

SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Hacettepe Journal of Sport Sciences

2021, Cilt 32, Sayı 2 / 2021, Volume 32, Issue 2
Basım Tarihi (Publishing Date) / Yeri: 7 Haziran (June) 2021 / Ankara
e-ISSN 2667-6672

Yayın hakkı © 2019 Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
H.J.S.S. is published quarterly
Spor Bilimleri Dergisi yılda 4 kez yayımlanan hakemli süreli bir yayındır.
<http://www.sbd.hacettepe.edu.tr>

**H.Ü. Spor Bilimleri
Fakültesi Adına Sahibi**
Owner

**Sorumlu Yazı İşleri
Müdürü**
Editor

**Yardımcı Yayın
Yönetmenleri**
Associated Editors

: Serdar ARITAN (Hacettepe Üni. Spor Bil. Fak.)
F. Hülya AŞCI (Marmara Üni. Spor Bil. Fak.)
Tolga AYDOĞ (Acıbadem Sağlık Grubu)
Nefise BULGU (Uşak Üni. Spor Bil. Fak.)
Alpan CİNEMRE (Hacettepe Üni. Spor Bil. Fak.)
A. Haydar DEMİREL (Hacettepe Üni. Spor Bil. Fak.)
Ayşe KİN İŞLER (Hacettepe Üni. Spor Bil. Fak.)

Deniz HÜNÜK (Hacettepe Üni. Spor Bil. Fak.)
Ayda KARACA (Hacettepe Üni. Spor Bil. Fak.)
Ziya KORUÇ (Hacettepe Üni. Spor Bil. Fak.)
Ş. Nazan KOŞAR (Hacettepe Üni. Spor Bil. Fak.)
Tennur YERLİSU LAPA (Akdeniz Üni. Spor Bil. Fak.)
H. Hüsrev TURNAGÖL (Hacettepe Üni. Spor Bil. Fak.)

**Bilimsel Danışma
Kurulu**
Scientific Advisory
Board

: Caner AÇIKADA (Lefke Avrupa Üni. BESYO)
Reha ALPAR (Hacettepe Üni. Tıp Fak.)
Gazanfer DOĞU (İstanbul Aydın Üni. Spor Bil. Fak.)
Gıyasetin DEMİRHAN (Hacettepe Üni. Spor Bil. Fak.)
M. Nedim DORAL (Ufuk Üni. Tıp Fak.)
Robert C. EKLUND (Florida State Üni. Eğitim Fak.)
Atilla ERDEMLİ (İstanbul Üni. Felsefe Bölümü)
Emin ERGEN (Ankara Üni. Tıp Fak.)
Adnan ERKUŞ (Üsküdar Üni. Psikoloji Bölümü)
Selahattin GELBAL (Hacettepe Üni. Eğitim Fak.)
Hakan GÜR (Uludağ Üni. Tıp Fak.)
Zafer HASÇELİK (Hacettepe Üni. Tıp Fak.)
M. Levent İNCE (ODTÜ Beden Eğitimi ve Spor Böl.)
Çetin İŞLEĞEN (Ege Üni. Tıp Fak.)

Suat KARAKÜÇÜK (Gazi Üni. Spor Bil. Fak.)
Oğuz KARAMIZRAK (Ege Üni. Tıp Fak.)
Hasan KASAP (İstanbul Bilgi Üni. Spor Bil. Fak.)
Canan KOCA (Hacettepe Üni. Spor Bil. Fak.)
Feza KORKUSUZ (Hacettepe Üni. Tıp Fak.)
S. Sadi KURDAK (Çukurova Üni. Tıp Fak.)
Magnus LINDWALL (Gothenburg Üni. Psikoloji Böl.)
Hisashi NAITO (Juntendo Üni. Sağlık ve Spor Bil. Enst.)
Kamil ÖZER (Fenerbahçe Üni. Spor Bil. Fak.)
Xavier SANCHEZ (Halmstad Üni. Sağlık Fak.)
Veysel SÖNMEZ (Hacettepe Üni. Eğitim Fak.)
Şefik TİRYAKİ (Mersin Üni. BESYO)
Fatih YAŞAR (Hacettepe Üni. Fizik Müh. Böl.)
İbrahim YILDIRAN (Gazi Üni. Spor Bil. Fak.)

Yayın Koordinatörü
Publishing Coordinator

Yazım Kontrol Grubu
Editing Scout

Nihat Ş. ÖZGÖREN
Ferhat ESATBEYOĞLU
Yunus Emre EKİNCİ
Necip DEMİRCİ

Emre BİLGİN
Özgür Y. AKYAR
M. Gören KÖSE
Evrin ÜNVER

Ağ Sistemi Yöneticisi
Webmaster

Yayının Türü
Type of Publication

Dizgi-Sayfa Düzeni
Graphic Layout

Yayın İdare Merkezi
Corresponding Address

Süleyman BULUT
Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi 06800, Beytepe, Ankara
Tel: 0 312 2976890 Fax: 0 312 2992167
E-posta: sbd.hacettepe@gmail.com



İÇİNDEKİLER/CONTENTS

Sporcularda Optimal Performans Duygu Durumu: Ruminatif Düşünce ve Akıldışı İnançların Rolü Üzerine Bir Çalışma

Flow in Athletes: A Study on the Role of Ruminative Thought and Irrational Beliefs

H. Feyzanur AKSOY, F. Hülya AŞCI..... 53

Antrenörlerin Kullandıkları Öğretim Yöntemleri Ölçeği – Antrenör Sürümünün (AKÖY – Antrenör) Eş Zamanlı Geçerliliği Ve Güvenirliği

Concurrent Validity And Reliability of Coaches' Use of Teaching Methods Scale: Coach Version (CUTEMS - Coach)

Koray KILIÇ, Mustafa Levent İNCE..... 64

Engelli Sporcuların Objektifinden Spor Deneyimini Görmek: Engelleyici Faktörlerin Sosyo-Ekolojik Model Perspektifinden Analizi

Seeing the Sports Experience Through the Lens of the Athletes with Impairment: Analysis of the Constraints Factors from the Perspective of the Socio-Ecological Model

Metin ARGAN, Bülent GÜRBÜZ, Funda KOÇAK, Merve ATICI..... 75

Sedentary Screen Time in Working Adults Before and During COVID-19 Pandemic

COVID-19 Salgını Öncesinde ve Sırasında Çalışan Yetişkin Bireylerin Sedanter Ekran Süreleri

Ayda KARACA, Sinem HAZIR AYTAR, Necip DEMİRCİ, Funda AKCAN, Emine ÇAĞLAR, Şule Nehir ARAÇ.. 98

Sporcularda Optimal Performans Duygu Durumu: Ruminatif Düşünce ve Akıldışı İnançların Rolü Üzerine Bir Çalışma

Flow in Athletes: A Study on the Role of Ruminative Thought and Irrational Beliefs

¹H. Feyzanur AKSOY

²F. Hülya AŞÇI

¹Marmara Üniversitesi, Egzersiz ve Spor Psikolojisi Bölümü

²Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

Yazışma Adresi
Corresponding Address:

H. Feyzanur Aksoy

ORCID No: 0000-0002-6232-2035

Marmara Üniversitesi Egzersiz ve Spor Psikolojisi Bölümü

E-posta: feyzanuraksoy@gmail.com

Geliş Tarihi (Received): 30.06.2020

Kabul Tarihi (Accepted): 06.04.2021

ÖZ

Bu çalışmanın amacı sporcularda ruminatif düşünce ve akıldışı inançların optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolünü araştırmaktır. Çalışmaya İstanbul ilinde bireysel spor ve takım sporu yapan 133 kadın ($X_{yaş}$: 21.41; $SS = 4.33$) ve 261 erkek ($X_{yaş}$: 21.92; $SS = 3.94$) olmak üzere toplam 394 sporcu ($X_{yaş}$: 21.75; $SS = 4.07$) katılmıştır. Sporculara "Kişisel Bilgi Formu", "Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği", "Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2" ve "Sürekli Etkinlik Tecrübe Ölçeği Kısa Formu (SDFS-2)" uygulanmıştır. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre, ruminatif düşünce optimal performans duygu durumunun anlamlı belirleyicisi değildir ($p > 0.05$). Elde edilen bulgular, sporcuların akıldışı inanç düzeylerinin optimal performans duygu durumunu anlamlı olarak yordadığını göstermektedir ($p < 0.05$). Akıldışı inanç alt boyutlarından düşük tolerans ile optimal performans duygu durumu arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur ($\beta = 0.22$; $p < 0.05$). Sonuç olarak; sporcuların zihnini meşgul eden tekrarlayıcı içsel düşünceler, sporcuların yaptığı aktivite ile özdeşleşip göreve odaklanmaları ile ilişkili değilken; sporcularda başarısızlığa ve belirlenen hedeflere ulaşamamaya karşı tahammülsüzlüğü ifade eden akıldışı inanç alt boyutlarından düşük toleransın, sporcuların optimal performans duygu durumunu belirlemede rol oynadığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: *Optimal performans duygu durumu, Ruminatif düşünce, Akıldışı inançlar*

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the role of ruminative thoughts and irrational beliefs in determining flow in athletes. One hundred thirty three female ($M = 21.41$; $SD = 4.33$ age) and 261 male ($M = 21.92$; $SD = 3.94$ age), in total 394 ($M = 21.75$; $SD = 4.07$ age) athletes participated in this study. "Demographic Information form", "Ruminative Thought Style Questionnaire", "Irrational Performance Beliefs Inventory-2", and "Short Dispositional Flow Scale-2" were administered to participants. The results of hierarchical regression analysis indicated that ruminative thought was not a significant determinant of flow experiences ($p > 0.05$). On the other hand, the irrational belief of the athletes significantly predicted the flow experiences ($p < 0.05$). A significant positive correlation was found between low frustration tolerance sub-scales of irrational belief and flow experiences ($\beta = 0.22$; $p < 0.05$). In conclusion, the ruminative thoughts that occupy the minds of the athletes are not related to the athletes' identification with their activity and focusing on the task; it is seen that low tolerance, one of the sub-scales of irrational belief, which expresses intolerance to failure and inability to reach the determined goals in athletes, play a significant role in determining flow experiences of athletes.

Keywords: *Flow, Ruminative thoughts, Irrational beliefs.*

GİRİŞ

Hızla gelişen bir bilim alanı olan egzersiz ve spor psikolojisi alanyazınında farklı psikolojik kavramların sporcuların performanslarına etkisi incelenmektedir (Crust ve Swann, 2011). Bu kavramlardan biri pozitif psikoloji alanında da ele alınan optimal performans duygu durumudur. Optimal performans duygu durum (flow) Türkçe alanyazında akış deneyimi olarak da adlandırılmaktadır.

Csikszentmihalyi'nin 1975 yılında yayımlandığı "Beyond Boredom & Anxiety" adlı kitabında optimal performans duygu durum kavramı kişileri serbest zaman aktivitelerine yönelten nedenleri belirtmek amacı ile kullanılmıştır. Csikszentmihalyi (1975) farklı meslek gruplarından bireyler ile yaptığı görüşmelerde; katılımcıların zamanlarının çoğunu aktivitelerine adadıklarını, bu aktivitelerden kazandıkları deneyimin çok özel bir durum olduğunu belirtmiştir. Günlük yaşamda kolay ulaşılmayan bir durum olarak ele alınan optimal performans duygu durumu bireylerin harekete tamamen katılma durumlarında hissettikleri bütüncül bir duygudur (Csikszentmihalyi, 1975). Bir işle yoğun olarak ilgilenme ve haz alma olarak tanımlanan optimal performans duygu durumu, düşüncelerin, amaçların, duyguların ve tüm duyuların aynı hedefe odaklanmasını içerir (Csikszentmihalyi, 1990). Bireyler, beceriler ve zorlukların yüksek seviyede ve dengede olduğu durumlarda optimal performans duygu durumunu deneyimlerler (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999).

Spor ve egzersiz ortamında optimal performans duygu durumu kişilerin fiziksel aktivite/spor sırasında sergiledikleri becerileri ile o anda algılanan durum, gereklilikler veya mücadele arasında sağladıkları denge sonucunda oluşan optimal zihinsel durumu ifade eder (Jackson ve Eklund, 2004). Yüksek optimal performans duygu durumuna sahip sporcuların, düşük optimal performans duygu durumuna sahip olanlara göre, pozitif duygularında artış olması ve performanslarını olumlu etkilemesi optimal performans duygu durumunun spordaki önemini ortaya koymaktadır (Rogatko, 2009).

Araştırmacılar tarafından spor ve egzersiz ortamında optimal performans duygu durumunu etkileyen faktörler sıklıkla ele alınmıştır. Bir araştırmaya göre (Swann ve diğ., 2012), sürdürülebilir odaklanma, fiziksel hazırlık, takım arkadaşı ile bütünlük, olumlu zihinsel tutum, yarışma öncesi ve yarışma sırasında yaşanan olumlu sonuçlar gibi faktörler optimal performans duygu durumunu olumlu; fiziksel problemler/ hatalar, odaklanmayı sürdürmedeki yetersizlik ve olumsuz zihinsel tutum gibi faktörler ise olumsuz etkilemektedir. Ayrıca güdülenme, uygun uyarılma seviyesi, zihinsel hazırlık, odaklanma, kendine güven, çevresel ve durumsal koşullar ve yoğunlaşma optimal performans duygu durumunu olumlu yönde etkileyen faktörlerdendir (Jackman ve diğ., 2014; Swann ve diğ., 2014). Öte yandan, kaygı (Stavrou ve diğ., 2007), motivasyon eksikliği ve olumsuz geri bildirim (Swann ve diğ., 2012) gibi psikolojik yapıların optimal performans duygu durumunu etkileyen olumsuz faktörler olduğu belirtilmiştir. Wiggins ve Freeman (2000)'a göre kaygı seviyesi daha düşük ve hissedilen kaygıyı destekleyici olarak algılayan sporcular, kaygı seviyesi yüksek ve hissedilen kaygıyı zorlaştırıcı algılayan sporculardan daha kolay optimal performans duygu durumu deneyimi yaşayabilmektedir.

Güdülenme ile optimal performans duygu durumu arasındaki ilişki de egzersiz ve spor psikolojisi alanyazınında sıklıkla ele alınmıştır. Bu ilişkiyi irdeleyen çalışmalar hem hür irade hem de başarı hedefi yaklaşımına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Hür irade kuramı çerçevesinde yapılan çalışmalarda içsel güdülenmenin optimal performans duygu durumu ile pozitif ilişkili olduğu, güdülenmemenin ise negatif ilişkili olduğu belirtilmiştir (Altıntaş ve diğ., 2013). Başarı hedefi yaklaşımı çerçevesinde yapılan çalışmalar genel olarak görev ve ego hedef yönelimleri ve algılanan güdüsel iklimin optimal performans duygu durumu ile pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Jackson ve Roberts, 1992; Cervello ve diğ., 2006; Murcia ve diğ., 2008; González-Cutre ve diğ., 2009; Ada ve diğ., 2018). Örneğin, optimal performans duygu durumunun, görev yönelimi, algılanan yeterlik ve yüksek performans ile olan ilişkisinin araştırıldığı çalışmada;

Jackson ve Roberts (1992) görev yönelimi yüksek olan sporcuların yüksek algılanan yeterliğe sahip olmalarından dolayı, optimal performans duygu durumunu daha fazla yaşama ihtimallerinin olduğunu belirtmişlerdir.

Kişilik ile optimal performans duygu durumu arasındaki ilişki de alanyazında ele alınmıştır. Örneğin, Ullén ve diğ. (2012) depresif, sınırlı ve kaygılı kişilerin optimal performans duygu durumunu yaşama ihtimallerinin düşük olduğunu; çalışkan, azimli ve kontrollü kişilerin ise optimal performans duygu durumunu daha kolay yaşadıklarını bulmuşlardır. Gözmen ve Aşçı (2016) ise elit sporcularda yaptıkları çalışma ile gelişime açıklık ve öz denetim kişilik özelliklerinin optimal performans duygu durumunun yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Alanyazında yer alan yukarıda bahsedilen çalışmalara bakıldığında, optimal performans duygu durumu ile daha çok güdülenme, kaygı ve kişilik gibi psikolojik yapıların ele alındığı görülmektedir. Optimal performans duygu durumu ile bilişsel ve düşünsel süreçlerin ilişkisinin alanyazında çok fazla ele alınmadığı görülmektedir. Bilişsel süreçlerin sporda performans üzerinde etkili olmasından dolayı (Aras ve diğ., 2020), dikkat, bilişsel kaygı, ve olumlu düşünce gibi birçok farklı bilişsel faktör spor alanında inceleme konusu olmuştur (Hamilton ve Schutte, 2016; Jackson ve Roberts, 1992; Swann ve diğ., 2012). Spor alanında sıklıkla çalışılan bir kavram olan optimal performans duygu durumu da bilişsel ve düşünsel süreçlerden etkilenen bir kavramdır (Moneta, 2004). Optimal performans duygu durumu kişinin derin bir şekilde görev odağını ve bilişsel yeterliğini hissetmesini içerir ve göreve odaklanma, güdülenme ve aktivite kontrolünün tamamen hissedilmesinde ortaya çıkan bir zihin durumudur (Moneta, 2004; Asakawa, 2004). Bu bağlamda çalışmada optimal performans duygu durumu, bilişsel süreçleri içeren ruminatif düşünce ve akıldışı inanç kavramları ile birlikte ele alınmıştır.

Ruminatif düşünce, genellikle tek bir durum hakkında olan, düşünmeyi gerektirmeyen zamanlarda dahi zihinde tekrarlayan bilinçli düşünce biçimi olarak tanımlanır (Martín ve Tesser, 1996). Ruminatif düşüncelerin yapısında istemsiz bir şekilde meydana gelmek ve bireyin dikkatini beklenmedik ve ani bir şekilde sıkıntı verici durumlara yönlendirmek vardır. Bu yapıyla ruminatif düşünceler öfke, empati, depresyon ve kaygı gibi birçok duygu ve düşünce üzerinde tetikleyici rol oynamaktadır (Burnette ve diğ., 2009; Ysseldyk ve diğ., 2007; Josefsson ve diğ., 2017). Bunun yanı sıra kişilik, dikkat ve bilinçli farkındalık ruminatif düşünceyi etkileyen kavramlardır (Flett ve diğ., 2016; Josefsson ve diğ., 2017). Örneğin, bilinçli farkındalığın, ruminasyonda azalmaya ve olumsuz duyguları düzenleme kapasitesinin artmasına neden olduğu bilinmektedir (Josefsson ve diğ., 2017). Odaklanma ve dikkatin düzenlenmesinin optimal performans duygu durumunda oynadığı kritik rol göz önüne alındığında (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999; Swann ve diğ., 2012; Jackman ve diğ., 2014), bu kavramlar arasında dikkate dayalı bir ilişki kurulabileceği düşünülmüştür.

Akıldışı inanç kavramı ise gerçeklikle tutarlı olmayan, mantıksız, katı, taleplere odaklanan, hatalı çıkarımların ürünü olan, aşırı genellemeleri içeren ve bireysel hedeflere ulaşmayı engelleyen inançlar olarak tanımlanır (Dryden ve Branch, 2008). Akılcı Duygusal Davranış Terapisi'ne göre bireylerin olaylarla ilgili inanışları onlarda gelişen duygu ve davranışları belirlemektedir ve akıldışı inançlar işlevsel olmayan duyguların ve uyumsuz davranışların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (DiGiuseppe ve David, 2015). Spor ortamında sporcuları etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. İyi performans sergileme, antrenörü ve ailesi tarafından beğenilme, taraftar etkisi, takdir edilme isteği ve maddi beklentiler gibi baskı unsurları bulunmaktadır. Bunlar gibi birçok faktör sporcuların akıldışı inançlar geliştirmesine neden olabilmektedir (Urfa ve Aşçı, 2018). Geliştirilen akıldışı inançlar ise işlevsel olmayan duyguların ve uyumsuz davranışların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Ellis ve diğ., 2009). Olumsuz duygu ve düşüncelerin optimal performans duygu durumunu engelleyen faktörler içinde yer aldığı bilinmektedir (Swann ve diğ., 2012; Jackman, 2019). Bu nedenle akıldışı inançlar ve optimal performans duygu durumu ilişkisi incelemeye değer bulunmuştur.

Bu bilgilerden yola çıkarak optimal performans duygu durumu, ruminatif düşünce ve akıldışı inanç kavramları arasındaki ilişkinin incelenmesinin sporcuların performans gelişimine katkı sağlayacağı ve spor psikolojisi alanındaki araştırmalara derinlik kazandıracağı düşünülmektedir. Ayrıca daha önce optimal performans duygu durumu ile birlikte ele alınmamış olan ruminatif düşünce ve akıldışı inanç kavramları bu çalışmada ele alınmış ve optimal performans duygu durumu ile ilişkileri ayrı ayrı incelenmiştir. Özellikle de ülkemizde spor alanında ruminatif düşünce ve akıldışı inanç kavramları ile ilgili çalışmaların bulunmaması bu çalışmaya yön vermiştir.

Bu bağlamda çalışmanın amacı ruminatif düşünce ve akıldışı inanç kavramlarının optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolünü araştırmaktır.

YÖNTEM

Örneklem: Araştırmanın örneklemini olasılıksız örneklem yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Çalışmaya 18-35 yaş arası, en az 2 yıl spor deneyimine sahip ve 2019-2020 sezonunda İstanbul ilinde yarışan, bireysel spor (atletizm, boks, güreş, halter, karate, okçuluk, tekvando, tenis, yüzme) ve takım sporu (basketbol, futbol, hentbol, voleybol, ragbi, sualtı hokeyi) yapan 133 kadın (Xyaş: 21.41; SS= 4.33) ve 261 erkek (Xyaş: 21.92; SS= 3.94) olmak üzere toplam 394 sporcu (Xyaş:21.75; SS=4.07) katılmıştır. Sporcuların spor deneyimi ortalaması 8.73±4.59 yıldır. Verilerin analizinden önce çalışmaya katılan sporcular spor deneyimine göre iki gruba ayrılmıştır. Birinci grup 2-9 yıl, ikinci grup 10 yıl ve üstü deneyimi olan sporculardan oluşmaktadır. Gruplandırma Gladwell'in (2008) 10 bin saat çalışma kriteri dikkate alınarak yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları:

Kişisel bilgi formu: Çalışmaya katılan sporcuların yaş, cinsiyet, spor türü, spor deneyimi, millilik durumu, antrenman sıklığı gibi özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Sürekli etkinlik tecrübe ölçeği kısa formu (SDFS-2): Sporda algılanan sürekli optimal performans duygu durumu/akış deneyimini ölçmek amacıyla Jackson ve diğ. (2008) tarafından geliştirilen ölçek, Çağlar ve diğ. (2020) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 9 maddeden oluşmakta ve tek faktörlüdür. 5'li likert tipindeki ölçeğin likert seçenekleri "Hiçbir zaman (1), Nadiren (2), Bazen (3), Sık sık (4), Her zaman (5)" şeklinde sıralanmakta ve puanlaması bu şekilde yapılmaktadır. Ölçeğin Türkçe formuna ait iç tutarlık katsayısı 0.77 (Çağlar ve diğ., 2020)'dir. Bu çalışma örneklemine ait iç tutarlık katsayısı Çağlar ve diğ. (2020) tarafından yapılan çalışmaya benzer şekilde 0.77 olarak bulunmuştur.

Ruminatif düşünce biçimi ölçeği: Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği, Brinker ve Dozois (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek ruminatif düşünce biçimlerini değerlendirmek amacı ile geliştirilmiştir ve Martin ve Tesser'in ruminasyon teorisine dayalıdır. Bu kapsamda geliştirilen ölçek, kontrol edilemeyen, geri-dönüslü, girici ve tekrarlayan olmak üzere 4 temel ruminatif düşünce özelliğini değerlendirmektedir. Ölçek tek faktörlü ve 20 maddeden oluşmaktadır. Katılımcıların, ölçek maddelerindeki ifadeleri 1 (beni hiç tariflemiyor) ile 7 (beni çok iyi tarifliyor) arasında değerlendirmeleri istenmektedir. Ölçek, Karatepe ve diğ. (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe formuna ait iç tutarlık katsayısı 0.90' dır (Karatepe ve diğ., 2013). Bu çalışma örneklemine ait iç tutarlık katsayısı 0.93 olarak bulunmuştur.

Akıldışı performans inançları envanteri-2: Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2, Turner ve diğ. (2016) tarafından performans ortamına yönelik akıldışı inançları ölçmek amacıyla geliştirilen Akıldışı Performans İnançları

Envanteri'nin (APİE), Turmer ve Allen (2018) tarafından başka bir çalışmada oluşturulmuş kısa formudur. Sporcuların akıldışı performans inançlarını talepkarlık, felaketleştirme, düşük tolerans ve değersizleştirme olmak üzere 4 alt boyutta değerlendirmektedir. Ölçek 5'li likert tipindedir ve 20 maddeden oluşur. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Urfa ve Aşçı (2018) tarafından yapılmış ve ölçeğin tamamına ait iç tutarlık katsayısı 0.88, alt boyutlarına ait iç tutarlık katsayısı 0.83 (talepkarlık faktörü) ile 0.86 (düşük tolerans ve değersizleştirme faktörleri) aralığında bulunmuştur. Alt boyutlar ve toplamdan alınan yüksek puan yüksek akıl dışı inanç anlamına gelmektedir (Urfa ve Aşçı 2018). Bu çalışma örneklemine ait iç tutarlık katsayıları ise talepkarlık 0.80, felaketleştirme 0.82, düşük tolerans 0.86 ve değersizleştirme 0.75 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması: Verilerin toplanması için gerekli kurumlardan izinler alındıktan sonra çalışma kapsamında kullanılacak veri toplama araçları sporculara uygun oldukları zamanlarda gönüllülük esası dikkate alınarak uygulanmıştır. Ölçekler uygulanmadan önce sporculara bilgilendirme ve onam formu doldurulmuştur. Ölçeklerin doldurulmasına ilişkin bilgiler araştırmacılar tarafından sporculara verilmiştir. Veri toplama süreci ayrıca online olarak da sağlanmıştır. Araştırma için gerekli olan ekler Google Formlar üzerinden sporculara ulaştırılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçekler için ilgili araştırmacılardan gerekli izinler ve çalışmanın bilimsel ve etik olarak uygun olduğuna dair onay Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulu'ndan alınmıştır (Protokol No: 13.01.2020/18).

Verilerin Analizi: Verilerin analizinde betimsel istatistik, çoklu hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Verilerin regresyon analizi için uygun olup olmadığı sınanmıştır. Bu bağlamda değişkenler arasında çoklu bağlantılılık, otokorelasyon problemi, doğrusallık ve hata varyanslarının eşit dağılımı (Tabachnick ve Fidell, 2013) incelenmiştir. Çoklu bağlantılılık için Pearson ilişki katsayısı ile değişkenler arasındaki korelasyon incelenmiş ve elde edilen değerler çoklu bağlantılılık için sınır olarak kabul edilen 0.80 seviyesinden (Field, 2009) düşük bulunmuştur. Ayrıca çoklu bağlantılılık durumunun değerlendirilmesi için Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) ve Tolerans (TOL) değerlerine bakılmıştır. TOL değerinin 0.10'un altında olması, VIF değerinin ise 10'un üzerinde olması bağımsız değişkenler arasında yüksek ilişki olduğunu belirtmektedir (Dormann ve diğ., 2013). Çalışma kapsamında TOL değeri 0.28 – 0.99 aralığında, VIF değeri ise 1.00 – 3.63 aralığındadır. Bu da tahmin değerleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir.

Çoklu Hiyerarşik Regresyon Analizi, bağımsız değişkenler olan ruminatif düşünce ve akıldışı inanç düzeylerinin bağımlı değişken olan optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolünü test etmek amacı ile kullanılmıştır. Bu çalışmada çoklu hiyerarşik regresyon analizinde bağımlı değişken olan optimal performans duygu durumunu belirlemek için, kontrol değişkeni olan bağımsız değişkenler cinsiyet, spor türü ve spor deneyimi modele birinci adımda, diğer bağımsız değişken ruminatif düşünce modele ikinci adımda dâhil edilmiştir. Yapılan ikinci regresyon analizinde ise modele ikinci adımda akıldışı inançlar dâhil edilmiştir. Cinsiyet, spor türü ve spor deneyimi kategorik değişken oldukları için analizlere alınmadan önce yapay (dummy) bir değişken olarak cinsiyet; 0 (kız) ve 1 (erkek), spor türü; 0 (takım) ve 1 (bireysel) ve spor deneyimi; 0 (2-9 yıl) ve 1 (10 yıl ve üstü) şeklinde kodlanmıştır.

Yapılan analizlerde SPSS 21 programı kullanılmış olup, anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1'de sporcularda ruminatif düşüncenin optimal performans duygu durumunu yordamadaki rolünü test etmek amacı ile yapılan hiyerarşik çoklu regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 1

Ruminatif Düşüncenin Optimal Performans Duygu Durumunu Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

	β	t	p	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F _(df)
Model 1							
Cinsiyet	0.03	0.58	0.56				2.02
Spor Türü	-0.08	-1.50	0.13	0.12	0.02	0.01	(3.393)
Spor Deneyimi	0.09	1.79	0.07				
Model 2							
Cinsiyet	0.02	0.35	0.72				
Spor Türü	-0.07	-1.27	0.29	0.15	0.02	0.01	2.21
Spor Deneyimi	0.10	1.90	0.06				(4.393)
Ruminatif Düşünce	-0.09	-1.66	0.10				

Birinci adımda modele dâhil edilen cinsiyet, spor türü ve spor deneyiminin özgün katkısı model içerisinde anlamlı değildir (R=0.12; R²=0.02; Düzeltilmiş R²=0.01; F_(3,393)=2.02, p>0.05). Modele ikinci adımda dâhil edilen ruminatif düşüncenin özgün katkısı da model içerisinde anlamlı değildir (R=0.15; R²=0.02; Düzeltilmiş R²=0.01; F_(4,393)=2.21, p>0.05). Analizler, ruminatif düşünce ile optimal performans duygu durumu arasında anlamlı ilişki olmadığını göstermiştir (β =-0.09; p>0.05).

Tablo 2

Akıldışı İnanç Alt Boyutlarının Optimal Performans Duygu Durumunu Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

	β	t	p	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F _(df)
Model 1							
Cinsiyet	0.03	0.60	0.60				2.02
Spor Türü	-0.08	-1.50	0.14	0.12	0.02	0.01	(3.393)
Spor Deneyimi	0.09	1.80	0.08				
Model 2							
Cinsiyet	0.05	0.97	0.34				
Spor Türü	-0.07	-1.32	0.19				
Spor Deneyimi	0.07	1.35	0.18				
Talepkarlık	0.13	1.39	0.17	0.25	0.06	0.04	3.52*
Felaketleştirme	-0.18	-1.87	0.06				(7.393)
Düşük Tolerans	0.22	2.92	0.01				
Değersizleştirme	-0.10	-1.36	0.18				

*p<0.05

Tablo 2’de ise sporcuların akıldışı inançlarının talepkarlık, felaketleştirme, düşük tolerans ve değersizleştirme alt boyutlarında optimal performans duygu durumunu yordamadaki rolünü test etmek amacı ile yapılan hiyerarşik çoklu regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Birinci adımda modele dâhil edilen cinsiyet, spor türü ve spor deneyiminin özgün katkısı model içerisinde anlamlı değildir (R=0.12; R²=0.02; Düzeltilmiş R²=0.01; F_(3,393)=2.02, p>0.05). Modele ikinci adımda dâhil edilen akıldışı inançların katkısı anlamlıdır ve optimal performans duygu durumunun açıklanmasına katkısı % 3’tür. Cinsiyet, spor deneyimi, spor türü ile birlikte akıldışı inanç alt boyutları optimal performans duygu durumunun % 4’ünü açıklamaktadır (R=0,25; R²=0,06; Düzeltilmiş R²=0,04; F_(7,393)=3,52, p<0.05). Akıldışı inanç alt boyutlarından düşük tolerans ile optimal performans duygu durumu arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur (β =0.22; p<0.05).

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı ruminatif düşünce ve akıldışı inanç kavramlarının optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolünün incelenmesidir.

Çalışmadan elde edilen bulgular, sporcularda ruminatif düşüncenin optimal performans duygu durumunun belirleyicisi olmadığını göstermiştir. Diğer bir deyişle, çalışmanın bulguları sporcuların zihnini meşgul eden tekrarlayıcı içsel düşüncelerin, sporcuların yaptığı aktivite ile özdeşleşmeleri, performans sırasında göreve odaklanmaları, kontrol duygularını sürdürebilmeleri, aktiviteye kendilerini kaptırmaları, kendilik farkındalığından uzaklaşıp zaman algılarını yitirmeleri ile ilişkili olmadığını göstermektedir. Elde edilen bu bulguya göre, ruminatif düşüncelerin sporcuların optimal performans duygu durumu yaşama olasılıklarını engelleyen bir faktör olmadığı söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde pozitif psikoloji kavramlarından biri olan optimal performans duygu durumunun ruminatif düşünce ile arasındaki ilişkiyi ele alan çalışma yapılmadığı görülmektedir. Bu bağlamda çalışmadan elde edilen bu bulgu ruminatif düşünce ile diğer pozitif psikoloji kavramları arasındaki ilişkiden yola çıkılarak irdelenmeye çalışılmıştır. Çalışmanın hipotezinin aksine, performans üzerinde olumsuz etkisi olduğu düşünülen ruminatif düşüncenin optimal performans duygu durumuna etkisinin olmaması, alan yazında ruminatif düşünce ile ilişkili olan ve optimal performans duygu durumu ile benzer özelliklere sahip bilinçli farkındalık kavramı ile açıklanabilir. Optimal performans duygu durumu ve bilinçli farkındalık, belirli bir görev üzerinde dikkat sağlamayı ve kendini göreve kaptırmayı içerir ve her ikisinde de şimdiki ana odaklanmak vardır (Kaufman ve diğ., 2009; Reid, 2011). Ryan ve Brown'a (2003) göre, bilinçli farkındalığı yüksek olan sporcuların olumlu bir benlik saygısına sahip olmaları, sporcuların öz-bilinç kaybının daha güçlü olmasına ve bunun sonucunda da optimal performans duygu durumunun yaşanmasını sağlar. Bilinçli farkındalık ile optimal performans duygu durumu arasındaki benzerlik ve ilişkisel yapı birlikte ele alındığında, bu durumun ruminatif düşünce ile optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkiyi etkilemiş olabileceği düşünülmüştür. Bunun yanı sıra, ruminatif düşünce ile optimal performans duygu durumu arasında ilişki olmaması; ruminatif düşünce ile pozitif psikoloji kavramlarından bilinçli farkındalık arasındaki ters yönlü ilişki ile de açıklanabilir. Yapılan çalışmalar bireylerde artan bilinçli farkındalığın, ruminatif düşünce düzeylerinde azalmaya neden olduğunu ortaya koymuştur (Birrer ve diğ., 2012; Borders ve diğ., 2010; Raes ve Williams, 2010). Bunun yanı sıra, Flett ve diğ. (2016) yaptıkları, bilinçli farkındalığın ruminatif düşüncenin olumsuz etkilerini azalttığını ortaya koyduğu çalışma bulguları da yukarıda bahsi geçen olası nedeni destekler niteliktedir.

Ruminatif düşüncelerin optimal performans duygu durumunun belirleyicisi olmadığı bulgusu ruminatif düşüncenin kuramsal yapısını açıklayan amaca dönük ilerleme teorisine göre de irdelenebilir. Amaca yönelik ilerleme teorisine göre ruminatif düşünce bir öz odaklanma biçimidir ve ruminatif düşüncenin yaşanması hedef tutarsızlıklarını azaltmaya yardımcı olur (Martin ve Tesser, 1996). Bu nedenle ruminatif düşünceler ile bozulması beklenen optimal performans duygu durumu sırasında oluşan göreve odaklanma ve hedeflerin açık ve net olması durumu ruminatif düşüncelerden etkilenmeyebilir. Carver ve Scheier (1990) ise amaca yönelik ilerleme hızında iyileşme olması durumunun, duygu durumunda bir iyileşmeye yol açacağını belirtmiştir. Amaca yönelik ilerleme hızında iyileşme olması ile birlikte duygu durumunda gerçekleşen bu iyileşme, optimal performans duygu durumu sırasında oluşan kontrol duygusunun ruminatif düşünceler ile bozulmamasının nedeni olarak görülebilir. Ayrıca yapılan çalışmalara göre amaca yönelik ruminatif düşünceler her zaman sorunlu duygusal sonuçlara neden olmamaktadır (Watkins, 2008; Roberts ve diğ., 2020). Bu bilgiler ışığında ruminatif düşüncenin optimal performans duygu durumuna olumsuz etkisinin olmaması olası sonuç olabileceği söylenebilir.

Çalışmada elde edilen diğer bir sonuç ise akıldışı inanç alt boyutlarından düşük tolerans ile optimal performans duygu durumu arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmasıdır. Diğer bir deyişle, düşük tolerans akıldışı inancı arttıkça, sporcuların

optimal performans duygu durumu deneyimlemeleri de artmaktadır. Akıldışı inançların düşük tolerans alt boyutundan elde edilen yüksek puan sporcuların başarısızlığa, belirledikleri hedeflere ulaşamamaya ve sürekli gelişim halinde olmamaya karşı tahammülsüzlüklerinin daha fazla olması anlamına gelmektedir. Düşük tolerans akıldışı inancı yüksek sporcuların, hedefleri konusunda netliğe sahip olmaları ve başarısızlık yaşamamak için bu yönde çaba göstermeleri olasıdır ve bu çaba aynı zamanda sporcuların göreve odaklanmalarını sağlar (Harrington, 2005). Optimal performans duygu durumunun alt boyutlarından olan net hedefler, optimal performans duygu durumunu deneyimlemek için önkoşul niteliğindedir (Swann ve diğ., 2012). Bu bağlamda, akıldışı inancın düşük tolerans alt boyutundan yüksek puan alan sporcuların optimal performans duygu durumuna daha kolay ulaşabiliyor olması, bu sporcuların hedeflerine ulaşamamaya, başarılı olamamaya ve kendini geliştirememeye karşı tahammülsüz olmalarından dolayı başarılı olmak için daha fazla istek duymaları ile bu durumu motivasyon kaynağı haline getirerek göreve odaklanmalarının artmasından kaynaklanıyor olabilir (Harrington, 2005). Kısaca düşük tolerans akıldışı inancı nedeni ile başarısızlıktan kaçınan sporcular, hedeflerinin de netliği ile göreve daha fazla odaklanarak optimal performans duygu durumuna ulaşabilirler. Bu durum düşük tolerans akıldışı inancı yüksek olan sporcuların optimal performans duygu durumunu yaşadıklarını gösteren bulguyu açıklar niteliktedir.

Alanyazın incelendiğinde akıldışı inançların her zaman rahatsızlığa yol açmadığı kabul edilse de (Ellis, 1996), Harrington (2005) daha da ileri gitmiş ve akıldışı inançların her zaman işlevsiz olmayabileceğinden yola çıkarak, kaygının bireyleri çalışmaya motive edebileceğini ortaya koymuştur. Harrington'un (2005) çalışması düşük tolerans inancının erteleme davranışını azaltarak bireyleri çalışmaya/göreve yönelttiğini göstermektedir, kısaca akıldışı inançların işlevsel davranışı artırabileceği görülmektedir. Düşük tolerans akıldışı inancının bireyleri göreve yönelttiğini gösteren bu bulgu çalışmamızda düşük tolerans akıldışı inancı arttıkça, optimal performans duygu durumunun yaşanmasını arttırdığı bulgusunu destekler niteliktedir. Bu duruma düşük toleranslı bireylerin maruz kaldıkları kaygı nedeniyle oluşan rahatsızlıktan kaçınmalarının neden olduğu düşünülebilir (Harrington, 2005). Benzer şekilde Chang ve D'Zurilla (1996) düşük toleransın taleplerden ziyade, kaygı ve depresyonu önemli ölçüde yordadığını belirtmiştir. Bu durumda, düşük toleranslı sporcuların göreve odaklanmalarını sağlayarak optimal performans duygu durumuna ulaştıran faktöründe kaygı olduğu söylenebilir. Diğer bir deyişle, düşük tolerans ve kaygı arasındaki bu ilişki, düşük tolerans akıldışı inancı yüksek olan sporcuların kaygı durumundan kaçınmak için göreve yönelmeleri ile optimal performans duygu durumunu daha fazla deneyimlemelerini açıklayabilir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak elde edilen bulgular, sporcularda ruminatif düşüncenin optimal performans duygu durumunun belirleyicisi olmadığını ve sporcularda akıl dışı inanç alt boyutlarından düşük tolerans ile optimal performans duygu durumu arasında anlamlı pozitif ilişki olduğunu göstermiştir. Başka bir deyişle, ruminatif düşünce optimal performans duygu durumunu deneyimleme üzerinde etkili değilken, akıldışı inanç alt boyutlarından düşük tolerans optimal performans duygu durumunun deneyimlenmesini sağlamaktadır. Elde edilen bu bulgular, çalışmanın sınırlılıkları dikkate alınarak değerlendirilmelidir. Çalışma kesitsel bir çalışmadır. Bu nedenle, çalışmanın sonuçları neden sonuç ilişkisini net olarak ortaya koyamamaktadır ve bu çalışmanın bulgularının genellenebilirliğini etkilemektedir. Bunun yanı sıra, çalışmanın örneklemini atletizm, boks, güreş, halter, karate, okçuluk, tekvando, tenis, yüzme, basketbol, futbol, hentbol, voleybol, ragbi ve sualtı hokeyi branşları ile sınırlandırılmıştır. Bu bağlamda, bu çalışmada elde edilen bulguların satranç ve atıcılık gibi odaklanma ve bilişsel süreçlerin daha ön planda olduğu spor branşları için genellenebilirliği düşüktür. İlerideki çalışmalarda bilişsel öğelerin ön planda olduğu branşlarda bu kavramlar arasındaki ilişki ele alınabilir. Bunun yanı sıra, gelecek çalışmalarda bu kavramlar arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek olası düzenleyici değişkenler, örneğin

bilinçli farkındalık kavramı, ele alınabilir. Çalışmada optimal performans duygu durum ve akıldışı inançlar spor ortamına yönelik ele alınırken, ruminatif düşünce genel yaşam bazında değerlendirilmiştir. İlerideki çalışmalarda sportif performansa özgü olarak ruminatif düşüncenin ölçülmesi bu kavramlar arasındaki ilişkinin irdelenmesine katkı sağlayabilir. Ayrıca ruminatif düşünceler tekrarlayıcı (brooding) ve yansıtıcı (reflective) olmak üzere iki farklı şekilde sınıflandırılmaktadır. Bu çalışmada ruminatif düşünce değerlendirmesi tekrarlayıcı ruminatif düşünceler üzerinedir. Gelecek çalışmalarda yansıtıcı ruminatif düşünceler ile optimal performans duygu durumu ve akıldışı inançlar ilişkisi de incelenebilir. Optimal performans duygu durumu bu çalışmada alt boyutlar bazında irdelenmemiştir. Gelecek çalışmalarda optimal performans duygu durumunun oluşmasını sağlayan ve optimal performans duygu durumunun özellikleri olarak nitelenen alt boyutlar bağlamında ilişki irdelenebilir. Son olarak, spor alanyazınında sınırlı çalışılmış olan ruminatif düşünce ve akıldışı inanç kavramları zihinsel dayanıklılık, konsantrasyon, bilinçli farkındalık ve benlik algısı gibi kavramlarla birlikte ele alınabilir.

Yazar Katkısı:

- 1. H. Feyzanur AKSOY:** Fikir/Kavram, Tasarım, Denetleme, Veri Toplama ve/veya İşleme, Analiz-Yorum, Makale Yazımı, Eleştirel İnceleme
- 2. F. Hülya AŞÇI:** Fikir/Kavram, Tasarım, Denetleme, Veri Toplama ve/veya İşleme, Analiz-Yorum, Makale Yazımı, Eleştirel İnceleme

Etik Kurul İzni ile İlgili Bilgiler

Kurul Adı: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulu

Tarih: 13.01.2020

Sayı No: 18

KAYNAKÇA

1. **Ada, E.N., Çetinkalp, Z.K., Altıparmak, M.E., ve Aşçı, F.H.** (2018). Flow experiences in physical education classes: The role of perceived motivational climate and situational motivation. *Asian Journal of Education and Training*, 4(2), 114-120.
2. **Altıntaş, A., Kelecek, S., ve Aşçı, F.H.** (2013). Elit sporcularda durumsal güdülenme ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişki. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(4), 14-21.
3. **Aras, D., Yiğit, S., Kayam, S., Arslan, E., ve Akça, F.** (2020). Bilişsel yorgunluğun egzersiz ve spor performansına etkileri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 1-32.
4. **Asakawa, K.** (2004). Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life? *Journal of Happiness Studies*, 5(2), 123-154.
5. **Birrer, D., Röthlin, P., ve Morgan, G.** (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235-246.
6. **Borders, A., Earleywine, M., ve Jajodia, A.** (2010). Could mindfulness decrease anger, hostility, and aggression by decreasing rumination? *Aggressive Behavior*, 36(1), 28-44.
7. **Brinker, J.K., ve Dozois, J.A.** (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 1-19.
8. **Burnette, J.L., Davis, D.E., Green, J.D., Worthington, E.L., ve Bradfield, E.** (2009). Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 276-280.
9. **Carver, C.S., ve Scheier, M.F.** (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97(1), 19-35.
10. **Cervello, E., Moreno, J.A., Villodre, N.A., ve Iglesias, D.** (2006). Goal orientation, motivational climate, and dispositional flow of high school students engaged in extracurricular physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, 102(1), 87-92.
11. **Chang, E.C., ve D'Zurilla, T.J.** (1996). Irrational beliefs as predictors of anxiety and depression in a college population. *Personality and Individual Differences*, 20(2), 215-219.
12. **Crust, L., ve Swann, C.** (2011). Comparing two measures of mental toughness. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 217-221
13. **Csikszentmihalyi, M.** (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
14. **Csikszentmihalyi, M.** (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
15. **Çağlar, E., Sarı, İ., Aşçı, F.H., Eklund, R.C., ve Jackson, S.A.** (2020). Short versions of turkish flow scales: Reliability and validity study. *Studia Psychologica*, 62(3), 179-197.
16. **DiGiuseppe, R.A., ve David, O.A.** (2015). Rational emotive behavior therapy. In: HT Prout, AL Fedewa (Ed), *Counseling and Psychotherapy with Children and Adolescents: Theory and Practice for School and Clinical Settings*, (pp 155-216). John Wiley and Sons.
17. **Dormann, C.F., Elith, J., Bacher, S., Buchmann, C., Carl, G., Carré, G., Marquez, J.R.G., Gruber, B., Lafourcade, B., Leitao, P.J., Münkemüller, T., McClean, C., Osborne, P.T., Reineking, B., Schröder, B., Skidmore, A.K., Zurell, D., ve Lautenbach, S.** (2013). Collinearity: A review of methods to deal with it and a simulation study evaluating their performance. *Ecography*, 36(1), 27-46.
18. **Dryden, W., ve Branch, R.** (2008). *Fundamentals of rational emotive behaviour therapy: A training handbook*. John Wiley & Sons.
19. **Ellis A.** (1996). Responses to criticisms of rational-emotive behavior therapy (REBT). *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 14, 97-121
20. **Ellis, A., David, D., ve Lynn, S.J.** (2009). Rational and irrational beliefs: A historical and conceptual perspective. In: D David, SJ Lynn, A Ellis, eds. *Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice*, (pp 3-22). Oxford University Press.
21. **Field, A.** (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3rd Eds). London: Sage Publications Ltd.
22. **Flett, A.L., Haghbin, M., Pychyl, T.A.** (2016). Procrastination and depression from a cognitive perspective: An exploration of the associations among procrastinatory automatic thoughts, rumination, and mindfulness. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 34(3), 169-186.
23. **Gladwell, M.** (2008). The 10 000 hour-rule. In: *Outliers*, (35-68). New York: Little, Bown and Co.
24. **González-Cutre, D., Sicilia, A., Moreno, J.A., ve Fernández-Balboa, J.M.** (2009). Dispositional flow in physical education: Relationships with motivational climate, social goals, and perceived competence. *Journal of Teaching in Physical Education*, 28, 422-440.
25. **Gözmen, A., ve Aşçı, F.H.** (2016). Sporcularda optimal performans duygu durumunun yordanmasında beş faktörlü kişilik özelliklerinin ve mükemmeliyetçiliğin rolü. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(1), 40-48.
26. **Hamilton, J.S., ve Schutte, N.S.** (2016). The role of adherence in the effects of a mindfulness intervention for competitive athletes: Changes in mindfulness, flow, pessimism, and anxiety. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 10, 99-117.
27. **Harrington, N.** (2005). It's too difficult! Frustration intolerance beliefs and procrastination. *Personality and Individual Differences*, 39, 873-883.

28. **Jackman, P.C., Hawkins, R.M., Crust, L., ve Swann, C.** (2019). Flow states in exercise: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 1-16.
29. **Jackman, P.C., Van Hout, M.C., Lane, A., ve Fitzpatrick, G.** (2014). Experiences of flow in jockeys during flat-race conditions. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 205-223.
30. **Jackson, S.A., ve Csikszentmihalyi, M.** (1999). *Flow in sports*. Champaign: Human Kinetics.
31. **Jackson, S.A., ve Eklund, R.C.** (2004). *The flow scales manual*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
32. **Jackson, S.A, Martin, A.J., ve Eklund, R.C.** (2008). Long and short measures of flow: Examining construct validity of the FSS-2, DFS-2, and new brief counterparts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 561-587.
33. **Jackson, S.A., ve Roberts, G.C.** (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, 6(2), 156-171.
34. **Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Böröy, J., Mattsson, E., Carnebratt, J., Sevholst, S., ve Falkevik, E.** (2017). Mindfulness mechanisms in sports: Mediating effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping. *Mindfulness*, 5(1), 18-35.
35. **Karatepe, H.T., Yavuz, F., ve Türkcan, A.** (2013). Ruminatif düşünme biçimi ölçeği'nin türkçe geçerlilik ve güvenilirliği. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 23(3), 231-41.
36. **Kaufman, K.A., Glass, C.R., ve Arnkoff, D.B.** (2009). Evaluation of mindful sport performance enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 4, 334-356.
37. **Martin, L.L., ve Tesser, A.** (1996). Some ruminative thoughts. In: Wyer RS, eds. *Advances in Social Cognition* (pp 1-47). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
38. **Moneta, G.B.** (2004). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5(2), 115-121
39. **Murcia, J.A.M., Gimeno, E.C., ve Coll, D.G.** (2008). Relationships among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: Differences by gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(1), 181-191.
40. **Raes, F., ve Williams, J.M.G.** (2010). The relationship between mindfulness and uncontrollability of ruminative thinking. *Mindfulness*, 1, 199-203.
41. **Reid, D.** (2011). Mindfulness and flow in occupational engagement: Presence in doing. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 78, 50-56.
42. **Roberts, H., Moberly, N.J., Cull, T., Gow, H., Honeysett, M., ve Dunn, B.D.** (2020). Short-term affective consequences of specificity of rumination about unresolved personal goals. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 66, 101519.
43. **Rogatko, T.P.** (2009). The influence of flow on positive affect in college students. *Journal of Happiness Studies*, 10(2), 133-148.
44. **Ryan, R.M., ve Brown, K.W.** (2003). Why we don't need self-esteem: On fundamental needs, contingent love, and mindfulness. *Psychological Inquiry*, 14(1), 71-76.
45. **Stavrou, N.A., Jackson, S.A., Zervas, Y., ve Karteroliotis, K.** (2007). Flow experience and athletes' performance with reference to the orthogonal model of flow. *The Sport Psychologist*, 21, 438-457.
46. **Swann, C., Keegan, R.J., Piggott, D., ve Crust, L.** (2012). A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 807-819.
47. **Swann, C., Piggott, D., Crust, L., Keegan, R.J., ve Hemmings, B.** (2014). Exploring the interactions underlying flow states: A connecting analysis of flow occurrence in European Tour golfers. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 60-69.
48. **Tabachnick, B.G., ve Fidell, L.S.** (2013). *Using multivariate statistics (6th ed.)*. Boston, MA: Pearson.
49. **Turner, M.J., ve Allen, M.S.** (2018). Confirmatory factor analysis of the irrational performance beliefs inventory (iPBI) in a sample of amateur and semi-professional athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 126-130.
50. **Turner, M.J., Allen, M.S., Slater, M.J., Barker, J.B., Woodcock, C., Harwood, C.G., ve McFayden, K.** (2016). The development and initial validation of the irrational performance beliefs inventory (iPBI). *European Journal of Psychological Assessment*, 32, 1-7.
51. **Ullén, F., Manzano, Ö., Almeida, R., Magnusson, K.E., Pedersen, N.L., Nakamura, J., Csikszentmihályi, M., ve Madison, G.** (2012). Proneness for psychological flow in everyday life: Associations with personality and intelligence. *Personality and Individual Differences*, 52, 167-172.
52. **Urfa, O., Aşçı, F.H.** (2018). Akıldışı performans inançları envanteri-2'nin psikometrik özelliklerinin sınanması. *Psikoloji Çalışmaları*, 38(2), 219-236.
53. **Watkins, R.** (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206.
54. **Wiggins, M., ve Freeman, P.** (2000). Anxiety and flow: an examination of anxiety direction and the flow experience. *International Sports Journal*, 4, 78-87.
55. **Ysseldyk, R., Matheson, K., ve Anisman, H.** (2007). Rumination: Bridging a gap between forgivingness, vengefulness, and psychological health. *Personality and Individual Differences*, 42, 1573-1584.

Antrenörlerin Kullandıkları Öğretim Yöntemleri Ölçeği – Antrenör Sürümünün (AKÖY – Antrenör) Eş Zamanlı Geçerliliği Ve Güvenirliliği

Concurrent Validity And Reliability of Coaches' Use of Teaching Methods Scale: Coach Version (CUTEMS - Coach)

¹Koray KILIÇ

²Mustafa Levent İNCE

¹Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

²Orta Doğu Teknik Üniversitesi

Yazışma Adresi

Corresponding Address:

Dr. Koray KILIÇ

ORCID No: 0000-0002-9592-7268

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

E-posta: koray.kilic@ahievran.edu.tr

Geliş Tarihi (Received): 28.02.2021

Kabul Tarihi (Accepted): 26.05.2021

ÖZ

Bu çalışmanın amacı Antrenörlerin Kullandıkları Öğretim Yöntemleri Ölçeği Antrenör Sürümünün (AKÖY-Antrenör) daha önce yapı geçerliliği gösterilmiş sporcu sürümüne göre eş zamanlı geçerliliğini (concurrent validity) ve ölçek alt boyutlarının iç tutarlılığını sınamaktır. Ölçeğin antrenör sürümü, sporcu sürümüne benzer şekilde 5'li Likert ölçeğinde cevaplandırılan 11 senaryolaştırılmış öğretim yöntemi üzerine kuruludur (AKÖY – Sporcu; Kılıç ve İnce, 2020). Sporcu sürümünün yapı geçerliliğini inceleyen öncül çalışmada on bir öğretim yönteminin 'antrenör merkezli', 'problem çözme' ve 'sporcunun tasarladığı/başlattığı' olmak üzere üç faktöre dağıldığı gösterilmiştir. Bu çalışmada, ölçeğin sporcu sürümü çeşitli sporlardan 150 sporcuya, antrenör sürümü ise bu sporcularla çalışan 56 antrenöre uygulanarak, ölçeğin antrenör sürümünün sporcu sürümüne göre eş zamanlı geçerliliği Spearman Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. AKÖY-Antrenör'ün iç tutarlılığını değerlendirmek amacıyla ölçek faktörlerinin Cronbach Alfa değerleri hesaplanmıştır. Eş zamanlı geçerlik analizine ait bulgular, ölçeğin "Antrenör merkezli yaklaşım" ($r = .83, p < .01$) "Problem çözme yaklaşımı" ($r = .71, p < .01$) ve "Sporcunun tasarladığı/başlattığı yaklaşım" ($r = .62, p < .01$) alt boyutlarında antrenör ve sporcu veri değerleri arasında güçlü bir anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. İncelenen faktörlerin Cronbach Alfa değerleri sırasıyla 0.86, 0.81 ve 0.69 olarak bulunmuştur. Çalışma bulguları, üç faktörlü Antrenörlerin Kullandıkları Öğretim Yöntemleri Ölçeği Antrenör Sürümü'nün antrenörlerin kullandıkları öğretim yöntemlerini antrenör algısıyla ölçmede kabul edilebilir düzeyde geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin, antrenörlerin öğretim yöntemleri kullanımıyla ilgili mesleki ihtiyaçlarının belirlenmesine ve bu ihtiyaçlara yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlaması beklenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor pedagojisi, Öğretim yöntemleri, Antrenörler, Eş zamanlı geçerlik, Güvenirlilik

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the concurrent validity and internal consistency of the scale sub-dimensions of the Coach Version of the Coaches' Use of Teaching Methods Scale (CUTEMS-Coach), according to the athlete version of which construct validity was previously shown. The coach version of the scale is based on 11 scripted teaching methods that are answered on a 5-point Likert scale similar to the athlete version (CUTEMS-Athlete; Kılıç and İnce, 2020). In the previous study examining the construct validity of the athlete version, it has been shown that eleven teaching methods are divided into 3 factors: 'coach-centered', 'problem-solving' and 'athlete-designed/initiated'. In this study, the athlete version of the scale was applied to 150 athletes from various sports, and the coach version was applied to 56 coaches working with these athletes, and the concurrent validity of the coach version of the scale was examined by Spearman Correlation Analysis. In order to evaluate the internal consistency of CUTEMS-Coach, Cronbach Alpha values of scale factors were calculated. The findings of concurrent validity analysis showed a strong significant relationship between coach and athlete data values in the subdimensions of 'Coach-centered approach' ($r = .83, p < .01$), 'Problem-based approach' ($r = .71, p < .01$), and 'Athlete-designed/initiated approach' ($r = .62, p < .01$). Cronbach's alpha values of the examined factors were 0.86, 0.81, and 0.69, respectively. The findings of the study show that the Coaches' Use of Teaching Methods Scale – Coach Version with 3 factors is an acceptably valid and reliable scale in measuring the teaching methods used by coaches with the perception of the coach. The use of the scale is expected to contribute to identifying coaches' learning needs in their use of teaching methods and developing strategies to address these needs.

Keywords: Sport pedagogy, Teaching methods, Coaches, Concurrent validity, Reliability

GİRİŞ

Antrenörlük alanyazınında spora yaşam boyu katılımın ve sporda sağlıklı üst düzey yetenek gelişiminin sağlanabilmesi için çocuk ve gençlerin fiziksel, psikososyal ve motor gelişim unsurlarının birlikte desteklenmesi gerektiği belirtilmektedir (Côté, Strachan, & Fraser-Thomas, 2007). Günümüzde organize sporlara katılımdan beklenen bu bütüncül gelişim unsurlarına uygun olarak son yıllarda antrenörlüğün “pedagojik” bir iş olarak görülmeye başlandığı (Penney, 2006) ve antrenörlerin de sporcu gelişimini “eğitimci bakış açısıyla” ele almaları gerektiği vurgulanmaktadır (Cassidy ve diğ., 2009). Buna göre antrenörlerin sporcuların bilişsel, duygusal ve psikomotor gelişimlerini farklı spor ortamlarının (katılımcı ve yarışmacı) ihtiyaçlarına uygun olarak sağlamaları beklenmektedir. Özellikle spora katılım sonucu çocuk ve gençlerin sporda yetkinlik (teknik, taktik ve fiziksel beceriler), öz güven (öz saygı), bağ (antrenör ve diğerleri ile olumlu ilişkiler geliştirme) ve karakter (diğerlerine saygı, dürüstlük, empati ve sorumluluk duygusu) özelliklerinin gelişmesi beklenir (Côté ve Gilbert, 2009). Bu spor kazanımlarının gerçekleşmesi, antrenörlerin sporcuların gelişim düzeylerini ve spor ortamının gerekliliklerini göz önünde bulundurarak spor eğitimi ortamını ne düzeyde yapılandırabildiği ile yakından ilişkilidir. Dünyada oldukça kabul gören sporcu gelişim modelleri (örn. Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi; Balyi, Way ve Higgs, 2013; Gelişimsel Spora Katılım Modeli, Côté ve diğ., 2007), sporda üst düzey performans ve sağlıklı bir gelişim için spor eğitiminin gelişimsel yaşa uygun fiziksel, psikolojik, sosyal ve bilişsel gelişim olanaklarını kapsayıcı ve sporcu merkezli bir yaklaşımla uzun vadede olması gerektiğinin altını çizmektedir. Bunun gerçekleşebilmesi ise antrenörlerin konu alanındaki mesleki yeterlikleri ile sınırlıdır.

Antrenörlük bilgisi genel olarak neyin öğretileceğini temsil eden spor bilimlerinde bulunan (olojiler) bildirim dayalı bilgi (declarative knowledge), nasıl öğretileceği ile ilgili olan pedagojik bilgi ile yöntemsel bilgi (procedural knowledge) ve spora özgü bilgiden oluşmaktadır (Abraham, Collins ve Martindale, 2006). Özellikle yöntemsel bilgi, bildirim dayalı bilgiyi uyarlayarak belirli bir spor ortamının ihtiyaçlarına yönelik kullanabilme yetisidir. Öğretim yöntemleri, öğrenme içeriğinin ve ortamının türüne ve öğrenmeye kimin karar verdiğine göre biçimlenmektedir. Bu faktörlere bağlı olarak öğretim yöntemleri temellerini genel olarak davranışçı, sosyal-bilişsel ve yapılandırmacı öğrenme teorilerinden alır. Davranışçı teoriler öğreten merkezli bilgi birikimi sunarken sosyal-bilişsel ve yapılandırmacı teoriler daha çok öğrenenin merkezde olduğu bilgiyi sunmaktadır. Sporcuların etkili öğrenmesi, antrenörlerin öğretim yöntemi bilgileri ve bu yöntemlerin sporcu öğrenmesinde doğuracağı sonuçlar ile ilgili farkındalıkları ile sınırlıdır (Cassidy ve diğ., 2009, s. 40). Bu bağlamda antrenörlerin farklı ihtiyaçlara yönelik öğretim yöntemleri ile ilgili yüksek farkındalığa ve bu yöntemlerin ne tür öğrenmelere hizmet ettiğine ışık tutan ilgili öğrenme teorileri hakkında derinlikli bilgiye sahip olması gerekir. Mosston’un öğretim yelpazesi (Mosston ve Ashworth, 2002), antrenörlerin öğretim yöntemi repertuarı hakkında farkındalık geliştirmelerini ve bu repertuara bağlı ihtiyaç alanlarının belirlenmesini sağlayacak genel geçer bir kavramsal çerçeve sunar. Mosston’un öğretim yelpazesi yoluyla antrenörler, beceri öğretimine daha geniş bir açıdan bakabilecek ve spor ortamının ihtiyacına uygun en etkili öğretim yöntemini/yöntemlerini uygulayabileceklerdir. Öğretim yelpazesindeki yöntemler beden eğitimi öğretmenleri için tasarlanmıştır. Bununla birlikte bu yöntemler, spor eğitiminin diğer birçok alanında kullanılabilir (Mosston ve Ashworth, 2002).

Mosston’un öğretim yelpazesinde davranışçı, bilişsel ve yapılandırmacı yaklaşımları yansıtan 11 öğretim yöntemi bulunmaktadır (Mosston ve Ashworth, 2002). Bu öğretim yöntemleri, öğrenmeye kimin karar verdiğine dayalı olarak öğreten merkezli yöntemlerden öğrenen merkezli yöntemlere doğru uzanan bir yelpaze gibidir. Bunlar: A) Komut, B) Alıştırma, C) Eşli çalışma, D) Kendini denetleme, E) Katılım, F) Yönlendirilmiş buluş, G) Problem çözme: tek doğru, H) problem çözme: farklı yollar üretimi, I) Öğrencinin tasarımı, J) Öğrencinin başlatması ve K) Kendi kendine öğretme’dir.

Buna göre A, B, C, D ve E yöntemleri daha çok öğreten merkezli iken F, G, H, I, J ve K yöntemleri daha çok öğrenenin öğrenmede aktif rol aldığı yöntemleri temsil eder.

Mosston'un öğretim yelpazesindeki yöntemler farklı düzeydeki beceri öğrenimine ve kritik psikolojik özellikleri (karar verme, özerklik, adanmışlık, içsel motivasyon ve dışsal motivasyon) geliştirmeye hizmet eder. Beceri öğrenimi bağlamında davranışçı yaklaşıma dayalı öğretim yöntemleri (A, B, C, D ve E) daha çok bilinen veya uygulanan becerilerin uyarıcı-tepki ilişkisi yoluyla tekrar edilerek, performansta gözlenebilir ve kalıcı değişimler yaratmayı hedefler (Ertmer ve Newby, 2013). Davranışsal yaklaşıma dayalı öğretim yöntemleri temel becerilerde ustalashmada etkili olabilmekteyken karmaşık problem çözme, kritik düşünme ve çıkarımda bulunma gibi üst düzey becerilerin ediniminde yetersiz kalmaktadır (Schunk, 1991). Bilişsel teorilere dayalı öğretim yöntemlerinde (F, G ve H) ise daha çok öğrenenin bilişsel aktivitelerine (örn. dikkat, bilgiyi kodlama) odaklanılır ve öğrenenin düşünceleri, inançları ve değer yargıları öğrenme sürecinde dikkate alınır (Winne, 1985). Öğrenenin bilgiyi kendisi için anlamlı hale getirmesi ve yeni öğrendiği bilgiyi organize ederek var olan bilgisi ile ilişkilendirmesi beklenir. Dolayısıyla bilişsel teorilere dayalı öğretim yöntemleri, davranışçı yaklaşıma göre, öğrenenin bilişsel süreçlerini ve sosyal özelliklerini dikkate aldığından, daha derinlikli ve ileri düzey öğrenme ortamları sağlayabilmektedir.

Yapılandırıcı yaklaşıma göre ise bilgi, kendi başına zihinden bağımsız değildir ve kişisel deneyimlere dayalı olarak üretilir (Bednar ve diğ., 1991). Öğrenme, öğrenme içeriği ve ortamı ile bütünleşmiştir (Bednar ve diğ., 1991). Dolayısıyla yapılandırıcı yaklaşımda öğrenenden, öğrenme ile doğrudan ilişkili olan bir ortamda aktif olarak gerçekçi deneyimler yaşayarak çeşitli problemleri çözmesi ve sonunda kendi ortamına özgü bilgiyi üretmesi beklenir. Jonassen'e (1991) göre üç dereceli bilgi edinimi (giriş, ileri düzey ve üst düzey) bulunmaktadır. Giriş seviyesindeki öğrenmelere nesnel yaklaşımlara dayalı öğretim yöntemleri (örn. Davranışçı yaklaşım) daha iyi cevap verebilmekteyken öğrenenin karmaşık ve iyi yapılandırılmamış problemleri çözebilmesine yarayacak üst düzey bilgi ediniminde öğrenenin gerçek ortamlarda aktif olarak öğrenme sürecinde merkezde olduğu yapılandırıcı öğretim yöntemlerine (I, J ve K) başvurulması gerekir.

Yapılandırıcı yaklaşımı yansıtan sporcu merkezli öğretim yöntemlerinin spor ortamında kullanılmasının çocuk ve gençlerin uzun vadede "özerklik" geliştirebilmelerindeki rolü oldukça önemlidir. Üst düzey becerileri edinme, karar verme ve karmaşık problemleri çözebilme becerilerinin edinilmesindeki önemli rolünün yanında, antrenörlerin sporcularda özerklik geliştirici uygulamalarının, sporcularda kalıcı olarak spordan haz alma ve spora adanmışlık duygusunun oluşmasında ve fiziksel olarak yoğun yüklere maruz kaldığında bile olumsuz algıları azaltmasında oldukça etkili olduğu bilinmektedir (Horn, 2015). Özerklik geliştirme, antrenörler tarafından yönlendirilmekte ve kontrollü ortamlarda sporculara seçme hakkı ve alınan kararlarda söz hakkı tanıma fırsatları yaratma yoluyla oluşmaktadır (Gillet ve diğ., 2012). Özerklik geliştiren ortamlarda çocuk ve gençlerde içsel motivasyona dayalı psikolojik dayanıklılık geliştirmekte, bu da onların ileriki spor kariyerlerinde ihtiyaç duyacakları uzun vadeli yüksek motivasyon ve adanmışlığın temelini oluştururken (Côté ve diğ., 2009) sporu bırakma davranışlarını azaltabilmektedir (Gillet ve diğ., 2012). Antrenörlük alanında yapılan güncel araştırmalar, özerklik geliştiren spor ortamlarının sporcuda spordan zevk alma ve adanmışlık algısını artırdığını göstermiştir (Larson ve diğ., 2020). Mosston'un öğretim yelpazesinde bulunan öğretim yöntemlerinin her biri, sporcuda özerklik geliştirici biçimde tasarlanabilmekle birlikte (Cassidy ve diğ., 2009), A yönteminden K yöntemine doğru giderek öğrenende daha fazla özerklik geliştirmeye odaklanmaktadır (Mosston ve Ashworth, 2002).

Antrenörlük uygulamaları, sporcuların özelliklerine, ortamın (katılımcı veya yarışmacı spor ortamı) ihtiyaçlarına ve öğretilen becerinin içeriğine bağlı olarak oluşan ihtiyaçlara cevap verebilmelidir. Örneğin, sporcuların karmaşık

problemleri çözme gereksiniminin yoğun olduğu yarışmacı spor ortamında veya erken yaşta insanın öğrenme doğasına uygun olan problem çözme ve yönlendirilmiş buluş yöntemlerinin ön planda olduğu ortamlarda, bilişsel ve yapılandırıcı yaklaşımlara dayalı öğretim yöntemlerinden ağırlıklı olarak faydalanılması beklenir. Bununla birlikte alanyazında beden eğitimi öğretmenlerinin ve antrenörlerin ağırlıklı olarak davranışçı yaklaşımlara dayalı öğretim yöntemlerini kullandıklarına dair argüman ve araştırmalar bulunmaktadır (Cassidy ve diğ., 2009; Demirhan ve diğ., 2008; İnce ve Hünük, 2010). Dolayısıyla antrenörlerin öğretim yöntemleri bilgisinin ve kullanım düzeyinin antrenör bakış açısından anlaşılması, bütün spor ortamlarında optimal sporcu gelişimi açısından oldukça önemlidir. Türkiye’de beden eğitimi ve spor ortamında yapılmış çalışmalarda (Cengiz ve Serbes, 2014; Demirhan ve diğ., 2008; Saraç ve Muştı, 2013) öğretmen ve öğretmen adaylarının öğretim yöntemi kullanımı kendi raporlamalarına dayalı olarak incelenmiştir. Yakın zamanda, antrenörlerin kullandıkları öğretim yöntemlerini sporcuların bakış açısından incelemeye olanak tanıyan “Antrenörlerin Kullandıkları Öğretim Yöntemleri – Sporcu (AKÖY-Sporcu)” ölçeği geliştirilmiştir (Kılıç ve İnce, 2019).

Bununla birlikte alanyazında antrenörlerin öğretim yöntemi kullanımını antrenörlerin algısına dayalı olarak incelenmesini sağlayacak geçerli ve güvenilir bir ölçeğe rastlanmamıştır. Bu çalışmanın amacı, AKÖY – Sporcu Sürümü (Kılıç ve İnce, 2019) ölçeğinde ortaya çıkan faktör yapısının eş zamanlı geçerliliğini ve iç tutarlılığını antrenörler ve onların sporcularından oluşan veri setinde sınamaktır.

YÖNTEM

Örneklem:

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Özellikleri

Spor Dalı	Antrenör (n)			Sporcu (n)		
	Cinsiyet			Cinsiyet		
	Kadın	Erkek	%	Kadın	Erkek	%
Atletizm	0	5	8.9	3	6	6
Badminton	1	6	12.5	7	12	12.7
Basketbol	0	8	14.3	8	30	25.3
Boks	0	2	3.6	3	2	3.3
Futbol	0	2	3.6	7	0	4.7
Güreş	0	2	3.6	0	4	2.7
Halter	0	2	3.6	3	0	2
Judo	0	2	3.6	2	4	4
Karate	0	2	3.6	2	4	4
Kik boks	1	4	8.9	7	9	10
Tekvando	0	3	5.4	4	2	4
Tenis	1	6	12.5	3	8	7.3
Voleybol	1	4	8.9	6	0	4
Yüzme	1	3	7.1	9	5	9.3
Toplam		56			150	

Bu çalışmaya Ankara, Bartın, İstanbul ve Kırşehir’den 14 farklı spor dalından 56 antrenör (5 kadın, %8.9; 51 erkek, %91.1) ve bu antrenörlerin 150 sporcusu (64 kadın, %42.7; 86 erkek, %57.3) gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcı antrenörlerin yaş ortalaması 32.64’tür (SS = 7.10). Çalışmaya katılan antrenörler 1 ve 5’inci kademe aralığındadır (\bar{X} =

2.79; $R_{anj} = 5$). Yaşları 12-18 aralığında bulunan sporcuların spor deneyimi ortalama 4.85 ($SS = 2.697$) yıldır. Sporcular haftada 3 - 6 gün ($\bar{X} = 4.91$ gün; $SS = 1.266$) antrenman yapmaktadırlar. Bu çalışmada veri toplamada uygun örnekleme (convenience sampling) yöntemi kullanılmıştır (Creswell, 2012, s. 145). Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 1’de sunulmaktadır.

Veri Toplama Aracı: AKÖY – Antrenör maddelerini, sporcu algısına dayalı olarak geliştirilmiş AKÖY – Sporcu Sürümü’ndeki (Kılıç ve İnce, 2019) 11 senaryo ve bunlar ile ilgili 5’li Likert ölçeğinde (Hiç, Nadiren, Ara sıra, Sıklıkla, Her zaman) cevaplanan 4’er soru oluşturmaktadır. Bu sorulardan ilki antrenörlerin öğretim yöntemini ne düzeyde kullandığını, diğerleri ise ilgili öğretim yöntemi ile ilgili sahip olunan değer algısını ölçmektedir. Ölçeğin 3 faktörlü yapısı sporcu örnekleminde Açımlayıcı Faktör Analizi yoluyla ortaya konmuş, bulunan faktör yapısının uyumluluğu diğer bir veri seti ile Doğrulayıcı Faktör Analizi yoluyla doğrulanmıştır (Kılıç ve İnce, 2019). Ölçek faktörlerinin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı her bir faktör için sırasıyla 0.72, 0.78 ve 0.76’dır.

AKÖY-Antrenör sürümünün geliştirilmesinde antrenörlerin kendi algılarının belirlenmesi amacıyla ölçek maddeleri onların kendi uygulamalarını düşünerek cevaplayacağı biçimde tasarlanmıştır (örn. “Bu yöntem ile antrenman yaptırımtayım”) (Ek 1).

Verilerin Toplanması: Çalışma için öncelikle Orta Doğu Teknik Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu’ndan onay alınmıştır (2016-EGT-053). Daha sonra ölçek, farklı spor dallarından antrenörlere ve onların sporcularına gönüllülük esasına uygun olarak yaklaşık iki aylık sürede antrenör ve sporcuların spor ortamlarında uygulanmıştır. İlk araştırmacı, antrenörlerin çalışma sahalarını ziyaret etmiş ve ölçeği kullanarak antrenör ve sporcularından aynı anda veri toplamıştır. Ölçeklerin uygulanması sırasında antrenörlerin sporcular ile aynı ortamda bulunmaması sağlanmıştır. Ölçeğin tamamlanması yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Antrenör ve sporcular, ölçekleri tamamladıktan sonra doğrudan araştırmacıya teslim etmişlerdir.

Verilerin Analizi: AKÖY -Antrenör sürümünün geçerliliği, eş zamanlı geçerlik yöntemi ile incelenmiştir. Antrenör ve sporcularının puanlamaları arasında faktör bazlı anlamlı ilişkinin bulunması, incelenen ölçeğin faktör yapısının eş zamanlı geçerliliğini gösterir. Eş zamanlı geçerlikte çalışma veri değerlerinin farklı çalışmaların veri değerlerini ne düzeyde yordadığı incelenmektedir (Creswell, 2012; s. 164). Başka bir deyişle, eş zamanlı geçerlikte bir ölçek ile toplanan verinin diğer ölçek ile toplanan veri ile benzerliğinin yüksek olması beklenir (Cohen ve diğ., 2007, p. 140-141). Bu amaçla, antrenörlerin ve birlikte çalıştıkları sporcuların puanlamalarının ölçek faktörleri bağlamındaki ilişkileri Spearman Korelasyon analizi (Spearman’s Rho) yapılarak sınanmıştır. Ölçeğin AKÖY-Sporcu ölçeğinde belirlenmiş faktör bazlı güvenilirliğini bu veri setinde incelemek amacıyla antrenör ve sporcu verilerinin faktör bazlı Cronbach alfa katsayısı değerleri hesaplanmıştır.

Öncelikle, veri setine uygun analiz yöntemini belirlemek amacıyla veri setinde eksik veri ve normallik varsayımı SPSS 26 paket programı ile değerlendirilmiştir. Veri setinin tek değişkenli normalliğini incelemede faktörleri temsil eden maddelerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve veri seti Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri ile değerlendirilmiştir. Veri setinin normal dağılım göstermesi için öncelikle her bir maddenin çarpıklık ve basıklık değerinin -3 ve 3 arasında olması gerekir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Veriler normal dağılım göstermediğinden, korelasyon analizine parametrik olmayan Spearman Korelasyon analizi ile devam edilmiştir. Korelasyon analizi için antrenörlerin faktör bazlı puanları ve her bir antrenörün sporcularının faktör bazlı ortalama puanları hesaplanarak antrenör puanları ile eşleştirilmiştir. Ölçek güvenilirliğinin sınanmasında ölçek faktörlerinin Cronbach alfa değerinin 0.70 ve üzerinde olması ölçek faktörlerinin iç tutarlılığının kabul edilebilir olduğunu gösterir (Nunnally, 1978).

BULGULAR

Veri setinin ön değerlendirmesi sonucu eksik veriye rastlanmamıştır. “Sporcunun tasarladığı/başlattığı yaklaşım” faktöründe antrenörleri temsil eden madde değerlerinin çarpıklık ve basıklık değer aralıklarının referans aralıkların dışında olduğu gözlemlenmiştir. Kolmogorov- Smirnov ve Shapiro Wilk test değerlerinin “Problem çözme yaklaşımı” ve “Sporcunun tasarladığı/başlattığı yaklaşım” faktörlerinde antrenör ve sporcu verilerinde anlamlı bulunması da veri setinin normal dağılım göstermediğini belirtmektedir ($p > .05$). Dolayısıyla veri setinde eş zamanlı geçerlik sınaması, parametrik bir yöntem olmayan Spearman Korelasyon analizi yoluyla yapılmıştır.

Bulgular, antrenör ve onların sporcularının veri değerleri arasında her bir ölçek faktöründe yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Tablo 2).

Tablo 2

AKÖY Faktörlerinde Antrenör ve Sporcu Korelasyon Değerleri

	Faktör	<i>r</i>
	Antrenör merkezli yaklaşım	.83*
(AKÖY-Antrenör, AKÖY-Sporcu)	Problem çözme yaklaşımı	.71*
	Sporcunun tasarladığı/başlattığı yaklaşım	.62*

* $p < .001$ (iki uçlu)

Antrenörlerin ve çalıştıkları sporcuların puanlarının ortalamasının oluşturduğu veri setindeki faktör bazlı Cronbach alfa değerleri “Antrenör Merkezli Yaklaşım” için 0.86 “Problem Çözme Yaklaşımı” için 0.81 ve “Sporcunun Tasarladığı/Başlattığı Yaklaşım” için 0.69’dur.

TARTIŞMA

Çalışma bulgularına göre “Antrenörlerin Kullandıkları Öğretim Yöntemleri – Antrenör sürümü (AKÖY – Antrenör) ölçeği daha önce üç faktörlü yapı geçerliği gösterilmiş aynı ölçeğin sporcu sürümü ile eş zamanlı geçerliğe sahiptir. Antrenör sürümündeki üç faktörün kabul edilebilir düzeyde iç tutarlığı vardır.

Sporcuların oluşturduğu veri seti ile antrenörleri temsil eden veri setinin arasında yüksek düzeyde eş zamanlı uyumun gözlemlenmiş olması, AKÖY-Antrenör’ün yapı geçerliğini desteklemektedir. Bulgular, antrenör ve sporcuların ölçeğe verdikleri yanıtların faktör bazında oldukça benzer olduklarına işaret etmektedir. Ölçek güvenilirliği bağlamında bu çalışmada ölçek faktörlerinin Cronbach alfa değerleri 0.69 ile 0.86 aralığındadır. Çok faktörlü psikometrik sınamalarda ölçek faktörlerinin Cronbach alfa değerlerinin 0.60 ile 0.70 arasında olması genellikle kabul edilebilir bir durumdur (Field, 2009, s. 675).

Türk beden eğitimi ve spor alanyazınındaki çalışmalar, beden eğitimi öğretmenlerinin ve öğretmen adaylarının kullandıkları öğretim yöntemlerini kendi algılarına dayalı olarak incelemiştir (Cengiz ve Serbes, 2014; Saraç ve Muştı, 2013). Bu çalışmalar, öğretmenlerin öğretim yöntemlerini kullanma durumlarının daha iyi anlaşılmasını sağlamışlardır ve öğretmenlere öğretim yöntemleri ile ilgili sunulan mesleki gelişim programlarının geliştirilmesinde yol gösterici olmuşlardır. Antrenörlerin öğretim yöntemi kullanımı ile ilgili daha önce geliştirilmiş bir ölçek olmaması, antrenörlerin öğretim yöntemlerini kullanma durumlarını nicel olarak değerlendirmemizi zorlaştırmaktadır. AKÖY – Antrenör Sürümü, antrenörlerin uygulamalarında kullandıkları öğretim yöntemlerini antrenörlerin kendi algılarına dayalı olarak

“Antrenör merkezli”, “Problem çözme” ve “Sporcunun tasarladığı/başlattığı” yöntemleri kullanma durumlarına göre gözden geçirmemizi sağlayacaktır. Ölçek, antrenman ortamında sporcu sürümü ile birlikte kullanıldığında da konunun sporcu ve antrenör algısıyla birlikte incelenmesini sağlayacaktır.

Spor ortamlarında antrenörlerin kullandıkları öğretim yöntemleri sporcuların gelişimsel ihtiyaçlarına ve spor ortamının gerekliliklerine bağlı olarak farklılık göstermelidir. Bunun gerçekleşebilmesi, antrenörlerin öğretim yöntemleri repertuarları ve bu yöntemlerin kuramsal temelleri hakkında derinlikli bilgi sahibi olmasını gerektirir. Ayrıca, spor eğitiminin günümüz sporcu kazanımı beklentilerini karşılayabilmesi için antrenörlerin, kullandıkları öğretim yöntemine/yöntemlerine neden başvurdukları ve bunun/bunların sporcularda nasıl çıktılar ile sonuçlanacağı hakkında öngörü geliştirmeleri gerekir (Cassidy ve diğ., 2009; s. 33). Antrenörlerin, öğretim yöntemlerinin kapsamı ve hizmet ettiği kazanımlar hakkında bilgi ve beceri yoksunluklarında kendi uygulamaları hakkındaki farkındalıkları düşük olabilmekte ve bu da çalıştıkları veya çalışacakları spor ortamının ihtiyaçlarına cevap veren öğretim stratejileri geliştirebilmelerini zorlaştırmaktadır.

Beceri öğrenimi bağlamında antrenörlerin, spor deneyimlerinin ilk evrelerinde daha çok davranışçı teoriye dayalı öğretim yöntemlerine başvurması olasıdır. Bununla birlikte öğretilen beceriler karmaşıklaştıkça ve beceri öğrenimi ile ilgili problemler belirsizleştikçe kişilerin bilgiyi üst düzey işleme gereksinimleri de artar (Ertmer ve Newby, 2013). Bu durum, antrenörlerin uygulamalarında bilişsel ve yapılandırmacı teorilere dayalı olan sporcu merkezli öğretim yöntemlerini kullanmalarını ve spor ortamını buna göre yapılandırmalarını gerektirir. Özerklik gelişimi, özellikle sporda üst düzey yetenek gelişiminde oldukça önemli bir unsurdur (Abbot ve Collins, 2004). Özerklik gelişimini birincil olarak destekleyen sporcu merkezli öğretim yöntemlerinin erken yaşlardan itibaren bilinçli kullanımı sporcularda karar verme ile karmaşık problem çözme becerilerinin ve içsel motivasyon ile adanmışlık özelliklerinin gelişimine destek olarak spor ortamlarında spora yaşam boyu katılım ve sporda üst düzey performansa ulaşmada önemli bir rol oynayacaktır (Balyi ve diğ., 2013; Cassidy ve diğ., 2009; Côté ve diğ., 2007). Özellikle yarışmacı spor ortamlarındaki öğrenme deneyimlerinin çocuk ve genç sporcuların üst düzey gelişim ihtiyaçlarıyla paralel olarak “bilişsel” ve “yapılandırmacı” teorilere dayalı sporcu merkezli öğretim yöntemlerinin ağırlıklı olarak kullanılarak tasarlanması gereklidir (Ertmer ve Newby, 2013). Bu bağlamda AKÖY – Antrenör, birçok spor dalında ve farklı spor ortamlarında (katılımcı/yarışmacı spor ortamları) çalışan antrenörlerin uygulamalarında kullandıkları öğretim yöntemleri ile ilgili farkındalıklarının artırılmasında ve konu alanı ile ilgili spor dallarına ve ortamlarına özgü mesleki ihtiyaçlarının belirlenerek uygun mesleki gelişim stratejilerinin geliştirilebilmesi için ihtiyaç duyulan bilimsel verinin üretilmesinde faydalı olacaktır. Ayrıca, AKÖY – Antrenör, antrenör adaylarının öğretim yöntemleri ile ilgili farkındalıklarının ve mesleki alan bilgilerinin sorgulanmasına ve geliştirilmesine yönelik bilimsel çalışmaların sistematik olarak yürütülebilmesine de önemli katkılarda bulunacaktır.

SONUÇ

Bulgular, Antrenörlerin Kullandıkları Öğretim Yöntemleri Ölçeği Antrenör Sürümü'nün (AKÖY-Antrenör) antrenörlerin öğretim yöntemi repertuarı ve kullanımı ile ilgili yeterliliklerinin incelenmesinde geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir. Antrenörlük uygulamalarında kullanılan öğretim yöntemleri, yaşam boyu spora devamlılığı ve sporda üst düzey gelişimi doğrudan etkilemektedir. Dolayısıyla antrenörlerin beceri öğretiminde kullandıkları yöntemler yakından takip edilmelidir. AKÖY-Antrenör, antrenörlerin konu alanı ile ilgili mesleki ihtiyaçlarını belirlemede ve bu ihtiyaçlara yönelik stratejileri geliştirmede faydalı olacaktır.

Ölçeğin eş zamanlı geçerliliği ve iç tutarlılığı, farklı illerden birçok spor dalını temsil eden antrenör ve sporcuların oluşturduğu veri seti kullanılarak sınanmıştır. Ölçeğin farklı spor dallarındaki antrenörlerde kullanılmasında yeniden

psikometrik ölçümlerin yapılması önerilmektedir. İleriki araştırmalarda antrenörlerin kullandıkları öğretim yöntemlerinin incelenmesinde antrenörlerin kendi algısının yanında, sporcuların antrenmanlarda deneyimledikleri öğretim yöntemleri ile ilgili algılarının da değerlendirilmesi (AKÖY – Sporcu Sürümü; Kılıç ve İnce, 2019), incelenen spor ortamında kullanılan öğretim yöntemleri ile ilgili daha güçlü saptamalar yapılabilmesine olanak tanıyacaktır.

Yazar Katkısı:

- 1. Koray KILIÇ:** Fikir/Kavram, Tasarım, Denetleme, Veri Toplama ve/veya İşleme, Analiz-Yorum, Makale Yazımı, Eleştirel İnceleme
- 2. Mustafa Levent İNCE:** Fikir/Kavram, Tasarım, Denetleme, Veri Toplama ve/veya İşleme, Analiz-Yorum, Makale Yazımı, Eleştirel İnceleme

Etik Kurul İzni ile İlgili Bilgiler

Kurul Adı: Orta Doğu Teknik Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Tarih: 13.04.2016

Sayı No: 2016-EGT-053

KAYNAKÇA

1. **Abbott, A., ve Collins, D.** (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: considering the role of psychology. *Journal of sports sciences*, 22(5), 395-408
2. **Abraham, A., Collins, D., ve Martindale, R.** (2006). The coaching schematic: Validation through expert coach consensus. *Journal of sports sciences*, 24(06), 549-564.
3. **Balyı, I., Way, R., ve Higgs, C.** (2013). *Long-term athlete development*. Human Kinetics.
4. **Bednar, A. K., Cunningham, D., Duffy, T. M., ve Perry, J. D.** (1991). Theory into practice: How do we link? In G. J. Anglin (Ed.), *Instructional technology: Past, present, and future*. Eglewood, Co: Libraries Unlimited.
5. **Cassidy, T., Jones, R.L. ve Potrac, P.** (2009). *Understanding sports coaching: The social, cultural and pedagogical foundations of coaching practice*, 2nd edn., Routledge, London, 2009.
6. **Cengiz, C., ve Serbes, Ş.** (2014). Türkiye'deki beden eğitimi öğretmen adaylarının tercih ettikleri öğretim stilleri ve stillere ilişkin değer algıları. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 5(2).
7. **Cohen, L., Manion, L., ve Morrison, K.** (2007). *Research methods in education* (6th ed.). Routledge.
8. **Côté, J., ve Gilbert, W.** (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International journal of sports science & coaching*, 4(3), 307-323.
9. **Côté, J., Lidor, R., ve Hackfort, D.** (2009). IssP position stand: to sample or to specialize? seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 9, 7-17.
10. **Côté, J., Strachan, L., ve Fraser-Thomas, J.** (2007). Participation, personal development, and performance through youth sport. In *Positive youth development through sport* (pp. 48-60). Routledge.
11. **Creswell, J. W.** (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research. Fourth Edition.* (pp. 146-166). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
12. **Demirhan, G., Bulca, Y., Altay, F., Şahin, R., Güvenç, A., Aslan, A., Güven, B., Kangalgil, M., Hünük, D., Koca, C., ve Açıkada, C.** (2008). Comparison of the views of partners regarding the physical education curriculum and it's delivery. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 19(3), 157-180.
13. **Ertmer, P.A., ve Newby, T.J.** (2013). Behaviorism, cognitivism, constructivism: Comparing critical features from an instructional design perspective. *Performance improvement quarterly*, 26(2), 43- 71.
14. **Field, A. P.** (2009). *Discovering statistics using SPSS*. SAGE Publications.
15. **Gilbert, W., ve Côté, J.** (2013). Defining coaching effectiveness: A focus on coaches' knowledge. *Routledge handbook of sports coaching*, 147-159.
16. **Gillet, N., Berjot, S., Vallerand, R.J., ve Amoura, S.** (2012). The role of autonomy support and motivation in the prediction of interest and dropout intentions in sport and education settings. *Basic and Applied Social Psychology*, 34, 278-286.
17. **Horn, T. S.** (2015). Social psychological and developmental perspectives on early sport specialization. *Kinesiology Review*, 4, 248-266.
18. **İnce, M.L., ve Hünük, D.** (2010). Eğitim reformu sürecinde deneyimli beden eğitimi öğretmenlerinin kullandıkları öğretim stilleri ve stillere ilişkin algıları. *Eğitim ve Bilim*, 35(157), 128-139.
19. **Jonassen, D. H.** (1991). Evaluating constructivistic learning. *Educational Technology*, 31(9), 28 – 33.
20. **Kılıç, K., ve İnce, M. L.** (2019). Antrenörlerin kullandıkları öğretim yöntemleri ölçeği-sporcu sürümünün (AKÖY-SPORCU) geliştirilmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 5(3), 119-128.
21. **Kulinna, P. H., ve Cothran, D. J.** (2003). Physical education teachers' self-reported use and perceptions of various teaching styles. *Learning and Instruction*, 13(6), 597-609.
22. **Larson, H.K., Young, B.W., McHugh, T.L.F., ve Rodgers, W.M.** (2020). The relative importance of training volume and coach autonomy support for preventing youth swimming attrition. *Current Issues in Sport Science (CISS)*.
23. **Mosston, M., ve Ashworth, S.** (2002). *Teaching physical education* (3th ed.). Columbus: Merrill Pub. Co.
24. **Nunnally, J.C.** (1978): *Psychometric Theory* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
25. **Penney, D.** (2006). Coaching as teaching: New acknowledgements in practice. In *The sports coach as educator* (pp. 43-54). Routledge.
26. **Saraç, L., ve Muştu, E.** (2013). Öğretmen adaylarının beden eğitimi öğretim stillerini kullanım düzeyleri ile stillere ilişkin değer algılarının incelenmesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(2), 112- 124.
27. **Schunk, D.H.** (1991). *Learning theories: An educational perspective*. New York: Macmillan.
28. **Tabachnick, B.G., ve Fidell, L.S.** (2013). *Using multivariate statistics*. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
29. **Winne, P.H.** (1985). Cognitive processing in the classroom. In T. Husen & T. N. Postlethwaite (Eds.), *The International Encyclopedia of Education* (Vol. 2, pp. 795 – 808). Oxford: Pergamon.

EK 1

Antrenörlerin Kullandıkları Öğretim Yöntemleri Ölçeği – Antrenör

Yönerge

Aşağıda antrenörlerin antrenmanlarında kullandıkları 11 adet öğretim yöntemi ile ilgili senaryolar bulacaksınız. Her bir senaryoyu dikkatle okuduktan sonra altında verilen maddeler doğrultusunda kendinize en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

	Hiç	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Her Zaman
Bu yöntem ile antrenman yaptırımtayım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bu yöntemin antrenmanı eğlenceli hale getireceğini düşünüyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bu yöntemin hareketleri ve kavramları öğretmemde yardımcı olacağını düşünüyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bu yöntemin sporcularımı öğrenmeye motive edeceğini düşünüyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Öğretim Yöntemi Senaryoları

1. Antrenör becerileri parçalara böler ve becerinin doğru yapılışını gösterir. Sporcular antrenör kendilerine söylediği anda ve tam olarak antrenörün söylediği gibi yapmaya çalışırlar. Antrenör sporculara geribildirim (düzeltme) verir ve sporcular antrenörün gösterdiği örneğe benzer şekilde yapmaya çalışırlar.
2. Antrenör spor salonunda sporcuların bir becerinin farklı bölümlerini veya değişik becerileri çalışabilecekleri birkaç istasyon hazırlar. Sporcular istasyonlar arasında gidip gelirler ve hareketleri (etkinlikleri) kendi hızlarında yaparlar. Antrenör etrafta dolaşır ve ihtiyaç olduğunda sporcuya yardım eder.
3. İki sporcu antrenörün hazırlamış olduğu bir hareket üzerinde birlikte çalışır. Bir sporcu hareketi (etkinliği) uygularken diğer sporcu eşine geribildirim (düzeltme) verir. Sporcular birbirlerine iyi geribildirim vermelerine yardımcı olabilecek bir kontrol listesi kullanabilirler.
4. Sporcular bir konu üzerinde bireysel olarak çalışırlar ve çalışmalarını kendileri kontrol ederler. Sporcular konuyu öğrenirken antrenör, onlara kendi kendilerine geribildirim (düzeltme) vermelerini sağlayacak bir kontrol listesi sunabilir.
5. Antrenör farklı zorluk seviyeleri olan bir öğrenme etkinliğini planlar. Sporcular, üzerinde çalışmak istedikleri seviyeyi seçerler. Sporcular etkinliğin seviyelerini değiştirerek kendi becerilerine uygun olacak şekilde etkinliği kolaylaştırma ya da zorlaştırma kararı alabilirler.

6. Antrenör sporculardan bir hareket problemine çözüm getirmelerini ister. Antrenör sporculara konuya özel bir dizi soru sorar ve sporcular, antrenörün keşfetmelerini istediği doğru cevabı bulana kadar kendi cevaplarını denerler.
7. Sporcular bir beceriyi veya konuyu mantıksal sorgulama yöntemini kullanarak öğrenmeye çalışırlar. Antrenör sporculara bir soru sorar. Sporcular bunu sorgular ve farklı çözümler üzerinde düşünürler. Sporcular soru üzerinde eleştirel düşünerek ve çözümleri deneyerek sorunun tek doğru cevabını keşfedebilirler/keşfetmeye çalışırlar.
8. Antrenör sporculardan bir hareket problemini çözmelerini ister. Sporcular sorulan hareket problemine değişik çözümler keşfetmeye çalışırlar. Sporcuların soruyu doğru cevaplamaları için çok sayıda yol vardır.
9. Antrenör genel konuyu seçer fakat sporcular öğrenme deneyimi ile ilgili kararların çoğunu kendileri verirler. Sporcular antrenörün rehberliği altında ne öğreneceklerine karar verirler ve daha sonra antrenöre danışarak kendilerine kişisel bir öğrenme programı tasarlarlar.
10. Sporcular hem ne öğreneceklerine hem de nasıl öğreneceklerine kendileri karar verirler. Antrenör ve sporcular temel bazı ölçütleri belirlerler fakat sporcular nasıl ve neyi öğrenecekleri hakkındaki kararların tamamından sorumludurlar. Sporcu ihtiyaç duyarsa, antrenör bilgi vererek yardımcı olabilir.
11. Sporcu yeni bir şey öğrenmek konusundaki her şeye kendi karar verir. Antrenörü bu sürece katıp katmayacaklarına bile sporcular karar verir. Antrenör sporcunun öğrenme konusunda verdiği kararları kabul eder.

Engelli Sporcuların Objektifinden Spor Deneyimini Görmek: Engelleyici Faktörlerin Sosyo-Ekolojik Model Perspektifinden Analizi

Seeing the Sports Experience Through the Lens of the Athletes with Impairment: Analysis of the Constraints Factors from the Perspective of the Socio-Ecological Model

¹Metin ARGAN

²Bülent GÜRBÜZ

²Funda KOÇAK

¹Merve ATICI

¹Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Eskişehir Teknik Üniversitesi

²Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Ankara Üniversitesi

Yazışma Adresi

Corresponding Address:

Doç. Dr. Funda KOÇAK

ORCID No: 0000-0001-5029-3006

Ankara Üniversitesi, Spor Yöneticiliği Bölümü

E-posta: fkocak@ankara.edu.tr

Geliş Tarihi (Received): 17.03.2021

Kabul Tarihi (Accepted): 27.05.2021

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, bedensel engelli sporcuların spora katılımlarında karşılaştıkları engellere yönelik deneyimlerini ve bu engelleyici unsurların bireylerin spora katılımlarını nasıl etkilediğini Sosyo-Ekolojik Model (SEM) perspektifinden fotoses yöntemi ile anlamaya çalışmaktır. Yorumlayıcı paradigmanın temel alındığı bu nitel araştırmada katılımcılar amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemine göre seçilmiştir. Çalışmada yaşları 20-42 arasında değişen, dördü tekerlekli sandalye atletizm ve yedisi tekerlekli sandalye basketbol olmak üzere 11 bedensel engelli sporcu yer almıştır. Araştırmada hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu çerçevesinde yüz yüze ve odak grup görüşmeleri ile fotoğraf verisi olmak üzere üç farklı veri toplama tekniği kullanılmıştır. Verilerin analizinde içerik analizi yönteminden yararlanılmıştır. Analiz sonucunda bedensel engelli sporcuların spor deneyimlerini etkileyen kişisel, sosyal, çevresel, kurumsal ve politik faktörler belirlenmiştir. Kişisel engellerin temelde bedensel engelli sporcuların tekerlekli sandalye sporlarına uyum sağlama ve engellilik durumlarının yarattığı sorunlardan kaynaklandığı görülmüştür. Sosyal engellerin, prososyal davranış engelleri ve damgalamanın yarattığı toplumsal bakış açısı sebebiyle oluştuğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada en çok vurgu yapılan çevresel engeller ise spor alanlarına ulaşımında kamusal alanların iyi tasarlanmamasından ve toplumsal yaşamda bireylerin bazı kurallara uymamasından kaynaklanan erişim engelleri üzerine temellenmektedir. Kurumsal engeller temasında spora ilişkin kaynaklara ulaşmada sürdürülebilirliğinin olmayışı ve sistematik yaklaşımların benimsenmediği görülmüştür. Politik engeller temasında ise toplumun engellilere yaklaşımı konusunda yeterince politikalar üretilmediği, medya etkisinin engelliler için yeterince kullanılmadığı belirtilmiştir. Sonuç olarak bedensel engelli sporcuların spora katılım deneyimini etkileyen ve SEM'in beş boyutunu da içeren çok faktörlü engeller bulunmaktadır. Bedensel engelli sporcuların karşılaştıkları bu engeller günlük hayatlarını etkilediği gibi spor hayatlarını da olumsuz etkilemektedir. Bu engellerin ortadan kalkması veya azaltılması durumunda engelli sporlarının daha fazla gelişim göstereceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: *Bedensel engel, Engelli sporcu, Engeller, Sosyo-ekolojik model, Spor*

ABSTRACT

The aim of this study was to understand the experiences of athletes with a physical impairment regarding the constraints they face in their participation in sports and how these constraints affect their participation in sports from the Socio-Ecological Model (SEM) perspective with the photo voice method. In this qualitative study based on the interpretative paradigm, the participants were selected according to the criterion sampling method, which is one of the purposeful sampling methods. Four wheelchair track and field athletes and seven wheelchair basketball athletes with a physical impairment (n=11) aged 20-42 years old included in this study. In the framework of the semi-structured interview form, three different data collection techniques were used in the collection of research data: face-to-face individual interview, focus group interview, and photographic data. Content analysis method was used in the analysis of the data. As a result of the analysis, it was determined that there were personal, social, environmental, institutional and political factors that affect the sports experiences of athletes with a physical impairment. It was found that those personal constraints were mainly caused by the problems of athletes' adaptation to wheelchair sports and their impairment. Social constraints were caused by prosocial behavioral barriers and the social perspective created by stigmatization. The most emphasized environmental constraints in the study were based on the access constraints arising from the poor design of public spaces in accessing sports facilities and individuals' failure to comply with certain rules in social life. In the theme of institutional constraints, it was observed that there were no sustainability and systematic approaches in reaching sports-related resources. In the theme of political obstacles, it is stated that there were not enough policies regarding the approach of the society to the individuals with a disability and the media influence were not used sufficiently for the the individuals with a disability. As a result, there are interrelated and multifactorial constraints that affect the sports participation experience of athletes with a physical impairment and include all five dimensions of SEM. These constraints faced by athletes with a physical impairment affect their daily lives as well as their sports life negatively. If these constraints were eliminated or reduced, it was thought that disability sports will develop further.

Keywords: *Physical impairment, Athletes with a disability, Constraints, Socio-ecological model, Sport*

GİRİŞ

Günümüzde spora katılımın tüm bireyler için sosyal, fiziksel ve psikolojik sağlığın geliştirilmesine yönelik faydalarının bilinmesinin yanında, bu faydaların engelli sporcular için daha önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Sporun tüm olumlu etkilerinin yanı sıra engelli sporları bir rehabilitasyon ve sosyalleşme aracı olarak da görülmektedir (Albrecht ve diğ., 2019; Richard ve diğ., 2021). Dünya Sağlık Örgütü ve Dünya Bankası verilerine göre dünya nüfusunun % 15'i ya da dünyadaki bir milyar civarında bireyin bir tür engellilik durumu ile karşı karşıya olduğu görülmektedir (World Health Organization [WHO] ve World Bank [WB], 2011). Türkiye'de ise engelli sağlık kurulu raporlarını esas alarak oluşturulan Ulusal Engelli Veri Sistemi'ne kayıtlı ve hayatta olan 1.417.202'si erkek, 1.091.074'ü kadın olmak üzere 2.508.276 engelli birey bulunmaktadır. Ancak Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2019 yılı Türkiye Sağlık Araştırması verilerine dayandırdığı istatistiklere göre süregelen hastalıklarda dikkate alındığında Türkiye nüfusunun %15.3'ü engelli bireylerden oluşmaktadır (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2019).

Engellilik genellikle fonksiyonel sınırlılıklarla ilişkili olarak görülmektedir ancak Dünya Sağlık Örgütü (2016) engelliliği; bozukluk, etkinlik kısıtlaması ve katılım sınırlamasını kapsayan bir şemsiye kavram olarak görmektedir. Bozukluk, vücut işlevi veya yapısındaki sorunlar; etkinlik kısıtlaması, bir kişinin bir görevi veya eylemi gerçekleştirirken karşılaştığı bir zorluk; katılım sınırlaması ise, bireyin yaşam durumlarına dâhil olurken yaşadığı sorunları kapsamaktadır (World Health Organization [WHO], 2016). Başka bir tanıma göre ise engellilik, "fiziksel, zihinsel, ruhsal ve duyuşsal yetilerde çeşitli düzeyde kayıplardan dolayı topluma diğer bireyler ile birlikte eşit koşullarda tam ve etkin katılımı kısıtlayan tutum ve çevre koşullarından etkilenme" olarak tanımlanmaktadır (Engelliler Hakkında Kanun, 2005).

Günümüz toplumlarında engelli bireyin çevresinden bağımsız olarak değerlendirilip engelliliğin sadece bedeni ilgilendiren bir durum olarak görüldüğü "tıbbi modelden" ziyade toplum tarafından engelli olarak görüldüğü bir "sosyal model"e geçiş yapıldığı görülmektedir (Haegele ve Hodge, 2016). Sosyal model kuramcıları daha çok engellilerin çevrelerine odaklanarak, engelli kişilerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları engellerin sosyal katılımlarını etkilediğini savunmaktadırlar. Sosyal model yaklaşımlarının merkezinde, çevresel şartların ve sosyal tutumların engellilik durumunun yanında sosyal olarak bir baskı oluşturduğu görüşü bulunmaktadır (Oliver, 2013). Engelliliğe sosyal model yaklaşımları, organizasyonların, yapıların, süreçlerin ve uygulamaların, engelli kişilerin sosyal, politik ve kültürel yaşamlarında gerekli olan katılımı ve desteği sağlayabileceğini vurgulamaktadır. Ancak hem serbest zaman (Singleton ve Darcy, 2013) hem de spor yönetimi (Misener ve Darcy, 2014) alanında yapılan araştırmalarda farklı toplumların belirgin bir şekilde sosyal model anlayışında eksikliklerin olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle engelli bireyler sosyal yaşam içerisinde daha fazla engelle karşılaşmaktadırlar.

Karşılaşılan bu engellere ilişkin politika yapıcılar, engellilerin toplumsal hayata etkin olarak katılmasını ve karşılaştıkları engelleri ortadan kaldırmayı hedefleyen çeşitli politikalar üretmektedir. Ülkemizin de taraf olduğu Birleşmiş Milletler Engelli Haklarına İlişkin Sözleşme, dünyada birçok ülkenin vatandaşlarının haklarını kültürel bir yaşama kabul ettirmek için sahip olduğu engellilere yönelik politikaları ve ilgili mevzuatını güçlendirmektedir (Engellilerin Haklarına İlişkin Sözleşme, 2009). Sözleşmenin 30. Maddesi, "... Engellilerin her seviyedeki genel spor etkinliklerine mümkün olduğunca tam katılımını cesaretlendirmek ve artırmak" olarak belirlemiştir. Engellilik insan hakları meselesi olarak görülmektedir (Smith ve Sparkes, 2012). Sözleşmeye taraf olan devletlere, engellilerin spora ve serbest zaman etkinliklerine katılımının artırılması için çeşitli sorumluluklar yüklenmektedir. Bu politika girişimlerine rağmen, engelli bireyler önemli ölçüde ayrımcılık, istisnai olarak daha düşük istihdam seviyeleri ve genel nüfusa oranla önemli ölçüde yoksullukla mücadele etmektedirler (Erdugan, 2010; WHO ve WB, 2011).

Spor ve Rekreasyona Katılım Engelleri ve Engellilik: Dünyadaki pek çok ülkede yapılan araştırmalar engelli bireylerin genel nüfusa oranla spora daha az katılım fırsatı elde ettiğini göstermektedir (Chatfield ve Cottingham II, 2017; Hammond ve Jeanes, 2018; Hoekstra ve diğ., 2019; Verdonschot ve diğ., 2009). Türkiye özelinde değerlendirildiğinde ise Gençlik ve Spor Bakanlığı (GSB) verilerine göre 8.360.302 lisanslı sporcu bulunurken engelli sporcu sayısı ise 42.638'dir (Gençlik ve Spor Bakanlığı Stratejik Plan 2019-2023, 2018). Tüm lisanslı sporcuların içerisinde engelli sporcuların oranı ise % 0.51 civarındadır. Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu 2019 verilerine göre bu oran içerisinde ülkemizde 2202 bedensel engelli sporcu bulunmaktadır. Engelli bireylerin spora yöneliminin bir devlet politikası haline gelmesi ile birlikte son yıllarda ülkemizdeki lisanslı engelli sporcu sayısı da artmıştır. Engelli sporcular, Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu, Türkiye Görme Engelliler Spor Federasyonu, Türkiye İşitme Engelliler Spor Federasyonu, Türkiye Özel Sporcular Spor Federasyonu bünyesinde faaliyet göstermektedirler. Bu sporcuların bir kısmı doğuştan veya erken çocukluk dönemindeki bazı nedenlerden dolayı, diğer bir kısmı ise sonradan gençlik ya da yetişkinlik dönemlerinde özel gereksinimlere ihtiyacı olan bireyler haline gelmişlerdir. Özellikle son yıllarda engelli sporcu sayılarında artış olsa da Türkiye'deki engelli nüfus oranı değerlendirildiğinde, engelli bireylerin spora katılım oranlarının oldukça düşük olduğu görülmektedir.

Engelli bireylerin spora ve fiziksel aktiviteye katılımının sosyal, fiziksel ve psikolojik faydalarının varlığı araştırmacılar tarafından sıklıkla ortaya koyulmaktadır (Grenier ve Kearns, 2012; Martin, 2013; Sarol ve Çimen, 2015). Bu faydalara ikinci sağlık sorunu riskini azlatma (Jaarsma ve diğ., 2014a), içsel motivasyon düzeyinde artış (McLoughlin ve diğ.), kişiler arası beceriler ve sosyalleşme düzeyinde artış örnek olarak verilebilir (Hutzler ve diğ., 2013). Spora katılım tüm bireyler için, kişisel, kişilerarası ve yapısal kısıtlamalar arasındaki karmaşık bir etkileşim olarak görülmektedir (Jackson ve Scott 1999). Spora erişim kısıtlanırsa, engellenirse veya reddedilirse, spora dahil olmanın faydaları gerçekleştirilememektedir (Driver ve diğ., 1991; Liu 2009).

Engelli bireylerin spora katılımı ile ilgili literatürün elit spor katılımı ve rekreasyonel katılım olmak üzere iki ana odağı bulunmaktadır (DePauw ve Gavron 2005; Smith ve diğ., 1996). Engelli bireylerin serbest zaman katılımı ile ilgili deneyimlerini inceleyen araştırmalarda açık alan rekreasyonunda algılanan engeller ve faydalar (Burns ve Graefe, 2007; Ghimire ve diğ., 2014), engellik ve destek ihtiyaçlarının spora katılım kısıtlamaları üzerindeki etkisi (Darcy ve diğ., 2017), rekreasyon katılımında başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi (Lyu ve Lee, 2016), rekreasyonel etkinliğe katılımın sağladığı faydalar ve terapatik rekreasyon (Mobily ve Dieser, 2018) alanlarında yoğunlaştığı görülmektedir. Engelli bireylerin spora katılımı ile ilgili literatür incelendiğinde ise son dönemlerde yapılan araştırmaların, engelli sporcularda sosyal içerme ve dışlanma (Burns, 2020) motivasyon kaynakları, karşılaşılan engeller ve kolaylaştırıcılar (McLoughlin ve diğ., 2017), engelli sporcuların sosyal değişime katkı sağlamak için buldukları eylemlerle ilgili olduğu görülmektedir (Haslett ve diğ., 2020).

Spor ve fiziksel aktiviteye katılımında engelli bireylerin genellikle çok sayıda engelle karşılaştıkları görülmektedir (Misener ve Darcy, 2014). Misener ve Darcy (2014), bu faktörleri çevresel faktörlerin yarattığı engeller (spor tesislerinin erişilebilirliği), ve kişisel faktörler (sosyal demografik hususlar) olarak ifade etmiştir. Buna göre, engelli bireylerin tesislerin yetersizliğinden, ulaşımında gerekli uyarlanmaların yapılmamasından veya erişimin zorluğu nedeniyle (örneğin rampa eğimi, kaldırımlar, engelli asansörü vb.) fiziksel aktiviteye düşük veya hiç katılım göstermedikleri görülmektedir (Kang ve diğ., 2007). Cottingham ve diğ. (2016) ise fiziksel, ekonomik ve psikolojik engellerin altını çizmiştir.

Literatür incelendiğinde, engelli bireylerin; spora nasıl dahil edileceğine dair anlayış ve farkındalık eksikliği, katılım, eğitim ve rekabet için sınırlı fırsatlar ve programlar, erişilebilir tesislerin eksikliği, sınırlı erişilebilir ulaşım ve bilgi ve

kaynaklara sınırlı erişim gibi pek çok engelle yüz yüze kaldıkları görülmektedir (DePauw ve Gavron, 2005; Misener ve Darcy, 2014). Erişilemeyen fiziksel ortamlar (örneğin, içinde hareket etmek için yeşil alanlara ulaşım eksikliği, tekerlekli sandalye erişimi için çok dar olan spor salonu kapıları ve erişilemeyen banyolar veya soyunma odaları), uygun olmayan ekipmanlar (örneğin, havuz sandalyesi veya koltuğun olmaması), maliyet, “aşırı korumacı” diğerleri, güvenlikle ilgili kişisel kaygılar, kötü hava koşulları, sınırlı sosyal destek, motivasyon eksikliği, istenmeyen ilgiyi çekme kaygısı ve başkalarının engelliliğiyle ilgili olumsuz sosyal tutumlar spor ya da fiziksel aktiviteye katılıma ilişkin diğer engelleyici faktörlerdir (Smith ve Sparkes, 2012). Bedensel engelli sporcular özelinde incelendiğinde ise her ne kadar erişim için hayati öneme sahip olsa da tekerlekli sandalye kullanımından kaynaklı engeller, çevre düzenlemelerinin yetersiz olması, düşme korkusu ve ekipman eksikliği dikkat çekmektedir (Martin, 2013). Sotiriadou ve Wicker (2014) ise serbest zaman engelleri modelini kullanarak bedensel engelli bireylerin fiziksel aktiviteye katılım davranışını incelemişlerdir. Bedensel engelli bireylerin, kişisel, kişilerarası ve yapısal olarak fiziksel aktiviteye katılımında engellerle karşılaştıkları ve engelliliğin türü, kişinin engellilik nedeniyle kısıtlanma derecesi, yaş, cinsiyet ve eğitimin katılım üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir.

Teorik Çerçeve: Araştırma nitel araştırma yaklaşımında tasarlanmış bir fotoses çalışmasıdır. Yorumlayıcı paradigmanın temel alındığı bu çalışmada, bedensel engelli sporcuların deneyimleri yoluyla elde edilen düşünceler belirli sosyal bağlamlar içinde tartışılarak yorumlanmaya çalışılmaktadır. Bu tür çalışmalar katılımcıların genel bakış açılarına ve hayata yükledikleri anlamlara dayanmaktadır (Malterud, 2016). Araştırmanın kuramsal çerçevesini ise sosyal model kuramlarından Sosyo-ekolojik Model (SEM) oluşturmaktadır.

Bireyin fiziksel özelliği, onun içinde yaşadığı toplumun bir parçası olmasının engelleyicisi değildir, ancak engelliliğe yüklenen anlam ve etiketleme bu durumu oluşturmaktadır. Bireylerin karşılaştığı engeller aynı zamanda ekolojik sistem yaklaşımına vurgu yapmaktadır. Bu yaklaşımda birey; aile, arkadaşlar, sosyal hizmetler, politikalar, inanç sistemi, mal ve hizmet sistemi, çalışma hayatı ve eğitim sistemi başta olmak üzere çevredeki pek çok sistemle dinamik etkileşim içerisinde bulunan bir varlık olarak ele alınmaktadır. Ekolojik sistem yaklaşımı, birey ve diğer sistemler arasındaki karşılıklı etkileşimin tanımlanmasında önemli bir fonksiyona sahiptir (Bronfenbrenner, 1979).

Fiziksel aktivite ve spora katılım ile ilgili araştırmalarda çeşitli ekolojik modeller kullanılmaktadır. Ancak davranışsal etki seviyelerini kavramsallaştırmak için spor alanına en uygun olan modelin McLeroy ve diğ. (1988) tarafından sağlığın gelişimi (health promote) için geliştirilen SEM olduğu görülmektedir. SEM, bireyi çevreleyen çeşitli faktörler arasındaki etkileşimi kabul etmekte ve davranışın beş alt boyutta sınıflandırılan faktörler tarafından etkilendiğini belirtmektedir. Bunlar; kişisel, kişilerarası, kurumsal, çevresel faktörler ve politika kaynaklarıdır. Kişisel faktörler, algılanan işlevsel yetenek, sosyo-ekonomik durum, eğitim seviyesi, istihdam durumu ve motivasyon değişkenleri gibi bireysel özellikleri içermektedir. Sosyal faktörler, kültürel olarak uygun sosyal destek ve kişinin sahip olduğu sosyal ağlarla ilgilidir. Kurumsal faktörler, davranış değişikliklerini desteklemek için kullanılan örgütsel özelliklerin ve kaynakların rolü olarak değerlendirilmektedir (Fleury ve Lee, 2006). Çevresel faktörler, fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen şehirdeki trafik veya toplu taşıma gibi daha geniş değişkenleri içeren fiziksel ortam ile ilgili önemli bir etkiye sahip olan kaynaklarla ilgilidir (Úbeda-Colomer ve diğ., 2019). Politikalar ise, fiziksel aktivite katılımını etkileyen kamu politikalarını kapsamaktadır (Obrusnikova ve Cavalier, 2011).

Engelli sporcuların kendi bakış açılarıyla spora katılımında karşılaştıkları, hissettikleri ya da düşündükleri engeller sınırlı bir biçimde ele alınmış bir konu olmaya devam etmektedir. Literatürde engellilerin karşılaştığı engellere ilişkin çok sayıda araştırmaya rastlanmasına karşın (Crawford ve Stodolska, 2007; Darcy ve diğ., 2017; Ives ve diğ., 2019) aktif

engelli sporcuların fotoses yöntemi kullanılarak karşılaştıkları engelleri betimleyen araştırmalar yok denebilecek kadar azdır. Ülkemizde ise engelli bireylerin fiziksel aktiviteye katılım engelleri ile ilgili bir çalışma yapılmış olsa da (Esatbeyoğlu ve Karahan, 2014) bedensel engelli elit sporcularla yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nitel araştırmanın amacı, bedensel engelli sporcuların spora katılımlarında karşılaştıkları engellere yönelik deneyimlerini ve bu engelleyici unsurların bireylerin spora katılımlarını nasıl etkilediğini SEM bağlamında fotoses yöntemi ile anlamaya çalışmaktır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Araştırmaya katılan bedensel engelli sporcular karşılaştıkları engelleri ve toplumsal tutumları nasıl algıladıklarını ve deneyimlerini nitel araştırma yöntemlerinden fotoses yöntemi ile ifade etmişlerdir. Fotoses, gerçekliği belgelemek ve yansıtmak için topluluk temelli katılımcı araştırmalarda kullanılan nitel bir yöntemdir. Fotoses araştırmaları (a) katılımcıların kaynaklarını ve engellerini yakın topluluklarında belgelemelerini ve yansıtmasını sağlamak; (b) fotoğrafları, eleştirel diyalog oluşturmak ve sosyal sorunları çözmek için bilgi üretmek için kullanmak ve (c) değişimi etkileyebilecek ve politika yapıcılara ulaşabilecek bulgular üretmek (Wang ve Burris, 1997) amacıyla yapılmaktadır. İlk kez Wang ve Burris (1994) tarafından uygulanan bu yöntem ‘fotoğrafların kısa hikâyesi’ olarak tanıtılmıştır. O zamandan itibaren bireylerin veya toplulukların güçlü yönleri veya zayıf yönleri üzerine düşünmelerine olanak sağlayan güçlendirici bir yöntem haline gelmiştir. Katılımcılardan belirlenen bir temaya ilişkin fotoğraf talep edilmesine dayalı bu yöntem, özellikle engelli gruplarda, sağlık alanında ve bazı sosyal alanlarda yaygın olarak tercih edilmektedir (Argan ve diğ., 2020). Araştırma bedensel engelli sporcuların spora katılımda yaşadıkları engellere yönelik deneyimleri üzerinde durulduğundan fenomenoloji deseni tercih edilmiştir. Fenomenolojik çalışmalar kişilerin bir fenomen ya da kavramla ilgili yaşanmış deneyimlerinin ortak anlamlarını tanımlamaya çalışmaktadır (Creswell, 2018).

Katılımcılar: Araştırmaya 4 kadın ve 7 erkek olmak üzere toplam 11 yetişkin (20-42 yaş arası) bedensel engelli sporcu katılmıştır. Katılımcılar amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemine göre araştırmaya dâhil edilmişlerdir. Araştırmaya katılan sporcuların 18 yaşından büyük olması, tekerlekli sandalye basketbol ve tekerlekli sandalye atletizm sporcusu olması ve en üst ligde yer almış olması araştırmaya katılma ölçütleri olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılan sporcular, araştırmada kimliklerinin ve fotoğraflarının özellikle yer almasını istediklerini belirtse de, etik kurallar gereğince katılımcılara kod verilmiştir. Katılımcıların kişisel bilgileri Tablo 1’de özetlenmiştir.

Tablo 1

Katılımcıların Kişisel Bilgileri

Katılımcılar	Cinsiyet	Yaş	Engellilik Türü	Eğitim	Spor Branşı
Leyla	Kadın	27	Ortopedik Engelli	Lise	TSA
Ayça	Kadın	26	Çift Bacak Ampute	Lise	TSA
Zehra	Kadın	25	Spina Bfida	Üniversite	TSA
Neslihan	Kadın	20	Spina Bfida	Lise	TSA
Ahmet	Erkek	42	Ortopedik Engelli	Lise	TSB
Ziya	Erkek	26	Çift Bacak Ampute	Orta Okul	TSB
Yücel	Erkek	34	Paraplejik Engelli	Üniversite	TSB
Hasan	Erkek	33	Sol Dizüstü Ampute	Üniversite	TSB
Remzi	Erkek	28	Sol Dizaltı Ampute	Lise	TSB
Can	Erkek	35	Paraplejik Engelli	Lise	TSB
Emre	Erkek	39	Ortopedik Engelli	Lise	TSB

TSB: Tekerlekli Sandalye Basketbol, TSA: Tekerlekli Sandalye Atletizm

Prosedür: Araştırmada veri üretimi iki aşamadan oluşmaktadır. Veri üretiminin ilk aşamasını katılımcılar tarafından oluşturulan fotoses dosyaları ikinci aşamasını ise, odak grup görüşmeleri ve yüz yüze bireysel görüşmeler oluşturmaktadır. Bu aşamalar katılımcıları araştırma sürecine dâhil etmek için etkili bir yöntem olarak tercih edilmiştir.

Araştırma öncesinde görüşmeler ile katılımcılara fotoses çalışması hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Verilere; görüşme, fotoses, ses/görüntü kaydı ve odak grupları dâhil olmak üzere birden fazla veri toplama yönteminin kombinasyonu sonucunda ulaşılmıştır. Araştırma iki aşamada gerçekleştirilmiştir.

Aşama 1: Katılımcılardan spora katılımlarında engelleyici faktör olarak gördükleri unsurların (yer, nesne, kişi vb.) fotoğrafını çekmeleri veya temsili fotoğrafları seçmeleri istenmiş ve kendilerine iki ay civarında süre verilmiştir. Daha sonra bu fotoğraflara yükledikleri anlamları açıklamaları istenmiştir. Katılımcıların çekebileceği fotoğraf sayısına herhangi bir sınırlama getirilmemiştir. Katılımcılar çektikleri/seçtikleri fotoğraflarla spora katılımlarında karşılaştıkları engelleyici unsurları belirlemişlerdir.

Aşama 2: Veri üretiminin ikinci aşamasında, fotoğraf verisi toplamının sonunda katılımcıların fotoğraflarını ve deneyimlerini tartışmak üzere her katılımcı ile bir yüz yüze bireysel görüşme ve toplamda da iki adet odak grup görüşmesi yapılmıştır. Yüz yüze görüşmeler katılımcılara bakış açılarını ve deneyimlerini daha iyi yansıtılmalarını sağlayacak bir fırsat yaratmaktadır (Patton, 2002). Odak grup görüşmelerinde ise yüz yüze görüşmeye ek olarak katılımcılar aynı durumu yaşayan katılımcılarla paylaşımda bulunarak, yeni verilerin üretilmesine katkı sağlamaktadırlar. Katılımcıların sayısı konusunda kesin yargı bulunmamasına rağmen odak grupların 4-12 kişiden oluşması önerilmektedir (Çokluk ve diğ., 2011). Çalışma kapsamında birincisi 5 katılımcı ile, ikincisi 6 katılımcı ile olmak üzere iki odak grup görüşmesi gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan, spora katılımlarında engel unsuru olarak gördükleri durumlara ilişkin çektikleri/temsili olarak seçtikleri fotoğraflar arasından bakış açılarını en iyi yansıtan fotoğrafları seçmeleri istenmiştir. Bedensel engelli sporcular kendilerini spora katılımda en çok engellediğini düşündükleri 4-5 adet fotoğraf olmak üzere toplam 51 adet fotoğraf seçmişlerdir. Yüz yüze bireysel görüşmeler ve odak grup görüşmeleri, katılımcıların kendi deneyimlerini paylaşmaya teşvik edildiği, açık uçlu soruların olduğu ve yarı yapılandırılmış görüşme formatında ve çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme soruları SEM çerçevesinde oluşturulmuştur. (Örn: Günlük yaşamınızda en çok hangi güçlüklerle karşılaşıyorsunuz?, Spora katılımda en çok hangi zorlukları yaşıyorsunuz?, Spora katılımda karşılaştığınız zorlukları nasıl aşmaya çalışıyorsunuz?). Her odak grup görüşmesi ortalama 30 dakika sürmüştür. Yüz yüze bireysel görüşmeler ortalama 15-20 dakika civarında sürmüştür. Görüşmelere başlamadan önce ses kayıt cihazı kullanımı için katılımcılardan izin alınmıştır. Araştırmanın etik açıdan uygunluğu Eskişehir Teknik Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından gözden geçirilmiş ve onaylanmıştır. Aydınlatılmış onam formu ile katılımcılardan izin alınarak, araştırmaya gönüllü olarak katılmaları sağlanmıştır.

Verilerin Analizi: Görüşmeler sonucu elde edilen veriler içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir (Patton, 2002). Verilerin analizinde öncelikle ses kayıtları bilgisayar ortamına aktarılarak deşifre işlemi gerçekleştirilmiş ve verilere aşinalık kazanılmıştır. Ayrıca sporcular tarafından seçilen/çekilen fotoğraflar ilk önce hikâyeleri ile birlikte ele alınarak engel unsurlarının ne olduğu tespit edilmiştir. Birbiri ile ilişkili olan katılımcı hikâyeleri ve fotoğraf verileri gruplandırılmıştır. Daha sonra araştırmanın amacı doğrultusunda kodlamalar yapılmış ve SEM'e uygun olarak temalar belirlenmiştir. Temaları tanımlamak için veri analizi süreci boyunca katılımcılarla iletişim halinde kalınmıştır.

Araştırmanın İnanırcılık, Aktarılabirlik, Güvenilebilirlik ve Doğrulanabilirlik Stratejileri: Nitel araştırmalarda elde edilen bulguların inanırcılığını sağlamaya yönelik çeşitli stratejiler kullanılmaktadır (Noble ve Smith, 2015). Bu amaçla araştırmada güvenirliliğin sağlanabilmesi için, görüşmelerin kayıt altına alınarak, bunların yazıya aktarılması, farklı araştırmacılar tarafından bireysel kodlama yapılması stratejileri kullanılmıştır. Araştırmada geçerliği sağlamak amacıyla Lincoln ve Guba (1986) tarafından önerilerin inanırcılık, aktarılabirlik, güvenilebilirlik ve doğrulanabilirlik kriterleri temel alınmıştır. İnanırcılığın sağlanabilmesi için araştırmada kullanılan veriler çoklu veri

kaynaklarından toplanarak, veri çeşitlemesi ve verilerin analizinde kodlayıcı çeşitlemesi yöntemleri kullanılmıştır. Aktarılabiliğın sağlanabilmesi için, elde edilen verilerin sunumunda farklı katılımcıların düşüncelerine yönelik çok sesli alıntılara bulgularda yer verilmiştir. Güvenilebilirlik için, analiz sürecinde araştırmının yazarları ile yürütülen tartışma toplantıları gerçekleştirilmiştir. Son kriter olan doğrulanabilirlik ise, katılımcıların deneyim ve düşüncelerini daha iyi yansıtabilmek amacıyla, araştırmadaki tüm aşamaların ayrıntılı olarak açıklanması ve katılımcıların fotoğrafları kendi cümleleri ile hikayeletirmesiyle sağlanmıştır.

BULGULAR

Araştırmada SEM'in kişisel, sosyal, kültürel, çevresel ve politik alt boyutları kapsamında bedensel engelli sporcuların spor deneyimlerinde karşılaştıkları engellere değinilmiştir. Araştırma kapsamında 5 tema için 21 kod oluşturulmuştur. Tablo 2'de SEM perspektifinden ortaya çıkan tema ve kodlar verilmiştir.

Tablo 2

SEM Perspektifinden Ortaya Çıkan Tema ve Kodlar

SEM Perspektifinden Ortaya Çıkan Tema ve Kodlar	
Temalar	Kodlar
Engel 1: Kişisel Engeller: Diğerleri Gibi Ama Diğerlerinden Farklı	<ul style="list-style-type: none"> • bireyin engellilik derecesi • uyum sağlamada güçlük • enerji ve motivasyon eksikliği • maddi durum
Engel 2: Sosyal Engeller: Görünür Olma Çabası ve Görünmezlik Algısı	<ul style="list-style-type: none"> • geride kalanlar • yarım insan • bakışların getirdiği zorluk • negatif damgalama • diğer bireylerin bilgi eksikliği • prososyal davranış engelleri
Engel 3: Çevresel Engeller: <u>Tek</u> Beden (Yapı) Herkese Uymaz	<ul style="list-style-type: none"> • ulaşım güçlükleri, • erişim engelleri • güvensiz ortamlar • hava koşulları • tasarım eksiklikleri
Engel 4: Kurumsal Engeller: Kalıcı Çözümler için Geride Kalanlar	<ul style="list-style-type: none"> • sürdürülebilirlik eksikliği • sistematik yaklaşım eksikliği • bağımsızlık temelli ulaşım planlamasının yetersizliği
Engel 5: Politik Engeller: <i>Spor kapsayıcı mı dışlayıcı mı?</i>	<ul style="list-style-type: none"> • eğitim eksikliği • medya etkisi • beklentinin karşılanmaması

Kişisel Engeller: Diğerleri Gibi Ama Diğerlerinden Farklı: Bu tema kapsamında bedensel engelli sporcuların spora katılımındaki kişisel engellerine vurgu yapılmıştır. Kişisel engeller kapsamında bireyin engellilik derecesi, uyum sağlamada güçlük, enerji ve motivasyon eksikliği, maddi durum, bilgi eksikliği kodlarına ulaşılmıştır. Araştırmada sporcuların değindikleri kişisel engeller az sayıda olmuştur. Kişisel engellerle ilgili daha çok yaptıkları spora uyum sağlama sürecinde engellerle karşılaştıkları görülmektedir. Bu konuda bedensel engelli sporcular deneyimlerini şu şekilde ifade etmişlerdir.

Şekil 1

Kullanılan Materyallerin Birey Üzerindeki Etkisi



“Benim önümdeki en büyük engellerden biri de kullandığımız malzemelerin hem pahalı hem de alışılması zor olamıyordu. Örneğin eldivenlerim. Spora başlarken en zorlandığım konulardan birisi de eldivenler oldu. Onlara alışana kadar ellerim uydu, su topladı yaralar oluştu bu durum beni engelledi ama zamanla eldivenlere de alıştım.” (Zehra, yaş 25)

Fotoğraflar sayesinde bedensel engelli sporcular kendilerini daha iyi ifade ettiklerini belirtmişlerdir Kişisel engeller kapsamında yine aynı şekilde Neslihan (yaş, 20) spora katılımında engel olarak gördüğü beslenme probleminden bahsetmiştir.

“Benim en çok zorlandığım konulardan birisi engelim nedeniyle yemek konusuydu. Spora başlamadan önce iştahsız biriydim. Yemek yemeyi fazla istemezdim ancak, spora başladıktan sonra ağır antrenmanlar yaptığım için dolayı kaybettiğim enerjiyi yerine koymak için canım yemek istemediği halde sporum için yemek yemek zorunda kalıyorum.” (Neslihan, yaş 20)

Katılımcıların hayat hikayelerinin farklı olmasının yanı sıra spora katılımlarında karşılaştıklarını engeller de oldukça farklılık göstermektedir. Aynı takımında olan ve aynı branşı sergileyen bedensel engelli sporcuların bile, bireysel farklılıklarından dolayı çok farklı engelleyici faktörle karşı karşıya kalabildikleri görülmektedir. Her bireyin hayata ve spora bakış açısı farklılık göstermektedir.

Sosyal Engeller: Görünür Olma Çabası ve Görünmezlik Algısı: Bu tema kapsamında görünmezlik algısı, yarım insan, bakışların getirdiği zorluk, negatif damgalama, diğer bireylerin bilgi eksikliği ve prososyal davranış engelleri kodları oluşturulmuştur. Araştırmada katılımcıların en fazla fotoğraf çektiği/seçtiği ikinci önemli faktör sosyal engeller olarak karşımıza çıkmaktadır. Bedensel engelli sporcular spora katılımı ile kendilerini daha iyi hissettiklerini, yaşam kalitelerinin arttığını belirterek, yapmış oldukları spor ve elde ettikleri başarılar ile toplum tarafından kabul gördüklerini vurgulamışlardır. Ancak toplumdaki bireylerin onları yok saymalarından dolayı özellikle antrenman ortamlarına erişim sağlamada çok fazla engelle karşılaştıklarını belirtmektedirler. Buna ilişkin olarak Zehra (yaş, 25) bu fotoğrafı çekmiş ve şu ifadeleri kullanmıştır:

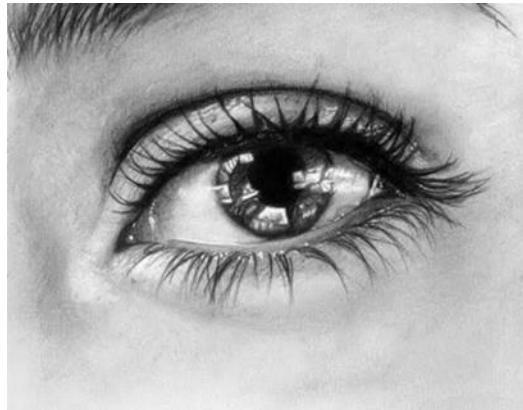
Şekil 2

Görünür Bir İşaret Olan Görünmezlik Algısı (Geride Kalanlar)

“Antrenmana giderken genelde servis kullanıyorum. Bazen servis olmadığı zaman toplu taşıma araçlarını kullanıyorum. Özellikle metroyu kullandığım zamanlar genellikle asansörlerin önü dolu oluyor ve onlar beni değil de ben onları beklemek zorunda kalıyorum.” (Zehra, yaş 25)

Sosyal engellerin engelli bireyleri daha fazla etkilemesinin bir başka nedeni de bireyin dış faktörlerin etkisinde olmasıdır. Yapılan odak grup görüşmelerinde, engelli bireylerin spora katılımlarının desteklenmesi için, uygulanan spor politikaları, tesislerin uyarlanmışlık düzeyleri, spor yöneticileri, takım arkadaşları ve spora bakış açısının oldukça önemli olduğu belirtilmiştir. Engelli bireylerin spora ilgisinin olmasının yanı sıra, sosyalleşmesi ve kendisini iyi hissetmesi gerekmektedir. Günlük yaşam içerisinde toplumdaki bireylerin engelli bireylere davranış şekilleri katılımcıların spor hayatlarını da doğrudan etkilemektedir. Bu durum ile ilişkili olarak Ahmet (yaş, 42) şu ifadeleri kullanmaktadır:

Şekil 3

Bakışların Getirdiği Zorluk

“Şimdi benim için en önemli noktaya geleceğim o da insanların bize bakışları. Dışarıdan bize bakan gözler bizim bu başarılarımıza daima anormal gözle bakar ve bizi yarım insan olarak adlandırır. Bu beni en rahatsız eden olaydır. Çünkü biz eğer güzel bir evde oturuyorsak, güzel bir arabamız varsa ya da güzel bir hayat yaşıyorsak insanlar bunlar nereden geldi bunlara nasıl sahip oldular sorularını sorarlar ama bu soruları kendilerine hiç sormazlar. Ben çok

zorluklar çektim ama bakışlardan çektiğim zorluğu hiçbir şeyden çekmedim. Ne olursa olsun bir engelli birey olarak çalışmaya ve üretmeye devam eden vatani için hizmet eden bir birey olacağım.” (Ahmet, yaş 42)

Bireylerin empati ve merak duygusundan yola çıkarak engelli bireylere çok fazla soru sormalarının da önemli bir prososyal davranış engeli olduğu tespit edilmiştir. Toplum tarafından dışlanan, kabul görmediklerini hisseden bedensel engelli sporcular daha çok olumsuz etkilenecek günlük yaşamlarında bile toplum ile kaynaşmayıp kendilerini soyutladıklarını belirtmişlerdir. Bu durum sosyal engellerin azaltılması ya da ortadan kalkması durumunda engelli bireylerin daha fazla spor ortamı içerisinde olabileceklerini göstermektedir. Bireyin yaşam deneyimleri aynı zamanda onun sosyal çevre içerisindeki davranışlarına da şekil vermektedir. Davranışlar genellikle bireyin sosyal çevre içerisinde yer alan diğer sistemlerle olan etkileşimleri sonucunda meydana gelse de bazı davranışlar kişinin kendi içsel yapısı ve yaşantılarının birer ürünüdür. Sosyal engellerle ilgili seçilen/çekilen fotoğraflar incelendiğinde bedensel engelli sporcuların, diğer engelli sporcular ya da kendi spor alanları ile ilgili herhangi bir engelden bahsetmedikleri dikkat çekmektedir. Bu konuda belirtilen engellerin toplumdaki normal gelişim gösteren bireylerin bilgi eksikliğinden kaynaklandığı görülmektedir. Buna bağlı olarak Ziya (yaş, 26) şu ifadeleri kullanmaktadır:

Şekil 4

Engelimiz Spora Engel Değil



“İnsanların bize bakarak imrenmeleri beni rahatsız ediyor. Özellikle şu söylemleri ‘Ya helal olsun size iki bacağın yok ya da tekerlekli sandalyedesin ama çok mutlusun pes etmemişsin. Nice insanlar var hayattan bıkmış saçma şeyler yapıyorlar ama size helal olsun...’ gibi cümleler. Profesyonel tekerlekli sandalye basketbol oyuncusuyum. Maçlarımıza geliyorlar ya da televizyondan izliyorlar. Vay be engelliler spor yapıyor diyorlar. Bizim yaptığımız spor dünya çapında bir spor, şampiyonlar ligi, UEFA kupası gibi turnuvaları var. Bu durumun varlığını ve bizi daha fazla benimsemeliler çünkü engellerimizin oluşu spor yapmamıza engel değil.” (Ziya, yaş 26)

“Her engelliği dilenci sanmayın lütfen... Antrenmana giderken otobüs durakları, ATM'lerin önü, bankaların önü, marketlerde, alışveriş merkezlerinde, kafelerde, arkadaşlarımı veya aileme beklerken kısacası her yerde ve her zaman karşılaştığım durum bu çok ama çok rahatsız oluyorum. Sırf böyle bir durum yaşamamak için kafam her zaman yerde, göz teması kurmadan kaçıyorum telefonla veya sadece bir yere odaklanarak bekliyorum.” (Ziya, yaş 26)

Ayrıca bireylerin diğerleri için çaba harcaması, başkalarının iyiliğini düşünerek yararlı olma amacıyla hareket etmesi, etrafındaki grubun, örgütün ya da çalışanların, refahını sağlamak amacıyla sergilediği davranışlar, olumlu sosyal

davranışlar olarak değerlendirmektedir. Yardım gerektiren durumlarda olaya tanık olan bireylerin sayısı kişinin yardım etme isteğine etki etmektedir. Herhangi bir olaya tanık olan bireylerin sayısı azaldıkça, bireylerin algıladıkları kişisel sorumlulukları artacağından, yardım verme ihtimali de artacaktır. Bu durumun araştırmaya katılan özel gereksinimli bireylerin çok sık karşılaştığı ve önemli bir engelleyici unsur olduğu tespit edilmiştir. Bu durumla ilgili olarak Ziya (yaş, 26) şu ifadeleri kullanmıştır:

“Çok yardımsever olmayalım lütfen yardım edelim derken beni ve diğer engelli kardeşlerimi çok ama çok sıkıyorlar. Ben çift ampute olan biriyim tek protez kullanıyorum. Yerin ıslak olması ya da bastonumu fazla açmamdanda dolayı bazen yere düşüyorum ve yardım edilerek yerden kalkamıyorum. Yardım etmek isteyen kardeşlerime, abilerime ısrarla beni bırakın ben kendim kalkayım dememe rağmen ısrarla kaldırmaya çalışıyorlar. Bende yardım istemediğimi tekrarladıkça yerde kalma sürem uzuyor maalesef bunu ailemde annem de yapıyor.”

Yukarıda bahsedilen durumlar nedeniyle bedensel engelli sporcular toplum tarafından yeterince kabul görmediklerini düşündüklerinde kişiler arası ilişkilerinde daha hasas olabilmektedirler. Bu nedenle sosyal engellerin azaltılması ya da ortadan kalkması durumunda engelli bireylerin kendilerini daha iyi hissetmeleri sağlanabilir.

Çevresel Engeller: Tek Beden (Yapı) Herkese Uymaz: Bedensel engelli sporcuların spora katılımındaki diğer önemli faktör ise çevresel engellerdir. Araştırmamızda ulaşım güçlükleri, erişim engelleri (örneğin, rampa eğimi, kaldırımlar vb.), güvensiz ortamlar, hava koşulları, tasarım eksiklikleri kodları oluşturulmuştur. Araştırmamızda seçilen/çekilen fotoğraflar incelendiğinde en fazla engelin çevresel engeller olduğu dikkat çekmektedir. Bedensel engelli sporcular spor salonlarının ve diğer kamusal alanların normal gelişim gösteren bireylere göre düzenlendiğini ancak, engellilere yönelik son dönemlerde düzenlemeler yapılsa da yine çok fazla eksikliğin olduğu belirtilmiştir. Katılımcılardan Ayça'ya (yaş, 26) ait resim ve hikâyesi şu şekildedir.

“Beni bu tür rampalar üzüyor çünkü çıkamıyorum, yardım istemek zorunda kalıyorum. Bazen insanlar yardım bile etmiyor. Bu yüzden bir yere giderken bana uygun mu değil mi diye önceden araştırıyorum.” (Ayça, yaş 26)

Şekil 5

Yüksek Ökçeler



Çevresel faktörler bedensel engelli bireylerin spora katılımında oldukça önemli bir faktör olarak görülmektedir. Özellikle kaldırımların yüksekliği, kaldırımlara park eden arabaların varlığı ve engelliler için yapılmış olsa bile engelli

rampalarının engellilerin kullanımına uygun olmaması araştırmaya katılan bedensel engelli sporcuların ortak sorunu olarak ortaya çıkmaktadır. Bu konuda sporcular görüşlerini şu şekilde ifade etmişlerdir.

“En büyük problemim engelli rampaları ve rampaların önüne park edilmiş araçlar. Bir rampadan kaldırıma çıkıp diğerinden araçlar park ettiği için inememek.” (Zehra, yaş 25)

“Şu kaldırımlar bizim için çok büyük bir engel çünkü nasıl çıkacağımızı bilmiyoruz. Bir yere gitmek istediğimizde rampa olmadan gidemiyoruz. Yoldan gitmek istesek araçlardan dolayı daha da tehlikeli bir durumda kalıyoruz.” (Neslihan, yaş 20)

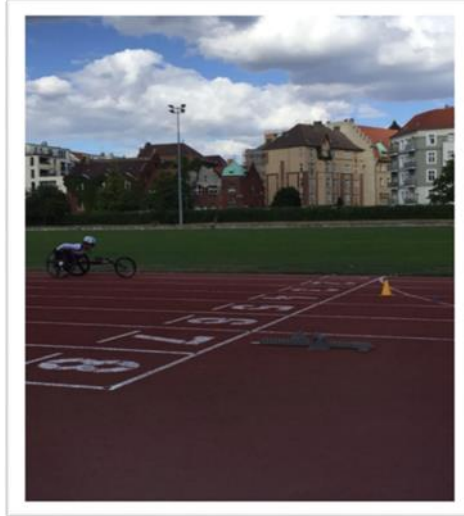
“En çok zorlandığımız konulardan birisi de yapılmak için yapılmış hiç bir ise yaramayan rampalar. Bu rampalardan tek başımıza çıkmayı bırakın yardım alarak bile çıkamıyoruz.” (Zehra, yaş 25)

“Benim için en büyük engellerden biri de Arnavut kaldırımlar. Tekerlekli sandalyemin ön tekerleri takılıyor ve birçok kez de düştüm.” (Leyla, yaş 27)

Sporculara göre engelli bireylerin önlerindeki kişisel ve sosyal engellerin tümü ortadan kaldırılsa bile çevresel engellerin varlığı spora katılım oranlarını etkilemektedir. Bu duruma bir de toplumdaki diğer bireylerin davranışları eklendiğinde çevrenin onlar için güvenli olmadığını düşünmektedirler. Buna bağlı olarak (Zehra, 25) bu resmi çekerek hikâyesini şu şekilde ifade etmiştir:

Şekil 6

Güvende Hissetme Arzusu



“Antrenmanlarımda beni en zorlayan konu sahaların kalabalıklığıdır. Bu fotoğraftaki boş sahaları hayal ediyorum. Aniden önümüzden birilerinin geçmesi bizleri zorluyor. Bizim eski sahamız yıkıldı orası sakindi ama yıkıldıktan sonra üst taraftaki sahaya geçtiğimizde okuldan gelen küçük yaşta çocuklar aniden önümüze geçiyorlar. Ani fren yapmak zorunda kalıyoruz bu durum hem bizim hem de onlar için çok tehlikeli olabiliyor.” (Zehra, yaş 25)

Araştırmaya katılan sporcular tekerlekli sandalye kullandıkları için özellikle çevresel engellerde hava koşullarına dikkat çekmişlerdir. Yağışlı ya da karlı havalardan tüm bireyler için zorluklarının olduğunu ancak, bedensel engelli sporcular için daha önemli olduğunu belirtmişlerdir. Bu konuda Neslihan, (yaş, 20) ve Leyla (yaş, 27) tarafından çekilen fotoğraflar ve hikâyeleri şu şekildedir.

Şekil 7

Hareket Etme Zorunluluğu

“En önemli engelleyici unsurlardan biri bence hava durumu çünkü bizim spor branşımızda yağmur çok zorlayan bir etken yağmur yağdığında eldivenlerimiz kayganlaştığı için tekerlekli sandalyelerimizi hareket ettirmem daha da zorlaşıyor.” (Neslihan, yaş 20)

Şekil 8

Kontrol Güçlüğü

Hava şartları. Çünkü hava şartları bizim için çok büyük bir engel. Özellikle yağmur, kar ve rüzgârda, biz bu şartlarda hem kendimizi hem de sandalyemizi kontrol edemeyebiliriz. Güvenle sandalyelerimizi kullanamayız.... (Leyla, yaş 27)

Bedensel engelli sporcular antrenmanlar için spor salonlarının yanı sıra sıklıkla park alanlarını kullandıklarını belirtmişlerdir. Ancak pek çok parkın engellilerin ihtiyaçlarını gözetererek tasarlanmadığını düşünmektedirler. Bu konuda Hasan (yaş, 33) tarafından çekilen fotoğraf ve görüşleri şu şekildedir.

Şekil 9

Bize Uyarlanmamış Parklar



Eski parkların yerine daha modern ve engellilere uygun parkların inşa edilmesi gerekmektedir. Engellilerin parklarda kimseye muhtaç duruma düşmeden spor yapabilmeleri için bir bölüm ayrılmaları biz engelli sporcuların daha özgür bir şekilde spor yapmasına yardımcı olacaktır. (Hasan, yaş 33)

Sporcuların görüşlerine göre çevresel engellerin varlığı spora katılımı doğrudan etkilemektedir. Ancak çevresel engellerin pek çoğu (hava koşulları dışında) onlara göre engelli bireyleri göz ardı etmekten ve engelli bireyler hakkında yeterince bilgi sahibi olmamaktan kaynaklanmaktadır. Bu nedenle sosyal engelleri aştıklarında çevresel engelleri de aşabileceklerini düşünmektedirler.

Kurumsal Engeller: Kalıcı Çözümler için Geride Kalanlar: Bedensel engelli sporcuların spora katılımında karşılaştıkları diğer önemli faktör ise kurumsal engellerdir. Kurumsal faktörlerde bedensel engelli sporcuların spor yaptıkları kurumlar ya da ortamlarla ilgili karşılaştıkları engeller ortaya koyulmaya çalışılmıştır. Araştırmada katılımcıların en az fotoğraf çektiği/seçtiği üçüncü faktör kurumsal engeller olarak belirlenmiştir. Bu tema kapsamında sürdürülebilirlik eksikliği, sistematik yaklaşım eksikliği ve bağımsızlık temelli ulaşım planlamasının yetersizliği kodları oluşturulmuştur. Bu faktörde bedensel engelli sporcular nitelikli spor ekipmanlarına kurumsal yapıda sistematik olarak ulaşamadıklarını belirtmektedirler. Ayrıca bedensel engelli sporcular tarafından ifade edilen bir diğer kurumsal engel ise, iyi gelişmeler yaşansa da ulaşım sorununun tüm engelli sporcular ve kulüpler için ilgili kurumlar tarafından sürdürülebilir olarak çözülememesidir. Kendi tekerlekli sandalyesini ve takım otobüsü fotoğrafı seçmeyi tercih eden Remzi (yaş, 28) görüşlerini şu şekilde belirtmiştir.

Şekil 10

Erişmek Hiç Kolay Değil



“... Bizim en büyük engelimiz eğer tekerlekli sandalye de basketbol oynamak istiyorsanız özel yapım spor sandalyelerinizin olması gerekir. Bizim ve bizim gibi birçok sporcunun en büyük eksikliği özel yapım spor sandalyeye erişememektir. Sebebi ise; şuan bir spor sandalyesi yaklaşık 45.000 Türk Lirasıdır. Ülkemizin şartlarını düşündüğümüzde ne kadar yüksek bir meblağ olduğunu anlıyorsunuzdur...” (Remzi, yaş 28)

Şekil 11

Kurumsal Destek Şart!



“Yarış sandalyelerimiz yurt dışından kişiye özel üretiliyor ve gerçekten pahalı buna bir araba parası diyebiliriz böyle olunca kendi imkânlarıyla almak çok zor ancak bakanlık ya da sponsor yardımıyla alınabilir bu sebeple tekerlekli sandalye atletizm branşı yapan çok sporcu yok.” (Zehra, yaş 25)

Şekil 12

Deplasmanın Olmazsa Olmazı



“Sporuma katılımdan önemli engelleyici unsur olarak gördüğüm başka bir konu ise ulaşımın düzenlenmesi. Bir takım için, sadece bizim branş için değil, tüm takım sporları için söylüyorum bunu deplasman en önemli ve en meşakkatli iştir. Deplasmana eğer maddi imkânımız yoksa uçakla değil de otobüs yolculuğu yaparak gidiyoruz. Bu bizim vazgeçilmezimiz. Biz engelli bireyler olduğumuz için herkesin rahat bir şekilde inip çıkmasını, yerine oturmasını bekleyemezsiniz. Bunun

için Gençlik ve Spor Bakanlığı 20 büyükşehir engellilerin kullanabileceği otobüsler tahsis etti ancak kullanamayanlar da var. Otobüs kiralayıp gittiğimizde merdivenleri de yerde sürünerek çıkan birçok insan, ya da şoförün veya varsa refakatçi insanların yardımıyla kucaktan kucağa inip binenler... Bir takım için olmazsa olmaz şey takım otobüsüdür... Ya olmayanlar?” (Remzi, yaş 28)

Bedensel engelli sporcuların görüşleri incelendiğinde kurumsal engelleri daha çok spor alanındaki ihtiyaçlarının bireysel olarak tek tek değil de sürdürülebilir gerçekçi çözümlerle giderilmesi ile özdeşleştirdikleri görülmektedir.

Politik Engeller: Spor Kapsayıcı mı Dışlayıcı mı?: Araştırmamızda bedensel engelli sporcuların spora katılımında karşılaştıkları engelleyici diğer bir faktörde mevcut politikalardan kaynaklı engellerdir. Araştırmada katılımcıların en az fotoğraf çektiği/seçtiği faktör politik engeller olarak belirlenmiştir. Bu tema kapsamında eğitim eksikliği, medya etkisi ve beklentinin karşılanmaması kodları oluşturulmuştur. Bedensel engelli sporcular, ülkemizin pek çok politika belgesi ile engellilerin haklarını garanti altına alındığını ancak sosyal alanlarda yapılamayan ya da görmezden gelinen düzenlemelerin kendilerini engellediğini ve beklentilerini karşılamadığını düşünmektedirler. Özellikle büyükşehirlerde toplu taşımının normal gelişim gösteren bireyler için bile zorlayıcı bir faktör olduğu düşünülürse, engelliler için çeşitli politikaların üretilmesi gerektiği belirtilmiştir. Bu konuda Ahmet (yaş, 42) seçtiği fotoğrafa ilişkin görüşünü şu şekilde ifade etmiştir.

Şekil 13

Beklemekten Başka Çare Yok!



“Özellikle İstanbul’da toplu taşıma araçlarına bir engelli bireyin binmesi kadar zor bir durum olamaz. Çoğu yolculuğumu ayakta yaptım bu yüzden yoğun olmayan saatleri beklemek zorundayım.” (Ahmet, yaş 42)

Bedensel engelli sporcular, spor ortamında oldukça önemli başarılar elde edildiğini ancak medyada kendilerine yeterince yer bulamadıklarını ifade etmektedirler. Ayrıca toplumun engelli bireylere bakış açılarını değiştirecek, onları engellilere nasıl davranmaları gerektiği konusunda eğitecek programlara ihtiyaç olduğunu düşünmektedirler. Bu konuda politikaların hayata geçirilmesi gerektiğini ifade etmektedirler. Bedensel sporcular görüşlerini şu şekilde açıklamışlardır:

Şekil 14

Medyada Bizi Bulabilir Misiniz?



“Bize ilişkin bir program bile yok mesela televizyon programlarında engelliler ve engelli sporcular için daha fazla program yapılmalı. Spor yapmak isteyen engellilere teşvik ettirici ve yönlendirici programlar yapılmalı. Böylelikle devlet politikasıyla daha fazla kitlelere ulaşılır ve spor yapmak isteyen engelliler yönlendirilmiş olur.” (Hasan, yaş 33)

“Engelli olmak beni üzmedi ve kısa bir zaman sonra çok şükür atlattım. Bize bakarak üzülen kişiler veya acıyarak bakanların engelli olunca hayat bitiyor diye düşünceleri benim gibi engelli olan tüm arkadaşlarımı ve ailelerini üzüyor. Nelere şahit olduk sözlerle, bakışlarla inanın bizi bu durum daha çok üzüyor. Benim isteğim bizi farklı görmemeleri, görmezden gelmeleri ve sosyal medya ve televizyonlarda biraz daha bu konu ile ilgili bilgilendirme yapmalarıdır.” (Ziya, yaş 26)

Bedensel engelli sporcuların görüşlerine göre, ilgili politikaların başarılı bir şekilde uygulanması, bedensel engelli bireylerin karşılaştığı spor katılımı üzerindeki engellerin olumsuz etkisini hafifletmeye yardımcı olabilir.

TARTIŞMA

Bedensel engelli sporcuların spora katılımlarında karşılaştıkları engellere yönelik deneyimlerini ve bu engelleyici unsurların bireylerin spora katılımlarını nasıl etkilediğini SEM perspektifinden anlamaya çalışması bakımından araştırmanın literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde, ülkemizde daha önce fotoses yöntemi ile bu tür bir araştırmanın tasarlanmamış olması, bu araştırmanın yapılması sağlamıştır. Analizler sonucunda bedensel engelli spocuların spor deneyimlerini etkileyen kişisel, sosyal, çevresel, kurumsal ve politik engeller belirlenmiştir.

Bedensel engelli bireylerin toplumdaki diğer bireylere göre daha fazla engelle karşılaştığı bilinen bir gerçektir (King ve diğ., 2003). Bedensel engelli bireyler, yetersiz politikalar, olumsuz tutumlar, hizmet sunumunun yetersizliği, yetersiz finansman, teknolojilere uygun olmayan erişim, bilgi için kapsayıcı formatların olmaması ve sosyal hayatlarını doğrudan etkileyen kararlara katılım eksikliği nedeniyle tüm vatandaşlık alanlarında engellerle karşılaşmaktadırlar (World Health Organization, 2013). Ancak bu engellerin kapsamı toplumdaki diğer bireylerden farklıdır. Aşağıda ülkemizdeki bedensel engelli sporcuların karşılaştıkları engeller literatüre göre tartışılacaktır.

Kişisel Engeller: Diğerleri Gibi Ama Diğerlerinden Farklı: Kişisel engeller teması kapsamında bedensel engelli bireyin engellilik derecesi, uyum sağlamada güçlük, enerji ve motivasyon eksikliği, maddi durum, bilgi eksikliği kodlarına ulaşılmıştır. Araştırmada sporcular kendilerini en çok engelleyen durumların fotoğraflarını seçmişlerdir. Ancak kişisel engele ilişkin seçilen fotoğraf sayısı, diğer engelleyici faktörlere göre daha az sayıda olmuştur. Bu durum bedensel engelli sporcuların fiziksel engellerini aşabildiklerini, spora katılımında kişisel engellerden daha fazla önemsedikleri engellerinin olduğunu göstermektedir. Kişisel engellerle ilgili daha çok engelinin ciddiyeti ve yaptıkları spora uyum sağlama sürecinde engellerle karşılaştıkları görülmektedir. Ancak Freudenberg ve Arlinghaus (2010), Almanya'daki bir kulüpte bedensel engelli ve engeli olmayan bireyleri karşılaştırdığı çalışmada kişisel faktörleri önemli bir engelleyici unsur olarak rapor etmişlerdir. Yine literatür incelendiğinde bedensel engelli sporcularda en sık bahsedilen kişisel engelin başkalarına bağımlılık olduğu görülmektedir (Jaarsma ve diğ., 2014b).

Sosyal Engeller: Görünür Olma Çabası ve Görünmezlik Algısı: Bu tema kapsamında görünmezlik algısı, yarım insan, bakışların getirdiği zorluk, negatif damgalama, bilgi eksikliği ve prososyal davranış engelleri kodları oluşturulmuştur. Araştırmada katılımcıların en fazla fotoğraf çektiği/seçtiği ikinci önemli faktör sosyal engellerdir. Bedensel engelli sporcular spor ortamında yaşam kalitelerinin arttığını ve kendilerini daha iyi hissettiklerini belirtmişlerdir. Her geçen gün toplumsal sistemlerin işlev ve yapılarının değişime uğraması sonucu yaşam bireyler için daha karmaşık bir hale gelmektedir. Bu durumdan özel gereksinimleri olan bireyler daha fazla etkilenmektedir. Ortaya çıkan bireysel talepler ile toplumsal kaynaklar arasındaki dengesizlik durumunun bedensel engelli sporcular tarafından

oldukça fazla algılandığı görülmektedir. Toplumdaki bireylere eşit fırsatlar sunmak açısından engelli bireylerin spora katılma fırsatlarını anlamak ve deneyimlerini incelemek hayati önem taşımaktadır (Misener ve Darcy, 2014). Ancak toplumdaki bireylerin onları yok saymalarından dolayı özellikle antrenman ortamlarına ulaşmada çok fazla engelle karşılaştıklarını belirtmektedirler. Benzer olarak Crawford ve Stodolska (2008) tarafından Kenyalı paralimpik sporcular üzerinde yapılan çalışmada da engellilere yönelik tutumlar katılımcılar tarafından en fazla belirtilen engellerden birisi olarak ortaya çıkmaktadır. Gürkan ve Koçak (2020) tarafından yapılan çalışmada da engelli bireylerin fiziksel aktiviteye katılırken en çok kişiler arası faktörlerden etkilendikleri belirtilmiştir. Engelliler, toplumlarda farklı derecelerde ayrımcılık, dışlanma ve damgalanma yaşayabilmektedir (Smith ve Sparkes, 2012). Gündelik yaşam içinde toplumdaki bireylerin engelli bireylere davranış şekilleri katılımcıların spor hayatlarını da doğrudan etkilemektedir.

Ayrıca bu tema kapsamında önemli görülen bir diğer durum da prososyal davranış engelleridir. Bedensel engelli sporculara çok fazla soru sormak, yardım etmeye çalışırken onları daha zor durumlara düşürmek prososyal davranış engellerine örnek olarak verilebilir. Toplum tarafından dışlanan, kabul görmedikleri hisseden engelli sporcular daha çok olumsuz etkilenecek günlük yaşamlarında bile toplum ile kaynaşmayıp kendilerini soyutladıklarını belirtmişlerdir. Bu durum sosyal engellerin azaltılması ya da ortadan kalkması durumunda engelli bireylerin daha fazla spor ortamı içerisinde olabileceklerini göstermektedir.

Çevresel Engeller: Tek Beden (Yapı) Herkese Uymaz: Bedensel engelli sporcuların spora katılımındaki diğer önemli faktör ise çevresel engellerdir. Çevresel faktörler bedensel engelli bireylerin spora katılımında oldukça önemli bir faktör olarak görülmektedir. Araştırmamızda ulaşım güçlükleri, erişim engelleri (örneğin; rampa eğimi, kaldırımlar vb.), güvensiz ortamlar, hava koşulları, tasarım eksiklikleri kodları oluşturulmuştur. Literatür incelendiğinde de engelli bireylerin spora katılımında ulaşım eksikliği ve fiziksel engeli olmayan bireylerden destek alınmaması önemli bir engel olarak görülmektedir (Jaarsma ve diğ., 2014a). Araştırmamızda seçilen/çekilen fotoğraflar incelendiğinde en fazla engelin çevresel engeller olduğu dikkat çekmektedir. Literatürde olanaksızlık, erişilmezlik ve ulaşım gibi çevresel engellerin, fiziksel engelleri olan kişiler tarafından özel olarak deneyimlenen ek engeller olduğu belirtilmektedir (Jaarsma ve diğ., 2014a). Bedensel engelli sporcular spor salonlarının ve diğer kamusal alanların normal gelişim gösteren bireylere göre düzenlendiğini ancak, engellilere yönelik son dönemlerde düzenlemeler yapılsa da yine çok fazla eksikliğin olduğu belirtilmiştir. Özellikle kaldırımların yüksekliği, kaldırımlara park eden arabaların varlığı ve engelliler için yapılmış olsa bile engelli rampalarının engellerin kullanımına uygun olmaması araştırmaya katılan bedensel engelli sporcuların ortak sorunu olarak ortaya çıkmaktadır. Gürbüz ve Henderson (2014) da fiziksel aktiviteye katılım için tesislere ulaşımın bireyler açısından oldukça önemli olduğunu vurgulamışlardır. Literatürde ayrıca spor olanaklarının eksikliği (Stroud ve diğ., 2009), erişilebilirlikle ilgili zorluklar (Tasiemski ve diğ., 2004) ve ulaşım (Mojtahedi ve Katsui, 2018) bedensel engelli yetişkinler tarafından spora katılımındaki engeller olarak rapor edilmiştir.

Sporculara göre bedensel engelli bireylerin önlerindeki kişisel ve sosyal engellerin tümünü ortadan kaldırsak bile çevresel engellerin varlığı spora katılım oranlarını oldukça düşürmektedir. Bu duruma bir de toplumdaki diğer bireylerin davranışları eklendiğinde çevrenin onlar için güvenli olmadığını düşünmektedirler. Araştırmaya katılan sporcular tekerlekli sandalye kullandıkları için özellikle çevresel engellerde hava koşullarına dikkat çekmişlerdir. Yağışlı ya da karlı havalarda tüm bireyler için zorluklarının olduğunu ancak, bedensel engelli sporcular için daha önemli olduğunu belirtmişlerdir. Sporcuların görüşlerine göre çevresel engellerin varlığı spora katılımı doğrudan etkilemektedir. Ancak çevresel engellerin pek çoğu (hava koşulları dışında) onlara göre bedensel engelli bireyleri göz ardı etmekten ve engelli bireyler hakkında yeterince bilgi sahibi olmamaktan kaynaklanmaktadır. Bu nedenle sosyal engelleri aştıklarında çevresel engelleri de aşabileceklerini düşünmektedirler.

Kurumsal Engeller: Kalıcı Çözümler için Geride Kalanlar: Bedensel engelli sporcuların spora katılımında karşılaştıkları diğer önemli faktör ise kurumsal engellerdir. Kurumsal faktörlerde bedensel engelli sporcuların spor yaptıkları kurumlar ya da ortamlarla ilgili karşılaştıkları engeller ortaya koyulmaya çalışılmıştır. Araştırmada katılımcıların en az fotoğraf çektiği/seçtiği ikinci önemli faktör kurumsal engeller olarak belirlenmiştir. Bu tema kapsamında sürdürülebilirlik eksikliği, sistematik yaklaşım eksikliği ve bağımsızlık temelli ulaşım planlamasının yetersizliği kodları oluşturulmuştur. Bu faktörde bedensel engelli sporcular nitelikli spor ekipmanlarına kurumsal yapıda sistematik olarak ulaşamadıklarını belirtmektedirler. Literatür incelendiğinde de spor ekipmanlarının yüksek maliyetleri engellilerin spora katılımında önemli bir engel olarak görülmektedir (Murphy ve Carbone, 2008).

Ayrıca bedensel engelli sporcular tarafından ifade edilen bir diğer kurumsal engel ise, iyi gelişmeler yaşansa da ulaşım sorunun tüm engelli sporcular ve kulüpler için ilgili kurumlar tarafından sürdürülebilir olarak çözülememesidir. Dwyer ve diğerleri (2008) de çalışmalarında bu durumu vurgulayarak kamu kaynaklarının artırılmasının engelli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını teşvik etme anlamında önemli bir faktör olduğunu belirtmektedir.

Bedensel engelli sporcuların görüşleri incelendiğinde, sporcuların kurumsal engelleri daha çok spor alanındaki ihtiyaçlarının bireysel olarak tek tek değil de sürdürülebilir gerçekçi çözümlerle giderilmesi ile özdeşleştirdikleri görülmektedir.

Politik Engeller: Spor Kapsayıcı mı Dışlayıcı mı?: Araştırmamızda bedensel engelli sporcuların spora katılımında karşılaştıkları diğer önemli faktör ise mevcut politikalardan kaynaklı engellerdir. Araştırmada en az fotoğraf çektiği/seçtiği faktör politik engeller olarak belirlenmiştir. Bu tema kapsamında eğitim eksikliği, medya etkisi ve beklentinin karşılanmaması kodları oluşturulmuştur. Bedensel engelli sporcular ülkemizde pek çok politika belgesi ile engellilerin haklarını garanti altına aldığı ancak sosyal alanlarda yapılamayan ya da görmezden gelinen düzenlemelerin kendilerini engellediğini ve beklentilerini karşılamadığını düşünmektedirler. Özellikle büyükşehirlerde toplu taşımının normal gelişim gösteren bireyler için bile zorlayıcı bir faktör olduğu düşünülürse, engelliler için çeşitli politikaların üretilmesi gerektiği belirtilmiştir.

Bedensel engelli sporcular, spor ortamında oldukça önemli başarılar elde edildiğini ancak medyada kendilerine yeterince yer bulamadıklarını ifade etmektedirler. Ayrıca toplumun engelli bireylere bakış açılarını değiştirecek, onları engellilere nasıl davranmaları gerektiği konusunda eğitecek programlara ihtiyaç olduğunu düşünmektedirler. Bu konuda politika tedbirlerinin hayata geçirilmesi gerektiğini ifade etmektedirler. Benzer olarak Wilson ve Khoo (2013) da Malezyalı engelli sporcuların karşı karşıya kaldığı engellerin çoğunlukla yapısal (tesisler, ekipman, finansman) olmakla birlikte, sporcuların hükümetten, kamuoyundan ve medyadan hissettikleri olumsuz tutumun da oldukça önemli bir yere sahip olduğunu belirtmişlerdir.

Bedensel engelli sporcuların görüşlerine göre, ilgili politikaların başarılı bir şekilde uygulanması, bedensel engelli bireylerin karşılaştığı spor katılımı üzerindeki engellerin olumsuz etkisini hafifletmeye yardımcı olabilir.

SONUÇ

Sonuç olarak bedensel engelli sporcuların spora katılımında çeşitli engellerle karşılaştıkları görülmektedir. Karşılaşılan bu engeller günlük hayatlarını etkilediği gibi spor hayatlarını da olumsuz etkilemektedir. Ancak spor, engelli bireylerin kendilerini ifade edebildikleri, hatta engellerini aşabildikleri bir olgu olarak görülmektedir. Araştırmamızdan elde edilen sonuçlar, sporcuların erişim ihtiyaçlarını ele almaya odaklanmamız gerektiğini bize hatırlatmaktadır. Bedensel engelli sporculara göre sosyal engeller ve çevresel engeller çözülmesi en zor konulardan biri olarak düşünülmektedir. Araştırmada fotoses yönteminin tercih edilmesinin soyut olarak algılanan engellerin somutlaştırılmasına katkı sağladığı düşünülmektedir. Bedensel engelli sporcuların bakış açıları ve deneyimlerinden yararlanmak, politika yapıcılar için

benzer durumdaki bireylerin karşılaştığı durumlara yönelik kalıcı çözümler üretmek için temel bir hareket noktası olabilir. Bu engellerin ortadan kaldırılması veya azaltılması durumunda engelli sporcuların daha fazla gelişim göstereceği düşünülmektedir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda ise farklı yaş gruplarına yönelik araştırmalar tasarlanabilir. Benzer bir araştırma farklı engel gruplarına yönelik olarak yapılabilir. Ayrıca bedensel engelli sporcuların spora katılımlarında engelleyici faktörlerin yanı sıra baş etme stratejileri, kolaylaştırıcılar ve spora katılım motivasyonları ile ilgili çalışmalar da planlanabilir.

Yazar Katkısı:

- 1. Metin ARGAN:** Fikir/Kavram, Tasarım, Denetleme, Analiz-Yorum, Makale Yazımı, Eleştirel İnceleme
- 2. Bülent GÜRBÜZ:** Fikir/Kavram, Tasarım, Veri Toplama ve/veya İşleme, Analiz-Yorum, Eleştirel İnceleme
- 3. Funda KOÇAK:** Tasarım, Veri Toplama ve/veya İşleme, Analiz-Yorum, Makale Yazımı
- 4. Merve ATICI:** Veri Toplama ve/veya İşleme, Makale Yazımı

Etik Kurul İzni ile İlgili Bilgiler

Kurul Adı: Eskişehir Teknik Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma Yayın Etiği Kurulu

Tarih: 31.03.2020

Sayı No: 87914409-050.99

KAYNAKÇA

1. **Albrecht, J., Elmore-Österlund, K., Klenk, C., ve Nagel, S.** (2019). Sports clubs as a medium for integrating people with disabilities. *European Journal for Sport and Society*, 16(2), 88-110. <https://doi.org/10.1080/16138171.2019.1607468>
2. **Argan, M., Yılmaz, A., Argan, M.T., ve Yetim, G.** (2020). Sesimi gören var mı? Fotoses yönteminin spor bilimlerinde kullanım potansiyeline ilişkin kuramsal bir çerçeve. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(3), 149-166.
3. **Bronfenbrenner, U.** (1979). *The ecology of human development: experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
4. **Burns, R.C., ve Graefe, A.R.** (2007). Constraints to outdoor recreation: Exploring the effects of disabilities on perceptions and participation. *Journal of Leisure Research*, 39(1), 156-181. <https://doi.org/10.1080/00222216.2007.11950102>
5. **Burns, J.** (2021). Inclusion and exclusion of elite athletes with disabilities. In D. Chatziefstathiou (Ed.) *Routledge handbook of the olympic and paralympic games*. Newyork, NY: Routledge.
6. **Chatfield, S.L., ve Cottingham II, M.** (2017). Perceptions of Athletes in disabled and non-disabled sport contexts: A descriptive qualitative research study. *The Qualitative Report*, 22(7), 1909-1924. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2017.2483>
7. **Çokluk, Ö., Yılmaz, K., ve Oğuz, E.** (2011). Nitel bir görüşme yöntemi: Odak grup görüşmesi. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 4(1), 95-107.
8. **Creswell, J.W.** (2018). *Nitel araştırma yöntemleri: Beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma desenleri*. (M. Bütün ve S.B. Demir, Çev.). Ankara: Siyasal Kitabevi. (orjinal yayınlanma, 2012)
9. **Cottingham II, M., Carroll, M., Lee, D., Shapiro, D., ve Pitts, B.** (2016). The historical realization of the Americans with disabilities act on athletes with disabilities. *Journal of Legal Aspects of Sport*, 26, 5-21. <http://dx.doi.org/10.1123/jlas.2015-0014>
10. **Crawford, J.L., ve Stodolska, M.** (2008). Constraints experienced by elite athletes with disabilities in Kenya, with implications for the development of a new hierarchical model of constraints at the societal level. *Journal of Leisure Research*, 40(1), 128-155. <https://doi.org/10.1080/00222216.2008.11950136>
11. **Darcy, S., Lock, D., ve Taylor, T.** (2017). Enabling inclusive sport participation: Effects of disability and support needs on constraints to sport participation. *Leisure Sciences*, 39(1), 20-41. <https://doi.org/10.1080/01490400.2016.1151842>
12. **DePauw, K.P., ve Gavron, S.J.** (2005). *Disability sport*(2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
13. **Driver, B.L., Brown, P.J., ve Peterson, G.L.** (1991). *Benefits of leisure*. State College; IL: Champaign, Venture Publishing.
14. **Dwyer, J., Needham, L., Simpson, J.R., ve Heeney, E.S.** (2008). Parents report intrapersonal, interpersonal, and environmental barriers to supporting healthy eating and physical activity among their preschoolers. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 33(2), 338-346. <https://doi.org/10.1139/H07-195>
15. **Engelliler Hakkında Kanun 2005**. <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2005/07/20050707-2.htm>
16. **Engellilerin Haklarına İlişkin Sözleşme 2009**. <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2009/07/20090714-1.htm>
17. **Esatbeyoğlu, F., ve Karahan, B.G.** (2014). Engelli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarının önündeki engeller. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 43-55.
18. **Erdogan, F.E.** (2010). *Türkiye'de özürlü yoksulluğu ve mücadele politikalarının değerlendirilmesi: Ankara-Keçiören örneği*. Ankara: TC Başbakanlık Özürümler İdaresi Başkanlığı Yayınları
19. **Fleury, J., ve Lee, S.M.** (2006). The social ecological model and physical activity in African American women. *American journal of community psychology*, 37(1-2), 129-140. <https://doi.org/10.1007/s10464-005-9002-7>
20. **Freudenberg, P., ve Arlinghaus, R.** (2010). Benefits and constraints of outdoor recreation for people with physical disabilities: Inferences from recreational fishing. *Leisure Sciences*, 32 (1), 55-71. <https://doi.org/10.1080/01490400903430889>
21. **Gençlik ve Spor Bakanlığı** (2019). *Stratejik plan 2019-2023*. <https://gsb.gov.tr/public/edit/files/strateji/2019-2023-Stratejik-Plan%C4%B1.pdf>
22. **Ghimire, R., Green, G.T., Poudyal, N.C., ve Cordell, H.K.** (2014). An analysis of perceived constraints to outdoor recreation. *Journal of Park and Recreation Administration*, 32(4), 52-67.
23. **Grenier, M., ve Kearns, C.** (2012). The benefits of implementing disability sports in physical education: A model for success. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 83(4), 23-27. <https://doi.org/10.1080/07303084.2012.10598758>
24. **Gürbüz, B., ve Henderson, K.A.** (2014). Leisure activity preferences and constraints: Perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*, 56(4), 300-316. <https://doi.org/10.1080/16078055.2014.958195>
25. **Gurkan, R.K., ve Kocak, F.** (2020). Perceived constraints and facilitators of participation in physical activity by individuals with autism spectrum disorders. *Physical Activity Review*, 8(1), 51-63. <https://doi.org/10.16926/par.2020.08.07>
26. **Haeghele, J.A., ve Hodge, S.** (2016). Disability discourse: Overview and critiques of the medical and social models. *Quest*, 68(2), 193-206. <https://doi.org/10.1080/00336297.2016.1143849>

27. **Hammond, A., ve Jeanes, R.** (2018). Federal government involvement in Australian disability sport, 1981–2015. *The International Journal of the History of Sport*, 35(5), 431-447. <https://doi.org/10.1080/09523367.2017.1337000>
28. **Haslett, D., Choi, L., ve Smith, B.** (2020). Para athlete activism: A qualitative examination of disability activism through Paralympic sport in Ireland. *Psychology of Sport and Exercise*, 47, 101639, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101639>
29. **Hoekstra, F., Roberts, L., van Lindert, C., Martin Ginis, K.A., van der Woude, L.H., ve McColl, M.A.** (2019). National approaches to promote sports and physical activity in adults with disabilities: examples from the Netherlands and Canada. *Disability and Rehabilitation*, 41(10), 1217-1226. <https://doi.org/10.1080/09638288.2017.1423402>
30. **Hutzler, Y., Chacham-Guber, A., ve Reiter, S.** (2013). Psychosocial effects of reverse-integrated basketball activity compared to separate and no physical activity in young people with physical disability. *Research in Developmental Disabilities*, 34(1), 579-587. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2012.09.010>
31. **Ives, B., Clayton, B., Brittain, I., ve Mackintosh, C.** (2019). 'I'll always find a perfectly justified reason for not doing it': challenges for disability sport and physical activity in the United Kingdom. *Sport in Society*, 24(4), 1-19. <https://doi.org/10.1080/17430437.2019.1703683>
32. **Jaarsma, E.A., Dijkstra, P.U., Geertzen, J.H.B., ve Dekker, R.** (2014a). Barriers to and facilitators of sports participation for people with physical disabilities: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(6), 871-881. <https://doi.org/10.1111/sms.12218>
33. **Jaarsma, E.A., Geertzen, J.H., Jong, R., Dijkstra, P.U., ve Dekker, R.** (2014b). Barriers and facilitators of sports in Dutch Paralympic athletes: An explorative study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(5), 830-836. <https://doi.org/10.1111/sms.12071>
34. **Kang, M., Zhu, W., Ragan, B.G., ve Frogley, M.** (2007). Exercise barrier severity and perseverance of active youth with physical disabilities. *Rehabilitation Psychology*, 52(2), 170-176. <https://doi.org/10.1037/0090-5550.52.2.170>
35. **King, G., Lawm, M., King, S., Rosenbaum, P., Kertoy, M.K., ve Young, N.L.** (2003). A conceptual model of the factors affecting the recreation and leisure participation of children with disabilities. *Physical & occupational therapy in pediatrics*, 23(1), 63-90. https://doi.org/10.1080/J006v23n01_05
36. **Liu, Y.D.** (2009). Sport and social inclusion: Evidence from the performance of public leisure facilities. *Social indicators research*, 90(2), 325-337. <https://doi.org/10.1007/s11205-008-9261-4>
37. **Lincoln, Y.S., ve Guba, E.G.** (1986). But is it rigorous? Trustworthiness and authenticity in naturalistic evaluation. *New directions for program evaluation*, 30, 73-84. <https://doi.org/10.1002/ev.1427>
38. **Lyu, S.O., ve Lee, H.** (2016). Latent demand for recreation participation and leisure constraints negotiation process: Evidence from Korean people with disabilities. *Journal of Leisure Research*, 48(5), 431-449. <https://doi.org/10.18666/JLR-2016-V48-I5-6511>
39. **Malterud, K.** (2016). Theory and interpretation in qualitative studies from general practice: why and how?. *Scandinavian Journal of Public Health*, 44(2), 120-129. <https://doi.org/10.1177/1403494815621181>
40. **Martin, J.J.** (2013). Benefits and barriers to physical activity for individuals with disabilities: a social-relational model of disability perspective. *Disability and Rehabilitation*, 35(24), 2030-2037. <https://doi.org/10.3109/09638288.2013.802377>
41. **McLeroy, K.R., Bibeau, D., Steckler, A., ve Glanz, K.** (1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health Education Quarterly*, 15(4), 351-377. <https://doi.org/10.1177/109019818801500401>
42. **McLoughlin, G., Fecske, C.W., Castaneda, Y., Gwin, C., ve Graber, K.** (2017). Sport participation for elite athletes with physical disabilities: Motivations, barriers, and facilitators. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 34(4), 421-441. <https://doi.org/10.1123/apaq.2016-0127>
43. **Misener, L., ve Darcy, S.** (2014). Managing disability sport: From athletes with disabilities to inclusive organisational perspectives. *Sport Management Review*, 17 (1), 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2013.12.003>
44. **Mobily, K.E., ve Dieser, R.B.** (2018). Seeking alternatives in therapeutic recreation/recreation therapy: A social/recreation community model. *Leisure/Loisir*, 42(1), 1-23. <https://doi.org/10.1080/14927713.2017.1403860>
45. **Mojtahedi, M.C., ve Katsui, H.** (2018). Making the right real! A case study on the implementation of the right to sport for persons with disabilities in Ethiopia. *Sport in Society*, 21(1), 40-49. <https://doi.org/10.1080/17430437.2016.1225898>
46. **Murphy, N.A., ve Carbone, P.S.** (2008). Promoting the participation of children with disabilities in sports, recreation, and physical activities. *Pediatrics*, 121(5), 1057-1061. <https://doi.org/10.1542/peds.2008-0566>
47. **Noble, H., ve Smith, J.** (2015). Issues of validity and reliability in qualitative research. *Evidence-based Nursing*, 18(2), 34-35. <http://dx.doi.org/10.1136/eb-2015-102054>
48. **Obrusnikova, I., ve Cavalier, A.R.** (2011). Perceived barriers and facilitators of participation in after-school physical activity by children with autism spectrum disorders. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 23(3), 195-211. <https://doi.org/10.1007/s10882-010-9215-z>
49. **Oliver, M.** (2013). The social model of disability: Thirty years on. *Disability & Society*, 28(7), 1024-1026. <https://doi.org/10.1080/09687599.2013.818773>

50. **Patton, M.Q.** (2002). Two decades of developments in qualitative inquiry: A personal, experiential perspective. *Qualitative Social Work*, 1(3), 261-283. <https://doi.org/10.1177/1473325002001003636>
51. **Richard, R., Burlot, F., Duquesne, V., ve Joncheray, H.** (2021). "I had a dream: it was to play the games". Sports socialisation processes of French paralympic athletes. *European Journal for Sport and Society*, 1-18. <https://doi.org/10.1080/16138171.2021.1878438>
52. **Sarol, H., ve Çimen, Z.** (2015). The effects of adapted recreational physical activity on the life quality of individuals with autism. *The Anthropologist*, 21(3), 522-527. <https://doi.org/10.1080/09720073.2015.11891842>
53. **Singleton, J., ve Darcy, S.** (2013). 'Cultural life', disability, inclusion and citizenship: moving beyond leisure in isolation. *Annals of Leisure Research*, 16(3), 183-192. <https://doi.org/10.1080/11745398.2013.826124>
54. **Smith, B., ve Sparkes, A.C.** (2012). Disability, sport and physical activity. A critical review. In N. Watson, A. Roulstone, & C. Thomas (Eds.), *Routledge Handbook of Disability Studies*, London: Routledge.
55. **Smith, R.W., Austin, D.R., ve Kennedy, D.W.** (1996). *Inclusive and special recreation: Opportunities for persons with disabilities*. (3rd Ed.), Dubuque, IA: Brown and Benchmark Publishing.
56. **Sotiriadou, P., ve Wicker, P.** (2014). Examining the participation patterns of an ageing population with disabilities in Australia. *Sport Management Review*, 17(1), 35-48. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2013.04.004>
57. **Stroud, N., Minahan, C., ve Sabapathy, S.** (2009). The perceived benefits and barriers to exercise participation in persons with multiple sclerosis. *Disability and Rehabilitation*, 31(26), 2216-2222. <https://doi.org/10.3109/09638280902980928>
58. **Tasiemski, T., Kennedy, P., Gardner, B.P., ve Blaikley, R.A.** (2004). Athletic identity and sports participation in people with spinal cord injury. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 21(4), 364-378. <https://doi.org/10.1123/apaq.21.4.364>
59. **Türkiye İstatistik Kurumu** (2019). *Türkiye sağlık araştırması*. <https://data.tuik.gov.tr/Search/Search?text=engelli&dil=1>
60. **Úbeda-Colomer, J., Ginis, K.A.M., Monforte, J., Pérez-Samaniego, V., ve Devis-Devis, J.** (2019). Predicting physical activity in university students with disabilities: The role of social ecological barriers in the theory of planned behaviour. *Disability and Health Journal*, 12(4), 574-580. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2019.06.008>
61. **United Nations** (2006) *United Nations Convention on the rights of persons with disabilities*. <http://www.un.org/esa/socdev/enable/rights/convtexte.htm>
62. **Verdonschot, M.M., De Witte, L.P., Reichrath, E., ve Buntinx, W.H.E., ve Curfs, L.M.** (2009). Community participation of people with an intellectual disability: A review of empirical findings. *Journal of Intellectual Disability Research*, 53(4), 303-318. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2008.01144.x>
63. **Wang, C., ve Burris, M.A.** (1994). Empowerment through photo novella: Portraits of participation. *Health Education Quarterly*, 21(2), 171-186. <https://doi.org/10.1177/109019819402100204>
64. **Wang, C, ve Burris, M.A.** (1997). Photovoice: Concept, methodology, and use for participatory needs assessment. *Health Education & Behavior*, 24(3), 369-387. <https://doi.org/10.1177/109019819702400309>
65. **Wilson, N.C., ve Khoo, S.** (2013). Benefits and barriers to sports participation for athletes with disabilities: the case of Malaysia. *Disability & Society*, 28(8), 1132-1145. <https://doi.org/10.1080/09687599.2012.758034>
66. **World Health Assembly 66, World Health Organization** (2013). *Disability: report by the Secretariat*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/105691>
67. **World Health Organization, ve World Bank** (2011). *World report on disability*. https://www.who.int/disabilities/world_report/2011/report.pdf

Sedentary Screen Time in Working Adults Before and During COVID-19 Pandemic

COVID-19 Salgını Öncesinde ve Sırasında Çalışan Yetişkin Bireylerin Sedanter Ekran Süreleri

¹Ayda KARACA

²Sinem HAZIR AYTAR

¹Necip DEMİRCİ

²Funda AKCAN

³Emine Çağlar

¹Şule Nehir ARAÇ

¹ Hacettepe University, Faculty of Sport Sciences, Department of Recreation, Ankara, Turkey

² Baskent University, Faculty of Health Sciences, Department of Sport Sciences, Ankara, Turkey

³Hacettepe University, Faculty of Sport Sciences, Department of Physical Education and Sports Teaching, Ankara, Turkey

Yazışma Adresi

Corresponding Address:

Ayda Karaca, (PhD), Associate Professor

ORCID No: 0000-0002-3189-2385

Hacettepe University Faculty of Sport Sciences, Department of Recreation, Division of Physical Activity and Health

E-posta: ayda@hacettepe.edu.tr

Geliş Tarihi (Received): 25.03.2021
Kabul Tarihi (Accepted): 27.05.2021

ABSTRACT

The aim of this study was to examine the sedentary screen time (SST) of working individuals before and during the COVID-19 pandemic. Two hundred eighty-nine female and 313 male, a total of 602 (aged between 18-64 years) working adults participated in this study. In order to calculate the duration of sedentary behavior (SB) at work and home, participants were asked to complete the work and household indexes of the Physical Activity Assessment Questionnaire (PAAQ) for Turkish people developed by Karaca et al. (2000). The results of statistical analyses indicated that recreational sedentary screen time (recreational SST) during COVID-19 was higher than before COVID-19 in both genders, in all age groups and all income groups ($p < 0.05$). Sedentary screen time at work during COVID-19 was lower than before COVID-19 in both genders aged between 45-64 of moderate and high income groups ($p < 0.05$). There were no significant differences between before and during COVID-19 in work-related SST at home at all income levels ($p > 0.05$). As a result, it was concluded that the SST in the workplace during COVID-19 decreased by about two hours per week, while recreational SST increased by about 10 hours per week compared to the period before COVID-19.

Keywords: *Sedentary screen time, Working adults, COVID-19*

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, çalışan bireylerin COVID-19 pandemisi öncesinde ve sırasında sedanter olarak geçirdikleri ekran sürelerinin incelenmesidir. Çalışmaya 18-64 yaşları arasında olan 289 kadın ve 313 erkek olmak üzere toplam 602 çalışan birey katılmıştır. İşyerinde ve evde harcanan sedanter sürenin hesaplanabilmesi için katılımcılardan Karaca ve diğ., (2000) tarafından geliştirilen Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi'nin (FADA) iş ve ev işleri indekslerini doldurmaları istenmiştir. Her iki cinsiyette, tüm yaş gruplarında ve tüm gelir gruplarında COVID-19 sırasındaki rekreasyonel sedanter ekran süresi, COVID-19 öncesinden daha yüksektir ($p < 0.05$). Her iki cinsiyette, 45-64 yaş grubunda, orta ve yüksek gelir düzeyinde COVID-19 sırasındaki işyerindeki ekran süresinin, COVID-19 öncesinden daha düşüktür ($p < 0.05$). Evde iş ile ilgili sedanter ekran süresinde COVID-19 öncesi ve sırası arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Sonuç olarak; COVID-19 öncesi döneme göre COVID-19 sırasında işyerindeki ekran süresinin haftada yaklaşık iki saat azaldığı, rekreasyonel sedanter ekran süresinin ise haftada yaklaşık 10 saat arttığı sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Sedanter ekran süresi, Çalışan bireyler, COVID-19*

INTRODUCTION

On 31 December 2019, Wuhan Municipal Health Commission, China, reported a cluster of cases of pneumonia in Wuhan, Hubei Province. A novel coronavirus (COVID-19) was eventually identified. After 70 days, on 11 March 2020, WHO declared COVID-19 as a pandemic (World Health Organization [WHO], 2020a). According to the data of the World Health Organization, 124,101 cases were confirmed globally on March 11, 2020 (WHO, 2020c). In Turkey, the first case was confirmed on March 11, 2020; a total of 47 cases were confirmed on March 17, 2020 and a total of 98.674 cases were confirmed on April 23, 2020 (WHO, 2020d).

Arrangements were made at international and national levels to take measures for reducing the impact of the COVID-19 pandemic in many areas such as social, economic and health. Comprehensive policies of social distance and isolation have been adopted around the world to prevent the spread of the pandemic and reduce the rate of infection in groups prone to high risk of death (Pinto et al., 2020). Similarly, many arrangements were made and measures were taken in Turkey. The importance of these measures, such as following social distance rules and staying at home, was highlighted in videos prepared by the Turkish Ministry of Health (Republic of Turkey Ministry of Health, 2020a). On the other hand, the short-time working application has been launched for the employees in Turkey (Turkish Employment Agency, 2020). Places such as parks, recreation areas, gyms, shopping malls, which were thought to increase the risk of disease transmission due to the close proximity of individuals, were temporarily closed in each province as of 16.03.2020 at 24:00 in accordance with the circular letter published by the Ministry of Interior (Republic of Turkey Ministry of Interior, 2020). Together with these new regulations that have come into force in order to undergo a rapid adaptation process for getting over the COVID-19 pandemic process with less damage, government agencies and many private companies have started to work from home (Turkish Employment Agency, 2020). On the other hand, 187 universities have begun to distance education since April 6, 2020, and 90.1% of the courses in the spring term are offered in distance education (Council of Higher Education, 2020).

Pinto et al. (2020) stated that physical inactivity may increase because of the need for humans to isolate and quarantine themselves due to fear of being infected in the COVID-19 pandemic. Limiting the lives of individuals to their domestic spaces with the adoption and implementation of the protection and prevention policies mentioned above suggests that the lifestyles of these individuals during COVID 19, including their physical activity habits, may have changed and their recreational SST, one of the indicators of sedentary behavior, may have increased due to physical inactivity compared to the period before COVID-19. For example, the study of Sadarangani et al. (2021) showed that screen time during COVID-19 lockdown was more than before COVID-19 lockdown in adults from Argentina and Chile (258.0 min/day, 470,4 min/day, respectively). Janssen et al. (2020) revealed that sitting time was higher during the first national lockdown than before the lockdown in Scotland. Also, Ünlü et al. (2020) found that the sitting time of adults was higher during COVID-19 than before COVID-19 (341.49±494.45 min/week, 257,88±261.57 min/week, respectively).

Sedentary behavior is any waking behavior characterized by an energy expenditure ≤ 1.5 metabolic equivalents (METs), while in a sitting, reclining or lying posture. Screen time, one of the terms associated with sedentary behavior, includes recreational screen time, stationary screen time, sedentary screen time, and active screen time. Recreational screen time refers to the time spent in screen behaviors that are not related to school or work. These behaviors can be performed while being sedentary or physically active. Sedentary (or stationary) screen time refers to time spent using a screen-based device (e.g., smart phone, tablet, computer, television) while being sedentary in any context (e.g., school, work, recreational) (Sedentary Behavior Research Network [SBRN], 2020; Tremblay et al., 2017).

It has been emphasized that reducing sedentary behavior and recreational screen time plays an important role in prevention of certain chronic diseases (Stamatakis and Hamer, 2011). With increased inactivity, the risk of non-communicable diseases (NCDs) such as cardiovascular diseases, stroke, diabetes, cancer, osteoporosis, depression increases. It has been noted that mortality increases in COVID-19 patients with these diseases (Lippi et al., 2020). In Spain, China, and the USA, it has been shown that there is a relationship between the seriousness of COVID-19 and NCDs (Kluge et al., 2020). WHO (2020b) conducted a campaign about being active at home during the COVID-19 pandemic, emphasizing the importance of being active and taking short breaks from sitting for the protection of health. Therefore, during the COVID-19 pandemic, where sedentary lifestyle is likely to increase, it is even more important to reduce recreational SST. All of the practices and regulations that have come into force may have created a perception of the seriousness of the pandemic process, even if it does not directly concern the working individuals (such as the transition of all universities to distance education or the curfew imposed on certain age groups). Therefore, it is thought that the measures taken and the recommendations made during the COVID-19 pandemic process may have led to changes in the behavior and lifestyle of working individuals. Based on this, we planned this study to determine the change in the sedentary behavior of working adults during the COVID-19 pandemic as a result of regulations. Accordingly, the a priori hypothesis was that working adults spent more SST during the COVID-19 pandemic than before the COVID-19 pandemic. Therefore, the aim of this study was to examine the SST of working adults associated with sedentary behavior before and during the COVID-19 pandemic.

METHOD

Participant: The sample size was calculated using G* power version 3.1.9.4. The minimum required sample size was calculated as 580 to estimate sample size with $\alpha=0.05$, 95% power, and 0.15 effect size for paired t-tests. Accordingly, participants were recruited by the convenience sampling method (Etikan et al., 2016). This study included 602 participants, 289 women (mean age: 37.80) and 313 men (mean age: 39.16), who were between the ages of 18 and 64 and who were in the employment before COVID – 19. This study was approved by Başkent University Institutional Review Board (Project no: KA20/155). Also, the research approval was taken from the COVID-19 Scientific Research Platform under the Republic of Turkey Ministry of Health, General Directorate of Health Services (No: 2020-05-05T14 04 17).

Instruments and Procedures: An online questionnaire containing questions about demographic information, physical activity and inactivity was sent to the participants electronically (via e-mail and WhatsApp) and the participants were asked to fill out using their mobile phones, tablets or desktop devices. On the first page of the questionnaire, information was given about the research and they were asked whether they approved to participate in the study. All participants signed an online informed consent form. For those who disapproved, the survey was completed, and those who approved completed the survey in about 15-20 minutes. The questions asked in this study include the periods both before and during COVID-19 pandemic. The process that we consider as COVID-19 sequence in this study is between March 17 and April 23, 2020. Participants were asked to consider these dates while answering the questions. Within this time period places such as parks, recreation areas, gyms, shopping centers, which were thought to increase the risk of disease transmission due to the close proximity of individuals, were closed in all provinces between these dates in line with the circular letter published by the Ministry of Interior (Republic of Turkey Ministry of Interior, 2020). Hence all individuals had to stay at their homes due to the lockdown announcement of the government.

Demographic information sheet: It consists of questions such as age, gender, income status, employment status (before and during the pandemic). In order to determine the income status, the participants were asked the question

'according to you, which of the following best expresses your income level?' and they were asked to mark one of the options 'low, moderate or high'.

Physical activity assessment questionnaire (PAAQ): PAAQ was developed for Turkish people by Karaca et al. in 2000. PAAQ includes work, commuting, household, and exercise indexes. All indexes except exercise have physical activity, inactivity and sedentary behavior (Karaca et al., 2000). The validity of the total index of PAAQ was $r = .72$ ($p < 0.001$), and the reliability of PAAQ changes according to indexes (between $r = .36$ and $r = .70$). In this study, sedentary behavior was calculated for work and household indexes.

Data analysis: Recreational SST was measured as the total amount of time spent watching TV, using the computer or tablet for recreational purpose at home. Physically active recreational screen time and work-related SST was not included for calculation of recreational SST. Sedentary screen time at work covers sedentary work activities performed in the workplace only in front of the screen (using a computer and tablet). Work-related SST at home only covers sedentary work activities performed at home in front of the screen (using a computer and tablet).

Statistical Analysis: Skewness and kurtosis coefficients was used to test the normality of the data (George and Mallery, 2012). It showed that a normal distribution assumption was satisfied for work-related SST at work and recreational SST at home variables. Work-related SST at home variable was not normally distributed and therefore logarithmically transformed before the analyses. After this transformation, this variable also showed a normal distribution. Accordingly, in addition to descriptive statistics, whether there is a statistical difference between SST at work, work-related SST at home, and recreational SST at home variables comparing before and during COVID-19 was examined via the Paired Samples t Test.

Results

In both female and male working adults, recreational SST during COVID-19 was higher than before COVID-19 ($p < 0.05$), but during COVID-19, SST at work was lower than before COVID-19 ($p < 0.05$). Statistically significant differences were not found in both genders in terms of work-related SST at home before and during COVID-19 ($p > 0.05$).

Regarding the age groups, a statistically significant difference was found in recreational SST in each age group before and during COVID-19 ($p < 0.05$). The participants in all ages had longer recreational SST during COVID-19. It was also found that, in the 45-64 age group, SST at work during COVID-19 was lower than before COVID-19 ($p < 0.05$), while there was no statistically significant difference in SST at work in younger age groups before and during COVID-19 ($p > 0.05$). There were no statistically significant differences in between before and during COVID-19 in terms of work-related SST at home of all age groups ($p > 0.05$).

It was determined that participants with low income levels had a statistically significantly longer recreational SST during COVID-19 than before COVID-19 ($p < 0.05$). In contrast, there was no statistically significant difference between before and during COVID-19 when participants with low income were evaluated in terms of SST at work and work-related SST at home ($p > 0.05$). Recreational SST in moderate income participants was statistically significantly higher during COVID-19 than before COVID-19 ($p < 0.05$). But SST at work was higher before COVID-19 ($p < 0.05$) in the same income group. In participants with high income levels, recreational SST at home during COVID-19 was statistically significantly higher compared to before COVID-19 ($p < 0.05$). SST at work before COVID-19 was higher for participants with high income levels compared to the COVID-19 period ($p < 0.05$). There were no statistically significant differences in work-related SST at home at all income level before and during COVID-19 ($p > 0.05$).

Table 1

Shows the Participants' SST at Work, Work-Related SST at Home, and Recreational SST at Home Before and During COVID-19

Duration (hours/week)	n	Before COVID-19		During COVID-19		t	p
		Mean	SD	Mean	SD		
Gender							
Female							
Work-related SST at work	289	14.35	16.03	12.25	14.48	2.73	0.007
Work-related SST at home	289	15.62	17.83	17.03	18.16	-1.86	0.063
Recreational SST at home	284	13.89	13.83	25.06	20.76	-10.34	0.001
Female							
Work-related SST at work	313	16.48	17.00	14.52	17.07	2.68	0.008
Work-related SST at home	313	15.96	19.57	16.85	21.14	0.34	0.730
Recreational SST at home	305	13.73	15.51	22.73	22.30	-9.30	0.001
Age							
20-29 years							
Work-related SST at work	149	10.36	16.40	13.90	14.34	1.003	0.32
Work-related SST at home	149	13.48	18.34	15.71	20.03	-1.65	0.099
Recreational SST at home	146	12.78	16.90	24.97	22.92	-7.49	0.001
30-44 years							
Work-related SST at work	269	16.42	16.37	14.91	16.91	1.897	0.59
Work-related SST at home	269	17.64	20.24	19.03	20.67	-1.80	0.073
Recreational SST at home	266	13.90	14.34	24.28	21.57	-9.61	0.001
45-64 years							
Work-related SST at work	184	17.34	14.81	13.75	13.56	3.703	0.001
Work-related SST at home	184	14.97	16.47	14.88	17.86	1.563	0.120
Recreational SST at home	177	14.50	13.28	22.29	20.48	-6.29	0.001
Income level							
Low income							
Work-related SST at work	57	7.54	12.29	6.50	12.07	0.759	0.451
Work-related SST at home	57	14.82	22.82	16.23	25.91	0.604	0.548
Recreational SST at home	54	12.89	16.03	23.55	25.39	-3.84	0.001
Moderate income							
Work-related SST at work	427	14.77	15.78	13.01	15.48	3.085	0.002
Work-related SST at home	427	14.08	16.84	15.78	17.99	-1.85	0.064
Recreational SST at home	419	14.23	15.12	24.09	21.18	-12.06	0.001
High income							
Work-related SST at work	118	21.76	18.91	18.30	17.61	2.157	0.033
Work-related SST at home	118	22.47	21.58	21.47	21.8	0.552	0.582
Recreational SST at home	116	12.69	12.42	23.15	21.29	-5.88	0.001
All participants							
Work-related SST at work	602	15.46	16.56	13.43	15.91	3.833	0.001
Work-related SST at home	602	15.80	18.74	16.94	19.76	-1.18	0.239
Recreational SST at home	589	13.81	14.71	23.86	21.59	-13.89	0.001

When the data of all participants (n=602) were examined, it was concluded that SST at work decreased by about two hours per week ($p<0.001$) during COVID-19 compared to before COVID-19 period, while recreational SST increased by about 10 hours per week ($p<0.001$).

The percentage of recreational SST below 3 hours per day prior to COVID-19 in all groups decreased significantly during COVID-19, while the percentage of recreational SST above 3 hours per day increased significantly. The percentage

of participants having recreational SST above the recommended level prior to COVID-19 was 21.4%, while during COVID-19 it increased to 44.9%.

Table 2

Recommended Recreational SST (≤ 3 Hours/Day) Before COVID-19 and During COVID-19 in the Working Adults

	≤ 3 hours/day				> 3 hours/day			
	Before COVID-19		During COVID-19		Before COVID-19		During COVID-19	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Gender								
Female	232	80.3	152	52.6	56	19.40	132	45.7
Male	235	75.1	170	54.3	73	23.3	138	44.1
Age								
20-29 years	117	78.5	76	51.0	31	20.8	71	47.7
30-44 years	215	79.9	147	54.6	53	19.7	119	44.2
45-64 years	135	73.4	99	53.8	45	24.5	80	43.5
Income level								
Low	43	75.4	32	56.1	13	22.8	23	40.40
Moderate	327	76.6	223	52.2	96	22.5	197	46.1
High	97	82.2	67	56.8	20	16.9	50	42.4
All participants	467	77.6	322	53.5	129	21.4	270	44.9

DISCUSSION

The aim of this study was to examine the work-related and recreational SST spent at work or at home before COVID-19 and during COVID-19 in terms of gender, age and income level. SST at work decreased during COVID-19 compared to before COVID-19 in both genders ($p < 0.05$) while recreational SST increased ($p < 0.05$, Table 1). With the increase of the coronavirus pandemic, feelings such as panic and despair caused by the fear of getting sick may have resulted in more isolated environments and made it more difficult to maintain daily exercise or physical activity routines (Qin et al., 2020). This may explain the increase in recreational SST in both genders during the COVID-19 period. It is claimed that changes in the lifestyle of individuals were observed with the onset of the COVID-19 pandemic (Hu et al., 2020). For example, in a study of Hu et al. (2020), the percentage of those whose lifestyle changed positively during COVID-19 in terms of the frequency of regular consumption of vegetables and fruits was reported to be more than that of those whose lifestyle changed negatively, however there was a decrease in the level of physical activity and an increase in the time spent in front of the screen. Chen et al., (2020), on the other hand, noted that during the COVID-19 regulations, lifestyle changes are likely to occur due to changes in daily eating patterns, restrictions on physical activity, and an increase in the screen time.

Avoiding excessive screen time and engaging in exercise were important behaviors associated with better perceived mental and general health during the COVID-19 pandemic (Colley et al., 2020). However, studies showed the reverse tendency in terms of screen time and exercise levels. For example, Meyer et al. (2020)'s study showed that individuals who were active before COVID-19 period had an increase in the screen and sitting time due to social isolation, staying at home and social distance during the COVID-19 period, while a decrease in physical activity occurred. However, in inactive individuals, there was an increase in time spent in front of the screen and sitting, while there was no change in physical activity levels (Meyer et al., 2020). Because social and home isolation practices carried out in order to prevent possible crowd of people in public places and indoor spaces may have triggered the increase in the use of technology (video and applications etc.) at home (Górnicka et al., 2020). From this perspective, the increase in recreational SST in

both genders during the COVID-19 period can be explained by the changing lifestyle. In other words, the increase in time spent at home as a result of the restrictions of "social isolation, staying at home and social distance" during COVID-19 may have brought about an increase in recreational SST in terms of gender, age and income level.

Majumdar et al., (2020) stated that office workers' desktop/laptop usage was lower before COVID-19 than during COVID-19 (6.4±2.9 hours/day, 8.2±3.36 hours/day, respectively). Desktop/laptop usage significantly increased as a result of working from home or conducting business activities at home. In addition, measures to be taken at workplaces according to different occupational groups have been reported in the COVID-19 Pandemic Management and Working Guidelines prepared by the Ministry of Health in Turkey (Republic of Turkey Ministry of Health, 2020b). With the guidance provided within the framework of these measures, it is predicted that the implementation of isolation policies that encourage working from home, especially in the period of COVID-19, leads to changes in the working activities of individuals (Republic of Turkey Ministry of Health, 2020b). As a matter of fact, this may explain the significant decrease in the time spent in front of the screen at work during COVID-19 of the male and female participants in our study compared to the period before COVID-19.

When examined according to age groups, only the 45-64 age group had less SST at work during COVID-19 than before COVID-19 ($p<0.05$). In terms of work-related SST at home, no difference was found in any of the age groups before COVID-19 and during COVID-19 (Table 1). However, in the study of De Cocker et al., (2014), more occupational sitting was associated with being younger. Burton Haynes et al., (2012) noted that people between the ages of 55 and 64 had relatively higher sitting times on working days due to part-time or short working times. Although this age group had more free time, the longer sitting periods were attributed to the decrease in "perceptions of seeking to be physically active" (Burton et al., 2012). The higher prevalence of insufficient physical activity among those aged 20-34 than those under 20 and over 34 was attributed to the increase in screen time (Qin et al., 2020). Moreover, it was stated that the insufficient physical activity and the time spent in front of the screen in the elderly people of China during the home quarantine process caused by COVID-19 were lower in those aged 55-59 and over 60 (Qin et al., 2020). Similarly, in this study, it was found that recreational SST during COVID-19 was higher in all age categories than before COVID-19 (Table 1). Compared to before the pandemic, recreational SST during the pandemic increased by about 7.5 hours per week in the 45-64 age group, while in other age groups, this increase was over 10 hours per week. In addition, while the average recreational SST of the 45-64 age group before the pandemic was higher than the other groups, it was found lower than the other groups during COVID-19. Previously, it was showed that middle-aged (40-44) individuals' use of computers for work is higher compared to older individuals leads to an increase in work-related computer use at home, including at the weekend (Burton et al., 2012). As a result of restrictions on working time due to the COVID-19 pandemic, both work-related SST at home and recreational SST might have increased with the decrease in time spent at work and increase in time spent at home. The increase in recreational SST in all age categories might be due to the decreased physical activity, decreased working time, and increased time spent at home.

In the studies conducted by Banks et al., (2011), it was found that the risk of increase in the screen time is higher in those not in employment compared to individuals working full time. From this point of view, as stated in the study of Banks et al, the screen time of those who do not work in a workplace is higher. As stated in this study, during the COVID-19 period, the increase in the time spent at home as a result of the decrease in the working time of the employed individuals, as in the individuals who are not in employment, might have led to an increase in the time spent in front of the screen. In this study, it can also be expressed that the reason of increased recreational SST at all income levels during COVID-19 compared to before COVID-19 could be the increase in time spent at home due to social isolation. Both before

and during COVID-19, SST at work was found to increase as the income levels increased (Table 1). This might be caused by the fact that as participants' income level increases, the job they do requires more time on the screen.

Findings of Saunders et al. (2020)'s meta-analysis study have important public health implications, suggesting that adults should avoid high levels of sedentary behavior and break-up periods of prolonged sitting. Preexisting chronic conditions such as hypertension, cardiovascular disease, and diabetes are strongly associated with an increased risk of developing severe COVID-19 (Wang et al., 2020). Therefore, reducing the duration of sedentary behavior, which is one of the most important risk factors of chronic non-communicable diseases, is of critical importance. In parallel, it is recommended that the daily recreational screen time should not exceed 3 hours (Canadian Society for Exercise Physiology, 2020). In this study, the percentage of the recreational SST of the participants above 3 hours per day before and during COVID-19 was determined. The percentage of participants having more than 3 hours of recreational SST per day increased from 21.4% before COVID-19 to 44.9% during COVID-19. It was estimated that the increase in free time due to the factors such as longer stay at home because of part-time work and social isolation, resulted in an increase in recreational sedentary screen activities among participants.

The first limitation of this study is that the sedentary time was not measured with an accelerometer, as an objective method. Second, the findings may be relevant only to employees who worked before COVID-19, which limits the generalizability of the results to the whole Turkish adult population. However, assuming that the pandemic is a new and unpredictable situation for many people, this study can be considered to provide important information in terms of the fact that its data reflects the lifestyles of individuals during such a period. The first six weeks covering the data of this study can also be considered a strong aspect of the study in terms of reflecting a specific time, since it also covers the period when there is a lockdown in Turkey. The number of participants is also one of the relative strengths of this study.

To conclude, the present study indicates that during COVID-19, SST in the workplace decreased by about two hours per week compared to the pre-COVID-19 period, while recreational SST increased by about 10 hours per week. This increase in SST may lead to chronic health problems in working adults. Thus, it would be important to take precautions to reduce the amount of time spent in sedentary activities. In future studies, the reasons underlying the increased SST need to be explored in more detail by using a qualitative method. In addition, if COVID-19 continues for a while or if other situations that may require staying home arise; further studies could examine the relationship between sedentary behavior and body composition, and healthy lifestyle behaviors such as exercise, healthy eating. In addition, in light of the data obtained, the focus on developing strategies for reducing sedentary behavior appears to be important in the context of the viability of research results.

Yazar Katkısı (Author contributions):

1. **Ayda KARACA:** Idea/Conceptualization, Design, Supervision, Data collection or Processing, Analysis and Interpretation, Writing, Critical Review
2. **Sinem HAZIR AY TAR:** Idea/Conceptualization, Design, Supervision, Data collection or Processing, Analysis and Interpretation, Writing
3. **Necip DEMİRCİ:** Idea/Conceptualization, Design, Data collection or Processing, Analysis and Interpretation, Writing
4. **Funda AKCAN:** Idea/Conceptualization, Design, Data collection or Processing, Writing, Critical Review
5. **Emine ÇAĞLAR:** Idea/Conceptualization, Design, Data collection or Processing, Writing, Critical Review
6. **Nehir Şule ARAÇ:** Idea/Conceptualization, Data collection or Processing

Information about Ethical Approval

Ethical Committee: Baskent University Institutional Review Board

Date: 30.04.2020

Decision Number: 94603339-604.01.02/13364

REFERENCES

1. **Banks, E., Jorm, L., Rogers, K., Clements, M., and Bauman, A.** (2011). Screen-time, obesity, ageing and disability: Findings from 91 266 participants in the 45 and up study. *Public Health Nutrition*, 14(1), 34-43. <https://doi.org/10.1017/S1368980010000674>.
2. **Burton, N.W., Haynes, M., Van Uffelen, J.G., Brown, W.J., and Turrell, G.** (2012). Mid-aged adults' sitting time in three contexts. *American Journal Of Preventive Medicine*, 42(4), 363-373. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.11.012>.
3. **Canadian Society for Exercise Physiology.** (2020). Canadian 24-hour movement guidelines for adults aged 18-64 years: An integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. Retrieved November 12, 2020, from <https://csepguidelines.ca/wp-content/uploads/2020/10/24HMovementGuidelines-Adults18-64-2020-ENG.pdf>
4. **Chen, P., Mao, L., Nassis, G.P., Harmer, P., Ainsworth, B.E., and Li, F.** (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103-104. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>.
5. **Colley, R.C., Bushnik, T., and Langlois, K.** (2020). Exercise and screen time during the COVID-19 pandemic. *Health Rep*, 31(6), 3-11. <https://doi.org/10.25318/82-003-x202000600001-eng>.
6. **Council of Higher Education (CHE)** (2020). CoHE releases evaluation of distance education at universities. Retrieved May 31, 2020, from <https://www.yok.gov.tr/en/Sayfalar/news/2020/distance-learning-at-universities.aspx>
7. **De Cocker, K., Duncan, M.J., Short, C., Van Uffelen, J.G., and Vandelanotte, C.** (2014). Understanding occupational sitting: prevalence, correlates and moderating effects in Australian employees. *Preventive Medicine*, 67, 288-294. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.07.031>.
8. **Etikan, I., Musa, S.A., and Alkassim, R.S.** (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1-4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
9. **George, D., and Mallery, M.** (2010). SPSS for windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.
10. **Górnicka, M., Drywień, M.E., Zielinska, M.A., and Hamulka, J.** (2020). Dietary and lifestyle changes during COVID-19 and the subsequent lockdowns among Polish adults: A Cross-sectional online survey PLifeCOVID-19 study. *Nutrients*, 12(8), 1-20. <https://doi.org/10.3390/nu12082324>.
11. **Hu, Z., Lin, X., and Xu, H.** (2020). The impact of coronavirus disease (COVID-19) epidemic on lifestyle behaviors and their association with subjective wellbeing among the general population in the Mainland China: A cross-sectional study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(8), 1-10. <https://doi.org/10.2196/21176>.
12. **Janssen, X., Fleming, L., Kirk, A., Rollins, L., Young, D., Grealy, M., MacDonald, B., Flowers, P., and Williams, L.** (2020). Changes in physical activity, sitting and sleep across the COVID-19 national lockdown period in Scotland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9362. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249362>
13. **Karaca, A., Ergen, E., and Koruç, Z.** (2000). The reliability and the validity of the physical activity assessment questionnaire (PAAQ). *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 11(1), 17-28.
14. **Kluge, H.H.P., Wickramasinghe, K., Rippin, H.L., Mendes, R., Peters, D.H., Kontsevaya, A., and Breda, J.** (2020). Prevention and control of non-communicable diseases in the COVID-19 response. *The Lancet*, 395(10238), 1678-1680. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31067-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31067-9)
15. **Lippi, G., Henry, B.M., and 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>.
16. **Majumdar, P., Biswas, A., and Sahu, S.** (2020). COVID-19 pandemic and lockdown: Cause of sleep disruption, depression, somatic pain, and increased screen exposure of office workers and students of India. *Chronobiology International*, 37(8), 1191-1200. <https://doi.org/10.1080/07420528.2020.1786107>.
17. **Meyer, J., McDowell, C., Lansing, J., Brower, C., Smith, L., Tully, M.A., and Herring, M.** (2020). Changes in physical activity and sedentary behavior in response to COVID-19 and their associations with mental health in 3,052 US adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186469>.
18. **Pinto, A.J., Dunstan, D.W., Owen, N., Bonfá, E., and Gualano, B.** (2020). Combating physical inactivity during the COVID-19 pandemic. *Nature Reviews Rheumatology*, 16(7), 1-2. <https://doi.org/10.1038/s41584-020-0427-z>.

19. **Qin, F., Song, Y., Nassis, G.P., Zhao, L., Cui, S., Lai, L., Wu, Z., Xu, M., Qu, C., Dong, Y., Wang, Z., Geng, X., Zhao, C., Feng, Y., Han, Z., Fan, Z., and Zhao, J.** (2020). Prevalence of insufficient physical activity, sedentary screen time and emotional well-being during the early days of the 2019 novel coronavirus (COVID-19) outbreak in China: A national cross-sectional study. *The Lancet*, 17(14), 1-16. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145170>.
20. **Republic of Turkey Ministry of Interior.** (2020). An additional circular on coronavirus measures sent to 81 provincial governorships. Retrieved June 4, 2020, from <https://www.icisleri.gov.tr/81-il-valiligine-koronavirus-tedbirleri-konulu-ek-genelge-gonderildi>
21. **Republic of Turkey Ministry of Health.** (2020a). COVID-19 new coronavirus disease: COVID-19 videos. Retrieved May 31, 2020, from <https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/videolar>.
22. **Republic of Turkey Ministry of Health.** (2020b). COVID-19 outbreak management and labour guide. Retrieved October 1, 2020, from <https://covid19.saglik.gov.tr/Eklenti/39265/0/covid-19salginyonetimivecalismarehberipdf.pdf>
23. **Sadarangani, K.P., De Roia, G.F., Lobo, P., Chavez, R., Meyer, J., Cristi-Montero, C., Martine-Gomez, D., Ferrari, G., Schuch, F.B., Gil-Salmeron, A., Solmi, M., Veronese, N., Alzahrani, H., Grabovac, I., Caperchione, C.M., Tully, MA., and Smith L.** (2021). Changes in sitting time, screen exposure and physical activity during Covid-19 lockdown in South American adults: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5239. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105239>
24. **Saunders, T.J., McIsaac, T., Douillette, K., Gaulton, N., Hunter, S., Rhodes, R.E., Prince, S.A., Carson, V., Chaput, J.P., Chastin, S., Giangregorio, L., Janssen, I., Katzmarzyk, P.T., Kho, M.E., Poitras, V.J., Powell, K.E., Ross, R., Ross-White, A., Tremblay, M.S., and Healy, G.N.** (2020). Sedentary behaviour and health in adults: an overview of systematic reviews. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 45(10), 197-217. <https://doi.org/10.1139/apnm-2020-0272>.
25. **Sedentary Behavior Research Network (SBRN)** (2020). Consensus definitions. Retrieved October 11, 2020, from <https://www.sedentarybehaviour.org/sbrn-terminology-consensus-project/#consensus-definitions>
26. **Stamatakis, E., and Hamer, M.** (2011). Sedentary behaviour: Redefining its meaning and links to chronic disease. *British Journal of Hospital Medicine*, 72(4), 192-195. <https://doi.org/10.12968/hmed.2011.72.4.192>.
27. **Tremblay, M.S., Aubert, S., Barnes, J.D., Saunders, T.J., Carson, V., Latimer-Cheung, A.E., Chastin, S.F.M., Altenburg, T.M., and Chinapaw, M.J.M.** (2017). Sedentary behavior research network (SBRN)—terminology consensus project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1-17. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>.
28. **Turkish Employment Agency.** (2020). Short-term employment allowance: Making an effective short study request and evaluation of the new type of coronavirus (Covid-19). Retrieved May 31, 2020 from <https://www.iskur.gov.tr/isveren/kisa-calisma-odeneği/genel-bilgiler/>
29. **Ünlü, H., Öztürk, B., Aktaş, Ö., and Büyüktaş, B.** (2020). Investigation of change in physical activity levels of individuals during COVID-19 process. *Turkish Journal of Sports Science*, 4(2), 79-87. <https://doi.org/10.32706/tusbid.803497>
30. **Wang, X., Fang, X., Cai, Z., Wu, X., Gao, X., Min, J., and Wang, F.** (2020). Comorbid chronic diseases and acute organ injuries are strongly correlated with disease severity and mortality among COVID-19 patients: A systemic review and meta-analysis. *Research*, 2020(2402961), 1-15. <https://doi.org/10.34133/2020/2402961>.
31. **World Health Organization.** (2020a). Archived: WHO timeline - COVID-19. Retrieved May 31, 2020, from <https://www.who.int/news-room/detail/27-04-2020-who-timeline---covid-19>
32. **World Health Organization.** (2020b). #HealthyAtHome - Physical activity. Retrieved June 7, 2020, from <https://www.who.int/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combatcoronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>
33. **World Health Organization.** (2020c). WHO coronavirus disease (COVID-19) dashboard. Retrieved May 30, 2020, from <https://covid19.who.int/>
34. **World Health Organization.** (2020d). WHO coronavirus disease (COVID-19) dashboard: Turkey. Retrieved May 30, 2020, from <https://covid19.who.int/region/euro/country/tr>