Accepted: 15.07.2021
Online Published:
15.07.2021

This research was conducted to examine the effect of perceived stress levels scores of sports sciences faculty students on their psychological resilience scores. In the collection of data, 472 participants were reached through Google forms and voluntary participation was taken as a basis. Brief Psychological Resilience Scale and Perceived Stress Scale were used as data collection tools. Frequency, percentage and reliability coefficient calculations, correlation analysis, and regression analysis were used to analyze the effects of participants' perceived stress levels on their psychological resilience scores. The effect of the participants' perceived stress levels on their psychological resilience scores was found to be statistically significant. Considering the beta coefficient value, t value and significance level of the independent variables; It was observed that the level of stress had a statistically significant effect on psychological resilience. In addition, it was determined that a 1-unit increase in the psychology variable caused -,479 decrease in personal fitness. As a result of the study, it was determined that there is a significant and significant relationship between the level of perceived stress and psychological resilience, and that perceived stress affects the psychological resilience of the individual. It has been determined that staying away from stress sources will be important in reducing the perceived stress of individuals in increasing and maintaining their psychological strength.

Keywords

Perceived stress,
Psychological Resilience,
Students.

¹ Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın /Türkiye.

Giriş

İnsanlık tarihinde birçok felaketle karşılaşmıştır. Pandemi de bunlardan biridir. TDK (2020) pandemiyi bir hastalığın bir kıta ya da birkaç ülke üzerinde aynı anda yaygın olarak görülmesi ve büyük bir salgın olarak tanımlamaktadır. Bunlardan biri de 2019 Aralık ayında Çin'in Wuhan kentinde bir hayvan pazarından yayılmaya başlayan Covid 19 salgınıdır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) salgını 11 Mart'ta

“pandemi” olarak ilan etmiştir (DSÖ, 2020). Ardından hem dünyada hem de ülkemizde birtakım önlemler alınmaya başlanmış başta eğitim, ekonomi gibi birçok konuda ülkeler bir dizi kısıtlamaya gitmiştir (Agnolletto ve Queiroz, 2020). Ülkemiz salgının artışı engellemenin amacıyla okulları yüz yüze eğitime kapatmış ve eğitim öğretime çevrimiçi öğrenme teknolojileri kullanarak yürütme yoluna gitmiştir. Ayrıca Yüksek Öğretim Kurulu (YÖK) tarafından virüsün yayılma hızının düşürülmesi amacıyla 16 Mart 2020 tarihinden itibaren derslerin yüz yüze yapılmayacağı duyurulmuştur. Böylece Türkiye’de uzaktan eğitim gündemde en önemli konulardan biri haline gelmiştir (YÖK, 2020b). Derslerin yüz yüze eğitimden web tabanlı öğrenmeye geçişi, sınavların nasıl olacağı, internet sorunları, evden çıkamama gibi sebepler bireyleri olumsuz etkilenmekte ve buna bağlı olarak da bireylerde stres bozukluğu gibi pek çok psikolojik hastalık meydana getirebilmektedir.

Stres vücudun fiziksel ve psikolojik isteklere karşı vücudun vermiş olduğu tepki olarak karşımıza çıkmaktadır (Savcı ve Aysan, 2014). Uğur (1990:109) ise stresi, herhangi bir kademede organizmanın işleyişinde aksaklıklar meydana gelmesi ve bunun sonucunda organizmanın bu durumdan kaçma gayreti olarak tanımlamıştır. Stresin pek çok nedeni vardır. Cinsiyeti, ırkı, yaşı, yapılan ayrımcılıklar, edinilen bazı alışkanlıklar gibi pek çok sebep stresin kaynağını oluşturmaktadır. 2019 Aralık ayında Çin’de ortaya çıkan ve 2020 Mart ayında da Türkiye’de görülmeye başlayan Covid 19’da stresin kaynaklarından biri olabilmektedir. Stres bireyde kaslarda gerilim, kan basıncında düşme, endişe, öfke gibi olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Stresin uzun süre devam etmesi sonucu kronik anksiyete, depresyon, kalp damar rahatsızlıkları, zihinsel ve psikolojik sonuçlar ortaya çıkabilmektedir (Karaman, 2020: 5). Alanyazında bireylerin stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında ilişkilerin olduğu görülmektedir (Dunkley ve ark., 2003).

Kökü Latinceye dayanan Psikolojik sağlık “Resiliere” kelimesinden türeyen bu kavram zorluklar karşısında pozitif adaptasyon sağlama becerisi anlamına gelmektedir (Masten ve Gewirtz, 2006). Ramirez (2007)’e göre psikolojik sağlık hastalık ve rahatsızlıklardan, hayattaki olumsuz gelişmelerden, değişimlerden sonra hızlıca toparlanma, eski formuna geri dönme becerisi olarak tanımlamıştır. Stewart ve ark. (1997) ise psikolojik sağlamlığı, bireyin olumsuz durumlar karşısında bu olumsuzluklarla baş edebilme kapasitesi ya da yeterliliği olarak ele alınması gerektiğini ifade etmiş ve kişinin var olan özellikleri ya da çevresel faktörlerle gelişebileceğini belirtmiştir. Covid 19 sürecinde insanlarda hastalığa yakalanma korkusu, kaygı, depresyon gibi olumsuz duygular meydana gelmiştir. Olumsuzluklarla baş edebilme, olumsuzluklara karşı güçlü kalabilme bireylerin psikolojik sağlamlıkları ile yakından ilişkilidir (Santrock, 2012).

Covid 19’un insanlar üzerinde korku, kaygı, stres gibi olumsuz duygular yaşattığı düşünülürse ülkemizde izolasyon sürecinde sokağa çıkma yasağı sonucu; evden dışarıya çıkamama, virüse yakalanma korkusu, hareketsiz yaşam, eğitim öğretimin belirsizliği, sınav kaygısı gibi birçok faktör bireylerde insanlarda strese neden olan faktörler olarak sıralanabilir. Buradan yola çıkarak çalışmamızda spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin Covid 19 sürecinde algıladıkları stres düzeylerinin psikolojik sağlık üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırma, tarama modeli kapsamın ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, iki veya daha çok sayıda değişken arasındaki değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlar (Karasar, 2015).

Araştırma Grubu

Çalışma kapsamında araştırmanın evrenini spor bilimleri fakültesi öğrenciler oluştururken, örneklemini Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmuştur.

Verilerin Toplanması

Veriler katılımcılara Google formlar aracılığıyla ulaştırılmış ve gönüllü katılımı esas alınmıştır. Toplamda 474 katılımcıya ulaşılmış eksik ya da hatalı görülen 2 ölçek formu analiz için uygun bulunmamıştır.

Araştırmada ilgili verilerin toplanması için kullanılan anket üç bölümden oluşmuştur. Birinci bölümde kişisel bilgiler, ikinci bölümde algılanan stres ölçeği ve üçüncü bölümde psikolojik sağlık ölçeği yer almıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılara ait cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi ve bölüm bilgilerini belirlemeye yönelik araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Algılanan Stres Ölçeği

Cohen ve ark. (1983) tarafından geliştirilen Yerlikaya ve İnanç (2007) tarafından ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması yapılan Algılanan Stres Ölçeği bireylerin son bir ay içinde belirli duygu ya da düşünceleri ne sıklıkta yaşadıklarını, 0 (hiç) ile 5 (çok sık) arasında derecelendirmelerinden oluşur. Algılanan Stres Ölçeği'nin 14 maddesinin yedi tanesi (4, 5, 6, 7, 9, 10 ve 13) ters kodlanmaktadır. Elde edilen bu puan yanıtlayıcının algıladığı stres düzeyini belirlenmekte ve yüksek puan algılanan stres düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlık Cronbach alfa katsayısının ,84 olduğu, iki gün arayla gerçekleştirilen iki ölçüm sonucunda elde edilen test tekrar test güvenilirlik katsayısının ise ,85 olduğu bildirilmiştir. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha değeri ,82 olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuca göre ölçeğin bu araştırma için güvenilir olduğuna karar verilmiştir.

Psikolojik Sağlık Ölçeği

Katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerini belirlemek amacıyla Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilen ve Doğan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) kullanılmıştır. Ölçek 5' li likert tipindedir ve 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten bir katılımcının yüksek puan alması, onun yüksek psikolojik sağlığa sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğe ait Cronbach Alpha katsayısı ,83 olarak bulunmuştur (Doğan, 2015). Bu araştırmadan psikolojik sağlık ölçeğinin Cronbach Alpha değeri ,85 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuca göre ölçeğin araştırma için güvenilir olduğu tespit belirlenmiştir.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veri setindeki uç değerler ve çok değişkenli normallik varsayımının karşılanıp karşılanmadığı Mahalanobis uzaklık değerleri yardımıyla incelenmiş aykırı uç değerler gösteren 2 veri, veri setinden çıkartılmıştır. İstatistiksel açıdan, frekans, yüzde ve güvenilirlik katsayısı hesaplamaları yapılmıştır. Ayrıca korelasyon analizi ve katılımcıların algıladıkları stres düzeyleri puanlarının psikolojik sağlamlık puanları üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz yapılırken %95 güven aralığına göre analiz yapılmıştır.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve algıladıkları stres düzeylerine ilişkin bulgulara ve yorumlara yer verilmiştir. Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve algıladıkları stres düzeyleri belirlenmiş ve Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Demografik özellikleri

Değişkenler	Grup	f	%
Cinsiyet	Kadın	206	43,6
	Erkek	266	56,4
Yaş	18-20 yaş	159	33,7
	21-23 yaş	216	45,8
	24 yaş ve üstü	97	20,6
Sınıf	1. Sınıf	105	22,2
	2. Sınıf	134	28,4
	3. Sınıf	71	15
	4. Sınıf	162	34,3
Bölüm	Öğretmenlik	168	35,6
	Yöneticilik	148	31,4
	Antrenörlük	105	22,2
	Rekreasyon	51	10,8

** n: Kişi Sayısı, %: Yüzde

Tablo 1’de araştırma örnekleminin demografik değişkenler açısından dağılımı gösterilmiştir. Buna göre araştırma örneklemini 206 (%43,6)’sı kadın ve 266 (%56,4)’sı olmak üzere toplam 472 üniversite öğrencisi oluşmuştur. Araştırma örneklemindeki öğrencilerin 159 (%33,7)’unun 18-20 yaş, 216 (%45,8)’sının 21-23 yaş ve 97 (%20,6)’sinin 24 yaş ve üstünde olduğu görülmüştür. Öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından araştırma örneklemini incelendiğinde 105 (%22,2)’inin 1. sınıfta, 134 (%28,4)’ünün 2. sınıfta, 71 (%15)’inin 3. sınıfta ve 162 (%34,3)’sinin 4. sınıfta öğrenim gördükleri belirlenmiştir. Bunun yanında öğrencilerin 168 (35,6)’inin öğretmenlik bölümünde, 148 (31,4)’inin yöneticilik bölümünde, 105 (22,2)’inin antrenörlük bölümünde ve 51 (10,8)’inin rekreasyon bölümünde öğrenim gördükleri tespit edilmiştir.

Tablo 2. Ölçeklere ilişkin tanımlayıcı değerler

Değişkenler	N	Minimum	Maximum	\bar{x}	Ss
Algılanan Stres	472	1,00	5,00	2,97	,631
Psikolojik Sağlamlık	472	1,00	5,00	3,36	,787

* Çok Düşük (1,00-1,80), Düşük (1,81-2,60), Orta (2,61-3,40), Yüksek (3,41-4,20), Çok Yüksek (4,21-5,00).

Tablo 2’de araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin psikolojik sağlık ve stres düzeyleri gösterilmiştir. Buna göre öğrencilerin algıladıkları stres düzeyleri $\bar{x}=2,97\pm,631$, psikolojik sağlık düzeyleri ise $\bar{x}=3,36\pm,787$ olarak tespit edilmiştir.

Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin algıladıkları psikolojik sağlık düzeyleri ile algıladıkları stres düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve Tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 3. Psikolojik sağlık ile algıladıkları stres düzeyleri arasındaki ilişki

Psikolojik Sağlık Algılanan stres	r	-,641**
	p	,000

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

Tablo 3’te araştırma örneklemindeki öğrencilerin psikolojik sağlık ile algıladıkları stres düzeyleri arasındaki ilişki gösterilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin psikolojik sağlık ile algıladıkları stres düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiye rastlanmıştır (p<0,05).

Tablo 4. Algılanan stres düzeyinin psikolojik sağlık üzerindeki etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	Ss	Beta	t	p	F	R2
Psikolojik Sağlık	Sabit	34,457	,806	-	42,762	,000	327,624	,409
	Algılanan Stres	-,479	,026	-,641	18,100	,000		

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

Tablo 4’te yapılan regresyon analizi sonucuna göre, F değerine karşılık gelen anlamlılık seviyesine bakıldığında kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (F=2327,624; p<0,05). Bağımsız değişkenlere ait beta katsayı değerine, t değerine ve anlamlılık seviyesine bakıldığında; stres düzeyinin psikolojik sağlık üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir (t=-18,100; p<0,05). Psikolojik sağlık üzerindeki değişimin %40,9’unu açıkladığı görülmektedir (Düzenlenmiş R²=0,409). Psikolojik sağlık değişkenindeki 1 birimlik artışın kişisel uygunluk üzerinde ki -,479’luk azalışa ($\beta=-,479$) neden olduğu görüldü.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmamız spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin Covid 19 döneminde algıladıkları stres düzeylerinin ile psikolojik sağlık düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin algıladıkları streslerinin orta düzeyde oldukları görülmüştür. Konu ile üniversite öğrencileri üzerinde Savcı ve Aysan (2014)’ın yapmış oldukları benzer bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeylerinin orta ve yüksek düzeyde yoğunlaştığı belirtilmiştir. Benzer bir araştırmada Öztürk (2020) üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmiştir. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeylerinin yüksek olmasında öğrencilerin yaşadıkları ekonomik problemler, aileden ayrılma, sağlıklı bir ilişki ve ortam kuramama, üniversite yaşamında yaşanan uyum sorunları, ders geçme problemleri ve öğrenim görülen bölüm ile ilgili sorunların üniversite öğrencilerinin yüksek düzeyde stres yaşamalarında etkili olabileceği düşünülmüştür. Covid 19 döneminde algılanan stres ile ilgili yapılan bir başka çalışma da sağlık çalışanlarının konu ile ilgili yeterli bilgi ve beceriye sahip olmasına rağmen algıladıkları stres düzeylerinin

yüksek olduğu görülmüştür (Orhan ve Gümüş, 2021). Üniversite öğrencilerinde özellikle üniversite öğreniminin ilk yıllarında sağlanacak sosyal desteğin öğrencilerin üniversite yaşamına uyum sağlamalarında (Süel ve Ünlü, 2020) ve üniversite öğrencilerinin algıladıkları stresle de başa çıkmada etkili olacağı düşünülmüştür.

Araştırmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının da orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Benzer bir araştırmada Ateş (2021) çeşitli değişkenlerle birlikte üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini incelendiği araştırmasında üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının orta düzeyde olduğu görülmüştür. Konu ile ilgili bir başka araştırmada ise Akdeniz ve ark. (2021) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmiştir. Covid-19 pandemisi öncesinde ve sürecinde sportif etkinliklere katılan ve aktif bir şekilde gerçekleştiren bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür (Tükel, 2021). Bireylerin günlük yaşamlarında katıldıkları sosyo-kültürel etkinlikler, sportif faaliyetler ve kendilerini ifade edecekleri, potansiyellerini ve yetenekleri ortaya koyabilecekleri ortamların gerek Covid 19 döneminde ve gerekse sonrasında psikolojik sağlamlıklarının artmasında etkili olacağı düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen bir başka sonuçta spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin algıladıkları stres düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Bu ilişkinin ise orta düzeyde olduğu görülmüştür. Elde edilen bu sonuca göre öğrencilerin algıladıkları stres düzeyleri azaldıkça psikolojik sağlamlıklarının arttığı ya da algıladıkları stres düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlıklarının da azaldığı söylenebilir. Bunun yanında algılanan stresin psikolojik sağlamlık üzerinde önemli ve anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Bir başka ifade ile bireyin algıladığı stresin psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Özdemir ve Adıgüzel (2021) yapmış oldukları araştırmalarında psikolojik sağlamlık düzeylerinin artmasının stres ve tükenmişlikle baş etmeyi kolaylaştıracağını belirtmiştir. Çakır (2020) Covid 19 döneminde psikolojik sağlamlığı arttırmaya yönelik yapılacak faaliyetlerin bireylerin stresle başa çıkma durumlarını etkileyeceğini belirtmiştir. Günlük yaşamında birey stres içeren birçok durumla karşılaşabilmektedir. Bireyin, stres ile mücadele sırasında iyilik halini devam ettirebilmesi, stresli olaylar karşısında güçlü olabilmesi ve stresli durumlarla baş edebilmesi bireyin psikolojik olarak dayanıklı olmasını kolaylaştırmaktadır (Basım ve Çetin, 2011). Bireylerin sahip oldukları yüksek yeterliklerin kaygılarının azalmasında etkili olduğu (Ünlü ve Erbaş, 2018) bunun yanında bireylerin algıladıkları stres düzeylerinin de azalmasında etkili olabileceği bunun neticesinde psikolojik sağlamlık düzeylerinin artacağı düşünülmektedir.

Araştırmada algılanan stres düzeyi ve psikolojik sağlamlık arasında önemli ve anlamlı bir ilişki olduğu, algılanan stresin bireyin psikolojik sağlamlığını etkilediği görülmüştür. Bireylerin psikolojik sağlamlıklarının artmasında ve devam etmesinde stres kaynaklarından uzak kalmalarının algıladıkları stresin azaltılmasında önemli olacağı belirlenmiştir. Bunun yanında bireyin öz-yeterlik, benlik saygısı, akademik ve sosyal başarılarının, sosyal-kültürel ve sportif faaliyetlerin psikolojik sağlamlıklarının artırılmasında önemli olacağı tespit edilmiştir.

Öneriler

- Araştırmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ve psikolojik sağlık düzeyleri nicel veriler yoluyla tespit edilmiştir. Konu ile ilgili yapılacak ileri araştırmalarda nitel veri toplama yönteminin de kullanılması önerilmektedir.
- Stresin azaltılmasında ve psikolojik sağlamlığın artırılmasında etkili olacağı düşünülen farklı değişkenlerin psikolojik sağlık ve algılanan stres üzerindeki etkisinin incelenmesi önerilmektedir.

Kaynaklar

- Akdeniz, H., Savtekin, G., Köylü, K.İ. (2021). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının, psikolojik sağlık düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 36-52.
- Angoletto, R., Queiroz, V. C. (2020). COVID-19 and the challenges in education. *The Centro de Estudos Sociedade e Tecnologia (CEST)*, 5, 2.
- Ateş, B., Sağar, M.E. (2021). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterliğin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlık. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), 679-695.
- Basım, H.N., Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Cohen, S., Williamson, G. (1988). Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. S. Spacan ve S. Oskamp (Ed.), *The Social Psychology of Health* (s. 31-68). Newbury Park, CA: SAGE.
- Çakır, Y. (2020). Covid-19 sürecinin çözüm odaklı terapi açısından incelenmesi. *Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), 15-22.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Dunkley, D.M., Zuroff, D.C., Blankstein, K.R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect, dispositional & situational influences on stress and coping. *Journal of Personality & Social Psychology*, 58, 844-854.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2020). WHO director-general's opening remarks at the media briefing on COVID-19. <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-COVID-19---11-march-2020>.
- Karaman, G. (2020). Üniversite öğrencilerinin akademik başarısı ile stres ve kaygının ilişkisi. Yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2015), *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, 28. Baskı, Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Masten, A.S., Gewirtz, A.H. (2006). Resilience in development: the importance of early childhood. RE In: Tremblay RG, Barr RDV Peters, editors. *Encyclopedia on early childhood development*. URL: <http://www.excellenceearlychildhood.ca/documents/Masten-GewirtzANGxp.pdf>, 2008.
- Orhan, S., Gümüş, M. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde sağlık çalışanlarının bilgi, uygulama ve stres düzeylerinin incelenmesi. *International Anatolia Academic Online Journal Social Sciences Journal*, 7(2), 70-77.
- Özdemir, N., Adıgüzel, V. (2021). Sağlık çalışanlarında sosyal zekâ, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 12(1), 18-28.
- Öztürk, A. (2020). Hemşirelik birinci sınıf öğrencilerinin algıladıkları stres ile üniversiteye uyum düzeyleri ve akademik genel not ortalamaları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 2(3), 155-162.

- Ramirez, E.R. (2007). Resilience: A new concept analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 73- 82
- Santrock, J.W. (2012). *Ergenlik (DM Siyez, Çev. Ed.)*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Savcı, M., Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 44-56.
- Smith, B.W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200.
- Stewart, M., Reid, G., Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 12(1), 21-31.
- Süel, N., Ünlü, H. (2020). Yalnızlık ve algılanan sosyal destek: beden eğitimi öğretmen adayları üzerine bir araştırma. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 106-123.
- Tükel, Y. (2021). Covid 19 sürecinde rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 6(1).
- Türk Dil Kurumu. (2020). Bilim ve sanat terimleri sözlüğü. Erişim tarihi: 26 Nisan 2020. Erişim adresi: <https://sozluk.gov.tr/>.
- Uğur, M. (1990). Koruyucu ruh sağlığı açısından stres. Tarhan, N. (Ed.), *Stres ve Hastalıklar*, Gülhane Askeri Tıp Akademisi Haydarpaşa Eğitim Hastanesi Psikiyatri Kliniği I. Stres Sempozyumu (s. 109). İstanbul, Gri Ajans.
- Ünlü, H., Erbaş, M.K. (2018). Beden eğitimi öğretmen adaylarının akademik öz-yeterlikleri ve mesleki kaygıları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 15-25.
- Yerlikaya, E.E., İnanç B.Y. (2007). Algılanan stres ölçeği'nin türkçe çevirisinin psikometrik özellikleri. IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Özet Kitabı, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- YÖK. (2020b). Koronavirüs (Covid-19) bilgilendirme notu: 1. Erişim tarihi: 16.04.2020 Erişim adresi: https://www.yok.gov.tr/Sayfalar/Haberler/2020/coronavirus_bilgilendirme_1.as.

Makale Alıntısı

Dereceli, Ç. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Covid 19 Sürecinde Algıladıkları Stres Düzeylerinin Psikolojik Sağlık Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi [Study of The Impact of Sports Sciences Faculty Students Perceptions of Stress Levels in the Covid 19 Process on the Psychological Strength], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (2), 74-81.



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



Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Mutluluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi

Çağatay DERECELİ¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 20.05.2021
Kabul Tarihi: 15.07.2021
Online Yayın Tarihi:
15.07.2021

Bu araştırmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zamanda temel psikolojik ihtiyaçlarının mutluluk düzeylerine etkisini incelemek amaçlanmıştır. Bu araştırmanın evrenini Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluştururken, örneklemini 2020-2021 yılı Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden 341 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Serbest Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Katılımcılara Google Formlar aracılığıyla ulaşılmış ve katılımında gönüllülük esas alınmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik, korelasyon analizi ve doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Korelasyon analizinde serbest zamanda temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin tüm alt boyutları ve mutluluk arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görüldü. Yapılan regresyon analiz sonucunda özerklik, yeterlilik, ilişki ve serbest zamanda temel psikolojik ihtiyaçların mutluluk üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görüldü. Özerklik değişkenindeki 1 birimlik artışın yaşam kalitesi üzerinde ki -,639'luk azalışa; yeterlilik değişkenindeki 1 birimlik artışın yaşam kalitesi üzerinde -0.510'luk azalışa; ilişkili olma değişkenindeki 1 birimlik artışın yaşam kalitesi üzerinde -.672'lik azalışa ve serbest zamanda temel psikolojik ihtiyaçlar değişkenindeki 1 birimlik artışın yaşam kalitesi üzerinde 2,197'lik artışa neden olduğu görüldü. Sonuç olarak serbest zamanda temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun, bireylerin doyum düzeylerinin artmasında ve doğrudan mutluluk düzeyine etki ettiği tespit edildi.

Anahtar Kelimeler

Serbest Zaman, Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Mutluluk.

Investigation of the Effect of Leisure Time Basic Psychological Needs of Faculty of Sport Sciences Students on Happiness Levels

Abstract

Article Info

Received: 20.05.2021
Accepted: 15.07.2021
Online Published:
15.07.2021

In this study, it was aimed to examine the effect of the basic psychological needs of the students of the faculty of sports sciences on their happiness levels in leisure time. While the population of this research was the students of the Faculty of Sport Sciences, the sample consisted of 341 students from the Faculty of Sport Sciences of Aydın Adnan Menderes University in 2020-2021. Personal information form, Leisure Basic Psychological Needs Scale and Oxford Happiness Scale Short Form were used as data collection tools. Participants were reached through Google Forms and participation was voluntary. Descriptive statistics, correlation analysis and linear regression analysis were used in the analysis of the data. In the correlation analysis, it was observed that there was a statistically significant difference between all sub-dimensions of the basic psychological needs scale and happiness in leisure time. As a result of the regression analysis, it was seen that the basic psychological needs of autonomy, competence, relationship and leisure time had a statistically significant effect on happiness. The 1-unit increase in the autonomy variable corresponds to the -,639 decrease in the quality of life; a 1-unit increase in the proficiency variable has a -0,510 decrease in the quality of life; It was seen that a 1-unit increase in the relatedness variable caused a -,672 decrease in the quality of life, and a 1-unit increase in the basic psychological needs variable in the leisure time caused an increase of 2,197 in the quality of life. As a result, it was determined that the satisfaction of basic psychological needs in leisure time increased the satisfaction level of individuals and directly affected the level of happiness.

Keywords

Leisure, Basic Psychological Needs, Happiness.

¹ Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın /Türkiye.

Giriş

Teknolojinin gelişmesi ve toplumlardaki endüstrileşme sonucu kentsel nüfusun artmasıyla toplumun rekreasyon ve serbest zaman gereksinimlerinde kayda değer gelişmeler olmuştur (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2011). Şehir hayatının bunaltıcı rutin hayatı serbest zamanın önemini arttıran yenilenme aracı olarak karşımıza çıkmaktadır (Özkan, 2018)

İngilizce “leisure” kelimesi Latince “izin verilen” veya “özgür olmak” anlamına gelen “licere” kelimesinden türetilen serbest zaman günlük rutin dışında uyuma, rahatlama ve çalışma hayatı dışında, bireyin kendi istek ve arzularıyla tamamladığı zaman dilimidir. Birey serbest zamanını tamamen kendi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda tercih ettiği bir hobiyi yaparak, sonucunda mutluluk ve tatmin sağlamak amacıyla ile tek başına ya da bir toplulukla gerçekleştirdiği etkinlikler olarak karşımıza çıkmaktadır (Karaküçük, 1995).

Joffre Dumazedier ise serbest zamanı kişinin çalışma ve aile hayatı gibi zorunluluklar dışında, yenilenmek, rahatlamak, sıkıntı ve stresten uzaklaşmak veya bilgisini ve topluma katılımını artırmak amacıyla tamamen hür iradesiyle herhangi bir etkinlik olarak tanımlamaktadır (Kraus 1971). Müftügil (1993) ise serbest zamanı kişinin iş ve aile hayatıyla ilgili sorumlulukları dışında zorunlulukların dışında kalan zaman olarak tanımlamıştır.

Serbest zamanın hayatın tüm evrelerinde olduğu gibi gençlik döneminde de bireye birçok yönden katkısı vardır. Bireyi zararlı alışkanlıklardan uzaklaştırarak, onların olumlu yönde gelişimini teşvik ettiği ve yetişkinliğe geçiş sürecinde yardımcı olduğu düşünülmektedir.

Gençlik dönemimizin belki de en güzel zamanlarından olan geleceğimizin şekillendiği üniversite hayatı mesleklerimizle ilgili girişimler yaptığımız stresli bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır (Güneş, 2019). Bu dönemde stresi azaltmak ve gelişime teşvik edecek serbest zamanların verimli değerlendirmesini sağlamakta önemlidir (Eccles ve Barber, 1999).

Dolayısıyla Serbest zaman etkinliklerine katılması onların psikolojik iyi olma haline, fiziksel yapısına ve sosyalleşmesine katkı yapar (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2011). Serbest zaman etkinliklerine katılım sağlamak bireylerin sosyal, psikolojik ve kültürel yönden gelişmesinde etkili olmaktadır (Özkalp, 1997).

Mutluluk insanların ihtiyaç duydukları en temel psikolojik gereksinimlerden biridir. Veenhoven (2014) mutluluğu ‘bir insanın kendi yaşamına yönelik aldığı öznel olarak tanımlamakta ve kavramı yaşam doyumu ile oldukça yakın bir kapsamda ele almaktadır.

Serbest zaman ihtiyacı ile mutluluk arasında önemli bir bağ vardır. Kişinin yaşam doyumunu arttırmak, streslerini azaltmak ve gelişimini teşvik etmek için serbest zamanlarını verimli değerlendirmelerini sağlamak paralel olarak mutluluk düzeylerine de katkı sunacaktır.

Bu bilgiler ışığında çalışmamızda spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarının mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırmada, tarama modeli kapsamında ilişkiisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, iki veya daha çok sayıda değişken arasındaki değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlar (Karasar, 2015).

Araştırma Grubu

Bu araştırmanın evrenini Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluştururken, örneklemini 2020-2021 yılı Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmuştur.

Verilerin Toplanması

Çalışmada kullanılacak ölçme aracının katılımcılara uygulanması için en uygun zamanlar belirlenerek katılımcılara Google Formlar aracılığıyla ulaştırılmış ve katılımında gönüllülük esas alınmıştır. Toplamda 341 kişiye ulaşılmış ve analiz için 341 anket formu değerlendirmeye alınmıştır.

Araştırmada ilgili verilerin toplanması için kullanılan anket üç bölümden oluşmuştur. Birinci bölümde araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, ikinci bölümde Serbest Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve üçüncü bölümde Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Çalışmada katılımcılara yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf ve bölüm gibi katılımcıların bilgilerini belirlemeye yönelik araştırmacı tarafından oluşturulan 5 soruluk kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (SZTPIÖ)

Katılımcıların Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar düzeyini belirleyebilmek için Vlachopoulos ve Mchailidou (2006) tarafından geliştirilen Türkçe'ye uyarlaması Güvenç (2019) tarafından yapılan Serbest Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği toplam 12 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği "Tamamen Katılmıyorum" (1) ile "Tamamen Katılıyorum" (5) derecelerinden oluşan 1-5 arasında puanlaması olan 5'li Likert tipi bir ölçektir. Özerklik, yeterlik ve ilişkili olma üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması sonucu yapılan Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları özerklik için 0,88, yeterlik için 0,85, ilişkili olma için 0,89 bulunmuştur.

Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ-K)

Katılımcıların mutluluk düzeylerini belirlemebilmek için Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Doğan ve Akıncı Çötök (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Oxford Mutluluk Ölçeği tek alt boyuttan ve 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 1. madde ve 7. madde ters puanlanmıştır. 5'li Likert tipindeki ölçekte ifadeler; (1) Hiç katılmıyorum- Tamamen katılıyorum (5) şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 7 en yüksek puan 35'tir

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programı kullanılarak analiz yapılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik, korelasyon analizi ve doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlılık düzeyi ile test edilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Demografik özellikleri

Değişkenler	Grup	f	%
Cinsiyet	Kadın	165	48,4
	Erkek	176	51,6
Yaş	18- 19 yaş	64	18,8
	20-21 yaş	145	42,5
	2-23 yaş	86	25,2
	24 yaş ve üstü	46	13,5
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	177	51,9
	Spor Yöneticiliği	76	22,3
	Antrenörlük	64	18,8
	Rekreasyon Eğitimi	24	7
Sınıf	1. sınıf	109	32
	2. sınıf	102	29,9
	3. sınıf	64	18,8
	4. sınıf	66	19,4

** n: Kişi Sayısı, %: Yüzde

Tablo 1'e baktığımızda katılımcıların çoğunluğunu erkekler (%21,6) oluşturmaktadır. Kendi kategorisinde en yüksek orana sahip olan değişkenler; 20-21 yaş aralığı (%32) ve spor yöneticiliği bölümü öğrencileri (%51,6)'dir.

Tablo 2. Değişkenlere yönelik spearman korelasyon analizi sonuçları

	1-	2-	3-	4-	5-
1- Özerklik	1				
2- Yeterlilik	,864** ,000	1			
3- İlişkili olma	,796** ,000	,799** ,000	1		
4- SZTPIÖ	,941** ,000	,935** ,000	,928** ,000	1	
5- Mutluluk	,335** ,000	,335** ,000	,325** ,000	,367** ,000	1

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

Tablo 2'de Serbest Zamanda Temel Psikolojik İhtiyaçlar ölçeğinin tüm alt boyutları ile mutluluk arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmektedir (p<0,05)

Tablo 3. Serbest zamanda temel psikolojik ihtiyaçların mutluluk üzerine etkisinin incelenmesi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	Standart Hata	Beta	t	p	VIF	R2	Durbin Watson
Mutluluk	Sabit	2,148	,207	-	10,360	,000	-	,157	2,079
	Özerklik	-,639	,240	-,649	-2,661	,008	23,718		
	Yeterlilik	-,510	,204	-,540	-2,496	,013	18,662		
	İlişkili olma	-,672	,235	-,735	-2,862	,004	26,295		
	SZTPIÖ	2,197	,619	2,165	3,547	,000	148,400		

Tablo 3'te yapılan regresyon analiz, sonucuna göre, bağımsız değişkenlere ait beta katsayı değerine, t değerine ve anlamlılık seviyesine bakıldığında; özerklik (t=-2,661 p<0,05), yeterlilik (t=-2,496 p<0,05), ilişki (t=-2,862 p<0,05) ve serbest zamanda temel psikolojik ihtiyaçların (t=-3,547 p<0,05) mutluluk üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Mutluluk üzerindeki değişimin %15,7'sinin açıklandığı görülmektedir (Düzenlenmiş R²=0,157). Özerklik değişkenindeki 1 birimlik artış yaşam kalitesi

üzerinde ki $-.639$ 'luk azalışa ($\beta=-.639$); yeterlilik değişkenindeki 1 birimlik artış yaşam kalitesi üzerinde $-0,510$ 'luk azalışa ($\beta=-.510$); ilişkili olma değişkenindeki 1 birimlik artış yaşam kalitesi üzerinde $-.672$ 'lik azalışa ($\beta=-.672$) ve serbest zamanda temel psikolojik ihtiyaçlar değişkenindeki 1 birimlik artış yaşam kalitesi üzerinde $2,197$ 'lik artışa ($\beta=2,197$) neden olmaktadır.

Tartışma ve Sonuç

İnceleme sonucu yapılan korelasyon analizinde serbest zamanda temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin tüm alt boyutları ve mutluluk arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görüldü ($p<0,05$). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarının mutluluk düzeylerine etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan regresyon analiz sonucunda özerklik, yeterlilik, ilişki ve serbest zamanda temel psikolojik ihtiyaçların mutluluk üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir.

Seligman (2011) mutluluk terimini bireyin öznel iyi oluş teriminin için de kullanmakla birlikte birey kendi yaşamını, yaşadıklarını olumlu olarak ifade ediyor ise öznel iyi oluş düzeyi yani mutluluğu da yüksektir olarak açıklamıştır.

Serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu genel anlamda öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerin başında gelmektedir. Bu ihtiyaçlar yeterince doyurulduğunda kişiler kendilerini mutlu hissetmekte ve iyi oluş düzeyleri artma eğilimi göstermektedir (Ryan, 1995).

Temel psikolojik ihtiyaçlardan özerkliğin desteklenmesinin kişilerin iyi oluşlarına yani mutluluklarına katkı sağladığı bulunmuştur (Yarkın, 2013). Benzer şekilde Cihangir-Çankaya (2009) öğretmen adaylarıyla yaptığı araştırmasında temel psikolojik ihtiyaçlar arasında iyi ve mutlu olmanın en güçlü yordayıcısının özerklik ihtiyacı olduğunu belirtmiştir.

Reis ve ark. (2000) yaptığı çalışmada özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyacının tatmininin kişinin iyi olma durumuna ve dolayısı ile mutluluk seviyesine olumlu katkı yaptığını ortaya koymuştur.

Literatürde yer alan çalışmalar ve mevcut araştırma sonuçları değerlendirildiğinde bir tutarlılığın söz konusu olduğu söylenebilir. Serbest zamanda temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu bireylerin doyum düzeylerinin artmasında ve doğrudan mutluluk düzeyine etki ettiği sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak bireylerin kendileri için ayırdıkları zaman dilimlerinde serbest zamanda temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu oluşturmaları ve bu deneyimi sürdürülebilir hale getirmeleri katılımcıların daha mutlu bir hayat sürmelerinde etken olacağı düşünülmektedir. Mevcut araştırma sonuçları ve literatürde yer alan sonuçlar bunu destek niteliktedir.

Öneriler

- Araştırma grubu daha geniş sayıda yapılabilir.
- Farklı fakültelerden ve üniversitelerden bireyler seçilerek oluşan farklılıklara bakılabilir.
- Üniversitemizde farklı örneklem gruplarında serbest zaman doyum / tutum / motivasyon / ilgilenim / engel vb. ölçme araçlarının; mutluluk / yaşam doyum / psikolojik iyi oluş / öznel iyi oluş vb. ölçme araçlarıyla etki/ilişkileri incelenebilir.

Kaynaklar

- Ardahan, F., Yerlisu Lapa, T. (2011). Açık alan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1328-1341.
- Cihangir-Çankayya, Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711.
- Eccles, J.S., Vebarber, B.L. (1999). Student council, volunteering, basketball, or marching band: What kind of extracurricular involvement matters?. *Journal Of Adolescence*, 14, 10-43.
- Güneş, G. (2019). Namık Kemal Üniversitesi öğrencilerinde serbest zaman motivasyonunun ve temel psikolojik ihtiyaçların çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.
- Karaküçük, S. (1995). Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme Kavram Kapsam ve Bir Araştırma. Seren Matbaacılık, Ankara.
- Karasar, N. (2015). Araştırmalarda Rapor Hazırlama (19. baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kraus, R. (1971). *Recreation and Leisure in Modern Society*. Appleton-Century Crofts, 493.
- Müftügil, S. (1993). Dinlenme ve Turizm İlişkisi. (Ş. Yarcın Der), Seyahat Yönetimi. Boğaziçi Yayını, İstanbul, 63.
- Özkalp, E. (1997). *Davranış Bilimlerine Giriş*, Anadolu Üniversitesi Yayınları. Eskişehir.
- Özkan, S. (2018). Kamu personelinin serbest zaman etkinliklerine katılımlarına engel teşkil eden faktörler ile serbest zaman etkinliklerine katılımı kolaylaştıran faktörlerin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Reis, H.T., Sheldon, K.M., Gable, S.L., Roscoe J., Ryan, R.M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419-435.
- Ryan, R.M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397-428.
- Veenhoven. R. (1997). Advances in understanding happiness (or. Progres dans la de Published in French). *Revue Québécoise de Psychologie*, 18, 29-74.
- Yarkın, E. (2013). Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin ilişki doyum ve yaşam doyum düzeyine katkısının incelenmesi. Yüksek lisans tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.

Makale Alıntısı

Dereceli, Ç. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Mutluluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi [Investigation of the Effect of Leisure Time Basic Psychological Needs of Faculty of Sport Sciences Students on Happiness Levels], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (2), 82-87.



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

Fiziksel Aktivite, Duygusal Yeme ve Ruh Hali İlişkisi: Kovid-19 ve Üniversite Öğrencileri

Yusuf SOYLU¹, Mine TURĞUT², Abdullah CANIKLI¹, Mehmet KARGÜN¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 22.06.2021

Kabul Tarihi: 16.08.2021

Online Yayın Tarihi:

16.08.2021

Anahtar Kelimeler

Fiziksel Aktivite, Ruh Hali,

Duygusal Yeme, Öğrenci,

Kovid-19.

Bu araştırmanın amacı fiziksel aktivite, duygusal yeme ve ruh hali arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmaya 221 spor bilimleri öğrencisi (yaş, 20.7 ± 2.99) gönüllü olarak katılmıştır. Verilerin toplanmasında kişisel bilgi formu, Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği kısa formu (UFAÖ-KF), Duygusal Yeme Ölçeği ve Brunel Ruh Hali ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, kadın öğrencilerin bitkinlik ve kızgınlık olumsuz ruh hallerinde erkeklere göre daha yüksek düzeyde duygu yoğunluğu deneyimledikleri görülmüştür ($p<0,05$). Yeme isteğini engelleyememe, yiyeceğin türü, suçluluk hissi ve duygusal yeme davranışında kadın öğrencilerin erkeklere göre daha yüksek duygusal yeme davranışına sahip olduğu belirlendi ($p<0,05$). Fiziksel aktivite seviyesi arttıkça bitkinlik ruh halinin azaldığı ve canlılık ruh halinin arttığı belirlendi ($p<0,05$). Orta ve yüksek şiddetli egzersizlerin yoğunluğunun artmasının yiyeceğin türüne bağlı olarak duygusal yeme eğilimini düşürdüğü tespit edildi ($p<0,05$). Çalışmanın sonucuna göre, Kovid-19 sürecinde, kampüs yaşantısı gibi hareketli bir ortamdan uzaklaşarak eve kapanma süreci geçiren özellikle kadın öğrencilerin olumsuz ruh hallerinin arttığı görüldü. Bununla birlikte fiziksel aktivite seviyesinin artışının öğrencilerin kendilerini daha dinç hissetmelerine yol açtığı ve fiziksel aktivite seviyesinin artışı destekleyecek uygulamaların negatif psikolojik süreçlere etkisinin pozitif olduğu gözlemlendi.

Physical Activity, Emotional Eating, And Mood State: Covid-19 and Students

Abstract

Article Info

Received: 22.06.2021

Accepted: 16.08.2021

Online Published:

16.08.2021

Keywords

Physical Activity, Mood,

Emotional Eating, Student,

Kovid-19.

The aim of this research is to examine the relationship between physical activity, emotional eating and mood. Methods: 221 sports science students (age, 20.7 ± 2.99) voluntarily participated in the study. In order to measure the personal information form and physical activity level prepared by the researcher, the short form of the International Physical Activity Scale (IFAS-SF), the Emotional Eating Scale and the Brunel Mood Scale were used. According to the findings of the study, it was observed that female students experienced fatigue and anger at a higher emotional intensity level than males ($p<0.05$). It was determined that female students had higher emotional eating behaviors than males in terms of preventing the desire to eat, type of food, feeling of guilt and emotional eating behavior ($p<0.05$). It was determined that as the physical activity level increased, the fatigue mood decreased and the vitality mood increased ($p<0.05$). It was determined that increasing the intensity of moderate and high intensity exercises decreased the emotional eating tendency depending on the type of food ($p<0.05$). According to the results of the study, the negative moods of especially female students who go through the process of staying away from an active environment such as campus life during the Covid-19 process increase. However, the increase in the level of physical activity causes students to feel more vigorous. It is seen that the practices that will support the increase in the level of physical activity have a positive effect on negative psychological processes.

¹ Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tokat, Türkiye.

² Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın, Türkiye.

Giriş

KOVID-19 sürecinin etkisiyle birlikte, üniversitelerdeki yüz yüze eğitim yerini uzaktan eğitime bırakmıştır. Bu nedenle öğrencilerin alışkanlıkları değişikliğe uğramıştır. Bununla birlikte öğrenciler için en önemli aktivite aracı olan açık hava etkinliklerinin kısıtlanması, fiziksel aktivite düzeyini artırmayı zorlaştırabilir (Ammar ve ark. 2021). Bu nedenle, bu kısıtlamalar, fiziksel uygunluk, enfeksiyonlar ve kritik immünolojik ve kardiyopulmoner (Bloch ve ark., 2020; Steinacker ve ark., 2020), depresyon (Rebar ve ark., 2015) ve obezite (Wanner ve ark., 2017) gibi sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. Fiziksel ve sosyal aktivitelerin kısıtlanması karantinede stres, gerginlik, kaygı, uyku bozukluğu, fizyolojik stres gibi olumsuz duyu durumlarının oluşmasına neden olabilir (Asmundson ve ark., 2020; Hammami ve ark., 2020).

Fiziksel aktivitenin insan sağlığı üzerinde yararlarının olduğu belirtilmektedir (Warburton ve ark., 2016). Farklı şiddette yapılan düzenli egzersizler insanların fiziksel ve psikolojik sağlığına olumlu etki etmektedir (Janssen ve LeBlanc, 2010; Soylu ve ark., 2021; Turgut ve Soylu, 2021). Dünya sağlık örgütü (DSÖ), çocuklar ve gençler için (5-17 yaş), haftada üç kez ve günlük 60 dakikalık, aerobik egzersizler önerirken, yetişkinler için (> 17 yaş), haftada iki kez, 75-150 dakika/hafta aerobik egzersizler önermektedir (WHO, 2010). Bundan dolayı pandemi döneminde evde uygulanacak çeşitli fiziksel aktivite programlarıyla insanların hareketli bir yaşam tarzı benimsemeleri sağlanabilir (Chekroud ve ark., 2018; Mathieu ve ark., 2012; Hammami ve ark., 2020). Bu nedenle evde, sabit bisiklet veya koşu bandı kullanarak aerobik egzersiz, vücut ağırlığı veya elastik lastiklerle kuvvet antrenmanı gibi birden fazla egzersiz uygulanabilir (Pedersen ve Saltin, 2015; Hammami ve ark., 2020). Buna ek olarak daha önce yapılan araştırmalarda, fiziksel aktivite, birçok sağlık yararından dolayı ruhsal bozuklukların alternatif bir tedavisi olarak da uygulanmıştır (Otto ve ark., 2007; Edwards ve Loprinzi, 2016).

İnsan sağlığını iyileştirebilmek için her yaşta bireyin fiziksel olarak aktif olması yaşamı sürecince gerçekleştirebileceği en önemli eylemlerden birisidir (Piercy ve ark., 2018). Yüksek fiziksel aktivite ve iyi bir fiziksel uygunluk öğrencilerin sağlık ve yaşam kalitesini artıran önemli bileşenlerdir (Ge ve ark., 2019; Hervás ve ark., 2018). Aynı zamanda inaktif yaşam obezite, diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, stres, depresyon gibi fizyolojik ve psikolojik bozukluklarla ilişkili negatif sonuçlar ortaya koymaktadır (Laaksonen ve ark., 2005; Shiroma ve ark., 2010). Bununla birlikte hareketsiz yaşam tarzı ruh hali ve farklı yeme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkilemektedir (Lazarevich ve ark., 2016; Hamer ve ark., 2012). Bu durumun aksine fiziksel aktivite, Kovid-19 pandemisi gibi farklı bulaşıcı hastalıkların hem enfeksiyon riskini hem de semptomların şiddetini azaltırken aynı zamanda bağışıklık sistemini de geliştirebilir (Zhou ve ark., 2020). Turgut ve ark. (2020) Kovid-19 pandemisinin fiziksel aktivite seviyesini düşürerek, olumsuz ruh hallerini arttırdığını ve yeme bozukluğuna sebep olduğunu ifade etmiştir. Araştırmacılar, (Suel, 2020; Sahin, 2020; Suel ve Soylu, 2020) duygusal yeme gibi yeme bozukluklarının genel sağlıkla ilişkili olduğu ve genel sağlığı olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Üniversite öğrencileri karantina ile üniversite yaşamı dışında kaldıklarında stres, öfke, yalnızlık gibi olumsuz psikolojik süreçlerden kısa ve uzun süreli olarak etkilenebilirler (Boyraz ve Legros, 2020). Ev hapsi sırasında inaktif olan üniversite öğrencilerinde kilo artışı ve yeme bozukluklarının ortaya çıktığı belirlenmiştir (Boukrim ve ark., 2021).

Dünya çapında yapılan araştırmalar incelendiğinde, fiziksel inaktivitenin gittikçe artış eğiliminde oluşu tüm dünya toplumlarının sağlığını önemli derecede tehdit etmektedir. Kovid-19 pandemi süreci ile bu artış ciddi bir yükselme eğilimi ve üniversitelerin uzaktan eğitim programına geçmeleri özellikle spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin inaktivite seviyesini yükseltebileceği düşünülmektedir. Bu nedenle çalışmamızda Kovid-19 sürecinde öğrencilerinin fiziksel aktivite, ruh hali ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, spor bilimleri fakültesinde okuyan 221 (108 kadın, 113 erkek) öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcılara bilgilerinin gizli tutulacağı ve yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı konusunda bilgi verilmiştir.

Çalışma prosedürleri Helsinki Deklarasyonu yönergelerine göre gerçekleştirilmiş ve Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler etik kurulu tarafından onaylanmıştır (E-23688910-050.01.04-2100031560-2021).

Tablo 1. Tanımlayıcı Bilgiler

	(n = 221)	$\bar{X} \pm Ss$
Demografik Bilgiler	Yaş	20.7 ± 2.99
	Boy	171.6 ± 11.12
	Kilo	64.7 ± 11.5
	VKİ(kg/m ²)	21.7 ± 2.6
Fiziksel Aktivite	<i>UFAÖ_{düşük}(dk⁻²/hafta)</i>	633.6 ± 483.4
	<i>UFAÖ_{orta}(dk-2/hafta)</i>	450.8 ± 703.6
	<i>UFAÖ_{yüksek}(dk-2/hafta)</i>	432.9 ± 537.6
	<i>UFAÖ_{total}(dk⁻²/hafta)</i>	1513.3 ± 1201.1
Ruh Hali Profilleri	<i>Bitkinlik</i>	2.5 ± 1.0
	<i>Depresiflik</i>	2.5 ± 1.0
	<i>Kızgınlık</i>	2.2 ± 1.1
	<i>Canlılık</i>	1.7 ± 0.9

Verilerin Toplanması

Veri toplama aşamasında tüm ölçekler Google Doc kullanılarak düzenlenmiş ve online anket yöntemi ile toplanmıştır.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği-Kısa Formu (UFAÖ-KF)

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için UFAÖ-KF ölçeği kullanılmıştır (Craig ve ark., 2003). UFAÖ'nun Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Sağlam ve ark., (2010) tarafından yapılmıştır. UFAÖ son 7 gün içinde orta yoğunlukta, şiddetli yoğunlukta ve en az 10 dakikalık yürüyüşte geçirilen gün ve süreyi ele alır ve ayrıca son 7 gün içinde hafta içi oturarak geçirilen süreyi de içerir. UFAÖ-KF toplam puanı, fiziksel aktivite görevin Metabolik Eşdeğeri (MET)-dakika/gün veya hafta olarak ifade edilir. Toplam haftalık fiziksel aktivite MET-dakikaları, her bir fiziksel aktivite yoğunluğu seviyesinde hesaplanan MET-dakikaları toplanarak tahmin edildi (orta yoğunluk = 4.0 MET, şiddetli yoğunluk = 8.0 MET ve yürüme = 3.3 MET).

Duygusal Yeme Ölçeği

Garaulet ve ark. (2012) aşırı kilolu ve obez bireylerde duygusal yemeyi değerlendirmek için Duygusal Yeme ölçeği geliştirmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Arslantaş ve ark. (2019) tarafından yapılmıştır. Duyguların yeme davranışı üzerindeki etkisini değerlendiren ölçek 10 soru ve 3 alt boyuttan (yeme isteğini engelleyememe, yiyecek türleri, suçluluk hissi) oluşmaktadır. Ölçeğin, Asla (0), Bazen (1), Genellikle (2) ve Her zaman (3) şeklinde puanlaması yapılmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, duygusal yeme davranışının yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir

Brunel Ruh Hali Ölçeği

Katılımcıların ruh halleri cevaplarını belirlemek için Brunel Ruh Hali Ölçeği (BRUMS) (Terry ve ark., 1999, 2003) kullanılmıştır. BRUMS ölçeği, “Şu anda nasıl hissediyorsun?” şeklinde standart bir yanıt süresine sahip, temel ruh hali tanımlayıcılarının 24 maddelik bir ölçeğidir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Çakıroğlu ve ark. (2020) tarafından yapılmıştır. 24 madde ve 6 alt boyuttan oluşan ölçeğin orijinal halinde Türkçe uyarlama çalışması 19 madde ve 4 alt boyut olarak değerlendirilmiştir. Katılımcıların ruh halleri beşli likert ölçeğinde (0 = hiç, 1 = biraz, 2 = orta, 3 = oldukça fazla ve 4 = aşırı derecede) derecelendirilmiştir.

Verilerin Analizi

Tanımlayıcı bilgiler için ortalama ve standart sapma (SD) hesaplanmıştır. Normal varsayımlar için Çarpıklık ve Basıklık değerleri incelenmiş ve değerlerin -1,5 ve +1,5 aralığında olduğu saptanmıştır. Kline (2011)'a göre -2 ve +2 aralığındaki değerlerin normal dağılım olarak kabul edilebileceği ifade edilmiştir. Duygusal Yeme ve Ruh Hali ölçeklerine göre cinsiyet farklılıkları bağımsız örneklem t-testi ile tespit edildi. Yaş, Vücut Kütle İndeksi (VKİ) ve fiziksel aktivite düzeyleri ile ruh hali ve duygusal yeme arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için Pearson korelasyon testi uygulandı. Korelasyon katsayıları .0-.10 çok zayıf; .10-.30 zayıf; .40-.60 orta; .70-.90 güçlü ve 1 ve üzeri mükemmel olarak ele alındı (Dancey ve Reidy, 2007).

Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde cinsiyet değişkenlerine göre fiziksel aktivite, duygusal yeme ve duygu durum cevapları arasındaki farklar ve aralarındaki ilişki hakkında istatistiksel bilgilere yer verilecektir.

Tablo 2. Cinsiyet Değişkenine Göre Ruh Hali ve Duygusal Yeme Cevapları

	Erkek (n=113)	Kadın (n=108)	t	p
	$\bar{X} \pm Ss$	$\bar{X} \pm Ss$		
Bitkinlik	2,35 ± 1,08	2,67 ± 1,01	-2,339	,020*
Depresiflik	2,44 ± 1,07	2,67 ± 1,01	-1,629	,105
Kızgınlık	2,03 ± 1,07	1,71 ± ,96	-3,623	,000*
Dinçlik	1,69 ± ,94	1,71 ± ,53	-,089	,930
Yeme İsteğini Engelleyememe	,75 ± ,53	,93 ± ,67	-2,240	,026*
Yiyeceğin Türü	1,18 ± ,65	1,46 ± ,77	-2,940	,004*
Suçluluk Hissi	,68 ± ,62	,94 ± ,88	-2,565	,011*
Duygusal Yeme _(total)	,82 ± ,45	1,04 ± ,61	-3,017	,003*

**p<0,05

Tablo 2’de yorgunluk, depresyon, kızgınlık, dinçlik ruh halleri, yeme isteğini engelleyememe, yiyeceğin türü, suçluluk hissi ve duygusal yeme genel ortalama açısından cinsiyet değişkenine göre incelenmiştir. Yorgunluk ve dinçlik ruh hallerinde ve duygusal yeme genel ortalama ve tüm alt boyutlarda gruplar arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür (p<0,05).

Tablo 3. Yaş ve VKİ ile Fiziksel Aktivite, Ruh Hali ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişki

		UFAÖ _{düşük} (dk ⁻² /hafta)	UFAÖ _{orta} (dk ⁻² /hafta)	UFAÖ _{yüksek} (dk ⁻² /hafta)	UFAÖ _{total} (dk ⁻² /hafta)	Bitkinlik	Depresiflik	Kızgınlık	Dinçlik	Yeme İsteğini Engellememe	Yiyeceğin Türü	Suçluluk Hissi	Duygusal Yeme _{total}
Yaş	r	-,042	-,061	-,044	-,071	-,177**	-,151*	-,142*	,106	-,055	-,123	,078	-,047
	P	,534	,370	,511	,295	,008	,024	,035	,117	,418	,068	,249	,486
VKİ	r	-,181**	,90	,179**	,060	,182**	-,082	-,129	,059	,124	-,082	,248**	,131
	P	,007	,183	,008	,372	,007	,226	,056	,387	,067	,225	,000	,052

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

Tablo 3 incelendiğinde, yaş ile bitkinlik (r= -,177; p<,01), depresyon (r= -,151; p<,05) ve kızgınlık (r= -,142; p<,05) ruh halleri arasında negatif yönde yüksek bir ilişki olduğu görülmektedir. VKİ ile UFAÖ-düşük arasında (r= -,181; p<,01) negatif yönde yüksek bir ilişki, UFAÖ-yüksek arasında (r= ,179; p<,01) pozitif yönde yüksek bir ilişki, bitkinlik ruh hali arasında (r =,182; p<,01) pozitif yönde yüksek bir ilişki ve suçluluk hissi arasında (r=,248; p<,01) ise pozitif yönde yüksek bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Fiziksel Aktivite, Ruh Hali ve Duygusal Yeme Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

		Bitkinlik	Depresiflik	Kızgınlık	Dinçlik	Yeme İsteğini Engellememe	Yiyeceğin Türü	Suçluluk Hissi	Duygusal Yeme _{total}
UFAÖ _{düşük} (dk ⁻² /hafta)	r	-,132	-,055	-,069	,254**	,013	,070	,045	,040
	P	,050	,412	,306	,000	,846	,297	,503	,552
UFAÖ _{orta} (dk ⁻² /hafta)	r	-,118	-,031	-,056	,205**	-,168*	-,176**	,027	-,166*
	P	,081	,645	,410	,002	,013	,009	,692	,014
UFAÖ _{yüksek} (dk ⁻² /hafta)	r	-,219**	-,206**	-,120	,346**	-,062	-,154*	,046	-,069
	P	,001	,002	,075	,000	,357	,022	,492	,306
UFAÖ _{total} (dk ⁻² /hafta)	r	-,222**	-,134*	-,115	,379**	-,122	-,145*	,025	-,112
	P	,001	,047	,089	,000	,071	,031	,715	,095

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

Tablo 4 incelendiğinde, UFAÖ-düşük ile dinçlik ruh hali arasında (r= ,254; p<,01) pozitif yönde yüksek bir ilişki olduğu belirlenmiştir. UFAÖ-orta ile dinçlik ruh hali arasında (r= ,205; p<,01) pozitif yönde yüksek bir ilişki olduğu, yiyeceğin türü arasında (r= -,176; p<,05) negatif yönde yüksek bir ilişki olduğu ve duygusal yeme genel ortalama ile arasında (r= -,166; p<,05) negatif yönde zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür. UFAÖ-yüksek ile bitkinlik arasında (r= -,219; p<,01) negatif yönde yüksek bir ilişki olduğu, depresyon ile arasında (r= -,206; p<,01) negatif yönde yüksek bir ilişki olduğu, dinçlik ile arasında (r= ,346; p<,01) pozitif yönde yüksek bir ilişki ve yiyeceğin türü ile arasında (r =-,154; p<,05) negatif yönde zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. UFAÖ-total ile bitkinlik arasında (r= -,222; p<,01) negatif yönde yüksek bir ilişki olduğu, depresyon ile arasında (r= -,134; p<,05) negatif yönde zayıf bir ilişki olduğu, dinçlik ile arasında (r

= ,379; $p < 0,01$) pozitif yönde yüksek bir ilişki olduğu ve yiyeceğin türü ile arasında ($r = -,154$; $p < 0,05$) negatif yönde zayıf bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Tartışma ve Sonuç

Mevcut araştırmanın sonuçlarına göre, bitkinlik ve kızgınlık gibi olumsuz ruh hallerinin Kovid-19 sürecinde kadın öğrencileri daha çok etkilediği ve duygusal yeme düzeylerinin erkeklere göre daha fazla olduğu görülmüştür. Geçmiş araştırmalar incelendiğinde (Kornacka ve ark., 2020; Turgut ve Soylu, 2020; Süel ve Soylu, 2020) duygusal yemenin genellikle negatif duygularla ilişkili ve üzgün ruh halinin, duygusal yemenin bir belirleyicisi olduğu bildirilmiştir. Araştırmalarda benzer şekilde, kadınların duygusal yeme eğiliminin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Larsen ve ark., 2006; van Strien, 2005; Sundgot-Borgen ve Torstveit, 2004). Duyguların deneyimi açısından incelendiğinde ise, Du (2020) erkeklerin olumlu duyguları kadınlara göre daha yüksek seviyede deneyimlediklerini belirtmiştir. Benzer şekilde Berger (1992) egzersiz sonrasında erkeklerin olumsuz ruh hallerinde azalma olduğunu bildirmiştir. Kadınların duygusal deneyimleri erkeklere göre daha yoğun yaşadığını belirtilmiştir (Goleman, 1995). Bu sonuçlara göre, Kovid-19 sürecinde kadın öğrencilerin eve kapanma ve günlük rutinlerinin dışına çıkamamasından dolayı erkeklere göre olumsuz duyguları daha çok deneyimlediği ve duygusal yeme eğilimlerinin arttığı söylenebilir.

Bu çalışmanın başka sonuçları incelendiğinde, fiziksel aktivite ve ruh hali arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yapılan araştırmalara bakıldığında, ruh hali ve besin alımı arasındaki karmaşık ilişkinin altında yatan nöral devre yavaş yavaş çözümlenmeye başlanmıştır (Schellekens ve ark., 2012). Günlük olumlu veya olumsuz duyguların kişisel özelliklere dayalı olarak güçlü yemek yeme arzusuna yol açtığı tespit edilmiştir. En sık bildirilen duygu öfke iken; yalnızlık, tiksinti, bitkinlik veya utanç duyguları da yüksek seviyede yeme davranışına yol açmaktadır (Zeeck ve ark., 2011). Depresyon, kaygı, stres ve gerginlik gibi psikolojik süreçlerde yaşanan olumsuz ruh halinin fiziksel aktivite/egzersizin olumlu etkisiyle azaldığı belirtilmektedir (Wolf ve ark., 2011; Turgut ve ark., 2020; Soylu, 2021). Fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme, olumlu etkiyi artırmanın yanı sıra stres ve olumsuz duygu yaşamaya karşı koruyucu gibi görünmektedir. Aynı zamanda birçok çalışma, kişilerin stres ve olumsuz etki karşısında fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme gibi davranışlarını azaltırken, olumlu duygu bağlamında bu tür davranışları artırdığını göstermiştir (Schultchen ve ark., 2019; Reichenberger ve ark., 2016). Kovid-19 Hastalığının yayılımını engellemek için alınan birçok önlemlerle birlikte özellikle izolasyon sürecinden kaynaklı insanların evde kalmalarıyla çoğunlukla hareketsiz bir yaşam tarzından dolayı, fiziksel aktivite davranışları olumsuz yönde etkilenmektedir (Turgut ve Soylu, 2020; Hammami ve ark., 2020). Karantina sürecinden dolayı fiziksel aktivitenin sınırlı yapılması veya sosyal alışkanlıkların önemli ölçüde sınırlanmasıyla, bu süreçte çoğu insanın daha stresli ve gergin bir ruh hali içerisinde olduğu özellikle duygu durumu açısından negatif etkilendiği söylenebilir (Asmundson ve ark., 2020). Bu etkilerde karşımıza negatif ruh halleri olarak; depresyon, anksiyete, saldırganlık, zayıf özgüven, uyku bozukluğu, fizyolojik stres ve cinsel uyarılmadaki azalma gibi çeşitli problemler karşımıza çıkabilir (Hammami ve ark., 2020). Daha önceki çalışmalarda, üniversite öğrencilerinin günlük olarak sık sık anksiyete yaşımalarından dolayı psikolojik problemlerin oluşabileceği en yüksek risk grupları içerisinde yer aldıkları söylenmektedir (Beiter ve ark., 2015; Moeller

ve Seehuus, 2019). Fiziksel aktivite, üniversite öğrencilerinde stres ve kaygı gibi çeşitli psikolojik sorunları azaltarak potansiyel bir çözüm sağlayabilir (Canikli, 2020).

Sonuç olarak, öğrencilerin hareketli ve aktif üniversite yaşamlarından, Kovid-19'un etkisiyle birlikte eve kapanma sürecine girmeleri inaktif bir yaşamın önünü açmıştır. Kadın öğrencilerin erkeklere göre bu süreçten psikolojik olarak daha çok etkilendikleri ve duygusal yeme davranışlarına erkeklere göre daha çok eğilim gösterdikleri belirlenmiştir. Kovid-19 ile eve kapanma sürecinde fiziksel aktivite seviyesini artıran, öğrencilerin günlük ev rutinlerinde dahi kendilerini daha canlı hissettikleri ve yüksek şiddetli aktivite yaptıklarında olumsuz ruh hallerinde düşüş olduğu belirlenmiştir. İnsan hayatında oluşan beklenmedik olayların, fiziksel ve psikolojik etkileri sonucunda yaşam kalitesinin düşmesinin kaçınılmaz olduğu tespit edilmiştir.

Öneriler

Öğrencilerin günlük rutinlerine aktif bir yaşam kalitesi getirecek uygulamaların ve çalışmaların Kovid-19 gibi tahmin edilemeyen süreçlere etkisini araştırarak çalışmaların yapılması bu konuyu desteklemesi açısından önerilmektedir.

Kaynaklar

- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L. (2020). On behalf of the ECLB-KOVID19 consortium. Effects of KOVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: Results of the ECLB-KOVID19 international online survey. *Nutrients*, 12(6), 1583.
- Arslantas, H., Dereboy, F., Yuksel, R. & Inalkac, S. (2020): Validity and reliability of the Turkish version of the Emotional Eater Questionnaire (EEQ-TR). *Turk Psikiyatri Dergisi*, 31(2),122-30.
- Asmundson, G. J., Paluszek, M. M., Landry, C. A., Rachor, G. S., McKay, D., & Taylor, S. (2020). Do pre-existing anxiety-related and mood disorders differentially impact KOVID-19 stress responses and coping?. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102271.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 17390–17396.
- Berger, B. G., Owen, D. R. (1992). Mood alteration with yoga and swimming: aerobic exercise may not be necessary. *Perceptual and Motor skills*, 75(3), 1331-1343.
- Bloch, W., Halle, M., Steinacker, J. M. (2020). Sport in times of corona (Sport in Zeiten von Corona). *German Journal of Sports Medicine*, 71, 83–84.
- Boukrim, M., Obtel, M., Kasouati, J., Achbani, A., Razine, R. (2021). Kovid-19 and confinement: effect on weight load, physical activity and eating behavior of higher education students in southern morocco. *Annals of Global Health*, 87(1), 7.
- Boyras, G., Legros, D.N. (2020). Coronavirus disease (KOVID-19) and traumatic stress: probable risk factors and correlates of posttraumatic stress disorder. *Journal of Loss and Trauma*, 20(6-7), 503-522.
- Cakiroglu, A. A., Demir, E., Guclu, M. (2020). The Validity and reliability study of the brunel mood scale with the adult athletes (Turkish adaptation). *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(10), 126–40.

- Canikli, A. (2021). Physical activity and mood responses: sport sciences students. *Progress in Nutrition*, 23(S1), e2021133.
- Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1·2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: A cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 739–746.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381–1395.
- Dancey, C. P., Reidy, J. (2007). *Statistics without maths for psychology*. Harlow, England: Pearson/Prentice Hall.
- Du, C. (2020). Influence of basketball competition on psychological quality and positive emotions of college students. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 29(1), 263.
- Edwards, M. K., Loprinzi, P. D. (2016). Effects of a sedentary behavior-inducing randomized controlled intervention on depression and mood profile in active young adults. *Mayo Clinic Proceedings*, 91(8), 984–998.
- Garaulet, M., Canteras, M., Morales, E., López-Guimera, G., Sánchez-Carracedo, D., Corbalán-Tutau, M. D. (2012). Validation of a questionnaire on emotional eating for use in cases of obesity: the Emotional Eater Questionnaire (EEQ). *Nutricion Hospitalaria*, 27(2), 645–651.
- Ge, Y., Xin, S., Luan, D., Zou, Z., Liu, M., Bai, X., Gao, Q. (2019). Association of physical activity, sedentary time, and sleep duration on the health-related quality of life of college students in Northeast China. *Health and Quality of Life Outcomes*, 17(1), 124.
- Golman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam, 55-86.
- Hamer, M., Endrighi, R., Poole, L. (2012). Physical activity, stress reduction, and mood: insight into immunological mechanisms. *Methods in Molecular Biology*, 934, 89–102.
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., Krstrup, P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*, 1-6.
- Hervás, G., Ruiz-Litago, F., Irazusta, J., Fernández-Atutxa, A., Fraile-Bermúdez, A. B., Zarrazquin, I. (2018). Physical activity, physical fitness, body composition, and nutrition are associated with bone status in university students. *Nutrients*, 10(1), 61.
- Janssen, I., LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 1-16.
- Kline, R. B. (2011). *Methodology in the Social Sciences, Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (3rd ed.), New York, NY, US: Guilford Press.
- Kornacka, M., Czepczor-Bernat, K., Napieralski, P., Brytek-Matera, A. (2021). Rumination, mood, and maladaptive eating behaviors in overweight and healthy populations. *Eating and Weight Disorders: EWD*, 26(1), 273–285.
- Laaksonen, D. E., Lindstrom, J., Lakka, T. A., Eriksson, J. G., Niskanen, L., Wikstrom, K. (2005). Physical activity in the prevention of type 2 diabetes: the finnish diabetes prevention study. *Diabetes*, 54:158-65.

- Larsen, J. K., van Strien, T., Eisinga, R., Engels, R. C. (2006). Gender differences in the association between alexithymia and emotional eating in obese individuals. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(3), 237–243.
- Lazarevich, I., Irigoyen Camacho, M. E., Velázquez-Alva, M., Zepeda Zepeda, M. (2016). Relationship among obesity, depression, and emotional eating in young adults. *Appetite*, 107, 639–644.
- Mathieu, R. A., Powell-Wiley, T. M., Ayers, C. R., McGuire, D. K., Khera, A., Das, S. R., Lakoski, S. G. (2012). Physical activity participation, health perceptions, and cardiovascular disease mortality in a multiethnic population: the Dallas heart study. *American Heart Journal*, 163(6), 1037–1040.
- Moeller, R. W., Seehuus, M. (2019). Loneliness as a mediator for college students' social skills and experiences of depression and anxiety. *Journal of Adolescence*, 73, 1–13.
- Otto, M. W., Church, T. S., Craft, L. L., Greer, T. L., Smits, J. A., Trivedi, M. H. (2007). Exercise for mood and anxiety disorders. *Primary care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 9(4), 287–294.
- Pedersen, B. K., Saltin, B. (2015). Exercise as medicine—evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25, 1-72.
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., ... & Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *Jama*, 320(19), 2020-2028.
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366–378.
- Reichenberger, J., Kuppens, P., Liedlgruber, M., Wilhelm, F. H., Tiefengrabner, M., Ginzinger, S., Blechert, J. (2018). No haste, more taste: An EMA study of the effects of stress, negative and positive emotions on eating behavior. *Biological Psychology*, 131, 54–62.
- Saglam, M., Arikan, H., Savci, S., Inal-Ince, D., Bosnak-Guclu, M., Karabulut, E., Tokgozoglu, L. (2010). International physical activity questionnaire: reliability and validity of the Turkish version. *Perceptual and Motor Skills*, 111(1), 278–284.
- Sahin I. (2020). The relationship between emotional eating and mindfulness among wrestlers. *Progress in Nutrition*, 22(2-S), e2020010.
- Schellekens, H., Finger, B. C., Dinan, T. G., Cryan, J. F. (2012). Ghrelin signalling and obesity: at the interface of stress, mood and food reward. *Pharmacology & Therapeutics*, 135(3), 316–326.
- Schultchen, D., Reichenberger, J., Mittl, T., Weh, T., Smyth, J. M., Blechert, J., Pollatos, O. (2019). Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating. *British Journal of Health Psychology*, 24(2), 315–333.
- Shiroma, E. J. & Lee, I. M. (2010). Physical activity and cardiovascular health: lessons learned from epidemiological studies across age, gender, and race/ethnicity. *Circulation*, 122(7), 743–752.
- Soyly Y. (2021). The psychophysiological effects of the KOVID-19 quarantine in the college students. *Physical Education of Students*, 25(3), 158–163.
- Soyly, Y., Arslan, E., Sogut, M., Kilit, B., Clemente, F. (2020). Effects of self-paced high-intensity interval training and moderate-intensity continuous training on the physical performance and psychophysiological responses in recreationally active young adults. *Biology of Sport*, 38(4), 555-562.
- Steinacker, J. M., Bloch, W., Halle, M., Mayer, F., Meyer, T., Hirschmüller, A., ... & Wolfarth, B. (2020). Merkblatt: Gesundheitssituation für Sportler durch die aktuelle Coronavirus-Pandemie (SARS-CoV-2/KOVID-19). *Dtsch. Z. Sportmed*, 71, 85-86.

- Suel, E. (2020). The relationship between emotional eating and general health among professional basketball players. *Progress in Nutrition*, 22(2-S), e2020020.
- Suel, E., Soyly, Y. (2020). Emotional eating tendencies and general health in athletes: gender role. *Ambient Science*, 07(1),170-175.
- Sundgot-Borgen, J., Torstveit, M. K. (2004). Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 14(1), 25-32.
- Terry, P. C., Lane, A. M., Lane, H. J., Keohane, L. (1999). Development and validation of a mood measure for adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 17(11), 861–872.
- Terry, P. C., Potgieter, J. R., & Fogarty, G. J. (2003). The Stellenbosch Mood Scale: A dual - language measure of mood. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(3), 231-245.
- Turgut M, Soyly Y. (2021). Effects of 8-week zumba exercise on blood lipids profile in sedentary women. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 25(3), 172-177.
- Turgut, M., Soyly, Y., Metin, S. N. (2020). Physical activity, night eating, and mood state profiles of athletes during the KOVID-19 pandemic. *Progress in Nutrition*, 22(2), e2020019.
- van Strien, T. (2005). Handleiding Nederlandse Vragenlijst voor Eetgedrag [Manual Dutch Eating Behavior Questionnaire]. Amsterdam: Boom Test Publishers.
- Wanner, M., Richard, A., Martin, B., Faeh, D., Rohrmann, S. (2017). Associations between self-reported and objectively measured physical activity, sedentary behavior and overweight/obesity in NHANES 2003-2006. *International Journal of Obesity*, 41(1), 186–193.
- Wolff, E., Gaudlitz, K., von Lindenberger, B. L., Plag, J., Heinz, A., Ströhle, A. (2011). Exercise and physical activity in mental disorders. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 261(2), S186–S191.
- World Health Organization. (2010). World health statistics 2010. World Health Organization.
- Zeeck, A., Stelzer, N., Linster, H. W., Joos, A., Hartmann, A. (2011). Emotion and eating in binge eating disorder and obesity. *European eating disorders review. The Journal of the Eating Disorders Association*, 19(5), 426–437.
- Zhou, F., Yu, T., Du, R., Fan, G., Liu, Y., Liu, Z. (2020). Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with KOVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. *Lancet (London, England)*, 395(10229), 1054–1062.

Makale Alıntısı

Soyly, Y., Turğut, M., Canikli, A., Kargün, M. (2021). Fiziksel Aktivite, Duygusal Yeme ve Ruh Hali İlişkisi: Kovid-19 ve Üniversite Öğrencileri [Physical Activity, Emotional Eating, And Mood State: Kovid-19 and Students], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (2), 88-97.



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