

E-ISSN: 2757-6310



ASUJSHR

**AKSARAY UNIVERSITY
JOURNAL OF SPORT AND HEALTH
RESEARCHES**

An International Peer-Reviewed e-Journal

Period: Biannually / Founded: 2020 / Publisher: Aksaray University

**VOLUME 2 ISSUE 1
JUNE 2021**



AKSARAY UNIVERSITY
JOURNAL of SPORT and HEALTH RESEARCHES
An International Peer-Reviewed e-Journal



e-ISSN: 2757-6310

Period: *Biannually*

Founded: 2020

Publisher: *Aksaray University*

VOLUME 2 **ISSUE 1**
JUNE 2021

Honorary President

Yusuf ŞAHİN, PhD, Rector, Aksaray University, Turkey

Editor-in-Chief

Lalehan AKYÜZ, PhD, Department of Sport and Health, Aksaray University, Turkey

Associate Editor

Okan KAMIŞ, Department of Sport and Health, Aksaray University, Turkey

Issue Editors

Ali Ahmet DOĞAN, PhD, Kırıkkale University, Turkey
Güler DURU AŞİRET, PhD, Aksaray University, Turkey
Mehmet TAŞPINAR, PhD, Aksaray University, Turkey
Nazmiye BİTGEN, PhD, Erciyes University, Turkey

Editorial Board

Hüseyin ÜNLÜ, PhD, Aksaray University, Turkey
Bülent ELBASAN, PhD, Gazi University, Turkey
Bensu KARAHALİL, PhD, Gazi University, Turkey
Latif AYDOS, PhD, Gazi University, Turkey
Hadi NOBARI, PhD, University of Extremadura, Spain
Hacı Ahmet PEKEL, PhD, Gazi University, Turkey
Mehmet TAŞPINAR, PhD, Aksaray University, Turkey
Filipe CLEMENTE, PhD, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Portugal
Nazmiye BİTGEN, PhD, Erciyes University, Turkey
Jorge PÉREZ-GÓMEZ, PhD, University of Extremadura, Spain
Güler DURU AŞİRET, PhD, Aksaray University, Turkey
Rafael OLIVEIRA, PhD, Sports Science School of Rio Maior, Portugal
Amanda SARDELI, PhD, University of Birmingham, United Kingdom
Filiz TAŞPINAR, PhD, Aksaray University, Turkey
Ali Ahmet DOĞAN, PhD, Kırıkkale University, Turkey
Gülay SEZER, PhD, Erciyes University, Turkey
Veli Volkan GÜRSES, PhD, Kastamanu University, Turkey

Technical Editor

Okan KAMIŞ, Department of Sport and Health, Aksaray University, Turkey

Hosted by **DergiPark Akademik**

✉ asujshr@aksaray.edu.tr ☎ +90(382) 288 3253





AKSARAY UNIVERSITY
JOURNAL of SPORT and HEALTH RESEARCHES
An International Peer-Reviewed e-Journal



e-ISSN: 2757-6310

Period: Biannually

Founded: 2020

Publisher: Aksaray University

VOLUME 2 **ISSUE 1**
JUNE 2021

Table of Contents

Pages	Title	Type
1-15	Covid-19 Sürecinde Obezite ve Fiziksel Aktivite İlişkisi / The Relationship Between Obesity And Physical Activity In The Covid-19 Process Ahmet ATALAY	Review Article
16-27	Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Covid-19 Pandemi Sürecinde Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Sıkıntıya Dayanma Kapasitelerinin İncelenmesi / Investigation Of Physical Activity Level And Distress Tolerance Of University Students At Faculty Of Sport Sciences In The Covid-19 Pandemic Period Ahmet BİRGÜN, Gökmen ÖZEN	Research Article
28-49	Kaynaştırma Eğitimi Sürecinde Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Karşılaştıkları Sorunlara İlişkin Görüş Ve Önerileri / Opinions And Suggestions Of Physical Education And Sports Teachers Regarding The Problems With Inclusive Education Static Balance in 12-14 Years Tennis Bekir ORHAN, Dilek UZUNÇAYIR, Ekrem Levent İLHAN	Research Article
50-61	Covid-19 Sürecinde Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin İncelenmesi / Investigation Of Nomophobia Levels Of Sports Science Faculty Students In Covid-19 Process Ali Rıza ATICI, Mustafa Kayıhan ERBAŞ	Research Article
62-82	Rekreasyonel Koşucuların Spora Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi / Investigation Of The Sports Engagement Levels Of Recreational Runners Kamil UZGUR, Hacı Ahmet PEKEL	Research Article
83-92	Farklı Branşlardaki Spor Okulu Öğrencilerine Uygulanan Temel Eğitim Programının Bazı Motorik Özelliklere Etkisinin Karşılaştırılması / Comparison Of The Effect Of The Applied Basic Education Training Program Different On Sports School Students Murat Bekleyiş APAYDIN, Metin POLAT	Research Article

Hosted by **DergiPark Akademik**

✉ asujsr@aksaray.edu.tr ☎ +90(382) 288 3253





Aksaray University Journal of Sport and Health Researches ASUJSHR



Makale Türü
Derleme Makalesi

Başvuru Tarihi
19.03.2021

Kabul Tarihi
29.04.2021

Online Yayın Tarihi
29.06.2021

COVID-19 SÜRECİNDE OBEZİTE VE FİZİKSEL AKTİVİTE İLİŞKİSİ

Ahmet ATALAY¹

¹Ardahan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Özet

Dünya genelinde birçok ülke Covid-19 salgını sebebi ile çok sıkı karantina kuralları uygulamaya koymuştur. Bu kuralların başında ise sokağa çıkma yasaklarının ve kısıtlamaların geldiği söylenebilir. Bu kısıtlamalara bağlı olarak insanların fiziksel aktivite süreleri oldukça düşmüş, sedanter davranışları da önemli ölçüde artmıştır. Karantina kuralları salgınla mücadeleyi mümkün kılarken diğer taraftan artan sedanter davranışlar farklı bir toplumsal sağlık sorununa zemin hazırlamaktadır. Bu sağlık sorunu Dünya Sağlık Örgütü tarafından en ölümcül ikinci hastalık olarak tanımlanan obezitedir. Çünkü Sedanter yaşam tarzı obezitenin en temel sebeplerinden birisi olarak kabul edilmektedir. Sedanter yaşam tarzı bir çok rahatsızlığın kaynağı olmakla birlikte, önemli bir toplumsal sağlık sorunu olan obezitenin artışına da ivme kazandırmaktadır. Özellikle salgın sürecinin tetiklediği hareketsizlik obezite artışının da temel kaynağı olarak değerlendirilebilir. Covid-19 salgını ile mücadelede kısıtlamalara bağlı artan hareketsiz yaşam alışkanlıkları, salgın sonrasında obezite gibi ölümcül bir rahatsızlığın giderek artmasına sebep olabilir. Obezite ve sebep olduğu hastalıklar ile mücadelede ve ölüm risklerinin düşürülmesinde en önemli araçların başında düzenli fiziksel aktivite gelmektedir. Karantina süreci ve sonrasında, aktif kalmak ve fiziksel egzersiz rutinin geliştirilerek sürdürmek fiziksel ve zihinsel sağlık açısından oldukça önemlidir. Pandemi süreci ve sonrasında obezite ile daha etkin mücadele edilebilmesi için ülkelerin bir kamu hizmeti olarak sunduğu fiziksel aktivite, beden eğitimi ve spor politikalarını geliştirmesi ve daha güçlü hale getirmesi gerekmektedir. Bu çalışma araştırılan konu veya konular hakkında yazılı kaynakların analizine imkan verecek şekilde nitel araştırma teknikleri çerçevesinde doküman analizi yönteminden faydalanılarak yürütülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre, Covid-19 kaynaklı olarak insanların fiziksel aktivitelerinin kısıtlandığı, buna bağlı olarak da sağlıksız yaşam alışkanlıklarının arttığı söylenebilir. Bu durumun ise toplumlarda obezite riskine ivme kazandırdığı anlaşılmaktadır. Obezite ve etkileri ile mücadelede ise fiziksel aktivite ve sporun etkin bir şekilde kullanılması gerektiği vurgulanmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Covid-19, Karantina, Obezite, Sedanter yaşam, Spor, Fiziksel aktivite.

THE RELATIONSHIP BETWEEN OBESITY AND PHYSICAL ACTIVITY IN THE COVID-19 PROCESS

Abstract

Many countries around the world have implemented very strict quarantine rules due to the Covid-19 outbreak. It says that, the most important of these rules is the curfew and restrictions. Due to these restrictions, the physical activity durations of people have decreased considerably and their sedentary behavior has increased significantly. While quarantine rules make it possible to fight the epidemic, on the other hand, increasing sedentary behaviors lay the groundwork for a different social health problem. This health problem is obesity, which is defined as the second deadliest disease by the World Health Organization. Because sedentary lifestyle is accepted as one of the main causes of obesity. Although sedentary lifestyle is the source of many ailments, it also accelerates the increase of obesity, which is an important social health problem. Especially inactivity triggered by the epidemic process can be considered as the main source of the increase in obesity. Increasing sedentary living habits due to restrictions in the fight against the Covid-19 epidemic may cause a gradual increase in a deadly disease such as obesity after the epidemic. Regular physical activity is one of the most important tools in combating obesity and the diseases it causes and in reducing the risk of death. During and after the quarantine process, it is very important for physical and mental health to stay active and to develop and maintain a physical exercise routine. This study was carried out by utilizing the document analysis method within the framework of qualitative research techniques in a way that allows the analysis of written sources about the subject or topics studied. According to the results, it can be said that people's physical activities are restricted due to Covid-19, and consequently, unhealthy living habits increase. It is understood that this situation accelerates the obesity risk in societies. It is emphasized that physical activity and sports should be used effectively in the fight against obesity and its effects.

Key Words: Covid-19, Outbreak, Obesity, Sedentary life, Sports, Physical activity.

Sorumlu Yazar: Ahmet ATALAY¹ , Ardahan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ahmetatalay@ardahan.edu.tr

GİRİŞ

Covid-19 süreci bir yılı aşkın bir süredir tüm dünyada ölümcül etkileri ile devam etmektedir. Ülkeler bu salgınla mücadele edebilmek adına çok ciddi tedbirler almaktadır. Yüksek sayıda ölüme neden olan bu salgın katı kurallara ve kısıtlamalara rağmen etkisini sürdürmekte. Bu süreçte tüm dünya milletleri benzer veya birbirinden farklı uygulama ve tedbirlerle mücadelesine devam ettiği söylenebilir. Bu tedbirlerin başında da sokağa çıkma yasakları ve karantina uygulamalarının geldiği söylenebilir. Covid-19 sürecinde hastalığın seyrine göre ülkelerde sokağa çıkma yasakları uygulandı, iş yerlerin, okullar, restoranlar ve spor salonları gibi toplu katılımların olduğu mekanlar kapatıldı (Yavaş ve Baysan, 2020).

Karantina ve kısıtlamalar nedeni ile insanların yaşamsal aktiviteleri sınırlanmıştır. Bu sınırlamalar elbette salgınla mücadele sürecinin temel önlemlerinden birisidir. Aralık 2019 tarihinden bu yana devam eden bu kısıtlamaların, toplum içerisinde fiziksel aktivite düzeyini her geçen gün azalttığı söylenebilir. Fiziksel aktivite ve spora katılım fiziksel, sosyal ve ruhsal sağlığın korunmasında yer alan en önemli araçların başında gelmektedir.

Spor bireylere, rekabet, mücadele ve yardımlaşmayı öğretirken, sosyal ağ ve iletişime büyük katkılar sağlar (Şahan, 2008; Yıldız, 2010; Mirzeoğlu, 2013:88). Bununla birlikte toplumda iş birliği ve dayanışmayı artırmakta, aidiyet duygusunu beslemekte ve toplumun sağlıklı bir yapıya kavuşmasına aracılık etmektedir. (Grieve and Sherry, 2012; Wessels ve Joseph, 2013; Türkmen ve Varol, 2017). Tüm bu bireysel ve toplumsal faydalarına rağmen zorunluluktan kaynaklı olarak salgınla mücadele fiziksel aktiviteye katılımı oldukça düşürmüş, hareketsizlik salgınla birlikte insan sağlığını tehdit eden bir başka unsur olmuştur.

Sedanter yaşam tarzı bir çok rahatsızlığın kaynağı olmakla birlikte, önemli bir toplumsal sağlık sorunu olan obezitenin artışına da ivme kazandırmaktadır. Özellikle salgın sürecinin tetiklediği hareketsizlik obezite artışının da temel kaynağı olarak değerlendirilebilir. Covid-19 salgını ile mücadelede kısıtlamalara bağlı artan hareketsiz yaşam alışkanlıkları, salgın sonrasında obezite gibi ölümcül bir rahatsızlığın giderek artmasına sebep olabilir. Bu bağlamda çalışmada, güncel yerli ve yabancı literatür ışığında Covid-19 süreci, artan hareketsiz yaşam alışkanlıkları ve bu süreçte fiziksel aktivitenin önemi vurgulanmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda literatür inceleme sürecinde Covid-19 kaynaklı olarak fiziksel aktivite düzeyinin azalıp azalmadığı sorgulanmıştır. Ayrıca hareketsiz yaşam tarzına bağlı olarak da obezite riskinin güncel durumu hakkında bir değerlendirme yapılması amaçlanmıştır. Son olarak da obezite ile mücadelede fiziksel aktivitenin etkili olup olmadığı değerlendirilmiştir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, araştırılan konu veya konular hakkında yazılı kaynakların analizine imkan verecek şekilde nitel araştırma teknikleri çerçevesinde doküman analizi yönteminden faydalanılarak yürütülmüştür (Yıldırım ve Şimşek, 2008:78). Araştırmanın konusuna ilişkin yerli ve yabancı literatür taranarak tasnifi gerçekleştirilmiştir. Daha sonra ise başlıklara uygun olarak tasniflenen kaynaklar araştırmacı tarafından analiz edilmiş ve çıkarımlara gidilmiştir.

Obezite Sorunu Üzerine

Dünyada her yıl ortalama üç milyonun üzerinde insan obezite sebebi ile hayatını kaybetmektedir (World Health Organization, 2020). Obezite, bedenin yağ kütlesinin yağsız kitleye oranının aşırı artması sonucu boy uzunluğuna göre vücut ağırlığının artmasıdır (Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2017). Obezitenin en temel nedeni ise, yetersiz beslenme ve hareketsiz yaşam tarzıdır (World Health Organization, 2020). Hem çocuklarda hem de yetişkinlerde giderek yaygınlaşmaktadır. Örneğin, 2019 yılı itibari ile dünya genelinde 38,2 milyon çocuğun obez ya da aşırı kilolu olduğu raporlanmıştır (World Health Organization, 2020). Literatürdeki bazı araştırmalar, dünyada obezitenin son birkaç yılda salgın haline geldiğini göstermektedir (Pratt vd., 2019; Kohl vd., 2012; Ozemek vd., 2019). Deleş (2019), obezitenin bu şekilde hızlı bir şekilde artmaya devam etmesi durumunda gelecek nesillerde hastalık hali, kronik hastalıklar ve ölüm sayılarında artışlarını olabileceğini ortaya koymaktadır. Çünkü obezite kendi başına ölümcül bir hastalık olmakla birlikte aşağıda yer alan ölümcül hastalıkların da temel nedeni olarak gösterilmektedir:

- Kardiyovasküler Hastalıklar (Özellikle kalp damar hastalıkları)
- Kas, eklem ve iskelet sistemi rahatsızlıkları
- Meme, yumurtalık, prostat, karaciğer, safra, böbrek ve kolon kanseri hastalıklar (World Health Organization, 2020).

Küresel ölçekte hızla yayılan ve ölümcül sonuçlar doğuran obezite ile ilgili sayı ve oranlar endişe verici bir hale gelmiştir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre obezite 1975 yılından bugüne 3 kat artmış durumda. Ayrıca,

- 2016 yılı itibari ile 2 milyar insan aşırı kilolu ya da obez (ki bu neredeyse dünya nüfusunun 4/1)
- Yine 2016 yılında yetişkinlerin %40'ı aşırı kilolu, %13'ü ise obez
- 2019 yılında 5 yaş altındaki 38 milyon çocuğun obez,

- 2016 yılında 5-19 yaş arası 340 milyon çocuğun da obez olduğu belirtilmektedir (World Health Organization, 2020).

Obezitenin sayısal veriler ile ortaya konulması ve tehlikenin hangi boyutlarda olduğunun anlaşılması oldukça önemlidir. Çünkü Dünya Sağlık Örgütü verileri, obezitenin önlenilebilir ölümler arasında sigaradan sonra ikinci sırada yer aldığını göstermektedir (Deleş, 2019). Hingle ve Kunkel (2012), dünyada her yıl yaklaşık 3 milyonun üzerinde insanın obezite sebebi ile hayatını kaybettiğini ifade etmektedir. Ayrıca bir başka araştırma, 15 yaş üstü bireylerin %31'inin fiziksel olarak hareketsiz olduğunu ortaya koyarken, bu durumun her yıl 3,2 milyon insanın ölümüne neden olduğunu belirtmektedir (Pratt vd., 2019).

Türkiye’de Obezite Sorunu Üzerine

Obezite hem dünya genelinde hem de Türkiye’de giderek artan ve yaygınlaşan bir sağlık sorun olarak kabul edilmekte (Karaoğlan, 2019) ve aynı zamanda yukarıda da ifade edildiği üzere kardiyovasküler hastalıklar, diyabet ve bunlarla ilişkili ölümcül sağlık problemlerinin de sebebi olarak bilinmektedir (Stewart vd., 2009). Obezite ve aşırı kilo ölüme neden olabilecek, bulaşıcı olmayan birçok hastalığın kaynağı olarak kabul edilmekte ve bireylerin yaşam kalitesini doğrudan etkileyen teme bir sağlık problemi olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca dünyanın birçok bölgesinde salgın olarak kabul edilmektedir (Musaiger, 2011).

Salgın niteliğindeki obezitenin Türkiye için önemli bir sağlık riski oluşturduğu ifade edilebilir. Çukur ve Erdem (2017), Türkiye’de obez bireylerinin sayısının her geçen gün arttığını ifade ederken obezitenin sağlıkla ilgili olduğu kadar ekonomik sonuçlarının da olduğunu belirtmektedir. Çünkü obezite ile birlikte bir iş gücü kaybı ortaya çıkmakta ve kamu sağlık harcamaları üzerinde yoğun bir baskıya neden olmaktadır (Çukur ve Erdem, 2017). Ecin ve Başaran (2017) ise, Türkiye’de önlenilebilir bir sağlık sorunu olan obezite ile ilgili bir çok çalışmanın yapıldığını ancak teori ve pratikte daha fazla araştırma ve çalışmaya ihtiyaç olduğunu ifade etmektedir.

2019 yılı araştırmalarına göre, Türkiye’de obez bireylerin oranı %21,1’dir. Yine aynı araştırmada kadınlarda obezite oranı %24,8 iken, erkeklerde bu oran %17,3’dür. Ayrıca kadınların %30’u, erkeklerin ise %40’ı obez öncesi (aşırı kilolu) dönemdedir. Türkiye’de yaklaşık 32 milyon insan obezite riski ile karşı karşıyadır ki bu neredeyse toplam nüfusun yarısına yakındır (TÜİK, 2019). Türkiye’de son yirmi yıllık dönem ele alındığında gerek çocuklarda gerekse de yetişkinlerde obezite önemli ölçüde artmış ve önemli bir sağlık sorunu haline gelmiştir (Erem, 2015; Bereket ve Atay, 2012). Ayrıca OECD ülkeleri arasında Türkiye aşırı kilolu ve obez popülasyonu açısından ilk 10 ülke arasında sekizince sırada yer almaktadır (World Health Organization, 2019).

Koronavirüs (Covid-19)

Koronavirüs (Covid-19), hastalığı 2019 yılının Kasım ayında Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkmıştır. 2020 Mart ayında Dünya Sağlık Örgütü bu hastalığı ölümcül pandemi olarak kabul ederek ilan etmiştir (Peeri et all, 2020; Rothan ve Byrareddy, 2020). Wuhan ve Çin'deki ilk açıklamadan sonra, İtalya'da ilk kez görülmüş ve etkisi çok büyük olmuştur (Pellino ve Spinelli, 2020). Virüs çok hızlı bir şekilde yayılarak ilk vakalardan 2 hafta sonra 1000 hasta pozitif çıkmıştır. Bir hafta sonra pozitif vaka sayısı 4600'ü aşarak 18 Mart 2020'de 30.000'den fazla hastaya ve 2500 ölüme ulaşmıştır (Italian National Civil Protection Department, 2020).

Şiddetli akut solunum sendromu olarak tanımlanan (Covid-19) pandemisinde her 3 kişiden 2'sinin enfekte olduğu ve küresel olarak hızlı bir şekilde yayıldığı bilinmektedir. Ciddi bir halk sağlığı durumu olan Covid-19, özellikle hazırlıksız yakalanan toplumlarda oldukça ölümcüldür (Dashraath vd., 2020). Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre dünyada milyonlarca Covid-19 vakası tespit edilirken yüzbinlerce ölüm kayıt altına alınmıştır (Alomari et all. 2020). Sayısal verileri somutlaştırmak amacı ile değerlendirme yapıldığında 19 Mart 2021 tarihi itibari ile Dünya Sağlık Örgütü kayıtlarına göre dünya genelinde 123 milyona yakın Koronavirüs vakası raporlanırken, virüs kaynaklı 2 milyon, 900 bine yakın ölüm kayıt altına alınmıştır (European Centre For Disease Prevention and Control, 2021).

Dünyada en çok vaka ve ölüm sayılarına ilişkin veriler aşağıda yer alan tabloda görselleştirilerek sunulmuştur. Tabloda yer alan veriler Avrupa Birliği Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi'nden elde edilmiştir.

Tablo 1. Ükelere Göre Covid-19 Vaka ve Ölüm Sayıları

Ülkeler	Vaka Sayıları	Ölüm sayıları
ABD	29,495,422	535,661
Brezilya	11,519,609	279,286
Fransa	4,071,662	90,455
Rusya	4,390,608	92,090
İspanya	3,195,062	72,910
İngiltere	4,258,438	125,516
İtalya	3,223,142	102,145

Kaynak: European Centre For Disease Prevention and Control (2021). (<https://www.ecdc.europa.eu/en/geographical-distribution-2019-ncov-cases>).

Türkiye ve Covid-19 Süreci

Türkiye'de ilk Covid-19 vakası 11 Mart 2020 tarihinde saptanmıştır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020). Türkiye'de vaka tespiti ve tedaviye yönelik süreçler şehirlerin il sağlık müdürlükleri

bulaşıcı hastalıklar birimi tarafından yürütülmektedir (Budak ve Korkmaz, 2020). Sınır komşusu olan İran, Irak ve Yunanistan'da artan vakaların neticesinde ülke içerisinde hızla salgınla mücadele için bir dizi tedbirler alınmaya başlanmıştır. Özellikle ölümlerin artması ile birlikte bu tedbirlerin kapsamı genişletilmiştir. Sağlık Bakanlığı ve İç İşleri Bakanlığı koordineli çalışarak tedbirleri artırarak kapsamını genişletmiştir. Bu bağlamda Türkiye'de öncelikle yeme, içme mekanları kapatılmış, sokağa çıkma yasakları kademeli olarak uygulamaya konulmuş; eğitimde online eğitime geçilerek tüm kademelerde okullar kapatılmış; tüm spor müsabakaları durdurulmuş ve günlük hayatta yoğunluğu azaltmaya yönelik birçok tedbir alınmıştır (Erdem, 2020). 19 Mart 2021 tarihi itibarı ile Türkiye'de toplam Covid-19 vaka sayısı 2,971,633 iken, raporlanan ölüm sayısı ise 29,864'tür (Türkiye Covid-19 Hasta Tablosu, 2021). T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından her gün Covid-19 salgınına ilişkin tüm veriler paylaşılırken çalışmanın hazırlandığı tarih itibarı ile (19.03.2021) en yüksek vaka ve ölüm sayılarının kayıt altına alındığı söylenebilir. Alınan tedbirlere rağmen ülkede Covid-19 salgınına ilişkin vaka ve ölüm sayılarının hızla arttığı, vatandaşların tedbirlere uyma noktasında gerekli hassasiyeti göstermediği ifade edilebilir. Artan vaka ve ölüm sayıları da bunu ispatlar niteliktedir. Başta Sağlık Bakanlığı olmak üzere ilgili kurum ve kuruluşlar gerekli adımları atmasına rağmen kurallara ve kısıtlamalara uyma noktasında birtakım ihmallerin söz konusu olduğu aşikardır.

Covid-19 Obezite ve Fiziksel Aktivite İlişkisi

Bu başlık altında Covid-19 ve buna bağlı artan obezite riski değerlendirilmeye çalışılmıştır. Daha sonra ise obezite riski ile mücadelede fiziksel aktivitenin önemi vurgulanmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda literatürün ortaya koyduğu tezler göre Covid-19 tedbirlerinin obezite riskini arttırdığı görülmektedir. Nitekim dünya genelinde birçok ülke Covid-19 salgını sebebi ile çok sıkı karantina kuralları uygulamaya koymuştur (The Lancet, 2020). Bu kuralların başında ise sokağa çıkma yasak ve kısıtlamaları gelmektedir. Bu kısıtlamalara bağlı olarak insanların fiziksel aktivite süreleri oldukça düşmüş, sedanter davranışları da önemli ölçüde artmıştır (Lippi vd., 2020; Hall vd., 2020; Pinto vd., 2020; Alomari vd., 2020; Peçenha vd., 2020). Karantina kuralları salgınla mücadeleyi mümkün kılarken diğer taraftan artan sedanter davranışlar farklı bir toplumsal sağlık sorununa zemin hazırlamaktadır. Bu sağlık sorunu Dünya Sağlık Örgütü tarafından en ölümcül ikinci hastalık olarak tanımlanan obezitedir. Çünkü Sedanter yaşam tarzı obezitenin en temel sebeplerinden birisi olarak kabul edilmektedir (Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health, 2020).

Pandemi ile mücadelede alınan tedbirlerin insanların fiziksel aktivite sürelerini azalttığı ve daha hareketsiz bir yaşama ittiği söylenebilir. Farklı ülkelerde yapılan araştırmalarda bu tezi destekler niteliktedir. Örneğin Ürdün'de yapılan bir araştırmada, katılımcıların %73,2'si

televizyon izleme alışkanlığının, %82’7’si elektronik cihaz kullanım alışkanlığının ve %81,9’u ise sosyal medya kullanımının önemli ölçüde arttığını belirtmiştir (Alomari vd., 2020). Bununla birlikte Birleşik Krallık ve Brezilya’da yapılan araştırmalarda da fiziksel aktivitelerin büyük ölçüde azaldığı, sedanter davranışların ise endişe verici boyutlara ulaştığı sonucuna ulaşılmıştır (Smith vd., 2020; Schuch vd., 2020). Ayrıca İtalya’da karantina dönemi boyunca insanların beslenme alışkanlıklarının olumsuz anlamda değiştiği, hazır gıda, çikolata ve yüksek kalorili gıdaların tüketiminin arttığı bulgusu ortaya konulmuştur (Scarmozzino ve Visioli, 2020). Hall vd. (2020), artan fiziksel inaktivite ve sedanter davranışlar ile birlikte sağlıklı beslenme alışkanlıklarının başta obezite olmak üzere kalıcı sağlık sorunlarına neden olabileceğini belirtmektedir.

Obezite ile mücadelede bilinen en önemli araçların başında spor ve fiziksel aktivitenin geldiği söylenebilir. Düzenli fiziksel aktivite ve hareketli yaşam tarzı kilo verme, sürdürme, zihinsel sağlık, yaşam kalitesi ve refah artırma stratejisi olarak kabul edilmektedir (Garber, vd., 2020). Ancak Covid-19 önlemleri neticesinde fiziksel hareketsizlik ve sedanter davranışlardaki artış fiziksel ve zihinsel sağlığı etkilerken ölüm riskinin artmasıyla ilişkilendirilmektedir (Booth vd., 2017). Örneğin, bir yılı aşkın süredir dünyayı etkisi altına alan Covid-19 kaynaklı ölüm sayısı 2 milyon 900 bin civarındayken, her yıl dünyada obezite kaynaklı ölüm sayısı 3 milyonun üzerindedir (World Health Organization, 2020). Obezitenin tehlikesi ve önemi hakkında bir başka sayısal veriye göre, yetersiz fiziksel aktivite ve obezite kaynaklı ölüm oranı dünyadaki tüm ölüm nedenleri içerisinde %9’dur (Olshansky, 2005). Bir başka ifade ile ölen her 9 insandan birisi obezite sebebi ile hayatını kaybetmektedir. Özellikle kardiyovasküler, metabolik, nöral ve muskuler hastalık semptomlarının bu dönem ve sonrasında artış olasılığı oldukça yüksektir (Narici, vd., 2020; Bhutani ve Cooper, 2020; Peçenha vd., 2020).

Dünya Sağlık örgütü yukarıda ifade edilen ölümcül rahatsızlıkların temel sebeplerinden birisinin aşırı kilo ve obezite olduğunu vurgulamaktadır (World Health Organization, 2020). Ayrıca Dünya Ekonomik Forumu da obezite ile kardiyovasküler hastalıklar arasında önemli bir ilişkinin varlığını ortaya koymaktadır (World Economic Forum, 2018). Bir diğer araştırmada da sedanter davranışların artması ile obeziteye bağlı kardiyovasküler sağlıkta bir bozulma ve erken ölümlerin arttığı bulgusuna ulaşılmıştır (Peçenha vd., 2020). Obezite ve buna bağlı risklerin yanı sıra, zihinsel sağlıkta bozulma emareleri olarak kabul edilen stres, kaygı, endişe ve depresyon belirtilerinin de sedanter davranışlarda artış ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Stanton vd., 2020). Ayrıca yetersiz fiziksel aktivite ve artan sedanter davranışlara bağlı olarak insan vücudunun bağışıklık sistemi zayıflamakta, enfeksiyonlara karşı direnci düşmekte ve kalıcı sağlık sorunlarına neden olması öngörülmektedir (Martin vd., 2009).

Obezite, yukarıda ifade edilen tüm sağlık sorunlarının yanı sıra aynı zamanda ülkeler açısından olumsuz finansal sonuçları da beraberinde getirmektedir. Çünkü obezite ve neden olduğu rahatsızlıkların tedavi süreci ülkelerin sağlık bütçeleri için önemli bir risk ve maliyet oluşturmaktadır. Önemli bir toplumsal sağlık sorunu olan obezite ile birlikte sağlık sistemi içerisinde ortaya çıkan ekonomik maliyetler, günümüzde hemen hemen birçok ülkeyi etkilemekte, bütçelerinde ise sağlık hizmetleri harcamaları kaleminde önemli bir yere sahip olmaktadır (Sandalcı ve Tuncer, 2020). Bu ülkeler obezitenin sağlıkla ilgili olumsuz sonuçlarının yanı sıra aynı zamanda ekonomik çıktıları ile mücadele noktasında obezitenin önlenmesi ve tedavisi için birçok plan ve politika hazırlamaktadır (Lobstein, 2015).

Obezite ve neden olduğu sağlık sorunları toplumların ekonomik yapılarını doğrudan ve dolaylı olarak etkileyebilmektedir. Öncelikle obez bireylerin çalışma verimlerinin düşmesine bağlı olarak ekonomik çıktılarının yetersiz hale gelmesi önemli bir sorun olarak değerlendirilmektedir. Daha sonra ise obezite ve neden olduğu sağlık sorunlarının yüksek maliyet içermesi ile ülkelerin sağlık bütçelerine ciddi bir yük getirdiği bilinmektedir (Adıyaman, 2015:34). Örneğin önümüzdeki yıllarda, Türkiye’de sağlık harcamalarının yüzde 12’sinin obeziteye bağlı hastalıklara ayrılması öngörülmektedir. Bu da kişi başına 99 dolar harcama anlamına gelmektedir (Medimagazin, 2019). Dolayısıyla birçok ülke bu süreçte obezite ile mücadele için bütçelerinden önemli payları aktarmakta ve bu sorunun hem sağlık hem de finansal yönü ile mücadele etmektedir (Thorpe vd., 2004).

Bununla ilgili olarak birçok ülkede obezite vergisi adı altında sağlıkla ilgili finansal tedbirler alınmaktadır. Obezite oranlarının yüksek olduğu veya yüksek artış gösterdiği ülkelerde obezite ile mücadele için obezite vergisinin kullanıldığı görülmektedir (Ayas ve Saruç, 2017). Hatta Çukur ve Erdem (2017) uygulanan obezite vergilerinin yükseltilmesi ve obeziteye neden olan gıdaların tamamında bu vergi uygulamasının gerçekleştirilmesi ile başarı şansının artacağını ifade etmektedir.

Günümüzde katı karantina kuralları gereği artan fiziksel inaktivite bu obezite sorununu tetiklemekte ve ivme kazandırmaktadır. Ancak obezite salt bir sağlık sorunu olmamakla birlikte aynı zamanda ülkelerin sağlık bütçeleri için de bir risk oluşturmaktadır. Nitekim sosyal güvence sisteminde obezite ve obeziteye bağlı sağlık sorunlarının ortaya çıkardığı önemli bir maliyet de söz konusudur. Sağlık harcamaları ülkelerin bütçeleri içerisinde önemli bir paya sahiptir. Sağlık harcamalarının azaltılmaması, birtakım önlemler ile bireysel ve toplumsal sağlığın korunamaması finansal açıdan önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilebilir. Bu noktada sağlık sistemi içerisinde obezite ve neden olduğu birçok önemli rahatsızlığın engellenmesi elzemdir. Zira koruyucu sağlık hizmeti olarak sporun ve fiziksel aktivitenin yaygın bir şekilde

hükümet programlarında yer bulduğu söylenebilir. Bu sayede yukarıda ifade edilen obezitenin finansal risklerin azaltılması ve sağlık harcamalarının en aza indirilmesi hassasiyetle ele alınan yönetimsel bir süreçtir.

SONUÇ

1 Aralık 2019 tarihinden bu yana, Covid-19 sebebi ile uygulanan karantina kuralları, toplumlarda sedanter davranış alışkanlıklarını artırmıştır. Ayrıca bu karantina sürecinde beslenme alışkanlıkları da olumsuz anlamda değişmiştir. İnsan yaşamında meydana gelen bu değişimler toplumlarda zaten var olan ve ölümcül bir hastalık olarak tanımlanan obezite ve risklerini artırmıştır.

Türkiye’de obez bireylerin oranı %21,1’dir. Türkiye’de yaklaşık 32 milyon insan obezite riski ile karşı karşıyadır ki bu neredeyse toplam nüfusun yarısına yakındır (TÜİK, 2019). Ayrıca OECD ülkeleri arasında Türkiye aşırı kilolu ve obez popülasyonu açısından ilk 10 ülke arasında sekizince sırada yer almaktadır (World Health Organization, 2019).

Obezite ve riskleri

Türkiye’de her geçen yıl artmakta ve özellikle çocukları da etkisi altına almaktadır. Türkiye’de 2020-21 eğitim öğretim yılı kademeli olarak yüz yüze eğitimle açılmıştır. Ancak artan Covid-19 vakaları sebebi ile, Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı kararıyla yüz yüze başlayan eğitim öğretim, 23 Kasım 2020 itibari ile tekrar online olarak sürdürülmeye başlanmıştır. Ortalama her bir çocuk ve genç pandemi döneminde uzaktan eğitim gerekçesi sebebi ile her gün en az beş saat ekran başında kalmak zorundadır. Dolayısı ile sedanter yaşam alışkanlıkları oldukça yaygınlaşmakta bu durum ise obezite riskini her geçen gün artırmaktadır. Türkiye’de son yirmi yıllık dönem ele alındığında gerek çocuklarda gerekse de yetişkinlerde obezite önemli ölçüde artmış ve önemli bir sağlık sorunu haline gelmiştir (Erem, 2015; Bereket ve Atay, 2012). Düzenli fiziksel aktivite ve hareketli yaşam tarzı kilo verme, sürdürme, zihinsel sağlık, yaşam kalitesi ve refah artırma stratejisi olarak kabul edilmektedir (Garber, vd., 2020). Bu strateji doğrultusunda özellikle pandemi süreci ve sonrasında obezite ve bağlı sağlık sorunları ile etkin mücadelede fiziksel aktivite ve spor politikalarının daha etkili kullanılması elzemdir.

Obezite ve riskleri ile pandemi öncesinden daha etkin ve verimli bir mücadele programının geliştirilmesi gerekmektedir. Obezite ve sebep olduğu hastalıklar ile mücadelede ve ölüm risklerinin düşürülmesinde en önemli araçların başında düzenli fiziksel aktivite gelmektedir. Karantina süreci ve sonrasında, aktif kalmak ve fiziksel egzersiz rutinin geliştirilerek sürdürmek fiziksel ve zihinsel sağlık açısından oldukça önemlidir (Charansonney, 2011). Pandemi süreci ve sonrasında obezite ile daha etkin mücadele edilebilmesi için ülkelerin bir kamu hizmeti olarak sunduğu fiziksel aktivite, beden eğitimi ve spor politikalarını geliştirmesi ve daha güçlü

hale getirmesi gerekmektedir. İnsanları Covid-19 salgını sonrasında fiziksel olarak tekrar hareket ettirebilme için agresif çabalar gösterilmelidir. Sedanter alışkanlıklardan uzaklaşmak teşvik edilmeli, fiziksel aktivite düzeylerini artıracak eylemler hazırlanmalıdır (Hall vd., 2020). Pandemi süreci ve sonrasında obezite riski ile mücadelede fiziksel aktivite ve sporun etkin ve yaygın kullanımı için,

- Kamu ve özel spor politikalarının geliştirilip yaygınlaştırılması,
- Spor saha ve alanlarına erişimin kolaylaştırılması,
- Toplumun her kesimine hitap edecek etkinlik ve organizasyonların düzenlenmesi,
- Bunlara katılımın şiddetle tavsiye edilmesi, kitlelerin teşvik edilmesi,
- Obezite ve riskleri hakkında toplumun bilgilendirilmesi,
- Obezite ile mücadelede fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenmenin yaygınlaştırılması,
- Okul aile iş birliğinin artırılarak özellikle çocukların hareketli kalmaya teşvik edilmesi,
- Ekran başında kalma süresinin denetlenmesi,
- Harekete ve sağlıklı beslenmeye dayalı bir yaşam tarzının teşvik edilmesi planlanabilir.

Yazar Notları: Araştırmayı destekleyen herhangi bir kurum/kuruluş bulunmamaktadır.

Çıkar Çatışması: Araştırmaya ilişkin herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan ederim.

KAYNAKLAR

Adıyaman, F. (2015). Obezitenin gazetelerde sunumu (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

Alomari, M.A., Khabour, O.F. & Alzoubi, K.H. (2020). Changes in physical activity and sedentary behavior amid confinement: The BKSQ-COVID-19 Project. *Risk Manag Healthc Policy*, 13, 1757-1764 doi.org/10.2147/RMHP.S268320

Ayas, I. ve Saruç, N.T. (2017). Obezite vergisi ülke uygulamaları. *AKÜ İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 19(2), 69-82.

Bereket, A. ve Atay, Z. (2012). Current Status of childhood obesity and its associated morbidities in Turkey. *J. Clin. Res. Pediatr. Endocrinol*, 4, 1-7.

Bhutani, S. & Cooper, J.A. (2020). COVID-19 related home confinement in adults: weight gain risks and opportunities. *Obesity*, 28, 1576-1577.doi:10.1002/oby.22904

Booth, F.W., Roberts, C.K., Thyfault, J.P., Ruesegger, G.N. & Ryan G. Toedebusch, R.G. (2017). Role of inactivity in chronic diseases: evolutionary insight and pathophysiological mechanisms. *Physiol Rev*, 97, 1351–1402.

Budak, F. ve Korkmaz, Ş. (2020). COVID-19 Pandemi sürecine yönelik genel bir değerlendirme: Türkiye örneği. *Sosyal Araştırmalar ve Yönetim Dergisi*, 1, 62-79.

Charansonney, O.L. (2011). Physical activity and aging: A life-long story. *Discov Med*, 12, 177–185.

Çukur, A. ve Erdem, A.İ. (2017). Obezite vergilerinin obezite ile mücadelede yeri: Türkiye için bir değerlendirme. *Sayıştay Dergisi*, 106, 121-146.

Dashraath, P., Jeslyn Wong, J.L., Karen Lim, M.X., Lim, L.M., Li, S., Biswas, A., Choolani, M., Mattar, C. & Su, L.L. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic and pregnancy, *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 222(6), 521-531.

Deleş, B. (2019). Çocukluk çağı obezitesi. *H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(1), 17-31. doi:10.21020/husbfd.483107

Ecın, S.M. & Başaran, N.Ç. (2017). Türkiye’de obezite ile mücadele. *Sağlık ve Toplum*, 2, 20-24.

Erdem, İ. (2020). Koronavirüse (Covid-19) karşı Türkiye’nin karantina ve tedbir politikaları. *Turkish Studies*, 15(4), 377-388. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.43703>

Erem, C. (2015). Prevalence of Overweight and Obesity in Turkey. *IJC Metabolic & Endocrine*, 8, 38- 41.

European Centre For Disease Prevention and Control. (2020). “Covid-19 Situation update worldwide, as of week 13, update 8 April 2021”, <https://www.ecdc.europa.eu/en/geographical-distribution-2019-ncov-cases>, Son erişim tarihi: 26.02.2021.

Garber, C.E, Blissmer, B., Deschenes, M.R., et al. (2011). American college of sports medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med Sci Sports Exerc*, 43(7),1334–1359. doi:10.1249/MSS.0b013e318213fefb

Grieve, J. & Sherry, E. (2012). Community benefits of major sport facilities: The darebin international sport centre. *Sport Management Review*, 15, 218-229.

Hall, G., Laddu, D.R., Phillips, S. A., Lavie, C. J., & Arena, R. (2020). A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another? *Progress in Cardiovascular Diseases*, S0033-0620(20)30077-3. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.005>

Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. (2017). “Obezite Nedir”? <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/obezite/obezite-nedir.html>, Son erişim tarihi: 01.03.2021.

Hingle, M. & Kunkel, D. (2012). Childhood obesity and the media. *Pediatr Clin North Am*, 59, 677-692.

Italian National Civil Protection Department (2020). “COVID-19 Monitoring and Data Dashboard”,<http://opendatadpc.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/b0c68bce2cce478eaac82fe38d4138b1>, Son erişim tarihi: 13.02.2021.

Karaoğlu, D. (2019). Sigarayı bırakma ve obezite arasındaki ilişki: Türkiye örneği. *İktisat Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 46-57. DOI: 10.24954/JOE.2019.28

Kohl H.W., Craig C.L. & Lambert E.V. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The Lancet*, 380(9838), 294–305.

The Lancet (2020). COVID-19: too little, too late?. *Lancet (London, England)*, 395(10226), 755. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30522-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30522-5)

Lippi, G., Henry, B.M. & Sanchis Gomar, F. (2020). Physical inactivity and cardiovascular disease at the time of coronavirus disease 2019 (COVID-19). *European Journal of Preventive Cardiology*, 27(9), 906-908. <https://doi.org/10.1177/2047487320916823>

Lobstein, T. (2015). Prevalence and costs of obesity. *Medicine*, 43(2), 77-79.

Martin, S.A., Pence, B.D. & Woods, J.A. (2009). Exercise and respiratory tract viral infections. *Exerc Sport Sci Rev*, 37(4),157-164. doi:10.1097/JES.0b013e3181b7b57b

Medimagazin. (2019). “Türkiye'de obeziteye bağlı hastalıklarda kişi başına 99 dolar harcanacak”, <https://www.medimagazin.com.tr/guncel/genel/tr-turkiyede-obeziteye-bagli-hastalıklarda-kisi-basina-99-dolar-harcanacak-11-681-83719.html>, Son erişim tarihi: 20.02.2021.

Mirzeoğlu, N. (2013). *Spor Bilimlerine Giriş*. (N. Mirzeoğlu. Edt). İçinde: Sporun Bilimsel Temelleri (sf. 67-92). Ankara: Spor Yayınevi.

Musaiger, A.O. (2011). Overweight and obesity in Eastern Mediterranean Region: Prevalence and possible Causes. *Journal of Obesity*, 2011,1-17. <https://doi.org/10.1155/2011/407237>

Narici, M., De Vito, G., Franchi, M., Paoli, A., Moro, T., Marcolin, G., Grassi, B., Baldassarre, G., Zuccarelli, L., Biolo, G., di Girolamo, F.G., Fiotti, N., Dela, F., Greenhaff, P. & Maganaris, C. (2020). Impact of sedentarism due to the COVID-19 home confinement on neuromuscular, cardiovascular and metabolic health: Physiological and pathophysiological implications and recommendations for physical and nutritional countermeasures. *Eur J Sport Sci*, 12,1-22. doi: 10.1080/17461391.2020.1761076.

Olshansky, S.J., Passaro, D.J., Hershow, R.C., Layden, J., Carnes, B.A., Brody, J., Hayflick, L., Butler, R.N., Allison, D.B. & Ludwig, D.S. (2005). A potential decline in life expectancy in the United States in the 21st century. *N Engl J Med*, 352, 1138–1145. doi:10.1056/NEJMSr043743.

Ozemek C., Lavie C.J. & Rognmo O. (2019). Global physical activity levels - need for intervention. *Prog Cardiovasc Dis*, 62(2), 102–107.

Peçenba, T., Goessler, K.F., Roschel, H. & Gualano, B. (2020). Social isolation during the COVID-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease. *Hearth Circulatory Physiology*, 318(6), 1441-1446. <https://doi.org/10.1152/ajpheart.00268.2020>

Peeri, N.C., Shrestha, N., Rahman, M.S., Zakii R., Tan, Z., Bibi, S., Baghbanzadeh, M., Aghamohammadi, N., Zhang, W. & Haque, U. (2020). The SARS, MERS and novel coronavirus (COVID-19) epidemics, the newest and biggest global health threats: what lessons have we learned? *Int J Epidemiol*, 49(3), 717-726. doi: 10.1093/ije/dyaa033.

Pellino, G. & Spinelli, A. (2020). How COVID-19 outbreak is impacting colorectal cancer patients in Italy: A long shadow beyond infection. *Dis Colon Rectum*, 63(6), 720-722.

Pinto, A.J., Dunstan, D.W., Owen, N., Bonfá, E. & Bruno Gualano, B. (2020). Combating physical inactivity during the COVID-19 pandemic. *Nat Rev Rheumatol*, 16, 347–348. <https://doi.org/10.1038/s41584-020-0427-z>

Pratt, M., Ramirez Varela, A., Salvo, D., Kohl, H.W. & Ding, D. (2019). Attacking the pandemic of physical inactivity: What is holding us back? *British Journal of Sports Medicine*, 54, 760-762.

Rothan, H.A. & Byrareddy, S.N. (2020). The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. *J Autoimmun*, 109, 102433. doi:10.1016/j.jaut.2020.102433

Sandalcı, U. & Tuncer, G. (2020). Obezitenin doğrudan ve dolaylı maliyetlerine ilişkin bir değerlendirme. *Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 12(2), 29-44.

Scarmozzino, F. & Visioli, F. (2020). Covid-19 and the subsequent lockdown modified dietary habits of almost half the population in an Italian sample. *Foods*,9(5), 675. doi:10.3390/foods9050675

Schuch, F., Bulzing, R., Meyer, J., et al. (2020). Moderate to vigorous physical activity and sedentary behavior change in self-isolating adults during the COVID-19 pandemic in Brazil: A cross-sectional survey exploring correlates. *MedRxiv* doi: <https://doi.org/10.1101/2020.07.15.20154559> 2020.

Smith, L., Jacob, L., Butler, L., et al. (2020). Prevalence and correlates of physical activity in a sample of UK adults observing social distancing during the COVID-19 pandemic. *BMJ Open Sport Exerc Med*, 6(1),e000850. doi:10.1136/bmjsem-2020-000850

Stanton, R., To, Q.G., Khalesi, S., Williams, S.L., Alley, S.J., Thwaite, T.L. Fenning, A.S. & Vandelanotte, C. (2020). Depression, anxiety and stress during COVID-19: Associations with changes in physical activity, sleep, tobacco and alcohol use in Australian adults. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 17, 11, 4065. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114065>.

Stewart, S.T., Cutler, D.M. & Rosen, A.B. (2009). Forecasting the effects of obesity and smoking on US life expectancy. *New England Journal of Medicine*, 361(23), 2252-2260.

Şahan, H. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde sportif aktivitelerin rolü. *Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(15), 260-278.

T.C. Sağlık Bakanlığı. (2020). “COVID-19 (SARS-CoV-2 Enfeksiyonu) Rehberi”, <https://dosyamerkez.saglik.gov.tr/Eklenti/37175,covid-19rehberipdf.pdf?0>, Son erişim tarihi: 12.03.2021.

Thorpe, K.E., Curtis S.F., David H.H. & Peter J. (2004). The impact of obesity on rising medical spending. *Health Affairs*, 23, 480-486.

TUİK (2019). “Türkiye Sağlık Araştırmaları Raporu”, <https://tuikweb.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=33661>., Son erişim tarihi: 08.03.2021.

Türkiye Covid-19 Hasta Tablosu. (2021). “Covid-19 Bilgilendirme Platformu”, <https://covid19.saglik.gov.tr>, Son erişim tarihi: 20.03.2021.

Türkmen, M. & Varol, R. (2017). İmam hatip ortaokullarındaki öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarının araştırılması (Bartın il örneği). *Turkish Studies-International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 12(25), 749-762,

Wessels, A. & Joseph, J.E. (2013). The effects of sport and aggression on society. *European Psycharity*, 28(1), 1-22.

World Economic Forum. (2018). “Inaction on Obesity is Bad for Sustainable Development”, <https://www.weforum.org/agenda/2018/09/inaction-on-obesity-stands-in-the-way-of-sustainable-development/>, Son erişim tarihi: 14.03.2021.

World Health Organization (2019). “Overweight or obese population”, <https://data.oecd.org/healthrisk/overweight-or-obese-population.htm>, Son erişim tarihi: 02.03.2021.

World Health Organization. (2020). “Physical Activity and Young People”, http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en, Son erişim tarihi: 27.02.2021.

World Health Organization. (2020). “Obesity and Overweight”, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>, Son erişim tarihi: 14.03.2021.

Yavaş S.P., & Baysan, C. (2020). COVID-19 ve hava kirliliği: Karantina boyunca ne oldu? *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 5(COVID-19 Özel Sayısı), 35-46.

Yıldırım A, Şimşek H. (2008). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınları.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yıldız, S.M. (2010). *Spor Ve Fiziksel Etkinlik Hizmetleri Pazarlaması*. Ankara: Detay Yayıncılık.



Makale Türü
Araştırma Makalesi

Başvuru Tarihi
07.04.2021

Kabul Tarihi
17.05.2021

Online Yayın Tarihi
29.06.2021

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ VE SIKINTIYA DAYANMA KAPASİTELERİNİN İNCELENMESİ

Ahmet BİRGÜN¹, Gökmen ÖZEN²

¹ T.C Milli Eğitim Bakanlığı; ² Spor Bilimleri Fakültesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi

Özet

Bu çalışmanın amacı COVID-19 pandemi döneminde spor bilimlerinde lisans öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ve sıkıntıya dayanma kapasitelerinin incelenmesidir. Çalışmaya spor bilimleri fakültelerinde lisans eğitimi alan 96 kadın (%46,2) 112 erkek (%53,8) olmak üzere toplamda 208 gönüllü öğrenci katıldı. Veri toplama aracı olarak demografik bilgi formu, fiziksel aktivite ölçeği (IPAQ) ve sıkıntıya dayanma ölçeği uygulandı. Fiziksel aktivite düzeylerine göre sıkıntıya dayanma kapasitenin karşılaştırılmasında ANOVA ve Post-Hoc LSD testleri uygulandı. Fiziksel aktivite düzeyi ve sıkıntıya dayanma kapasitesi arasındaki ilişkinin tespiti için Pearson korelasyon testi kullanıldı. Analizler sonucunda fiziksel aktivite düzeyi düşük ve yeterli olan grupların, aktif olmayanlara (sedanter) göre sıkıntıya dayanma kapasite skorlarının daha yüksek olduğu bulundu ($p < 0,05$). Sıkıntıya dayanma ölçek alt boyutlarından tolerans ve öz yeterlilik skorlarının fiziksel aktivite düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve anlamlı korelasyonlar olduğu tespit edildi ($p < 0,05$). Araştırma bulguları, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin bir çok ruh sağlığı probleminin altında yatan sıkıntıya dayanma kapasitesi üzerinde etkili olduğu belirlendi.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, psikoloji, ruh sağlığı, sıkıntıya dayanma

INVESTIGATION OF PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND DISTRESS TOLERANCE OF UNIVERSITY STUDENTS AT FACULTY OF SPORT SCIENCES IN THE COVID-19 PANDEMIC PERIOD

Abstract

The aim of this study was to examine the physical activity level and distress tolerance of university students at faculty of sports sciences in the COVID-19 pandemic period. A total of 208 volunteer students, (96 female and 112 male), who educated in faculty of sports sciences, participated in the study. Demographic information form, physical activity scale (IPAQ) and the scale of resilience were used as data collection tools. ANOVA and Post-Hoc LSD tests were used to compare the level of distress tolerance according to physical activity levels. Pearson's correlation test was used to determine the relationship between the level of physical activity and the capacity to distress tolerance. As a result of the statistical analysis, it was found that groups with low and moderate levels of physical activity had higher distress tolerance score than sedentary group ($p < 0.05$). It was determined that tolerance and self-efficacy scores, which are sub-dimensions of distress tolerance scale, differed significantly according to physical activity levels and there were significant correlations between these parameters ($p < 0.05$). The findings of the study revealed that the physical activity level of the students at faculty of sports sciences has an effect on their distress tolerance level that correlated many mental health problems.

Key Words: Physical activity, psychology, mental health, distress tolerance

Sorumlu Yazar: Ahmet BİRGÜN¹, Milli Eğitim Bakanlığı, ahmetbirgun4@gmail.com

GİRİŞ

Modern insanın varlığını tehdit eden ancak yaşamın doğal bir parçası olan sıkıntı; savaşlar, ekonomik, mesleki ve ailevi sorunlar, doğal afetler gibi dışsal durumlardan ya da mutsuzluk, umutsuzluk, korku, anksiyete gibi içsel durumlardan kaynaklanan hayatın anlamsızlaşmasına yol açabilecek varoluşsal bir boşluktur (Öcal, 2011). Sıkıntı, içsel ve dışsal durumlardan kaynaklanabileceği gibi fiziksel rahatsızlıklardan dolayı da ortaya çıkabilir (Leyro, Zvolensky ve Bernstein, 2010). Oluşan bu olumsuz psikolojik durumla başa çıkabilme yeteneğini ise sıkıntı toleransı yani sıkıntıya dayanma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Simon ve Gaher, 2005). Literatürde sıkıntıya dayanmak için algılanan kapasiteyi beş temel boyutta; *belirsizlik, şüpheli durumlar, hayal kırıklığı, olumsuz duygusal durumlar* ve *olumsuz fiziksel durumlar* olarak kavramsallaştırılmıştır (Leyro, Bernstein, Vujanovic, McLeish ve Zvolensky, 2010). Bu boyutlar duygu durumu bozukluğu, kişilik bozukluğu, yeme bozukluğu ve madde kullanımı gibi birçok klinik sendromlarla ilişkilendirilmiştir (Zvolensky ve ark., 2011).

Gündelik yaşantıda sıkıntıya dayanma kapasitesi insanlar arasında değişkenlik göstermektedir. Sıkıntıya dayanma kapasitesi düşük olan bireyler sıkıntıya neden olan olumsuz durumlardan kaçma eğiliminde bulunurken, sıkıntıya dayanma kapasitesi yüksek olan bireyler ise bu durumlarla yüzleşme ve çözüm yoluna gitme davranışlarını daha sık gösterme eğilimindedir (Simon ve Gaher, 2005). İnsanlarda geçici psikolojik rahatsızlıklardan kaçınma davranışı var olan sıkıntının artmasına ve süreklilik yaratmasına neden olabileceği için sıkıntı ile yüzleşmek, onu kabul edip bilinçli bir savunma yaparak bu rahatsızlığı yok etmek gerekmektedir (Blackledge ve Hayes, 2001). Carpenter, Sanford ve Hoffman (2019) yaptığı araştırmada kısa süreli bir farkındalık çalışması ile sıkıntıya dayanma kapasitesinin gelişebileceğini ortaya koymuştur. Ayrıca Kraemer, Luberto, O'Bryan, Mysinger, ve Cotton (2016) beden ve zihin eğitiminin insanların sıkıntıya dayanma kapasitesine pozitif etkisi olduğunu bildirmiştir.

Literatürde ruh sağlığını etkileyen problemlerin önlenmesi ve iyileştirilmesi üzerine yapılan birçok bilimsel çalışmada ruh sağlığıyla fiziksel aktivite arasında önemli bir ilişki olduğu görülmüştür (WHO, 2013). Yapılan bu çalışmalarda duygusal bozukluklar, depresyon, anksiyete, stres ve şizofreni gibi yaşam kalitesini düşüren rahatsızlıkların tedavisinde fiziksel aktivitenin iyileştirici bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda düzenli fiziksel aktiviteye katılım, toplumun her kesiminden ve her yaştan insan için psikolojik rahatsızlıkları önleyici bir tedavi yöntemi olarak önerilmektedir (Chan, Ryan ve Tudor-Locke, 2004; Hegellund, Kleppe, Morken ve Vedul-Kjelsas, 2014; Vancampport ve ark., 2011). Toplumun büyük bir kısmını oluşturan çocuklarda ve gençlerde fiziksel aktivite; büyüme, gelişmenin

yanı sıra özellikle gençlerin sosyalleşmesi ve kötü alışkanlıklardan uzak durması açısından önemli bir yere sahiptir (Bayrakçı, 2008; Warburton, 2006). Yıldırım, Özşevik, Özer, Canyurt ve Tortop (2015) üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyindeki artışın depresyon düzeylerini düşürdüğünü belirlemiştir. Bir başka çalışmada ise Schultchen ve ark. (2019) gün içerisinde hareketsizlik döngüsünü kırarak fiziksel aktiviteye katılan gençlerin daha az stres ve olumsuz duygu hissettiklerini tespit etmiştir.

Son günlerde ülkemizde ve dünyada yaşanan COVID-19 pandemisinden kaynaklı insanlar endişe, korku, depresyon, stres gibi ruhsal rahatsızlıkları arttırmıştır (Liu, Zhang, Wong ve Hyun, 2020). Bu dönemde hastalıktan kaçınmak için sosyal izolasyon tedbirleri uygulanmakta ve gerekmedikçe evden dışarı çıkılmaması önerilmektedir. COVID-19 pandemisi, stres, korku, yalnızlık gibi olumsuz duygu durumu yaratmakla kalmayıp insanların bir hareketsizlik döngüsüne girmelerine de neden olmaktadır. Bu çalışmada ülkemizde pandemi etkilerinin ve sosyal izolasyon tedbirlerinin yoğun olduğu dönemde fiziksel aktivite düzeyinin sıkıntıya dayanma düzeyine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Bu araştırma 2020 yılı Nisan ayı COVID-19 pandemi süreci içerisinde yürütüldü. Türkiye’de spor bilimleri fakültelerinde okuyan öğrencilerle internet aracılığıyla iletişim kurularak gerçekleştirildi. Çalışma öncesinde katılımcılara araştırma hakkında gerekli bilgilendirmeler yapıldı. Çalışmaya katılmaya gönüllü bireyler araştırmaya dahil edildi. Araştırma Helsinki Deklerasyonu’nda belirtilen etik ilkelere bağlı kalınarak yürütüldü.

Araştırma Grubu

Çalışmaya spor bilimleri fakültelerinde lisans eğitimi alan 18-45 yaş aralığında ($22,4 \pm 5,28$) olan 96 kadın (%46,2) 112 erkek (%53,8) olmak üzere toplamda 208 gönüllü öğrenci katıldı.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada öğrencilerin demografik bilgilerinin yer aldığı bilgi formu, Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeğinin (IPAQ) Kısa formu ve Sıkıntıya Dayanma Ölçeği (SDÖ) yer almaktadır.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği: Ölçeğin orijinal formu Craig ve ark. (2003) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirlik ise Öztürk (2005) tarafından yapılan ölçek 7 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirlik katsayısı 0,76 olarak tespit edilmiştir. Ölçekte şiddetli, orta ve hafif olmak üzere 3 farklı yoğunluktaki fiziksel aktivite ve oturma süreleri hesaplanmaktadır. Fiziksel Aktivite değerlendirmesinde gün, egzersiz süresi ve MET (Metabolik Eş Değer) çarpılarak bir değer elde edilmektedir.

Şiddetli aktiviteler için MET katsayısı 8, orta yoğunluktaki aktiviteler için MET kat sayısı 4, hafif yoğunlukta aktiviteler için ise 3,3'tür. Yapılan işlemler sonrasında elde edilen değere göre fiziksel olarak *aktif olmayan* (<600 MET-dk/hafta) ve fiziksel aktivite düzeyi *düşük olan* (600-3000 MET-dk/hafta) ve fiziksel aktivite düzeyi *yeterli olan* (>3000 MET-dk/hafta) olarak sınıflandırma yapılmıştır.

Sıkıntıya Dayanma Ölçeği (SDÖ): Ölçek Simon ve Gaher (2005) tarafından geliştirilmiş olup Sargın ve ark. (2012) ölçeği Türkçe'ye uyarlamıştır. Türkçe uyarlama çalışması sonucunda Regülasyon, Tolerans ve Öz yeterlilik olmak üzere 3 alt boyut ve 15 maddeden oluşmaktadır. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği 5'li likert tipinde 1 'Tamamen Katılıyorum', 2 'Oldukça Katılıyorum', 3 'Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum', 4 'Pek Katılmıyorum', 5 'Hiç Katılmıyorum' şeklinde ayrılmıştır. Ölçeğin cronbach alfa katsayıları ölçek genelinde 0.89, tolerans alt boyutunda 0.90, regülasyon alt boyutunda 0.80 ve öz yeterlilik alt boyutunda 0.64 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında uygulanan anketlerden elde edilen veriler SPSS 22.0 Trial paket programında analiz edildi. Tanımlayıcı veriler aritmetik ortalama ve standart sapma, minimum ve maksimum değerler olarak ifade edilir. Verilerin normallik analizlerini sınamak için "Kolmogorov-Smirnov" normallik analiz testleri yapıldı. Veriler normal dağılım gösterdiği için analizlerde parametrik testler kullanıldı. Analizlerde fiziksel aktivite düzeyi gruplarına göre sıkıntıya dayanma kapasitesinin karşılaştırılmasında Tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) ve gruplar arası farkın belirlenmesi için Post-Hoc LSD test protokolleri uygulandı. Ayrıca fiziksel aktivite düzeyinin göstergesi MET skorları ile SDÖ skorları arasındaki ilişkinin tespiti için Pearson korelasyon testi yapıldı. İstatistiksel analizlerde hata payı %05 olarak kabul edildi.

BULGULAR

Bu bölümde çalışmanın bulgularına yer verilmiştir. Çalışmaya fiziksel aktivite düzeyi gruplarına göre SDÖ skor ortalamalarının karşılaştırılması Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Fiziksel aktivite düzeyi gruplarına göre SDÖ skorlarının karşılaştırılması

Değişkenler	N	Min	Max	\bar{X}	SS	f	p	Post-hoc
Tolerans	Aktif Olmayan ^a	58	9	41	27,2	4,51	,012*	b>a
	Düşük ^b	120	12	45	30,9			
	Yeterli ^c	30	11	45	30,7			
	Toplam	208	9	45	29,8			
Regülasyon	Aktif Olmayan ^a	58	3	15	8,1	2,59	,077	
	Düşük ^b	120	3	15	7,6			
	Yeterli ^c	30	3	15	9			
	Toplam	208	3	15	7,9			
Öz Yeterlilik	Aktif Olmayan ^a	58	3	15	9,8	3,38	,036*	b>a c>a
	Düşük ^b	120	5	15	10,7			
	Yeterli ^c	30	5	15	11,1			
	Toplam	208	3	15	10,5			
Ölçek Toplam	Aktif Olmayan ^a	58	19	66	45,0	3,83	,023*	b>a c>a
	Düşük ^b	120	28	69	49,2			
	Yeterli ^c	30	23	75	50,8			
	Toplam	208	19	75	48,3			

*p<0.05

Tablo 1’de Fiziksel aktivite düzeyi gruplarının SDÖ alt boyut ve toplam skorları arasındaki fark incelendi. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine göre grupların hem ölçek toplam skor ortalamalarında [F(2, 205)= 3,83 p=.023] hem de Tolerans [F(2, 205) = 4,51 p=.012] ve Öz yeterlilik [F(2, 205) = 3,38 p = .036] alt boyut ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edildi. Ancak grupların Regülasyon alt boyutu skor ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptandı.

Gruplar arasındaki farklılıkların incelendiği Post-Hoc LSD testi sonuçlarına göre Tolerans alt boyut skorlarında fiziksel aktivite düzeyi düşük grupta (\bar{x} =30,9±7,1) olanların istatistiksel olarak anlamlı şekilde aktif olmayan gruptan (\bar{x} =27,2±8,3) daha yüksek olduğu belirlendi (p<.05). Öz Yeterlilik alt boyutu skorlarının ise fiziksel aktivite düzeyi yerli (\bar{x} =11,1 ±2,9) ve düşük olan grupların (\bar{x} =9,8±2,6) anlamlı düzeyde fiziksel aktif olmayan gruba (\bar{x} =10,7 ±2,5)

göre istatiksels olarak daha yüksek skor ortalamalarına sahip olduğu tespit edildi ($p < .05$). SDÖ genel skor ortalamaları karşılaştırıldığında fiziksel aktivite düzeyi aktif olmayanların ($\bar{x}=45 \pm 11,2$) hem fiziksel aktivite düzeyleri düşük ($\bar{x}=49,2 \pm 9,6$) olanlardan hem de fiziksel aktivite düzeyi yeterli ($\bar{x}=50,8 \pm 14,1$) olanlardan istatiksels olarak anlamlı düzeyde daha düşük skor ortalamasına sahip olduğu tespit edildi.

Tablo 2. Fiziksel aktivite MET düzeyi ile SDÖ ortalamaları arasındaki korelasyon analizi

Değişken		Tolerans	Regülasyon	Öz Yeterlilik	SDÖ Toplam
Toplam MET	r	,14*	,11	,14*	,17*
	p	0,02	0,57	0,02	0,01
Oturma Süresi	r	-,02	,01	,01	-,01
	p	0,34	0,46	0,45	0,40

Not: *: $p < 0,05$

Pearson korelasyon testi analiz sonuçlarına göre; fiziksel aktivite MET düzeyi ile SDÖ tolerans, öz yeterlilik ve SDÖ genel skor ortalamaları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edildi ($p < 0,05$). SDÖ Regülasyon alt boyut skor ortalamasının ise fiziksel aktivite MET düzeyi ortalaması ile anlamlı bir korelasyon göstermediği belirlendi ($p < 0,05$). Oturma süresi bakımından SDÖ genel toplam ve alt boyut skor ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edildi ($p > 0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Günümüzde genç bireylerin hayatında hem çocukluk hem de içerisinde buldukları yıllarda maruz kaldıkları kötü muamele ve psikopatolojik faktörlerin (depresyon, anksiyete vb.) uzun süreli tedavi gerektiren ciddi psikolojik sağlık sorunlarına neden olduğu bilinmektedir. Özellikle son günlerde yaşadığımız COVID-19 pandemi süreci de insanların hem genel hem de ruh sağlığını olumsuz etkileyen bir faktör olarak ön plandadır (Liu ve ark., 2020). Olumsuz durumlarda ruh sağlığını koruması ve tedavi sürecindeki en temel yaklaşımlardan biri insanların sıkıntıya dayanma kapasitelerinin artırılmasıdır. Bilimsel bulgular sıkıntıya dayanma kapasitesi yüksek bireylerin psikopatolojik durumlarda daha dirençli olduğunu göstermiştir. Bu da gösteriyor ki sıkıntıya dayanma kapasitesi hayatın her döneminde ruh sağlığı ile ilişkilidir (Robinson ve ark., 2019). Son yıllarda sağlık açısından üzerinde durulan bir diğer önemli konu ise fiziksel aktivitedir. Düzenli fiziksel aktivite ve egzersizin insan sağlığının korunması ve iyileştirilmesinde oldukça faydalı olduğu bilinmektedir. Özellikle günümüzde fiziksel aktivitenin insanların psikolojik durumuna etkileri konusu çalışmalar yürütülmektedir. Bu araştırmada da COVID-19 pandemi döneminde beden eğitimi ve spor yüksekokulu ve spor bilimleri fakültesinde okuyan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerine göre sıkıntıya dayanma kapasitesi incelendi.

Araştırmamızda elde edilen bulgulara göre; fiziksel olarak *aktif olmayanların* genel sıkıntıya dayanma düzeyleri, tolerans ve öz yeterlilik altı boyut skor ortalamalarının fiziksel aktivite düzeyi *düşük* ve *yeterli* olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde daha düşük skorlara sahip olduğu tespit edildi. Literatüre baktığımızda Vankim ve Nelson (2013) yaptığı çalışmada fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan kişilerin stres ve kötü ruh hali bildirimlerinin daha düşük olduğu bildirilmiştir. Choi ve ark. (2019) yaptığı çalışmada ise fiziksel aktivitenin depresyon üzerinde olumlu etkilere sahip olduğunu ortaya koymuştur. Fiziksel aktivite ve düzenli egzersizin depresyon ve anksiyete üzerine etkilerini inceleyen bir başka çalışmada Carek, Laibstain ve Carek (2011) fiziksel aktivitenin bu rahatsızları tedavi etmede etkili ve uygun maliyetli bir ilaç görevi gördüğünü bildirmişlerdir. Bu bulgular da gösteriyor ki araştırmamızın sonuçlarına benzer şekilde fiziksel olarak aktif bir yaşamın ve düzenli egzersiz yapmanın ruh sağlığını tehdit eden stres, anksiyete, depresyon, sıkıntı gibi hastalık faktörlerine karşı olumlu etki yarattığı görülmektedir.

Araştırmada katılımcıların fiziksel aktivite düzeyine göre aktif olmayanların sıkıntı toleranslarının daha düşük olduğu belirlendi. Ayrıca sıkıntı toleransı ile fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişkinin varlığı da açığa çıktı. Sıkıntı toleransı konusunda Medina, Hopkins, Power, Baird ve Smits (2015) tarafından 52 kadın katılımcı ile yapılan çalışmada deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayırdıkları, haftada 2 kez olmak üzere 8 hafta boyunca uyguladıkları yoga seanslarından sonra deney grubundaki katılımcıların sıkıntıya dayanma tolerans değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir artış olduğunu ortaya koymuştur. Seçer (2019) üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarına etkisini incelediği çalışmada fiziksel aktivite düzeyi arttıkça tolerans skorlarının da arttığını tespit etmiştir. Genel olarak literatürde düzenli fiziksel aktivitenin insanların beden sağlığını korumanın yanı sıra ruh sağlığını korumada özellikle fiziksel aktivite sonrası daha sakin bir ruh haline sahip olmalarını sağladığı ifade edilmektedir (Steinberg ve ark., 1997). Araştırma sonuçlarımız ve literatür bilgileri incelendiğinde fiziksel aktiviteye katılımın insanların karşılaştığı olumsuz durumların yarattığı sıkıntılı durumlarda daha toleranslı olmalarını sağladığı görülmektedir.

Araştırmada katılımcıların fiziksel aktivite düzeyine göre sıkıntı regülasyonu yani olumsuz duyguları düzenleme, kaçınma ya da baş etme düzeylerinin farklılaşmadığı ayrıca MET düzeyleriyle de anlamlı bir ilişki olmadığı belirlendi. Araştırma bulgularımızla benzer şekilde Medina ve ark. (2015) tarafından yapılan çalışmada da 8 hafta boyunca yoga seanslarına katılan bireylerin sıkıntı regülasyon durumlarında bir değişiklik olmadığı tespit edilmiştir. Duygu düzenlemesi için yapılan başka bir çalışmada ise Bernstein ve ark. (2017) 30 dakikalık

egzersiz programından sonra duygu düzenleme problemi yaşayan bireylerin olumsuz duygularının hafiflediğini bulmuştur. Genel olarak düzenli fiziksel aktiviteye ve egzersize katılım gençlerde hem fiziksel hem de psikolojik olarak zorluklara toleranslarının yüksek olması kaçınma ya da başa çıkma çabalarında farklılaşmamasına sebep olmuş olabilir.

Araştırmamızda katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi düşük ve yeterli olan grupların aktif olmayanlardan daha fazla öz yeterlilik skorları elde ettiği görülmektedir. Fiziksel aktivite düzeyleri ile öz yeterlilik arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Literatüre baktığımızda Paxton, Motl, Aylward ve Nigg (2010) fiziksel aktivitenin öz yeterlilik ve ruh sağlığı üzerindeki etkilerini incelediği çalışmada fiziksel aktivite ile öz yeterlilik arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Yapılan çalışmaları incelediğimizde fiziksel aktivite kişisel öz yeterliliği olumlu yönde değiştirdiği gibi akademik öz yeterliliği de geliştirmektedir. Öztıp (2018) yaş ortalamaları $21,29 \pm 1,69$ olan sağlıklı gençlerde yaptığı çalışmada fiziksel aktivite düzeyi arttıkça akademik öz yeterliliklerinin de arttığını saptamıştır. Fiziksel aktivite ve egzersizin öz yeterliliğe pozitif yönlü etkisi sağlıklı bireylerde olduğu gibi zihinsel ve bedensel rahatsızlığı olan bireyler içinde bulunmaktadır. Jo, Rossow-Kimball ve Lee (2018) 23 zihinsel engelli yetişkin ile haftada iki kere 90 dakika süren 12 haftalık bir egzersiz programından öz yeterlilik puanlarının arttığını gözlemlemişlerdir. Çalışmalarda bize gösteriyor ki insan hayatında ve sağlığında önemli bir yere sahip olan öz yeterliliği geliştirmede fiziksel ve aktivitenin önemli bir rolü bulunmaktadır.

Araştırmamızda elde edilen bulgulara göre; fiziksel olarak *aktif olmayanların* sıkıntı genel sıkıntıya dayanma düzeylerinin fiziksel aktivite düzeyi *düşük* ve *yeterli* olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde daha düşük skorlara sahip olduğu tespit edildi. Literatüre baktığımızda Baird ve ark. (2016) yaptığı çalışmada 8 haftalık yoga egzersizi ile sıkıntıya dayanma düzeylerinin arttığını tespit etmiştir. Medina ve ark. (2015) düşük sıkıntıya dayanma düzeyleri olan bireylerle yaptığı çalışmada yoga egzersizinin sıkıntıya dayanma düzeylerine olumlu etkisinin olduğunu bildirmiştir. Broman-Fulks, Kelso ve Zawilinsky (2015) yaptığı çalışmada ise tek bir aerobik egzersiz programı ile sıkıntı tolerans düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir değişikliğin olmadığını gözlemlemişlerdir. LeBouthillier ve Asmundson'un (2015) yaptığı çalışmada aerobik egzersiz programı uygulanmış 3. ve 7. günde alınan skorlarda sıkıntı toleransının başlangıç seviyesine göre herhangi bir değişiklik olmadığını tespit etmiştir. Egzersizler sonrası sıkıntıya dayanma skorlarında değişiklik olmamasının sebebi egzersizlerin kısa süre olması olabilir. Sıkıntıya dayanma kapasitesinin gelişmesi için daha uzun egzersizler ve fiziksel aktivite alışkanlığı yararlı olabilir.

Literatürde yapılan birçok çalışmada ruh sağlığını etkileyen rahatsızlıkların temelinde sıkıntıya dayanma kapasitesinin düşüklüğü yatmaktadır (Leyro ve ark., 2010). Ruh sağlığını bozulmasıyla birlikte yeme bozuklukları (Hovrud, Simons ve Simons, 2020), sigara, esrar ve alkol kullanımı (Buckner, Keough ve Schmidt 2007; Leyro ve ark., 2011; Udum, 2018) gibi sağlıksız yaşam belirtileri ortaya çıkmaktadır. Bu bakımdan özellikle ekonomik sorunlar, gelecek kaygısı, ulaşım problemleri, akran iletişimi ve diğer birçok sıkıntıya sebebiyet veren durumlarla karşı karşıya kalabilen üniversite öğrencilerinin (Karagüven, 2000) ve gençlerin ruh sağlığını koruyabilmek adına fiziksel aktivitenin aktivite düzeyinin artırılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin sıkıntıya dayanma kapasitelerini etkilediği özellikle pandemi gibi olumsuz koşullarda, hareketsizlik döngüsüne sebep olacak soyut veya somut kapanmalarda sıkıntıya dayanma kapasitesini artırmak için düşük seviyede de bile olsa fiziksel aktivite yapmak ruh sağlığı açısından hem önleyici hem de iyileştirici etkisi olacaktır.

Çıkar Çatışması: Yazarların herhangi bir kişi, enstitü, kurum ile çıkar çatışması olmadığını beyan ederiz.

KAYNAKLAR

Baird SO., Hopkins LB., Medina JL., Rosenfield D., Powers MB., Smits JA. (2016). Distress tolerance as a predictor of adherence to a yoga intervention: Moderating roles of BMI and body image. *Behavior Modification*, 40(1-2), 199-217.

Bayrakçı YV. (2008). Yetişkinlerde fiziksel aktivite. Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Bernstein EE., McNally RJ. (2017). Acute aerobic exercise helps overcome emotion regulation deficits. *Cognition and Emotion*, 31(4), 834-843.

Blackledge JT., & Hayes SC. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 243-255.

Broman-Fulks JJ., Kelso K., Zawilinski L. (2015). Effects of a single bout of aerobic exercise versus resistance training on cognitive vulnerabilities for anxiety disorders. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(4), 240-251.

Buckner JD., Keough ME., Schmidt, NB. (2007). Problematic alcohol and cannabis use among young adults: The roles of depression and discomfort and distress tolerance. *Addictive Behaviors*, 32(9), 1957-1963.

Carek PJ., Laibstain SE., Carek SM. (2011). Exercise for the treatment of depression and anxiety. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 41(1), 15-28.

Carpenter JK., Sanford J., Hofmann, SG. (2019). The effect of a brief mindfulness training on distress tolerance and stress reactivity. *Behavior Therapy*, 50(3), 630-645.

Chan CB., Ryan DA., Tudor-Locke C. (2004). Health benefits of a pedometer-based physical activity intervention in sedentary workers. *Preventive Medicine*, 39(6), 1215-1222.

Choi KW., Chen CY., Stein MB., Klimentidis YC., Wang MJ., Koenen KC., Smoller JW. (2019). Assessment of bidirectional relationships between physical activity and depression among adults: a 2-sample mendelian randomization study. *JAMA Psychiatry*, 76(4), 399-408.

Craig CL., Marshall AL., Sjöström M., Bauman AE., Booth ML., Ainsworth BE., Pratt M., Ekelund U., Yngve A., Sallis JF., Oja P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381-1395.

Heggelund J., Kleppe KD., Morken G., Vedul-Kjelsås E. (2014). High aerobic intensity training and psychological states in patients with depression or schizophrenia. *Frontiers in psychiatry*, 5, 148.

Hovrud L., Simons R., Simons J. (2020). Cognitive Schemas and Eating Disorder Risk: the Role of Distress Tolerance. *International Journal of Cognitive Therapy*, 13(1), 54-66.

Jo G., Rossow-Kimball B., Lee Y. (2018). Effects of 12-week combined exercise program on self-efficacy, physical activity level, and health related physical fitness of adults with intellectual disability. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 14(2), 175.

Karagüven MH. (2000). Üniversite öğrencilerinin sorunlarını incelemeye yönelik bir araştırma. Ulusal Pdr Kongresi, Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları, (8), 94.

Kraemer KM., Luberto CM., O'Bryan EM., Mysinger E., Cotton S. (2016). Mind–body skills training to improve distress tolerance in medical students: A pilot study. *Teaching and Learning in Medicine*, 28(2), 219-228.

LeBouthillier DM., Asmundson GJ. (2015). A single bout of aerobic exercise reduces anxiety sensitivity but not intolerance of uncertainty or distress tolerance: A randomized controlled trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(4), 252-263.

Leyro TM., Bernstein A., Vujanovic AA., McLeish AC., Zvolensky MJ. (2011). Distress Tolerance Scale: A confirmatory factor analysis among daily cigarette smokers. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(1), 47-57.

Leyro TM., Zvolensky MJ, Bernstein A. (2010). Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: a review of the empirical literature among adults. *Psychological bulletin*, 136(4), 576.

Liu CH., Zhang E., Wong GTF., Hyun S. (2020). Factors associated with depression, anxiety, and PTSD symptomatology during the COVID-19 pandemic: Clinical implications for US young adult mental health. *Psychiatry Research*, 113172.

Medina, J., Hopkins, L., Powers, M., Baird, S. O., & Smits, J. (2015). The effects of a hatha yoga intervention on facets of distress tolerance. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(4), 288-300.

Öcal O. (2011). Sıkıntı Kavramı Ve Bir Küçük Burjuvanın Gençlik Yılları Romanı. *Karadeniz Araştırmaları Dergisi*, 28, 151-164.

Öztop M. (2018). Sağlıklı gençlerde fiziksel aktivite düzeyinin akademik öz yeterliğe etkisi (Master's thesis, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Öztürk, M. (2005). Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Paxton RJ., Motl RW., Aylward A., Nigg, CR. (2010). Physical activity and quality of life—the complementary influence of self-efficacy for physical activity and mental health difficulties. *International Journal of Behavioral Medicine*, 17(4), 255-263.

Robinson M., Ross J., Fletcher S., Burns CR., Lagdon S., Armour C. (2019). The mediating role of distress tolerance in the relationship between childhood maltreatment and mental health outcomes among university students. *Journal of Interpersonal Violence*, 0886260519835002.

Sargın AE., Özdel K., Utku Ç., Kuru E., Alkar ÖY., Türkçapar MH. (2012). Sıkıntıya dayanma ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi* 1, 152-161

Schultchen D., Reichenberger J., Mittl T., Weh TR., Smyth JM., 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.

Seçer E. (2019). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki (Master's thesis, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü).

Simons JS., & Gaher RM. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*, 29(2), 83-102.

Steinberg H., Sykes EA., Moss T., Lowery S., LeBoutillier N., Dewey A. (1997). Exercise enhances creativity independently of mood. *British Journal of Sports Medicine*, 31(3), 240-245.

Udum S. (2018). Sıkıntıya Dayanma Ve Esrar Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).

Vancampfort D., De Hert M., Knapen J., Wampers M., Demunter H., Deckx S., Maurissen K., Probst M. (2011). State anxiety, psychological stress and positive well-being responses to yoga and aerobic exercise in people with schizophrenia: a pilot study. *Disability and Rehabilitation*, 33(8), 684-689.

VanKim NA., Nelson TF. (2013). Vigorous physical activity, mental health, perceived stress, and socializing among college students. *American Journal of Health Promotion*, 28(1), 7-15.

Warburton DE., Nicol CW., Bredin SS. (2006). Prescribing exercise as preventive therapy. *Cmaj*, 174(7), 961-974.

World Health Organization. (2013). Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020.

Yıldırım İ., Özşevik, K., Özer S., E Canyurt., Tortop Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(9), 32-39.

Zvolensky, M. J. (Ed.), & Leyro, T. M., & Bernstein, A., & Vujanovic, A. A. (Eds.). (2011). Historical perspectives, theory, and measurement of distress tolerance. In MJ. Zvolensky, A. Bernstein, AA. Vujanovic (Eds.), *Distress tolerance: Theory, research, and clinical applications* (p. 3–27). The Guilford Press.



Makale Türü
Araştırma Makalesi

Başvuru Tarihi
10.04.2021

Kabul Tarihi
24.05.2021

Online Yayın Tarihi
29.06.2021

KAYNAŞTIRMA EĞİTİMİ SÜRECİNDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN KARŞILAŞTIKLARI SORUNLARA İLİŞKİN GÖRÜŞ VE ÖNERİLERİ

Bekir Erhan ORHAN¹, Dilek UZUNÇAYIR², Ekrem Levent İLHAN³

¹Barış Özel Eğitim Merkezi, Ankara ²Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, ³Spor Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi

Özet

Bu araştırmada, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kaynaştırma eğitim sürecindeki görüş ve önerilerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Çalışma grubunu; İstanbul ili Bayrampaşa ilçesinde yer alan Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı ortaokulda görevli kaynaştırma öğrencisi olan 10 beden eğitimi ve spor öğretmeninden oluşmuştur. Araştırma deseni olarak, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan fenomenoloji (olgu bilim) deseni tercih edilmiş, örneklem seçimi amaçlı örnekleme tekniklerinden “ölçüt örnekleme” ile yapılmıştır. Araştırma verileri, hazırlanan “yarı yapılandırılmış görüşme formu” aracılığıyla toplanmış, görüşmeler ses kaydına alınmıştır. Daha sonra düz metine çevrilen görüşmeler, içerik analizi yöntemiyle çözümlenerek ana tema ve alt temalara ulaşılmıştır. Araştırmada, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kaynaştırma eğitim uygulamalarına ilişkin görüşleri 6 tema altında toplanmıştır. Bu temalar sırasıyla; “beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin BEP uygulama süreci”, “kaynaştırma eğitimindeki yetersizlikler”, “beden eğitimi ve spor dersinde kaynaştırma öğrencilerinin başarılarını değerlendirme yöntemleri”, “kaynaştırma öğrencilerine yönelik tutumlar”, “MEB öneriler” ve “okul yönetimine öneriler” başlıkları ile ortaya konulmuştur. İlgili temalardan toplamda 18 alt tema elde edilmiştir. Araştırma sonucunda, kaynaştırma uygulamaları için beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yeterli mesleki eğitime sahip olmadığı, kendi bilgi ve tecrübeleri doğrultusunda öğrencilere yardımcı olmaya çalıştıklarını belirtmişlerdir. Öğretmenler, okulların yeterli fiziksel şartlara ve materyale sahip olmadığını, okul yönetimi ve rehberlik servisinden destek alamadıklarını, ilgili birimlerin okullardaki kaynaştırma eğitimine yönelik mevcut koşulların tespit edilerek giderilmesi gerektiğini ve okul yönetimi, öğretmen ve aile arasında devamlı bir iletişim ağı oluşturulması yönünde öneriler bildirmişlerdir.

Anahtar Kelimeler: Kaynaştırma, Beden eğitimi ve spor öğretmeni, Beden eğitimi ve spor, Özel eğitim, Nitel araştırma

OPINIONS AND SUGGESTIONS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHERS REGARDING THE PROBLEMS WITH INCLUSIVE EDUCATION

Abstract

In this study, 10 government secondary school Physical Education teachers from Bayrampaşa, Istanbul province, who have students with special educational needs in mainstream classes, were asked about their opinions and suggestions regarding inclusive education. The phenomenology method, a qualitative research focusing on lived experiences, was done via "criterion sampling" addressing systemic weaknesses. The data was based on a "semi-structured interview form", interviews were recorded and transcribed to prevent data loss, the data was analysed and grouped into core themes: “The IEP implementation process used by physical education teachers”, “Inadequacies in inclusive education”, “Methods of evaluating the achievements of SEN students in mainstream physical education classes”, “Teachers attitudes towards SEN students,” “MEB recommendations” and “Suggestions for school administration”. These were then divided into 18 sub-themes. According to the research, physical education and sports teachers do not believe themselves to have sufficient vocational training with mainstream SEN practices, and so they try to help students in line with their own knowledge and experience. The teachers stated that the schools did not have sufficient physical conditions and materials, and that they could not access support from the school administration or guidance service, they suggest schools evaluate their current situation and identify any issues, and suggest the establishment of a continuous communication network between the school administration, teacher and family.

Key Words: Inclusive education, Physical education and sports teacher, Physical education and sports, Special education, Qualitative research

Sorumlu Yazar: Dilek UZUNÇAYIR², Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, dilekuzncyr36@hotmail.com

GİRİŞ

"Kaynaştırma", özel eğitim gerektiren bireylerin diğer bireylerle karşılıklı etkileşim içinde bulunmalarını sağlamak ve eğitim amaçlarını en üst düzeyde gerçekleştirmek için geliştirilmiş eğitim ortamlarını ifade eder (MEB, 2013). Kaynaştırma eğitimi, özel gereksinimli öğrencilere normal gelişim gösteren akranlarıyla birlikte eğitim deneyimlerini paylaşma fırsatını sunabilen bir eğitim modelidir (Sucuoğlu, 2006). Kaynaştırma eğitiminde, özel gereksinimli öğrencilerin sosyal beceri gelişiminin yanı sıra, fiziksel, bilişsel, duyuşsal ve akademik beceri gelişimine katkı sağlanması amaçlanmaktadır (Orakçı, Aktan, Toraman ve Çevik, 2016; Uzunçayır ve İlhan, 2020).

Özel eğitim ihtiyacı olan çocukların, fiziksel, zihinsel, davranışsal ve sosyal ihtiyaçlarına cevap verecek şekilde bir eğitim programı oluşturulmalıdır. Yetenekleri veya engellilik durumları ne olursa olsun, tüm çocuklar okul faaliyet ve etkinliklerine eşit şekilde katılım sağlayarak, saygı görme, takdir edilme ve arkadaşlık geliştirme fırsatları ile tüm yetenek seviyelerinden akranlarıyla etkileşim kurma hakkına sahiptir (MEB, 2013).

Kaynaştırma eğitimi sürecinde görevli personelde bulunması gereken özellikler incelendiğinde ise; alanında öğrenmeye ve öğretmeye istekli, yeniliklere ve değişime açık, empati kurabilen, sabırlı, duyarlı, ön yargısız bir kişiliğe sahip olmasının yanı sıra bağlı olduğu kurum ve öğrencilerin ebeveynleri ile işbirliği kurabilen bireyler olması ön görülmektedir. Kaynaştırma eğitimi sürecinde öğretmenler, özel gereksinimli öğrencilerin gelişiminde ve sınıf ortamında akranları tarafından kabulü sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Öğretmenler, kaynaştırma öğrencilerinin bireysel gelişim özelliklerini dikkate alarak değerlendirmeler yapmalı, aileler, ilgili kurum ve kuruluşlar ile iş birliği içinde olmalıdır. 573 sayılı Özel Eğitim Hakkında Kanun Hükmünde Kararname'nin 4. Maddesi (f) bendinde "özel eğitime ihtiyacı olan bireyler için bireyselleştirilmiş eğitim planı geliştirilmesi ve eğitim programlarının bireyselleştirilerek uygulanması esastır" ifadesiyle BEP yasal olarak zorunlu hale getirilmiştir. BEP; özel gereksinimli çocukların gelişimsel ihtiyaçlarını belirleyerek bağlı oldukları eğitim kurumları tarafından bireylerin gelişimlerini desteklemek amacıyla oluşturulan programları içermektedir. BEP aracılığıyla öğretmenler, özel gereksinimli çocukların bireysel ihtiyaçlarını ve sosyal yaşam becerilerini dikkate alarak sınıf içerisinde gerekli düzenlemeleri yaparak meslektaşları, okul yönetimi, personeli ve ebeveynler ile iş birliği içerisinde hareket etmelidir (MEB, 2013).

Özel gereksinimli öğrencileri genel bir eğitim sınıfına dâhil etme fikri, son birkaç yılda birçok ülkede yaygın hale gelmiştir. Tüm müfredat alanlarına benzer şekilde, özel gereksinimli öğrencilerin dâhil edilmesi düşünüldüğünde, beden eğitimi ve sporun birçok zorluk ve fırsatla karşı karşıya olduğu düşünülmektedir. Beden eğitimi ve spor temelli etkinlikler, oyun veya hareket aracılığıyla özel gereksinimli çocukların psikomotor, duyuşsal ve bilişsel gelişimini destekleyen etkinliklerdir (Anderson, 1989; Rink, 2009).

Özel gereksinimli öğrenciler için, beden eğitimi ve spor dersleri zengin içeriğiyle, ilgi ve heyecan verici hareketler içermesiyle özel gereksinimli öğrencileri bireysel veya grup aktivitelerine teşvik edici yönü olmasıyla birlikte çocukların duyuşsal, bilişsel ve sosyal gelişimi açısından çok büyük bir potansiyele sahiptir (İlhan, 2008; İlhan, 2009; İlhan ve Suveren, 2009; İlhan, 2010; İlhan ve Esentürk, 2015; Uzunçayır, 2016; İlhan Esentürk ve Yarımkaya, 2016; Tekkurşun Demir ve diğ., 2016; Kırimoğlu ve diğ., 2016; Tekkurşun Demir ve İlhan, 2019; Tekkurşun Demir ve İlhan, 2020; Albayrak Kuruoğlu ve Uzunçayır, 2020a, Albayrak Kuruoğlu ve Uzunçayır, 2020b, Uzunçayır ve İlhan, 2020).

Beden eğitimi ve spor temelli etkinlikler, özel gereksinimli çocuklara akranlarıyla bir arada bulunma fırsatı sunarak, kaynaştırma eğitimi uygulamalarında son derece önemli bir yere sahiptir (Özer, 2017). Özel gereksinimli öğrencilerin beden eğitimi ve spor derslerine aktif katılımının sağlanabilmesi için özellikle öğretim stratejileri ve ekipmanları, eğitim ortamları tüm öğrencilerin ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde uyarlanmalıdır. Okul öncesinde, sırasında ve sonrasında diğer fiziksel aktivitelere katılmak isteyen özel gereksinimli öğrenciler desteklenmeli ve fiziksel aktiviteler sırasında normal gelişim gösteren akranlarıyla aynı rollere ve deneyimlere sahip olmaya teşvik edilmelidir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kaynaştırma eğitimine yönelik görüş ve önerilerinin belirlenmesine yönelik yapılan bu araştırmanın, belirlenen sonuçlardan yola çıkarak kaynaştırma eğitiminin gelişimi açısından yaşanan sorunların çözümüne ışık tutacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubunu oluşturan katılımcıların özellikleri, verilerin toplanması ve verilerin analizine yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Bu araştırmada, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kaynaştırma uygulama sürecinde karşılaştıkları sorunlara ilişkin görüş ve deneyimlerini betimlemek amacıyla nitel araştırma yöntemlerinden biri olan fenomenoloji (olgu bilim) deseni tercih edilmiştir. Olgu bilim araştırmalarında, bireylerin yaşanan bir olguyu kendi bakış açısıyla aktarabilecek ve deneyimlerinin ifade edilmesine olanak sağlamaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Araştırmada, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kaynaştırma eğitimi sürecinde karşılaştıkları sorunlara ilişkin görüş ve önerileri belirlenmeye çalışılmıştır.

Evren-Örneklem (Araştırma Grubu)

Araştırmanın çalışma grubunu, İstanbul ili Bayrampaşa ilçesinde yer alan Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı ortaokulda görevli 10 (6 erkek, 4 kadın) beden eğitimi ve spor öğretmeni oluşturmaktadır. Örneklem seçimi ise, amaçlı örneklem yöntemlerinden biri olan "*ölçüt örnekleme*" ile yapılmıştır. Ölçüt veya ölçütler araştırmacı tarafından oluşturabilir ya da önceden belirlenmiş bir ölçüt listesi kullanılabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Araştırmada katılımcıların isimleri belirtilmeyip kodlanarak araştırmacılar tarafından gizli tutulmuştur. Katılımcıların görüşlerinden alıntılar yapılırken beden eğitimi ve spor öğretmeni olduğunu ifade eden "**BÖ1, BÖ2, BÖ3**" şeklinde bir kodlama sistemi tercih edilmiştir. Katılımcılara yönelik özelliklere Tablo 1'de yer verilmiştir.

Tablo1. Katılımcıların özellikleri

Katılımcılar	Cinsiyet	Yaş	Mesleki Deneyim Yılı	Öğrenim Durumu	Kaynaştırma Öğrencilerinin Tanısı	Kaynaştırma Deneyim Yılı
BÖ1	K	32	7	Lisans	Bedensel Engelli	3
BÖ2	K	35	7	Lisans	Zihinsel Yetersizlik	6
BÖ3	K	37	8	Lisans	Zihinsel Yetersizlik	6
BÖ4	K	38	10	Lisans	Zihinsel Yetersizlik	8
BÖ5	E	38	10	Lisans	Bedensel Engelli, Zihinsel Yetersizlik	8
BÖ6	E	40	15	Lisans	Bedensel Engelli, Zihinsel Yetersizlik	10
BÖ7	E	40	14	Lisans	İşitme Engelli, Zihinsel Yetersizlik	10
BÖ8	E	40	12	Lisans	Bedensel Engelli, İşitme Engelli	10
BÖ9	E	42	12	Lisans	İşitme Engelli, Zihinsel Yetersizlik	10
BÖ10	E	43	15	Lisans	Bedensel Engelli, Zihinsel Yetersizlik	12

Tablo 1 'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin 4'ü kadın, 6'sı ise erkektir. Beden eğitimi ve spor öğretmenleri en az 7 yıl en fazla 15 yıl mesleki deneyime sahiptir. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kaynaştırma öğrenci deneyimi, en

az 3 yıl ve üzeridir. Kaynaştırma grubu olarak; bedensel engelli, işitme engelli ve zihinsel yetersizliği olan çocuklar ile çalışmışlardır. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin hepsi lisans mezunudur.

Veri Toplama Araçları

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin, kaynaştırma eğitimi sürecinde karşılaştıkları sorunlara ilişkin görüş ve önerilerini derinlemesine incelemek amacıyla yarı yapılandırılmış görüşme formu uygulanmıştır. Araştırmanın amacı göz önünde bulundurularak konu ile ilgili literatür taraması sonucunda araştırma kapsamında yer alabilecek soru havuzu oluşturulmuştur. Araştırma kapsamında oluşturulan soru havuzundan, nitel araştırmada yer alabilecek soru sayısı göz önünde bulundurularak “Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu” soruları oluşturulmuştur. Görüşme formunda yer alan sorular araştırmacıların yanı sıra alanda araştırmaları olan 3 uzman akademisyenin görüşüne sunulmuş ve gerekli olan düzeltmeler yapıldıktan sonra sorulara son şekli verilmiş ve 3 pilot görüşme gerçekleştirilmiştir. Bu pilot görüşmelerde soruların anlaşılabilirliğine dikkat edilmiş ve ardından düzeltmeler yapılarak, uzmanlardan alınan dönütler ve yapılan pilot uygulama ile soru formu yeniden düzenlenerek son hali verilmiştir.

Araştırmada katılımcılarla yapılan görüşmeler yüz yüze gerçekleştirilmiş ve yapılan görüşmeler yaklaşık 20-35 dakika sürmüştür. Görüşme öncesinde katılımcılara, araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiş ve izni ile görüşmeler ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmıştır. Ayrıca araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenlerine “**Bilgilendirilmiş Gönüllü Formu**” ve “**Kişisel Bilgi Formu**” doldurmaları istenmiştir.

Görüşmeler esnasında katılımcıların görüşlerini zenginleştirmelerini sağlamak amacıyla katılımcılara, “*Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kaynaştırma eğitimine yönelik görüşleri nelerdir?*”, “*Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kaynaştırma eğitiminden beklenti ve önerileri nelerdir?*” rehber sorular eşliğinde aşağıdaki sorular sorulmuştur. Katılımcılara sorulan örnek sorular aşağıda belirtilmiştir.

1.BEP (bireysel eğitim programı) hazırlıyor musunuz? Hazırlıyorsanız uygulama aşamasında karşılaştığımız zorluklar nelerdir?

2.Kaynaştırma eğitiminde öğretmen, akran ve ebeveyn tutumlarını nasıl gözlemliyorsunuz?

3.Kaynaştırma öğrenci/lerinize yönelik beden eğitimi ve spor dersinde öğretimsel düzenlemeler (öğretim yöntemleri, öğretim araçları, yönergeler vb.) yapıyor musunuz?

4. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kaynaştırma uygulamalarına yönelik beklenti ve önerileri nelerdir?

5. Beden eğitimi ve spor dersinde karşılaştığınız sorunların çözümüne yönelik MEB, üniversiteler ya da özel eğitimle ilgili diğer kuruluşlara önerileriniz nelerdir?

Verilerin Analizi

Bu araştırmada, yapılan görüşmelerin ses kayıtlarında hiçbir değişiklik yapılmadan düz metine çevrilmiş ve içerik analizi tekniği ile analiz edilmiştir. İçerik analizinde temel amaç, toplanan verileri açıklayabilecek kavramlara ve ilişkilere ulaşmaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Araştırmaya katılan 10 beden eğitimi ve spor öğretmenin verdiği yanıtların ortak noktaları doğrultusunda temalar oluşturulmuş ve ortak özellikleri karşılaştırılarak alt temalara ayrılmıştır. Nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenilirliğin sağlanması amacıyla araştırma ortamında uzun süre geçirme, veriler ve analizlerin araştırılan kişilerin kontrolüne sunulması, yorumların uzman kişilerce teyit edilmesi, verilerin ayrıntılı olarak rapor edilmesi, araştırmacının sonuçlara nasıl ulaştığının açıklaması vb. gibi durumlara dikkat edilmesi önerilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Bu araştırmanın geçerlik ve güvenilirliği yukarıda belirtilen ölçütler doğrultusunda desenlenmiş ve veri analizi sonucunda ulaşılan temalardan elde edilen alt temaları temsil edip etmediğini tespit etmek amacıyla nitel araştırmalar konusunda uzman üç akademisyen tarafından veriler ayrı ayrı analiz edilmiştir. Temaların temsil ettiği alt temalar bu doğrultuda belirlenmiştir. Verilerin güvenilirliği sağlamak amacıyla $(\text{Görüş birliği}/(\text{Görüş birliği} + \text{Görüş ayrılığı}) \times 100)$ formülü kullanılmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Veriler için hesaplanan uzmanlar arası görüş birliği 94 % olarak bulunmuştur.

BULGULAR

Bu bölümde, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kaynaştırma uygulamalarına görüşlerinden elde edilen verilerden hareketle ulaşılan temalar ve alt temalar tablo 2’te verilmiştir.

Tablo 2. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kaynaştırma eğitimine yönelik görüş ve önerileriyle ilgili temalar, alt temalar ve frekans değerleri

Tema	Alt tema	Katılımcılar	Frekans
Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bep uygulama süreci f(10)	BEP uyguluyorum	BÖ1, BÖ3, BÖ4, BÖ6, BÖ7, BÖ10	f(6)
	BEP uygulayamıyorum	BÖ2, BÖ5, BÖ8, BÖ9	f(4)
Kaynaştırma eğitimindeki yetersizlikler f(13)	Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bilgi düzeyi	BÖ2, BÖ4, BÖ5, BÖ6, BÖ8	f(5)
	Beden eğitimi ve spor ders programının yetersizliği	BÖ3, BÖ5, BÖ6, BÖ10	f(4)
	Materyal yetersizliği	BÖ1, BÖ2, BÖ4, BÖ7	f(4)
Beden eğitimi ve spor dersinde kaynaştırma öğrencilerinin başarılarını değerlendirme yöntemleri f(15)	Sınıf ile aynı değerlendiriyorum	BÖ4, BÖ5, BÖ6	f(3)
	Kaynaştırma öğrenci seviyesine uygun değerlendiriyorum	BÖ3, BÖ7, BÖ8, B9, BÖ10	f(5)
	Toleranslı değerlendiriyorum	BÖ1, BÖ2, BÖ6, BÖ9	f(4)
	Birebir çalışıyorum	BÖ3, BÖ8, B10	f(3)
Kaynaştırma öğrencilerine yönelik tutumlar f(10)	Öğretmen tutumu	BÖ4, BÖ6, BÖ10	f(3)
	Akran tutumu	BÖ6, BÖ7, BÖ8, BÖ10	f(4)
	Aile tutumu	BÖ5, BÖ9, BÖ10	f(3)
MEB öneriler f(18)	Seminer ve hizmetiçi eğitimler verilmeli	BÖ1, BÖ3, BÖ5, BÖ7	f(4)
	Fiziksel koşullar iyileştirilmeli	BÖ2, BÖ4, BÖ8, BÖ9	f(4)
	Beden eğitimi ve spor ders saati artırılmalı	BÖ1, BÖ2, BÖ5, BÖ6, BÖ8	f(5)
	Kaynaştırma öğrenci sayısı artırılmalı	BÖ3, BÖ6, BÖ8, BÖ9, BÖ10	f(5)
Okul yönetimine öneriler f(6)	Rehberlik servisi aktif çalışmalı	BÖ3, BÖ5, BÖ7	f(3)
	Ebeveynler ve öğretmenleri bilgilendirici çalışmalar yapılmalı	BÖ2, BÖ8, BÖ9	f(3)

Tablo 2 incelendiğinde, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kaynaştırma eğitim uygulamalarına görüşleri 6 tema altında toplanmıştır. Bu temalar sırasıyla; “beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin BEP uygulama süreci,” “kaynaştırma eğitimindeki yetersizlikler,” “beden eğitimi ve spor dersinde kaynaştırma öğrencilerinin başarılarını değerlendirme yöntemleri,” “kaynaştırma öğrencilerine yönelik tutumlar,” “MEB öneriler” ve “okul yönetimine öneriler” başlıkları ile ortaya konulmuştur. İlgili temalardan toplamda 18 alt tema elde edilmiştir. Temalar dikkate alındığında; beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin BEP uygulama süreci temasında; BEP uyguluyorum, BEP uygulayamıyorum alt temaları, kaynaştırma eğitimindeki yetersizlikler temasında; beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bilgi düzeyi, beden eğitimi ve spor ders programının yetersizliği, materyal yetersizliği alt temaları, beden eğitimi ve spor dersinde kaynaştırma öğrencilerinin başarılarını değerlendirme yöntemleri temasında; sınıf ile aynı değerlendiriyorum, kaynaştırma öğrenci seviyesine uygun değerlendiriyorum, toleranslı değerlendiriyorum, birebir çalışıyorum alt temaları, kaynaştırma öğrencilerine yönelik tutumlar temasında; öğretmen tutumu, akran tutumu ve aile tutumu alt temaları, MEB öneriler temasında; seminer ve hizmet içi eğitimler verilmeli, fiziksel koşullar

iyileştirilmeli, beden eğitimi ve spor ders saati artırılmalı, kaynaştırma öğrenci sayısı artırılmalı alt temaları, okul yönetimine öneriler temasında ise; rehberlik servisi aktif çalışmalı, ebeveynler ve öğretmenleri bilgilendirici çalışmalar yapılmalı alt temaları yer almıştır.

Tablo 2’de yer alan frekans değerleri incelendiğinde, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin en fazla görüş bildirdikleri kategorinin “MEB Öneriler” f(18) olduğu görülmektedir. Bununla beraber Tablo 2’de beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin az görüş bildirdikleri tema ise; “okul yönetimine öneriler” f(6) olduğu görülmektedir. Bu bölümde kaynaştırma öğrencisi olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin görüşleri alt temalar doğrultusunda ayrı ayrı incelenmiş ve temalara ilişkin katılımcı görüşlerine ait doğrudan alıntılar ile birlikte sunulmuştur.

Tablo 3. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerin BEP uygulama süreci

Tema	Alt tema	Katılımcılar	Frekans
Beden eğitimi ve spor öğretmenlerin BEP uygulama süreci	BEP uyguluyorum	BÖ1, BÖ3, BÖ4, BÖ6, BÖ7, BÖ10	f(6)
	BEP uygulayamıyorum	BÖ2, BÖ5, BÖ8, BÖ9	f(4)

Tablo 3’te beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin BEP uygulama süreci temasına ilişkin görüşleri incelendiğinde, “BEP uyguluyorum” (BÖ1, BÖ3, BÖ4, BÖ6, BÖ7, BÖ10) ve “BEP uygulayamıyorum” (BÖ2, BÖ5, BÖ8, BÖ9) alt temaları altında toplandığı görülmüştür.

“**BEP uyguluyorum**” alt temasını ilişkin örnek görüşler aşağıda sunulmuştur:

BÖ1 “...BEP programı hazırlıyorum mutlaka.”

BÖ3 “...daha önce engelli öğrenciler ile birlikte olma deneyimim olduğu için BEP programı hazırlıyorum, okulda iki beden eğitimi öğretmeniyiz birlikte hazırlıyoruz” şeklinde ifade etmişlerdir.

“**BEP uygulayamıyorum**” alt temasına ilişkin örnek görüşler aşağıda sunulmuştur:

BÖ2 “...hazırlamadım çünkü nasıl hazırlanması gerekiyor konusunda yeterli bulmuyor kendimi.”

BÖ8 “rehber öğretmenizle hazırlayacaktık ama hocamız okuldan ayrıldı bende hazırlama konusunda yeterli olmadığım için öyle kaldı.” şeklinde ifade etmişlerdir.

Tablo 4. Kaynaştırma eğitimindeki yetersizlikler

Tema	Alt tema	Katılımcılar	Frekans
Kaynaştırma eğitimindeki yetersizlikler	Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bilgi düzeyi	BÖ2, BÖ4, BÖ5, BÖ6, BÖ8	f(5)
	Beden eğitimi ve spor ders programının yetersizliği	BÖ3, BÖ5, BÖ6, BÖ10	f(4)
	Materyal yetersizliği	BÖ1, BÖ2, BÖ4, BÖ7	f(4)

Tablo 4’de beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kaynaştırma eğitimindeki yetersizlikler temasına ilişkin görüşleri incelendiğinde, “beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bilgi

düzeyi,” (BÖ2, BÖ4, BÖ5, BÖ6, BÖ8) “beden eğitimi ve spor ders programının yetersizliği,” (BÖ3, BÖ5, BÖ6, BÖ10) ve “materyal yetersizliği” (BÖ1, BÖ2, BÖ4, BÖ7) alt temaları altında toplandığı görülmektedir.

“**Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bilgi düzeyi**” alt temasına ilişkin örnek görüşler aşağıda sunulmuştur:

BÖ4 “Engelliler ile ilgili bir ders almadığım için bu konuda yeterli bilgiye sahip olduğumu düşünmüyorum benim gibi birçok meslektaşım da aynı şeyi düşünüyordur eminim.”

BÖ6 “Yani lisans döneminde böyle bir eğitim almadık işte bizlerde tecrübe kazanarak ilerlemeye çalışıyoruz ama yeterli değiliz, eksiyiz.” şeklinde ifade etmişlerdir.

“**Beden eğitimi ve spor ders programının yetersizliği**” alt temasına ilişkin örnek görüşler aşağıda sunulmuştur:

BÖ5 “Beden eğitimi programlarının yetersiz olduğunu düşünmekteyim. Bu alanda uzman özel eğitimciler tarafından programlar hazırlanmalıdır.”

BÖ10 “Beden eğitimi ve spor programındaki yetersizliklerden dolayı kaynaştırma öğrencilerini beden eğitimi derslerinde aktif katılımında sorunlar ile karşılaşıyorum. Bu konuda eğitim programları hazırlanmalı diye düşünüyorum.” şeklinde ifade etmişlerdir.

“**Materyal yetersizliği**” alt temasına ilişkin örnek görüşler aşağıda sunulmuştur:

BÖ4 “Beden eğitimi derslerinde kaynaştırma öğrencilerinin aktif katılımını etkileyen en önemli sorunlar malzeme eksikliği.”

BÖ7 “Öncelikle etkin materyal bulamama, kendimce öğrenciye uygun malzeme üretmeye çalışıyorum fakat yeterli olmadığını düşünüyorum. Özellikle malzeme eksikliği olması kaynaştırma öğrencisine uygun olmayan materyallerin olmayışı çocukların aktif katılımını engellemektedir.” şeklinde ifade etmişlerdir.

Tablo 5. Beden eğitimi ve spor dersinde kaynaştırma öğrencilerinin başarılarını değerlendirme yöntemleri

Tema	Alt tema	Katılımcılar	Frekans
Beden eğitimi ve spor dersinde kaynaştırma öğrencilerinin başarılarını değerlendirme yöntemleri	Sınıf ile aynı değerlendiriyorum	BÖ4, BÖ5, BÖ6, BÖ7	f(4)
	Kaynaştırma öğrenci seviyesine uygun değerlendiriyorum	BÖ3, BÖ7, BÖ8, B9, BÖ10	f(5)
	Toleranslı değerlendiriyorum	BÖ1, BÖ2, BÖ6, BÖ9	f(4)
	Birebir çalışıyorum	BÖ3, BÖ8, B10	f(3)

Tablo 5’te beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kaynaştırma öğrencilerinin başarılarını değerlendirme yöntemleri teması incelendiğinde “sınıf ile aynı değerlendiriyorum,” (BÖ4, BÖ5 BÖ6, BÖ7) “kaynaştırma öğrenci seviyesine uygun değerlendiriyorum,” (BÖ3, BÖ7, BÖ8, B9, BÖ10) “toleranslı değerlendiriyorum” (BÖ1, BÖ2, BÖ6, BÖ9) ve “birebir çalışıyorum” (BÖ3, BÖ8, B10) alt teması altında toplandığı görülmektedir.

“**Sınıf ile aynı değerlendiriyorum**” alt temasına ilişkin örnek görüşler aşağıda sunulmuştur: **BÖ4** “Herhangi bir ayırım yapmıyorum zorlamadan diğer arkadaşları ile aynı değerlendiriyorum.” şeklinde ifade etmiştir.

“**Kaynaştırma öğrenci seviyesine uygun değerlendiriyorum**” alt temasına ilişkin örnek görüşler aşağıda sunulmuştur:

BÖ3 “Kaynaştırma öğrenci seviyesine uygun uygulama sınavı yapıyorum.” ifadesini kullanmıştır.

“**Toleranslı değerlendiriyorum**” alt temasına ilişkin örnek görüşler aşağıda sunulmuştur:

BÖ1 “Ben toleranslı değerlendiriyorum sonuçta gelişimsel açıdan diğerleri gibi değil desteklememiz gerekiyor çocukları ” şeklinde ifade etmiştir.

“**Birebir çalışıyorum**” alt temasına yönelik örnek görüşler incelendiğinde ise, **BÖ8** “Birebir çalışmayı tercih ediyorum mesela ilk ders sınıfla birlikte iken ikinci dersi kaynaştırma öğrencisine ayırmaya çalışıyorum ama her zaman değil.” ifadesini kullanmıştır.

Tablo 6. Kaynaştırma öğrencilerine yönelik tutumlar

Tema	Alt tema	Katılımcılar	Frekans
Kaynaştırma öğrencilerine yönelik tutumlar	Öğretmen tutumu	BÖ4, BÖ6, BÖ10	f(3)
	Akran tutumu	BÖ6, BÖ7, BÖ8, BÖ10	f(4)
	Aile tutumu	BÖ5, BÖ9, BÖ10	f(3)

Tablo 6’da beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kaynaştırma öğrencilerine yönelik tutumlar teması incelendiğinde, “öğretmen tutumu,” (BÖ4, BÖ6, BÖ10) “akran tutumu” (BÖ6, BÖ7, BÖ8, BÖ10) ve “aile tutumu” (BÖ5, BÖ9, BÖ10) alt temaları altında toplandığı görülmektedir.

“**Öğretmen tutumu**” alt temasına ilişkin örnek görüşler aşağıda sunulmuştur:

BÖ6 “Kaynaştırma eğitimini destekliyorum ve diğer öğretmenlerinde desteklemesini isterim. Bizlerin olumlu tutumları ve destekleri sayesinde çocuklar topluma kazandırılabilir diye düşünüyorum.”

BÖ10 “Kaynaştırma öğrencilerini olumlu bir düşünce içerisindeyim ben bir beden eğitimi öğretmeni olarak dersime katılımları için elimden geleni yapıyorum. Beden eğitimi ve spor bu çocukların yaşamlarını kolaylaştırmasında etkili her açıdan.” şeklinde ifade etmişlerdir.

“**Akran tutumu**” alt temasına ilişkin örnek görüşler aşağıda sunulmuştur:

BÖ7 “Öncelikle akran ilişkilerini destekleyici çalışmalar yapılmalıdır. Bu da kaynaştırma öğrencilerinin akranları tarafından dışlanmasını önleyecektir diye düşünüyorum.”

BÖ8 “Normal çocuklar ilk başta tedirgin oluyorlardı. Fakat ben derslerimde korkularının yersiz olduğunu elimden geldiğince uygulamalara öğrenci katılımını sağlayarak anlatmaya

çalışıyorum. Böylece akran iletişimlerinin güçlenmesine ve kaynaştırma öğrencilerinin kendilerine öz güvenlerinin arttığını gözlemleyebiliyorum.” şeklinde ifade etmişlerdir.

“**Aile tutumu**” alt temasına yönelik örnek görüşler incelendiğinde ise,

BÖ9 “Ailelerde çocuklarını desteklemeli ve özellikle eğitim programları hakkında bilgilendirilmelidir.”

BÖ10 “Ailelerde çocuklarının gelişimi için okul ve öğretmenler ile iş birliği içinde olmalı ve gerekirse uzman özel eğitimcilerde destek almalıdır.” şeklinde ifade etmişlerdir.

Tablo 7. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerin kaynaştırma uygulamalarında karşılaştıkları sorunların çözümüne yönelik önerileri

Tema	Alt tema	Katılımcılar	Frekans
MEB öneriler	Seminer ve hizmetiçi eğitimler verilmeli	BÖ1, BÖ3, BÖ5, BÖ7	f(4)
	Fiziksel koşullar iyileştirilmeli	BÖ2, BÖ4, BÖ8, BÖ9	f(4)
	Beden eğitimi ve spor ders saati artırılmalı	BÖ1, BÖ2, BÖ5, BÖ6, BÖ8	f(5)
	Kaynaştırma öğrenci sayısı artırılmalı	BÖ3, BÖ6, BÖ8, BÖ9, BÖ10	f(4)
Okul yönetimine öneriler	Rehberlik servisi aktif çalışmalı	BÖ3, BÖ5, BÖ7	f(3)
	Ebeveynler ve öğretmenleri bilgilendirici çalışmalar yapılmalı	BÖ2, BÖ8, BÖ9	f(3)

Tablo 7’de beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kaynaştırma uygulamalarında karşılaştıkları sorunların çözümüne yönelik öneriler “MEB öneriler” ve “okul yönetimine yönelik öneriler” temaları altında toplandığı görülmektedir.

MEB öneriler temasının alt temaları incelendiğinde; “seminer ve hizmetiçi eğitimler verilmeli,” (BÖ1, BÖ3, BÖ5, BÖ7) “fiziksel koşullar iyileştirilmeli,” (BÖ2, BÖ4, BÖ8, BÖ9) “beden eğitimi ve spor ders saati artırılmalı,” (BÖ1, BÖ2, BÖ5, BÖ6, BÖ8) “kaynaştırma öğrenci sayısı artırılmalı” (BÖ1, BÖ2, BÖ5, BÖ6, BÖ8) altında toplandığı görülmektedir.

“**Seminer ve hizmet içi eğitimler verilmeli**” alt temasına ilişkin örnek görüşler aşağıda sunulmuştur:

BÖ3 “Biz öğretmenleri kaynaştırma eğitiminde seminer ve hizmet içi eğitim kursları verilmelidir diye düşünüyorum.”

BÖ7 “Seminerler olsa katılırim biz öğretmenler için çok gerekli diye düşünüyorum. Toplumda bu çocuklara daha çok yardım etmeliyiz onları da topluma kazandırmalıyız.” şeklinde ifade etmişlerdir.

“**Fiziksel koşullar iyileştirilmeli**” alt temasına ilişkin örnek görüşler aşağıda sunulmuştur:

BÖ8 “Tabi ki bunda görev yaptığımız okullarda açıkçası fiziki koşulların çok yetersiz olduğunu herkes tahmin edebilir. Spor salonu olmayan okullarda çalıştık yıllarca ama şu anda çalıştığım okulda spor salonu var ve özellikle kaynaştırma öğrencileriyle ilgili herhangi bir zorluk yaşamıyorum desem, fiziki şartlar çok önemli bunu söyleyebilirim.”

BÖ9 “Kaynaştırma öğrencilerine yönelik olmalı okulların fiziki durumları bu eksiklikler giderilmeli.” şeklinde ifade etmişlerdir.

“**Beden eğitimi ve spor ders saati artırılmalı**” alt temasına ilişkin örnek görüşler aşağıda sunulmuştur:

BÖ6 “Kaynaştırma öğrencilerinin beden eğitimi dersine daha aktif katılımı için ders saati süresinin arttırılması gerektiğini düşünüyorum. Çünkü sınıflar kalabalık ve bu çocuklar bence bu çocukların gelişimi için dersimiz çok önemli bir etkiye sahip.” şeklinde ifade etmiştir.

“**Kaynaştırma öğrenci sayısı artırılmalı**” alt temasına ilişkin örnek görüşler aşağıda sunulmuştur:

BÖ5 “Beden eğitimi öğretmenleri olarak kaynaştırma öğrencileri sayısının arttırmalı diye düşünüyorum. Bizler bu çocukları topluma ancak spor ile kazandırabiliriz.”

BÖ6 “Kaynaştırma öğrenci sayıları arttırılarak spor ile beraber akranları ile iletişimleri artarak kendilerini daha iyi ifade etme fırsatı sunularak toplum içinde yer edineceklerdir.” şeklinde ifade etmişlerdir.

Okul yönetimine öneriler temasının alt temaları incelendiğinde; “rehberlik servisi aktif çalışmalı” (BÖ3, BÖ5, BÖ7) ve “ebeveynler ve öğretmenleri bilgilendirici çalışmalar yapılmalı” (BÖ2, BÖ8, BÖ9) altında toplandığı görülmektedir.

“**Rehberlik servisi aktif çalışmalı**” alt temasına ilişkin örnek görüşler aşağıda sunulmuştur:

BÖ3 “Rehber öğretmenlerine bu konuda çok daha iş düşüyor bizleri bilgilendirebilirler çocukların gelişimi için.” ifadesini kullanmıştır.

“**Ebeveynler ve öğretmenleri bilgilendirici çalışmalar yapılmalı**” alt temasına ilişkin ise, (BÖ2, BÖ8, BÖ9) **BÖ2** “Ailelerin ve diğer branş öğretmenlerinin kaynaştırma öğrencilerinin gelişimlerine yönelik bilgilendirici aktif çalışmalar yapılması gerektiğini düşünüyorum.” şeklinde ifade etmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada kaynaştırma eğitimi sürecinde beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin karşılaştıkları sorunlara ilişkin görüş ve önerileri nitel araştırma yöntemiyle ortaya konmaya çalışılmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların görüşlerinden elde edilen bulgular iki başlık altında değerlendirilmiştir. Bu başlıklar, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kaynaştırma eğitimine yönelik görüşleri ve beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kaynaştırma eğitim uygulama sürecinde karşılaştıkları sorunların çözümüne yönelik önerileridir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kaynaştırma eğitimine yönelik görüşleri;

Kaynaştırma eğitimi, özel gereksinimli çocukların, gelişimsel özellikleri dikkate alınarak eğitim programında gerekli düzenlemeler ve uyarlamalar yapılarak normal gelişim gösteren akranlarıyla aynı sınıf ortamında birlikte eğitim almalarına imkân sağlamaktadır (Acarlar, 2013). Özel gereksinimli çocukların gelişimsel özellikleri tespit edilerek, amacına uygun sistematik, ölçülebilir bir eğitim programına dâhil edilmesi ve süreci devam edebilmesi gelişimi açısından önem arz etmektedir. BEP 'in temel amacı, özel gereksinimli çocukların kaynaştırma uygulaması sürecinde eğitimin tüm imkân ve fırsatlarından en üst düzeyde faydalanabilmesini sağlamaktır (Vuran, 2007).

Yapılan bu araştırmada, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kendi bilgi, tecrübe ve araştırmalarına dayanarak BEP hazırladıkları fakat özel eğitim hakkında herhangi bir eğitim almadıklarını belirtirken bazı katılımcı beden eğitimi ve spor öğretmenleri ise, BEP'in nasıl hazırlanacağı konusunda herhangi fikirleri olmadığını, program hazırlamada desteğe ihtiyaç duyduklarını ve ayrıca kaynaştırma öğrencilerinin değerlendirme sürecinde ise, bilgi ve tecrübeleri ile bağlantılı olarak değişiklik gösterdiği görülmüştür. Öztürk ve Eratay'ın (2010) araştırmasında öğretmenlerin özel eğitim alanından mezun olmamalarının yanı sıra, özel eğitim ile ilgili göreve başlamadan önce ve görev sürecinde herhangi bir eğitim almadıklarını, bu sebeple BEP hazırlama konusunda bir bilgiye sahip olmadıklarını doğal olduğunu belirtmişlerdir.

Araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenleri, kaynaştırma eğitim hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıklarını, beden eğitimi ve spor derslerinin kaynaştırma öğrencileri için yetersiz olduğunu öğrencilere yönelik gerekli malzeme desteğine sahip olmadıkları yönünde görüş bildirmişlerdir. Benzer şekilde, Aydın (2014) beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kaynaştırma hakkındaki görüşlerini incelediği araştırmasında, öğretmenlerin kaynaştırma eğitimi konusunda yeterli düzeyde bilgiye sahip olmadıklarını ve bilgilenmeye ihtiyaç duyduklarını, kaynaştırma öğrencilerine yönelik yeterli düzeyde eğitim hazırlıkları yapamadıklarını, destek eğitim hizmetlerinin yeterince verilmediğini, öğretmenlerin bireyselleştirilmiş eğitim programını yeterince uygulamadıklarını ve eğitim sürecinde materyal yetersizliği olduğu sonuçlarına ulaşmıştır. Tüm bu bilgiler ışığında, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kaynaştırma eğitimi alan öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersi kapsamında çeşitli teorik ve uygulamalı eğitimler alması gerektiği ön görülmektedir (Morley, Bailey, Tan ve Cooke, 2005).

Ülkemizde kaynaştırma uygulamaları son yıllarda giderek yaygınlaşmakta fakat özel gereksinimi olan öğrenciler ayrı olarak eğitim almaları yerine genel eğitime adaptasyonları

sağlanmaya çalışılmaktadır. Mevcut bu durum beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin özel gereksinimi olan çocuklar için beden eğitimi ve spor dersi konusunda bilgi ve beceriye sahip olmasını gerektirdiği görülmektedir. Beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve öğretmenler adayları lisans eğitimleri sürecinde aldıkları eğitimin teoriye dayalı olduğunu, özel gereksinimli öğrencilerin gelişimine destek olma konusunda çok hevesli olmalarına rağmen uygulama eğitimlerinde yetersiz kaldıklarını ve nasıl destek sağlayacaklarını bilememektedirler (Morley ve diğ., 2005).

Kaynaştırma eğitiminin başarısı, onu uygulayacak öğretmenin kaynaştırma hakkındaki eğitimine, farkındalığının gelişmiş olmasına, öğretmene destek olacak okul personelinin ve kaynakların varlığına, gözlem ve değerlendirme çalışmalarının yapılmasına, ailenin aktif katılımına bağlıdır. Örneğin Westwood (2003), kaynaştırma öğrencilerine eğitim veren bir öğretmenin öğrencilerin yetenek ve becerilerini göz önünde bulundurarak, zamanı verimli kullanarak çocukların derse aktif katılımlarını sağladığı sürece etkili bir öğretmen olabileceğini ifade etmiştir. Yine Avcıoğlu, Eldeniz Çetin ve Özbey (2005), branş öğretmenlerinin kaynaştırma eğitim sürecine ilişkin görüşlerini belirlemek amacıyla yaptıkları araştırmada, öğretmenlerin kaynaştırma eğitimi ile ilgili yeterli mesleki bilgi ve beceriye sahip olmadıklarını ve kaynaştırma eğitime yönelik yoğun içerikli eğitimler alınması gerektiği sonucuna ulaşmışlardır. Yine Kargin (2004) araştırmasında, kaynaştırma eğitimi uygulama sürecinde yaşanan sorunların en aza indirilmesi için öğretmenlere hizmet içi eğitimler verilmesi gerektiğini ve aday öğretmenlerin de hizmet öncesinde hem teorik hem de uygulamalı derslerle desteklenmesi gerektiğini belirtmiştir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kaynaştırma eğitime yönelik görüşleri ve önerilerine dair bulguların analizi sonucunda, öğretmenlerin kaynaştırma ile ilgili yeterli mesleki eğitime sahip olmadığı fakat belli bir bilgiye sahibi olanların ise, özel gereksinimi olan bireyler ile daha önce yaşamış oldukları ders tecrübelerinden kaynaklı sınırlı denebilecek kadar az bilgi birikimine sahip olduğu saptanmıştır. Kaynaştırma eğitimi son yıllarda ivme kazanmış olsa da kaynaştırma uygulamaların başarısını sağlamada öğretmenlerin inançları ve tutumları kritik önem taşımaktadır. Çünkü öğretmenlerin bu sürece dâhil olması uygulamayı olumlu yönde etkileyecektir (Norwich, 1994). Mevcut araştırma ve diğer araştırmalar ışığında öğretmenlerin kaynaştırma konusunda uzman desteğine, detaylı bilgiye ve malzeme desteğine ihtiyaç duydukları bulgular sonucunda ortaya çıkmıştır.

Kaynaştırma öğrencilerinin, beden eğitimi ve spor derslerine aktif katılımlarını sağlamak amacıyla öğretmenlerin öğrencilerin seviyesine uygun uyarlamalar yaparak, derse aktif

katılımını teşvik etmesi gerekmektedir. Öncelikle bu uyarlamaları yaparken çocuğun güçlü ve zayıf yönlerinin yanı sıra nelere karşı ilgisi olduğu veya nelerden hoşlanmadığı hakkın da yeterli bilgiye sahip olması gerekmektedir. Burada öğrencinin istendik davranışlardan sonra hoş giden uyaran sunmak yani olumlu pekiştirme çok önemlidir. Özel gereksinimli çocukların sahip oldukları gelişimsel özelliklerine göre bireye özel düzenlenmiş çevreye gereksinim duymaktadırlar. Öğrencilerin, performans yetersizliklerinde kullanılabilecek önemli yöntemlerden biri olan pekiştirme öğrencilerin davranışlarının kalıcılığının sağlanmasında önemli rol oynar. Kaynaştırma eğitimi alan öğrencilere birebir eğitim verilmesi öğretmenlerin uyguladığı bir diğer yaklaşımdır. Araştırmada katılımcı beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin görüşleri incelendiğinde, öğretmenlerin yarısının uyarlama yaptığı fakat diğer yarısının yapmadığı görülmektedir. Uyarlama, beden eğitim ve spor derslerinde kaynaştırma öğrencilerinin kendi seviye ve tutumları göz önüne alınarak yapılmalı ve bu durumda öğretmen özel gereksinimli birey hakkında yeterli bilgiye sahip olmak zorundadır. Öğretmen, öğrenci hakkında yeterli bilgiye sahip olur ve nasıl davranması gerektiğini bilirse öğrencinin öğrenme sürecinde katkıda bulunabilir. Araştırmadaki görüşlerinden çıkan sonuçla öğretmenlerin izledikleri belli bir program olmadığı yine öğretmenlerin kendi bilgi ve tecrübeleri doğrultusunda uyarlama yapmayı ve yapmamayı tercih ettikleri görüşü ön plana çıkmaktadır.

Elde edilen bulgular ışığında beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin çoğunluğunun kaynaştırma öğrencisinin seviyesine göre değerlendirdiği görülmekte fakat daha önce değinmiş olduğumuz “kaynaştırma eğitimindeki yetersizlikler” alt başlığı öğretmenlerin kaynaştırma eğitimi hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığı sonucu ile uyumsuzdur. Daha önce yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde, Scruggs ve Mastropieri (1996), Önder (2007) ve Yorulmaz (2015) araştırmalarında genel olarak öğretmenlerin kaynaştırma eğitimi hakkında yeterli bilgi düzeyine sahip olmadıklarını, Polat (2016) ise, öğretmenlerin kaynaştırma öğrencilerinin fiziksel gelişim özelliklerini göz önünde bulundurmadan dersi işlediklerini belirtmişlerdir. Conway ve Gow’da (1988) öğretmenlerin özel gereksinimli öğrencilerinin fiziksel gelişimlerinden kaynaklanan sorunlara müdahale etmekten rahatsız olduklarını dile getirmişlerdir. Bunun yanı sıra Cox (2013), araştırmasında öğretmenin kaynaştırma eğitim uygulamalarına yönelik olumlu davranışları artırmak ve mevcut olumsuz davranışları azaltmak amacıyla herhangi bir yöntem kullanmadığını bildirmiştir. Çerezci (2015), öğretmenlerin kaynaştırma eğitimi sürecinde çeşitli problemler yaşadığını, Akcan (2013) ise, öğretmenlere kaynaştırma eğitime yönelik eğitim ve destek hizmetlerinin sağlanması durumunda daha olumlu tutum ve davranışlar sergilenebileceğini belirtmiştir.

Sabah ve diğerleri (2020) beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kaynaştırma öğrencilerini ders içerisinde akranlarıyla aynı değerlendirdiği sonucuna ulaşırken, Galovic ve diğ., (2014) öğretmenlerin kaynaştırma öğrencilerini genellikle akademik alanda değerlendirdiğini, beceri ve gelişimsel açıdan değerlendirmeye gerek duymadıkları sonucuna ulaşmışlardır. Denizli (2015), kaynaştırma öğrencilerinin gelişimsel özelliklerini göz önünde bulundurarak değerlendirmede yaptıklarını Polat (2016) ise, kaynaştırma öğrencilerini hem teorik hem de uygulamalı sınavlarda akranlarıyla beraber değerlendirildiği sonucuna ulaşmıştır.

Yapılmış olan bu araştırmada ve daha önce yapılmış araştırmalardan çıkan sonuçlar doğrultusunda, öğretmenlerin kendi bilgi ve deneyimleriyle toleranslı olarak kaynaştırma öğrencileri değerlendirdikleri ortaya çıkmaktadır. Öğretmenlerin, görüşmeler esnasında özel gereksinimli bireyler ile alakalı birkaç öğretmen dışında teorik ve uygulamalı herhangi bir ders almadıkları ve bu yüzden kaynaştırma öğrencilerini nasıl değerlendirecekleri hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıkları sonucu ortaya çıkmaktadır. Özel gereksinimi olan öğrencilerin, bireysel özelliklerinin dikkate alınarak değerlendirilmesi gerekmektedir. Bunun için beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kaynaştırma eğitimi alan özel gereksinimli bireylerin tanı ve özelliklerini iyi bilmesi ve öğrencilerini bu özellikler doğrultusunda değerlendirmesi gerektiği ön görülmektedir.

Özel gereksinimli bireylerin akranları ile aynı seviyede değerlendirilmesi zaten mevcut olan düşük özgüvenlerini olumsuz yönde etkileyebilir, onların beden eğitimi ve spor dersleri konusunda olumsuz tutum ve davranış sergilemelerine neden olabilir. Bu araştırmada, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kaynaştırma öğrencilerini değerlendirme aşamasında izledikleri ortak bir yol olmadığı bu nedenden dolayı da değerlendirme sürecinde öğretmenlerin tutumlarının farklılık gösterdiği görülmektedir. Özel gereksinimli bireylerin buldukları sınıfların bir parçası gibi görebilmesi, daha da önemlisi kendini değerli görebilmesi ve bunu algılayabilmesi gerekmektedir. Sonuç olarak; beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kaynaştırma eğitimine yönelik bilgi ve becerilerini geliştirilmesi için alanda daha fazla çalışmaların yapılmasıyla, kaynaştırma öğrencilerinin beden eğitimi ve spor derslerine aktif katılımları sağlanarak öğrencilerin gelişimine katkı sağlanabilir.

Eğitimin başarılı bir şekilde uygulanmasındaki kilit unsur, onu uygulamada en büyük sorumluluğu olan personelin, yani öğretmenlerin görüş ve önerileri incelendiğinde kaynaştırma öğrencilerinin topluma adaptasyonu sürecinde sadece öğretmenlerin değil aile ve akran tutumlarının da büyük bir önem taşıdığı görülmüştür. Sorani-Villanueva, McMahon, Crouch ve Keys (2014) araştırmalarında, öğretmenlerin aileler ile kaynaştırma eğitimi

sürecinde iş birliği içerisinde olması gerektiğini belirterek öğrencilerin problemleri davranışlarını ailelerle birlikte çözümlenebileceğini bildirmişlerdir. Yapılan bazı araştırmalarda akranlarıyla birlikte eğitim gören özel gereksinimi olan öğrencilerin daha fazla iletişim kurdukları ve sosyal destek aldıklarında daha uzun süreli arkadaşlıklar kurduklarını ifade edilmiştir (Salend, 1998). Kaynaştırma öğrencilerinin akranlarıyla uyum içerisinde dersleri sürdürebilmesi ve aktif katılım sağlayabilmesinde en önemli etken öğretmen-öğrenci bütünleşmesidir.

Güleryüz (2009) ve Gezer (2017) araştırmalarında, kaynaştırma eğitim sisteminin öğrencilerin akran ilişkisinin kurulabilmesinde ve sosyal yaşamda kabulü artırmada gerekli olduğunu önemli vurgulamışlardır. Engstrand ve Rol-Pettersson'da (2014) kaynaştırma öğrencilerinin, normal gelişim gösteren öğrencilerle aynı eğitim ortamında eğitim alması gerektiğini, öğrencinin akademik gelişiminin yanı sıra sosyal yaşam becerilerine katkı sağladığını ifade etmişlerdir. Yapılan bu araştırmada öğretmenlerin görüşleri incelendiğinde, daha önce yapılmış olan çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Sonuç olarak, kaynaştırma öğrencilerinin eğitim sürecinde öğretmen, aile ve akran tutumlarının ayrı ayrı önemli olduğu kesinlikle ayrı düşünülmemesi gerektiği görülmektedir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kaynaştırma uygulamalarında karşılaştıkları sorunların çözümüne yönelik önerileri;

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin, kaynaştırma uygulamalarında karşılaştıkları sorunların çözüm ve önerilerine yönelik bulguların analizi sonucu; öğretmenlerin MEB'in kaynaştırma ile ilgili mesleki eğitime önem verilmesi gerektiğini, okulların fiziksel koşullarının ve eğitim materyallerinin kaynaştırma öğrencilerine uygun olmadığı aynı zamanda yetersiz ve geliştirilmesi gerektiğini önemle belirtmişlerdir. Ayrıca öğretmenlerin öğrenci ve ders sayılarının arttırılması gerektiği görüşünde oldukları saptanmıştır. Beden eğitimi ve spor derslerinin kaynaştırma öğrencilerinin farklı beceri düzeylerine göre yapılandırılması gerekmektedir. Bu yapılandırma aşamasında, MEB'in ve araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin belirttiği gibi kaynaştırma ile ilgili bilgi, beceri, seminer ve hizmetiçi eğitimleri ile desteklenmesi gerektiğini, teorik eğitimin yanı sıra uygulama eğitimi konusunda eğitimler verilmesi gerektiğini ve kaynaştırma öğrencilerine yönelik uygun tesis ve malzeme desteğine ihtiyaç duyduklarını ifade etmişlerdir.

Okul yönetimine yönelik görüşleri incelendiğinde ise, okul yönetimi ve rehber öğretmenlerin kaynaştırma öğrencilerinin eğitimi sürecinde diğer branş öğretmenleri ve ailelerin düzenli olarak bilgilendirilmesi gerektiğini ve aktif bir iletişim sağlanması gerektiği görüşü ortaya

çıkmiştir. Kaya (2003), yönetici ve öğretmenlerin kaynaştırma eğitimi uygulamaları ile ilgili bilgilerinin yetersiz olduğunu ve kaynaştırma uygulamalarına yönelik yapılan araştırmaların yetersiz olduğunu bildirmiştir. Öğretmenlerin görüşleri okul yönetimlerinin kaynaştırma eğitimi için rehberlik servisinin daha aktif çalışması gerektiği ayrıca branş öğretmenlerine ve ailelere kaynaştırma hakkında bilgilendirici çalışmalar yapılması gerektiği yönündedir.

Sonuç olarak, bu araştırma sonucunda elde edilen bulgularla kaynaştırma uygulamaları için beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yeterli mesleki eğitime sahip olmadığı fakat öğretmenlerin kendi bilgi ve tecrübeleri doğrultusunda öğrencilere yardımcı olmaya çalıştıkları ayrıca okulların yeterli fiziksel şartlara sahip olmadığını, okul yönetimi ve rehberlik servisinden yeterli destek alamadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda bazı önerilerde bulunulmuştur. Araştırmada, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kaynaştırma eğitime yönelik eğitim gereksinimleri olduğu ve BEP hazırlama süreci konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıkları, aday öğretmenler ve diğer öğretmenlere hizmet içinde eğitimleri için gerekli teorik ve uygulamalı eğitimlerin yanı sıra özellikle BEP hazırlama konusunda eğitimler verilebilir. Beden eğitimi ve spor dersine yönelik ilgili birim ve kurumlar tarafından okullardaki mevcut koşullar tespit edilerek eksiklikleri giderilebilir. Okul yönetimi, öğretmen ve aile arasında devamlı bir iletişim ağı oluşturulabilir.

Çıkar Çatışması

Yazarların herhangi bir kişi, enstitü, kurum ile çıkar çatışması olmadığını beyan ederiz.

KAYNAKLAR

Albayrak Kuruoğlu, M. ve Uzunçayır, D. (2020a). Zihinsel yetersizliği olan çocuklarda uyarlanmış su içi egzersizlerin sosyal beceriler üzerine etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25 (2) , 117-126.

Albayrak Kuruoğlu, M. Y. ve Uzunçayır, D. (2020b). Uyarlanmış yüzme eğitiminin, özel gereksinimli çocuklar üzerindeki etkilerinin ebeyenleri tarafından seslendirilmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 174-186.

Aydın, M. (2014). Assessing knowledge levels of secondary school physical education and sports teachers about inclusive education. *Educational Research and Reviews*. DoI: 10.5897/ERR2014.1902.

Akcan, E. (2013). *Genel eğitim sınıflarındaki kaynaştırma öğrencileri için milli eğitim bakanlığı tarafından belirlenen eğitim-öğretim etkinliklerinin uygulanma düzeyinin araştırılması.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi. İstanbul.

Avcıoğlu, H., Eldeniz Çetin, M., Özbey, F. (2005). *Sınıfında Kaynaştırma Öğrencisi Bulunan Sınıf ve Branş Öğretmenlerinin Kaynaştırmaya Yönelik Tutumlarının İncelenmesi.* Özel Eğitimden Yansımalar (s. 79- 89). Ankara: Kök Yayıncılık.

Acarlar, F. (2013). *Kaynaştırma Modeli ve Özel Gereksinimli Küçük Çocukların Özellikleri.* Okul Öncesinde Kaynaştırma. Ankara: Pegem Akademi.

Anderson, D. (1989). *The discipline and the profession. Foundations of Canadian physical education, recreation, and sports studies.* Dubuque, IA: Wm. C. Brown Publishing.

Conway, R., Gow, L. (1988). Mainstreaming special class students with mild handicaps through group instruction. *Remedial And Special Education*, 9(5), 24-41.

Cox, J. G. (2013). *Attitudes regarding inclusion and perceptions of support of early childhood teachers in texas.* Doctoral Dissertation, Texas Woman's University.

Çerezci, Ö. (2015). *Okul öncesi eğitim kurumlarında yapılan kaynaştırma eğitimi uygulamalarının kaynaştırma kriterleri açısından değerlendirilmesi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi. Ankara.

Denizli, H. (2015). *Fen bilimleri dersi öğretmenlerinin ve fen bilimleri dersini alan kaynaştırma öğrencilerinin kaynaştırma eğitimi uygulamaları sürecine ilişkin görüş ve önerileri.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Giresun Üniversitesi. Giresun.

Engstrand, R. Z., Roll-Pettersson, L. (2014). Inclusion of preschool children with autism in Sweden: Attitudes and perceived efficacy of preschool teachers. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 14(3), 170-179.

Güteryüz, Ş. O. (2009.) *Kaynaştırma eğitimine devam eden engelli öğrencilerin akranları ile ilişkilerinde karşılaştıkları sorunların değerlendirilmesi.* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi. Konya.

Galovic, D., Brojčin, B., Glumbić, N. (2014). The attitudes of teachers towards inclusive education in vojvodina. *International Journal Of Inclusive Education*, 18(12), 1262-1282.

Gezer, M. S. (2017). *Sınıfta kaynaştırma öğrencisi bulunan okul öncesi öğretmenlerinin kaynaştırma eğitimine yönelik rol algılarının belirlenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi. Eskişehir.

İlhan, L. (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 315-324.

İlhan, L. (2009). Voleybolda servis becerisi öğretimine motivasyonel bir yaklaşım. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (3), 196-203.

İlhan, L., ve Suveren, S. (2009). Zihinsel engelli çocuğu olan anne-babaların çocuklarının özel eğitimleri sürecinde beden eğitimi ve spor etkinliklerine yaklaşımlarının değerlendirilmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 38-48.

İlhan, L. (2010). The effect of the participation of educable mentally retarded children in the special physical education classes upon the anxiety levels of the parents of the children. *Ovidius University Annals, Series, Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, 10(2), 304-309.

İlhan, E. L., ve Esentürk, O. K. (2015). Zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık ölçeği (ZEBSEYFÖ) geliştirme çalışması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 19-36.

İlhan, E. L., Esentürk, O. K., Yarımkaaya, E. (2016). Zihinsel engelli bireylerin sportif etkinliklerine yönelik tutum ölçeği (zebseytö): geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 13(1), 1141-1160. <http://dx.doi.org/10.14687/ijhs.v13i1.3656>

Kırımoğlu, H., Yılmaz, A., Soyer, F., Beyleroğlu, M., İlhan, E. L. (2016). Zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık: beden eğitimi öğretmen adayları üzerine bir çalışma. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 80-88.

Kargın, T. (2004). Kaynaştırma: Tanımı, gelişimi ve ilkeleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 5 (02) , Doi: 10.1501/Ozlegt_0000000080.

Kabasakal, Z., Girli, A., Okun, B., Çelik, N. L., Vardarlı, G. (2008). Kaynaştırma öğrencileri, akran ilişkileri ve akran istismarı. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23).

Kaya, U. (2003). *İlköğretim okulu yöneticilerinin, sınıf öğretmenlerinin ve rehber öğretmenlerin kaynaştırma ile ilgili bilgi, tutum ve uygulamalarının incelenmesi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi. Ankara.

Morley, D., Bailey, R., Tan, J., ve Cooke, B. (2005). Inclusive Physical education: teachers' views of including pupils with special educational needs and/or disabilities in physical education. *European Physical Education Reviewe*, 11(1), 84-107. Doi:10.1177 /1356336X05049826.

MEB, (2013). *Bütünleştirme Kapsamında Eğitim Uygulamaları Öğretmen Kılavuz Kitabı*. Ankara.

Norwich, B. (1994). The relationship between attitudes to the integration of children with special educational needs and wider socio-political views: a us–english comparison. *European Journal Of Special Needs Education*, 9, 91–106

Orakçı, Ş., Aktan, O., Toraman, Ç., Çevik, H. (2016). The influence of gender and special education training on attitudes towards inclusion. *International Journal of Instruction*, 9 (2), 107-122.

Öztürk, C. ve Eratay, E. (2010). Eğitim uygulama okuluna devam eden zihin engelli öğrencilerin öğretmenlerinin bireyselleştirilmiş eğitim programı hakkında görüşlerinin belirlenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Dergisi*, 10(2), 145-159.

Önder, M. (2007). *Sınıf öğretmenlerinin zihin engelli kaynaştırma öğrencileri için sınıf içinde yaptıkları öğretimsel uyarlamaların belirlenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi. Bolu.

Özer, D. S. (2017). *Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor*. 1. Basım, Ankara: Nobel Yayım Dağıtım.

Polat, R. (2016). *Ortaokul öğrencisi olan kaynaştırma öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik görüşleri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi. İstanbul.

Rink, J. E. (2009). *Teaching Physical Education For Learning* (6th ed.). New York: McGraw Hill.

Sorani-Villanueva, S., McMahan, S. D., Crouch, R. ve Keys, C. B. (2014). School problems and solutions for students with disabilities: a qualitative examination. *Journal Of Prevention&Intervention İn The Community*, 42, 58-71.

Salend, S. J. (1998). *Effective Mainstreaming – Creating Inclusive Classrooms* (3rd Ed.). Upper Saddle River, Nj: Prentice-Hall.

Scruggs, T., Mastropieri, M. A. (1996). Teacher perceptions of mainstreaming. A research synthesis. *Exceptional Children*, 63(3), 59-74.

Sabah, S., Taşmektepligil, M., Tunç, T., Ermiş, A., Çavuşoğlu, G. (2020). Kaynaştırma öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik görüş ve gereksinimlerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18 (1), 81-95. Doi: 10.33689.

Sucuoğlu, B. (2006). *Etkili Kaynaştırma Uygulamaları*. Ankara: Ekinoks Yayınları.

Vuran, S. (2007). *Bireyselleştirilmiş Eğitim Programları. Bireyselleştirilmiş Eğitim Programlarının Geliştirilmesi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Tekkurşun Demir, G. ve İlhan, E. L. (2019). Spora katılım motivasyonu: görme engelli sporcular üzerine bir çalışma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 157-170.

Tekkurşun Demir, G. ve İlhan, E. L. (2020). Engelli sporcularda spora katılım motivasyonu. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 1-21.

Uzunçayır, D. (2016). *Özel gereksinimli bireylerde su içi aktivitelerin sosyal beceri ve yaşam kalitesine etkisi.* Yüksek Lisans Tezi. Gedik Üniversitesi. İstanbul.

Uzunçayır, D., İlhan, E. L., (2020). *Özel Gereksinimli Çocuklara Antrenör Olmak: Antrenör Görüşleri Doğrultusunda Nitel Bir Değerlendirme.* Spor ve Sağlık Bilimlere Multidisipliner Bakış (Pp.145-180): Güven Yayınları.

Westwood, P. (2003). Commonsense methods for children with special education needs: *Strategies For The Regular Classroom.* London: Routledge Flamer.

Yorulmaz, A. (2015). *Kaynaştırma veren ilkokul ve ortaokul öğretmenlerinin kaynaştırma eğitiminde karşılaştığı problemler batman il örneği.* Yüksek Lisans Tezi. Zirve Üniversitesi. Gaziantep.



Yıldırım, A., Şimşek, H. (2011). *Sosyal Bilimlerde Nitel Çalışma Yöntemleri.* Ankara: Seçkin Yayınları.

Yıldırım, A., Şimşek, H. (2016). *Sosyal Bilimlerde Nitel Çalışma Yöntemleri.* Ankara: Seçkin Yayınları.



Makale Türü	Başvuru Tarihi	Kabul Tarihi	Online Yayın Tarihi
Araştırma Makalesi	22.04.2021	24.05.2021	29.06.2021

COVID-19 SÜRECİNDE SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN NOMOFOBİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Ali Rıza ATICI¹ , Mustafa Kayhan ERBAŞ² 

¹Spor ve Sağlık Alanında İhtisaslaşma Koordinatörlüğü, Aksaray Üniversitesi; ²Spor Bilimleri Fakültesi, Aksaray Üniversitesi

Özet

Bu çalışmanın amacı, Covid-19 döneminde Spor Bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin nomofobi durumlarının incelenmesidir. Araştırmaya spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören 133 kadın, 174 erkek olmak üzere toplam 307 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada öğrencilerin nomofobi düzeyleri ölçek için; Yıldırım ve Correia' nın (2015) geliştirdikleri ve Yıldırım ve arkadaşlarının (2016) Türkçe' ye uyarladıkları, 4 alt boyuttan oluşan 7'li likert tipi olan nomofobi ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi için parametrik testlerden cinsiyet değişkeni için bağımsız gruplarda aritmetik ortalamalara ait testi, öğrenim görülen program ve öğrenim görülen sınıf değişkenleri için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri orta düzeyde olduğu bulunmuştur (X: 68,58). Değişkenler arasında nomofobi düzeylerinde anlamlı farklar bulunmamıştır (P:1,25; p<0,25). Covid-19 sürecinde spor bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin nomofobi düzeylerinin orta düzeyde olduğu saptanmış ve cinsiyet, eğitim görülen program ve eğitim görülen sınıf değişkenleri arasında da anlamlı farklar bulunmamıştır. Spor bilimlerinde öğrenim gören öğrenciler, pandemi döneminde sokağa çıkma kısıtlamaları, sosyal izolasyon ve spor tesislerinin kapalı olmasından kaynaklı öğrencilerin spor yapamamaları, onları evde hareketsiz yaşama itmiş ve ister istemez evdeki dijital araçlara yönelmişlerdir. Bu araçların başında mobil telefonlar geldiğinden, evde kalınan uzun süreler ve kısıtlamaların nomofobi düzeylerinin orta seviyede çıkmasına neden olduğu düşünülmektedir.


AnahtarKelimeler: Covid-19, Nomofobi, Spor Bilimleri Öğrencileri

INVESTIGATION OF NOMOPHOBIA LEVELS OF SPORTS SCIENCE FACULTY STUDENTS IN COVID-19 PROCESS

Abstract

The aim of this study is to examine the nomophobia status of the students studying in Sports Sciences during the Covid-19 period. A total of 307 students, 133 females and 174 males, attending sports science faculties voluntarily participated in the study. Students' nomophobia levels for the scale in the study; The 7-point likert-type nomophobia scale consisting of 4 sub-dimensions developed by Yıldırım and Correia (2015) and adapted to Turkish by Yıldırım et al. (2016) was used. For the analysis of the data, one-way analysis of variance (ANOVA) was used for the test of arithmetic mean in independent groups for the gender variable, which is one of the parametric tests, and for the program and class variables studied. As a result of the analysis, it was found that the nomophobia levels of university students were moderate (X: 68.58). There were no significant differences in nomophobia levels between variables (P: 1.25; p < 0.25). During the Covid-19 process, it was determined that the nomophobia levels of the students studying in sports sciences were at a moderate level, and no significant differences were found between the variables of gender, the program studied and the class studied. Students studying in sports sciences, curfew restrictions during the pandemic period, social isolation and the inability of the students to do sports due to the closed sports facilities, pushed them to live still at home and inevitably turned to digital devices at home. Since mobile phones are at the top of these vehicles, it is thought that the long periods of staying at home and restrictions cause the nomophobia levels to be moderate.

KeyWords: Covid-19, Nomophobia, Sports Science Students

Sorumlu Yazar: Ali Rıza ATICI , Spor ve Sağlık Alanında İhtisaslaşma Koordinatörlüğü, Aksaray Üniversitesi, atici.alrz@gmail.com

GİRİŞ

Yeni Koronavirüs (Covid-19) Çin' in Vuhan kentinde 2019' un sonlarında ortaya çıkmış, özellikle solunum sistemini etkileyen bulaşıcı bir hastalıktır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 11 Mart 2020 tarihinde Covid-19' u küresel anlamda hızla yayılmasından dolayı bu hastalığı pandemi (salgın) ilan etmiştir (AIS, 2020). Covid-19 salgınını engellemek için hükümetler sosyal mesafe, izolasyon, karantina, kapanma vb. bir takım önlemler almışlardır (Dicken ve ark., 2020). Bunun sonucunda eğitim kurumları, iş yerleri, eğlence yerleri ve restoranlar kapatılmıştır. Kamu kurumları ve birçok özel şirket evden çalışma sistemine geçmiştir. Salgının ortaya çıkması ve çok çabuk şekilde yayılmasının insanların davranışlarında ve psikolojik durumları üzerinde etkiler bıraktığı bilinmektedir (Banerjee ve ark., 2020).

Teknolojik gelişmeler insan hayatında birçok olumlu sonuçlar oluştursa da bazı alanlarda sorunlar yaşanmasına neden olmaktadır (Yıldız ve ark., 2020). Bu sorunların başında ise akıllı telefonlardan kaynaklanan psikolojik sorunlar gelmektedir (Anshari ve ark., 2016). Akıllı telefonlar, sosyal ilişkilerde düzensizliklere ve kişisel kullanımdan kaynaklı sorunlara neden olmaktadır. Akıllı telefon kullanıcılarının karşılaştıkları sorunların başında sosyal medya ve oyun bağımlılığı gelmektedir (Öz ve Toptop, 2018). Dünya Sağlık Örgütü, oyun bağımlılığını 21. yüzyılın hastalığı olarak kabul etmiş ve oyun bağımlılığını "ruhsal sağlık problemi" kategorisine almıştır (Atıcı ve ark., 2019). Akıllı telefonlar, insan hayatında var olmaya başladıktan sonra bazı alışkanlıkları da beraberinde getirmiştir. İş yerlerinde, okulda, alışveriş yaparken, spor yaparken kısacası sosyal hayatın her anında kullanılan bu cihazlar insanları telefona bağımlı hale getirmiştir. Bu imkânların birinden mahrum kalınması ya da ulaşılamama korkusu sonucunda kişilerde psikolojik rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır (Öz ve Tortop, 2018).

Akıllı telefonlar, telefon görüşmelerinden çok, kolay bilgiye erişim, sosyal bağlantı, işyeri uygulamaları, telefon üzerinden oynanan çevrimiçi oyunlar gibi özellikler gençler arasında daha popüler hale gelmiştir (Atılğan, 2020). " Digital 2020" raporuna göre dünyada Youtube, Facebook, İnstagram, Whatsapp ve Twitter gibi sosyal medya platformlarında aktif 7,5 milyar kullanıcı bulunmaktadır. Türkiye' de Ocak 2020 rakamlarına göre 54 milyon sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır. Kullanıcılar ortalama internette 7,5 saat, sosyal medyada 3 saat vakit geçirmektedir (Güleryüz ve ark., 2020).

Covid-19 salgını ağırlıklı olarak ergenleri ve genç yetişkinleri etkilemiştir. Sosyal izolasyon, gelecek kaygısı, depresyon, stres, fobi gibi davranış bağımlılıklarına neden olmuştur (Dubeyve ark., 2020). Akıllı telefonların insan hayatına girmesiyle ve bu cihazların

özelliklerinin artmasıyla bazı sorunları da beraberinde getirmiştir. Bunlardan birisi de nomofobi (No-Mobile-Phone Phobia) olarak bilinen telefonda uzak kalma korkusudur (Kocabaş ve Korucu, 2018). Nomofobi 2008 yılında İngiltere’ de ortaya çıkmıştır. Posta ofisindeki telefon kullanıcılarının kaygılarını belirlemek amacıyla yürütülen bir çalışma sonucunda tanımlanmıştır (Yıldırım, 2014). Nomofobi, kişilerin mobil cihazlara ulaşamadıklarında ya da iletişim kuramadıklarında yaşadıkları gerçek dışı korku ve kaygıyı ifade eder (King ve ark., 2013). Bragazzi ve Del Puente (2014) göre ise, çağın yeni fobisi olarak adlandırılan nomofobi, kişilerin akıllı telefonlara veya internete erişemediklerinde yaşanan sıkıntı, endişe ve huzursuzluk şeklinde tanımlanmıştır. Nomofobi, ayrılık anksiyetesinin dört aşamasına sahiptir. Bunlar; iletişim kuramamak, bağlantıyı kaybetmek, bilgiye erişememek, kolaylığı kaybetmek şeklinde ifade edilmektedir (Packham, 2015).

İlgili alanyazın incelendiğinde nomofobi, üzerinde sıklıkla durulan ve çalışılan bir konu olduğu görülmüştür. Akman (2019) göre, 334 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada katılımcıların %99,4 ‘ünün akıllı telefon bağımlısı olduğunu bulmuş ve kadınların erkeklere göre bağımlılık seviyelerinin daha fazla olduğunu tespit etmiştir. Erdem ve arkadaşları (2017) üniversite ve kamu çalışanlarına yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinin kamu sektöründe çalışan personellere göre daha nomofobik olduğunu ve günlük akıllı telefon kullanım süresi uzadıkça nomofobi düzeyinin arttığını tespit etmişlerdir. Sırakaya (2018) göre, bireylerin gece yatmadan önce, sabah uyandıklarında hemen telefonlarını kontrol etmeleri ve telefonlarını 24 saat açık tutmaları, telefonlardan gelecek bildirimlere verdikleri önemi göstermektedir.

Yapılan tüm bu çalışmalar, nomofobinin karakteristik özelliklerini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda; spor bilimleri alanında eğitim gören öğrencilerin nomofobi durumlarının incelenmesi ve eğitim öğretim süreçleri içerisinde etkileri hakkında tespitler yapılması gerektiği düşünülmüştür. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı, Covid-19 döneminde Spor Bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin nomofobi durumlarının farklı değişkenlere göre incelenmesidir. Covid-19 salgını döneminde spor bilimleri öğrencilerine yapılan ilk çalışma olması bu çalışmanın özgün yönüdür.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel tarama, geniş gruplar üzerinde yürütülen, gruptaki bireylerin bir olgu ve olayla ilgili görüşlerinin, tutumlarının alındığı, olgu ve olayların betimlenmeye çalışıldığı araştırmalardır (Karasar, 2008).

Araştırma Grubu

Bu araştırma, 2021-2021 eğitim öğretim yılında spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören 133 (%43,3) kadın, 174 (%56,7) erkek olmak üzere toplam 307 öğrenciye uygulanmıştır. Öğrencilerin demografik özellikleri Tablo 1’ de verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin Demografik Bilgileri

	Değişkenler	F	%
Cinsiyet	Kadın	174	56.7
	Erkek	133	43.3
Öğrenim Gördüğü Program	Beden Eğitimi ve Spor	132	43
	Antrenörlük Eğitimi	63	20.5
	Spor Yöneticiliği	46	15
	Rekreasyon	66	21.5
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	96	31
	2. Sınıf	61	20
	3. Sınıf	61	20
	4. Sınıf	89	29

$n = 307$ $\bar{X}_{\text{yaş}} = 22.23 \pm 4.501$

Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak Yıldırım ve Correia’ nın (2015) geliştirmiş oldukları ve daha sonra Yıldırım ve ark. (2016) tarafından Türkçe ’ye uyarlayarak, geçerlilik ve güvenilirlik ($\alpha=0.92$) çalışmasının yapıldığı, 20 madde ve 4 alt boyuttan (Çevrimiçi olamama, İletişimi kaybetme, Cihazdan yoksunluk, Bilgiye ulaşamama) oluşan 7’li likert tipi “Nomophobia Ölçeği” kullanılmıştır. Bu alt boyutların orijinal ölçekteki iç güvenilirlik katsayıları sırasıyla. 94, .87, .83 ve. 81 olarak verilmiştir. Ölçeğin Türkçe versiyonu için alt boyutların iç güvenilirlik katsayıları sırasıyla .90, .74, .94 ve. 91 olarak rapor edilmiştir.

Bu çalışmada ölçeğin iç güvenilirlik katsayısı tekrar hesaplanmış ve ölçek toplamında Cronbach Alfa değeri .91 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin alt boyutların da ise Cronbach Alfa değerleri sırasıyla .80, .80, .84, .84 olarak bulunmuştur. Ölçekten elde edilen ortalama 20 puan veya daha az ise nomofobi olmadığı, 20-60 puan arasında nomofobi seviyesinin düşük düzeyde olduğu, 60-100 puan arasında orta düzeyde ve 100 puan ve üstü yüksek düzeyde olduğu yorumlanır (Yıldırım ve Correia, 2015).

Veriler Google Form aracılığıyla toplanmış ve gönüllülük esas alınmıştır (https://docs.google.com/forms/d/1kfCGpLDloawbLYu_O1kcO8AS7t0O1gNBPwQ70EZkZxk/edit).

Verilerin Analizi

Çalışmanın istatistiksel analizinde betimsel istatistiklerin yanında, verilerin analizi için önce verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Skewness ve Kurtosis değerlerine bakılmıştır. Yapılan test sonucunda normal dağılım değerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu anlaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre nomofobi düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla bağımsız gruplarda aritmetik ortalamalar arası farka ait t-testi, eğitim görülen bölüm ve eğitim görülen sınıfa göre nomofobi düzeylerini belirlemek amacıyla ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Nomofobi Düzeyleri

Değişkenler (n = 307)	\bar{X}	Ss
Bilgiye Erişememe	11.16	5.071
Rahatlıktan Feragat Etme	17.45	6.801
İletişim Kuramama	19.24	7.247
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	20.81	7.085
Nomofobi Düzeyi	68.58	21.154

Nomofobi orijinal ölçeğinde belirlenen ortalama değerler; NMP-Q Puanı = 20: Nomofobi Yok, $21 \leq$ NMP-Q Puanı < 60: Hafif Nomofobi, $60 \leq$ NMP-Q Puanı < 100: Orta Nomofobi, $100 \leq$ NMP-Q Puanı \leq 140: Aşırı Nomofobi olarak değerlendirilmiştir. Bu bilgiler ışığında Tablo 2’de belirten sonuçlara göre, bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama alt boyutlarının nomofobi düzeylerinin olmadığı belirlenmiştir. Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutunun nomofobi düzeyleri ise orta seviyede olduğu belirlenmiştir. Nomofobi toplam puanına göre öğrencilerin nomofobi düzeyleri orta seviyede olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. Nomofobi Düzeylerinin Aritmetik Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	Sd	t	p
Bilgiye Erişememe	Kadın	171	11.08	4.790	306	0.322	.748
	Erkek	133	11.27	5.428			
Rahatlıktan Feragat Etme	Kadın	171	17.78	6.928		-0.966	.335
	Erkek	133	17.02	6.633			
İletişim Kuramama	Kadın	171	19.91	7.502		-1.885	.060
	Erkek	133	18.34	6.820			
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	Kadın	171	21.10	6.868		-0.805	.421
	Erkek	133	20.44	7.371			
Nomofobi Toplam	Kadın	171	69.53	20.440	-1.271	.205	
	Erkek	133	66.79	22.011			

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

Tablo 3'deki sonuçlara göre, cinsiyet değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerine ilişkin yapılan t testi sonucuna göre, bilgiye erişememe alt boyutunun cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p<0,05$).

Tablo 3'deki sonuçlara göre, rahatlıktan feragat etme alt boyutunun cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p<0,05$).

Tablo 3'deki sonuçlara göre, iletişim kuramama alt boyutunun cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p<0,05$). Buna göre üniversite öğrencilerinin iletişimi kaybetme boyutunda cinsiyet değişkeninin anlamlı bir etkisi olmadığı söylenebilir.

Tablo 3'deki sonuçlara göre, bağlantıyı kaybetme alt boyutunun cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p<0,05$).

Tablo 4. Eğitim Görülen Programa Göre Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Değişkenler	Program	n	\bar{X}	Ss	Sd	F	p
Bilgiye Erişememe	BES	132	10.66	4.687	306	1.070	.362
	ANT	63	11.19	4.219			
	SY	46	11.36	5.626			
	R	66	12.00	5.955			
Rahatlıktan Feragat Etme	BES	132	17.19	7.177	306	0.181	.909
	ANT	63	17.74	6.244			
	SY	46	17.23	7.382			
	R	66	17.82	6.158			
İletişim Kuramama	BES	132	18.62	7.336	306	1.203	.309
	ANT	63	20.42	6.356			
	SY	46	18.52	6.997			
	R	66	19.84	7.811			
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	BES	132	20.34	7.179	306	1.336	.263
	ANT	63	20.16	6.022			
	SY	46	20.95	7.862			
	R	66	22.28	7.049			
Nomofobi Toplam	BES	132	66.83	21.702	306	0.853	.466
	ANT	63	69.25	18.406			
	SY	46	68.08	21.696			
	R	66	71.77	20.882			

* $p<0.05$; ** $p<0.01$

BES: Beden Eğitimi ve Spor; ANT: Antrenörlük Eğitimi; SY: Spor Yöneticiliği; R: Rekreasyon

Tablo 4' e göre, eğitim görülen programlara göre nomofobi düzeyleri karşılaştırıldığından, programlar arasında nomofobi düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 5. Eğitim Görülen Sınıf Düzeyine Göre Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Değişkenler	Sınıf	n	\bar{X}	Ss	Sd	F	p
Bilgiye Erişememe	1	96	11.82	4.783	306	0.881	.451
	2	61	11.03	5.029			
	3	61	10.59	4.981			
	4	89	10.93	5.378			
Rahatlıktan Feragat Etme	1	96	17.06	5.920	306	0.196	.899
	2	61	17.78	6.631			
	3	61	17.77	6.634			
	4	89	17.41	7.886			
İletişim Kuramama	1	96	19.48	7.518	306	1.150	.329
	2	61	20.52	6.749			
	3	61	18.73	7.066			
	4	89	18.43	7.258			
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	1	96	20.55	7.118	306	0.209	.890
	2	61	20.46	5.863			
	3	61	21.27	7.257			
	4	89	21.03	7.644			
Nomofobi Toplam	1	96	68.80	19.607	306	0.086	.968
	2	61	69.52	19.009			
	3	61	68.39	20.930			
	4	89	67.82	23.536			

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

Tablo 5' e göre, eğitim görülen sınıf düzeyine göre nomofobi düzeylerinin karşılaştırılması sonucunda sınıflar arasında nomofobi düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Covid-19 küresel salgınının tüm dünyayı etkisi altına almasından dolayı insanlar evde izolasyona girerek ister istemez hareketsiz yaşam ve dijitalleşmeye yönelmek zorunda kalmışlardır (Çelik ve Yenal, 2020). Covid-19 salgını ve sosyal izolasyon, ağırlıklı olarak ergenleri ve genç yetişkinleri etkilemiştir. Bu süreç bireyleri gizli bir davranışsal bağımlılık akımına itmiştir (Göker ve Turan, 2020). Akıllı telefonda ayrı kalma korkusu olarak adlandırılan nomofobi, özellikle gençler üzerinde ciddi risk oluşturmaktadır. Bu çalışmada spor bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin Covid-19 salgınındaki nomofobi durumları incelenmiştir.

Araştırmada nomofobi düzeyleri incelendiğinde ortalama 68.58 bulunmuştur. Nomofobi ölçeğinin puanlama kriterlerine göre ($60 \leq \text{NMP-Q Puanı} < 100$: Orta) nomofobi seviyesi orta düzey olarak yorumlanabilir. En yüksek ortalama çevrimiçi bağlantıyı kaybetme (20.81), en düşük ortalama ise bilgiye erişememe (11.16) olarak bulunmuştur. Literatürde bu çalışmayı destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Özden (2019) yılında üniversite öğrencilerine yaptığı

çalışmasında, nomofobi toplam puanını 75.32 bulmuştur. En yüksek ortalama ise çevrimiçi bağlantıyı kaybetme (27.26) olarak bulmuştur. Uza (2019) yılında üniversite öğrencilerine yaptığı çalışmasında ise nomofobi toplam puanını 80.83 bulmuştur. En yüksek ortalama ise çevrimiçi bağlantıyı kaybetme (24.83) olarak bulmuştur.

Bu çalışmada nomofobi düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırıldığında; kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı farklar bulunmamıştır. Adnan ve Gezgin (2016) yılında üniversite öğrencilerine yaptığı çalışmada bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yaman ve Kavuncu (2019) ve Öz (2018) yıllarında yaptıkları çalışmalarda da nomofobi düzeylerini cinsiyete göre karşılaştırdıklarında anlamlı fark bulunmamışlardır. Sonuçlar bu çalışmayı destekler niteliktedir.

Eğitim görülen programa göre nomofobi düzeylerinin karşılaştırılması sonucunda; spor bilimlerindeki programların nomofobi düzeyleri arasında anlamlı farklar bulunmamıştır. Alanyazında bu çalışmayı destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Öz ve Tortop (2018) üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada, öğrencilerin nomofobi düzeylerinin öğrenim gördükleri fakülteye göre farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. Özal ve ark (2018) erkek üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerini incelemişler ve öğrenim gördükleri bölümlerin nomofobi düzeyleri arasında anlamlı farklar bulunmamışlardır.

Araştırmada elde edilen başka bir sonuçta ise; üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerinin nomofobi düzeyleri karşılaştırıldığında anlamlı farklar bulunmamıştır. Yıldırım (2019) yılında lisede öğrenim gören öğrenciler üzerine yaptığı çalışmada, sınıf düzeyi değişkenine göre nomofobi düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna varmıştır. Eren ve ark (2020) lise öğrencilerine yaptığı çalışmada da sınıf düzeyi değişkeni ve nomofobi düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu iki çalışmanın sonucu bu çalışmayı destekler niteliktedir. Literatür incelendiğinde, sınıf düzeyleri ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı farklar bulunan çalışmalarda yer almaktadır. Apak ve Yaman (2019) üniversite öğrencilerine yaptıkları çalışmada sınıf düzeylerinin nomofobi düzeyi değişkenine göre anlamlı farklar buldukları görülmüştür. Bunun nedenin ise öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlerden kaynaklandığı şeklinde yorumlanabilir.

Akıllı telefonlar günlük hayatın önemli bir parçası haline gelmiştir. Bu cihazların insanlara sağladığı yararlar kadar zararları da olduğu bilinmektedir. Akıllı telefondan uzak kalma, haber alamama durumunda korku halini ifade eden nomofobi, yeniçağın fobisi olarak ifade edilmektedir. İnsanların salgın döneminde evlerinde kalmaları onların rutin hareketlerini kısıtlamış ve akıllı cihazlara olan ilgiyi arttırmıştır.

Sonuç olarak; bu çalışmada Covid-19 sürecinde spor bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin nomofobi düzeylerinin orta düzeyde olduğu saptanmış ve cinsiyet, eğitim görülen program ve eğitim görülen sınıf değişkenleri arasında da anlamlı farklar bulunmamıştır. Bu bağlamda, öğrencilerin Covid-19 döneminde nomofobi durumlarının orta düzeyde olduğu görülmüştür. Spor bilimlerinde öğrenim gören öğrenciler, pandemi döneminde sokağa çıkma kısıtlamaları, sosyal izolasyon ve spor tesislerinin kapalı olmasından kaynaklı öğrencilerin spor yapamamaları, onları evde hareketsiz yaşama itmiş ve ister istemez evde ki dijital araçlara yönelmişlerdir. Bu araçların başında mobil telefonlar geldiğinden, evde kalınan uzun süreler ve kısıtlamaların nomofobi düzeylerinin orta seviyede çıkmasına neden olduğu düşünülmektedir.

Tüm dünyayı etkisi altına almış olan Covid-19 salgını, insanların rutin yaşam tarzlarını değiştirmiştir. Okulların ve spor tesislerinin kapanması spor bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin yaşamlarını da olumsuz yönde etkilemiştir. Öğrencilerin birçoğunun sporcu olması ve spor tesislerinin kapanmasından kaynaklı spor yapamamaları, okuldaki uygulamalı derslerin yapılamaması onları alışık olmadıkları hareketsiz yaşama hapsedmiştir. Nomofobi düzeyinin bu düzeyde çıkması, evde hareketsiz bir yaşam formuna giren öğrencilerin mobil telefonlara yönelmeleri olarak değerlendirilebilir.

Covid-19 salgınında mobil telefonlarla geçirilen sürelerin ayarlanması öğrencilerin mobil telefonlara maruz kalmalarını önleyebilir. Salgın döneminde mobil cihazlara ilginin azaltılması noktasında bireyler daha fazla bilinçlendirilmeli, ilginin farklı yönlere kaydırılması gerekmektedir. Mobil telefonlarda kullanılan uygulamaların azaltılması, gece yatarken cihazın sesinin ve ışığının kapatılması hatta odadan çıkarılması yararlı bir yöntem olabilir. Bir halk sağlığı sorunu olan nomofobi, Covid-19 döneminde daha fazla dikkat edilmesi gereken bir konu haline gelmiştir. İnsanların evde sıkılmaları ve dijital cihazlarla daha fazla zaman geçirmeleri nomofobik olmalarının önünü açmıştır. Bundan dolayı ilgili kuruluşların bu sorunla ilgili acil eylem planlarını yapmaları ve hayata geçirmelerinin önem arz ettiği düşünülmektedir.

Çıkar Çatışması: Yazarların herhangi bir kişi, enstitü, kurum ile çıkar çatışması olmadığını beyan ederiz.

KAYNAKLAR

Adnan, M., Gezgin, D. (2016). *Modern Bir Fobi: Üniversite Öğrencileri Arasında Nomofobi Yaygınlığı.* Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi (JFES), 49 (1), 141-158.

AIS-Australian Institute of Sport (2020). *Covid-19.* Erişim adresi, <https://ais.gov.au/healthwellbeing/covid-19>

Akman, E. (2019). *Akıllı Telefonsuz Kalma Korkusunun (nomofobi) Akademik Başarıya Etkisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi Öğrencileri Üzerinden Bir Değerlendirme.* Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi, 7 (16) , 256-275. DOI: 10.33692/avrasyad.543756.

Anshari, M., Alas, Y., Hardaker, G., Jaidin, J. H., Smith, M., &Ahad, A. D. (2016). *Smartphone habitandbehavior in Brunei: Personalization, gender, andgenerationgap.* Computers in Human Behavior, 64, 719-727.

Apak, E., Yaman, Ö. M. (2019). *Üniversite öğrencilerinde nomofobi yaygınlığı ve nomofobi ile sosyal fobi arasındaki ilişki: Bingöl üniversitesi örnekleme.* Addicta: TheTurkishJournal on Addictions, 3, 609-627.

Atıcı, AR., Orhan, S., Elmas, L., Erbaş, MK. (2019). *E-sporun insan hayatındaki yeri ve geleceği.* 17th International Sport Sciences Congress, Antalya: 2414–9.

Atılğan, S. (2020). *Akıllı Telefon Kullanan Üniversite Öğrencileri Arasında Nomofobi Düzeyinin Belirlenmesi Elektronik Cumhuriyet İletişim Dergisi, 2 (2), 6-23.* Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/ecider/issue/59151/833641>.

Banerjee D. The COVID-19 Ouztbreak. (2020). *Crucial role thepsychiatrists can play.* Asian J Psychiatr Internet]. 2020 Apr 1 [cited 2020 Jul 9];50:102014. Availablefrom: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7270773/>

Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). *A proposalforincludingnomophobia in thenew DSM-V.* PsychologyResearchandBehavior Management, 7, 155-160.doi: 10.2147/PRBM.S41386.

Çelik, F., Yenal, T. (2020). *Covid-19 ve Hareketsiz Yaşam.* Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 3 (2), 249-259. DOI: 10.38021 / asbid.

Dickens, BL., Koo, JR., Wilder-Smith, A., Cook, AR. (2020). *Institutional, not home-based, is olcouldcontainthe COVID-19 outbreak.* Lancet. 16;395(10236):1541–2.

Dubey, MJ., Ghosh, R., Chatterjee, S., Biswas, P., Chatterjee, S., Dubey, S. (2020). *COVID-19 andaddiction.* DiabetesMetabSyndrClinResRev [Internet];14(5):817–23. Availablefrom:/pmc/articles/PMC7282772/?report=abstrac

Erdem, H., Türen, U., Kalkın, G. (2017). *Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye’den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örnekleme.* Bilişim Teknolojileri Dergisi, 10 (1).

Eren, B., Kiliç, Z., N, Günal, S. E, Kircali., M. F, Öznacar., B. B, Topuzoğlu, A. (2020). Lise öğrencilerinde nomofobinin ve ilişkili etkenlerin değerlendirilmesi. *AnatolianJournal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(2).

Göker, ME., Turan, Ş. (2020). COVID-19 Pandemisi Sürecinde Problemlili Teknoloji Kullanımı. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi: 5(COVID-19 Özel Sayısı):108-14.*

Güteryüz, S., Esantaş, M., Yıldız, K., Güzel, P. (2020). Sosyal İzolasyon Sürecindeki Bireylerin Serbest Zaman Değerlendirme Biçimleri: Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi. *FOCUSS Spor Yönetimi Araştırmaları Dergisi*, 1(1):31-45.

Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar-ilkeler-teknikler.* Nobel Yayın Dağıtım.

King, A. L. S.,Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., Nardi, A. E. (2013). *Nomophobia: Dependency on virtualenvironmentsorsocialphobia?.Computers in Human Behavior*,29(1), 140-144. doi:10.1016/j.chb.2012.07.025.

Kocabaş, D., Sezer Korucu, K. (2018). Dijital Çağın Hastalığı Nomofobi Üzerine Bir Araştırma. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5 (11), 254-268 .Retrievedfrom<https://dergipark.org.tr/en/pub/asead/issue/41390/500238>.

Öz H., Tortop, HS. (2018). *Üniversite Okuyan Genç Yetişkinlerin Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (nomofobi) İle Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.*e-Journal of New Media / Yeni Medya Elektronik Dergi – eJNM ISSN: 2548-0200, Volume 2 Issue 3, p.146-159.

Öz, H. (2018). *Üniversite Okuyan Genç Yetişkinlerin Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (nomofobi) İle Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Doctoraldissertation, istanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Özalp, Y. C., Kurnaz, R., Güler, O. M., İnamlık, M., Berkmen, S. M., Ömer, Ataç, Hayran, O. (2021). *Erkek Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi Düzeyi ve Etkileyen Faktörler.* *Bağımlılık Dergisi*, 22(1), 1-9.

Özden, Ö. (2019). *Üniversitesi öğrencilerinin nomofobi düzeyi ile psikolojik ihtiyaçların doyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum, 22.

Packham, A. (2015). *Nomophobia:Thefourstages of smartphoneseparationanxiety.* Retrievedfrom,http://www.huffingtonpost.co.uk/2015/05/14/nomophobia-smartphone-separationanxiety_n_7282008.html

Sırakaya, M. (2018). *Ön lisans öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin akıllı telefon kullanım durumlarına göre incelenmesi.* *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*; 14: 714–727.

Sun, Y., Li, Y., Bao, Y., Meng, S., Sun, Y., Schumann, G., Shi, J. (2020). Briefreport: increasedaddictive internet andsubstanceusebehaviorduringthe COVID-19 pandemic in China. *TheAmericanJournal on Addictions*, 29(4), 268-270.

T.C. Sağlık Bakanlığı. (2020). *Yeni koronavirüs hastalığı Covid-19.* Erişim adresi, <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66300/covid-19-nedir-.html>

Uza, CD. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Nomofobi ile Mizaç Karakter Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Uzmanlık Tezi, Hatay.

Yaman, Z., Kavuncu, B . (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun ve Sosyal Ağ Kullanım Amacının Nomofobi Düzeyine Etkisi .*Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 14 (2) , 555-570. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/gopsbad/issue/51614/641584>.

Yıldırım, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yıldırım, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331.

Yıldırım, Ç. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research.* Yüksek Lisans Tezi, Iowa State University, Iowa.

Yıldırım, O. (2019). *Ergenlerde akıllı telefondan yoksun kalma korkusu (nomofobi) ile sosyodemografik değişkenler, temel psikolojik ihtiyaçlar, sürekli kaygı ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İnönü Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Yıldız, K., Kurnaz D., Kırık A M. (2020). *Netlessfobi ve gelişmeleri kaçırma korkusu: sporcu genç yetişkinler üzerine bir araştırma.* Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi; 321-338.

Yıldırım, C., Correia, AP. (2015). *Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire.* *Comput Human Behav*; 49: 130–137.



Aksaray University Journal of Sport and Health Researches ASUJSHR



Makale Türü	Başvuru Tarihi	Kabul Tarihi	Online Yayın Tarihi
Araştırma Makalesi	17.05.2021	16.06.2021	29.06.2021

REKREASYONEL KOŞUCULARIN SPORA BAĞLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Kamil Uzgur¹, Hacı Ahmet Pekel², Latif Aydos²

¹Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi; ²Spor Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi,

Özet

Bu araştırmanın amacı koşu gruplarında rekreasyonel amaçlı koşan bireylerin spora bağlılık düzeylerini çeşitli demografik değişkenler açısından incelemesidir. Araştırma grubu; Ankara, İstanbul, İzmir, Adana, Mersin ve Antalya illerinde rekreasyonel olarak koşan 159 kadın ve 223 erkek olmak üzere toplam 382 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların spora bağlılık düzeylerini incelemek için Cronbach alfa katsayısı 0,90 olan, “Spora Bağlılık Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olma, lisanslı sporculuk geçmişi değişkenlerinin spora bağlılık düzeyine etkisini belirlemek için Bağımsız Örneklem t-testi kullanılırken, yaş, beden kitle indeksi, eğitim durumu, gelir durumu, algılanan gelir durumu, sigara ve alkol kullanımı, haftada koşulan gün sayısı, koşu geçmişi, haftalık koşu mesafesi, algılanan yaşam kalitesi, algılanan genel sağlık durumu değişkenlerinin etkisini belirlemek için Tek Yönlü Varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre; yaş, medeni durum, çocuk sahibi olma, gelir durumu, algılanan gelir durumu, sigara ve alkol kullanımı, lisanslı sporculuk geçmişi değişkenleri ile spora bağlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamışken ($p>0,05$), cinsiyet, eğitim düzeyi, haftada koşulan gün sayısı, koşu geçmişi, haftalık koşu mesafesi, algılanan yaşam kalitesi ve algılanan genel sağlık durumu değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($p<0,05$). Sonuç olarak koşu gruplarında rekreasyonel koşucuların; koşu mesafeleri, koşu sporuna ayırdıkları zaman ve koşu geçmişleri arttıkça spora bağlılıkları, algılanan yaşam kalitesi ve genel sağlık durumları artmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Koşu Grubu, Spora Bağlılık, Zindelik

INVESTIGATION OF THE SPORTS ENGAGEMENT LEVELS OF RECREATIONAL RUNNERS

Abstract

The purpose of this research was to investigate the levels of sport engagement of the individuals running for recreational purposes in running clubs in terms of various demographic variables. The research group consists of 382 people, of which 159 were women and 223 were men, who were recreational runners in Ankara, Istanbul, and Izmir. The Sport Engagement Scale was used to assess the level of Sports Engagement of the participants. The Sport Engagement Scale's Cronbach's alpha coefficient is 0.9 as a gathering tool. In the analysis of the study, the independent sample t-test is used to determine the differences of gender, marital status, having a child, and having licensed sports history variables' effect on sports engagement levels, meanwhile One-Way Variance Analysis (ANOVA) is used to determine differences of age, body mass index, education level, income, perceived income, cigarette and alcohol use, the number of days run per week, having running history, weekly running distance, perceived quality of life and perceived general health variables' effect on leisure satisfaction level. The results of this study indicated that; There are no statistically significant differences between age, marital status, having a child and having an income, perceived income, cigarette, and alcohol use, having a licensed sports history, and sports engagement level ($p>0,05$) but there are significant relationships between gender, educational level, the number of days run per week, having running history, weekly running distance, perceived quality of life and perceived general health variables ($p<0,05$). As a result, recreational runners in running groups; when their running distances, their time for running sports, and their running histories increase, perceived quality of life and general health conditions increase, sports engagement level increase accordingly.

Key Words: Running clubs, Sports engagement, Vigor

Sorumlu Yazar: Kamil Uzgur¹, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, kamiluzgr@gmail.com

GİRİŞ

Birey kendini yenileyebilmek için rekreasyonel faaliyetlere ihtiyaç duymaktadır. Modern yaşamın getirmiş olduğu aşırı kentleşme ve iş hayatının yoğunluğu bireyde stres yaratmaktadır (Akdeniz ve Ardahan, 2020). Rekreasyon, katılımcılara sosyal iletişim olanakları sağlamakta, kendini geliştirme konusunda fırsatlar sunmakta, modern yaşamın getirmiş olduğu kısıtlamalara karşın özgürlük duygusunu yaşamasına imkân sağlamaktadır (Sabırlı ve Yetim, 2019).

Teknolojik gelişmelerin artmasıyla birlikte bireylerin günlük hayatlarında pek çok gelişme ve değişimler yaşanmaktadır. Serbest zamanların çoğalması, eğitim ve gelir düzeylerinin artması bu değişimler içerisinde sayılabilmektedir. Bu durumların doğal bir sonucu olarak rekreasyonel etkinliklere olan talebin artması; rekreasyon etkinlikleri, öğrenmek, keşfetmek, boş zamanı verimli kullanmak ve araştırmalar yapmak için çeşitli olanaklar sunmaktadır (Karaküçük, 2005). Fakat teknolojinin getirmiş olduğu faydaların yanında hareketsiz yaşamı desteklediği ve bunun sonucu olarak bireylerin sağlığının olumsuz etkilendiği de unutulmamalıdır.

Boş zamanı değerlendirme aktiviteleri arasında kişilerin sağlığını da olumlu yönde etkileyen faaliyetlerin başında sportif faaliyetleri tercih ettiği görülmektedir. Birçok spor etkinliği kişinin boş zamanlarını değerlendirme amacıyla uyguladığında sportif faaliyet olmaktan çıkarak birer rekreasyonel faaliyet niteliği kazanmaktadır (Güner, 2015).

Rekreasyonel koşu, dünya çapında popüler ve toplumun her kesimi tarafından uygulanabilir, kolay ulaşılabilir, ekstra malzeme gerektirmeyen popüler bir fiziksel aktivitedir (Lee ve diğerleri, 2017). Diğer yandan organize edilen yol ve arazi koşularının sayısı ve artan popülaritesi her geçen gün bu organizasyonlara katılımı artırmakta ve toplumun sağlığa yönelimini ve öz saygısını olumlu yönde etkilemektedir (Çetin ve Özman, 2019).

Koşu grupları, bireylerin müsabık olma hissini yaşayabildiği (rekabetin bir parçası olma), kendi sınırlarını görebildiği, sosyalleşebildiği ve eğlenebildiği, farklı şehir veya ülkelerdeki yarışmalara katılım göstererek kültürel olarak farklı kazanımlar elde edebildiği (Scheerder ve diğerleri, 2015) ve yardımseverlik koşusu yapabildiği topluluklardır. Ülkemizde koşu grupları, 2008 yılında yardımseverlik koşusunu Türkiye’de tanıtmak ve yaygınlaştırmak amacıyla başlamış (Biroğlu, 2019) ve ilerleyen yıllarda koşu gruplarının popülaritesi ve sayısı her geçen gün artış göstermiştir.

Bireylerin yapmış oldukları işe yönelik duygu, davranış ve tutumlarında bağlılık kavramının önemli bir yeri olduğu düşünülmektedir (Tutar, 2016). Sporcu bağlılığı, spor ortamında tutarlı ve sürdürülebilir deneyimler olarak ifade edilmekte ve haz, inanç, çaba ve enerji kavramlarını içermektedir (Lonsdale ve diğerleri, 2007). Kelecek ve Koroç (2018) ise sporcu bağlılığı

kavramını; sporcunun kendine güven, özveri ve canlılık gibi özellikleri ile beraber sporda kalıcı, pozitif, bilişsel duyuşsal bir deneyim yaşaması olarak tanımlar. Yapılan araştırmalar sporcu bağlılığının temel psikolojik ihtiyaçlar, başarı durumu ve güdülenme gibi kavramlar ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Lonsdale ve diğerleri, 2009; Kristensen, 2013).

Sporun yaygınlaşması, sağlık için yapılan sporun yanında spor kültürünün oluşması, profesyonel spor branşlarında da başarı elde edilmesinde etkisi olacağı düşünülmektedir (Çetinkaya, 2015). Literatüre bakıldığında koşucuların fizyolojik özelliklerine odaklanılmış (Şallı, 2020) spora bağlılık gibi psikolojik özellikleri hakkında çok az araştırma bulunmaktadır. Bu görüşten hareketle bu çalışmada spora bağlılık ile rekreasyonel koşucuların demografik özellikleri arasındaki dinamik ilişki incelenmiştir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırmada, koşu gruplarında rekreasyonel amaçlı koşu sporu yapan sporcuların spora bağlılık düzeylerinin belirlenmesi, çeşitli değişkenler arasındaki ilişkinin ele alındığı, mevcut durumu ortaya çıkarmayı amaçlayan betimsel, çıkarımsal ve istatistiksel yöntemler kullanılmıştır.

Evren-Örneklem

Araştırmanın evrenini ülkemizde yer alan amatör ve profesyonel tüm rekreasyonel koşu grupları oluşturmaktadır. Araştırmada telefon, mail ve yüz yüze olarak toplam 15 koşu grubuna ulaşılmıştır. Üç aylık süre içerisinde 159 kadın, 223 erkek katılımcı olmak üzere 382 rekreasyonel koşucudan geri dönüş sağlanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında çalışmanın amacına uygun olarak katılımcıların demografik bilgilerini ortaya koyabilmek için araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Spora bağlılık düzeylerini belirlemek için Guillen ve Martinez Alvarado tarafından 2014 yılında geliştirilen ve Sırgancı, Ilgar ve Cihan tarafından 2019 yılında Türkçeye uyarlanan 15 soru ve 3 alt boyuttan oluşan “*Spora Bağlılık Ölçeği*” kullanılmıştır (Sırgancı ve diğerleri 2019).

Verilerin Analizi

Çalışmada anlam çıkarıcı (kestirel) istatistikler gerçekleştirilmesinden önce veri setinin yapısı ve merkezi eğilim düzeylerine incelenmiş, bu inceleme sonucunda literatürde kabul edilen referans değerlerine göre basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerlerinin kabul edilen

sınırlar içerisinde yer aldığı görülmüştür. Toplanan verilerin bu değerler için uygun görülen 1.5 ile +1.5 (Tabachnick ve Fidell, 2013) ve/veya -2 ile +2 (George ve Mallery, 2010) sınırları arasında yer alması itibariyle normal bir dağılım için referans aralıklar olarak değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olma, lisanslı sporculuk geçmişi değişkenlerinin spora bağlılık düzeyine etkisini belirlemek için Bağımsız Örneklem t-testi yapılırken, yaş, beden kitle indeksi, eğitim durumu, gelir durumu, algılanan gelir durumu, sigara ve alkol kullanımı, haftada koşulan gün sayısı, koşu geçmişi, haftalık koşu mesafesi, algılanan yaşam kalitesi, algılanan genel sağlık durumu değişkenlerinin etkisini belirlemek için Tek Yönlü Varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

Değişkenler		Frekans	%
Cinsiyet	Kadın	159	41,6
	Erkek	223	58,4
Yaş	18-24	24	6,3
	25-29	58	15,2
	30-34	78	20,4
	35-39	67	17,5
	40-44	66	17,3
	45-49	41	10,7
	50-54	25	6,5
Beden Kitle İndeksi	55 ve üzeri	23	6,0
	18,4 ve altı = Zayıf	8	2,1
	18,5-24,9 arası = Normal	297	77,7
	25-29,9 arası = Fazla Kilolu	70	18,3
	30-24,9 arası = 1. Derece Obez	5	1,3
Medeni Durum	35-39,9 arası = 2. Derece Obez	2	0,5
	Evli	154	40,3
Eğitim Durumu	Bekar	2228	59,7
	İlköğretim ve Ortaöğretim	27	7,1
	Lisans ve Ön Lisans	233	61
Çocuk Sahibi Olma	Yüksek Lisans ve Doktora	122	31,9
	Var	149	39
Gelir Durumu	Yok	233	61
	0-2300	33	8,6
	2301-4500	94	24,6
	4501-6750	93	24,3
	6751-10000	82	21,5
Algılanan Gelir Durumu	10001 ve üstü	80	20,9
	Düşük	74	19,4
	Orta	255	66,8
Sigara Kullanma Durumu	Yüksek	53	13,9
	Kullanıyorum	32	8,4
	Kullanmıyorum	282	73,8
Alkol Kullanma Durumu	Bıraktım	68	17,8
	Sosyal İçici	271	70,9
	Düzenli Olarak Kullanıyorum	22	5,8
Haftada Koşulan Gün Sayısı	Kullanmıyorum	89	23,3
	1 gün	53	13,9
	2 gün	103	27
	3 gün	111	29,1
	4 gün	65	17
	5 gün ve üzeri	50	13,1

Tablo 1. (devam) Katılımcıların demografik özellikleri

Koşu Geçmişi	1 yıldan daha kısa süre	75	19,6
	1-3 yıl	166	43,5
	4-6 yıl	77	20,2
	6 yıl ve üzeri	64	16,8
Haftalık Koşu Mesafesi	0-10 kilometre	80	20,9
	11-20 kilometre	101	26,4
	21-40 kilometre	90	23,6
	41-60 kilometre	73	19,1
	61-80 kilometre	24	6,3
	81 ve üstü kilometre	14	3,7
Katıldığı En Uzun Mesafe Koşu	100km ve üzeri	22	5,7
	Ultra maraton	82	21,4
	Maraton	139	36,3
	Yarı Maraton	242	63,3
	15 kilometre	311	81,4
	10 kilometre	346	90,5
Lisanslı Sporculuk Geçmişi	10 kilometre ve altı	21	5,5
	Katılmayanlar	15	3,9
Lisanslı Sporculuk Geçmişi	Evet	155	40,6
	Hayır	227	59,4
Algılanan Yaşam Kalitesi	Zayıf	8	2,1
	Orta	148	38,7
	İyi	189	49,5
	Çok İyi	37	9,7
Algılanan Genel Sağlık Durumu	Zayıf	5	1,3
	Orta	65	17
	İyi	227	59,4
	Çok İyi	85	22,3

Tablo 1’de katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin yüzde ve frekans bilgileri verilmiştir.

Tablo 2. BKİ ve haftada koşulan gün sayısı değişkenine ilişkin frekans ve yüzde tablosu

		BKİ										Toplam
		18.4 ve altı =		18.5-24,9 =		25-25,9 =		30-34,9 = I.		35-39,9 = II.		
		Zayıf		Normal		Fazla kilolu		Derece Obez		Derece Obez		
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Haftada koşulan gün sayısı	1 gün	2	3,8	40	75,5	10	18,9	0	0	1	1,9	53
	2 gün	2	1,9	79	76,7	18	17,5	4	3,9	0	0	103
	3 gün	3	2,7	88	79,3	19	17,1	0	0	1	0,9	111
	4 gün	1	1,5	49	75,4	14	21,5	1	1,5	0	0	65
	5 gün ve üzeri	0	0	41	82	9	18	0	0	0	0	50
Total		8		297		70		5		2		382

Tablo 2’de haftada koşulan gün sayısı ve BKİ değişkenlerine ilişkin yüzde ve frekans bilgileri verilmiştir.

Tablo 3. Cinsiyet değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanlar için bağımsız örneklem t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	\bar{x}	S	Sd	t	p
1. Zinde Olma	Kadın	159	3,85	0,563	380	-1,012	0,32
	Erkek	223	3,91	0,594			
2. Adanma	Kadın	159	4,12	0,538	380	1,860	0,06
	Erkek	223	4,01	0,619			
3. İçselleştirme	Kadın	159	3,97	0,598	380	2,728	0,01*
	Erkek	223	3,78	0,694			

Tablo 3. (devam) Cinsiyet değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanlar için bağımsız örneklem t-testi sonuçları

	Kadın	159	3,98	0,506	380	1,415	0,16
4. SBÖ	Erkek	223	3,90	0,562			

*p<0,05 ; SBÖ: Spora Bağlılık Ölçeği

Tablo 3 incelediğinde içselleştirme alt boyutunda gruplar arasında gerçekleşen ortalamaların istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar oluşturduğu (p<0,05) ve bu durumun kadın katılımcılar lehine gerçekleştiği görülmüştür.

Tablo 4. Yaş değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş Değişkeni	n	\bar{x}	S	Sd	f	p	Farkın kaynağı
1. Zinde Olma	19-24	24	3,99	0,606	7 374 381	0,667	0,70	-
	25-29	58	3,96	0,589				
	30-34	78	3,80	0,639				
	35-39	67	3,89	0,519				
	40-44	66	3,89	0,607				
	45-49	41	3,94	0,566				
	50-54	25	3,78	0,595				
	55 yaş ve üzeri	23	3,94	0,453				
2. Adanma	19-24	24	4,27	0,687	7 374 381	1,629	0,13	-
	25-29	58	4,13	0,538				
	30-34	78	4,00	0,620				
	35-39	67	4,08	0,547				
	40-44	66	3,98	0,621				
	45-49	41	4,18	0,469				
	50-54	25	3,91	0,617				
	55 yaş ve üzeri	23	3,89	0,611				
3. İçselleştirme	19-24	24	4,21	0,666	7 374 381	1,359	0,22	-
	25-29	58	3,86	0,637				
	30-34	78	3,85	0,669				
	35-39	67	3,87	0,638				
	40-44	66	3,77	0,636				
	45-49	41	3,92	0,624				
	50-54	25	3,78	0,669				
	55 yaş ve üzeri	23	3,73	0,828				
4. SBÖ	19-24	24	4,16	0,583	7 374 381	1,196	0,31	-
	25-29	58	3,98	0,522				
	30-34	78	3,88	0,582				
	35-39	67	3,95	0,507				
	40-44	66	3,88	0,546				
	45-49	41	4,01	0,479				
	50-54	25	3,82	0,564				
	55 yaş ve üzeri	23	3,85	0,532				

*p<0,05 ; SBÖ: Spora Bağlılık Ölçeği

Tablo 4 incelediğinde yaş değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret etmediği görülmüştür.

Tablo 5.Eğitim durumu değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	n	\bar{x}	S	Sd	f	p	Farkın kaynağı
1. Zinde Olma	İlköğretim ve ortaöğretim ¹	27	3,99	0,461	2	1,001	0,37	-
	Lisans ve ön lisans ²	233	3,91	0,620	379			
	Yüksek lisans ve doktora ³	122	3,83	0,526	381			
2. Adanma	İlköğretim ve ortaöğretim ¹	27	4,10	0,619	2	1,523	0,22	-
	Lisans ve ön lisans ²	233	4,09	0,587	379			
	Yüksek lisans ve doktora ³	122	3,98	0,582	381			
3. İçselleştirme	İlköğretim ve ortaöğretim ¹	27	3,98	0,536	2	4,912	0,01*	2>3
	Lisans ve ön lisans ²	233	3,93	0,682	379			
	Yüksek lisans ve doktora ³	122	3,71	0,623	381			
4. SBÖ	İlköğretim ve ortaöğretim ¹	27	4,02	0,470	2	2,849	0,06	-
	Lisans ve ön lisans ²	233	3,97	0,563	379			
	Yüksek lisans ve doktora ³	122	3,84	0,500	381			

***p<0,05**; **SBÖ**: Spora Bağlılık Ölçeği

Tablo 5 incelediğince “Lisans ve ön lisans” mezunları ile “Yüksek lisans ve doktora” mezunları arasında anlamlı fark bulunmuş ($p<0,05$), farklılığın hangi gruptan kaynaklı olduğu tabloda verilmiştir.

Tablo 6. Medeni durum değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanlar için bağımsız örneklem t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Medeni Durum	n	\bar{x}	S	Sd	t	p
1. Zinde Olma	Evli	154	3,88	0,584	380	-0,291	0,77
	Bekar	228	3,90	0,581			
2. Adanma	Evli	154	4,01	0,625	380	-1,139	0,26
	Bekar	228	4,08	0,562			
3. İçselleştirme	Evli	154	3,81	0,678	380	-1,306	0,19
	Bekar	228	3,90	0,649			
4. SBÖ	Evli	154	3,90	0,546	380	-1,501	0,29
	Bekar	228	3,96	0,536			

***p<0,05** ; **SBÖ**: Spora Bağlılık Ölçeği

Tablo 6 incelediğince medeni durum değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret etmediği görülmüştür.

Tablo 7. Çocuk sahibi olma değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanlar için bağımsız örneklem t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Çocuğu Olma Durumu	n	\bar{x}	S	Sd	t	p
1. Zinde Olma	Var	149	3,95	0,522	380	1,739	0,08
	Yok	233	3,85	0,614			
2. Adanma	Var	149	4,08	0,543	380	0,720	0,47
	Yok	233	4,04	0,616			
3. İçselleştirme	Var	149	3,86	0,657	380	-0,059	0,95
	Yok	233	3,86	0,665			
4. SBÖ	Var	149	3,96	0,494	380	0,860	0,39
	Yok	233	3,92	0,568			

*p<0,05; SBÖ: Spora Bağlılık Ölçeği

Tablo 7 incelediğince çocuk sahibi olma değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret etmediği görülmüştür.

Tablo 8. Aylık gelir durumu değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Alt Boyutlar	Gelir Durumu	n	\bar{x}	S	Sd	f	p	Farkın kaynağı
1. Zinde Olma	0 - 2300	33	3,96	0,561	4	0,540	0,71	-
	2301 - 4500	94	3,89	0,616				
	4501 - 6750	93	3,92	0,639				
	6751 - 10000	82	3,90	0,591				
	10001 ve üstü	80	3,81	0,460				
2. Adanma	0 - 2300	33	4,20	0,709	4	0,958	0,43	-
	2301 - 4500	94	4,07	0,538				
	4501 - 6750	93	4,06	0,618				
	6751 - 10000	82	4,04	0,625				
	10001 ve üstü	80	3,97	0,512				
3. İçselleştirme	0 - 2300	33	3,99	0,750	4	1,824	0,12	-
	2301 - 4500	94	3,93	0,669				
	4501 - 6750	93	3,91	0,682				
	6751 - 10000	82	3,82	0,607				
	10001 ve üstü	80	3,71	0,628				
4. SBÖ	0 - 2300	33	4,05	0,607	4	1,266	0,28	-
	2301 - 4500	94	3,96	0,546				
	4501 - 6750	93	3,96	0,593				
	6751 - 10000	82	3,92	0,538				
	10001 ve üstü	80	3,83	0,426				

*p<0,05; SBÖ: Spora Bağlılık Ölçeği

Tablo 8 incelediğinde aylık gelir durumu değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret etmediği görülmüştür.

Tablo 9. Algılanan gelir değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Alt Boyutlar	Algılanan Gelir Durumu	n	\bar{x}	S	Sd	f	p	Farkın kaynağı
1. Zinde Olma	Düşük	74	3,83	0,621	2	0,491	0,61	-
	Orta	255	3,90	0,580	379			
	Yüksek	53	3,93	0,535	381			
2. Adanma	Düşük	74	4,07	0,594	2	0,049	0,95	-
	Orta	255	4,05	0,591	379			
	Yüksek	53	4,06	0,579	381			
3. İçselleştirme	Düşük	74	3,86	0,722	2	0,002	0,99	-
	Orta	255	3,86	0,673	379			
	Yüksek	53	3,86	0,506	381			
4. SBÖ	Düşük	74	3,92	0,580	2	0,039	0,96	-
	Orta	255	3,93	0,548	379			
	Yüksek	53	3,95	0,448	381			

* $p < 0,05$; SBÖ: Spora Bağlılık Ölçeği

Tablo 9 incelediğinde algılanan gelir durumu değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret etmediği görülmüştür.

Tablo 10. Sigara kullanma durumu değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Alt Boyutlar	Sigara Kullanma Durumu	n	\bar{x}	S	Sd	f	p	Farkın kaynağı
1. Zinde Olma	Evet	32	3,86	0,575	2	0,181	0,83	-
	Hayır	282	3,88	0,602	379			
	Bıraktım	68	3,92	0,497	381			
2. Adanma	Evet	32	4,11	0,406	2	0,178	0,84	-
	Hayır	282	4,05	0,615	379			
	Bıraktım	68	4,05	0,550	381			
3. İçselleştirme	Evet	32	3,97	0,530	2	0,610	0,54	-
	Hayır	282	3,84	0,682	379			
	Bıraktım	68	3,88	0,632	381			

Tablo 10. (devam) Sigara kullanma durumu değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

4. SBÖ	Evet	32	3,98	0,428	2 379 381	0,204	0,82	-
	Hayır	282	3,92	0,567				
	Bıraktım	68	3,95	0,476				

* $p < 0,05$; SBÖ: Spora Bağlılık Ölçeği

Tablo 10 incelediğinde sigara kullanma durumu değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret etmediği görülmüştür.

Tablo 11. Alkol kullanım durumu değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Alt Boyutlar	Alkol Kullanma Durumu	n	\bar{x}	S	Sd	f	p	Farkın kaynağı
1. Zinde Olma	Sosyal içiciyim	271	3,88	0,556	2 379 381	0,301	0,74	-
	Düzenli içiciyim	22	3,98	0,687				
	Kullanmıyorum	89	3,89	0,632				
2. Adanma	Sosyal içiciyim	271	4,05	0,549	2 379 381	0,097	0,91	-
	Düzenli içiciyim	22	4,01	0,815				
	Kullanmıyorum	89	4,07	0,643				
3. İçselleştirme	Sosyal içiciyim	271	3,83	0,622	2 379 381	1,715	0,18	-
	Düzenli içiciyim	22	3,80	0,991				
	Kullanmıyorum	89	3,97	0,674				
4. SBÖ	Sosyal içiciyim	271	3,92	0,507	2 379 381	0,353	0,70	-
	Düzenli içiciyim	22	3,93	0,733				
	Kullanmıyorum	89	3,98	0,586				

* $p < 0,05$; SBÖ: Spora Bağlılık Ölçeği

Tablo 11 incelediğinde alkol kullanma durumu değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret etmediği görülmüştür.

Tablo 12. Haftada koşulan gün sayısı değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Alt Boyutlar	Haftalık Koşu Durumu	n	\bar{x}	S	Sd	f	p	Farkın kaynağı
1. Zinde Olma	1 gün ¹	53	3,48	0,635	4 377 381	17,391	0,00*	4>2, 5>3,5>2, 4>1, 5>1, 3>1, 2>1
	2 gün ²	103	3,76	0,611				
	3 gün ³	111	3,95	0,467				
	4 gün ⁴	65	4,02	0,422				
	5 gün ve üzeri ⁵	50	4,29	0,541				

Tablo 12. (devam) Haftada koşulan gün sayısı değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

2. Adanma	1 gün ¹	53	3,70	0,620				
	2 gün ²	103	4,00	0,582	4			
	3 gün ³	111	4,11	0,556	377	8,293	0,00*	5>1, 4>1, 3>1, 2>1, 5>2,
	4 gün ⁴	65	4,14	0,482	381			
	5 gün ve üzeri ⁵	50	4,30	0,604				
3. İçselleştirme	1 gün ¹	53	3,54	0,706				
	2 gün ²	103	3,87	0,607	4			
	3 gün ³	111	3,89	0,697	377	4,868	0,00*	5>1, 4>1, 3>1, 2>1,
	4 gün ⁴	65	3,90	0,584	381			
	5 gün ve üzeri ⁵	50	4,08	0,631				
4. SBÖ	1 gün ¹	53	3,57	0,573				
	2 gün ²	103	3,88	0,539	4			
	3 gün ³	111	3,98	0,496	377	11,575	0,00*	5>1, 4>1, 3>1, 2>1, 5>3, 5>2,
	4 gün ⁴	65	4,02	0,420	381			
	5 gün ve üzeri ⁵	50	4,22	0,533				

*p<0,05; SBÖ: Spora Bağlılık Ölçeği

Tablo 12 incelendiğinde gruplar arasında haftalık koşu sayısı bakımından istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmüştür (p<0,05). Gerçekleştirilen analiz sonucunda tüm alt boyutlar ve toplam boyuttaki farkların kaynakları tabloda gösterilmiştir.

Tablo 13. Koşu geçmişi değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Alt Boyutlar	Koşu geçmişi	n	\bar{x}	S	Sd	f	p	Farkın kaynağı
1. Zinde Olma	1 yıldan daha kısa süre ¹	75	3,71	0,598				
	1-3 yıl ²	166	3,90	0,592	3			
	4-6 yıl ³	77	3,90	0,578	378	4,304	0,00*	4>1
	6 yıl ve üzeri ⁴	64	4,05	0,486	381			
2. Adanma	1 yıldan daha kısa süre	75	3,95	0,596				
	1-3 yıl	166	4,09	0,559	3			
	4-6 yıl	77	4,01	0,606	378	1,659	0,18	-
	6 yıl ve üzeri	64	4,14	0,622	381			
3. İçselleştirme	1 yıldan daha kısa süre	75	3,82	0,547				
	1-3 yıl	166	3,87	0,702	3			
	4-6 yıl	77	3,81	0,647	378	0,486	0,69	-
	6 yıl ve üzeri	64	3,93	0,697	381			

Tablo 13. (devam) Koşu geçmişi değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

4. SBÖ	1 yıldan daha kısa süre	75	3,83	0,514				
	1-3 yıl	166	3,96	0,554	3			
	4-6 yıl	77	3,90	0,539	378	2,012	0,11	-
	6 yıl ve üzeri	64	4,04	0,521	381			

*p<0,05; SBÖ: Spora Bağlılık Ölçeği

Tablo 13 incelendiğinde gruplar arasında koşu geçmişi bakımından istatistiksel açıdan “6 yıl ve üzeri” koşan grup ile “1 yıldan daha kısa süre” koşan grup arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmüştür (p<0,05). Gerçekleştirilen analiz sonucunda farkın kaynağı tablo gösterilmiştir.

Tablo 14. Haftalık koşu mesafesi değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Alt Boyutlar	Haftalık Koşu (km)	n	\bar{x}	S	Sd	f	p	Farkın kaynağı
1. Zinde Olma	0-10 (Km) ¹	80	3,50	0,579				
	11-20 (Km) ²	101	3,85	0,553	5			6>1, 5>1
	21-40 (Km) ³	90	3,94	0,553	376	14,652	0,00*	4>1, 3>1
	41-60 (Km) ⁴	73	4,12	0,421	381			2>1, 4>2
	61-80 (Km) ⁵	24	4,18	0,557				6>2
	81 ve üstü (Km) ⁶	14	4,31	0,525				
2. Adanma	0-10 (Km) ¹	80	3,76	0,584				
	11-20 (Km) ²	101	4,09	0,562	5			6>1, 5>1
	21-40 (Km) ³	90	4,09	0,606	376	6,509	0,00*	4>1, 3>1
	41-60 (Km) ⁴	73	4,17	0,513	381			2>1,
	61-80 (Km) ⁵	24	4,28	0,540				
	81 ve üstü (Km) ⁶	14	4,31	0,586				
3. İçselleştirme	0-10 (Km) ¹	80	3,60	0,686				
	11-20 (Km) ²	101	3,94	0,601	5			2>1,
	21-40 (Km) ³	90	3,83	0,737	376	4,253	0,00*	4>1,
	41-60 (Km) ⁴	73	3,96	0,570	381			5>1.
	61-80 (Km) ⁵	24	4,12	0,604				
	81 ve üstü (Km) ⁶	14	3,96	0,561				
4. SBÖ	0-10 (Km) ¹	80	3,62	0,545				
	11-20 (Km) ²	101	3,96	0,506	5			6>1,
	21-40 (Km) ³	90	3,95	0,558	376	9,419	0,00*	5>1,
	41-60 (Km) ⁴	73	4,08	0,425	381			4>1,
	61-80 (Km) ⁵	24	4,19	0,501				3>1,
	81 ve üstü (Km) ⁶	14	4,20	0,496				2>1.

*p<0,05; SBÖ: Spora Bağlılık Ölçeği

Tablo 14 incelendiğinde gruplar arasında haftalık koşu sayısı bakımından istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Gerçekleştirilen analiz sonucunda tüm alt boyutlar ve toplam boyuttaki farkların kaynakları tabloda gösterilmiştir.

Tablo 15. Lisanslı sporcu olma değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanlar için bağımsız örneklem t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Lisanslı Sporcu Olma	n	\bar{x}	S	Sd	t	p
1. Zinde Olma	Evet	155	3,95	0,583	380	1,668	0,10
	Hayır	227	3,85	0,578			
2. Adanma	Evet	155	4,12	0,553	380	1,941	0,06
	Hayır	227	4,01	0,608			
3. İçselleştirme	Evet	155	3,91	0,654	380	1,304	0,19
	Hayır	227	3,82	0,665			
4. SBÖ	Evet	155	4,00	0,529	380	1,836	0,07
	Hayır	227	3,89	0,545			

* $p<0,05$; SBÖ: Spora Bağlılık Ölçeği

Tablo 15 incelediğince lisanslı sporcu olma değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasında istatistiksel anlamlı bir farklılığa işaret etmediği görülmüştür.

Tablo 16. Algılanan Yaşam kalitesi değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Alt Boyutlar		n	\bar{x}	S	Sd	f	p	Farkın kaynağı
1. Zinde Olma	Zayıf ¹	8	3,55	0,707	378	14,422	0,00*	4>1 3>2, 4>2.
	Orta ²	148	3,68	0,586				
	İyi ³	189	4,00	0,532				
	Çok İyi ⁴	37	4,21	0,486				
2. Adanma	Zayıf ¹	8	4,27	0,604	378	10,742	0,00*	3>2 4>2
	Orta ²	148	3,85	0,595				
	İyi ³	189	4,18	0,532				
	Çok İyi ⁴	37	4,21	0,616				
3. İçselleştirme	Zayıf ¹	8	4,13	0,595	378	7,119	0,00*	3>2
	Orta ²	148	3,67	0,683				
	İyi ³	189	3,99	0,571				
	Çok İyi ⁴	37	3,92	0,836				

Tablo 16. (devam) Algılanan Yaşam kalitesi değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

4. SBÖ	Zayıf ¹	8	3,98	0,580				
	Orta ²	148	3,73	0,546	3			3>2
	İyi ³	189	4,05	0,482	378	12,166	0,00*	4>2
	Çok İyi ⁴	37	4,11	0,567	381			

*p<0,05; SBÖ: Spora Bağlılık Ölçeği

Tablo 16 incelendiğinde gruplar arasında algılanan yaşam kalitesi bakımından istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (p<0,05). Gerçekleştirilen analiz sonucunda tüm alt boyutlar ve toplam boyuttaki farkların kaynakları tabloda gösterilmiştir.

Tablo 17. Algılanan Genel sağlık durumu değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Alt Boyutlar		n	\bar{x}	S	Sd	f	p	Farkın kaynağı
1. Zinde Olma	Zayıf ¹	5	3,08	1,016				
	Orta ²	65	3,62	0,562	3			3>1, 4>1,
	İyi ³	227	3,89	0,555	378	14,666	0,00*	3>2, 4>2,
	Çok İyi ⁴	85	4,14	0,506	381			4>3
2. Adanma	Zayıf ¹	5	3,64	1,043				
	Orta ²	65	3,75	0,642	3			3>2,
	İyi ³	227	4,07	0,545	378	11,277	0,00*	4>2,
	Çok İyi ⁴	85	4,27	0,526	381			4>3
3. İçselleştirme	Zayıf ¹	5	3,52	1,301				
	Orta ²	65	3,67	0,699	3			
	İyi ³	227	3,86	0,617	378	4,005	0,00*	4>2
	Çok İyi ⁴	85	4,02	0,667	381			
4. SBÖ	Zayıf ¹	5	3,41	1,086				
	Orta ²	65	3,68	0,546	3			
	İyi ³	227	3,94	0,507	378	11,495	0,00*	4>1, 3>2,
	Çok İyi ⁴	85	4,14	0,487	381			4>2, 4>3

*p<0,05; SBÖ: Spora Bağlılık Ölçeği

Tablo 17 incelendiğinde gruplar arasında algılanan genel sağlık durumu bakımından istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (p<0,05). Gerçekleştirilen analiz sonucunda tüm alt boyutlar ve toplam boyuttaki farkların kaynakları tabloda gösterilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı koşu gruplarında rekreasyonel amaçlı koşan bireylerin spora bağlılık düzeylerini çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırma bulgularına göre; yaş, medeni durum, çocuk sahibi olma, gelir durumu, algılanan gelir durumu, sigara ve alkol kullanımı, lisanslı sporculuk geçmişi değişkenleri ile spora bağlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamışken ($p>0,05$), cinsiyet, eğitim düzeyi, haftada koşulan gün sayısı, koşu geçmişi, haftalık koşu mesafesi, algılanan yaşam kalitesi ve algılanan genel sağlık durumu değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($p<0,05$).

Katılımcıların cinsiyet faktörü açısından spora bağlılıkları arasındaki ilişki incelenmiş, test sonuçlarına göre içselleştirme alt boyutunda gruplar arasında gerçekleşen ortalamaların istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar oluşturduğu ($p<0,05$) ve bu durumun kadın katılımcılar lehine gerçekleştiği görülmüştür.

Kelecek ve Göktürk (2017) genç kadın futbolcularda sporcu bağlılığı üzerine yapmış oldukları çalışmada, genç kadın futbolcuların sporcu bağlılıklarının yüksek olduğu ve alt boyutlara ilişkin elde ettikleri değerlerde en yüksek ortalamayı adanmışlık ve coşku boyutlarında aldıklarını tespit etmişlerdir.

Sivrikaya ve Biricik (2019) Milli takım düzeyindeki elit kayakçılarda sporcu bağlılığı üzerine yapmış oldukları çalışmada, kadın sporcuların erkek sporculara oranla adanmışlık ve coşku alt boyutunda daha yüksek sporcu bağlılığına sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Katılımcıların yaş değişkenine göre sporcu bağlılık alt boyutlarının karşılaştırmasında; dinçlik ve coşku alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlamazken; güven ve adanmışlık alt boyutunda anlamlı farklılaşmanın olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Sporculuk geçmişi açısından incelendiğinde ise, coşku alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlamazken; güven, adanmışlık ve dinçlik alt boyutlarında anlamlı farklılaşmanın olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Yerlikaya (2019) bisikletçilerin sporcu bağlılığı yapmış oldukları çalışmada, erkek sporcuların kadın sporculara oranla dinçlik alt boyutunda daha yüksek sporcu bağlılığına sahip olduklarını tespit etmiştir. Bisiklet sporu ile uzun mesafe koşuların benzer enerji sistemleri ve fizyolojik gereksinimleri olmasına rağmen, Yerlikaya bisiklet sporu ve başka doğa sporlarında erkek katılımcıların daha yoğun ilgi gösterdiklerini ifade etmiştir. Bisiklet sporu açısından erkek katılımcıların daha fazla olmasının sebeplerini bisiklet yollarının olmayışı, trafikte ve karanlıkta bisiklet kullanmanın kadınlar açısından daha fazla güvenlik tehdidi oluşturduğunu ifade etmiştir. Eğitim durumları açısından bakıldığında güven, adanmışlık ve dinçlik alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulmuştur. Üniversite mezunu katılımcılara oranla ortaöğretim

mezunu katılımcılarının istatistiksel açıdan daha yüksek sporcu bağlılığına sahip olduklarını tespit etmiştir. Bu çalışmada da yüksek eğitim seviyesine sahip sporcuların daha düşük sporcu bağlılığına sahip olduğu görülmektedir. Medeni durumları göz önüne alındığında adanmışlık alt boyutunda, evli katılımcılara oranla bekar katılımcıların istatistiksel açıdan daha yüksek sporcu bağlılığına sahip olduklarını tespit etmiştir. Sosyo-ekonomik düzeyleri ile sporcu bağlılıkları arasındaki ilişkiyi incelendiğinde, istatistiksel açıdan bir farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Yerlikaya bu çalışmasında katılımcıların bisiklet sporundaki seviyeleri açısından güven, adanmışlık ve coşku alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu belirtmiş, bisiklet sporundaki seviyeleri arttıkça sporcuların sporcu bağlılıkları arttığını ifade etmiştir.

Fawyer ve arkadaşları (2020) 169 alpin kayakçısı üzerinde yapmış oldukları çalışmada sporda geçirilen zaman ile spora olan bağlılıkları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulmuşlar fakat cinsiyet faktörü açısından anlamlı farklılık olmadığını ortaya koymuşlardır.

Cvetković ve arkadaşları (2014) ilkökul çocukları ve ailelerinin spor aktivitelerine katılım durumları üzerine yapmış oldukları çalışmada ilkökul çocuklarının genel olarak spora bağlılıklarının düşük olduğu, cinsiyet faktörü açısından incelendiğinde ise erkek katılımcıların daha yüksek katılım gösterdiklerini ortaya koymuşlardır. Ebeveynlerin eğitim durumları açısından incelendiğinde çocukların spora katılımlarını etkileyen bir faktör olduğunu ebeveynlerin eğitim seviyesinin yükselmesi çocuklarının spora katılımı desteklediğini ifade etmişlerdir. Gelir durumları açısından incelendiğinde ebeveynlerin gelir seviyesinin artması spora katılımı desteklediğini ifade etmişlerdir.

Živković ve arkadaşları (2013) 1279 çocuk üzerinde yapmış oldukları çalışmada cinsiyet faktörü açısından çocukların spora katılımlarını incelemişlerdir. Yapılan araştırma sonucunda istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiş ve erkek çocuklar lehine sonuçlanmıştır.

Bir diğer değişkenimiz olan eğitim durumu ile ilgili bulduğumuz sonuç; zinde olma ve adanma alt boyutları ile SBÖ toplam puanlarından elde edilen verilerin katılımcıların eğitim durumları bakımından istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret etmediği görülmüş, buna karşın içselleştirme alt boyutunda “Lisans ve ön lisans” mezunları ile “Yüksek Lisans ve doktora” mezunları arasında “Lisans ve ön lisans” mezunları lehine gerçekleştiği görüşmüştür. Bu bulguya göre çalışmamızda eğitim seviyesinin spora bağlılığı etkileyen bir faktör olduğunu ancak eğitim seviyesinin arttıkça spora olan bağlılığın da artacağını söylemenin mümkün olmadığı görülmektedir.

Bulgular bölümünde yer alan tablolarda belirtildiği üzere rekreasyonel koşucuların medeni durumu, yaş, çocuk sahibi olma, aylık gelir ve algılanan aylık gelir, sigara ve alkol kullanma,

lisanslı sporcu olma durumları spora bağlılıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre rekreasyonel koşucuların spora bağlılıkları ile belirtilen değişkenler arasında istatistiksel açıdan bir farklılık tespit edilememiştir.

Schmidt ve arkadaşları (2019) 15-29 yaş arası 362 sporcu üzerine alkol tüketimi üzerinde Arjantin’de yapmış oldukları çalışmada sporcuların alkol tüketiminin sporcu olmayan kişilerden farklı olmadığı ancak spor bağlılığı olan kişilerde aşırı alkol tüketiminin olmadığı gözlenmiştir. Spora olan bağlılığı artırıcı çalışmaların aşırı alkol tüketimi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu, bu sebeple spora bağlılığın artırılması aşırı alkol tüketiminin engellenmesinde toplumu koruyucu stratejilerden biri olabilir.

Elde edilen bulgulara göre rekreasyonel koşucuların spora bağlılıkları ile haftalık koşulan gün sayısı durumları ile istatistiksel açıdan SBÖ toplam puanları ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. SBÖ toplam puanları, zinde olma, adanma ve içselleştirme alt boyutlarında hafta koşulan gün sayısı arttıkça rekreasyonel koşucuların daha fazla gün koşanlar lehine spora bağlılıklarının arttığı söylenebilir.

Test sonuçlarına koşu geçmişleri açısından bakıldığında zinde olma alt boyutunda gruplar arasında gerçekleşen ortalamaların istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar göstermektedir. 6 yıl ve üzeri koşu geçmişine sahip sporcular ile 1 yıldan daha kısa süre koşu geçmişine sahip sporculara oranla daha fazla spor bağlılığına sahip olduğu söylenebilir.

Martin ve arkadaşları (2015) 75 tekerlekli sandalye basketbolcusu üzerine yapmış oldukları çalışmada azimli sporcuların, psikolojik sağlamlık ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri açısından azimli sporcuların spora daha çok bağlılık gösterdiklerini ortaya koymuştur. İlave olarak, azimli sporcuların başarılı olma olasılıklarının daha yüksek olduğunu, bu durumun da spor bağlılığına katkısının olduğunu ifade etmişlerdir.

Bu çalışma psikolojik sağlamlık ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri açısından incelendiğinde spora bağlılıkları açısından anlamlı bir ilişki bulunmazken, yaşam memnuniyeti açısından anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Alternatif olarak, sporda olumlu koçluk davranışları ya da bir evlilikte destekleyici eş gibi sosyal faktörler azim, psikolojik sağlamlık, psikolojik dayanıklılık, yaşam memnuniyeti ve spor bağlılığı teşvik edebileceği söylenebilir.

Elde edilen bulgulara göre rekreasyonel koşucuların spora bağlılıkları ile haftalık koşu mesafeleri ile istatistiksel açıdan SBÖ toplam puanları ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. SBÖ toplam puanları, zinde olma, adanma ve içselleştirme alt boyutlarında haftalık koşu mesafeleri arttıkça rekreasyonel koşucuların daha fazla mesafe koşanlar lehine spora bağlılıklarının arttığı söylenebilir.

Elde edilen bulgulara göre rekreasyonel koşucuların spora bağlılıkları ile algılanan yaşam kaliteleri ile istatistiksel açıdan SBÖ toplam puanları ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. SBÖ toplam puanları, zinde olma, adanma ve içselleştirme alt boyutlarında algılanan yaşam kaliteleri arttıkça rekreasyonel koşucuların spora bağlılıklarının arttığı söylenebilir. Algılanan genel sağlık durumları açısından incelendiğinde ise sonuç benzerlik göstermektedir. SBÖ toplam puanları ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. SBÖ toplam puanları, zinde olma, adanma ve içselleştirme alt boyutlarında algılanan genel sağlık durumları arttıkça rekreasyonel koşucuların spora bağlılıklarının arttığı söylenebilir.

Bum (2018) 280 spor katılımcısı üzerine yapmış olduğu çalışmada güçlü öz liderlik özelliği ile egzersize bağlılık arasında pozitif ilişki olduğunu ifade etmiştir. Güçlü öz liderliğe sahip bireylerin daha yüksek egzersize bağlılık sergilediklerini söylenebilir.

Tătar ve arkadaşları (2018) Romanya genelinde spora bağlılık ve katılım hakkında yapmış oldukları çalışmada nüfusun büyük çoğunluğunun statik karaktere sahip olduğunu, araştırmaya katılan kişilerin %76'sının hiç fiziksel aktivite yapmadığı veya nadiren yaptığı %24'ünün düzenli olarak egzersiz yaptığını ifade etmişlerdir. Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen en önemli faktör olarak yeterli zamanın olmaması şeklinde belirtilmiştir.

Öneriler

Rekreasyonel amaçlı spora ayrılan zaman ile spora bağlılık arasındaki pozitif ilişki toplumun yaşam kalitesini artırmak ve genel sağlık düzeyini geliştirmek için önemli bir araç olabilir.

Anlamlı ilişki elde edemediğimiz değişkenlerde (gelir, sigara-alkol kullanımı, çocuk sahibi olma vs.) daha büyük örneklem gruplarında anlamlı sonuçlar elde edilebilir.

Koşu gruplarında katılımcıların cinsiyet ve BKİ arasındaki ilişki incelendiğinde 1. Derece ve 2. Derece obez kategorisinde yer alan kadın katılımcının olmadığı, bunun sebebinin koşu gruplarına katılan kadınların yapılan antrenmanlar sonucu BKİ değerlerinin normalleşmesi ya da katılımlarını engelleyen farklı sebeplerin olabilmesi farklı bir çalışma konusu olduğu değerlendirilmektedir.

Eğitim seviyesinin artıyor olması spor bağlılığını artıran bir faktör olması beklenirken, eğitim seviyesi yüksek lisans-doktora mezunlarına oranla lisans-ön lisans mezunlarının lehine sonuçlanması yeterli zamanın ayırlanamaması bir etken olabilir. Sporda geçirilen zaman bağlılığı etkileyen önemli bir faktördür.

Spora bağlılık ölçeği sportif ve rekreasyonel alanlarda ve dezavantajlı gruplarda da uygulanabilir.

Yazar Notları: Bu çalışma ilk yazarın “Koşu Gruplarında Rekreatif Koşucuların Spora Bağlılık Düzeylerinin Belirlenmesi” başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Çıkar Çatışması: Yazarların herhangi bir kişi, enstitü, kurum ile çıkar çatışması olmadığını beyan ederiz.

KAYNAKLAR

- Akdeniz, Y., Ardahan, F. (2020).** Bireyleri rekreasyonel tenise başlamaya motive eden faktörler ölçeğinin geliştirilmesi ve geçerlilik güvenirlik çalışmasının yapılması. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(4), 188-207.
- Biroğlu, M. (2019).** Co-creation of value in a social enterprise of amateur runners in turkey: charity run with adım adım, Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 45.
- Bum, Chul-Ho. (2018).** Relationships between self-leadership, commitment to exercise, and exercise adherence among sport participants. *Social Behavior And Personality: An International Journal*, 46(12), 1983-1995.
- Cvetkovic, N., Nikolic, D., Pavlovic, L., Djordjevic, N., Golubovic, M., Stamenkovic, S., Velickovic, M. (2014).** Socio-economic status of parents and their children sports engagement. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 179-190.
- Çetinkaya, G. (2015).** *Şirket Çalışanlarını Sportif Rekreasyonel Faaliyetlere Katılmaya Motive Eden Unsurların İncelenmesi*, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 21-32.
- Çetin, A., Özman, C. (2019).** Koşucuların ultra-maraton etkinliklerine katılmalarındaki motivasyonel boyutlar ve bu boyutların onların yaşam doyumları ve başarı algılarıyla ilişkilendirilmesi. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 177-187.
- Fawver, B., Cowan, R., Decouto, B., Lohse, K., Podlog, L., Williams, A. (2020).** Psychological Characteristics, Sport Engagement, And Performance In Alpine Skiers. *Psychology Of Sport And Exercise*, 47, 101616.
- George, D., Mallery, M. (2010).** SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson
- Guillén, Félix, Martínez-Alvarado, Julio Román. (2014).** The Sport Engagement Scale: An Adaptation Of The Utrecht Work Engagement Scale (Uwes) For The Sports Environment. *Universitas Psychologica*, 13(3), 975-984.
- Güner, B. (2015).** Kadınların Spor Ve Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Sorunlarının Değerlendirilmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 22-29.
- Hodge K, Lonsdale C, Jackson SA. (2009).** Athlete Engagement in Elite Sport: An Exploratory Investigation of Antecedents and Consequences. *The Sport Psychologist*, 23, 186-202.
- Karaküçük, S.(2005).** Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme.(Beşinci Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi, 120-130.
- Kelecek, S., Göktürk, E. (2017).** Kadın futbolcularda sporcu bağlılığının sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 2(2).
- Kelecek, S., Koruç, Z. (2018).** Futbolcuların Güdusel Yönelim Ve Spora Bağlılık Düzeylerinin Sporcu Tükenmişliğini Belirlemedeki Rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 3(2).

Kristensen, JA. Motivation and athlete engagement. A cross-sectional study in youth ice hockey players. Norwegian School of Sport Sciences, Department of Coaching and Psychology, Yüksek Lisans Tezi. (2013).

Lee, D. C., Brellenthin, A. G., Thompson, P. D., Sui, X., Lee, I. M., Lavie, C. J. (2017). Running as a key lifestyle medicine for longevity. *Progress in cardiovascular diseases*, 60(1), 45-55.

Lonsdale, C., Hodge, K., Jackson, S. A. (2007). Athlete engagement: II. Developmental and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*.

Martin, J. J., Byrd, B., Watts, M. L., Dent, M. (2015). Gritty, hardy, and resilient: Predictors of sport engagement and life satisfaction in wheelchair basketball players. *Journal of clinical sport psychology*, 9(4), 345-359.

Sabırlı, T , Yetim, A . (2019). Belediyelerin Sunduğu Rekreatif Spor Hizmetlerinden Yararlanan Tüketicilerin Tatmin Düzeylerinin Cinsiyet Ve Etkinliklere Katılma Sürelerine Göre İncelenmesi. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences* , 1 (2) , 27-39

Scheerder, J., Breedveld, K., Borgers, J. (2015). Who is doing a run with the running boom?. In *Running across Europe*, Palgrave Macmillan, London. 1-27.

Schmidt, V., Celsi, I., Molina, M. F., Raimundi, M. J., García-Arabehey, M., Pérez-Gaido, M., Gonzalez, M. A. (2019). Compromiso con el deporte y su relación con el consumo de alcohol en adolescentes y adultos jóvenes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(3), 24-36.

Sırgancı, G., Araç Ilgar, E. B. R. U., Cihan, B. B. (2019). “Spora Bağlılık Ölçeği” nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(17), 171-191.

Sivrikaya, M. H., Biricika, Y. S. (2019). Milli Takım Düzeyindeki Elit Kayakçıların Sporcu Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi. 2. *Uluslararası Rekreatif Spor Yönetimi Kongresi*, 26.

Şallı, A. O. (2020). Rekreatif koşucuların motivasyon boyutları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor ve Rekreatif Spor Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 9-17.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.

Tătar, C. F., Herman, G. V., Pețan, P. (2018). Sport and physical activity engagement in Romania. *Geosport for Society*, 8(1), 40-50.

Tutar, H. (2016). *Örgütsel davranış (örgüt teorileri ve çağdaş yaklaşımlar açısından)*. Ankara: Detay Yayıncılık, 224-232.

Yerlikaya, G. (2019). *Bisikletçilerin Sporcu Bağlılıklarının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu, 27-60

Živković, M, Marković, M, Stamenković, M. (2013). Angažovanost dece u sportu na teritoriji Beograda. *Glasnik Antropološkog društva Srbije/Journal of the Anthropological Society of Serbia*, 1(48), 129-136.



Makale Türü	Başvuru Tarihi	Kabul Tarihi	Online Yayın Tarihi
Araştırma Makalesi	21.05.2021	16.06.2021	29.06.2021

FARKLI BRANŞLARDAKİ SPOR OKULU ÖĞRENCİLERİNE UYGULANAN TEMEL EĞİTİM PROGRAMININ BAZI MOTORİK ÖZELLİKLERE ETKİSİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Murat Bekleyiş APAYDIN¹ , Metin POLAT² 

¹Kayseri B.Ş.B. Spor A. Ş., ²Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Özet

Bu çalışmanın amacı kış spor okullarına katılım gösteren bireylerin aynı yaş grubundaki kişilere göre düzenli egzersiz programına katılımın bazı temel motorik özelliklerinin gelişim düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Deney grubu yaş ortalaması \bar{x} 10,6±7,9yıl olan erkek n=352 yaş \bar{x} 10,8±2,9yıl %53,4; kadın (n=307) yaş \bar{x} 10,5±3,5yıl %46,6 kişiden oluşmaktadır. Kontrol grubunun ise yaş ortalaması 11,13±3,7yıl olan erkek (n=19) yaş \bar{x} 10,8±2,9 %52,8; kadın (n=17) yaş \bar{x} 10,5±3,5 %47,2 oluşmakta olup katılımcıların velilerinden izin belgesi alınarak araştırmamıza gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada spor okulu öğrencileri çeşitli branşlarda 8 haftalık sürede haftada 3 gün 60 dakikalık branşlara yönelik temel eğitim antrenman programı uygulanırken kontrol grubundaki bireyler ise herhangi bir spor branşına aktif olarak katılım sağlamamışlardır. Araştırmada deney ve kontrol grubu öğrencilerine; boy, vücut ağırlığı (VA), beden kütle indeksi (BKİ), durarak uzun atlama (DUA), esneklik testi (ET), kulaç uzunluğu, sağ ve sol el kavrama, 30 saniye mekik çekme, 20 metre sürat, disklere dokunma test bataryaları uygulanmıştır. Deney ve kontrol grubuna 8 haftanın sonunda ve farklı zaman diliminde ölçüm alınmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 22 paket program kullanılmıştır. Veriler normal dağılım göstermesinden dolayı gruplar arası farklılaşmanın tespiti için bağımsız örneklem t test kullanılmıştır. Araştırma sonunda kadın katılımcılarda 20 metre sürat, sağ ve sol el kavrama, esneklik, 30 sn mekik test bataryalarında anlamlı farklılık tespit edilirken; erkek katılımcılarda ise 20 metre sürat, sol el kavrama 30 sn mekik ve esneklik testlerinde anlamlı bir fark olduğu p<0.01-0.05 bulgusuna ulaşılmıştır.


Anahtar Kelimeler; Temel Eğitim, Motorik Özellikler, Spor Okulu

COMPARISON OF THE EFFECT OF THE APPLIED BASIC EDUCATION TRAINING PROGRAM DIFFERENT ON SPORTS SCHOOL STUDENTS

Abstract

Aim of this study, winter of sport school individuals compare with same of age children some of motor features evolution levels according to participants. Sport school group average with 10,66±7,9year for male (n=352) age \bar{x} =10,8±2,9 year % 53,4 and for female (n=307) 10,5±3,5year % 46,6; control group is average of age 11,13±3,7year and male 10,8±2,9year (n=19) % 52,8; female 10,5±3,5 (n=17) % 47,2 was participated taken with volunteer permit sheet them parents. In the study, spor school individual students was participated some of sport branches training every week 3 time 60 minutes also control group is did not participated some of sport branches and physical activity. In the end of this study from volunteer practiced height, body weight (VA), Body Mass Index, sit and lie test, stroke length, left and right grip, 30 second do-sit-up, 20 meter sprint and touch of disk test. When the end 8 weeks from sport school students and control group measurement was taken different time. Average of separate group to compare used the independent sample t test. Spss 22 packet program used for data assesment. Due to the normal distribution of the data Independent samples t-test was used to determine the differentiation between groups. End of the study the mean with between male proving to control significant difference find out test batteries 20 m sprint, left hand grip and do sit up; female group who is control and proving detected 20 m sprint, right and left hand grip, do sit up, flexibility also.

KeyWords: Basic Training, Motoric Features, Sport Schools

Sorumlu yazar: Murat Bekleyiş APAYDIN  Kayseri B.Ş.B. Spor A.Ş.; murat_apaydin_1905@hotmail.com

GİRİŞ

Adölesan dönem insanların anatomik ve fizyolojik değişimlerinin en yüksek seviyede olduğu dönemdir. Bu dönemde kişinin esnekliği, kas kuvvetinin artışı ve dayanıklılık motorik özelliğini artırmak için basketbol, voleybol, yüzme gibi spor branşlarına katılım uzmanlar tarafından önerilmektedir (Baltacı ve ark., 2008). Çocuklar için fiziksel etkinlik büyümeyi olumlu yönde etkiler bireylerde fiziksel ve bilişsel olarak özellikle adölesan dönemde sağlıklı gelişim sağlanır (Leblanc ve Dickson., 1996). Kas kuvveti çocuk ve gençlerin yaşlarının ilerlemesiyle artmaktadır ve ergenlik döneminde en yüksek seviyede gelişim yaşanmaktadır (Günay ve ark., 2006). 12-18 yaş aralığı olan adölesan dönem; biyolojik ve fizyolojik değişimlerin hızlı bir şekilde yaşandığı ve kişilerin bebeklik sonraki en yüksek derecede değişim dönemi olarak kabul edilmektedir (Malina, 2007). Bu nedenle adölesan dönemde yapılan fiziksel aktivite, egzersiz ve spor müsabakaları çocukların gelişimine önemli katkı sağlamaktadır (Aracı, 2001; Yaman, 2019). Spor uzmanları ve bu alanda çalışan eğitmenler, son dönemlerde bilim ve teknolojinin yardımıyla adölesan dönemde yapılan egzersizlerin ilerleyen zamanlarda sportif açıdan üst düzeyde performans ortaya çıkmasında yarar sağlanacağını belirtmektedirler (Polat, 2003; Karadağ ve Erdoğan, 2017; Erdoğan, 2020).

Bu bilgiler ışığında mevcut çalışmamızın amacı Kayseri B.Ş.B. Spor okullarındaki branşlara aktif olarak katılım gösteren bireylerin sedanter çocuklara göre temel motorik özelliklere etkisinin karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Yapılan bu çalışmaya Kayseri Büyükşehir Belediyesi bünyesinde olan Spor A.Ş. kış spor okullarında futbol, basketbol, hentbol, kickboks, yüzme, masa tenisi, kayak, okçuluk, jimnastik ve buz pateni branşlarına katılım gösteren deney grubu yaş ortalaması \bar{x} 10,6±7,9 yıl olan erkek n=352 yaş \bar{x} 10,8±2,9 yıl %53,4; kadın (n=307) yaş \bar{x} 10,5±3,5 yıl %46,6; kontrol grubu yaş ortalaması 11,13±3,7 yıl olan erkek (n=19) yaş \bar{x} 10,8±2,9 %52,8; kadın (n=17) yaş \bar{x} 10,5±3,5 %47,2 velilerinden izin belgesi alınarak (BGOF) gönüllü olarak katılmıştır.

Antrenman Programı

Deney grubu katılımcılarına 8 hafta süresince haftada 3 gün 10 dakikalık ısınma, 40 dakika temel eğitim ve 10 dakikalık soğuma egzersizleri dahil toplam 60 dakikalık antrenman programı uygulanmıştır. Kontrol grubundaki katılımcılar ise okullardaki beden eğitimi dersleri haricinde düzenli fiziksel aktivite programına katılmamış kişilerden oluşmuştur.

Verilerin Toplanması

Araştırmaya katılan spor okulu öğrencilerinin boy uzunluklarını ölçmek için 0.01 hassasiyete sahip Seca marka stadiometre kullanılmış veriler cm cinsinden kaydedilmiştir. BKİ ve VA tespiti için MC-780MA marka cihaz kullanılmış katılımcılar çıplak ayak ölçüm alınmıştır.

Test Protokolleri Disklere dokunma testi; spor okulu katılımcıları ayakları hafifçe aralıklı bir şekilde, ayakta durur bir vaziyette masanın önünde tercih etmediği elini 2 disk arasındaki dikdörtgen plakaya koyarak tercih ettiği elini ise ortadaki elin üzerinden geçirerek her iki disk arasında mümkün olduğunca çabuk gelgit hareketlerini yaparak diskler arası 25 vuruş gerçekleştirmiştir. Test bataryası 2 defa uygulanmış olup en iyi derece kayıt edilmiştir (Erikoğlu ve ark., 2009).

El kavrama kuvveti; Katılımcılardan ayaklarının omuz genişliğinde açık bir şekilde olması ve ayakta duruş pozisyonunda, dirsek tam ileri bakmaları istenmiştir. El dinamometrenin işaret parmağında 90 derecelik fleksiyon olacak şekilde, elde rahat bir pozisyonda tutulması ve katılımcılarda tutamağı tüm güçleriyle 3 saniye boyunca sıkmaları istenmiştir. Katılımcıların dominant elleri ile kavrama kuvveti ölçümleri üç kez alınmış ve en yüksek değer kg cinsinden kaydedilmiştir (Mackenzie, 2005; Günay ve ark., 2006).

Otur uzan testi; katılımcılardan yerde oturur bir vaziyette ve çıplak ayak tabanı düz bir şekilde test sehпасına ayaklarını sabit sonra gövde ileri doru eğik ve dizler bükülmeden eller vücudun önünde olacak şekilde maksimum şekilde öne uzanılması katılımcılardan istendi (Mackenzie, 2005). Katılımcılar bu vaziyette erişebildiği en uzak noktaya ulaşmaya çalıştıktan sonra en son noktada 1-2 saniye bekletilmiş ve değer kayıt edilmiştir. İki ölçüm sonucu en iyi derece kayıt edilmiştir (Günay ve ark., 2006).

Durarak uzun atlama; yapılan çalışma durarak uzun atlama eurofit test bataryasına uygun olarak parke zeminde yapılmıştır (Eurofit, 1983).

20 metre sprint; katılımcılara başlangıç ve bitiş noktalarında fotosel olan 20 metre uzunluğunda alanda 2 defa sprint ölçümü yapılmış ve katılımcıların en iyi derecesi kaydedilmiştir.

Mekik Testi; katılımcılar düz bir zeminde uzman eğitmen kontrolünde 30 saniye içinde mekik tekrar sayısı 2 defa uygulanarak en iyi derece kayıt edilmiştir.

Kulaç uzunluğu; katılımcıların sırtı duvara dayalı, kollar yanlara açılmış ve yere paralel avuç içleri öne bakar konumda, sağ ve sol el parmak uçları arasındaki en büyük uzaklık cm cinsinden ölçülmüştür.

Verilerin Analizi

Araştırmada tanımlayıcı istatistik kullanılmıştır. Bulguların çarpıklık basıklık değerleri için Kolmogorov Smirnov testi kullanılmış ve fiziksel ölçümler test bataryaları için $-1 < X < +1$ düzeyinde tespit edilmiştir. Hair ve ark. (2013) göre bu değer normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Araştırma sonucu elde edilen verilerin analizi için SPSS 22 program kullanılmıştır. Deney ve kontrol grubunun test bataryalarından elde edilen verilerin ortalamalarını karşılaştırmak için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır ve anlamlılık düzeyi aralığı $p < 0.01-0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

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

Tablo 1. Katılımcıların Yaş Ortalamaları

Değişken	Min.	Maks.	Ort.	Ss.
Deney Grubu n=659	8	15	10,6	7,9
Kontrol Grubu n=36	10	13	11,3	3,7

Araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalamaları deney grubu (n=659) $10,6 \pm 7,9$ yıl; kontrol grubu yaş ortalaması (n=36) $11,3 \pm 3,7$ yıl olarak tespit edilmiştir

Tablo 2. Katılımcıların Yaş, Boy, VA, Bki, Kulaç Uzunluğu \bar{x} ve Ss Değerleri Bulguları

Grup	Cinsiyet	Yaş (Yıl)	Boy(cm)	VA (kg)	Bki(kg/m ²)	Kulaç(cm)
Kontrol	Kadın n=17	$11,5 \pm 0,7$	$142,6 \pm 10,6$	$38,9 \pm 7,9$	$19,1 \pm 1$	$140 \pm 12,8$
	Erkek n=19	$11,2 \pm 0,8$	$145,4 \pm 12,9$	$38,1 \pm 9,9$	$17,7 \pm 2,8$	146 ± 14
Deney	Kadın n=307	$10,8 \pm 2,9$	134 ± 20	$38,8 \pm 34,8$	$17,8 \pm 14,1$	$133,9 \pm 21,6$
	Erkek n=352	$10,5 \pm 3,5$	$137 \pm 18,4$	$36,3 \pm 14,9$	$21,5 \pm 26,1$	$137,2 \pm 29,2$

Deney grubu n=659; Kontrol grubu n=17; Anlamlılık düzeyi $p < 0.01-0.05$

Tablo 2 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre kontrol grubunun ortalamalarının deney grubuna ortalamalarına göre (erkekler bki hariç) yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların (kadın) Deney ve Kontrol Grubunun Test Bataryalarından Elde Edilen Ortalamaların Anlamlılık Analizi (t test) Bulguları

Test	Değişken	Ort.	T	df	p
Disklere Dokunma	Deney	17,7±8,3	-,532	,34	,421
	Kontrol	16,9±2,3			
20 m sürat	Deney	4,9±10	,1,143	,1303	,009
	Kontrol	4,2±3,8			
Sağ el kavrama	Deney	15,3±17,9	,877	,113	,012
	Kontrol	14,7±2,7			
Sol el kavrama	Deney	13,6±12,5	1,116	,742	,048
	Kontrol	12,8±2,9			
Mekik	Deney	18±9	,023	321	,012
	Kontrol	17,3±8			
DUA	Deney	123,9±21	,024	763	,765
	Kontrol	116,2±11			
Esneklik	Deney	28,8±13,7	-,2,821	,402	,003
	Kontrol	18,1±3,8			

Deney grubu n=307; Kontrol grubu n=17; Anlamlılık düzeyi p<0.01-0.05

Tablo 3'deki bulgular incelendiğinde kadın katılımcıların deney ve kontrol grubu arasında; 20 metre sürat, sağ ve sol el kavrama kuvveti, mekik çekme ve esneklik ölçümlerinde ortalamalar arası anlamlı ($p<0.01-0.05$) fark olduğu tespit edilmesine karşın; disklere dokunma ve durarak uzun atlama ölçümlerinde ortalamalar arası anlamlı fark olmadığı ($p>0.01-0.05$) bulgusuna ulaşılmıştır.

Tablo 4. Katılımcıların (erkek) Deney ve Kontrol Grubunun Test Bataryalarından Elde Edilen Ortalamaların Anlamlılık Analizi (t test) Bulguları

Test	Değişken	Ort.	T	df	p
Disklere Dokunma	Deney	18±5,2	,621	,657	,321
	Kontrol	18,1±2,3			
20 m sürat	Deney	4,7±9	,875	,491	,027
	Kontrol	4,1±0,2			
Sağ el kavrama	Deney	16,6±11	1,602	,1361	,072
	Kontrol	15,7±2,8			
Sol el kavrama	Deney	15,3±8	1,909	,654	,002
	Kontrol	13,6±2,2			
Mekik	Deney	18,4±9,7	-,1112	,342	,007
	Kontrol	18,1±3,8			
DUA	Deney	137,4±32,4	,762	,569	,543
	Kontrol	116,7±17			
Esneklik	Deney	23,8±12,7	,917	,105	,033
	Kontrol	18,6±4,8			

Deney grubu n=352; Kontrol grubu n=19; Anlamlılık düzeyi p<0.01-0.05

Tablo 4'deki bulgular incelendiğinde deney ve kontrol grubu arasında; 20 metre sürat, sol el kavrama kuvveti, mekik çekme ve esneklik ölçümlerinde ortalamalar arası anlamlı ($p<0.01-0.05$) fark olduğu tespit edilmesine karşın; disklere dokunma, sağ el kavrama ve durarak uzun atlama ölçümlerinde ortalamalar arası anlamlı fark olmadığı ($p>0.01-0.05$) bulgusuna ulaşılmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada Kayseri B.Ş.B Spor A.Ş bünyesinde açılan çeşitli spor branşlarına katılım gösteren adölesan dönemdeki çocukların sedanter yaşam süren aynı yaş grubu arasındaki gelişim farklarını tespit etmek amacıyla yapılmış olup sonuçlar literatürde ki diğer çalışmalarla karşılaştırılmıştır.

Kol hareket süratinin ölçülmesi amacıyla yapılan disklere dokunma testi vücudun üst bölümünün hareket hızının önemli olduğu spor branşlarında değerlendirmelerde bulunabilmesi amacıyla kullanılır. Mevcut çalışmamızda disklere dokunuş testleri ortalamaları karşılaştırıldığında deney grubu ile kontrol grubunda yer alan kadın katılımcıların ortalamaları karşılaştırıldığında düzeyi ($p>0.01-0.05$) bulgusuna ulaşılmıştır. Erden ve Oğuz (2009) yaptıkları gruplar arası kol hareket süratinin değerlendirildiği bir çalışmada tüm yaş gruplarında ($p<0.05$) düzeyde anlamlı olduğu bulgusuna ulaşılmış ve mevcut çalışmamızdan farklı bir bulgu tespit etmişlerdir. Pense ve Serpek'in (2010) kol hareket sürati ve reaksiyon zamanının değerlendirildiği disklere dokunuş testinde deney grubunun kontrol grubuna göre daha yüksek dereceler elde edildiği bulgusuna ulaşılmış fakat anlamlılık ($p>0.01-0.05$) düzeyinde gerçekleşmiştir ve mevcut çalışmamız ile benzer sonuca ulaşılmıştır. Erikoğlu 2009 yaptığı çalışmada 12-14 yaş arası erkek futbolcuların katıldığı reaksiyon testin değerlerinde anlamlı farklılık olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu verilerden hareketle farklı ve benzer sonuçlara ulaşılmasının araştırmalardaki katılımcıların demografik yapısı ya da antrenman programının farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Geliştirilmesi kalıtsal özelliklerden de kaynaklı ve motor beceri yetilerinden biri olan sürat spor branşlarında başarılı olabilmek için önemli bir özelliktir (Dündar,2012). Araştırmamızda cinsiyet değişkeni ve farklı grupların karşılaştırıldığı bağımsız örneklem t test analizi sonucu 20 m sürat ortalamalarında kontrol grubu değerlerinde yüksek olduğu ve anlamlılık düzeyi ($p>0.01-0.05$) olarak tespit edilmiştir (Tablo3,4). Konu ile ilgili literatür tarandığında; (Esmer ve Eskiyecek, 2020, Ardalı ve Gönener,2009) mevcut araştırmamızla ilgili benzer sonuçlara ulaşılmışken; (Badak ve Çakmakçı,2019, Erikoğlu ve ark.2009, Erdoğan,2020) ise farklı sonuçlara ulaşımlardır. Bu bulguların kontrol grubunun boy ortalamalarının yüksek değerde olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. El kavrama kuvvetleri test bataryalarından elde edilen bulgular incelendiğinde kadın katılımcılarda deney grubunun kontrol grubuna göre sağ ve sol el kavrama kuvvetleri ortalamalarının yüksek olduğu ve her iki el kavrama kuvvetinin ise ($p<0.05$) düzeyinde anlamlı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Erkek katılımcılarda ise ortalamalarının deney grubunda yüksek olduğu gözlenmekte olup sadece sol el kavrama kuvvetinde anlamlı bir fark olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Akyüz ve ark. (2017) yaptıkları

çalışmada uygulanan basketbol antrenman programının katılımcıların el kavrama kuvvet özelliklerine pozitif yönlü etkisi olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Boraczynski ve ark. (2013) yaptıkları çalışmada artistik jimnastik antrenman programının el kavrama kuvvetinde pozitif yönlü farklılaşma olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgulardan hareketle araştırmamızda basketbol, hentbol, masa tenisi, okçuluk gibi üst ekstremitenin bölgesinin daha fazla kullanıldığı spor branşlarındaki uygulanan antrenman programının deney grubu katılımcıların el kavrama kuvvetine pozitif yönlü etki ettiği ve farklılaşmanın bu nedenden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Mevcut çalışmamızda katılımcıların 30 saniye mekik testi bulguları incelendiğinde deney grubu ortalamaların kontrol grubuna göre yüksek olduğu ve her iki değişkene göre anlamlılık analizi ($p<0.01-0.05$) pozitif yönlü olduğu tespit edilmiştir. Erdoğan ve ark. (2018) farklı branşları karşılaştırdıkları çalışmada 30 sn mekik testinde deney grubu lehine farklılaşma olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Mevcut çalışmamızda ulaşılan pozitif yönlü farklılığın antrenman programının soğuma egzersizleri kısmında yer alan hareketlerin etkisinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Esneklik ölçümleri karşılaştırıldığında cinsiyet değişkenine göre her iki grup ortalamaları anlamlılık düzeyi ($p<0.01-0.05$) bulgusuna ulaşılmış olup ortalama değerlerin deney grubunda yüksek olduğu ve deney grubu antrenman programlarında yer alan esnetme çalışmalarının bu pozitif yönlü farklılaşmaya neden olduğu düşünülmektedir. Literatürdeki ilgili diğer çalışmalara bakıldığında Pense ve Serpek'in (2010) yılında yaptıkları çalışmada basketbol oynayan ve oynamayan adölesan öğrencilerin karşılaştırıldığı çalışmada katılımcıların otur eriş, durarak uzun atlama el kavrama ve mekik testlerinde anlamlı farklılaşma ($p<0.01-0.05$) olduğu ve bütün ortalamalarda deney grubunun kontrol grubundan daha gelişmiş derecelere sahip olduğu belirlenmiştir. Kalkavan ve ark. (1996) yaptıkları yaşları 12-15 yıl aralığında olan 3 farklı spor branşına katılım gösteren kişiler ile sedanter öğrencileri karşılaştırdıkları çalışmada el kavrama, mekik çekme ve otur eriş testinde sporcu grup lehine anlamlı ($p<0.01-0.05$) olduğu bulgusuna ulaşılmış olup mevcut çalışmamızla benzer sonuçlar tespit edilmiştir. Alıcı ve İrini'n 2015 de yaptıkları adölesan dönemdeki sedanter kişiler ile çeşitli spor branşlarına katılım gösteren fiziksel ve fizyolojik ölçüm parametrelerin sporcu grup lehine anlamlı olduğu ($p<0.01-0.05$) bulgusuna ulaşılmıştır. Yenal ve ark. 1999 10-11 yıl yaş aralığındaki çocuklar üzerinde yaptıkları çalışmada beden eğitimi dersine katılan öğrencilerin katılmayan gruba göre eurofit test bataryalarındaki skorların daha yüksek ve anlamlı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Öneriler

Mevcut çalışmamızda spor okulu öğrencilerinin sedanter çocuklara göre bazı motor beceri testlerinde ortalamaların yüksek olduğu ve 20 m sürat, sağ ve sol el kavrama, 30 sn mekik ve esneklik testlerinde ($p<0.01-0.05$) düzeyinde farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu durum fiziksel aktivitenin çocuklarda olumlu etki yaptığını farklı örneklem grubunda da benzer sonuçlara ulaşıldığını göstermektedir. Literatür tarandığında mevcut çalışmamız ile diğer çalışmalardaki bulgular benzer veya farklı sonuçlar olduğunu göstermekle birlikte düzenli olarak uzun süreli yapılan bu tür aktivitelerin özellikle adölesan dönemdeki çocuklara zihinsel duygu gelişimin yanı sıra temel motorik özelliklerin gelişimi içinde olumlu etki yapacağı düşünülmektedir.

Kayseri B.Ş.B. Spor Aş. Spor okullarında ilk kez uygulan bu tür bir bilimsel çalışmanın çeşitlendirilerek ve daha fazla katılımcı sayısı eklenerek farklı dönemlerde yapılması önerilmektedir. Yerel yönetimlerin bu tür spor okulu faaliyetlerinin önemi velilere anlatılarak; mevcut spor okulu için katılımcı sayısı artırılması alt yaş gruplarında yetenek seçimi ile spor branşına yönlendirilme yapılması ve bu sporcuların ve hem yerel hem de ulusal müsabakalara katılım göstermesi önerilmektedir. Yapılan bu çalışma Kayseri ilinde görev yapan antrenörlerin sporcuların antrenman dönemlerindeki fiziksel ve performans gelişiminin izlenmesi ve değerlendirilmesinde yardımcı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu tür aktivitelere katılımın çocuklarda zihinsel ve fiziksel sağlık durumunun yanı sıra okul başarısını etkileyebileceği ebeveynlerine anlatılması önerilmektedir.

Yazar Notları: Araştırmada gönüllü olarak çalışan Kayseri Büyükşehir Belediyesi Spor A.Ş. personeline ve genel müdür sayın İbrahim SOMTAŞ'a teşekkür ederim.

Çıkar Çatışması: Sunulan çalışmada herhangi bir kişi, enstitü, kurum ile çıkar çatışması olmadığını beyan ederim.

KAYNAKLAR

Akyüz, M., Özmağden, M., Doğru, Y., Karademir, E., Aydın, Y. Hayta, Ü. (2017). Genç basketbolcularda statik ve dinamik germe egzersizlerinin bazı fiziksel parametrelere etkisi. *Journal of Human Sciences*, 14(2), 1492-1500. doi:10.14687/jhs.v14i2.4560.

Alıcı O, İri R. (2015). Comparison of some physical and physiological characteristics of the male sedentaries, male handball players and male wrestlers whose ages were between 13 and 15]. *International Journal of Human Sciences* 2015;12(1):1070-81.

Aracı, H. (2001). Lise Beden Eğitimi Ders Programları. (1. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Ardalı, E. Gönener, U. (2009). 10-12 yaş erkek Yüzücüler Uygulanan Core Antrenmanların Motorik Özelliklere ve Yüzme Performansına Etkisi, *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı*.

Badak, T. ve Çakmakçı. O. (2019). Adölesan Dönemde 12 Haftalık Antrenmanların Bazı Temel Motorik Özelliklere Etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 450-458.

Baltacı, G. Düzgün, İ. (2008). Adölesan ve Egzersiz, Klasmat Matbaacılık, Ankara. Boraczyński T, Boraczyński M, Boraczyńska S, Michels A. (2013). Changes in body composition and physical fitness of 7-year-old girls after completing a 12-month artistic gymnastics training program. *Human movement*, 14(4), 291-298.

Dündar, U. (2012). Antrenman Teorisi, Nobel Yayınevi: Ankara.

Eurofit. (1983). Euro-fit experimental battery- prosional hand-book, Strasbourg.

Eurofit. (1988). European tests of Physical Fitness. Council of Europe. 1st ed. Rome: Committee for the Development of Sport. Descriptions of the Tests end Instructions for Their Administration; 1988. p.20-70.

Erden,S., Oğuz,H. (2009). Bursa İlinde Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeye Sahip Aile Çocuklarının Fiziksel Performans Özelliklerinin İncelenmesi, *Eğitim Fakültesi Dergisi XXII (1)*, 2009, 279-292.

Erdoğan, E. Özden, A. Özsoy, G. (2018). Farklı Branşlardaki 10-14 Yaş Sporcuların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin Karşılaştırılması, *Türkiye Klinikleri J Sports Sci* 2018;10(2):66-72.

Erdoğan, R. (2020). Uzun Süreli Tenis ve Dayanıklılık Antrenmanlarının Adölesan Tenisçilerin Fiziksel Profillerine Etkisi, *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (3), 135-144.

Erdoğan, R., Tel, M., Eren, A. (2020). Müsabaka dönemi antrenmanlarının voleybolcuların fiziksel uygunluk profillerine etkisi, *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 194-206 profillerine etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 194-206.

Erikoğlu Ö. (2009). 12-14 Yaş Grubu Spor Yapan ve Yapmayan Erkek Çocukların EUROFIT Test Bataryasına göre Performans Parametrelerinin Belirlenmesi. Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bitirme Tezi, 2009; Ankara.

Erikoğlu, G. Özkamçı, H. Golmoghani, N. Suveren, C Tot.T. Şahin, N. Selçuk, Z. Zorba, E. Nevin Güzel, A.N. (2009). 7-12 Yaş Çocuklarda Cinsiyet ve Yaş Gruplarına Göre Eurofit Test Bataryaları ile Performanslarının Değerlendirilmesi, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Ekim 2009, XIV(4)*, 49-64.

- Esmer, O. & Eskiyecek, C. G. (2020).** Adölesan Basketbolcularda Statik ve Dinamik Isınma-Germe Egzersizlerinin Bazı Motorik Özelliklerine Etkisi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 7(54), 1454-1459 Fiziksel Profillerine Etkisi [The Effect of Long-Term Tennis and Endurance Trainings on Physical Profiles of Adolescent Tennis Players], *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (3), 135-144.
- Günay, M. Tamer, K. Cicioğlu, İ. (2006).** Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü, Gazi Kitapevi: Ankara.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2013).** Multivariate Data Analysis: Pearson Education Limited.
- Kalkavan A, Zorba E, Ağaoğlu ŞA, Karakuş Ş, Çolak H. A (1996).** Comparison of different sports branches' players and sedentary group's physical fitness parameters. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 1996; 3:25-35.
- Leblanc, J. Dickson, L. (1996).** Children and Sport, Mozaik Press, Ceviri: Tanju Bağırhan.
- Mackenzie B. (2005).** 101 Performance Evaluation Tests. Electric Word plc, London.
- Malina, R.M. (2007).** Physical fitness of children and adolescents in the United States: status and secular change. *Med Sport Sci*, 50, 67-90.
- Pekcan G. (2004).** Adolescence nutrition. *Klinik Çocuk Forumu*;4(1):38-47. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci* 2018;10(2):66-72.
- Pense, M. Serpek, B. (2010).** 4–16 Yaş Arası Basketbol Oynayan Kız Öğrencilerin Fizyolojik ve Biyomotorik Özelliklerinin Eurofit Test Bataryası ile Belirlenmesi, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 2010; 12(3): 191–198.
- Polat, Y. (2003).** 14 Yaş Çocukların Fiziksel Uygunluk Düzeyleri ile Antropometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 127-130.
- Yaman, Çetin. (2019).** Beslenme ve Obezite, Güven Plus Danışmanlık Yayınları: İstanbul.
- Yenal TH, Çamlıyer H, Saracaloğlu A.S. (1999).** [The effect of physical education and sport activities on motor ability and skill development of the fourth and fifth-grade students in elementary schools. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 1999;4(3):15-24.