

16. Yıl



Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi  
Spor Bilimleri Fakültesi

**BEDEN EĞİTİMİ**  
VE **SPOR BİLİMLERİ**  
**DERGİSİ**

2021  
Cilt 15, Sayı 2



## EDİTÖR KURULU

### Editör

Dr. Serkan İBİŞ, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

### Editör Yardımcısı

Dr. Zait Burak AKTUĞ, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

### Alan Editörleri

Dr. Rüçhan İRİ, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Gürkan YILMAZ, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Emin SUEL, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Zekihan HAZAR, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Hüdaverdi MAMAK, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Ercan POLAT, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Hasan AKA, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Sedef HABİPOĞLU, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Zehra GOZEL TEPE, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Fatih DİNÇ, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Meryem ALTUN EKİZ, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. İ. Ümran AKDAĞCIK, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Serkan HAZAR, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Fikret SOYER, Balıkesir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Hüseyin UNLU, Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Baki YILMAZ, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi

Dr. Tarık SEVİNDİ, Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Berkan ALPAY, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Dana BADAU, University of Medicine and Pharmacy of Tirgu Mures, Department of Human Movements Sciences

Dr. Mir Hamid SALEHIAN, Islamic Azad University, Tahrán

# BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Cilt 15 - Sayı 2 – 16 Ağustos 2021

## İÇİNDEKİLER

1. Baydar Arıcan HÖ. (2021). COVID-19 Pandemi Döneminde Çevrimiçi Eğitimle İlgili Öğrenci Görüşleri (Nitel Bir Araştırma). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 15(2), 172-181.
2. Yaprak Y., Dellekoğlu B. (2021). Gençlerde Statik ve Dinamik Denge Testleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 15(2), 182-191.
3. Özaydın S. (2021). Turkish Football After COVID-19. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 15(2), 192-200.
4. Bıdıl S., Kaya M. (2021). Analysis of The Attitude of Badminton Athletes about Healthy Nutrition. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 15(2), 201-213.
5. Akbulut İnan S., İlhan EL. (2021). Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 15(2), 214-226.
6. Bozyılan E., Güngörmüş Z. (2021). Hemşirelik Öğrencilerinin Spor Yapma Davranışlarının Algılanan Stres Biyo-Psiko-Sosyal Cevap ve Stresle Baş Etme Davranışları Üzerine Etkileri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 15(2), 227-247.
7. Ilgar Araç E., Cihan BB., İnan M. (2021). Spor Kulüplerinin Kuruluş Ve Yürütme Politikalarına İlişkin Spor Bilimleri Öğretim Elemanlarının Görüşleri: Fenomenolojik Çözümleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 15(2), 248-259.
8. Uygur Yelken M., Emamvırdı R., Karacan S., Çolakoğlu FF. (2021). Wushu Sporcularının Antrenman Durumları Covid-19 Korkusu ve Pozitiflik Düzeyleri: Pandemi Süreci Örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 15(2), 260-271.
9. Akgün G. (2021). Artistik Yüzmenin Olimpik Kategori Yarışmalarına Katılan Sporcuların Dünya Şampiyonalarındaki Yaş Ortalamalarının İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 15(2), 272-284.

10. Sülün F., Susuz YE., Kalemoglu Varol Y., Çolakoğlu FF. (2021). Judo Antrenörlerinin Sportmenlik Yönelimleri ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 15(2), 285-300.
11. Tekerek AR., Koç M. (2021). Futbol Taraftarlarının Tüketim Davranışlarının İncelenmesi (Adıyaman İli Örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 15(2), 301-313.
12. Şirinyıldız F. (2021). Güreşçilerde Kafein Kullanımının Fizyolojik Performans Üzerine Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 15(2), 314-328.
13. Türkçapar Ü., Çakar A. (2021). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Hayal Etme Düzeylerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 15(2), 329-338.
14. Özdemir MS., Uğurlu FM. (2021). Spor Liselerinde Çalışan Öğretmenlerin Mobbinge Maruz Kalma Düzeylerinin Örgütsel Bağlılık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 15(2), 339-354.



## COVID-19 PANDEMİ DÖNEMİNDE ÇEVİRİMİÇİ EĞİTİMLE İLGİLİ ÖĞRENCİ GÖRÜŞLERİ (NİTEL BİR ARAŞTIRMA)

### STUDENT VIEWS ON ONLINE EDUCATION DURING THE COVID-19 PANDEMIC PERIOD (A QUALITATIVE RESEARCH)

Gönderilen Tarih: 01/06/2021  
Kabul Edilen Tarih: 05/08/2021

*Hacer Özge BAYDAR ARICAN*  
Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye  
Orcid: 0000-0001-8509-3266

## COVID-19 Pandemi Döneminde Çevrimiçi Eğitimle İlgili Öğrenci Görüşleri (Nitel Bir Araştırma)

### ÖZ

Bu çalışmada, korona virüs hastalığı 2019 (COVID-19) virüsüne karşı yoğun önlemlerin alındığı ve karantina uygulamalarıyla öğrencilerin yüz yüze eğitim öğretim faaliyetlerinin kısıtlandığı pandemi döneminde yürütülmeye başlanan ve Gazi Üniversitesi Uzaktan Eğitim Uygulama ve Araştırma Merkezi (GUZEM) üzerinden gerçekleştirilen çevrimiçi eğitim uygulamalarına yönelik öğrenci görüşleri incelenmiştir. Araştırmada nitel veri analiz yöntemlerinden durum çalışması deseni kullanılmıştır. Araştırma verileri internet erişimli çevrimiçi ortamda görüşme yöntemiyle elde edilmiştir. Çalışma grubunu Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören amaçlı örneklem yöntemiyle belirlenen 16'sı kadın ve 21'i erkek toplam 37 öğrenci oluşturmuştur. Elde edilen verilerin analizinde betimsel ve içerik analiz çözümlene yöntemi kullanılmış ve betimsel analiz yöntemiyle özetlenen ve yorumlanan veriler, kodlanmış temalar ve alt temalar belirlenerek meydana getirilmiştir. Gerçekleştirilen analizler neticesinde, öğrenciler çevrimiçi eğitim ile ilgili çeşitli tanımlamalar yaparak sistemin avantaj ve dezavantajlarını ifade etmişlerdir. Öğrencilerin bazıları çevrimiçi eğitime bilgisayar, tablet akıllı cep telefonları yardımıyla internet üzerinden kolay erişim sağladıklarını ifade ederken diğer öğrenciler çevrimiçi eğitimden internet ağı kaynaklı bağlantı sorunları, sistem kaynaklı teknik problemler ve karşılıklı iletişim eksikliği gibi nedenlerden ötürü verim alamadıklarını dolayısıyla bu durumun öğrenme sürecinde dezavantaj oluşturduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca uygulama dersler açısından da pratikte öğrenmenin gerçekleşmediğini vurgulamışlardır. Avantaj olarak ise teorik dersler için ders dışı zamanlarda öğretim elemanları tarafından sisteme yüklenen dokümanlara erişim sağladıklarını ve dersleri tekrar izleme fırsatı bulduklarını belirtmişlerdir. Çevrimiçi eğitimde özellikle uygulamalı derslerde karşılıklı iletişimin olmayışı, internet ağı kaynaklı bağlantı sorunları sebebiyle sisteme girmekte güçlük yaşanması gibi durumların dezavantaj oluşturduğu ortaya çıkmıştır. Öğretim elemanı ve öğrenci arasındaki aktif etkileşimin sağlanması, sistem kaynaklı teknik sorunların çözülmesi ve internet ağı kaynaklı bağlantı sorunlarının giderilmesi çevrimiçi eğitime karşı olumlu tutumun oluşmasında etkili olacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** COVID-19, Pandemi Dönemi, Üniversite Öğrencileri, Çevrimiçi Eğitim.

## Student Views on Online Education During the COVID-19 Pandemic Period (A Qualitative Research)

### ABSTRACT

In this study, students' views on online education applications, which were carried out through Gazi University Distance Education Application and Research Center (GUZEM), were examined during the pandemic period when intensive measures were taken against the COVID-19 and face-to-face education were limited with quarantine practices. Case study design, which is one of the qualitative data analysis methods, was used in the research. The data collection was carried out by interview method in an internet (online) environment. The study group was consisted of 37 students (16 female, 21 male) who are studying at Gazi University Faculty of Sport Sciences, were determined by purposive sampling method. In the study, the descriptive and content analysis methods were used to analyze the collected data. In addition, the descriptive analysis method was used to summarize and interpret the collected data for determining the coded themes and sub-themes. As a result of the analysis, college students made different definitions for online education with expressing its either advantages or disadvantages. Moreover, some of the student stated that they had easy access to online education with the help of computers and tablet smart phones as an advantage, while other students could not get efficiency from online education due to reasons such as connection problems due to internet network, technical problems stemming from the system and lack of mutual communication as a disadvantage. Furthermore, college students emphasized that learning could not be successful for the courses. However, college students stated that the easy access to the instructor's uploaded documents, notes and lessons' videos gives them the opportunity to be reach the theoretical lessons as an advance. In additions, the college student stated the disadvantaged situations such as the lack of mutual communication in online education, especially in applied lessons, and difficulties in entering the system due to connection problems caused by the internet network. As a result, it is thought that providing active interaction between the instructor and the student, solving the system-related technical problems and eliminating the connection problems caused by the internet problem will be effective in the formation of a positive attitude towards online education.

**Key Words:** COVID-19, Pandemic Period, College Students, Online Education.

## GİRİŞ

2019' da Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıktığı bilenen, 2020'ye gelindiğinde tüm dünyaya hızla yayılım gösteren COVID-19 hastalığını Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 11 Mart 2020'de pandemi olarak ilan etmiştir<sup>1</sup>. Pandemi olarak ilan edilmesinin ardından dünya genelinde eğitim-öğretim faaliyetleri, sağlık hizmetleri, sanat ve spor faaliyetleri ve ekonomide önemli değişiklikler meydana gelmiştir. COVID-19 pandemisiyle Türkiye'nin de içinde bulunduğu çoğu ülke yüz yüze eğitime geçici olarak ara vererek eğitim-öğretim faaliyetlerinde kısıtlamalara gitmiş dolayısıyla bu durum toplumsal olarak endişe, kaygı ve gelecekte belirsizlik gibi birçok olumsuz durumu da ortaya çıkarmıştır. Yüksek Öğretim Kurumu (YÖK) 23 Mart 2020 tarihinde, yüz yüze eğitim öğretim faaliyetlerinde zorunlu değişikliklere giderek COVID-19 pandemi döneminde uzaktan çevrimiçi eğitim uygulamalarına geçiş kararı almıştır. COVID-19 pandemisi küresel olarak pek çok ülkede eğitim öğretimi etkileyerek eğitim öğretim faaliyetlerinin uygulanış şeklinde bir takım zorunlu değişikliklere sebep olmuş, bu bağlamda yüz yüze eğitim yerini uzaktan çevrimiçi eğitime bırakmıştır<sup>2</sup>.

Eğitim öğretimin devam edebilmesi için hükümetler bir takım dijital sistemler oluşturmuş ve dersler eğitimin hemen her kademesinde uzaktan eğitim olarak yürütülmeye başlanmıştır<sup>3</sup>. Farklı uygulama biçimleri bulunan uzaktan eğitim faaliyetleri sıklıkla çevrimiçi öğrenme uygulamasıyla yürütülmektedir. Çevrimiçi eğitim derslerin öğrenci ve öğretim elemanı/öğretmenle birlikte önceden planlanmış bir zamanda bir araya gelmeleriyle gerçekleşmektedir<sup>4</sup>. Bir başka ifadeyle çevrimiçi eğitim, derslerin verimli bir şekilde işlenmesi, öğrenme ve pekiştirmeyi sağlamak için dersi yürüten öğretim elemanı/öğretmenlerin bilgi teknolojilerini etkin bir biçimde kullanmalarına yönelik geliştirilen bir öğretim yöntemidir<sup>5</sup>. Bu teknolojiler COVID-19 pandemi döneminde bilgiye ulaşma ve bilgiyi yaymayı küresel olarak kullanılabilir biçime getirerek eğitim öğretim faaliyetlerinin dijital platforma aktarılmasına katkı sağlamıştır<sup>4</sup>.

Birçok ülkede olduğu gibi Türkiye'de de yüz yüze eğitim öğretim faaliyetleri yerini çevrimiçi eğitim uygulamalarına bırakmıştır. Eğitimin hemen her kademesinde öğrenciler, evden ya da oturlan yerden bilgisayar, tablet ya da akıllı cep telefonları yardımıyla internet üzerinden öğrenimlerine çevrimiçi eğitim ile devam etmektedir. COVID-19 pandemi sürecinde öğretmen ve akademisyenler çevrimiçi kaynakları ve dijital araçları kullanarak öğrencilere uzaktan eğitim öğretim faaliyetlerinin etkin bir biçimde yönetilmesinde önemli etkiye sahiptir. COVID-19 virüsünün sağlık, spor, sanat, eğitim, endüstri, ekonomi, sanayi ve daha pek çok alanı ve bu alanlarda yürütülen süreçleri, gerçekleştirilen faaliyetleri olumsuz etkilediği ortaya çıkmaktadır. COVID-19 ile ilgili literatür incelendiğinde eğitim öğretim faaliyetlerini kapsayan çalışmalardan daha çok tıbbi, sağlık amaçlarıyla yürütülen araştırmaların varlığı dikkat çekmektedir. Bu durumun sebebi hastalığa her gelişim dönemindeki bireyin maruz kalması, hızlı bulaş oranı ve pek çok vakanın ölümle sonuçlanmasıdır. Fakat pandemi sürecinden etkilenen eğitim öğretim faaliyetlerinin de incelenmesi bu bağlamda mevcut sorunların araştırılması, çözüm yollarının aranması noktalarında bu çalışmanın literatüre önemli katkılar sunduğu düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde bu araştırmanın çalışma grubunu oluşturan bireylerin GUZEM sistemi üzerinden erişim sağladıkları eğitim öğretim faaliyetleri kapsamında daha önce yürütülen bir çalışmanın olmayışı da bu bağlamda literatüre olumlu katkı sunacaktır. Bu bilgiler ışığında GUZEM üzerinden eğitim öğretim faaliyetlerinin sürdürüldüğü 2020-2021 eğitim öğretim yılı

bahar döneminde Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenimine devam eden öğrencilerin görüşlerini sorgulamak amacıyla bu çalışma yürütülmüştür.

## MATERYAL VE METOT

### Araştırma Modeli

Araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması deseni ile gerçekleştirilmiştir. Nitel araştırma, araştırma problemini yorumlayıcı bir yaklaşımla incelemeyi amaç edinen bir yöntemdir. Üzerinde araştırma yapılan olgu, durum ve olaylar kendi bağlamında incelenerek, araştırmacının onlara yükledikleri anlam bakımından yorumlanır<sup>6</sup>. Durum çalışması deseni, araştırmacının belirli bir zaman diliminde bir durumu gözlem veya görüşme yoluyla elde ettiği veriler kapsamında temalar oluşturarak tanımladığı nitel bir araştırma yaklaşımıdır<sup>7</sup>. Bu çalışma Gazi Üniversitesinin E-77082166-604.01.02-92570 sayı ve 01/06/2021 tarihli etik komisyon değerlendirme ve onay belgesi alınarak gerçekleştirilmiştir.

### Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören amaçlı örneklem yöntemiyle belirlenen 16'sı kadın ve 21'i erkek toplam 37 öğrenciden oluşmaktadır. Amaçlı örneklem yöntemiyle görüşmeye alınacak kişilerin belirlenmesinde, evreni temsil etme güçlerinden çok araştırma konusuyla doğrudan ilgi durumları değerlendirilmektedir<sup>8</sup>.

### Veri Toplama Aracı

Durum çalışmalarında veriler genellikle görüşme yoluyla elde edilir<sup>9</sup>. Nitel çalışmalarda görüşme, araştırmada yer alan bireylerin spesifik bir konuda duygularının ifade edilmesinin yanında fikirlerinin de paylaşılması olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin araştırılan konuyla ilgili geçmiş deneyimleri, düşünceleri, değerlendirmeleri, tutumlar gibi gözlenemeyen çıktılara ulaşılması amaç edinilir. Bireyin bakış açısı hakkında fikir sahibi olmak, bireyi anlamaya çalışmak görüşmenin en kritik noktasıdır<sup>10,11</sup>. Bu araştırmada da veriler araştırmacı tarafından hazırlanan yapılandırılmış görüşme formu ile elde edilmiştir. 2020-2021 eğitim öğretim yılı bahar döneminde çevrimiçi eğitime devam eden ve amaçlı örneklem yöntemiyle seçilen öğrencilerle çevrimiçi görüşme gerçekleştirilmiştir. Araştırmacı tarafından geliştirilen ve 4 sorudan oluşan yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırma soruları;

- 1) Çevrimiçi eğitimi nasıl tanımlarsınız?
- 2) Çevrimiçi eğitim geçmişiniz var mı?
- 3) COVID-19 pandemi döneminde GUZEM üzerinden aldığınız çevrimiçi eğitimin avantajları nelerdir?
- 4) COVID-19 pandemi döneminde GUZEM üzerinden aldığınız çevrimiçi eğitimin dezavantajları nelerdir?

### Verilerin Analizi

Araştırma sonunda elde edilen veriler betimsel ve içerik analizine göre gerçekleştirilmiştir. Betimsel analizle görüşmeye katılan bireyleri tanıttıcı bulgular değerlendirilir, içerik analizi yardımıyla veriler kodlanıp temalar oluşturularak tanımlanmaya çalışılır; birbirine benzeyen ve birbiriyle ilişkili veriler belirli kavram ve



temalar çerçevesinde bir araya getirilerek yorumlanır<sup>6</sup>. Verilerin analizinde zaman zaman görüşmeye katılan öğrencilerin verdikleri ifadelerden alıntılar yapılmış, her katılımcının formu (K1, K2, ...) adlandırılmıştır. Çalışmanın güvenilirlik analizi için nitel verilerin analizinde kullanılan Miles ve Huberman (1994)<sup>12</sup> güvenilirlik formülü (Güvenirlik = Görüş Birliği / (Görüş Birliği + Görüş Ayrılığı) x 100) kullanılmış ve kodlayıcılar arasındaki uyum oranı %89 olarak değerlendirilmiştir. Formüle ek olarak çalışmanın güvenilirliğini güçlendirmek amacıyla katılımcıların sorulara verdikleri yanıtlar doğrudan alıntı yapılarak analiz edilmiştir.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Öğrencilerin Çevrimiçi Eğitimi Tanımlamaya İlişkin Görüşleri ve Çevrimiçi Eğitim Durumları

Tema	Alt Tema	Kodlar	f	
Çevrimiçi Eğitim	Tanımı	Evde internet üzerinden ders dinlemek	8	
		Okula gitmeden eğitim almak	7	
		Devam zorunluluğu olmayan eğitim	4	
		Devamsızlığın sorun olmadığı eğitim	3	
		Kolay ders geçme	2	
		Sisteme yüklenen dokümanları takip etme	1	
		Kolay eğitim	1	
		Çevrimiçi katılım	1	
		Yeni nesil öğrenme	1	
		Dersleri videolardan takip etme	1	
		Dersleri farklı mekânlarda takip etme	1	
		Uzaktan eğitim	1	
		<b>Toplam</b>	<b>31</b>	
		Çevrimiçi Eğitim Durumu	Aldım	15
			Almadım	22
<b>Toplam</b>	<b>37</b>			
		<b>Genel Toplam</b>	<b>68</b>	

Tablo 1 incelendiğinde, öğrencilerin çevrimiçi eğitimi tanımlamaya ilişkin görüşleri ile çevrimiçi eğitim durumlarına vermiş oldukları yanıtlar derlenerek kodlar belirlenmiş ve “tanım” olarak ve “çevrimiçi eğitim durumu” olarak alt temalar oluşturulmuştur. Tanım alt temasına bakıldığında, “Okula gitmeden eğitim almak” (n:7), “Evde internet üzerinden ders dinlemek” (n:8) ve “Devam zorunluluğu olmayan eğitim” (n:4) en yüksek frekansa sahip çevrimiçi eğitim tanımlarıdır. “Çevrimiçi eğitim durumu” alt temasına bakıldığında daha önce çevrimiçi eğitim aldım yanıtı (n:15) iken almadım yanıtı (n:22) frekans değerini ifade etmektedir.

**Tablo 2.** Öğrencilerin COVID-19 Pandemi Döneminde GUZEM Üzerinden Aldığı Çevrimiçi Eğitimin Avantaj/Dezavantajlarına İlişkin Görüşleri

Tema	Alt Tema	Kodlar	f
Çevrimiçi Eğitimin Avantajları	Öğrenme Ortamının Ergonomisi	Sosyal Mesafe ve maske kullanımının olmayışı	7
		Sakin bir ortamda derse katılım	2
		Hızlı odaklanabilme	2
		Hızlı ders akışı	1
	Zaman Kazanımı	Dersleri birden fazla izleyebilme	6
		Tekrarlanabilir olması	3
		Uzaktan erişim kolaylığı	2
		Zamanı etkin kullanma	1
		Eğitim öğretimden uzak kalmama	1
	Yenilikçi İlerleme	Teknolojik gelişime uyum	1
		Yeni nesil öğrenme	1
	COVID-19 Hastalığından Korunma	COVID-19'a yakalanma riskini azaltma	4
		COVID-19'dan korunma	1
Ölçme ve Değerlendirme Kolaylığı	Kolay ders geçme	3	
	Ders devam zorunluluğunun olmaması	5	
<b>Toplam</b>			<b>40</b>
Çevrimiçi Eğitimin Dezavantajları	Fırsat Eşitsizliği	İnternet erişimi	1
		Bilgisayar	1
	Ders Türü (Teorik / Uygulama)	Derslerin uygulamalarını öğrenememe	6
		Uygulamalı ders eksikliği	4
		Sadece teorik öğrenme	3
	Ders Hazırlığında Yetersizlik	Derse hazır olmayan öğretim elemanı	1
		Sadece sisteme doküman yükleyen öğretim elemanı	1
		Çevrimiçi dersi çok kısa sürede bitiren öğretim elemanı	1
		Çok uzun cümleler kurarak kafa karışıklığına neden olan ders anlatım biçimi	1
		Ölçme Ve Değerlendirme Eksikliği	Vize ve final sınavlarının yapılmaması
	Duyuşsal Yetersizlik	Sadece ödev üzerinden değerlendirme	1
		Karşılıklı soru cevap etkileşiminin olmayışı	2
		Yalnızlık hissi	1
Teknik Sorunlar	Yeterince motive olamama	1	
	İletişim eksikliği	1	
<b>Toplam</b>			<b>30</b>
<b>Genel Toplam</b>			<b>70</b>

Tablo 2 incelendiğinde, öğrencilerin COVID-19 pandemi döneminde GUZEM üzerinden aldığı çevrimiçi eğitimin avantaj/dezavantajlarına ilişkin görüşleri ile ilgili vermiş oldukları yanıtlar derlenerek kodlar belirlenmiş ve alt temalar oluşturulmuştur. Çevrimiçi eğitimin avantajları teması için; öğrenme ortamının ergonomisi, zaman kazanımı, yenilikçi ilerleme, COVID-19 hastalığından korunma, ölçme ve değerlendirme kolaylığı alt temaları oluşturulmuştur. Bu alt temalar ait kodlardan “Sosyal Mesafe ve maske kullanımının olmayışı” (n:7), “Dersleri birden fazla izleyebilme” (n:6) ve “Ders devam zorunluluğunun olmaması” (n:5) en yüksek frekans değerine ait kodları oluşturmaktadır. Çevrimiçi eğitimin dezavantajları teması için ise; fırsat eşitsizliği, ders türü (teorik/uygulama), ders hazırlığında yetersizlik, ölçme ve değerlendirme eksikliği, duyuşsal yetersizlik, teknik sorunlar alt temaları oluşturulmuştur. Alt temalara ait kodlardan “Derslerin uygulamalarını öğrenememe” (n:6), “İnternette bağlantı sorunları” (n:5) ve “Uygulamalı ders eksikliği” (n:4) en yüksek frekans değerine ait kodları oluşturmaktadır.

## TARTIŞMA

COVID-19 pandemisinde uygulanan kısıtlamalar nedeniyle 2020-2021 bahar yarıyılı eğitim öğretim uygulamaları çoğunlukla dijital araçlar yardımıyla uzaktan eğitim, çevrimiçi eğitim ile sürdürülmektedir. Bu çalışmada, COVID-19 virüsüne karşı yoğun önlemlerin alındığı ve karantina uygulamalarıyla öğrencilerin yüz yüze eğitim öğretim faaliyetlerinin kısıtlandığı pandemi döneminde yürütülmeye başlanan çevrimiçi eğitim uygulamalarına yönelik öğrenci görüşleri incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları, araştırmacı tarafından hazırlanan sorulara verilen yanıtların analizi yardımıyla belirlenen tema ve alt temalara göre değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin çevrimiçi eğitimi tanımlamaya ilişkin görüşleri ve çevrimiçi eğitim durumlarına verdikleri yanıtlar ve kodlar ile “Tanımı” ve “Çevrimiçi Eğitim Durumu” olarak iki alt tema ortaya çıkmıştır. Öğrenciler çevrimiçi eğitimi birbirinden farklı ifadelerle tanımlamaya çalışmışlardır. Tablo 1’e bakıldığında analiz sonucunda ortaya çıkan bazı kodların katılımcılar tarafından ifade edilişleri şu şekildedir:

**K1:** “Çevrimiçi eğitimi **ilk kez alıyorum. Farklı yerlerden eğitime katılıyorum** dersleri dinleyebiliyorum **sadece evle sınırlı değil ama pandemiden dolayı genellikle evden bağlanıyorum. Çevrimiçi eğitim ayrıca videolardan ders dinlemek bir yerde kolay eğitimidir.**”

**K3:** “Evet, daha önce Türk dili ve İngilizce 1 derslerini **çevrimiçi aldım. Evde internet üzerinden dersleri dinlemek sisteme yüklenen dokümanları takip etmek çevrimiçi eğitimidir.**”

**K9:** “Çevrimiçi eğitim ev ortamından **okula gitmeden alınan eğitimidir** ve derslerde yoklama alınmaz. Daha önce **çevrimiçi eğitim almadım.**”

**K16:** “Çevrimiçi eğitim **geçmişim yok. Pandemi döneminde ilk kez çevrimiçi eğitim alıyorum. Çevrimiçi eğitim, internetten evde derslere katılmaktır yani online katılımdır.**”

**K21:** “Yüz yüze eğitim öğretimin yapılamadığı durumlarda dijital teknolojiler yardımıyla **derslerin videolar üzerinden işlendiği yeni nesil öğrenmedir. Evet, 1. sınıfta İngilizce dersini aldım.**”

**K26:** “**Almadım. GUZEM sistemine bağlanarak gerçekleşen yeni nesil öğrenme çevrimiçi eğitim olarak tanımlanabilir.**”

Öğrencilerin Covid-19 pandemi döneminde GUZEM üzerinden aldığı çevrimiçi eğitimin avantaj/dezavantajlarına ilişkin görüşleri ile ilgili vermiş oldukları yanıtlar ve kodlar ile “Çevrimiçi Eğitimin Avantaj” ve “Çevrimiçi Eğitimin Dezavantajları” olarak iki alt tema ortaya çıkmıştır. Tablo 2’ye bakıldığında analiz sonucunda ortaya çıkan bazı kodların katılımcılar tarafından ifade edilişleri şu şekildedir:

**K1:** “Derslerin okula gitmeden çevrimiçi olarak yapılışı **Covid-19 hastalığına yakalanmamızı engelliyor bu bir avantaj. Çünkü yüz yüze eğitim olsaydı dersler kalabalık sınıflarda yapılacaktı ve virüse yakalanma ihtimalimiz artacaktı. Ayrıca okuldan uzak kalsak bile online olarak dersler devam ediyor. GUZEM’e girerken internet kopuyor, derslerin teorik kısımlarını öğreniyorken örneğin tenis dersini kortta uygulama olarak öğrenemiyorum bunlar da uzaktan eğitimin dezavantajları.**”

**K5:** “Aslında oldukça fazla dezavantaj var. Birincisi yüz yüze eğitimde **arkadaşlarımla iletişim** kuruyordum şimdi iletişim sadece telefonla görüşüyorum. Çevrimiçi eğitim arkadaşlarım yanımda olmadığı için kendimi biraz **yalnız hissettiriyor**, derslere **yeterince motive olamıyorum.**”

**K10:** “Pandemi döneminde **virüsten korunuyorum** bence en önemli avantajı şu an için. Dezavantaj olarak anlamadığım bir konu olunca **anlık yüz yüze iletişim kuramıyorum.**”

**K25:** “GUZEM’e giriş yaparken sıklıkla **internet kaynaklı bağlantı sorunları** oluyor. Okula gitmediğimiz arkadaşlarımızla aynı ortamda olmadığımız için de **Covid-19 hastalığından korunuyorum.**”

**K31:** “Çevrimiçi eğitimde sisteme yüklenen **dersleri tekrar izleme** fırsatı oluyor. Evden online eğitim sayesinde **virüse yakalanma riski** azalıyor. Bazı hocalar dersi çok kısa sürede bitiriyor, bazıları da çevrimiçi (online) ders yapmıyor **sadece sisteme video** ve pdf dosya yüklüyor derslerden verim alamıyorum.”

**K35:** “İstediğim zaman **vidoları durdurup yemek yiyorum** telefonla görüşüyorum sonra kaldığım yerden **videoları dinlemeye** ya da **notları okumaya** devam ediyorum **çünkü videolar ve notlar zaten kayıtlı** oluyor sistemde.”

Literatür incelendiğinde; Almaghaslah ve Alsayari (2020)<sup>13</sup> çevrimiçi eğitimin yüz yüze eğitim öğretim faaliyetlerinin uygulanmadığı hallerde öğrenim gereksinimlerini karşılama noktasında önemli bir rol üstlendiğini ifade ederken; Kaden (2020)<sup>14</sup> pandemi döneminde geçici olarak durdurulan yüz yüze eğitim öğretim uygulamalarına bir tampon görevi üstlendiğini vurgulamıştır. Andoh ve ark. (2020)<sup>15</sup> üniversite öğrencilerinin çevrimiçi eğitimle ilgili görüşlerinin incelenmesi üzerine yürüttükleri çalışmada çevrimiçi eğitimle ilgili öğrencilerin daha fazla bilgilendirilmesi ve dijital teknolojilerle ilgili bilgi sahibi olmaları gerekliliği ortaya çıkmıştır. Chan ve ark. (2007)<sup>16</sup> Sars hastalığı pandemi döneminde yürüttükleri çalışmada ise çevrimiçi eğitim yoluyla pandemi süreci içinde çeşitli platformlar aracılığıyla bilgi aktarımının yapıldığı ve böylece eğitim öğretim faaliyetlerine duyulan gereksinimin karşılandığı sonucuna varılmıştır. Yolcu (2020)<sup>17</sup> üniversite öğrencilerinin çevrimiçi eğitimle ilgili olumlu ve olumsuz düşüncelerinin ve deneyimlerinin araştırıldığı bir çalışmada, derslerin ve videoların tekrar tekrar izlenebilmesi bununla beraber sakin bir ev ortamında katılım sağlanabilmesi olarak bulgulanmıştır. Konu ile ilgili yürütülen çalışma bulguları değerlendirildiğinde, literatürden sağlanan veriler ile bu çalışmadan elde edilen sonuçların tutarlılık oluşturduğu ortaya çıkmıştır. Koç (2020)<sup>18</sup>, çevrimiçi ders yükü bulunan öğretmenler ile yürütülen bir çalışmada, uzaktan öğrenimin öğrencilere sağladığı faydanın uzaktan eğitime internet erişimiyle kolaylıkla erişebilmesi yönündedir. Öğretim elemanlarıyla yapılan bir başka çalışmada Alpaslan (2020)<sup>19</sup>, öğretim elemanlarının görüşleri dikkate alındığında uzaktan eğitimin kolay uygulanabilen ve pratik bir eğitim olması, yer ve zamandan bağımsız yürütülmesi gibi avantajları olduğu yönündedir.

Bu çalışmada çevrimiçi eğitimin sık olarak belirtilen dezavantajları ise, ders hazırlığında yetersizlik, teknik sorunlar, ölçme ve değerlendirme eksikliği, duyuşsal yetersizlik, teknik sorunlar ve ters türüne bağlı (uygulama/teorik) durumlar olarak alt

temalara ayrılmıştır. Alt temaları oluşturan kodlar, İnternet ve bilgisayara erişim sıkıntısı, derslerin uygulamalarını öğrenememe, uygulamalı ders eksikliği, sadece teorik öğrenme, derse hazır olmayan öğretim elemanı, sadece sisteme doküman yükleyen öğretim elemanı, çevrimiçi dersi çok kısa sürede bitiren öğretim elemanı, çok uzun cümleler kurarak kafa karışıklığına neden olan ders anlatım biçimi, vize ve final sınavlarının yapılmaması, sadece ödev üzerinden değerlendirme, karşılıklı soru cevap etkileşimin olmayışı, yalnızlık hissi, yeterince motive olamama, iletişim eksikliği ve internette bağlantı sorunları şeklindedir. Çalışmanın sonuçları literatürle karşılaştırıldığında benzer sonuçların elde edildiği fark edilmektedir. Keskin ve Özer (2020)<sup>20</sup> uzaktan eğitim faaliyetlerinin öğrenciler tarafından değerlendirilmesine yönelik yürütmüş oldukları çalışmada, çevrimiçi dersi yürüten öğretim elemanı ile iletişim kurma noktasında yetersiz kalındığını ve ders sırasında yaşanan internet bağlantı sorunları nedeniyle derslerin verimsiz işlenmesi yönünde fikir beyan etmişlerdir. Ramos-Morcillo ve ark. (2020)<sup>21</sup> öğrenci ve öğretmen görüşlerini değerlendirerek yapmış oldukları çalışmada, öğrencilerin eşit imkânlar içinde olmayışının (internet erişimi, bilgisayar vb.) öğrenciler tarafından uzaktan eğitimin dezavantaj meydana getiren durumlarından biri olduğu ve özellikle kırsal bölgede yaşamını sürdüren öğrencilerin şehirde yaşamını sürdüren öğrencilere göre daha dezavantajlı durumda olduğu ifade edilmektedir. Serçemeli ve Kurnaz (2020)<sup>22</sup> öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmada çevrimiçi uzaktan eğitimin dezavantaj oluşturan noktalarından birinin öğretim elemanı ve öğrenci arasında yetersiz iletişim meydana getirdiği yönündedir. Sonuç olarak, üniversite öğrencileri çevrimiçi eğitimi farklı biçimlerde tanımlamış, öğrenimleri süresince çevrimiçi eğitim alıp/almama durumlarını belirtmiş ve son olarak pandemi döneminde aldıkları çevrimiçi eğitim faaliyetlerini avantaj/dezavantaj bağlamında değerlendirmişlerdir. Öğrencilerin büyük çoğunluğu için çevrimiçi eğitimin dezavantajları avantajlarına oranla daha fazladır. Dezavantaj oluşturan durumların başında İnternet kaynaklı bağlantı sorunları ve derslerin uygulamalı kısımlarının işlenememesi gelmektedir. Çevrimiçi eğitimin tanımları ise birbirine benzer ifadelerdir. Tanımlar değerlendirildiğinde ağırlıklı olarak, okula gitmeden eğitim almak, evde internet üzerinden ders dinlemek ve devam zorunluluğu olmayan eğitim ifadeleri ortaya çıkmaktadır. Çalışmayla ilgili öneriler kapsamında, çevrimiçi eğitime karşı olumlu bir bakış açısı oluşması için birtakım düzenlemeler mevcuttur. Sistem kaynaklı teknik sorunların giderilmesi, derslerin daha verimli ve aktif öğrenci katılımı sağlanabilmesi için çevrimiçi dersleri yürüten öğretim elemanlarına yönelik çevrimiçi eğitimler verilmesi önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

1. World Health Organization. (2020). Responding to community spread of COVID-19: Interim guidance. <https://www.who.int/docs/defaultsource/coronaviruse/20200307-responding-to-COVID-19-communitytransmission-final.pdf>. [Erişim tarihi:04.06.2021]
2. Al Lily AE., Ismail AF., Abunasser FM., Alqahtani RHA. (2020). Distance education as a response to pandemics: Coronavirus and Arab culture. *Technology in Society*, 63, 101317.
3. Agnoletto R., Queiroz V. (2020). COVID-19 and the challenges in education. *The Centro de Estudos Sociedade e Tecnologia*, 5(2), 1-2.
4. Fidalgo P., Thormann J., Kulyk O., Lencastre, JA. (2020). Students' perceptions on distance education: A multinational study. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 17, 1-18.

5. Valentine D. (2002). Distance learning: Promises, problems, and possibilities. *Online Journal of Distance Learning Administration*, 5(3).
6. Altunışık R., Coşkun R., Bayraktaroğlu S., Yıldırım E. (2010). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri SPSS uygulamalı. Sakarya Yayıncılık. Sakarya, 7-253.
7. Creswell JW. (2014). A concise introduction to mixed methods research. Sage Publications. California.
8. Neuman WL. (2012). Toplumsal araştırma yöntemleri: nicel ve nitel yaklaşımlar I-II. Cilt. 5. Basım. Yayın Odası. İstanbul.
9. Yıldırım A., Şimşek H. (2013). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. 5. Baskı. Seçkin Yayıncılık. Ankara.
10. Yıldırım A., Şimşek H. (2008). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. 6. Baskı. Seçkin Yayıncılık. Ankara.
11. Sönmez V., Alacapınar FG. (2011). Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri. Anı Yayıncılık. Ankara.
12. Miles MB., Huberman AM. (1994). Qualitative data analysis: an expanded source book. Sage. London
13. Almaghaslah D., Alsayari A. (2020). The effects of the 2019 novel coronavirus disease (COVID-19) outbreak on academic staff members: a case study of a pharmacy school in Saudi Arabia. *Risk Management and Healthcare Policy*, 13, 795.
14. Kaden U. (2020). COVID-19 school closure-related changes to the professional life of a K–12 teacher. *Education Sciences*, 10(6), 165.
15. Andoh RPK., Appiah R., Agyei PM. (2020). Postgraduate distance education in university of cape coast, ghana: students' perspectives. *International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 21(2), 118-135.
16. Chan CM., Ma CW., Chan WY., Chan HYE. (2007). The SARS-coronavirus membrane protein induces apoptosis through modulating the Akt survival pathway. *Archives of Biochemistry and Biophysics*, 459(2), 197-207.
17. Yolcu HH. (2020). Sınıf öğretmeni adaylarının uzaktan eğitim deneyimleri. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 6(4), 237-250.
18. Koç ES. (2020). İlkokul öğretim programlarının COVID-19 sonrası yaygınlaşan uzaktan eğitime uygunluğunun incelenmesi. *International Anatolia Academic Online Journal Social Sciences Journal*, 7(1), 24-36.
19. Alpaslan M. (2020). Öğretim üyelerinin özel yeteneklilerin eğitiminde uzaktan eğitimin kullanımına yönelik görüşleri. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 126-147.
20. Keskin M., Derya Ö. (2020). COVID-19 sürecinde öğrencilerin web tabanlı uzaktan eğitime yönelik geri bildirimlerinin değerlendirilmesi. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 59-67.
21. Ramos-Morcillo AJ., Leal-Costa C., Moral-García JE., Ruzafa-Martínez M. (2020). Experiences of nursing students during the abrupt change from face-to-face to e-learning education during the first month of confinement due to COVID-19 in Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5519.
22. Serçemeli M., Kurnaz E. (2020). COVID-19 pandemi döneminde öğrencilerin uzaktan eğitim ve uzaktan muhasebe eğitimine yönelik bakış açıları üzerine bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Bilimler Akademik Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 40-53.

## GENÇLERDE STATİK VE DİNAMİK DENGE TESTLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

### EVALUATION OF RELATIONSHIP BETWEEN STATIC AND DYNAMIC BALANCE TESTS IN YOUNG

Gönderilen Tarih: 28/01/2021  
Kabul Edilen Tarih: 05/08/2021

*Yıldız YAPRAK*

Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,  
Hatay, Türkiye

Orcid: 0000-0002-4517-3189

*Büşra DELLEKOĞLU*

Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hatay, Türkiye

Orcid: 0000-0001-9937-2418

\* Sorumlu Yazar: Yıldız YAPRAK, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,  
E-mail:yildizcyaparak@gmail.com

## Gençlerde Statik ve Dinamik Denge Testleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

### ÖZ

Bu çalışmanın amacı, statik denge testlerinden stork ve flamingo denge testleri ile dinamik denge testlerinden yıldız (SEBT) ve Y denge testleri arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemektir. Bu amaçla 58 üniversite öğrencisi (20 kadın, 38 erkek), (Yaş:  $22.79 \pm 1.74$  yıl; Boy:  $172.52 \pm 8.62$  cm; VA:  $66.75 \pm 12.35$  kg) bu çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların antropometrik ölçümleri yapıldıktan sonra ilk gün rastgele olarak statik ve dinamik denge testlerinden birisi, ertesi gün ise; ilk gün ölçülmeyen diğer statik ve dinamik denge testleri yapılmıştır. Verilerin analizi için SPSS 22.0 paket programında statik ve dinamik denge parametreleri arasındaki ilişkilerin saptanması için Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. SEBT' in bazı yönleri ile stork ve flamingo denge testleri arasında r değeri .269 ve .335 arasında değişen istatistiksel olarak zayıf anlamlı ilişkiler bulunurken, Y denge testi ile hem stork, hem de flamingo denge testleri arasında bir ilişki bulunmamıştır. Bu sonuç bize saha ölçümlerinde yaygın olarak kullanılan flamingo ve stork denge testlerden sadece birisini kullanarak kişinin dinamik dengesi hakkında veya SEBT ve Y denge testini kullanarak da kişinin statik dengesi hakkında bir yordama yapılamayacağını göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Flamingo Denge Testi, Stork Denge Testi, Y Denge Testi, Yıldız Denge Testi.

## Evaluation of Relationship Between Static and Dynamic Balance Tests in Young

### ABSTRACT

The aim of this study was to determine whether there was a relationship between static balance tests such as stork and flamingo, with dynamic balance tests such as star excursion balance test (SEBT) and Y balance test. 58 university students (20 female, 38 male) (Age:  $22.79 \pm 1.74$  years; Height:  $172.52 \pm 8.62$  cm; BW:  $66.75 \pm 12.35$  kg) voluntarily participated in this study. After the anthropometric measurements, one of the static balance test and one of the dynamic balance tests were randomly measured on the first day. And the next day; other static and dynamic balance tests were measured that were not measured on the first day. For the analysis of the data, Pearson Correlation analysis was used to determine the relationships between static and dynamic balance test parameters in the SPSS 22.0 package program. Statistically significant weak relationship was found between some directions of SEBT and stork balance test and flamingo balance test, with r value ranging between .269 and .335, while no relationship was found between the Y balance test and both the stork and flamingo balance test. This result shows us that no prediction can be made about the dynamic balance of the person by using only one of the flamingo and stork balance tests, or about the static balance of the person using the Star balance and Y balance test.

**Key Words:** Flamingo Balance Test, Stork Balance Test, Y Balance Test, Star Excursion Balance Test



## GİRİŞ

Destek tabanı içindeki ağırlık merkezinin korunması olarak tanımlanan denge, ister sabit, ister hareketli olsun tüm sportif aktivitelerde hareketin akıcılığının korunmasında oldukça önemlidir. Statik denge, bir süre dahilinde mevcut pozisyonun sürdürülebilme yeteneği, dinamik denge ise bir hareket esnasında stabiliteyi koruyarak hareketi gerçekleştirebilme yeteneğidir<sup>1-4</sup>. Kişinin destek tabanı değişikliklerinde dengesini ya da ağırlık merkezini koruması, hareketin verimliliği açısından oldukça önemlidir<sup>5</sup>. Statik denge hareketsiz ayakta duruş sırasında postüral salınımın kontrol edilebilmesi olarak da tanımlanırken, bu dengenin sürdürülebilmesi için vücut ağırlık merkezinin 2. sakral vertebra seviyesinden geçmesi ve destek tabanı üzerinde kalması gerekir<sup>1</sup>. Ağırlık merkezi genellikle erkeklerdeki üst ekstremité kas kütlesi dağılımından dolayı kadınlardan daha yukarıda olmakla birlikte, vücut şeklindeki farklılıklara bağlı olarak bu noktanın yeri kişilerde çeşitlilik gösterir. Destek tabanı ise kişinin ayakları arasında kalan alandır ve dengenin korunmasında oldukça önemlidir. Stabiliteyi artırmak için daha geniş bir destek tabanı ayakların birbirinden uzaklaştırılmasıyla sağlanırken, ayakların birbirine yaklaştırılması veya tek ayak üzerinde durma sırasında destek tabanının azalmasıyla stabilite düşer<sup>5</sup>.

Dinamik denge performansı, propriyosepsiyon, görme, vestibüler fonksiyon, reaksiyon süresi, koordinasyon ve kassal kuvvet dahil olmak üzere birçok temel fizyolojik faktöre bağlı bir tüm vücut tepkisidir<sup>6</sup>. Sporcu, yaptığı sporun gerektirdiği çeşitli hareketler sırasında üst gövdesinin veya ayak bileği, diz ve omuz gibi spesifik eklemlerin dengesini ve kontrolünü koruma ihtiyacı hisseder. Çünkü sporda dinamik denge, sporcu hareket halindeyken stabilitenin sağlanması ve spor sakatlıklarının önlenmesi açısından önemlidir<sup>3</sup>.

Dengenin kontrolü, duyuşal sinyallerin yeterli kas kasılmalarına koordineli bir şekilde dönüştürülmesini gerektirir. Denge; görsel, dokunsal, propriyoseptif ve vestibüler sistemlerden gelen duyuşal girdiler yardımıyla merkezi sinir sistemi tarafından kontrol edilir<sup>1,2,4</sup>. Dinamik dengenin değerlendirilmesi aynı zamanda görsel, işitsel ve kinestetik reseptörlerden gelen bilgileri ve sonrasında motor yanıtları düzenleyen nöromüsküler sistemin yeteneğinin de değerlendirilmesidir<sup>3,7,8</sup>. Dinamik denge değerlendirmesi için klinik ve araştırma ortamlarında yaygın olarak kullanılan testlerden birisi SEBT' dir. Bu test için kuvvet, esneklik ve propriyosepsiyon gerekmektedir. Bazı kas-iskelet sistemiyle ilgili durumlarda dengenin saptanması için güvenilir ve geçerli olmakla birlikte, bu test sadece sınırlı sayıda spor dallarının dinamik denge durumlarını doğru bir şekilde yansıtan bir testtir<sup>9</sup>. SEBT' in klinik uygulamasının zorluğu Y Denge Testinin geliştirilmesine yol açmıştır. SEBT ve Y denge testinin üç yönü arasındaki ilişki orta düzeyde anlamlı bulunmuştur<sup>10</sup>. Stork ve flamingo denge testi gibi statik testlerde yine sahada en yaygın kullanılan testlerdir. İki statik denge testi arasındaki ilişkinin orta düzeyde olduğunu ve birbirinin yerine kullanılabileceğini gösteren çalışmalar vardır<sup>11</sup>.

Literatürde farklı dinamik denge testlerinin karşılaştırılması<sup>2,9,10,12</sup>, dinamik denge testi ile kuvvet arasındaki ilişkinin incelenmesi<sup>6,13,14</sup>, farklı spor branşlarının denge açısından karşılaştırılması<sup>15</sup>, günün farklı saatlerinde denge performansının karşılaştırılması<sup>8</sup>, ayakkabılı ve ayakkabısız denge testlerinin karşılaştırılması<sup>16</sup>, kuvvet platformunda postüral stabilitenin karşılaştırılması<sup>17</sup> gibi çalışmalar bulunmaktadır. Fakat gençlerde flamingo ve stork gibi statik denge testlerinden birisinin yapılması ile dinamik dengesinin nasıl olacağı veya bunun tam tersi, dinamik

denge testinin bilinmesiyle statik dengesinin nasıl olacağı konusunda bir tahminde bulunup bulunmayacağımız konusuyla ilgili literatürde bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu çalışmanın amacı sağlıklı gençlerde statik denge testlerinden sahada sıklıkla kullanılan stork ve flamingo denge testleri ile dinamik denge testlerinden SEBT ve Y denge testleri arasında ilişkinin olup olmadığının belirlenmesidir.

## MATERYAL VE METOT

### Katılımcılar

Bu çalışmaya Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda okuyan ve uygulamalı dersler dışında spor yapmayan 20 kadın, 38 erkek toplam 58 öğrenci (Yaş:  $22.79 \pm 1.74$  yıl; Boy:  $172.52 \pm 8.62$  cm; VA:  $66.75 \pm 12.35$  kg) gönüllü olarak katılmıştır. Son 6 ay içerisinde alt ekstremitte sakatlığı yaşayan ve dengeyi etkileyecek görme, işitme problemi olan kişiler çalışmaya dahil edilmemiştir. Çalışma Helsinki Deklarasyonu Prensipleri'ne uygun olarak yapılmış, katılımcılara gönüllü onam formu doldurulmuş ve imzalatılmıştır.

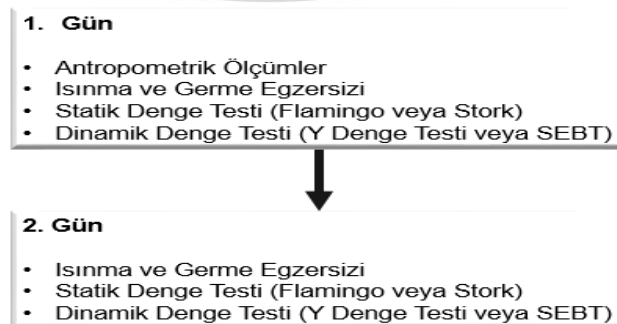
### Verilerin Toplanması

Katılımcılara çalışmaya başlanmadan önce yapılacak testlerle ilgili bilgi verilmiş ve dominant ayakları tespit edilmiştir. Boy uzunluğu ölçümü stadiometre ile yapılmış, vücut kompozisyonu için biyoelektrik impedans yöntemi (TANITA TBC-418 Body Fat Analyzer, Tanita Corp., Tokyo, Japonya) kullanılmıştır.

**Bacak boyu Ölçümü:** Bacak uzunluğu sırtüstü yatan katılımcının spina iliaka anterior superior ile medial malleol arasındaki mesafenin esnemez bir mezura ile ölçülmesi ile saptanmıştır.

**Statik ve Dinamik Denge Ölçümleri:** Her katılımcı iki statik, iki dinamik denge testini rastgele olarak belirlenen sıraya göre yapmışlardır (Grafik 1). Öğleden sonra 13:00-15:00 arasında, standart ısınma sonrası her test için önce bir kez deneme yaptırılmış, daha sonra her bir ayak için üç ölçüm yapılarak en iyi değer dikkate alınmıştır.

**Stork Denge Testi:** Katılımcılar ellerini beline koyduktan sonra, ölçüm yapılacak ayak diğer bacağın diz kapağı üzerine konmuş ve komut ile yerdeki ayağın topuğu havaya kaldırıldığında süre başlatılmıştır. Kişi dengesini koruyamadığında veya topuğu yere temas ettiğinde süre durdurulmuş ve kaydedilmiştir.



**Grafik 1.** Veri Ölçüm Şeması

**Flamingo Denge Testi:** Bu statik denge testi için 50 cm uzunluğunda, 4 cm yüksekliğinde, 3 cm genişliğinde bir kiriş kullanılmıştır. Katılımcılar bir dakikalık süre boyunca dengede kalmak için sırasıyla sağ veya sol ayağını kiriş üzerine koyduktan sonra, diğer bacağını arkaya doğru bükerek aynı yöndeki eliyle ayak bileğinden tutmuştur. Bu pozisyonda dengede durmaya çalışılmış, denge kaybedildiğinde, vücudunun herhangi bir yeri yere temas ettiğinde kronometre durdurulmuştur. Her düşmeden sonra bir dakika doluncaya kadar katılımcı tekrar denge tahtasına çıkarak teste devam etmiştir. Bir dakika içerisinde dengeyi korumak amacıyla yapılan her girişimin sayısı kaydedilmiştir.

**SEBT:** 45 derecelik açılarla çizilmiş 8 şerit metrenin yıldız şekline getirilmesi ile oluşmuş dinamik denge ölçümünde önce sağ ayak yerde olacak şekilde teste başlanmıştır. Tek ayak mezuraların ortadaki birleşme noktasına yerleştirildikten sonra, eller belde, diğer ayak ile 8 farklı yöne (sağ ayak yerde olduğunda; 1-anterior, 2- anteromedial, 3-medial, 4-posteromedial, 5-posterior, 6-posterolateral, 7-lateral ve 8- anterolateral) belirlenen sırada, dengeyi koruyarak olabildiğince uzanıp, uzanma mesafesi cm olarak kaydedilmiştir. Her yöne uzanma sonrası tekrar ayak merkez noktaya getirilmiştir. Daha sonra aynı test sol ayak yerde iken yapılmıştır. Denge bozulduğunda ise o yöndeki ölçüm tekrar edilmiştir. Ölçümler bittikten sonra bacak uzunluk avantajını ortadan kaldırmak amacıyla, her yön için "En Yüksek Uzanma Mesafesi / Bacak Uzunluğu) x 100 = % en çok uzanma mesafesi" formülü kullanılarak elde edilen puanlar normalize edilmiştir<sup>10, 18</sup>.

**Y Denge Testi:** Üç uzanma çizgisiyle zemine döşenmiş bir şerit metrenin merkezinde kişi önce sağ ayağı yerde olacak şekilde sırasıyla öne (Anterior), arka dış yana (Posterolateral) ve arka iç yana (posteromedial) doğru sol ayağıyla dengesini bozmadan en uzak noktaya uzanmış ve tekrar merkez noktaya dönmüştür. Skor kaydedildikten sonra, aynı test sol ayak yerde olacak şekilde de yapılmıştır. Ölçümler üç kez yapılmış, en yüksek değer kaydedilmiştir. Daha sonra "En Yüksek Uzanma Mesafesi / Bacak Uzunluğu) x 100 = % en çok uzanma mesafesi" formülü kullanılarak elde edilen puanlar normalize edilmiştir<sup>10,19</sup>.

### Verilerin Analizi

Toplanan verilerin analizi için SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Katılımcılardan elde edilen verilerin aritmetik ortalama ve standart sapması hesaplanıp, statik ve dinamik denge arasındaki ilişkinin saptanması için Pearson Korelasyon katsayısı kullanılmış, istatistiksel yanılma payı olarak ise  $p < 0.05$  olarak belirlenmiştir.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik ve Antropometrik Özellikleri

Değişkenler (N:58)	Min.	Maks.	X±Sd
Yas (yıl)	19.00	26.00	22.79±1.74
VA (kg)	49.50	100.70	66.75±12.35
Boy (cm)	156.00	190.00	172.52±8.62
Bacak boyu (cm)	77.20	97.00	86.10±4.98
BKİ (m <sup>2</sup> /kg)	17.90	32.10	22.18±2.85
VYY (%)	3.30	32.40	15.20±7.73

Statik ve dinamik denge test skorları arasında ilişki olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada Tablo 1’ de katılımcının fiziksel özellikleri ve antropometrik ölçümleri görülmektedir. Katılımcıların BKİ değeri 22.18 m<sup>2</sup>/kg, VYY % 15.20, bacak boyu ise 86.10 cm olarak saptanmıştır.

**Tablo 2.** Katılımcıların Flamingo ve Stork Denge Ölçümleri

Değişkenler (N:58)	D Ayak Yerde		DO Ayak Yerde	
	X±Sd	X±Sd	r	p
Flamingo	2.77 ± 2.21	2.44 ± 2.26	.765	.00
Stork (sn)	9.52 ± 16.30	9.54 ± 14.11	.746	.00

D: Dominant, DO: Dominant olmayan

Statik denge test skorlarını incelediğimizde (Tablo 2), flamingo denge testinde DO ayak yerdeyken tespit edilen skor, D ayak yerdeyken bulunan denge skorundan daha iyi bulunmuştur. Stork denge testinde ise D ve DO ayak yerde iken dengede kalma süresi birbirine benzerdir (9.52 sn ye 9.54 sn). İki ayak arasındaki ilişki ise stork denge testinde .746, flamingo testinde ise .765 dir.

Tablo 3’ de katılımcıların Y denge testinde üç yöne uzanmadaki hem ham skorları, hem de normalize edilmiş skorları görülmektedir. Her iki ayak için de en yüksek değer posteromedial yönde bulunmuştur. Her üç yön için, iki ayak arasında normalize edilmiş skorlar arasında istatistiksel olarak anlamlı orta düzeyde ilişki vardır.

**Tablo 3.** Katılımcıların Dinamik Denge Ölçümleri

Değişkenler (N:58)	D Ayak Yerde		DO Ayak Yerde		r	p
	Ham Skor (cm)	Normalize Edilmiş Skor (%)	Ham Skor (cm)	Normalize Edilmiş Skor (%)		
	X±Sd	X±Sd	X±Sd	X±Sd		
Anterior	83.00 ±7.95	96.45 ± 8.11	84.41±7.97	98.07±7.68	.504	.00
Posteromedial	89.29 ±10.88	103.73 ± 11.52	90.10±9.05	104.71±9.56	.692	.00
Posterolateral	81.15 ±10.75	94.23 ± 11.22	85.27±9.28	99.20±10.83	.460	.00

D: Dominant, DO: Dominant olmayan

**Tablo 4.** Katılımcıların SEBT Ölçümleri

Değişkenler (N:58)	D Ayak Yerde		DO Ayak Yerde		r	p
	Ham Skor (cm)	Normalize Edilmiş Skor	Ham Skor (cm)	Normalize Edilmiş Skor		
	X±Sd	X±Sd	X±Sd	X±Sd		
1-Anterior	79.05±10.29	91.78±10.49	80.82±9.80	93.90±10.45	.762	.00
2-Anteromedial	83.18±10.34	96.67±11.19	84.00±10.34	97.58±10.94	.694	.00
3-Medial	84.27±11.29	97.95±12.46	84.31±11.79	97.90±12.33	.706	.00
4-Posteromedial	81.25±13.63	94.44±15.46	81.86±12.82	95.03±13.49	.723	.00
5-Posterior	84.67±12.01	98.33±12.84	83.89±12.77	97.38±13.29	.716	.00
6-Posterolateral	84.82±13.09	98.41±13.42	86.22±12.32	100.11±12.92	.748	.00
7-Lateral	80.62±12.84	93.54±13.35	79.27±12.84	92.00±13.43	.724	.00
8-Anterolateral	74.18±10.04	86.16±10.60	75.50±10.78	87.59±10.51	.673	.00

D: Dominant, DO: Dominant olmayan

Dinamik denge testlerinden olan SEBT skorlarının D ve DO ayak yerde iken sekiz farklı yöne uzanma mesafesinin hem ham verileri, hem de normalize puanlarının aritmetik ortalama ve standart sapma sonuçları Tablo 4’ de görülmektedir. Her iki ayak için en yüksek skor 6, en düşük skor ise 8 numaralı yönde saptanmıştır. D ve DO ayak

yerdeyken elde edilen normalize edilmiş skorlar arasında .673 - .762 arasında değişen orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

**Tablo 5.** Y Denge Testi sonuçları ile Flamingo ve Stork Denge Testi Sonuçları Arasındaki İlişki

		D			DO		
		Anterior	Posteromedial	Posterolateral	Anterior	Posteromedial	Posterolateral
F D Ayak	r	-.158	-.101	-.219	-.195	-.033	-.164
Yerde	p	.23	.45	.09	.14	.80	.22
F DO Ayak	r	-.174	-.104	-.207	-.160	.011	-.107
Yerde	p	.19	.43	.11	.23	.93	.42
S D Ayak	r	.106	-.023	.206	-.032	-.042	.082
Yerde	p	.42	.86	.12	.81	.75	.54
S DO Ayak	r	.052	-.027	.134	-.064	-.091	.040
Yerde	p	.69	.84	.31	.63	.49	.76

D: Dominant ayak yerde, DO: Dominant olmayan ayak yerde, F D: Flamingo denge testi, dominant ayak yerde, F DO: Flamingo denge testi, dominant olmayan ayak yerde, S D: Stork denge testi, dominant ayak yerde, S DO: Stork denge testi, dominant olmayan ayak yerde

Statik denge ve dinamik denge arasındaki ilişkiler Tablo 5 ve 6' da gösterilmiştir. Normalize edilmiş Y denge testi skorları ile hem flamingo denge testi, hem de stork denge testi skorları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır (Tablo 5).

**Tablo 6.** SEBT' in 8 Farklı Yönü ile Flamingo ve Stork Denge Testi Sonuçları Arasındaki İlişkiler

D Ayak Yerde		1	2	3	4	5	6	7	8
F D Ayak Yerde	r	-.225	-.150	-.060	-.082	-.165	-.200	-.095	-.130
	p	.089	.260	.653	.539	.216	.133	.478	.332
F DO Ayak Yerde	r	-.226	-.165	-.081	-.217	-.186	-.152	-.175	-.279
	p	.089	.215	.543	.102	.161	.256	.188	.034
S D Ayak Yerde	r	.009	.066	-.008	.128	.269	.335	.206	.049
	p	.947	.624	.953	.339	.041	.010	.120	.714
S DO Ayak Yerde	r	.101	.108	-.091	.025	.136	.283	.162	.027
	p	.451	.420	.495	.851	.310	.032	.223	.839
DO Ayak Yerde		1	2	3	4	5	6	7	8
F D Ayak Yerde	r	-.119	-.093	-.018	-.074	-.174	-.082	-.061	-.136
	p	.372	.489	.894	.583	.192	.542	.647	.309
F DO Ayak Yerde	r	-.169	-.069	-.036	-.040	-.156	-.020	-.079	-.160
	p	.205	.606	.789	.764	.243	.884	.558	.231
S D Ayak Yerde	r	.033	.055	.169	.169	.229	.189	.144	.158
	p	.804	.683	.205	.205	.084	.154	.281	.235
S DO Ayak Yerde	r	.152	.131	.125	.062	.227	.218	.077	.094
	p	.253	.327	.349	.645	0.87	.100	.567	.481

D: Dominant ayak yerde, DO: Dominant olmayan ayak yerde, F D: Flamingo denge testi, dominant ayak yerde, F DO: Flamingo denge testi, dominant olmayan ayak yerde, S D: Stork denge testi, dominant ayak yerde, S DO: Stork denge testi, dominant olmayan ayak yerde

Tablo 6' da SEBT' de D ayak yerde iken 5 ve 6. yön skorları ile stork denge testi skorları arasında ve 8. Yön skoru ile flamingo denge testi skoru arasında düşük ilişki gözlenmiştir. Bununla birlikte DO ayak yerde iken gerçekleştirilen SEBT skorları ile her iki statik denge testi skorları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

## TARTIŞMA

Denge hem sabit, hem de hareketli durumdaki kararlılığı koruma yeteneği olarak tanımlanır<sup>20</sup>. Dengeyi etkileyen birçok faktör yanında özellikle bazı testler için bacak kas kuvvetinin de etkili olduğu bilinmektedir. Kuvvetin, kas gerimini üretilerek dengeye katkıda bulunduğu, çünkü proprioseptör duyarlılığının artması ve kas içiği gerilme refleksinden elektromekaniksel gecikmenin azalmasıyla nöromusküler kontrolün artırabileceği bildirilmiştir<sup>21</sup>. Özellikle her iki test örneğinde de destek ayağı tüm vücut ağırlığını taşıdığı için destek ayağının kassal kuvveti ve kassal dayanıklılığı skorda etkili olabilmektedir.

Çakır ve Özbar, (2019)<sup>22</sup> ise yaptıkları çalışmada stork denge testi skoru ile ayak bileği plantar fleksör kuvveti arasında orta ve kuvvetli bir ilişki olduğunu, fakat flamingo testi ile kuvvet arasında bir ilişki olmadığını da belirtmişlerdir. Ayrıca stork ve flamingo denge testleri arasında anlamlı ilişki olmadığını saptamışlardır. Bizim çalışmamızda da iki statik denge arasında ilişki saptanmamıştır. Her iki statik denge testinde hem D, hem de DO ayak yerdeyken yapılan ölçümde sonuçların benzer olduğu saptanmış ve D ve DO ayaklar ile elde edilen ölçüm arasında anlamlı orta düzeyde ilişki bulunmuştur (Tablo 2). Dinamik denge testlerinde ise SEBT’de iki ayak arasında orta düzeyde anlamlı ilişki bulunurken, Y denge testinde yine SEBT’ den daha düşük ama anlamlı ilişki saptanmıştır.

Yürümenin tüm evrelerinde denge için kalça abduktör ve adduktörlerinin önemli görevi vardır<sup>7</sup>. Lee ve ark. (2014)<sup>14</sup>, kalça ekstensörleri ve abduktörlerinin kuvveti ile Y denge testinde posteromedial yöne uzanma arasında anlamlı ilişki saptamışlardır. Bu çalışmada da Y denge testinde en yüksek değer posteromedial yönde saptanmıştır (Tablo 3). Fakat SEBT’ de ise bunun aksine posterolateral yöne uzanma skorunun her iki dayanma ayağı için de posteromedial yönden daha fazla olduğu görülmüştür (Tablo 4). Bu çalışmada Y denge testinin üç yönüne denk gelen SEBT’ in 1, 4 ve 6. yönleri ile arasında düşük anlamlı ilişki bulunurken, Coughlan ve ark. (2012)<sup>10</sup> bu iki dinamik denge testlerinin üç yönü arasında orta düzeyde ilişki saptamıştır.

Bu çalışmada statik denge testlerinden biri olan flamingo denge testi ile Y denge testi skorları arasında anlamlı ilişki bulunmazken, SEBT’ de sadece 8 numaralı (anterolateral) yön ile düşük negatif ilişki saptanmıştır. Flamingo denge testi ile diğer denge testleri arasında anlamlı ilişki bulunmamasının nedeni flamingo denge testi skorunun saptanma yöntemi olabilir. Benzer olarak stork denge test skoru ile Y denge testi skorları arasında ilişki bulunmazken, D ayak yerde yapılan stork ve SEBT’in 5 ve 6. yönleri (posterior ve posterolateral) arasında düşük pozitif ilişki bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde farklı yöntemlerle ölçülen statik ve dinamik denge testleri arasında anlamlı ilişkinin bulunmadığı çalışmalar olduğu gibi, anlamlı ilişki saptanan çalışmalar da bulunmaktadır. Futbolcularda kuvvet platformunda yapılan statik ve dinamik denge testleri sonucunda ağırlık merkezi yer değiştirmesi dışında anlamlı ilişki bulunmadığı bildirilmiştir<sup>23</sup>. Kuvvet platformunda yapılan bazı denge çalışmalarında yine dinamik ve statik denge skorları arasında anlamlı fark bulunamamıştır<sup>17,24</sup>. Elit sporcularda kuvvet platformunda yapılan bir çalışmada ise dinamik ve statik denge testleri arasında sağ ayakta anlamlı ilişki bulunurken, sol ayakta bulunmamıştır<sup>10</sup>. Stabilometre ile ölçülen başka bir çalışmada ise dinamik denge testi skorları ile denge tahtasında yapılan 3 farklı dinamik saha denge testi skoru arasında ilişki olmadığını bildirilmiştir<sup>2</sup>.

Kişinin dengede kalma süresini belirleyen görsel, işitsel faktörler olduğu gibi ekstremiteler uzunluğu, ağırlık merkezinin yeri ve bacak kuvveti gibi birçok faktör vardır<sup>25</sup>. Bu çalışmada dinamik dengedeki normalize işlemi için katılımcıların bacak uzunluğu alınmış, fakat bacak kuvveti dikkate alınmadan statik ve dinamik denge ölçümleri arasında ilişkinin olup olmadığına bakılmıştır.

Sonuç olarak; gençlerde yapılan Y denge testi ile hem stork, hem de flamingo denge testi arasında bir ilişki yokken, D ayak yerdeyken yapılan SEBT' in iki yönü ile stork denge testi ve bir yönü ile de flamingo denge arasında anlamlı fakat düşük ilişki bulunmuştur. Bu sonuç bize saha ölçümlerinde yaygın olarak kullanılan flamingo ve stork denge testlerinden sadece birisini kullanarak kişinin dinamik dengesi hakkında veya SEBT ya da Y denge testini kullanarak da kişinin statik dengesi hakkında bir yordama yapılamayacağını göstermektedir.

## KAYNAKLAR

1. Bell F. (1998). Principles of mechanics and biomechanics. Stanley Thornes. Cheltenham,U.K.
2. Tsiglis N., Zachopoulou E., Mavridis T. (2001). Evaluation of the specificity of selected dynamic balance tests. *Perceptual and Motor Skills*. 90, 827-833.
3. Ackland TR., Elliott BC., Bloomfield J. (2009). Applied anatomy and biomechanics in sport. 2nd edition. Human Kinetics. Melbourne.
4. Guskiewicz KM. (2011). Balance assesment in the management of sport-related concussion. *Clinics in Sports Medicine*. 30. 89-102.
5. Porcari J., Bryant C., Comana F. (2015). Exercise physiology. FA Davis. Philadelphia, PA.
6. Conner BC., Petersen DA., Pigman J., Tracy JB., Johnson CL., Manal, K., Miller F., Modlesky CM., Crenshaw JR. (2019). The cross-sectional relationships between age, standing static balance, and standing dynamic balance reactions in typically developing children. *Gait & Posture*. 73, 20–25.
7. Winter DA. (1995). Human balance and posture control during standing and walking. *Gait & Posture*. 3(4), 193-214.
8. Gribble PA., Tucker WS., White P. (2007). Time-of-day influences on static and dynamic postural control. *Journal of Athletic Training*. 42, 35-41.
9. Jaffri AH., Newman TM., Smith BI., Miller SJ. (2017). The dynamic leap and balance test (dlbt): A test-retest reliability study. *International Journal of Sports Physical Therapy*. 12(4), 512.
10. Coughlan GF., Fullam K., Delahunt E., Gissane C., Caulfield BM. (2012). A comparison between performance on selected directions of the star excursion balance test and the Y balance test. *Journal of Athletic Training*. 47(4), 366-371
11. Panta K., Arulsingh W., Raj JO., Sinha M., Rahman M. (2015) A study to associate the flamingo test and the stork test in measuring static balance on healthy adults. *The Foot and Ankle Online Journal*. 8(3), 1-4.
12. Hrysomallis C., McLaughlin P., Goodman C. (2006). Relationship between static and dynamic balance tests among elite Australian rules footballers. *Journal of Science and Medicine Sport*. 9, 288-291.
13. Handrigan G., Hue O., Simoneau M., Corbeil P., Marceau P., Marceau S., Tremblay A., Teasdale N. (2010). Weight loss and muscular strength affect static balance control. *International Journal of Obesity*. 34, 936–942.

14. Lee DK., Kim GM., Ha SM., Oh JS. (2014). Correlation of the Y-balance test with lower-limb strength of adult women. *Journal of Physical Therapy Science*. 26(5), 641-643.
15. Bressel E., Yonker J., Kras J., Heath E. (2007). Comparison of static and dynamic balance in female collegiate soccer, basketball, and gymnastics athletes. *Journal of Athletic Training*. 42, 42-46.
16. Yaprak Y., Çetin MA., Akkaynak NN. (2019). Ayakkabının statik ve dinamik denge performansına etkisi. *Uluslararası Spor, Egzersiz & Antrenman Bilimi Dergisi*. 5(4), 175-182.
17. Sell TC. (2012). An examination, correlation, and comparison of static and dynamic measures of postural stability in healthy, physically active adults. *Physical Therapy in Sport*. 13, 80-86.
18. Robinson R., Gribble P. (2008). Kinematic predictors of performance on the Star Excursion Balance Test. *Journal of Sport Rehabilitation*. 17(4), 347-357.
19. Plisky PJ., Gorman PP., Butler RJ., Kiesel KB., Underwood FB., Elkins B. (2009). The reliability of an instrumented device for measuring components of the star excursion balance test. *North American Journal of Sports Physical Therapy*. 4, 92-99.
20. Beashel P., Sibson A., Taylor J. (2004). *Sport Examined*. Cheltenham; Nelson Thornes Ltd. 68.
21. Blackburn T., Guskiewicz K., Petschauer M., Prentice W. (2000). Balance and joint stability: The relative contributions of proprioception and muscular strength. *Journal of Sport Rehabilitation*. 9, 315-328.
22. Çakır E., Özbar N. (2019). Bayan futsal oyuncularında flamingo ve stork denge testinin karşılaştırılması ile kassal kuvvetin testler üzerine etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 24(3), 181-188.
23. Pau M., Arippa F., Leban B., Corona F., Ibba G., Todde F., Scorcu M. (2014). Relationship between static and dynamic balance abilities in Italian professional and youth league soccer players. *Physical Therapy in Sport*. 16(3), 236-241.
24. Karimi MT. & Solomonidis S. (2011). The relationship between parameters of static and dynamic stability tests. *Journal of Research in Medical Sciences*. 16(4), 530-535.
25. Khasawneh A. (2015). Anthropometric measurements and their relation to static and dynamic balance among junior tennis players. *Sport Science*. 8(1), 87-91.





## COVID-19 SONRASI TÜRK FUTBOLU

### ÖZ

COVID-19 dünyadaki her türlü ekonomik aktiviteyi olumsuz etkilemiştir. Spor sektörü, maçların durması ve liglerin yarım kalması sebebiyle en çok etkilenen sektörlerden biri olmuştur. Futbol, Avrupa'nın her yerinde olduğu gibi Türkiye'de de en popüler spor branşıdır. Pandemi, kulüplerin milyonlarca avro zarar etmesine sebep olmuştur. COVID-19'un olumsuz etkilerine ek olarak, Türkiye ekonomisinde yaşanan yüksek işsizlik, enflasyon ve kur şokları sebebiyle Türk kulüpleri daha da zor duruma düşmüştür. Naklen yayın ihalesinde yaşanan sorunlar ve bu konudaki belirsizlikten ötürü kulüplerin daha fazla gelir kaybı yaşaması da oldukça güçlü bir ihtimal olarak gözükmektedir. Hali hazırda, UEFA tarafından finansal fair-play yönetmeliklerine uyamama sebebiyle en çok ceza alan kulüpler olan Türk kulüplerini, önümüzdeki dönemde daha sıkıntılı günler beklemektedir. Bu dönemden, finansal olarak güçlü çıkacak kulüplerin önümüzdeki yıllarda Türk futbolunu domine etmeleri oldukça muhtemeldir.

**Anahtar Kelimeler:** Süper Lig, COVID-19, Avrupa Futbolu, Futbol Kulüplerinin Finansal Durumu

## TURKISH FOOTBALL AFTER COVID-19

### ABSTRACT

COVID-19 has affected all kinds of economic activity in the world adversely. Sports in particular, was one of the most affected industries due to the postponement of leagues and abandoning of tournaments. Football is the most popular sport in Europe as well as in Turkey and football leagues are the highest revenue generating leagues in Europe. Pandemic's impact on football clubs' revenues was very severe which caused losses worth millions of euros. In addition to COVID-19's effects, Turkish economy was struggling with high inflation, unemployment and an exchange crisis and furthermore, Turkish clubs were already in a financial bottleneck. Due to the current issues in Turkish economy and football, Turkish clubs' revenues are going to be affected more than their European counterparts. Especially the problems in the broadcasting agreement and the uncertainty regarding the future would most likely to cause the Turkish clubs to lose more revenue. Currently, Turkish clubs are the most sanctioned clubs by the UEFA due to failing to meet the financial fair-play requirements. The following seasons might be even harder for the Turkish clubs, financially. The results indicate that recovery for the Turkish clubs are going to be much more difficult which might cause a shift of power in the Turkish Super League in the years to come.

**Key Words:** Turkish Super League, COVID-19, European Football, Football Clubs' Finances

## INTRODUCTION

Undoubtedly, the coronavirus pandemic has adverse effects on all the economies in the world and the aggregate impact on the global economy is expected to be higher than the global financial crisis in 2008<sup>5</sup>. The European Commission (EC) expects an 8.3% contraction in the European Union (EU) economy in 2020<sup>6</sup> due to the coronavirus pandemic.

In the world of sports, the impacts can even be more formidable. European Club Association (ECA) reports that the total revenue loss in European football would be around 4 billion euros. Although most of the European leagues resumed, 1.6 billion of this predicted 4 billion loss belongs to the 19/20 season<sup>8</sup>. Obviously, the match day revenues are impacted the most due to the pandemic but all revenue streams will take a hit. In addition to the adverse effects of COVID-19 pandemic, Turkish economy is struggling with inflation, unemployment and an exchange rate crisis. On top of these, a disagreement between The Turkish Football Federation (TFF) and BeIN Media Group, the broadcaster of Turkish Super League has been going on regarding the payments for the last couple of years. Last but not least, Turkish TFF has agreed on a scandalous decision to abandon relegation for the 19/20 season. The 20/21 season will be played with 21 teams instead of 18.

This paper critically evaluates the impact of the global pandemic on Turkish football clubs and aims to warn the stakeholders in Turkish football about the approaching financial threats. Next section discusses the impact of the coronavirus pandemic on football clubs' revenues. Following that, a section regarding the current issues in Turkish economy and their expected adverse effects on sports consumption is presented. Later, the crisis with the BeIN Media Group and the abandoning of relegation is discussed in light of the pandemic's economic impacts and current struggles of Turkish economy and finally a conclusion is presented with warnings about the financial dangerous of abandoning relegation in hope of aiding Turkish football.

### **The Impact of the Pandemic on Football Clubs' Revenue Streams**

The three types of revenues streams for football clubs, commercial, matchday and broadcasting, have all been severely affected either directly or indirectly. This section discusses how each revenue stream is affected in particular.

#### **Commercial Revenues**

Commercial revenues consist mainly of sponsorships, naming rights and merchandising. The average share of commercial revenues in total revenues is about 35% for the Big 5 league clubs<sup>4</sup>. The clubs which have ongoing contracts for sponsorship and naming rights are safe for now however due to the uncertainty in the course of the pandemic they might have issues in finding new sponsors in the future. Figure 1 presents the distribution of sponsorship in the Big 5 leagues by sectors.

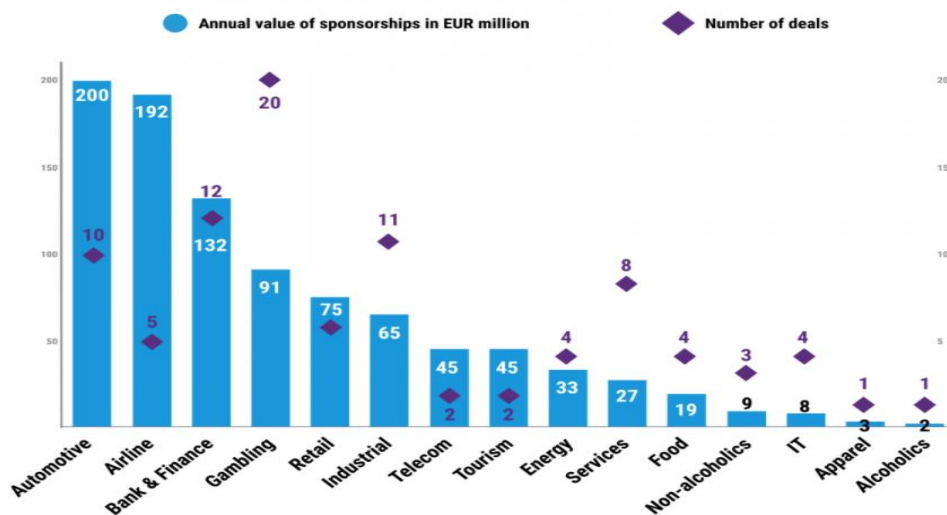


Figure 1. Breakdown of Sponsorships<sup>10</sup>

As the figure suggests, industries like automotive, airline, retail and tourism, which are all highly affected by the pandemic, are key in sponsorship deals. Whether the current deals will be affected or not is yet to be decided however companies in these sectors might be hesitant in the future for sponsorship and naming rights deals.

On the other hand, households are also severely affected by the pandemic. A 5.9% decrease in households' disposable income is expected in the EU and furthermore an increase of 3.3% in income inequality is expected<sup>7</sup>. The increase in income inequality means that the low and middle-income households would lose even more disposable income. Since most of the football fans are from low and middle-income class<sup>9,11</sup> their sports consumption in terms of merchandise is likely to decrease hence clubs will lose additional revenues. Clubs are expected to lose significant amount of commercial revenue through sponsorships, naming rights and merchandise sales.

### Matchday Revenues

All the major leagues in Europe resumed behind closed doors and teams had to play their last several games without fans. Matchday revenues consist 14.2% of the total revenues for the Big 5 leagues. The highest share belongs to the Premier League with 17% and the lowest Ligue 1 with 11%<sup>4</sup>. ECA<sup>6</sup> expects a higher decrease in the matchday revenues in the 20/21. Since season tickets are sold in advance therefore before the pandemic, most of the tickets were already sold for the 19/20 season. In the 20/21 season, people would be hesitant to go games even if they are allowed however there will be fans who would buy season tickets despite knowing that they would not be able to attend the games just to help and support their clubs.

### Broadcasting Revenues

Broadcasting revenues have the highest share in total revenues and the average share of broadcasting revenues in the Big 5 leagues is 51%<sup>4</sup>. Broadcasting revenue's share is going to increase in the 20/21 season due to the reduction in commercial and matchday revenues therefore the importance. So far clubs did not lose broadcasting revenues however they might in the future. As discussed earlier, individuals' sports consumption is expected to decrease due to the loss of income and increase in unemployment. One of the key elements of sports consumption is subscribing to

broadcasters for live coverage of football games. Although the conditions and cost differ from league to league, for being able to have live access to all league games, consumers have to pay. In May 2020, Sky Sports, the official broadcaster of the Premier League, announced that their revenue has decreased both due to the decrease in ad-revenues and direct-to-consumer revenues<sup>13</sup>. Broadcasters all around Europe are affected from the pandemic and go through similar decreases in their revenues. How the decrease in revenues will affect the current and future broadcasting deals is a matter of question which will be answered in the following months and years to come.

### Turkish Economy in the Pandemic

Like all other economies in the world, Turkish economy is adversely affected by pandemic however the impact on households might be more severe. World Bank<sup>16</sup> projects that 1.4 million people in Turkey will be pushed under the poverty line due the dramatic contractions in services and construction sectors. 2 million people lost their jobs only in these two sectors due the adverse effects of the pandemic. On the other hand, Turkish lira depreciated about 25% since January causing high inflation along with increasing unemployment. Figure 1 presents the Misery Index for a selection of European countries between 2011 and 2020. The countries presented in Figure 1 are the major football countries in Europe. In addition to the Big 5 leagues, Misery Index for Turkey, Russia, Portugal and Netherlands are presented. As the figure suggest, Turkish economy is the worst among the nine countries in terms of inflation and unemployment since 2017. Although there have been a recovery starting in 2019, the adverse effects of the global pandemic have caused a deterioration. The adverse effects on pandemic is expected to be higher on lower-income and middle-income groups which are also the main football consumers as mentioned earlier. Due to the reduction in households' income, consumption of leisure goods such as football will decrease. Consumption of football in terms of viewership as in the case of Sky Sports or in terms of club merchandise purchase.

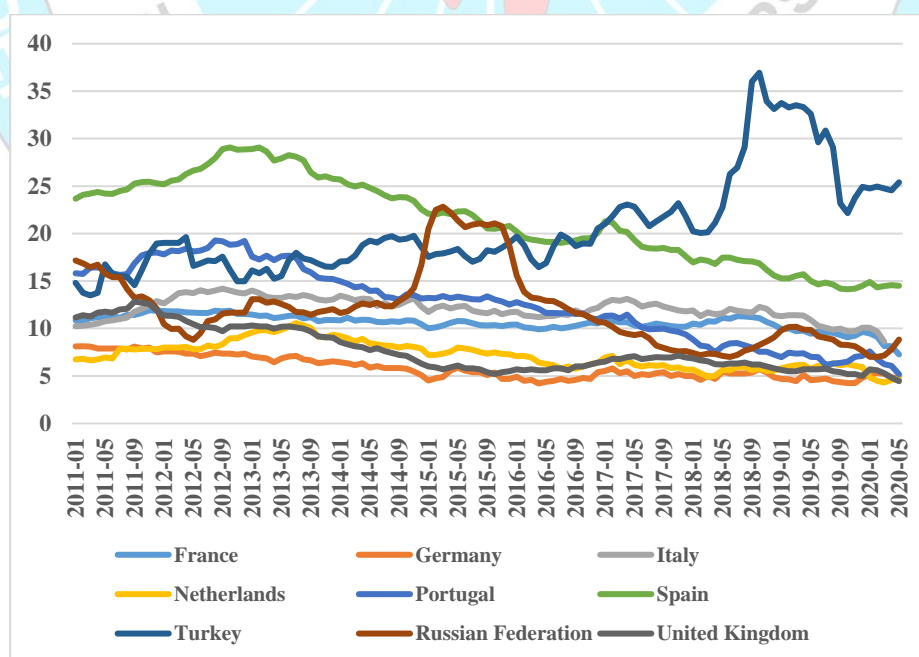


Figure 1. Misery Index for Selected European Countries

## Current Issues in Turkish Football

As discussed previously, football clubs have lost significant revenues due to the effects of the pandemic in the 19/20 season. Expectations regarding the 20/21 season are even worse and on top of these Turkish economy is struggling as elaborated in the previous section. This section investigates two critical issues regarding Turkish football.

### Issues with BeIN Group

In November 2016, a new deal was signed for the broadcasting rights of Turkish Super League, starting with the 17/18 season, for a fee of 500 million USD plus taxes which is valid till the end of the 21/22 season. BeIN Group pays the total sum in Turkish liras and half of it is paid with a fixed exchange rate decided by the TFF, BeIN Group and Turkish Clubs Association (TCA) and the remaining half is paid from the current exchange rate<sup>1</sup>. Due to the volatility in exchange rates in Turkey, BeIN Group wanted to secure themselves. Table 1 presents the fixed exchange rates, loss occurred due to the rate and additional discount agreed between TFF, TCA and BeIN Group.

**Table 1.** Broadcasting Rights' Payment Discounts and Exchange Rates

Season	Fixed Rate (\$/TL)	Loss Due to Fixed Rate	Additional Discount
17/18	3.81	26	-
18/19	4.51	52	-
19/20	5.8	49	90
20/21	To be announced	To be announced	To be announced

Between 17/18 and 19/20 seasons Turkish football clubs lost about 127 million dollars due to the fixed exchange rate clause in the contract. In the end of the 18/19 season, BeIN Group withheld the remaining payment, which was 125 m dollars and wanted to negotiate the terms regarding the broadcasting contract<sup>14</sup>. BeIN Group argued that due to the depreciation of Turkish lira they were unable to fulfil the contract requirements. The crisis lasted for several weeks and finally a discount of 90 m dollars was agreed on by the sides. In the 19/20 season Turkish clubs lost a total of 139 m dollars which is almost %30 of the initial contract.

For the 20/21 season, BeIN group wants a new negotiation due to the increasing costs and decreasing demand. Its claimed that BeIN Group offered a payment of 1.7m liras<sup>3</sup> which is about 230m dollars as of August 2020. As presented in the previous section, BeIN Group is losing subscribers therefore income. Also, the depreciation of Turkish lira adversely affects the broadcasters since their income is in liras and furthermore due to the increasing number of teams for the 20/21 season their broadcasting costs will increase since they are expected to stream more live games.

Broadcasting revenues share in total revenues is about 51% for the Turkish league<sup>4</sup> which very likely to increase due to the expected decreases in other revenues as a result of the pandemic. Turkish clubs depend on broadcasting revenues more than ever which is something also the BeIN Group is aware of. Therefore, they have the higher hand in the negotiations, there is no way TFF or the clubs can afford the termination of the deal. In the 19/20 season BeIN Group paid 90m dollars less than the original contract and it is highly probable that a new deal will be signed for the 20/21 season and the amount which is going to be paid will be even lower than the previous season.

### Abandoning Relegation

On 29<sup>th</sup> of July, TFF has announced that no teams will be relegated in the 19/20 season and the 20/21 season will be played with 21 teams instead of 18 therefore each team will play 40 games instead of 34. There will be ten games each week instead of nine and one team will get a bye each match week.

The increase in the number of teams will affect clubs' finances in two crucial ways. Firstly, due to increasing number of games clubs wage expenditures will increase since most of the player contracts have bonuses in addition to the fixed wages. Especially foreign players' wage burden will increase significantly due to the increase in the number of games and the depreciation of Turkish lira since their wages are paid in euros. Secondly, the broadcasting revenue will be distributed among 21 teams instead of 18, due to the increase in number of teams. Table 2 presents the broadcasting revenues distributed to teams between 16/17 and 20/21 seasons.

**Table 2.** Broadcasting Revenues in the Turkish Super League

Season	Total (million TL)	Per Team (million TL)	Per Team (million €)
16/17	1000.3	55.57	14.8
17/18	1474.6	81.92	17.34
18/19	1884	104.67	16.27
19/20	1831.83	101.77	14.87
20/21	1700*	80.95*	9.46**

\*: Expected payment \*\*: with August 2020 exchange rate

As mentioned earlier, more than half of the Turkish clubs' revenues are generated by broadcasting right. Although the deal is not finalised yet, the expected aggregate payment for the broadcasting rights is 1700 million TL which is about 200 million euros with the current exchange rate. Which means that each team will get about 9.5 million euros on average which is 35% less than the previous season. Therefore, the total revenues generated by Turkish football clubs will decrease about 17.5% just due to the loss in the broadcasting revenues.

Although TFF and the TCA can't control the exchange rate and does not have any bargaining power with the BeIN Group regarding payments, they can control the number of teams. Increasing the number of teams from 18 to 21 means that each team will get 1.5 million euros less.

### CONCLUSION

As discussed in the previous section, football clubs' revenues are expected to decrease due to the pandemic. In addition to the pandemic's effects, the exchange rate crisis also hit the Turkish football clubs. The average € / TL exchange rate was 6.84 for the 19/20 season, as of August 2020 the exchange rate is 8.56 which is an increase about 25%. According to Transfermarkt.com<sup>15</sup>, 234 of the 586 players (40%) in the Turkish Super League are foreigners and since foreign players' wages are paid in euros, total wage costs are going to 25% due to the depreciation of Turkish lira. Also, it should be noted that contracts in euros is very common among Turkish players as well meaning that the total increase in the wages would be much higher than 25%. Turkish clubs are already struggling with financial problems and are the most sanctioned clubs by UEFA due to failing to meet the FFP requirements<sup>12</sup>. Turkish clubs'

wage to revenue ratio is 79% and it is the highest among the major leagues in Europe<sup>4</sup>. Turkish clubs would not have been able to pay the wages even without the pandemic's effects in the 20/21 season due to the depreciation of TL and the decrease in broadcasting revenues. On top of all the negative externalities, TFF's arbitrary decision to abandon relegation is just the cherry on the pie. For the sake of Turkish football this disastrous decision should be changed before the leagues starts.

The policymakers of Turkish should be focusing on how they can help the clubs financially, rather than taking decisions which will decrease their revenues. Throughout the world, support packages have been offered to firms and citizens to ease the effects of the pandemic. The threat is real for the Turkish clubs and they are in need of assistance. The financial impact of the pandemic on Turkish league would be much higher than any other league in Europe.

The three giants of Turkish football, Galatasaray, Fenerbahçe and Beşiktaş are already struggling with financial troubles and have huge debts. After 10 years, in the 19/20 season another team other than the three, Başakşehir FK, have been crowned as the champion. Başakşehir FK is a very young club who played their home games with an average attendance of 3863 in the 18/19 season<sup>2</sup>. At the moment, Başakşehir FK is financially much more stable than the three giants even though they have very little matchday revenues. Başakşehir FK's revenues will be affected least due to the pandemic since they already have very low matchday revenues. Başakşehir FK's Champions' League revenues in the 20/21 season can move them ahead of the three giants and fortify their place in Turkish football. Galatasaray, Fenerbahçe and Beşiktaş have already lost their competitive edge in inter-European competitions due to the widening financial gap between the Big 5 and other leagues. With the current adversities, they might lose their domination in the Turkish Super League as well. The three teams have a fanbase of at least 50 million in total whereas Başakşehir FK has a few couple of ten thousand at most. The shift of power in the Turkish Super League will eventually decrease the interest in football which will cause lower broadcasting deals, lower sponsorship agreements and lower attendance in the future. The three giants are on the edge of going into a vicious circle of lower revenue and higher debt which will hurt Turkish football as a whole.

## REFERENCES

1. Akşar T. (2019). T24 Bağımsız İnternet Gazetesi. Retrieved August 2020, from Digitürk bu yükün altından kalkabilir mi? (In Turkish): <https://t24.com.tr/yazarlar/tugrul-aksar/digiturk-bu-yukun-altindan-kalkabilir-mi,22841#:~:text=An%C4%B1msanaca%C4%9F%C4%B1%20%C3%BCzere%2C%20Katarl%C4%B1%20BeIN%20Group,haklar%C4%B1n%C4%B1%205%20y%C4%B1ll%C4%B1%C4%9F%C4%B1na%20sat%C4%B1n%20alm%C4%B1%C5%99>. [Erişim Tarihi: 08.08.2020]
2. Aktifbank. (2019). Aktifbank. Ekolig - Futbol Ekonomisi Raporu 4 (In Turkish): <https://www.aktifbank.com.tr/Documents/Ekolig-Final-11112019.pdf>. [Erişim Tarihi: 07.07.2020]
3. BirGün. (2020). BirGün. beIN Sports yine indirim istedi, kulüpler rest çekti (In Turkish): <https://www.birgun.net/haber/bein-sports-yine-indirim-istedi-kulupler-rest-cekti-308578>. [Erişim Tarihi: 06.08.2020]



4. Deloitte. (2020). Deloitte - Sports Business Group. Annual Review of Football Finance 2020: <https://www2.deloitte.com/uk/en/pages/sports-business-group/articles/annual-review-of-football-finance.html>. [Erişim Tarihi:05.06.2020]
5. Drewes M., Daumann F., Follert F. (2020). Exploring the sports economic impact of COVID-19 on professional soccer. *Soccer & Society*, Published Online: <https://doi.org/10.1080/14660970.2020.1802256>.
6. EC. (2020). European Commission Press Corner. Summer 2020 Economic Forecast: An even deeper recession with wider divergences:[https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/ip\\_20\\_1269](https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/ip_20_1269) .[Erişim Tarihi: 12.08.2020]
7. EC. (2020). The European Commission's science and knowledge service. Households' income and the cushioning effect of fiscal policy measures in the Great Lockdown: [https://ec.europa.eu/jrc/sites/jrcsh/files/jrc121228\\_policy\\_brief\\_the\\_impact\\_of\\_the\\_great\\_lockdown\\_on\\_hh\\_25\\_06\\_2020\\_1.pdf](https://ec.europa.eu/jrc/sites/jrcsh/files/jrc121228_policy_brief_the_impact_of_the_great_lockdown_on_hh_25_06_2020_1.pdf). [Erişim Tarihi: 15.08.2020]
8. ECA. (2020). ECA News. COVID-19 Financial Impacts on European Clubs: [https://www.ecaeurope.com/media/4771/eca\\_covid-19-financial-impact-on-european-clubs.pdf](https://www.ecaeurope.com/media/4771/eca_covid-19-financial-impact-on-european-clubs.pdf). [Erişim Tarihi: 10.09.2020]
9. Kleomenis L. (2005). Changes in socio-economic and demographic composition of Greek football spectators. *European Journal for Sport and Society*, 2(2), 109-120.
10. KPMG. (2020). KPMG - Football Benchmark. The changing face of football sponsorship – key players: [https://footballbenchmark.com/library/the\\_changing\\_face\\_of\\_football\\_sponsorship\\_key\\_players](https://footballbenchmark.com/library/the_changing_face_of_football_sponsorship_key_players). [Erişim Tarihi: 10.09.2020]
11. Malcolm D., Jones I., Waddington I. (2000). The people's game? Football spectatorship and demographic change. *Soccer & Society*. 1(1), 129-143.
12. Özaydın S. (2020). An empirical analysis of financial fair-play: The case of Russian Premier League. *Russian Journal of Economics*. 6, 196-212.
13. Pitel L. (2019). Financial Times. Turkish football crisis as lira slide shakes TV deal: <https://www.ft.com/content/199d77ce-af95-11e9-8030-530adfa879c2>. [Erişim Tarihi: 10.09.2020]
14. Sweney M. (2020). The Guardian. Sky sees £575m fall in revenue as sport is hit by Covid-19 lockdown: <https://www.theguardian.com/business/2020/jul/30/sky-sees-575m-fall-in-revenue-as-sport-is-hit-by-covid-19-lockdown>. [Erişim Tarihi:16.09.2020]
15. Transfermarkt.com. (2020). Transfermarkt. Süper Lig: [https://www.transfermarkt.com/superlig/startseite/wettbewerb/TR1/plus/?saison\\_id=2019](https://www.transfermarkt.com/superlig/startseite/wettbewerb/TR1/plus/?saison_id=2019). [Erişim Tarihi:10.09.2020]
16. World Bank. (2020, August 11). The World Bank. Turkey Economic Monitor: Adjusting the Sails: <https://www.worldbank.org/en/country/turkey/publication/economic-monitor>. [Erişim Tarihi: 10.09.2020]

## **BADMİNTON SPORCULARININ SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUM DÜZEYİNİN İNCELENMESİ**

### **ANALYSIS OF THE ATTITUDE OF BADMINTON ATHLETES ABOUT HEALTHY NUTRITION**

Gönderilen Tarih: 25/01/2021  
Kabul Edilen Tarih: 05/08/2021

*Semra BIDİL*

Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye  
Orcid: 0000-0002-3630-9304

*Metin KAYA*

Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye  
Orcid: 0000-0002-0159-466X

\* Sorumlu Yazar: Semra BIDİL, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, E-mail: badminton26@gmail.com

† Bu çalışma 18. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde sözel bildiri olarak Antalya'da 7-9 Kasım 2020'de sunulmuştur.

## Badminton Sporcularının Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Düzeyinin İncelenmesi

### ÖZ

Bu araştırma, badminton sporcularının Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Sağlıklı beslenme yeterli ve dengeli beslenmedir. Araştırmanın modeli, betimsel yöntem ile yapılmış nicel bir çalışmadır. Araştırmanın evrenini, Türkiye’de badminton oynayan sporcular, örneklemini ise, 2019-2020 sezonunda aktif olan badminton sporcuları oluşturmaktadır. Çalışmaya gönüllü olarak 510 sporcu katılmıştır. Veri toplama araçları, demografik sorular ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği sorularından oluşmaktadır. Verilerin normal dağılım göstermemesinden dolayı, nonparametrik (Spearman Korelasyon, Mann-Whitney U, Kruskal-Wallis) testler kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların yaşı ile BHB faktörü arasında pozitif yönde düşük düzeyde, KB faktörü arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Beden kitle indeksinde zayıf katılımcıların, KB puan ortalamaları, obez, aşırı kilolu ve normal katılımcıların KB puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Eğitim durumu lisans olanların BHB puan ortalamaları, lise ve ortaokul mezunu olan bireylerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Eğitim durumu lisans olanların BYD puan ortalamaları, ortaokul ve lise mezunu olan bireylerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca eğitim durumu ortaokul olanların KB puan ortalamaları, lisans ve lise mezunu olan bireylerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Katılımcıların cinsiyeti, spor yaşı, eğitim alınan bölüm ve antrenman saati değişkenleri ile SBİTÖ’nün faktörleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Çalışmanın sonucunda badminton sporcularının yaş, BKİ ve eğitim durumlarına göre tutumlarının farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Badminton, Beslenme, Sporcu Beslenmesi, Tutum Ölçeği.

## Analysis of The Attitude of Badminton Athletes About Healthy Nutrition

### ABSTRACT

The aim of this study was to determine the nutritional knowledge levels and attitudes (behaviors) of athletes through different variables. Healthy nutrition is sufficient and balanced nutrition. The model of the research is a quantitative study made with a descriptive method. The population of the research, are the athletes who play badminton in Turkey; The sample is composed of active badminton athletes who played in the 2019-2020 season. 476 athletes participated in the study. Data collection tools consist of demographic questions and Attitude Scale for Healthy Nutrition (ASHN). Due to the fact that the data doesn't have a normal distribution, nonparametric Spearman correlation, Mann Whitney-U test, Kruskal wallis tests were used. As a result of the analysis, a low level of positive correlation was found between the age of the participants and the IN factor. A significant low level of negative correlation was found between the age of the participants and the MP factor. It was determined that the MP score averages of the weak participants in the BMI were significantly higher than the average MP scores of the obese, overweight and normal participants. It was determined that the IN mean scores of the university graduates were significantly higher than the average scores of the high school and middle school graduates. In addition, it was determined that the MP point averages of middle school graduates are significantly higher than the average score of individuals with undergraduate and high school graduates. No significant difference was found between the variables of the participants' gender, sports age, education department and training time and the factors of the ASHN. As a result of the study, it was determined that badminton athletes' attitudes differ according to their age, BMI and educational status.

**Key Words:** Badminton, Nutrition, Sports Nutrition, Attitude Scale.

## INTRODUCTION

Genetic structure, appropriate training and nutrition are among the main factors affecting an athlete's performance<sup>1</sup>. Although personal physical and psychological factors, training plans, nutrition, health, environmental factors and sport-related factors contribute to high athletic performance, it is difficult to say which factor has the highest effect in maximum performance. However, it is not possible to claim that an unhealthy athlete with poor nutrition will perform well<sup>2</sup>. Athletes spend most of their time doing practices in order to improve their performances.

Indeed, athletes try hard doing practices and it is important to have a balanced diet so that these attempts will not be wasted and training sessions will be more effective<sup>3</sup>. Success in sports can be achieved with a healthy body and its proper development. Training programs and nutrition are especially important for adolescent athletes in order to ensure healthy growth and body development, maintain health and increase athletic performance<sup>4</sup>. Thus, acquisition of balanced diet knowledge in order to get the maximum efficiency from branch specific training programs will contribute to performance increases and fewer cases of injury. It is acknowledged that providing athletes during times of heavy training with foods necessary for their body development, helping body to store necessary minerals, carbohydrates, proteins etc., and maintaining liquid-vitamin balance are likely to lead an increase in the efficiency of training programs. In other words, the most important support for athletes in reaching their goals is a correct nutrition program and planned training.

The aim of this study is to measure badminton players' attitudes towards healthy nutrition and make valuable contributions to the related literature.

## MATERIALS AND METHODS

### Study Group

The population of the study is badminton players in Turkish sports clubs, and the sampling is the badminton players who actively played badminton in 2019-2020 season, did practices regularly and were between 12-25 age range. Systematic sampling method was used to determine the sampling. In this method, researchers use non-homogenous population that can be numbered and listed somehow<sup>5</sup>. 510 active badminton players participated in the study. The criteria for this sampling were as follows: regularly attending the activities organized by the federation, doing practices at least 3 days a week and two hours a day, and being older than 12 years old due to the requirement of Attitude Scale for Healthy Nutrition. Wrong and inconsistent replies were excluded from the analyses and the data obtained from 476 participants (287 female athletes and 189 male athletes) were analyzed accordingly.

### Data Collection Tools

The data collection tool consists of two sections. The first section involves "Demographic Information Form", which was prepared to obtain demographic information about the participants. Developed by Tekkurşun Demir and Cicioğlu, (2019)<sup>6</sup>, "Attitude Scale for Healthy Nutrition (ASHN)" was in the second section of the data collection tool. The demographic questions and Attitude Scale for Healthy Nutrition (ASHN) were prepared on a web page called <https://www.onlineanketler.com> and sent to the participant badminton players via e-mail. The data collection tool was

sent to all active badminton coaches via a WhatsApp group. These coaches were also informed about the importance of the study and the qualities expected from athletes in this WhatsApp group.

### Demographic Information Form

This form focuses on demographic information determined by the researcher, which includes age, height, weight (body mass index was calculated) and others such as duration of weekly regular training, the cities where they do practices, their educational background and graduation information.

### Attitude Scale for Healthy Nutrition

Developed by Tekkurşun Demir and Cicioğlu, (2019)<sup>6</sup>, “Attitude Scale for Healthy Nutrition” (ASHN) includes 21 items and has four factors: Information on Nutrition (IN), Emotion for Nutrition (EN), Positive Nutrition (PN) and Malnutrition (MP). The scale has 5-point Likert format (I do not agree at all, I do not agree, Undecided, I agree and I totally agree). The positive items were scored as 1,2,3,4,5 and the negative ones as 5,4,3,2,1. The internal consistency coefficients for each factor are as follows: Information on Nutrition (90), Emotion for Nutrition (84), Positive Nutrition (75) and Malnutrition (83).

### Data Analysis

Prior to the analyses, the researcher checked whether the data met prerequisite conditions for parametric tests. Courtois and skewness (normal distribution of the data) values were examined and it was found that the data collected in the study did not have a normal distribution for each variable. Since the data did not display normal distribution (they did not range between  $\pm 1$ ), non-parametric tests were used.

The following tests were used in the analyses:

- Spearman Correlation Test (Spearman’s rho) to determine the correlation between age and attitude towards healthy nutrition
- Mann-Whitney Test to determine the correlation between gender and attitude towards healthy nutrition
- Kruskal-Wallis Test to determine the difference between attitude towards healthy nutrition and body mass index, educational background, department, sport age, duration of training.

“Z” distribution statistics were used for Mann-Whitney and “Chi-Square” distribution for “Kruskal-Wallis Test”. The degree of confidence for the statistical tests was taken as .05. In addition, the frequency and percentage data about the participants’ cities, genders, educational background, weekly duration of training and how long they play badminton were also examined.

## FINDINGS

**Table 1.** Spearman Rho Analysis of Age Variable according to Attitude Scale for Healthy Nutrition (ASHN)

Scale (n=476)	Mean	Sd		IN	EN	PN	MP
Age	17,24	4,41	R	,104	-,022	-,063	-,118
			p	,023*	,627	,171	,010*

\*p<.05

Table 1 shows the findings related to Spearman Correlation Test (Spearman's rho), which was done to determine the correlation between age variable and the factors of Attitude Scale for Healthy Nutrition. The analysis revealed a low and positive correlation between age and Information on Nutrition ( $r=,104$ ;  $p<.05$ ) and a low and negative correlation between age and Malnutrition ( $r=-,118$ ;  $p<.05$ ).

**Table 2.** Mann Whitney U Analyses of Gender Variable according to Attitude Scale for Healthy Nutrition (ASHN)

Variable	Gender	n	Avarage Rank	Rank Sum	Mann Whitney U	z	p
IN	Female	287	228,89	65691,50	24363,500	-1,900	,057
	Male	189	253,09	47834,50			
EN	Female	287	232,41	66701,00	25373,000	-1,193	,233
	Male	189	247,75	46825,00			
PN	Female	287	237,77	68241,00	26913,000	-,143	,887
	Male	189	239,60	45285,00			
MP	Female	287	241,81	69400,00	26171,000	-,652	,515
	Male	189	233,47	44126,00			

\* $p<.05$

Table 2 displays data about the differences between Attitude towards Healthy Nutrition Scale scores of male and female participants according to Mann Whitney Test. The analysis did not reveal a significant difference between age variable and Information on Nutrition, Emotion for Nutrition, Positive Nutrition and Malnutrition ( $p>.05$ ).

**Table 3.** Kruskal Wallis Test of Attitude Scale for Healthy Nutrition (ASHN) according to Body Mass Index

	BMI	n	Avarage Rank	$\chi^2$	p	Significant Difference
IN	Thin (a)	108	231,37	5,675	,129	-
	NormaL (b)	208	240,07			
	Overweight (c)	61	220,61			
	Obese (d)	99	290,60			
EN	Thin (a)	108	248,58	2,187	,534	-
	NormaL (b)	208	231,41			
	Overweight (c)	61	253,71			
	Obese (d)	99	231,02			
PN	Thin (a)	108	245,75	,859	,835	-
	NormaL (b)	208	236,16			
	Overweight (c)	61	229,53			
	Obese (d)	99	249,53			
MP	Thin (a)	108	279,87	15,873	,001*	a*d-c-b
	NormaL (b)	208	222,08			
	Overweight (c)	61	223,04			
	Obese (d)	99	254,45			

$p<.05$

The data about the differences between Body Mass Index variable and the factors of Attitude Scale for Healthy Nutrition (ASHN) are presented in Table 3 below. The group with a significant difference was marked with \*. The analysis revealed that Malnutrition mean scores of participants with low Body Mass Index (AR=279,87) are significantly higher than Malnutrition mean scores of obese (AR=254,45), overweight (AR=223,04) and normal (AR=222,08) participants (Chi-Square: 15,873;  $p<.05$ ).

**Table 4.** Kruskal Wallis test of Educational Background Variable according to Attitude Scale for Healthy Nutrition (ASHN)

	<b>Educational Background</b>	<b>n</b>	<b>Avarage Rank</b>	<b>x<sup>2</sup></b>	<b>p</b>	<b>Significant Difference</b>
IN	Secondary School (a)	94	224,59	7,543	,023*	c*b-a
	High School (b)	129	228,25			
	University (c)	253	264,28			
EN	Secondary School (a)	94	253,06	12,439	,002*	c*a-b
	High School (b)	129	217,00			
	University (c)	253	270,18			
PN	Secondary School (a)	94	261,30	4,342	,114	
	High School (b)	129	227,16			
	University (c)	253	242,26			
MP	Secondary School (a)	94	297,66	32,885	,000*	a*c-b
	High School (b)	129	205,88			
	University (c)	253	253,47			

p<.05

Table 4 displays data about the differences between educational background variable and Attitude Scale for Healthy Nutrition (ASHN) factors according to Kruskal Wallis Test. The group with a significant difference was marked with \*. The analysis revealed that Knowledge about Nutrition mean scores of participants with university as their educational background (AR=264,28) are significantly higher than mean scores of high school (AR=228,25) and secondary school (AR=224,59) students (Chi-Square=7,543; p< .05). Similarly, the mean scores of university student participants (AR=270,18) for Emotion for Nutrition are significantly higher than those of secondary school (AR=253,06) and high school students (AR=217,00) (Chi-Square=12,439; p< .05). In addition, the means scores of secondary school students (AR=297,66) for Malnutrition are significantly higher than those of university (AR=253,47) and high school students (AR=205,88) (Chi-Square=32,885; p< .05).

**Table 5.** Kruskal Wallis Test of The Department variable according to Attitude Scale for Healthy Nutrition (ASHN) factors

	<b>Department</b>	<b>n</b>	<b>Avarage Rank</b>	<b>x<sup>2</sup></b>	<b>p</b>
IN	Physical Education (a)	79	284,26	6,364	,174
	Coach Training (b)	69	265,29		
	Recreation (c)	63	248,88		
	Sports Management (d)	42	254,48		
	Other (e)	223	230,84		
EN	Physical Education (a)	79	259,47	3,012	,556
	Coach Training (b)	69	247,69		
	Recreation (c)	63	227,65		
	Sports Management (d)	42	276,50		
	Other (e)	223	234,05		
PN	Physical Education (a)	79	221,66	2,297	,681
	Coach Training (b)	69	245,59		
	Recreation (c)	63	249,38		
	Sports Management (d)	42	275,34		
	Other (e)	223	236,52		

	Physical Education (a)	79	263,93		
	Coach Training (b)	69	241,78		
MP	Recreation (c)	63	251,27	1,287	,864
	Sports Management (d)	42	234,82		
	Other (e)	223	235,95		

p<.05

Table 5 below presents the differences between the participants' mean scores for Attitude Scale for Healthy Nutrition (ASHN) factors and the departments they attend according to Kruskal Wallis Test. The group with a significant difference was marked with \*. The analysis did not show any differences between the departments and Information on Nutrition, Emotion for Nutrition, Positive Nutrition and Malnutrition factors.

**Table 6.** Kruskal Wallis Test of Sport Age variable according to Attitude Scale for Healthy Nutrition (ASHN) factors

	Sport Age (Year)	n	Avarage Rank	$\chi^2$	p
IN	3-4 (a)	101	225,21	4,865	,182
	5-6 (b)	120	222,56		
	7-8(c)	124	251,63		
	9 ve > (d)	131	250,92		
EN	3-4 (a)	101	244,62	1,112	,774
	5-6 (b)	120	228,95		
	7-8(c)	124	245,18		
	9 ve > (d)	131	236,21		
PN	3-4 (a)	101	252,75	6,760	,080
	5-6 (b)	120	229,34		
	7-8(c)	124	257,07		
	9 ve > (d)	131	218,32		
MP	3-4 (a)	101	245,83	1,409	,703
	5-6 (b)	120	245,51		
	7-8(c)	124	227,67		
	9 ve > (d)	131	236,68		

p<.05

The differences between the participants' sport age and their mean scores from Attitude Scale for Healthy Nutrition (ASHN) factors are displayed in Table 6. The group with a significant difference was marked with \*. The analysis did not show any differences between the sport age of the participants and Information on Nutrition, Emotion for Nutrition, Positive Nutrition and Malnutrition factors.

**Table 7.** Kruskal Wallis Test of Training Duration Variable according to Attitude Scale for Healthy Nutrition (ASHN) factors

	Training	n	Avarage Rank	$\chi^2$	p
IN	4-8(a)	41	272,54	4,755	,191
	9-10 (b)	44	229,34		
	11-12 (c)	101	220,11		
	13 ve > (d)	290	241,48		
EN	4-8(a)	41	274,46	5,062	,167
	9-10 (b)	44	258,33		
	11-12 (c)	101	241,47		
	13 ve > (d)	290	229,37		



PN	4-8(a)	41	270,55	3,934	,269
	9-10 (b)	44	239,60		
	11-12 (c)	101	220,98		
	13 ve > (d)	290	239,90		
MP	4-8(a)	41	264,11	1,862	,602
	9-10 (b)	44	243,50		
	11-12 (c)	101	239,65		
	13 ve > (d)	290	233,72		

p<.05

Table 7 presents the data about the differences between duration of training variable and the participants' mean scores from Attitude Scale for Healthy Nutrition (ASHN) factors. The group with a significant difference was marked with \*. The analysis did not show any differences between the sport age of the participants and Information on Nutrition, Emotion for Nutrition, Positive Nutrition and Malnutrition factors.

## DISCUSSION

This study aims to measure badminton players' attitudes towards healthy nutrition and make valuable contributions to the related literature. The study found a significant correlation between age variable for badminton players and Attitude Scale for Healthy Nutrition (ASHN) factors. Specifically, there is a low and positive correlation between age variable and the factor "Information on Nutrition" and a low and negative correlation with "Malnutrition" factor. No significant difference was found for "Emotion for Nutrition" and "Positive Nutrition" factors. The following studies reported findings similar to those found in this study: Üstün et al. (2020)<sup>7</sup> examined sedentary and sportive university students' attitudes towards nutrition and their physical activity levels and found a negative correlation between the factors of the scale and malnutrition and emotion for nutrition factor. In addition, the study conducted by Mor et al. (2018)<sup>8</sup> revealed that nutrition of sport high school students is not affected by anthropometric measurements and demographic characteristics. It was also found that the students do not consume the food needed for their age. Bulduk et al. (2018)<sup>9</sup>, in their study on high school students' attitudes towards nutrition, emphasized that they have low satisfaction levels with their bodies because of their irregular diet and it is necessary to support their nutrition attitudes and provide them with nutrition training to improve their body weight and body image. One study that reported a different finding is the study carried out by Çakaroglu et al. (2020)<sup>10</sup> on university students' nutrition attitude. The study did not find a significant difference in attitude towards nutrition according to age variable. Changes in eating habits according to age might be a predictable situation. Although athletes are expected to be more careful about food consumption, the current study found low levels of Information on Nutrition factor, which implies that some attempts should be made to increase badminton players' knowledge level about nutrition.

The second finding of the study showed that there is not a significant difference among the mean scores of Information on Nutrition, Emotion for Nutrition, Positive Nutrition and Malnutrition factors according to gender variable. The literature review did not reveal any studies with a similar finding. The following studies which found different results are as follows: Akman et al. (2012)<sup>11</sup> found that girls have healthier eating habits, but students in general do not have inadequate knowledge about nutrition pyramid and do not have a healthy diet. Similarly, Yılmaz and Karaca (2019)<sup>12</sup>, in their comparative study on mean scores of nutrition knowledge and attitudes towards

nutrition, did not find a significant difference between males and females although females have higher mean scores. Also, Çakaroğlu et al. (2019)<sup>10</sup> reported that female participants have higher nutrition attitudes. Significant differences in female participants' scores in the literature can be explained by visual concerns, characteristic qualities of sports branches, variables based on age, and frequency of training sessions; however, lack of significant difference in badminton branch might be due to the specific characteristics of the participants, who do practices very often and participate in many tournaments / matches in a year.

Another finding of the study is about mean scores of the participants for healthy nutrition according to mass body index and shows a significant difference in Malnutrition factor. No significant difference was found for other factors: Information on Nutrition, Emotion for Nutrition, Positive Nutrition. Accordingly, the mean score of the participants for Malnutrition factor are significantly higher than those of obese, overweight and normal participants. The literature review did not reveal any studies reporting similar findings. The studies that suggest findings which are inconsistent with those of the current study are as follows: Kaya et al. (2016)<sup>13</sup> studied nutrition attitudes of athlete students who took part in sports activities at school and did not find a significant difference in body mass index mean scores. Body Mass Index means of the participants who took part in school activities showed that they are in "normal" category. Another study, which was conducted by Çağiran, (2018)<sup>14</sup> with the athletes playing in school teams, did not show a significant difference between healthy nutrition behaviors of the participants and their Mass Body Index factors. Male and female athletes were mostly in normal category. Similarly, Gökensel, (2018)<sup>15</sup>, in his study on Turkish Republic of Northern Cyprus volleyball players' nutrition behaviors, reported that Mass Body Index means showed normal category for males and females and there is not a significant difference among nutrition behaviors in terms of gender. Since badminton is a sport branch that requires continuity in performance, energy obtained from food is quickly consumed during practices / matches. Thus, it is necessary to prepare personal nutrition table and implement them for badminton players. Also, the participants in "thin" category displayed behaviors related to Malnutrition factor. This finding might be explained by the fact that the participants have low levels of information on nutrition, they do not have inadequate food as well as poor eating habits and a family/environment with insufficient opportunities.

The current study examined also the participants' scores for healthy nutrition according to their educational background and found significant differences for Information on Nutrition, Emotion for Nutrition and Malnutrition factors. No significant difference was found for "Positive Nutrition" factor. Accordingly, "Information on Nutrition" mean scores of university student participants are significantly higher than those of high school and secondary school student participants. In addition, "Emotion for Nutrition" mean scores of university student participants are significantly higher than those of high school and secondary school student participants. In the literature, there are some studies reporting parallel findings. For instance, the study conducted by Yılmaz et al. (2019)<sup>12</sup> with sedentary and sportive university students found a significant difference between students who take Nutrition Course and those who do not take such a course; the former group having higher scores. There was a significant difference between students who take Nutrition Course and those who do not take such a course in terms of nutrition attitudes; the former group having higher scores. Similarly, Kabakçı et al. (2012)<sup>16</sup> concluded that nutrition knowledge scores of the athletes playing in Turkish

1<sup>st</sup> and 2<sup>nd</sup> Bocce league significantly differ according to educational background and “taking Nutrition Course” variables. The researchers also found that the participants who attended nutrition symposium beforehand had higher levels of nutrition knowledge than those who did not attend this symposium. The current study found that Information on Nutrition level of university student participants is higher than those of secondary school and high school students. The reason lying behind this situation might be that university student participants have high levels of education and they are older than other participants. In addition, all 253 university student participants attend sports sciences faculties and take Nutrition Course. Moreover, Emotion for Nutrition scores of university students are higher than those of secondary school and high school students.

The category related to feelings about nutrition in the scale includes the following questions reflecting eating habits that are not acceptable in athletes’ nutrition procedures: “I like consuming fast food products”, “I like consuming delicatessen products”, “I like eating fried foods”, “I do not like eating fruits” and “I like consuming sherbet desserts”. The current study found that the scores of university student participants in this category are significantly different from those of secondary school and high school students. Since the questions in this category are related to processed foods that are easy to access and prepare, such foods might be attractive for them. On the other, secondary and high school students often eat homemade food since they live with their families. Finally, the mean scores of secondary school participants for Malnutrition factor are significantly different from those of high school and university students. This is a quite negative result because the children at that age group must acquire healthy eating habits since they are in a growth and development stage. When we consider that the study was conducted with active and elite athletes, it is crucial that these athletes should be prevented from displaying malnutrition factor behaviors. Also, it might be necessary for coaches and families to observe and monitor the athletes at this age group.

The study also examined the scores of the participants for healthy nutrition according to their departments. No significant differences were found in Information on Nutrition, Emotion for Nutrition, Positive Nutrition and Malnutrition factors. There are some studies which found consistent findings. For instance, the study conducted by Çakaroğlu et al. (2020)<sup>10</sup> with university students found similar findings.

The analysis of university students’ scores from Eating Awareness Scale did not show a significant difference between disinhibition and Eating control; however, there were significant differences between departments and Emotional Eating, Awareness, Eating Discipline and Conscious Nutrition. There are also studies reporting different findings. For instance, Arslan and Menteş (2004)<sup>17</sup>, in their study conducted with physical education and sports students in five universities found a significant difference between the departments attended and nutrition attitudes only in one university. Although the students attending physical education and sports department consume 2114±184 ml water in average per day, the students attending other departments drink 1848±144 ml in average a day. There is a significant difference between students attending physical education and sports departments and those attending other departments in terms of water consumption on weekdays, at the weekends and in general; physical education and sports department students consuming more water. When the data were analyzed according to department variable, it was seen that all

university students who participated in the study attend sports science faculties. The reason why there was not a significant difference between the participants in Information on Nutrition, Emotion for Nutrition, Positive Nutrition and Malnutrition factors although not all four departments in sports science faculties (physical education and sports teaching, coach training, recreation and sports management) offer Nutrition Course might be explained by the fact that the participants have regular sports lives at least 3-4 years and 9 and more years at maximum. This long and disciplined regular sports life and ages of the participants might have affected their knowledge level and attitudes.

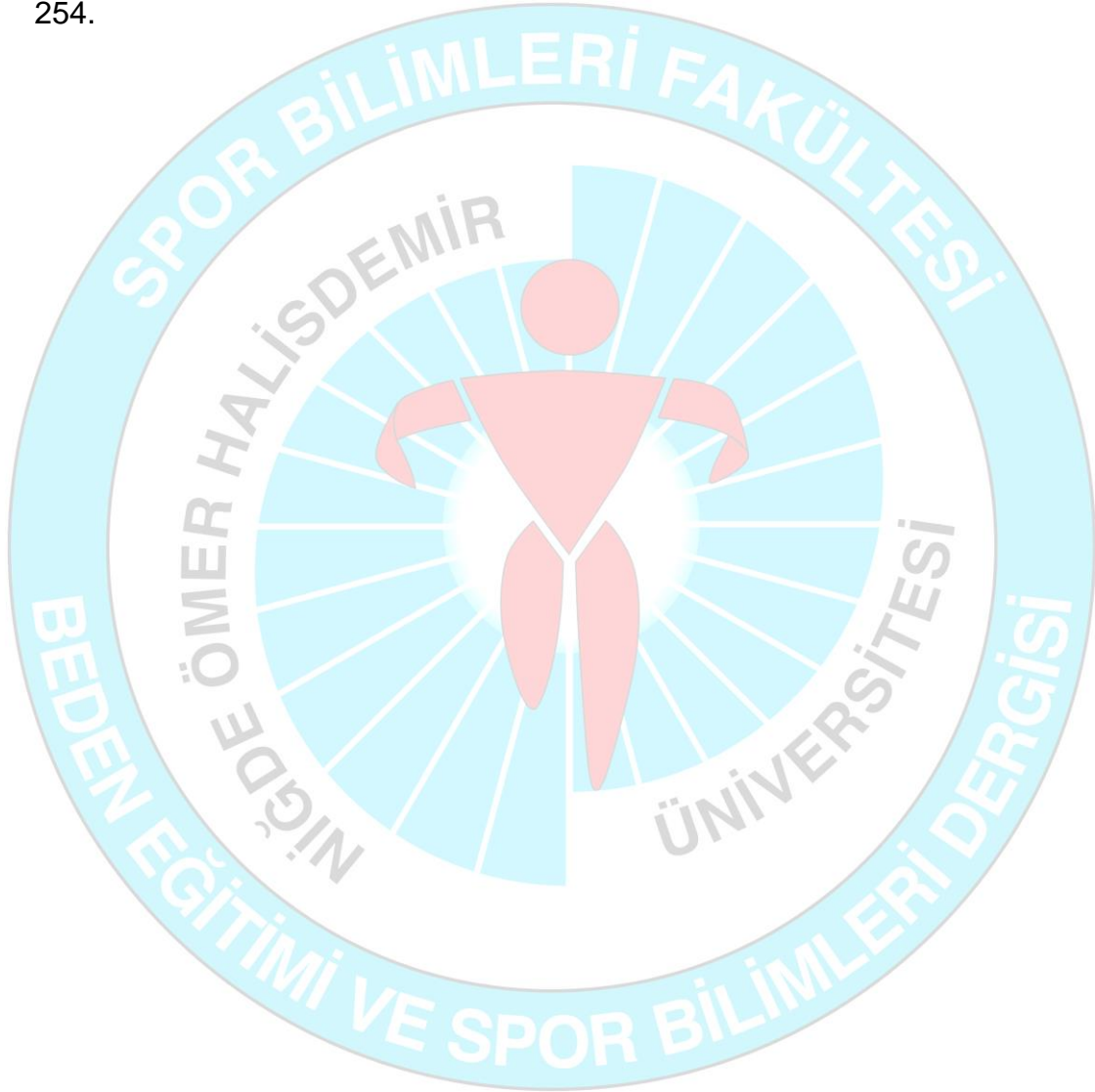
Another finding of the study, which is about the participants' healthy nutrition scores according to sport age (how many years they have been playing badminton), showed no significant differences for Information on Nutrition, Emotion for Nutrition, Positive Nutrition and Malnutrition factors. The literature review revealed some studies reporting parallel findings: Mor et al. (2018)<sup>8</sup>, Sarıbaş, (2016)<sup>18</sup> and Turgut et al. (2014)<sup>19</sup>, which did not find a significant difference sport age and nutrition knowledge and attitudes. Although a significant difference might be expected in the scores of the participants with relatively shorter sports age in Attitude Scale for Healthy Nutrition factors, such a difference was not reported in the studies. The reason lying behind this finding might be that the athletes playing in the cities where badminton is actively played might have attended similar training programs because badminton is a sport where all age groups do practices in the same sports hall, at the same time and in different courts. In other words, older athletes in addition to coaches might be teaching younger ones due to the presence of a hierarchical order. There might be a system in which many behavioral attitudes (team harmony, team discipline, interaction in the team and team teaching etc.) are learned from senior athletes. The lack of a significant difference in Information on Nutrition, Emotion for Nutrition, Positive Nutrition and Malnutrition factors according to sport age variable might be due to knowledge and attitude shares within teams.

The final finding of the study deals with the scores about healthy nutrition according to training duration. According to the results, no significant differences were found for Information on Nutrition, Emotion for Nutrition, Positive Nutrition and Malnutrition factors. Similarly, Turgut et al. (2014)<sup>19</sup>, in their study on eating habits of swimmers, did not find a difference between their knowledge and attitudes and weekly training duration. The literature review did not show another study focusing on weekly training duration. The current study revealed results similar to this finding. According to the data, 290 badminton players who participated in the study do practices 13 hours and above. This long training duration and the matches they take part in imply that the athletes spend a lot of time with their team mates almost as long as the time they spend with their families, which makes us consider "interaction with the team" variable as well. In addition, although the number of badminton players who do practices 4-8 hours a week in badminton branch, no significant difference was found between this group and other groups in terms of knowledge about and attitudes towards nutrition, which might be due to elite badminton players.

## REFERENCES

1. Ersoy G., Hasbay A. (2006). Sporcu beslenmesi. 1. Baskı. Sinem Matbaacılık. Ankara, 10-12.
2. Pehlivan A. (2017). Sporda beslenme. 1. Baskı. Bedray Yayıncılık. İstanbul. 38-45.
3. Ersoy G. (2004). Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme. 1. Baskı. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara. 120-138.
4. Unutmaz DE. (2011). 10-18 yaş grubu yüzücülerin beslenme bilgi düzeyleri ile bazı parametrelerin ilişkisinin saptanması. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
5. Yağar F., Dökme S. (2018). Niteliksel araştırmaların planlanması: Araştırma soruları, örneklem seçimi, geçerlik ve güvenilirlik. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 3(3), 1-9.
6. Tekkurşun Demir G., Cicioğlu Hİ. (2019). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 4(2), 256-267.
7. Üstün NA, Üstün ÜD., Işık U., Yapıcı A. (2020). Health belief regarding leisure time physical activity and nutritional attitude: are they related in athletic and sedentary university students. *Progressin Nutrition*. 22(1), 156-160.
8. Mor A., İpekoğlu G., Arslanoğlu C. (2018). Spor lisesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi (Sinop ili örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 3(3), 67-77.
9. Bulduk EÖ., Bulduk S., Özkula G. (2018). Assesment of eating attitudes and body satisfaction among high school adolescents in Turkey. *Progress in Nutrition*. 20(2), 205-211.
10. Çakaroglu D., Ömür EH., Arslan C. (2020). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısının değerlendirilmesi (Siirt ili örneği). *Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 14(1), 1-12.
11. Akman M., Tüzün S., Ünal PC. (2012). Adolesanlarda sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite durumu. *Nobel Medicus*. 8(1), 24-29.
12. Yılmaz G., Karaca S. (2019). Spor yapan ve sedanter üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi, tutum ve yaşam kalitelerinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 13(3), 258-266.
13. Kaya N., Karacabey K., Kaya K., Kartal R. (2016). The comparison of the knowledge of nutrition, attitude and behaviours of the students who attend and do not attend at school sports activities. *The Online Journal of Recreation and Sport*. 5(4), 15-20.
14. Çağırır İH. (2018). Adnan Menderes Üniversitesi spor takımlarında yer alan öğrencilerin beslenme, ergojenik destek kullanımı ve fiziksel aktivite durumları. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
15. Gökensel P. (2016). Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti voleybol federasyonu oyuncularının beslenme davranışı ve beslenme durumlarının değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Doğu Akdeniz Üniversitesi Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü, Gazimağusa.
16. Kabakçı AC., Arı E., Bozkuş T., Can İ. (2012). Türkiye 1. ve 2. bocce liginde oynayan oyuncuların sosyoekonomik durumlarına göre beslenme bilgi düzeylerinin araştırılması. *Uluslararası Hakemli Akademik Sağlık ve Tıp*

- Bilimleri Dergisi. 2(2), 28-36.
17. Arslan C., Mendeş B. (2004). Üniversitelerin farklı bölümlerinde okuyan erkek ve kız öğrencilerin sıvı tüketimleri ve bilgi düzeylerinin araştırılması. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 18(3), 163-170.
  18. Sarıbaş ÇÇ. (2016). 15-17 yaş elit ve amatör futbolcuların yeme tutumu, benlik saygısı ve kişilik özelliklerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
  19. Turgut M., Argun B., Sarıkaya M., Çınar V. (2014). The evaluation of the nutritional habits of athletes between the ages of 17-18 who perform the swimming sports. *International Journal of Science Culture and Sport*. 2, 242-254.



## ENGELLİLERDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNE YÖNELİK LİSANSÜSTÜ TEZLERİN İNCELENMESİ

### EXAMINATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS LESSON MASTER THESES ON DISABLED INDIVIDUALS

Gönderilen Tarih: 24/02/2021  
Kabul Edilen Tarih: 05/08/2021

*Sevda AKBULUT İNAN*

Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye

Orcid: 0000-0001-9523-4894

*Ekrem Levent İLHAN*

Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye

Orcid: 0000-0002-1117-2700

## Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi

### ÖZ

Bu araştırmada engellilerde beden eğitimi ve spor dersine yönelik yapılmış olan lisansüstü tezlerin incelenmesi ve genel durumun tespit edilmesi amaçlanmıştır. YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanında kayıtlı olan 1990-2019 yılları arasındaki lisansüstü tezlerin analizinde 4 doktora ve 30 yüksek lisans tezi incelenmiştir. Araştırmada, nitel araştırma veri toplama yöntemlerinden doküman incelemesi tekniği kullanılmıştır. Tezler tezin türü, yılı, yetersizlik grubu, tezin yapıldığı üniversite, enstitü, anabilim dalı, örneklem grubu, örneklem grubu sayısı, tezin konusu, araştırma yöntemi, araştırma modeli ve veri toplama aracı değişkenleri açısından incelenmiştir. Araştırmada betimsel analiz tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, engellilerde beden eğitimi ve spor dersi ile ilgili tezlerin yoğun olarak 2016 yılında yapıldığı görülmüştür. Lisansüstü tezler 6 tez ile en fazla Gazi Üniversitesi'nde yapılmıştır. Enstitülerde ise 13 tezin eğitim bilimleri enstitüsünde ve 13 tezin sağlık bilimleri enstitüsünde; anabilim dalı olarak da 13 tezin beden eğitimi ve spor öğretmenliği anabilim dalında, 13 tezin de beden eğitimi ve spor anabilim dalında daha fazla ele alındığı tespit edilmiştir. Yetersizlik grubu bakımından zihinsel engellilerde çok fazla araştırmalar yapıldığı; tez konularında beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutum, görüş, bakış açısı ve öğrencilerin sosyalleşmeleri konularına ağırlık verildiği görülmüştür. En çok çalışılan örneklem grubunun 17 tez ile öğretmenler ve 14 tez ile ilköğretim öğrencileri olduğu, araştırmalarda ele alınan örneklem grubu sayısı bakımından ise 27 tez ile tek örneklem grubunun daha fazla ele alındığı tespit edilmiştir. Ayrıca araştırma yöntemi açısından nicel yöntemin, araştırma modeli olarak tarama ve deneysel modelin, veri toplama aracı olarak da ölçek ve anketin çoğunlukla kullanıldığı belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Beden Eğitimi ve Spor Dersi, Engelli, Lisansüstü Tez, Analiz.

## Examination of Physical Education and Sports Lesson Master Theses on Disabled Individuals

### ABSTRACT

The purpose of this research is to assess and establish the general scenario for postgraduate theses conducted for physical training or sports course for the disabled. 4 doctors and 30 master's theses were analyzed during the 1990-2019 postgraduate thesis study, which has been registered as a database of the Council of Higher Education National Thesis Center. One of the qualitative data gathering strategies of study was the document analysis methodology. The thesis, year, disability, universities, institutes, departments, sample groups, sample group numbers, topic matter, research technique, research model and data collecting instrument have been studied. In the examination, a methodology of descriptive analysis was applied. Research shows that in 2016 the theses on physical education and sports teachings were prepared for people with disabilities. At the highest level, postgraduate theses were completed at Gazi University, with 6 theses. 13 theses are conducted at institutions at the Institute of Education and 13 are conducted at the Institute of Health Science, as a Department of Physical Education and Sport Lecture, and 13 theses have been addressed in the department of Physical Education and Sports. A great deal of study was undertaken in the disability group on the mentally disabled; in the field of thesis it was noted that attitudes, views, perspectives and socialization were highlighted in relation to physical education and sports. Teachers with 17 theses and elementary school pupils with 14 theses have been chosen as the most examined sample group. Furthermore, the quantitative approach was decided to be employed as a research model, scale and survey as a data collecting instrument, in the most respects for the research method, survey and experimental model.

**Key Words:** Physical Education and Sports Lesson, Disabled, Master Thesis, Analysis.



## GİRİŞ

Geçmişten günümüze teknolojik ve kültürel değişimler düşünce yapımızda farklılıklar oluşturmaktadır. Yeni ortaya çıkan kavramlar ve bakış açımızdaki değişiklikler bilimsel paradigma oluşumunu etkilemektedir. Aslında yaşanan bu değişimlerin kaynağı olan bilimsel çalışmaları da şekillendiren paradigmalardan hangisinin tercih edilmesi gerektiği ve kullanılacak yöntemin doğru olması gibi araştırmanın geçerliliğini etkileyecek olan yolların planlı bir şekilde yapılandırılması gerekmektedir. Bu paradigmlar araştırmada kullanılacak yöntemlerde ne gibi yolların izleneceği, modellemenin nasıl olacağı, soruların nasıl ifade edileceği ve araştırma konusu ile ilgili geçerliliği olan ölçütler doğrultusunda elde edilen verilerin yorumlanmasında neler yapılması gerektiği konusunda araştırmacılara yol göstermektedir<sup>1</sup>. Bu doğrultuda gerçekleştirilen bilimsel araştırmalardan elde edilen bulgular ve sonuçlar ilk olarak ulusal tez merkezi veya akademik dergiler aracılığıyla paylaşılmaktadır. Bu bilimsel araştırmalardan biri olan lisansüstü eğitim aracılığıyla elde edilen yüksek lisans ve doktora tez çalışmaları; bilimi üretmek, yaymak, toplumsal sorunlar dikkate alınarak çözüm bulmak için katkıda bulunulması açısından önemli bir yere sahiptir<sup>2</sup>. Bu araştırmaların konuları ve sonuçlarına dayalı değerlendirmeler yapılması da bir o kadar önemlidir. Belli bir alanda ne tür çalışmalara yoğunluk verildiği yönünde yapılan analiz sonuçlarının araştırmacılara faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu tür analiz çalışmalarının da son yıllarda pek çok araştırmacının ilgisini çektiği görülmektedir<sup>3</sup>.

Bir alana özgü yapılmış olan lisansüstü tez çalışmalarının incelenmesi, o konunun derinliği ve sınırları ile ilgili bilgi vermenin yanı sıra, incelenen alanın genel görünüşü hakkında izlenim sahibi olunmasını sağlamaktadır<sup>4</sup>. Ülkemizde engelliler ile ilgili birçok araştırma olduğu ve bunların içerik analizlerinin yapıldığı görülmektedir. Gerçekleştirilen bu araştırmalarda farklı engel gruplarının ayrı ayrı ele alındığı ve spor, fiziksel aktivite açısından incelendiği görülmektedir. Yılmaz ve ark. (2014)<sup>5</sup> yapmış oldukları araştırmada 2002-2014 yılları arasında engelliler ile ilgili olan bilimsel çalışmalarda bedensel engelli sporcular ile spor uygulamalarını dikkate alarak incelemiştir. Yılmaz ve ark. (2015)<sup>6</sup> literatür taraması yaparak 2004-2014 yılları arasında kapsayan, zihinsel engelli sporcular ile onlar üzerinde gerçekleştirilen spor uygulamalarını değerlendirmiştir. Gültekin ve Başyigit (2018)<sup>7</sup> otizm ve fiziksel aktivite alanlarındaki lisansüstü tezlerin analizini yaparak çalışmasını gerçekleştirmiştir. Yılmaz (2019)<sup>8</sup> ise spor bilimi alanında işitme engelli bireylere yönelik yapılan tez ve makale çalışmalarını incelemiştir.

Beden eğitimi ve spor, engelli çocuklarda yaşam kalitesinin artması ve başkasına bağlı olmadan hayatlarına devam etmeleri açısından önemli bir yer sahiptir<sup>9</sup>. Bununla birlikte engelli bireyler beden eğitimi ve spor dersi aracılığıyla arkadaşları ile etkileşim içerisinde olma, grup içerisinde yer alma, bedensel açıdan sağlıklı olma gibi fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerini bir arada gerçekleştirmektedir<sup>10</sup>. Farklı uyaranların etkin olduğu beden eğitimi ve spor dersi, kişinin hareket halinde olması ve bunu yaparken aynı anda düşünmesi gerektiğinden özellikle engelli bireylerin gelişimini olumlu yönde etkilemektedir. Bu konuda yapılan araştırmalar engelli bireyler ile ilgili doğru bilgilere ulaşılmasını sağlamakta, engelliler konusunda çalışacak kişiler için yol göstermekte ve alana yönelik ilginin artmasına katkı sağlamaktadır.

Literatüre bakıldığında, engellilerde beden eğitimi ve spor dersine yönelik olan yüksek lisans ve doktora tezlerinin içeriğini inceleyen analiz çalışmasının olmadığı görülmektedir. Bu konuyla ilgili yapılmış olan çalışmaların incelenmesi, alana özgü ne

tür çalışmaların yapıldığının belirlenmesi açısından önemlidir. Beden eğitimi ve spor dersinin engelli bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimi için önemli bir yere sahip olması, ne yönde araştırmalara ihtiyaç duyulduğunun tespit edilmesi ve gelecek çalışmalarda daha fazla ihtiyacı karşılaması açısından fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Buradan hareketle araştırmanın amacı, 1990-2019 yılları arasında Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi'nde kayıtlı olan, engellilerde beden eğitimi ve spor dersi ile ilgili yapılan lisansüstü tezleri belirlemek ve bu tezlerin yılı, türü, yapıldığı üniversite, enstitü, anabilim dalı, yetersizlik grubu, konusu, araştırma yöntemi, araştırma modeli, örneklem grubu, örneklem grubu sayısı ve veri toplama aracı alt başlıklarıyla incelemek ve betimsel yolla analiz yapmaktır.

## **MATERYAL VE METOT**

### **Araştırmanın Modeli**

Araştırmada nitel araştırma desenlerinden incelemesi hedeflenen konuyla ilgili raporlar, kitaplar, arşiv dosyaları gibi yazılı olan materyallerin özgünlüğü kontrol edilerek sistematik bir şekilde analiz edilmesini<sup>11</sup> ifade eden doküman incelemesi kullanılmıştır. Bu amaçla YÖK ulusal tez veri tabanından 1990-2019 yılları arasında engellilerde beden eğitimi ve spor dersi ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerden “beden eğitimi ve spor, engelli, zihinsel, görme, işitsel, otizm, down sendromlu, özel eğitim, kaynaştırma, yetersiz, eğitilebilir, bireysel farklılık, özel gereksinimli” anahtar kelimeleri kullanılarak detaylı bir tarama yapılmıştır. Ulaşılan 46 lisansüstü tezlerden 12'sinin (1 doktora, 11 yüksek lisans) içeriğine erişim izni olmadığı için toplamda 4 doktora ve 30 yüksek lisans tezi olmak üzere 34 bilimsel çalışma araştırmaya dâhil edilmiştir.

### **Verilerin Toplanması**

Araştırmada kullanılan 34 lisansüstü tezi değerlendirmek amacıyla, araştırmacılar tarafından tez inceleme formu hazırlanmıştır. Formun hazırlanmasından önce literatür taraması yapılarak, daha önce kullanılmış olan formlar incelenmiştir. Böylece taslak bir form hazırlanarak, engelliler alanında ve ölçme değerlendirme alanındaki öğretim üyelerinin görüşüne sunulmuş ve formun kapsam geçerliliği sağlanmıştır. Uzmanların geri bildirimleri dikkate alınarak tez inceleme formunda düzenlemeler yapılarak son halini almıştır. Geliştirilen formda tezin türü, yılı, tezin yapıldığı üniversite, enstitü, anabilim dalı, yetersizlik grubu, örneklem grubu, örneklem grubu sayısı, tezin konusu, araştırma yöntemi, araştırma modeli ve veri toplama aracını kapsayan bilgiler yer almıştır.

### **Verilerin Kodlanması**

Bu araştırmayı Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi veri tabanında kayıtlı olan engellilerde beden eğitimi ve spor dersi ile ilgili yapılan lisansüstü tezler oluşturmaktadır. İlk olarak beden eğitimi ve spor dersi ile ilgili olan tezlere ulaşılmıştır ve bu tezler içerisinde engellilere yönelik olan tezleri belirlemek için anahtar kelimeler üzerinden tek tek arama yapılmıştır. Bu arama sonucunda elde edilen tezleri teyit etmek için tekrar arama gerçekleştirilmiştir. Bu kez yapılan aramanın tersi bir işlem gerçekleştirilmiştir. İlk olarak her bir engele yönelik olan anahtar kelimeler üzerinden ilgili aramalar tek tek yapılmış ve elde edilen tezlerin içerisinde beden eğitimi ve spor dersine yönelik yapılmış olanlar için tekrar arama yapılmıştır. Bütün bu farklı türde

yapılan aramalar sonucunda ulaşılan tezler tekrar incelenerek uygun olanlar belirlenmiştir. Araştırmaya dâhil edilecek olan tezler belirlendikten sonra pdf formatında bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Tezler incelenerek, araştırmacılar tarafından tezlere kod numaraları verilmiştir. Elde edilen veriler kodlama yapılarak bilgisayar ortamında kayıt altına alınmıştır.

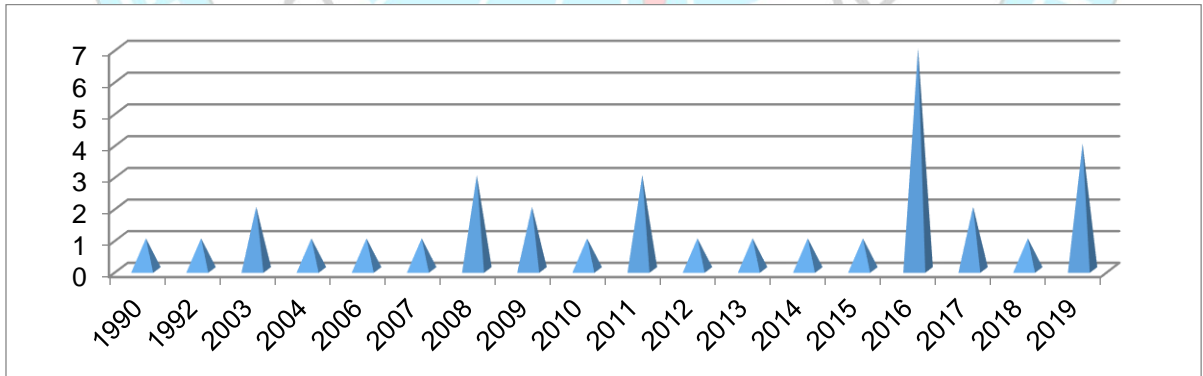
Araştırmanın güvenilirliğinin sağlanması için araştırmacılar tarafından kodlama yapılan veriler üç aşamada incelenmiştir. İlk aşamada araştırmacı tezlerin verilerini inceleme formuna girmiştir. İkinci aşamada diğer araştırmacı tarafından tekrar incelenerek kontrol edilmiştir. Üçüncü aşamada araştırmacılar birlikte elde edilen verileri tekrar kontrol etmiştir. Son olarak belli zaman aralığından sonra, ilk aşamadan itibaren lisansüstü tezler tekrar incelenerek kontrol edilmiştir. Sonuç olarak araştırmanın geçerliğinin ve güvenilirliğinin sağlanması amaçlanmıştır.

### Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizinin yapılması için betimsel analiz kullanılmıştır. Engellilerde beden eğitimi ve spor dersine yönelik olan lisansüstü tezler için doküman inceleme yöntemi kullanılmış, ulaşılan verilerin yüzde ve frekans hesaplamaları yapılmıştır. Belirlenen tezlerin veri kodlaması yapıldıktan sonra, inceleme formuna uygun olacak şekilde verilerin frekansları ve bunun sonucunda yüzdeleri belirlenmiş ve tablolaştırılarak yorumlanmıştır.

## BULGULAR

Bu araştırma, engellilerde beden eğitimi ve spor dersi ile ilgili yapılmış olan lisansüstü tezlerin dağılımlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Toplam yapılan lisansüstü tezlerin 41 yüksek lisans tezi ve 5 doktora tezi olduğu görülmüştür. Ancak bu tezlerden 11 yüksek lisans tezi ve 1 doktora tezine erişim izin olmadığı için araştırmaya dâhil edilmemiştir. Araştırmada 30 (%88,2) yüksek lisans tezi ve 4 (%11,8) doktora tezi incelenmiştir.



Şekil 1. Lisansüstü Tezlerin Yıllara Göre Dağılımı

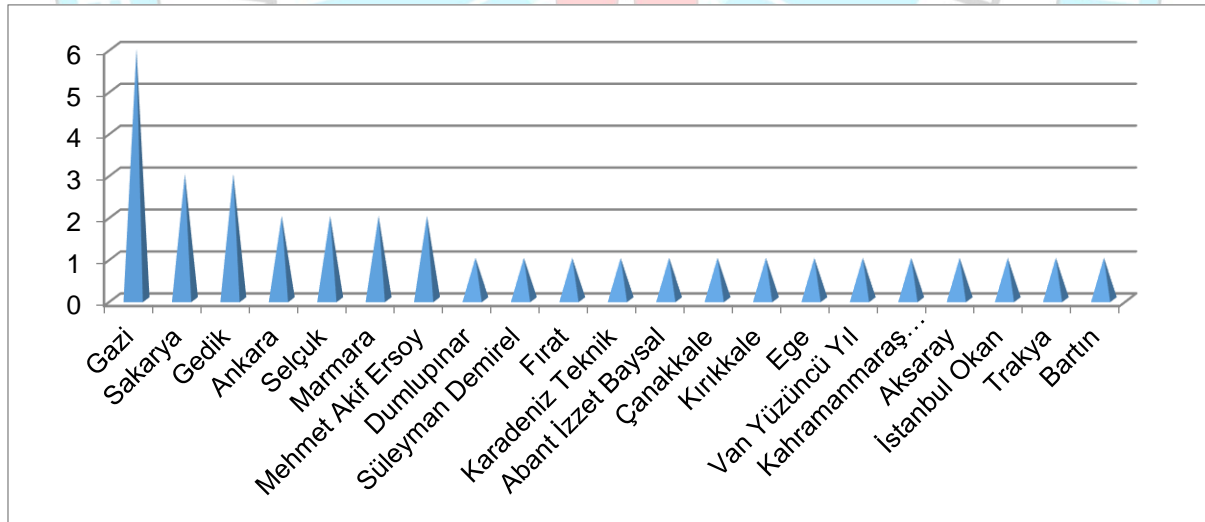
Şekil 1’de engellilerde beden eğitimi ve spor dersi ile ilgili yapılan lisansüstü tezler yıllara göre incelendiğinde; ilk lisansüstü tezin 1990 yılında yapıldığı görülmektedir. 1990-2002 yılları arasında 2 (%5,9) lisansüstü tez yapılmış, 2003-2015 yılları arasında ise 2005 yılı hariç her yıl lisansüstü tez çalışması yapılmıştır. En çok 2016 yılında 7 (%20,8) lisansüstü tez çalışması yapılmış ve bu çalışmalar ile alanla ilgili tezlerde artış olmuş; 2017 yılında 2 (%5,9), 2018 yılında 1 (%2,9) ve 2019 yılında ise 4 (%12) lisansüstü tez çalışması yapılmıştır.

**Tablo 1.** Lisansüstü Tezlerin Konulara Göre Dağılımı

Konular	N	%
Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutum, Görüş ve Bakış Açısı	8	21,0
Sosyalleşme/Toplumsallaşma	7	18,4
Motor Beceri Gelişimi	5	13,2
Program Geliştirme/Değerlendirme	4	10,5
Eğitimde Yaşanılan Güçlükler, Tükenmişlik	4	10,5
Ruhsal Uyum	2	5,3
Yaşam Kalitesi	2	5,3
Beden Eğitimi ve Spor Dersi Uygulama/İşleniş	2	5,3
Beden Eğitiminin Etkilerine Yönelik Bilinç Düzeyi	2	5,3
Duygusal Zekâ Düzeyleri	1	2,6
İş Doyumu	1	2,6
Toplam	38*	100

\*Lisansüstü tezlerde bazı çalışmalarda iki konu birlikte ele alındığından dolayı toplam sayı tez sayısından fazladır.

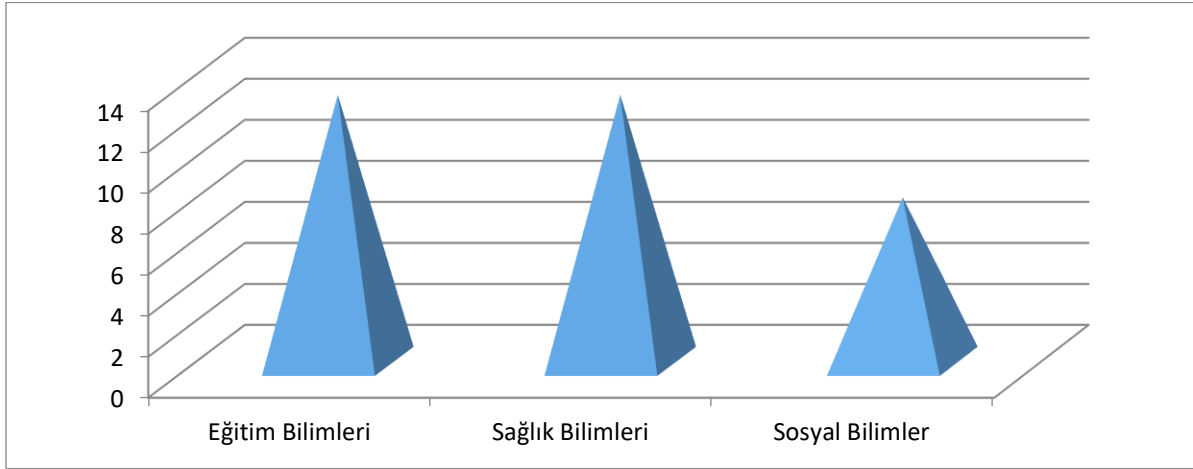
Tablo 1’deki lisansüstü tezlerde ele alınan konulara bakıldığında; beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutum, görüş, bakış açısı 8 (%21); sosyalleşme, toplumsallaşma 7 (%18,4); motor beceri gelişimi 5 (%13,2); program geliştirme, değerlendirme 4 (%10,5); eğitimde yaşanan güçlükler ve tükenmişlik 4 (%10,5) lisansüstü tez olmak üzere en fazla çalışılan konular olmuştur. Ruhsal uyum 2 (%5,3), yaşam kalitesi 2 (%5,3), beden eğitimi ve spor dersi uygulama, işleniş 2 (%5,3), beden eğitiminin etkilerine yönelik bilinç düzeyi 2 (%5,3), duygusal zekâ düzeyleri 1 (%2,6) ve iş doyumunu 1 (%2,6) lisansüstü tez olmak üzere daha az çalışılan konular olduğu görülmüştür.



**Şekil 2.** Lisansüstü Tezlerin Üniversitelere Göre Dağılımı

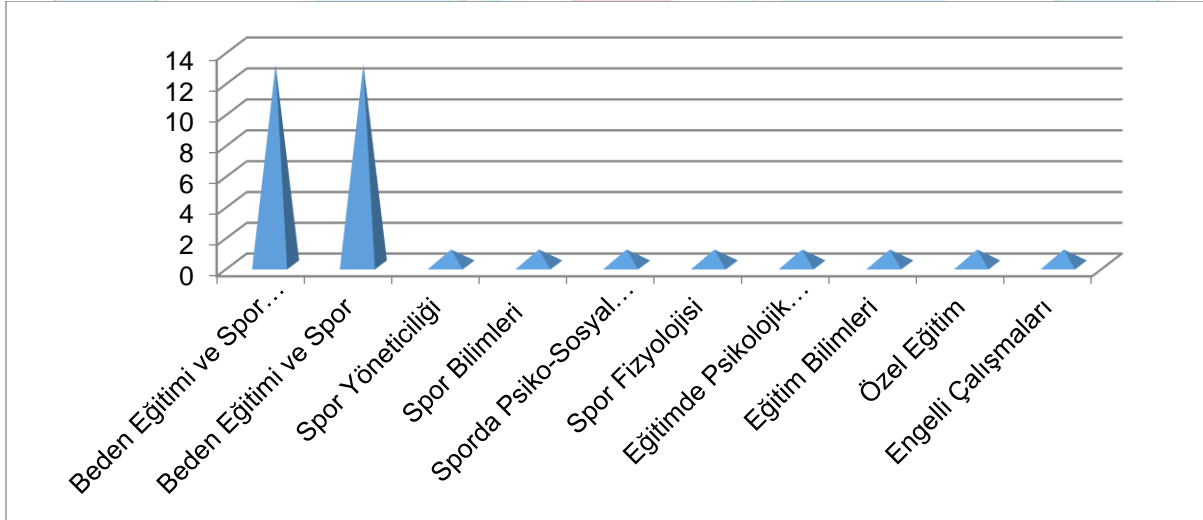
Şekil 2’de 21 üniversitede engellilerde beden eğitimi ve spor dersi ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerin üniversitelere göre dağılımına bakıldığında; en fazla tezin 6 (%17,8) lisansüstü tez ile Gazi Üniversitesinde yapıldığı görülmektedir. Sakarya ve Gedik Üniversitesinde 3’er (%8,1); Ankara, Selçuk, Marmara ve Mehmet Akif Ersoy Üniversitesinde 2’şer (%6); Dumlupınar, Süleyman Demirel, Fırat, Karadeniz Teknik, Abant İzzet Baysal, Çanakkale, Kırıkkale, Ege, Van Yüzüncü Yıl, Kahramanmaraş

Sütçü İmam, Aksaray, İstanbul Okan, Trakya ve Bartın Üniversitesinde ise 1'er (%3) lisansüstü tez çalışması yapılmıştır.



**Şekil 3.** Lisansüstü Tezlerin Enstitülere Göre dağılımı

Şekil 3'teki tezlerin yapıldığı enstitülerdeki dağılımına bakıldığında; en çok Eğitim Bilimleri Enstitüsünde 13 (%38,3) ve Sağlık Bilimleri Enstitüsünde 13 (%38,3) lisansüstü tez olmak üzere iki enstitüde toplam 26 lisansüstü tez yapıldığı görülmektedir. Ayrıca Sosyal Bilimler Enstitüsünde 8 (%23,6) lisansüstü tez çalışması yapılmıştır.



**Şekil 4.** Lisansüstü Tezlerin Anabilim Dallarına Göre Dağılımı

Şekil 4'e bakıldığında engellilerde beden eğitimi ve spor dersi ile ilgili en fazla lisansüstü tez yapılan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ABD 13 (%38) ve Beden Eğitimi ve Spor ABD 13 (%38) olmak üzere toplam 26 lisansüstü tez ile bu iki anabilim dalında yoğun olduğu görülmektedir. Bu anabilim dalları dışında Spor Yöneticiliği ABD, Spor Bilimleri ABD, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar ABD, Spor Fizyolojisi ABD, Eğitimde Psikolojik Hizmetler ABD, Eğitim Bilimleri ABD, Özel Eğitim ABD ve Engelli Çalışmaları ABD olarak, her bir anabilim dalında birer adet olmak üzere toplam 8 (%24) çalışma yapıldığı görülmektedir.

**Tablo 2.** Lisansüstü Tezlerin Yetersizlik Grubuna Göre Dağılımı

Yetersizlik Grubu	N	%
Zihinsel Engelliler	16	47,1
Görme Engelliler	1	2,9
İşitme Engelliler	3	8,8
Down Sendromlu	1	2,9
Otizm	3	8,8
Genel – Diğer (Engelli- Özel gereksinimli)	10	29,5
Toplam	34	100

Tablo 2’de yetersizlik grubuna göre dağılımlara bakıldığında; zihinsel engellilerde 16 (%47,1) lisansüstü tez çalışması ile en fazla çalışılan yetersizlik grubu olduğu görülmektedir. Ayrıca genel olarak ele alınan, birden fazla yetersizlik grubunu içeren 10 (%29) lisansüstü tez çalışması yapılmıştır. İşitme engellilerde 3 (%8,8), otizmde 3 (%8,8), down sendromlularda 1 (%2,9) ve görme engellilerde 1 (%2,9) lisansüstü tez olmak üzere bu yetersizlik gruplarında daha az sayıda çalışmalar yapıldığı görülmektedir.

**Tablo 3.** Lisansüstü Tezlerin Örneklem Grubuna Göre Dağılımı

Örneklem Grubu	N	%	
Öğrenci	İlköğretim	14	34,1
	Ortaöğretim	5	12,2
Diğer	Öğretmen	17	41,5
	Aile	4	9,8
	Antrenör	1	2,4
Toplam	41*	100	

\*Bazı lisansüstü tezlerde iki örneklem grubu birlikte ele alındığından dolayı toplam sayı tez sayısından fazladır.

Tablo 3’te lisansüstü tezlerin örneklem grubuna göre dağılımına bakıldığında, 19’u (%46,3) öğrenciler ve 22’si (%53,7) diğer kişiler üzerinde lisansüstü tez çalışmalarının yapıldığı görülmektedir. Öğrenciler üzerinde 14 (%34,1) lisansüstü tez ile en fazla ilköğretim düzeyindeki öğrencilere yönelik çalışmalar yapılmış, ortaöğretim öğrencilerine yönelik ise 5 (%12,2) lisansüstü tez yapılmıştır. Ayrıca, diğer grupları incelediğimizde 17 (%41,5) lisansüstü tez ile öğretmenler üzerinde yapılan çalışmaların çok fazla olduğu, 4 (%9,8) aile ve 1 (%2,4) antrenör ile yapılan çalışmaların ise diğer gruplara göre daha az çalışıldığı görülmektedir.

**Tablo 4.** Lisansüstü Tezlerin Örneklem Grubu Sayısına Göre Dağılımı

Örneklem Grubu Sayısı	N	%
Tek Örneklem Grubu	27	79,4
1’den Fazla Örneklem Grubu	7	20,6
Toplam	34	100

Tablo 4’e göre tezlerde ele alınan örneklem grubu sayısı incelendiğinde, en fazla tek örneklem grubu ile 27 (%79,4) lisansüstü tez yapıldığı görülmektedir. Ayrıca birden fazla örneklem grubu ile de 7 (%20,6) lisansüstü tez çalışması yapılmıştır.

**Tablo 5.** Lisansüstü Tezlerin Araştırma Yöntemine Göre Dağılımı

Araştırma Yöntemi	N	%
Nicel	28	82,4
Nitel	6	17,6
<b>Toplam</b>	<b>34</b>	<b>100</b>

Tablo 5'e bakıldığında, lisansüstü tezlerin yöntemlerine göre dağılımda 28 (%82,4) lisansüstü tezde nicel yöntem, 6 (%17,6) lisansüstü tezde ise nitel yöntem kullanılmıştır. Lisansüstü tezlerde en fazla kullanılan yöntemin nicel yöntem olduğu görülmektedir.

**Tablo 6.** Lisansüstü Tezlerin Araştırma Modeline Göre Dağılımı

Araştırma Modeli	N	%
Betimsel (Tarama)	16	47,1
DeneySEL	11	32,4
Fenomenoloji	4	11,8
Kuram Oluşturma	1	2,9
Eylem Araştırmaları	1	2,9
Ölçek geliştirme/ uyarlama (Geçerlik, Güvenirlik)	1	2,9
<b>Toplam</b>	<b>34</b>	<b>100</b>

Tablo 6'da lisansüstü tezlerin araştırma modelleri incelendiğinde, 16'sı (%47,1) betimsel ve 11'i(%32,4) deneysel olarak lisansüstü tezlerde en fazla tercih edilen modeller olduğu görülmektedir. Ayrıca lisansüstü çalışmalarda daha az tercih edilmiş olan 4 (%11,8) fenomenoloji, 1 (%2,9) kuram oluşturma, 1 (%2,9) eylem araştırmaları ve 1 (%2,9) ölçek geliştirme/ uyarlama modelleri de kullanılmıştır.

**Tablo 7.** Lisansüstü Tezlerde Kullanılan Veri Toplama Aracına Göre Dağılımı

Veri Toplama Aracı	N	%
Ölçek	11	30,6
Anket	11	30,6
Görüşme / Mülakat	6	16,7
Ölçü / Değerlendirme Aracı	5	13,8
Gözlem	3	8,3
<b>Toplam</b>	<b>36*</b>	<b>100</b>

\*Bazı lisansüstü tezlerde birden fazla veri toplama aracı kullanıldığından dolayı toplam sayı tez sayısından fazladır.

Tablo 7'deki lisansüstü tezlerde kullanılan veri toplama araçlarının dağılımına bakıldığında, en fazla kullanılan veri toplama araçlarının 11'i (%30,6) ölçek ve 11'i (%30,6) anket olduğu görülmektedir. Ayrıca diğer veri toplama araçlarından 6 (%16,7) görüşme/ mülakat, 5 (%13,8) ölçü/ değerlendirme aracı ve 3 (%8,3) gözlem olmak üzere lisansüstü çalışmada kullanılmıştır.

## TARTIŞMA

Bu araştırmada 1990-2019 yılları arasında engellilerde beden eğitimi ve spor dersi ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda bugüne kadar yapılmış olan tezlerin türü, yılı, yetersizlik grubu, tezin yapıldığı üniversite, enstitü, anabilim dalı, örneklem grubu, örneklem grubu sayısı, tezin konusu, araştırma yöntemi, araştırma modeli ve veri toplama aracı değişkenleri açısından incelenmiştir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde YÖK veri tabanında ulaşılan ilk tezin 1990 yılında olduğu görülmüştür. O tarihten günümüze kadar engellilerde beden eğitimi ve spor dersi ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerde ele alınan konular 11 ana başlık altında toplanmıştır. Lisansüstü tezlerde incelenen konular daha çok beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutum, görüş, bakış açısı, sosyalleşme, toplumsallaşma, motor beceri gelişimi, program geliştirme ve değerlendirme, eğitimde yaşanan güçlükler ve tükenmişlik olduğu görülmektedir. Engelli öğrencilerin eğitim öğretim yaşantılarında beden eğitimi ve spor ders programının engel durumuna göre geliştirilmesi; öğrencilerin fiziksel açıdan gelişimlerine, ders ortamında rahatça sosyalleşmelerine ve öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumunu etkileyebileceğinden dolayı bu tür konular üzerinde daha fazla çalışılması öğrencilerin eğitimine katkı sağlayacaktır. Bu sebepten engellilerde beden eğitimi ve spor ile ilgili en çok bu konular üzerinde çalışmalar yapıldığı düşünülmektedir. Ayrıca derslerde yaşanan güçlükler ve öğretmenlerin tükenmişlik durumu gibi olumsuzluklarda eğitimin kalitesini etkilediği için bu konularda da az da olsa çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Bu tür yetersizlikleri olan çocukların gelişimlerine katkı sağlamak için bu alanla ilgili daha fazla çalışmalar yapılarak, farklı konuların incelenmesi ve etkin çözümler bulunarak eğitime destek verilmesi sağlanabilir.

Lisansüstü tez çalışmaları en fazla 2016 yılında yapılmıştır. Gürsoy ve ark. (2019)<sup>12</sup> engelli çocuklarda oyun ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerdeki eğilimleri inceledikleri çalışmalarında en fazla 2016, 2017, 2018 yıllarında yapıldığı tespit edilmiştir. Bu yıllarda yapılan çalışmalar, o dönemde engelliler konusuna yönelik ilginin olduğunu göstermektedir.

Lisansüstü tez çalışmaları toplam 21 üniversitede yapılmıştır, ancak belli üniversitelerde çalışmalar daha yoğundur. Tezlerin en çok yapıldığı üniversitenin Gazi Üniversitesi olduğu görülmektedir. Coşkun ve ark. (2014)<sup>13</sup> özel eğitim alanında yapılan lisansüstü tezlerin incelendiği çalışmalarında da en fazla çalışmanın Gazi Üniversitesinde yapıldığını ifade etmiştir. Çalışmaların fazla olduğu üniversitelerde anabilim dalı öğretim üyelerinin bu konu hakkında yeterli düzeyde olmaları, programlarında bu derslerin etkin olmasının rol oynadığı söylenebilir.

Enstitüler arasında eğitim bilimleri enstitüsü ve sağlık bilimleri enstitüsünde çalışmaların fazla olduğu görülmektedir. Gürsoy ve ark. (2019)<sup>12</sup> yapmış oldukları çalışmada eğitim bilimleri, sosyal bilimler ve sağlık bilimleri enstitülerinde çalışmaların yoğun olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda engelliler ile ilgili lisansüstü tezlerin bu enstitülerde yoğun olmasının sebebinin; beden eğitimi ve spor dersinin engelli çocukların sosyalleşmeleri açısından aktif olduğu bir ortam olduğundan, iyi bir eğitim ortamı oluşturmaya katkı sağlanabilmesi ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için fiziksel olarak güçlü bireyler olmalarında etkili olacak egzersiz ve etkinlikler ile ilgili çalışmalar için özel programlar geliştirme amacının etkili olduğu söylenebilir. Lisansüstü tezlerin en çok yapıldığı anabilim dalına bakıldığında ise, Beden Eğitimi ve Spor ile Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim dalları üzerinden yoğunlaştığı görülmektedir. Yapılan lisansüstü tezlerin beden eğitimi ve spor dersi özelinde olduğu için çalışmaların daha çok bu iki anabilim dalında yapıldığı düşünülmektedir. Ancak diğer anabilim dallarına bakıldığında yapılan lisansüstü tezlerin sayılarının yeterli düzeyde olmadığı görülmektedir. Bu alanlarla birlikte işbirliği içerisinde yapılan çalışmaların artırılmasının alana daha çok katkıda bulunabileceği söylenebilir.



Lisansüstü tezlerde ele alınan yetersizlik grubuna bakıldığında, en fazla zihinsel engelliler alanında çalışmalar olduğu görülmektedir. Yılmaz ve ark. (2015)<sup>6</sup> yapmış oldukları çalışmada, zihinsel engellilerde günlük yaşama katkı sağlaması, toplum içinde girebilmeleri ve kendini motive edebilmelerinde sportif etkinliklerin pozitif yönde katkı sağladığını belirtmiştir. Bu tür araştırmaların yapılması zihinsel engelliler alanında farkı bakış açıları oluşturabilir ve böylece bu kişilere faydalı olacak yeni yöntemler bulunabilir. Ayrıca daha az çalışılmış olan görme engelliler ve down sendromlulara da araştırmalar yapılması, durum değerlendirmesi ve ihtiyaçların belirlenmesi açısından fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Tezlerin yapıldığı örneklem grubunun öğretmenlerde yoğunluk kazandığı görülmüştür. Yapılan lisansüstü tezlerde öğretmenlere yönelik çalışmaların fazla olmasının sebebinin, öğrencilerin yetersizliklerinden dolayı herhangi bir kazanımı gerçekleştirebilmenin normal gelişim gösteren öğrencilere göre daha zor olması, bunun için öğretmenlerin genel durumlarının belirlenmesi ve özel alanla ilgili yeterli bilgiye sahip olup olmadığının değerlendirilmesinin amaçlanması olduğu söylenebilir. Ayrıca ilköğretim ve ortaöğretim öğrencileri üzerinde de çalışmaların yoğun olduğu görülmüştür. Aslan ve Özkubat (2019)<sup>14</sup> yapmış oldukları çalışmada, en fazla okul öncesi ve ilköğretim öğrencileriyle çalışıldığını ifade etmiştir. Genel olarak bakıldığında çalışmalarda en fazla öğretmenler ve öğrencilerin ele alındığı görülmüştür.

Lisansüstü tezlerde ele alınan örneklem grubu sayısının çoğunlukla tek örneklem grubu olduğu görülmüştür. Birden fazla örneklem grubunun olduğu; öğretmen, öğrenci ve velinin birlikte ele alındığı az sayıda çalışmalarda vardır. Aslan ve Özkubat (2019)<sup>14</sup> yaptıkları çalışmada en fazla araştırmacının tek örneklem grubu üzerinde olduğunu tespit etmiştir. Yapılacak olan çalışmalarda birden fazla gruba çalışılmasının hem içeriğin zenginleşmesine hem de farklı grupların karşılaştırılması veya ilişkilendirilmesi bakımından özgün çalışmaların ortaya çıkmasına katkıda bulunacağı söylenebilir.

Tezlerde en çok kullanılan araştırma yöntemlerine bakıldığında çoğunlukla nicel yöntem kullanıldığı görülmüştür. Kurtoğlu ve Seferoğlu (2013)<sup>15</sup>, Coşkun ve ark. (2014)<sup>13</sup>, Gürsoy ve ark. (2019)<sup>12</sup>, Yılmaz (2019)<sup>8</sup> engellilerle ilgili yapılmış çalışmaların incelenmesi için yapmış oldukları çalışmalarda nicel yöntemin kullanımının fazla olduğu tespit edilmiştir. Araştırma modeli olarak tarama ve deneysel modelin sık kullanıldığı belirlenmiştir. Veri toplama araçlarından ise en çok tercih edilen ölçek ve ankettir. Yılmaz (2019)<sup>8</sup> spor alanında işitme engelli kişilere yönelik çalışmaların içerik analizini yaptığı çalışmada, en çok kullanılan yöntemin nicel araştırma yöntemi olduğunu ve en çok yararlanılan veri toplama araçlarının ise ölçek ve anket olduğunu ifade etmiştir. Elde edilen sonuçlara göre daha az kullanılan tekniklerin gözlem, görüşme gibi veri toplama teknikleri olduğu görülmüştür. Bu tür tekniklerin kullanımı artırılarak farklı çalışmalara yön verilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada anahtar kelime olarak ele alınan “engelli” ve “beden eğitimi ve spor dersi” son yıllarda farklı çalışmalara konu olmaktadır. Bu ders aracılığıyla engelli öğrenciler için en başta sağlıklı bir organizmaya sahip olmaları temel hedeftir. Çünkü sağlığın geliştirilmesi, buna yönelik davranışların kazandırılmasına ve sürdürülmesine bağlıdır<sup>16</sup>. Son yıllarda yapılan çalışmalarda engelli çocuklar ile akran aracılı uygulamaların etkililiğinin yanı sıra aile katılımının da değerli olduğu savunulmaktadır<sup>17,18</sup>. Ailelerin beden eğitimi ve sporun çocukları üzerindeki olumlu

etkilerinin farkında olarak yönlendirmeleri oldukça önemlidir<sup>19</sup>. Araştırma bulgularına bakıldığında örneklem gruplarında ailelerin oldukça düşük oranda yer aldığı görülmüştür. Bunun yanında akran etkileşimli araştırmaların mevcut olmadığı tespit edilmiştir.

Sonuç olarak beden eğitimi ve spor dersi özellikle engelli çocuklar için arkadaşları ile iletişim içerisinde olması, sosyalleşmesi, fiziksel açıdan sağlıklı olması, eğlenceli vakit geçirmesi ve diğer derslerde olmadığı kadar aktif olabilmesi açısından çok önemlidir. Bu yüzden bu tür çalışmalar artırılarak, dersin engelli öğrencilere daha faydalı olabilmesi için ihtiyaçlarını karşılayacak eğitim modellerinin oluşturulması, ders programına katkıda bulunularak geliştirilmesi, çalışılan yaş gruplarının artırılması, farklı yetersizlik gruplarının araştırmalarda ele alınması, öğretmen aile ve okul işbirliği içerisinde etkili bir eğitim sunulması sağlanabilir.

## KAYNAKLAR

1. Dikeçligil B. (2010). Bilimsel paradigmalarda oluşumunda ve dönüşümünde sosyolojik bağlam. *Toplum Bilimleri*. 4(7), 53-61.
2. Benligiray S. (2009). Türkiye’de insan kaynakları yönetimi alanında yapılan lisansüstü tezler ve bu tezlerde incelenen temaların analizi: 1983-2008 dönemi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İİBF Dergisi*. 4(1), 167-197.
3. Selçuk Z., Palancı M., Kandemir M., Dünder H. (2014). Eğitim ve bilim dergisinde yayınlanan araştırmaların eğilimleri: İçerik analizi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*. 39(173), 430-453.
4. Karadağ E. (2009). Eğitim bilimleri alanında yapılmış doktora tezlerinin tematik açıdan incelemesi. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 10(3), 75-87.
5. Yılmaz A., Şentürk U., Ramazanoğlu F. (2014). Bedensel engellilerde spor konulu araştırmaların içerik analizi. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*. 9(1-2), 28-43.
6. Yılmaz A., Şentürk U., Demir E. (2015). Zihinsel engellilerde fiziksel aktiviteye yönelik uygulamaların içerik analizi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 3(13), 312-327.
7. Gültekin O., Başyigit FE. (2018). Türkiye’de 2013-2017 yılları arasında otizm ve fiziksel aktive alanında yapılmış lisansüstü tezlerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 4(1), 116-129.
8. Yılmaz A. (2019). Türkiye’de spor bilimi alanında işitme engelli bireylere yönelik yapılan çalışmaların içerik analizi (2008-2018). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 17(3), 58-66.
9. İlhan EL., Kırımoğlu H., Çokluk G. (2013). The effect of special physical education and sports program on the quality of life of the children with mental retardation. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 7(1), 1-8.
10. İlhan EL. (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 16(1), 315-324.
11. Karataş Z. (2015). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. *Manevi Temelli Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*. 1(1), 62-80.
12. Gürsoy F., Aydoğdu F., Aysu B., Aral N. (2019). Engelli çocuklarda oyun ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerdeki eğilimler. *Çocuk ve Gelişim Dergisi*. 2(4), 44-57.
13. Coşkun İ., Dünder Ş., Parlak C. (2014). Türkiye’de özel eğitim alanında yapılmış lisansüstü tezlerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (2008-2013). *Ege Eğitim Dergisi*. 15(2), 375-396.

14. Aslan C., Özkubat U. (2019). Ulusal özel eğitim kongresi bildirilerindeki araştırma eğilimleri: Bir içerik analizi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 23(2), 535-554.
15. Kurtoğlu M., Seferoğlu SS. (2013). Öğretmenlerin teknoloji kullanımı ile ilgili Türkiye kaynaklı dergilerde yayımlanmış makalelerin incelenmesi. *Öğretim Teknolojileri ve Öğretmen Eğitimi Dergisi*. 2(3), 1-10.
16. İlhan EL. (2012). Examination on the healthy life style behaviors of the student-athletes in university teams in Turkey. *Energy Education Science and Technology Part B Social and Educational Studies*. 4(3), 1511-1522.
17. Yarım kaya E., İlhan EL. (2020). The effect of peer-mediated physical activities on communication deficit of children with autism spectrum disorder. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 14(2), 233-245.
18. Yarım kaya E., Esentürk OK., İlhan EL. (2020). The effects of family-mediated physical activities on communication skills of a student with autism spectrum disorders: A pilot study. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*. 3(1), 52-65.
19. İlhan EL., Yarım kaya E., Esentürk OK. (2017). The effect of mother participated sports activities on the awareness levels of Turkish mothers having children with intellectual disabilities towards the effect of sports: A pilot study. *International Journal of Developmental Disabilities*. 63(2), 124-129.



## HEMŞİRELİK ÖĞRENCİLERİNİN SPOR YAPMA DAVRANIŞLARININ ALGILANAN STRES, BİYO-PSİKO-SOSYAL CEVAP VE STRESLE BAŞ ETME DAVRANIŞLARI ÜZERİNE ETKİLERİ

### THE EFFECTS OF THE NURSING STUDENTS' SPORT HABITS ON THE STRESS PERCEIVED, BIO-PSYCHO-SOCIAL RESPONSE AND COPING BEHAVIOURS OF STRESS

Gönderilen Tarih: 09/02/2021  
Kabul Edilen Tarih: 06/08/2021

*Eren BOZYILAN*

Adıyaman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Adıyaman, Türkiye

Orcid: 0000-0002-8450-880X

*Zeynep GÜNGÖRMÜŞ*

Gaziantep İslam Bilim ve Teknoloji Üniversitesi, Hemşirelik, Gaziantep, Türkiye

Orcid: 0000-0002-3761-8184

\* Sorumlu Yazar: Eren BOZYILAN, Adıyaman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, E-mail: ebozyilan@adiyaman.edu.tr

† Bu makale, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde hazırlanan yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

## Hemşirelik Öğrencilerinin Spor Yapma Davranışlarının Algılanan Stres Biyo-Psiko-Sosyal Cevap ve Stresle Baş Etme Davranışları Üzerine Etkileri

### ÖZ

Bu araştırma hemşirelik öğrencilerinin spor yapma davranışlarının algılanan stres, biyo-psiko-sosyal cevap ve stresle baş etme davranışı üzerine etkilerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evrenini 2017-2018 eğitim-öğretim döneminde Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan 920 hemşirelik lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmaya 1.sınıflardan 132 öğrenci, 2. sınıflardan 144 öğrenci, 3. sınıflardan 70 öğrenci, 4. sınıflardan 130 öğrenci katılmıştır. Araştırma toplam 422 öğrenci ile tamamlanmıştır. Araştırma verileri; Tanıtıcı Özellikler Formu, Hemşirelik Öğrencileri için Algılanan Stres Ölçeği, Hemşirelik Öğrencileri için Biyo-Psiko-Sosyal Cevap Ölçeği ve Hemşirelik Öğrencileri için Stresle Baş Etme Davranışları Ölçeği ile toplanmıştır. Verilerin istatistiksel çözümlemesinde frekans testi, parametrik dağılımlarında ikili gruplarda bağımsız örneklem t-testi, üç ve daha fazla grup karşılaştırmalarında parametrik dağılımlarda ANOVA testi ve ölçeğin alt boyutları ile toplam puan ortalamaları arasında korelasyon analizi yapıldı. Algılanan Stres Ölçeği alt boyutlarından; Mesleki bilgi ve beceri eksikliğinden kaynaklanan stres ( $6.90 \pm 2.87$ ), Hastaya bakım verirken yaşanan stres ( $19.01 \pm 6.84$ ), ödevlerden ve iş yükünden kaynaklanan stres ( $12.26 \pm 4.07$ ), öğretim elemanları ve hemşirelerden kaynaklanan stres ( $13.26 \pm 5.18$ ) ve ortamdaki kaynaklanan stres ( $6.24 \pm 3.16$ ) düzeyleri hiç spor yapmayanlarda anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Stresle baş etme toplam puanları ile biyopsikososyal cevap ve algılanan stres ( $r$ ,  $p$ ) toplam puanları arasında, biyopsikososyal cevap toplam puanları ile algılanan stres toplam puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır ( $p < 0.05$ ).

**Anahtar Kelimeler:** Algılanan Stres, Biyo-Psiko-Sosyal Cevap, Hemşirelik Öğrencisi, Spor, Stresle Baş Etme Davranışları

## The Effects of The Nursing Students' Sport Habits on The Stress Perceived Bio-Psycho-Social Response and Coping Behaviours of Stress

### ABSTRACT

This research has been done with the intent of how effective enabling prediction of the effects of the nursing students' sport habits on the stress perceived, bio-psycho social response and the behaviors of dealing with stress cross-sectional. 920 nursing undergraduates studying at Gaziantep University in 2017-2018 education term consist of field of the research This research consists of 132 freshmen, 144 sophomores, 70 juniors, 130 seniors. This research has been completed with 422 students. The data of the research have been collected with the scales such as the Presenter Features Form (PFF), the Perceived Stress Scale for Nursing Students (PSSNS), the Scale of Bio-Psycho Social Response for Nursing Students (BSRNS), the Scale of Coping Behaviours Of Stress for Nursing Students (SCBSNS). Frequency test was used in the statistical analysis of the data, independent sample t-test in paired groups in parametric distributions, ANOVA test in parametric distributions in comparison of three or more groups, and correlation analysis between the sub-dimensions of the scale and total score averages. From students' SCBSNS total score average ( $37.23 \pm 12.07$ ) and sub-dimensions; While the levels of being optimistic ( $6.63 \pm 3.36$ ) solving problem ( $10.58 \pm 4.20$ ), avoidance ( $13.54 \pm 5.53$ ) has been determined below the average, the sub-dimension of transfer ( $6.49 \pm 2.53$ ) has been determined above the average. From PSSNS sub-dimensions; the levels of stress due to lack of craft knowledge and skills ( $6.90 \pm 2.87$ ), looking after patient ( $19.01 \pm 6.84$ ), homeworks and work load ( $12.26 \pm 4.07$ ), instructors and nurses ( $13.26 \pm 5.18$ ) and environment ( $6.24 \pm 3.16$ ) have been determined higher in those who never do sport meaningfully. Meaningful relationship between the Scale of Coping Behaviours Of Stress total scores and the Scale of Bio-Psycho Social Response, Perceived Stress total scores, and between the Scale of Bio-Psycho Social Response total scores and the Perceived Stress total scores has been determined positively.

**Key Words:** Bio-Psycho-Social Response, Nursing Students' Sport, Stress Perceived, The Behaviors of Dealing With Stress

## GİRİŞ

Spor, insanın fiziksel, ruhsal ve zihinsel niteliklerinin yaşının ve kapasitesinin gerektirdiği verim gücüne ulaşabilmesi için rekabet olmaksızın yaptığı etkinliklerin tamamıdır<sup>1</sup>. Spor kişilerin fiziki gelişimini sağlarken, aynı zamanda kendine güven duygusunu da geliştiren, kişilerin hayata psikolojik yönden hazırlanmasını sağlayan en etkili faaliyetlerden biridir. Bu yönüyle insanların bireysel ve toplumsal olarak psiko-sosyal dengesinin kurulmasına katkı sağladığı söylenebilir. Stres, spor yapan bireylerin psikolojik durumlarını etkileyen en önemli faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir<sup>2</sup>. Ayrıca bireyleri stresten arındırmanın en etkili ve en kolay yöntemlerinden biri olan sporun ruhsal ve mental problemlerin de azaltılması veya rehabilite edilmesi sürecinde geleneksel psikiyatrik tedavi yöntemlerine alternatif bir rehabilitasyon yöntemi olarak kullanılabilirliği söylenmektedir<sup>3</sup>. Yoğun stres altında yaşayan günümüz insanı, bireysel stres faktörlerinin yanında, toplumsal stres faktörlerinin de etkisindedir<sup>2</sup>. Yaşamımızın bir parçası olan stresten kaçmak mümkün değildir<sup>4</sup>.

Kişilik eğitiminde etkisi olan spor aynı zamanda organizmanın bütünlüğüne dayalı olup eğitimin vazgeçilmez bir parçası ve bütünleyicisidir. Başka bir ifadeyle kişilerin gelişimsel faktörleri göz önüne alınarak toplum önünde sağlıklı, mutlu, sosyal, dengeli ve güzel ahlaklı bireyler olabilmesini sağlar. Sporun bir başka önemli işlevi de toplumla uyumlu, ruh ve beden sağlığı yerinde olan sağlıklı bireyler yetiştirmektir<sup>16</sup>.

İnsan hayatının her yönünü etkileyebilen stres, bireyin iç ve dış çevresi ile bağlantılı, zor ve karmaşık bir kavram olarak ifade edilmiştir<sup>5,6</sup>. Uzun süreli bir strese maruz kalan bireyin yaşamsal fonksiyonları negatif olarak etkilendiği gibi, birçok sağlık problemlerinin de ortaya çıkmasına sebep olmakta ve bireyin yaşam kalitesine de olumsuz etkilemektedir<sup>7</sup>. Strese maruz kalan bireylerin kendini yetersiz, güvensiz ve değersiz hissetmeleri ve terk edilmişlik duyguları yaşamaları da mümkündür<sup>4</sup>. Stresi algılamak, stresle baş etme davranışlarının geliştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır<sup>8</sup>. Bunun yanısıra yaşamın herhangi bir döneminde herkesin yaşayabileceği doğal bir durum olup, baş etmeyi gerektirmektedir<sup>5</sup>. Bu durum karşısında verilen tepkiler, stresten kaçmaya çalışmak yerine, stresle baş etmeye yönelik olmalıdır. Kişinin gelecek dönemlerinde sağlıklı, mutlu ve başarılı olması, karşı karşıya kalacağı strese göstereceği uyum ve dayanıklılık düzeylerine bağlı olan bir durumdur. Birey karşılaşılan bu yeni duruma uyum sağlayamazsa, hastalık, depresyon, başarısızlık gibi negatif durumlara maruz kalmasına, özsaygısını kaybetmesine ve hatta erken ölüme neden olabilmektedir<sup>4</sup>.

Üniversite öğrencileri arasında akademik stres uzun yıllardan beri araştırma konusu olmuştur<sup>9</sup>. Eğitim ve okul yaşamından kaynaklanan stres önemli stres kaynaklarından biridir. Hemşirelik programı hem teorik dersleri olan hem de klinik uygulamaları olan bir eğitim müfredatına sahiptir<sup>10</sup>. Bu eğitim, öğrencileri sadece bir meslek üyesi olarak değil, kendisinden emin, çevresiyle iyi ilişkiler kurabilen, yaşamı anlamlı bulan, yeni düşünceler üretebilen, vizyon sahibi bilgili, verimli ve sağlıklı hemşireler yetiştirmeyi amaçlamaktadır. Bu eğitim müfredatında hemşirelik öğrencilerinin bedensel ve psikolojik sınırlarını aşan ve dolayısıyla onların kapasitesini zorlayabilecek birçok sorunla karşılaştığı bilinmektedir. Bu sorunlar hemşirelik öğrencilerinin başlıca stres kaynaklarını oluşturmaktadır<sup>6</sup>. Bireyin stresli olaylara ve durumlara maruz kalması, öğrendiklerinin hafızada tutulmasını ve geri çağırılmasını negatif yönde etkilediği bilinmektedir<sup>7</sup>.

Bireysel yetersizlik ve klinik alanda hata yapma korkusu, mesleki bilgi ve becerilerin eksikliği, boş zamanlarının olmaması hemşirelik öğrencilerinin yüksek düzeyde strese karşılaşmasına yol açmaktadır. Bu stres yalnızca eğitimle ilgili değil aynı zamanda klinikte çalışan personellerle oluşabilecek kötü ilişkilerin yanı sıra, teori-uygulama uyumsuzluğundan kaynaklanan klinik stresten de kaynaklanabilmektedir<sup>11,6-12</sup>. Bu tür stres etkenleriyle baş edememe, öğrencilerin iyilik halini tehdit etmeye, kapasitesini azaltmaya ve tükenmişliğe sebep olabilmektedir<sup>6,13</sup>. İlgili literatür; stres ve akademik başarı arasında zıt yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir<sup>14</sup>.

Bu bilgiler ışığında bu araştırmada hemşirelik öğrencilerinin spor yapma davranışlarının algıladıkları stres, strese karşı verdikleri biyo-psiko-sosyal cevap ve stres ile baş etme davranışları üzerine etkilerini incelemek amacıyla yapılmıştır.

## MATERYAL VE METOT

### Katılımcılar

Araştırmanın evrenini 2017-2018 eğitim-öğretim döneminde Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde (SBF) öğrenim görmekte olan 920 hemşirelik lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklemi ise evren sayısının bilindiği durumlarda uygulanan minimum örneklem büyüklüğü formül yardımıyla (evren=920 olması halinde;  $\alpha=0.05$  için örneklem büyüklüğü,  $\pm 0.03$  örneklem hatası,  $p=0.5$   $q=0.5$ ) 416 olarak belirlenmiştir. Öğrenciler örnekleme; her bir sınıf bir tabaka olarak kabul edildikten sonra tabaka ağırlığına (öğrenci sayısı) göre orantılı tabakalama örnekleme yöntemi ile alınmıştır. Araştırmaya 1.sınıflardan 132 öğrenci, 2.sınıflardan 144 öğrenci, 3.sınıflardan 70 öğrenci, 4.sınıflardan 130 öğrenci katılmıştır. Araştırma toplam 422 öğrenci ile tamamlanmıştır. Hemşirelik Öğrencileri İçin Algılanan Stres Ölçeği (HÖASÖ), orijinali Çince olan ve 29 maddeden oluşan ölçek Sheu ve ark. Tarafından (2002)<sup>15</sup> geliştirilmiştir. Bu ölçeğin Türkçeye uyarlanması çalışmalarını Karaca ve ark. (2015)<sup>16</sup> yapmıştır. 6 alt boyutu bulunmaktadır. Hemşirelik Öğrencileri için Biyo-Psiko-Sosyal Cevap Ölçeği (HÖBCÖ), orijinali Çince olan ve 21 maddeden oluşan ölçek Sheu ve ark. Tarafından (2002)<sup>15</sup> geliştirilmiştir. Bu ölçeğin Türkçeye uyarlanması çalışmalarını Karaca ve ark. (2015)<sup>16</sup> yapmıştır. 3 tane alt boyutu bulunmaktadır. Hemşirelik Öğrencileri için Stresle Baş Etme Davranışları Ölçeği (HÖSBDÖ), orijinali Çince olan ve 19 maddeden oluşan ölçek Sheu ve ark. tarafından (2002)<sup>15</sup> geliştirilmiştir. Bu ölçeğin Türkçeye uyarlanması çalışmalarını Karaca ve ark. (2015)<sup>16</sup> yapmıştır. 4 tane alt boyutu bulunmaktadır.

**Tablo 1. Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerine Göre Dağılımı**

Genel Özellikler		Min-Maks	X±SS
Yaş (yıl)		17-40	20,66±1,96 (20)
GANO		1,00-3,67	2,66±4,14 (2,66)
		<b>n</b>	<b>%</b>
Cinsiyet	Kız	284	67,3
	Erkek	138	32,7
Yaş grubu	20 yaş ve altı	224	53,1
	20 yaş üzeri	198	46,9
GANO	2,60 ve altı	201	47,6
	2,60 üzeri	221	52,4
Sınıf	1.Sınıf	132	31,3
	2.Sınıf	144	34,1
	3.Sınıf	70	16,6
	4.Sınıf	76	18,0
Mezun olunan lise türü	Düz lise	116	27,5
	Anadolu lisesi	226	53,6
	Meslek lisesi	55	13,0
	Fen lisesi	11	2,6
Gelir getiren bir işte çalışma	Evet	51	12,1
	Hayır	371	87,9
	Eğitimsiz	120	28,4
	İlkokul	205	48,6
Annenin eğitim durumu	Ortaokul	55	13,0
	Lise	28	6,6
	Üniversite	14	3,3
	Eğitimsiz	26	6,2
Babanın eğitim durumu	İlkokul	165	39,1
	Ortaokul	93	22,0
	Lise	93	22,0
	Üniversite	45	10,7
Yaşamın çoğunluğunun geçirildiği yer	İl	245	58,1
	İlçe	112	26,5
	Köy	65	15,4
Şu anda ikamet edilen yer	Devlet yurdu	147	34,8
	Özel yurt	25	5,9
	Öğrenci evi	41	9,7
Spor yapma davranışını değerlendirme	Aile yanı	209	49,5
	Her zaman	36	8,5
	Sık sık	80	19,0
	Ara sıra	224	53,1
Yapılan spor türleri (n=340)	Hiç	82	19,4
	Yürüyüş	148	43,5
	Koşu	45	13,2
	Yüzme	29	8,5
Spor süresi (n=340)	Basketbol	10	2,9
	Tenis	14	4,1
	Voleybol	22	6,5
	Badminton	2	0,6
	Diğer	70	20,6
Spor süresi (n=340)	1 saat	236	69,4
	2 saat	87	25,6
	3 saat	17	5,0

Çalışmaya katılan öğrencilerin %67,3'ünün kız, %53,1'inin 20 yaş altında, %52,4'ünün GANO'su 4 üzerinden 2,60'ın üzerinde, %96,7'sinin bekar, %34,1'inin



2.sınıf öğrencisi, %53,6'sının Anadolu lisesi mezunu, %12,1'inin gelir getiren bir işte çalıştığı, %48,6'sının annesinin ilköğretim mezunu, %39,1'inin babasının ilköğretim mezunu, %58,1'inin yaşamının çoğunluğunu ilde geçirdiği, %49,5'inin aile yanında ikamet ettiği %53,1'inin ara sıra spor, %43,5'inin yürüyüş, %69,4'ünün 1 saat spor yaptığı saptandı (Tablo 1).

### Verilerin Toplanması

Bu çalışmanın verileri, 2017-2018 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 1., 2., 3. ve 4.sınıf hemşirelik öğrencilerine uygulanmış olan form ve ölçekler aracılığıyla sağlanmıştır. Sınıflarda gerçekleştirilen çalışmada, öğrencilerin katılımlarında gönüllülük esası dikkate alınmıştır. Çalışmaya başlamadan önce, çalışmanın önemini kavraması açısından çalışmanın amacı ve ölçekler hakkında çalışmaya katılacak öğrencilere bilgi verilmiştir. Uygulama süresi ortalama 20 dakikadır.

### Verilerin Analizi

Araştırma sonucunda sağlanan verilerin değerlendirilmesi SPSS 22.0 programında yapılmıştır. Verilerin istatistiksel çözümlemesinde frekans testi, parametrik dağılımlarında ikili gruplarda bağımsız örneklem t-testi, üç ve daha fazla grup karşılaştırmalarında parametrik dağılımlarda ANOVA testi ve ölçeğin alt boyutları ile toplam puan ortalamaları arasında korelasyon analizi yapıldı.

## BULGULAR

**Tablo 2.** Hemşirelik Öğrencileri İçin Algılanan Stres Ölçeği, Hemşirelik Öğrencileri İçin Biyo-Psiko-Sosyal Cevap Ölçeği ve Hemşirelik Öğrencileri İçin Stresle Baş Etme Davranışları Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puanları

		$\bar{X} \pm SS$
HÖASÖ	Mesleki bilgi ve beceri eksikliğinden kaynaklanan stres	0-12 5,76±3,04
	Hastaya bakım verirken yaşanan stres	0-32 15,91±6,93
	Ödevlerden ve iş yükünden kaynaklanan stres	0-20 10,48±4,50
	Öğretim elemanları ve hemşirelerden kaynaklanan stres	0-24 11,51±5,59
	Ortamdan kaynaklanan stres	0-12 5,44±3,02
	Akrarlardan ve günlük yaşamdan kaynaklanan stres	0-16 7,49±3,87
	Toplam	0-116 57,06±23,53
HÖBCÖ	Sosyal davranış belirtileri	0-24 8,73±5,77
	Duygusal belirtiler	0-28 9,70±6,28
	Fiziksel belirtiler	0-32 8,98±7,38
	Toplam	0-84 27,41±17,64
HÖSBDÖ	İyimser kalma	0-16 6,63±3,36
	Transfer	0-12 6,49±2,53
	Sorun çözme	0-24 10,58±4,20
	Kaçınma	0-24 13,54±5,53
	Toplam	0-84 37,23±12,07

\*HÖASÖ (Hemşirelik Öğrencileri İçin Algılanan Stres Ölçeği)

\*HÖBCÖ (Hemşirelik Öğrencileri İçin Biyo-Psiko-Sosyal Cevap Ölçeği)

\*HÖSBDÖ (Hemşirelik Öğrencileri İçin Stresle Baş Etme Davranışları)

Mesleki bilgi ve beceri eksikliğinden kaynaklanan stres alt boyutu puanları 0 ile 12 arasında; ortalaması 5,76±3,04, hastaya bakım verirken yaşanan stres alt boyutu puanları 0 ile 32 arasında; ortalaması 15,91±6,93, ödevlerden ve iş yükünden

kaynaklanan stres alt boyutu puanları 0 ile 28 arasında; ortalaması 10,48±4,50, öğretim elemanları ve hemşirelerden kaynaklanan stres alt boyutu puanları 0 ile 24 arasında; ortalaması 11,51±5,59, ortamdaki kaynaklanan stres alt boyutu puanları 0 ile 12 arasında; ortalaması 5,44±3, akranlardan ve günlük yaşamdan kaynaklanan stres alt boyutu puanları 0 ile 16 arasında; ortalaması 7,49±3,87, HÖASÖ toplam puanları ise 0 ile 116 arasında değişmekte olup, ortalaması 57,06±23,53 olduğu saptandı (Tablo 2). Sosyal davranış belirtileri alt boyutu puanları 0 ile 24 arasında; ortalaması 8,73±5,77, duygusal belirtiler alt boyutu puanları 0 ile 28 arasında; ortalaması 9,70±6,28, fiziksel belirtiler alt boyutu puanları 0 ile 36 arasında; ortalaması 8,98±7,38 ve HÖBCÖ toplam puanları 0 ile 84 arasında değişmekte olup, ortalaması 27,41±17,64 olduğu saptandı (Tablo 2). İyimser kalma alt boyutu puanları 0 ile 16 arasında; ortalaması 6,63±3,36, Transfer alt boyutu puanları 0 ile 12 arasında; ortalaması 6,49±2,53, sorun çözme alt boyutu puanları 0 ile 23 arasında; ortalaması 10,58±4,20, Kaçınma alt boyutu puanları 0 ile 48 arasında; ortalaması 13,54±5,33 ve HÖSBDÖ toplam puanları 0 ile 84 arasında değişmekte olup, ortalaması 37,23±12,07 olduğu saptandı (Tablo 2).

**Tablo 3.** Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerine Göre Algılanan Stres Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Tanıtıcı Özellikler	Algılanan Stres Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanları (X±SS)							
	Mesleki bilgi ve beceri eksikliğinden	Hastaya bakım verirken	Ödevler ve iş yükünden	Öğretim elemanları ve hemşirelerden	Ortamdan kaynaklanan	Akranlardan ve günlük yaşamdan	Toplam	
Sınıf	1.sınıf	5.2±3.0	14.2±6.5	10.1±4.6	10.7±5.3	5.9±2.7	6.8±3.8	53.2±22.6
	2.sınıf	6.3±2.8	17.0±6.3	10.7±4.0	12.3±5.5	6.3±3.0	8.1±3.6	60.8±22.3
	3.sınıf	5.3±3.0	16.2±7.4	10.6±5.0	11.0±5.9	5.5±3.1	7.1±3.6	56.1±24.6
	4.sınıf	6.0±3.0	16.3±7.5	10.4±4.4	11.5±5.7	5.5±3.2	7.6±4.3	57.3±25.3
İstatiksel analiz (F,p)	F=3.9 p=0.009	F=3.9 p=0.008	F=0.3 p=0.7	F=2.0 p=0.1	F=1.8 p=0.1	F=2.4 p=0.059	F=2.5 p=0.06	
Babanın Eğitim Durumu	Eğitimsiz	6.9±2.5	18.5±6.3	11.9±3.8	13.2±4.0	6.5±3.1	8.5±2.8	65.5±22.5
	İlkokul	5.7±3.1	16.1±7.1	10.3±4.3	11.6±5.8	6.0±2.9	7.4±4.0	57.1±27.2
	Ortaokul	5.5±3.2	15.0±7.1	9.5±4.4	10.9±5.7	5.5±2.9	6.8±3.8	53.4±23.7
	Lise	5.4±2.8	15.1±6.5	10.7±4.7	11.1±5.1	5.6±3.0	7.2±3.7	55.5±22.2
Üniversite	6.1±2.7	16.9±6.1	11.5±4.3	11.8±6.1	6.2±3.1	8.8±3.6	61.5±23.8	
İstatiksel analiz (F,p)	F=0.8 p=0.4	F=1.5 p=0.2	F=2.3 p=0.07	F=0.7 p=0.5	F=0.7 p=0.5	F=3.0 p=0.028	F=1.6 p=0.1	
Yaşam yeri	İl	5.9±2.9	16.3±6.8	10.8±4.2	11.9±5.4	6.1±2.9	7.9±3.8	59.2±22.9
	İlçe	5.6±3.1	15.8±7.1	10.2±4.5	11.0±5.7	5.5±3.0	7.0±3.8	55.2±24.2
	Köy	5.1±3.1	14.2±6.8	9.7±5.0	10.8±5.6	5.6±3.1	6.4±3.7	52.0±23.7
İstatiksel analiz (F,p)	F=1.8 p=0.1	F=2.4 p=0.08	F=1.7 p=0.1	F=1.5 p=0.2	F=1.6 p=0.1	F=4.9 p=0.007	F=2.8 p=0.059	
Spor Yapma	Her zaman	5,47±3,32	14.0±6.3	8.9±4.1	10.5±5.8	4.9±2.7	7.2±3.7	51.2±23.2
	Sık sık	5.4±2.9	14.7±6.7	10.6±4.4	10.9±4.7	5.0±2.8	7.0±3.9	54.6±21.1
	Ara sıra	5.5±3.0	15.5±6.8	10.1±4.5	11.2±5.9	5.3±3.1	7.4±4.0	55.4±24.3
	Hiç	6.9±2.9	19.0±6.8	12.2±4.1	13.2±5.1	6.2±3.1	8.9±3.3	66.4±21.4
İstatiksel analiz (F,p)	F=4.9 p=0.002	F=7.1 p=0.001	F=6.6 p=0.001	F=3.5 p=0.01	F=2.7 p=0.05	F=2.4 p=0.06	F=5.8 p=0.001	

p<0,05

Öğrencilerin Tanıtıcı Özellikleri ile Algılanan Stres Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puan Ortalamaları Karşılaştırıldığında; Mesleki bilgi ve beceri eksikliğinden kaynaklanan stres alt boyutu; Sınıflar arası karşılaştırmalarda 2. Sınıfların puan ortalaması en yüksek bulunmakla birlikte, sınıflar arasında anlamlı derecede farklılık göstermektedir. Yapılan post hoc analizle bu farklılığın kaynağı incelendiğinde 1.sınıflar ( $5.2\pm 3.0$ ) ile 2.sınıflar ( $6.3\pm 2.8$ .) arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir ( $F=3.9$ ,  $p=0.009$ ). Benzer şekilde spor yapma davranışları karşılaştırmalarında hiç spor yapmayanların stres düzeyi en yüksek olmakla birlikte gruplar arasında anlamlı derecede farklılık göstermektedir. Yapılan post hoc analizle bu farklılığın kaynağı incelendiğinde hiç spor yapmayanlar ( $6.9\pm 2.9$ ) ile her zaman ( $5.4\pm 3.3$ ), sık sık ( $5.4\pm 2.9$ ) ve ara sıra ( $5.5\pm 3.0$ ) arasında kaynaklandığı tespit edilmiştir ( $F=4.9$ ,  $p=0.002$ ) (Tablo 3). Hastaya bakım verirken yaşanan stres alt boyutu; Sınıflar arası karşılaştırmalarda 2. sınıfların puan ortalaması en yüksek bulunmakla birlikte sınıflar arasında anlamlı derecede farklılık göstermektedir. Yapılan post hoc analizle bu farklılığın kaynağı incelendiğinde 1.sınıflar ( $14.2\pm 6.5$ ) ile 2.sınıflar ( $17.0\pm 6.3$ ) arasında kaynaklandığı tespit edilmiştir ( $F=3.9$   $p=0.008$ ). Benzer şekilde spor yapma davranışları karşılaştırmalarında hiç spor yapmayanların stres düzeyi en yüksek olmakla birlikte gruplar arasında anlamlı derecede farklılık göstermektedir. Yapılan post hoc analizle bu farklılığın kaynağı incelendiğinde hiç spor yapmayanlar ( $19.0\pm 6.8$ ) ile her zaman ( $14.0\pm 6.3$ ), sık sık ( $14.7\pm 6.7$ ) ve ara sıra ( $15.5\pm 6.8$ ) arasında kaynaklandığı tespit edilmiştir ( $F=7.1$ ,  $p=0.001$ ) (Tablo 3). Akranlardan ve günlük yaşamdan kaynaklanan stres alt boyutu; Babanın eğitim durumu karşılaştırmalarında babası üniversite mezunu olanların puan ortalaması en yüksek olmakla birlikte babanın eğitim durumu arasında anlamlı derecede farklılık göstermektedir. Yapılan post hoc analizle bu farklılığın kaynağı incelendiğinde babası üniversite mezunu olanlar ( $8.8\pm 3.6$ ) ile ortaokul mezunu olanlar ( $6.8\pm 3.8$ ) arasında kaynaklandığı tespit edilmiştir ( $F=3.0$ ,  $p=0.028$ ) (Tablo 3). Ödev ve iş yükünden kaynaklanan stres alt boyutu; Spor yapma davranışları karşılaştırmalarında hiç spor yapmayanların puan ortalaması en yüksek olmakla birlikte gruplar anlamlı derecede farklılık göstermektedir. Yapılan post hoc analizle bu farklılığın kaynağı incelendiğinde hiç spor yapmayanlar ( $12.2\pm 4.1$ ) ile her zaman ( $8.9\pm 4.1$ ), sık sık ( $10.6\pm 4.4$ ) ve ara sıra ( $10.1\pm 4.5$ ) arasında kaynaklandığı tespit edilmiştir ( $F=6.6$ ,  $p=0.001$ ) (Tablo 3). Öğretim elemanları ve hemşirelerden kaynaklanan stres alt boyutu; Spor yapma davranışları karşılaştırmalarında hiç spor yapmayanların puan ortalaması en yüksek olmakla birlikte gruplar arasında anlamlı derecede farklılık göstermektedir. Yapılan post hoc analizle bu farklılığın kaynağı incelendiğinde hiç spor yapmayanlar ( $13.2\pm 5.1$ ) ile her zaman ( $10.5\pm 5.8$ ), sık sık ( $10.9\pm 4.7$ ) ve ara sıra ( $11.2\pm 5.9$ ) arasında kaynaklandığı tespit edilmiştir ( $F=3.5$ ,  $p=0.01$ ) (Tablo 3). Ortamdan kaynaklanan stres alt boyutu; Spor yapma davranışları karşılaştırmalarında hiç spor yapmayanların puan ortalaması en yüksek olmakla birlikte gruplar arasında anlamlı derecede farklılık göstermektedir. Yapılan post hoc analizle bu farklılığın kaynağı incelendiğinde hiç spor yapmayanlar ( $6.2\pm 3.1$ ) ile her zaman ( $4.9\pm 2.7$ ), sık sık ( $5.0\pm 2.8$ ) ve ara sıra ( $5.3\pm 3.1$ ) arasında kaynaklandığı tespit edilmiştir ( $F=2.7$ ,  $p=0.05$ ) (Tablo 3). Toplam Puan; Spor yapma davranışları ile HÖASÖ toplam puanları karşılaştırıldığında hiç spor yapmayanların puan ortalaması en yüksek olmakla birlikte anlamlı derecede farklılık göstermektedir. Yapılan post hoc analizle bu farklılığın kaynağı incelendiğinde hiç spor yapmayanlar ( $66.4\pm 21.4$ ) ile her zaman ( $51.2\pm 23.2$ ), sık sık ( $54.6\pm 21.1$ ) ve ara sıra ( $55.4\pm 24.3$ ) arasında kaynaklandığı tespit edilmiştir ( $F=5.8$ ,  $p=0.001$ ) (Tablo 3).

**Tablo 4.** Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerine Göre Biyo-Psiko-Sosyal Cevap Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Tanıtıcı Özellikler		X±SS			
		Sosyal Belirti	Duygusal Belirti	Fiziksel Belirti	Toplam
Yaşam yeri	İl	8.5±5.6	9.6±6.2	8.6±7.4	26.9±17.6
	İlçe	8.0±5.3	9.±6.0	8.7±6.8	25.7±16.4
	Köy	10.5±6.3	11.0±6.6	10.5±8.0	32.0±19.0
İstatiksel analiz (F,p)		F=4.1 p=0.01	F=2.2 p=0.1	F=1.6 p=0.1	F=2.9 p=0.06

$p < 0,05$

Öğrencilerin Tanıtıcı Özellikleri ile Biyo-Psiko-Sosyal Cevap Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puan Ortalamaları Karşılaştırıldığında; Sosyal davranış alt boyutu; Yaşam yerleri karşılaştırmalarında köyde yaşayanların puan ortalaması en yüksek olmakla birlikte gruplar arasında anlamlı derecede farklılık göstermektedir. Yapılan post hoc analizle farklılığın köyde yaşayanlar (10.5±6.3) ile ilçede yaşayanlar (8.0±5.3) arasında kaynaklandığı tespit edilmiştir (F=4.1 p=0.01) (Tablo 4).

**Tablo 5.** Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerine Göre Stresle Baş Etme Davranışı Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Tanıtıcı Özellikler		Stresle Baş Etme Davranışı Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanları (X±SS)				
		İyimser Kalma	Transfer	Sorun Çözme	Kaçınma	Toplam
Cinsiyet	Kız	6.5±3.2	6.7±2.3	10.6±4.1	13.8±5.6	37.8±11.7
	Erkek	6.7±3.5	5.8±2.7	10.3±4.2	12.8±5.2	35.8±12.7
İstatiksel analiz (t,p)		t=0.6 p=0.5	t=3.7 p=0.001	t=0.6 p=0.4	t=1.7 p=0.08	t=1.6 p=0.1
Mezun Olduğu Lise	Düz Lise	6.5±3.3	6.0±2.7	10.4±4.6	12.5±5.5	32.4±16.1
	Anadolu	6.5±3.2	6.5±2.5	10.3±4.0	13.5±5.5	36.8±17.2
	Meslek	6.8±3.5	7.1±1.9	11.7±3.6	15.8±5.1	41.4±14.1
	Fen	6.5±5.8	6.7±2.4	11.4±5.7	11.6±4.8	36.2±18.7
	Diğer	7.8±2.7	5.9±1.6	10.4±2.0	14.2±3.5	38.3±9.5
İstatiksel analiz (F,p)		F=0.4 p=0.6	F=2.4 p=0.06	F=1.8 p=0.1	F=4.6 p=0.003	F=3.2 p=0.02

$p < 0,05$

Öğrencilerin Tanıtıcı Özellikleri ile Stresle Baş etme Davranışları Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puan Ortalamaları Karşılaştırıldığında; Transfer alt boyutu; Cinsiyet karşılaştırmalarında en yüksek puan ortalaması kızlar olmakla birlikte gruplar arasında anlamlı derecede farklılık bulunmuştur. Yapılan post hoc analizle bu farklılığın kaynağı incelendiğinde kızlar (6.7±2.3) ile erkekler (5.8±2.7) arasında kaynaklandığı tespit edilmiştir (t=3.7, p=0.001) (Tablo 5). Kaçınma alt boyutu; Mezun oldukları lise türleri karşılaştırmalarında en yüksek puan ortalaması meslek lisesi mezunları olmakla birlikte gruplar arasında anlamlı derece farklılık bulunmuştur. Yapılan post hoc analizle bu farklılığın kaynağı incelendiğinde meslek lisesi (15.8±5.1) ile düz lise (12.5±5.5) ve anadolu lisesi (13.5±5.5) arasında kaynaklandığı tespit edilmiştir (F=4.6, p=0.003) (Tablo 5). Toplam Puan; Mezun oldukları lise ile HÖSBDÖ toplam puanları karşılaştırıldığında en yüksek puan ortalaması meslek lisesi mezunları olmakla birlikte gruplar arasında anlamlı derecede farklılık bulunmuştur.

Yapılan post hoc analizle bu farklılığın kaynağı incelendiğinde meslek lisesi mezunları (41.4±14.1) ile düz lise mezunları (32.4±16.1) ve Anadolu lisesi mezunları (36.8±17.2) arasında kaynaklandığı tespit edilmiştir (F=3.2, p=0.02) (Tablo 5).

**Tablo 6.** Hemşirelik Öğrencileri İçin Algılanan Stres Ölçeği (HÖASÖ) Korelasyon Değerlendirmesi

Ölçekler	HÖBCÖ			
	Sosyal davranış belirtileri	Duygusal belirtiler	Fiziksel belirtiler	Toplam
	r; p	r; p	r; p	r; p
<b>HÖASÖ</b>				
Mesleki bilgi ve beceri eksikliğinden kaynaklanan stres	0,225; 0,001**	0,268; 0,001**	0,201; 0,001**	0,253; 0,001**
Hastaya bakım verirken yaşanan stres	0,300; 0,001**	0,357; 0,001**	0,294; 0,001**	0,348; 0,001**
Ödevlerden ve iş yükünden kaynaklanan stres	0,256; 0,001**	0,313; 0,001**	0,226; 0,001**	0,290; 0,001**
Öğretim elemanları ve hemşirelerden kaynaklanan stres	0,374; 0,001**	0,420; 0,001**	0,369; 0,001**	0,427; 0,001**
Ortamdan kaynaklanan stres	0,320; 0,001**	0,362; 0,001**	0,327; 0,001**	0,371; 0,001**
Akrarlardan ve günlük yaşamdan kaynaklanan stres	0,320; 0,001**	0,360; 0,001**	0,271; 0,001**	0,346; 0,001**
Toplam	0,350; 0,001**	0,404; 0,001**	0,330; 0,001**	0,397; 0,001**

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

Mesleki bilgi ve beceri eksikliğinden kaynaklanan stres alt boyutu ile sosyal davranış belirtileri, duygusal belirtiler, fiziksel belirtiler alt boyutları ve HÖBCÖ toplam puanları arasında pozitif yönde ve sırasıyla r=22,5, r=26,8, r=20,1 ve r=25,3 düzeylerinde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptandı (p<0,01) (Tablo 6). Hastaya bakım verirken yaşanan stres alt boyutu ile sosyal davranış belirtileri, duygusal belirtiler, fiziksel belirtiler alt boyutları ve HÖBCÖ toplam puanları arasında pozitif yönde ve sırasıyla r=30, r=35,7, r=29,4 ve r=34,8 düzeylerinde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edildi (p<0,01) (Tablo 6). Ödevlerden ve iş yükünden kaynaklanan stres alt boyutu ile sosyal davranış belirtileri, duygusal belirtiler, fiziksel belirtiler alt boyutları ve HÖBCÖ toplam puanları arasında pozitif yönde ve sırasıyla r=25,6, r=31,3, r=22,6 ve r=29 düzeylerinde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edildi (p<0,01) (Tablo 6).

Öğretim elemanları ve hemşirelerden kaynaklanan stres alt boyutu ile sosyal davranış belirtileri, duygusal belirtiler, fiziksel belirtiler alt boyutları ve HÖBCÖ toplam puanları arasında pozitif yönde ve sırasıyla r=37,4, r=42, r=36,9 ve r=42,7 düzeylerinde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edildi (p<0,01) (Tablo 6). Ortamdan kaynaklanan stres alt boyutu ile sosyal davranış belirtileri, duygusal belirtiler, fiziksel belirtiler alt boyutları ve HÖBCÖ toplam puanları arasında pozitif yönde ve sırasıyla r=32, r=36,2, r=32,7 ve r=37,1 düzeylerinde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edildi (p<0,01) (Tablo 6). Akrarlardan ve günlük yaşamdan kaynaklanan stres alt boyutu ile sosyal davranış belirtileri, duygusal belirtiler, fiziksel belirtiler alt boyutları ve HÖBCÖ toplam puanları arasında pozitif yönde ve sırasıyla r=32, r=36, r=27,1 ve r=34,6 düzeylerinde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edildi (p<0,01) (Tablo 6). HÖASÖ toplam puanları ile sosyal davranış belirtileri,

duygusal belirtiler, fiziksel belirtiler alt boyutları ve HÖBCÖ toplam puanları arasında pozitif yönde ve sırasıyla  $r=35$ ,  $r=40,4$ ,  $r=33$  ve  $r=39,7$  düzeylerinde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edildi ( $p<0,01$ ) (Tablo 6).

**Tablo 7.** Hemşirelik Öğrencileri İçin Biyo-Psiko-Sosyal Cevap Ölçeği (HÖBCÖ) ile Hemşirelik Öğrencileri İçin Stresle Baş etme Davranışları Ölçeği (HÖSBDÖ) Korelasyon Değerlendirmesi

Ölçekler	HÖBCÖ			
	Sosyal davranış belirtileri	Duygusal belirtiler	Fiziksel belirtiler	Toplam
	r; p	r; p	r; p	r; p
İyimser kalma	0,403; 0,001**	0,480; 0,001**	0,454; 0,001**	0,493; 0,001**
Transfer	0,068; 0,163	0,076; 0,121	0,015; 0,751	0,056; 0,254
Sorun çözme	0,266; 0,001**	0,265; 0,001**	0,251; 0,001**	0,287; 0,001**
Kaçınma	-0,113; 0,020*	-0,096; 0,052	-0,188; 0,001**	-0,150; 0,002**
Toplam	0,167; 0,001**	0,198; 0,001**	0,131; 0,007**	0,180; 0,001**

\* $p<0,05$

\*\* $p<0,01$

İyimser kalma alt boyutu ile sosyal davranış belirtileri, duygusal belirtiler, fiziksel belirtiler alt boyutları ve HÖBCÖ toplam puanları arasında pozitif yönde ve sırasıyla  $r=40,3$ ,  $r=48$ ,  $r=45,4$  ve  $r=49,3$  düzeylerinde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edildi ( $p<0,01$ ) (Tablo 7). Sorun çözme alt boyutu ile sosyal davranış belirtileri, duygusal belirtiler, fiziksel belirtiler alt boyutları ve HÖBCÖ toplam puanları arasında pozitif yönde ve sırasıyla  $r=26,6$ ,  $r=26,5$ ,  $r=25,1$  ve  $r=28,7$  düzeylerinde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edildi ( $p<0,01$ ) (Tablo 7).

Kaçınma alt boyutu ile sosyal davranış belirtileri fiziksel belirtiler alt boyutları ve HÖBCÖ toplam puanları arasında negatif yönde ve sırasıyla  $r=11,3$ ,  $r=18,8$  ve  $r=15$  düzeylerinde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edildi ( $p<0,05$ ;  $p<0,01$ ) (Tablo 7). HÖSBDÖ toplam puanları ile sosyal davranış belirtileri, duygusal belirtiler, fiziksel belirtiler alt boyutları ve HÖBCÖ toplam puanları arasında pozitif yönde ve sırasıyla  $r=16,7$ ,  $r=19,8$ ,  $r=13,1$  ve  $r=18$  düzeylerinde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edildi ( $p<0,01$ ) (Tablo 7).

**Tablo 8.** Hemşirelik Öğrencileri İçin Algılanan Stres Ölçeği (HÖASÖ) ile Hemşirelik Öğrencileri İçin Stresle Baş Etme Davranışları Ölçeği (HÖSBDÖ) korelasyon değerlendirmesi

HÖASÖ	HÖSBDÖ				Toplam
	İyimser kalma	Transfer	Sorun çözme	Kaçınma	
Mesleki bilgi ve beceri eksikliğinden kaynaklanan stres	r; p 0,097; 0,052	r; p 0,051; 0,292	r; p 0,015; 0,762	r; p 0,092; 0,060	r; p 0,097; 0,052
Hastaya bakım verirken yaşanan stres	r; p 0,138; 0,005**	r; p 0,103; 0,035*	r; p 0,030; 0,533	r; p 0,141; 0,004**	r; p 0,138; 0,005**
Ödevlerden ve iş yükünden kaynaklanan stres	r; p 0,182; 0,001**	r; p 0,159; 0,001**	r; p 0,084; 0,085	r; p 0,209; 0,001**	r; p 0,182; 0,001**
Öğretim elemanları ve hemşirelerden kaynaklanan stres	r; p 0,110; 0,024**	r; p 0,160; 0,001**	r; p -0,005; 0,925	r; p 0,153; 0,002**	r; p 0,110; 0,024*
Ortamdan kaynaklanan stres	r; p 0,108; 0,027*	r; p 0,142; 0,003**	r; p 0,014; 0,775	r; p 0,142; 0,003**	r; p 0,108; 0,027*
Akranlardan ve günlük yaşamdan kaynaklanan stres	r; p 0,130; 0,007**	r; p 0,165; 0,001**	r; p 0,062; 0,207	r; p 0,177; 0,001**	r; p 0,130; 0,007**
Toplam	r; p 0,145; 0,003**	r; p 0,146; 0,003**	r; p 0,035; 0,470	r; p 0,173; 0,001**	r; p 0,145; 0,003**

\*p<0,05

\*\*p<0,01

Hastaya bakım verirken yaşanan stres alt boyutu ile iyimser kalma, transfer, kaçınma alt boyutları ve HÖSBDÖ toplam puanları arasında pozitif yönde ve sırasıyla  $r=13,8$ ,  $r=10,3$ ,  $r=14,1$  ve  $r=13,8$  düzeylerinde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edildi ( $p<0,05$ ;  $p<0,01$ ) (Tablo 8). Ödevlerden ve iş yükünden kaynaklanan stres alt boyutu ile iyimser kalma, transfer, kaçınma alt boyutları ve HÖSBDÖ toplam puanları arasında pozitif yönde ve sırasıyla  $r=18,2$ ,  $r=15,9$ ,  $r=20,9$  ve  $r=18,2$  düzeylerinde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edildi ( $p<0,01$ ) (Tablo 8). Öğretim elemanları ve hemşirelerden kaynaklanan stres alt boyutu ile iyimser kalma, transfer, kaçınma alt boyutları ve HÖSBDÖ toplam puanları arasında pozitif yönde ve sırasıyla  $r=11$ ,  $r=16$ ,  $r=15,3$  ve  $r=11$  düzeylerinde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edildi ( $p<0,05$ ;  $p<0,01$ ) (Tablo 8). Ortamdan kaynaklanan stres alt boyutu ile iyimser kalma, transfer, kaçınma alt boyutları ve HÖSBDÖ toplam puanları arasında pozitif yönde sırasıyla  $r=10,8$ ,  $r=14,2$ ,  $r=14,2$  ve  $r=10,8$  düzeylerinde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edildi ( $p<0,05$ ;  $p<0,01$ ) (Tablo 8). Akranlardan ve günlük yaşamdan kaynaklanan stres alt boyutu ile iyimser kalma, transfer, kaçınma alt boyutları ve HÖSBDÖ toplam puanları arasında pozitif yönde ve sırasıyla  $r=13$ ,  $r=16,5$ ,  $r=17,7$  ve  $r=13$  düzeylerinde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edildi ( $p<0,01$ ) (Tablo 8). HÖASÖ toplam puanları ile iyimser kalma, transfer, kaçınma alt boyutları ve HÖSBDÖ toplam puanları arasında pozitif yönde ve sırasıyla  $r=14,5$ ,  $r=14,6$ ,  $r=17,3$  ve  $r=14,5$  düzeylerinde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edildi ( $p<0,01$ ) (Tablo 8).

## TARTIŞMA

Kişilik eğitiminde etkisi olan spor organizmanın bütünlüğüne dayalı olup eğitimin vazgeçilmez bir parçası ve bütünlücüsüdür<sup>17</sup>. Üniversite öğrencilerindeki stres endişe vericidir ve öğrencilerde psikolojik sıkıntı, fiziksel yakınmalar, davranış sorunu ve kötü akademik performansa neden olmaktadır. Meslek hayatından önceki en önemli zamanlardan biri olan üniversite hayatı, gençlere farklı yaklaşımları ve yaşam biçimlerini keşfedebilecekleri farklı toplumsal ortamlar sağlamanın yanında<sup>18,19</sup>

onların duygu durumunu tehlikeye atacak birçok zorluğu da bünyesinde taşımaktadır<sup>18</sup>. Üniversite hayatında yeni ve farklı birçok sosyal rolü görmek suretiyle deneyen öğrenciler, çevresel beklentilerle bireysel beklentileri arasında bir denge oluşturmaya uğraşırken<sup>16,17</sup>; üniversiteye uyum sağlama, aileden ayrı kalma, yurt hayatına alışma, gelecekte yapacağı meslek hayatına dair endişeler, toplumsal, ekonomik ve kültürel değişimler gibi strese sebep olan birçok zorlukla karşılaşabilmektedir. Bu zorlu faktörlerle etkili biçimde baş etmelerini sağlayacak niteliklere sahip olmayan gençler, oluşan stresi daha ağır algılamakta ve bu durum da gençlerin toplumsal ilişkilerini, uyumluluk ve başarı düzeylerini negatif yönde etkileyerek bir takım psikolojik problemlerle karşılaşmalarına yol açabilmektedir<sup>19</sup>. Öğrencinin yalnızca ruhsal ve fiziksel sağlıklarının değil; buna paralel olarak sosyal davranış ve tutumlarına da etki eden<sup>7</sup> stres, üniversite öğrencilerinin hayatını çok farklı taraflardan tehdit etmekte; üst seviyede stres algılamakta olan üniversite öğrencilerinde fiziksel sağlık problemleri, depresyon, isteksizlik, kaygı, uykusuzluk, tükenmişlik ve saldırganlık gibi birçok sağlık sorununa neden olmaktadır<sup>22</sup>.

Stresin olumsuz etkileri altında kalan kalan hemşirelik bölümü öğrencileri de eğitimlerinden istenilen seviyede faydalanamamaktadırlar. Bu da geleceğin kaliteli sağlık bakım uygulayıcıları olmalarını engelleyebilmektedir. Bundan dolayı hemşirelik öğrencilerinde strese yol açan kaynaklarının tespit edilmesi gerekmektedir<sup>23</sup>. Literatür incelendiğinde; Ekiz (2016)<sup>24</sup>'in Spor ve Sağlık Alanlarında Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Algılanmış Stres Seviyelerini incelediği, Hosseinalipour (2015)<sup>25</sup> 'un Üniversiteli Sporcu Öğrencilerin Stresle Baş Etme Yöntemlerini İncelediği çalışmalara rastlanmakla birlikte spor yapma davranışlarıyla Biyopsikososyal cevabın hiç çalışılmadığı görülmüştür. Bununla birlikte hemşirelik öğrencilerinde spor yapma davranışı ile algılanan stres, biyo-psiko-sosyal cevap ve stresle baş etme davranışlarını inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu çalışma hemşirelik öğrencilerinin spor yapma davranışlarının algıladıkları strese, strese karşı vermiş oldukları biyo-psiko-sosyal cevaba ve stres ile baş etme davranışlarının üzerine etkilerini belirlemek amacı ile yapılmıştır. Bu araştırmanın algılanan stres, strese verilen biyo-psiko-sosyal cevap ve baş etme yöntemleriyle alakalı gelişen kuramsal çerçeveye katkı sağlayacağı genelde üniversite özelde hemşirelik öğrencilerinin spor yapma davranışlarının algıladıkları strese, strese karşı verdikleri biyo-psiko-sosyal cevaba ve stres ile baş etme davranışlarını olumlu yönde değiştirecek çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan hemşirelik öğrencilerin algıladıkları stres düzeyleri ortalamanın (58) altında ( $57,06 \pm 23,53$ ) olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde alt boyutlardan; Mesleki bilgi ve beceri eksikliğinden kaynaklanan stres ( $5,76 \pm 3,04$ ), hastaya bakım verirken yaşanan stres ( $15,91 \pm 6,93$ ), öğretim elemanları ve hemşirelerden kaynaklanan stres ( $11,51 \pm 5,59$ ), ortamdan kaynaklanan stres ( $5,44 \pm 3,02$ ), akranlardan ve günlük yaşamdan kaynaklanan stres ( $7,49 \pm 3,87$ ) düzeyleri ortalamanın altında saptanırken ödevlerden ve iş yükünden kaynaklanan stres ( $10,48 \pm 4,50$ ) düzeyi ortalamanın üstünde saptanmıştır. Çalışmamıza benzer şekilde; Ergin ve Çevik (2017)<sup>26</sup> yapmış oldukları çalışmalarında hemşirelik öğrencilerinin algılanan stres düzeyinin ( $49,07 \pm 22$ ) ortalamanın altında olduğunu belirtmişlerdir. Benzer şekilde alt boyutlardan; hastaya bakım verirken yaşanan stres ( $14,87 \pm 6,95$ ) ödevlerden ve iş yükünden kaynaklanan stres ( $8,46 \pm 4,21$ ) öğretim elemanları ve hemşirelerden kaynaklanan stres ( $9,27 \pm 5,41$ ) ve ortamdan kaynaklanan stres ( $5,67 \pm 2,95$ ), akranlardan ve günlük yaşamdan kaynaklanan stres ( $4,65 \pm 3,85$ )



düzeyleri ortalamanın altında saptanırken mesleki bilgi ve beceri eksikliğinden kaynaklanan stres ( $6.13 \pm 2.75$ ) düzeyi ortalamanın üstünde olduğu saptanmıştır. Durmuş ve Gerçek (2017)<sup>27</sup> ise yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin algıladıkları stres düzeylerini ortalamanın altında ( $53.36 \pm 24.03$ ) olduğunu belirtmiştir. Mesleki bilgi ve beceri eksikliğinden kaynaklanan stres ( $5.56 \pm 7.44$ ), hastaya bakım verirken yaşanan stres ( $14.34 \pm 7.44$ ), öğretim elemanları ve hemşirelerden kaynaklanan stres ( $11.83 \pm 6.10$ ), ortamdaki kaynaklanan stres ( $5.83 \pm 3.06$ ), akranlardan ve günlük yaşamdan kaynaklanan stres ( $6.18 \pm 4.08$ ) ve ödevlerden ve iş yükünden kaynaklanan stres ( $9.88 \pm 5.10$ ) düzeyi ortalamanın altında saptanmıştır. Araştırmamızda diğer araştırmalara göre ödevlerden ve iş yükünden kaynaklanan stres düzeyinin daha yüksek saptanmasının nedeninin eğitim sistemindeki farklılıklardan kaynaklandığı söylenebilir. Ayrıca araştırmamızdaki öğrencilerin staj uygulamalarını tıp fakültesinde yapmasından dolayı daha yoğun kliniklerde çalışmaları ve hastalık derecesi daha yüksek hastalarla ilgilenmeleri nedeniyle strese daha çok maruz kaldıkları çıkarımı yapılabilir.

Araştırmaya katılan hemşirelik öğrencilerinin strese verdikleri biyo-psiko-sosyal cevap düzeyleri ortalamanın (42) altında ( $27,41 \pm 17,64$ ) olduğu saptanmıştır. Alt boyutlardan; Sosyal davranış belirtileri ( $8,73 \pm 5,77$ ), duygusal belirtiler ( $9,70 \pm 6,28$ ), fiziksel belirtiler ( $8,98 \pm 7,38$ ) düzeyleri ortalamanın altında kalmıştır. Ergin ve Çevik (2017)<sup>26</sup> yapmış olduğu çalışmada strese karşı verilen biyo-psiko-sosyal cevap düzeylerinin ( $18.49 \pm 14.52$ ) ortalamanın altında olduğunu belirtmişlerdir. Sosyal davranış belirtileri ( $6.26 \pm 5.17$ ), duygusal belirtiler ( $7.57 \pm 5.95$ ), fiziksel belirtiler ( $4.65 \pm 5.66$ ) düzeyleri de ortalamanın altında tespit edilmiştir. Durmuş ve Gerçek (2017)<sup>27</sup> yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin strese karşı verdikleri biyo-psiko-sosyal cevap düzeylerinin ( $30.01 \pm 17.92$ ) ortalamanın altında olduğunu belirtmiştir. Sosyal davranış belirtileri ( $9.87 \pm 6.10$ ), duygusal belirtiler ( $11.77 \pm 7.23$ ), fiziksel belirtiler ( $30.01 \pm 17.92$ ) düzeyleri de ortalamanın altında tespit edilmiştir. Araştırmamızdaki bu sonuçlar araştırmamıza katılan öğrencilerin stres karşısında güçlü biyo-psiko-sosyal durumlarının olduğunu göstermektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin stresle baş etme davranışları düzeyinin ( $37,23 \pm 12,07$ ) ortalamanın (42) altında olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlardan; İyimser kalma ( $6,63 \pm 3,36$ ), sorun çözme ( $10,58 \pm 4,20$ ), ve kaçınma ( $13,54 \pm 5,53$ ) düzeyleri ortalamanın altında saptanırken Transfer alt boyutu ( $6,49 \pm 2,53$ ) ortalamanın üstünde saptanmıştır. Ergin ve Çevik (2017)<sup>26</sup> yapmış olduğu çalışmada stresle baş etme davranışları düzeyi ( $35.19 \pm 12.11$ ), ortalamanın altında olduğu saptanmıştır. Kaçınma ( $5.62 \pm 4.90$ ) alt boyutu düzeyi de ortalamanın altında tespit edilirken iyimser kalma ( $8.46 \pm 2.84$ ), sorun çözme ( $14.53 \pm 5.65$ ) ve transfer ( $6.56 \pm 2.79$ ) alt boyutları düzeyi ortalamanın üstünde olduğu belirtilmiştir. Durmuş ve Gerçek (2017)<sup>27</sup> yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin stresle baş etme davranışları düzeylerinin ( $37.53 \pm 13.22$ ) ortalamanın altında olduğu belirtmiştir. Kaçınma ( $7.36 \pm 6.36$ ) alt boyutu düzeyi de ortalamanın altında tespit edilirken iyimser kalma ( $8.76 \pm 3.33$ ), sorun çözme ( $15.24 \pm 5.76$ ) ve transfer ( $6.13 \pm 4.49$ ) alt boyutları düzeyi ortalamanın üstünde olduğu belirtilmiştir. Bu çalışma sonuçlarının literatürden farklı bulgular göstermesinin; çalışma metodolojisinden, örneklemin niteliğinden, stres kaynaklarından, akademik durumlarından ve eğitim programlarının farklı olmasından kaynaklandığı kanaatindeyiz. Transfer alt boyut puanlarının ortalamanın üstünde olmasının nedeni öğrencilerin stresi geçici bir semptom olarak düşünmesinden ve

diğer baş etme yöntemlerine göre daha kolay uygulanabiliyor olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Yaptığımız araştırmada öğrencilerin en çok stres yaşadıkları üç durum sırasıyla ödev ve iş yükünden kaynaklanan stres ( $10,48 \pm 4,50$ ) (%52.4), hastaya bakım verirken yaşanan stres ( $15,91 \pm 6,93$ ) (%49.7) ve mesleki bilgi ve beceri eksikliğinden kaynaklanan stres ( $5,76 \pm 3,04$ ) (%48) olduğu tespit edildi. Literatürde; Ergin ve Çevik (2017) yapmış olduğu çalışmada en çok stres yaşadıkları üç durumundan birincisi ( $6.13 \pm 2.75$ ) (%51.08) puan ortalamasıyla “Mesleki bilgi ve beceri eksikliğinden kaynaklanan stres”, ikincisi ( $5.67 \pm 2.95$ ) (%47.25) puan ortalamasıyla “Ortamdan kaynaklanan stres” ve üçüncüsü ( $14.87 \pm 6.95$ ) (%46.46) puan ortalamasıyla “Hastaya bakım verirken yaşanan stres” olduğu tespit edildi<sup>26</sup>. Shaban, ve ark. (2012)<sup>28</sup> Ürdün’ün kuzey bölgesinde yer alan kamuya ait iki üniversitede klinik uygulamaya ilk defa katılan lisans 2. sınıf öğrencisi olan 181 kişiyle yaptıkları araştırmalarında, öğrencilerin en çok yaşamış oldukları üç stresin “ödevlerden ve iş yükünden”, “ortamdan” ve “öğretim elemanları ile hemşirelerden kaynaklanan” stres olduğunu ifade etmişlerdir. Chan ve ark. (2009)<sup>29</sup> klinik deneyimleri olan 205 lisans öğrencisiyle yapmış oldukları çalışmalarda mesleki bilgi ve beceri eksikliğinin kaynaklanan stresin en çok yaşanan stres olduğu; ödevler ve iş yükü kaynaklı stresin 2. sırada ve hastaya bakım esnasında yaşanmakta olan stresin 3. sırada olduğu ifade etmiştir. Bu durumun farklı ülkelerde yaşayan bireyler olması, ülkeler arası eğitim sistemindeki farklılıklardan ve kişisel özelliklerden kaynaklandığı düşünülebilir.

### **Öğrencilerin tanıtıcı özellikleri ile HÖASO HÖBCÖ ve HÖSBDÖ ortalamaları değerlendirildiğinde;**

Cinsiyet karşılaştırmalarında; kızların stresle baş etme davranışları alt boyutlarından olan transfer puan ortalamasının anlamlı derecede yüksek olduğu saptanırken algılanan stres ve strese verilen biyo-psiko-sosyal cevap ortalamaları açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bulgularımızın aksine Ergin ve Çevik (2017)<sup>26</sup> yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkenine göre erkek öğrencilerin stresle baş etme davranışları alt boyutlarından “transfer” puan ortalamasının anlamlı derecede yüksek olduğunu belirtilmiştir. Durmuş ve Gerçek (2017)<sup>27</sup> yapmış olduğu çalışmada cinsiyetler arasında stresle baş etme davranışları transfer alt boyutu açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ergin ve Çevik (2017)<sup>26</sup> çalışmalarında ise kız öğrencilerin algılanmakta olan stres ölçeği ve alt boyutlarından olan mesleki bilgi ve beceri eksik olmasından kaynaklı stres, hastaya bakım esnasında yaşanmakta olan stres ve ortamdan dolayı ortaya çıkan stres, puan ortalamalarının erkeklerin yaşadığı stresten daha yüksek olduğu belirtmiştir. Kızların algılanan stres düzeylerinin erkeklerden daha yüksek çıkması kızların daha çok stres yaşamalarından çok stres belirtilerini daha çok bildirmelerinden kaynaklandığı düşünülebilir. Erkeklerin ise toplumsal cinsiyet anlayışının onlara yüklediği rollerine uygun olarak zayıflıklarını, eksikliklerini daha az bildirme eğiliminde olmalarından dolayı algıladıkları stres seviyesinin kızlara göre daha düşük çıktığı düşünülebilir.

Sınıf karşılaştırmalarında 2.sınıfların mesleki bilgi ve beceri eksikliğinden kaynaklanan stres ile hastaya bakım yapma esnasında yaşanmakta olan stres puan ortalamalarının anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Çalışmamıza benzer şekilde, Alparslan ve ark. (2008)<sup>32</sup> araştırmasında da 2. Sınıfların algılanan stres düzeyi diğer sınıflardan daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, yaşanan problemlerin özellikle ikinci sınıfta yoğunluk kazanmasının sebebini hemşirelik mesleğine ait teorik

uygulamalı ders içeriklerinin hem kuramsal hem uygulama bazında yoğunlaşmış olmasıyla açıklanabilir.

Mezun olunan lise karşılaştırmalarında meslek lisesi mezunlarının stresle baş etme davranışları kaçınma alt boyutunun puan ortalamalarını ile stresle baş etme davranışı toplam puan ortalamalarının anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Bu duruma meslek lisesi mezunu öğrencilerin lise eğitimi boyunca yaşadıkları klinik deneyimlerin etkisi olduğu düşünülebilir. Çünkü diğer lise mezunlarına göre klinik tecrübeleri daha fazladır ve stres yaratacak bir durum karşısında kaçınma davranışını kullanarak zayıflıklarını, eksikliklerini daha az gösterme eğiliminde olduğu düşünülebilir.

Araştırmamızda anne eğitim durumu değişkenine ilişkin anlamlı bir fark bulunamamıştır. Durmuş ve Gerçek (2017)<sup>27</sup> yapmış olduğu çalışmada anne eğitim durumunun; hastaya bakım verirken yaşanan stres, öğretim elemanları ve hemşirelerden kaynaklanan stres, ortamdaki kaynaklı stres alt boyut puan ortalamalarında ve HÖASÖ toplam puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğunu belirtmiştir. Bu durumun anne eğitim seviyesinin artması çocukların stresli olduklarının farkına varmasına ve stres ile baş etme becerilerinin gelişmesine yardımcı olmasından kaynaklandığını düşünülebilir.

Baba eğitim durumu karşılaştırmalarında babası üniversite mezunu olanların akranlardan ve günlük yaşamdan kaynaklanan stres alt boyutu puan ortalaması anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Buna sebep olarak da üniversite mezunu babaların çocuklarından iyi bir meslek ve kariyer beklentileri sebebiyle çocuklarının arkadaşları ve günlük yaşamında aşırı baskı oluşturdukları düşünülebilir. Yaşam yeri karşılaştırmalarında köyde yaşayanların biyo-psiko-sosyal cevap alt boyutlarından sosyal davranış belirtileri anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durum yaşamının çoğunluğunu köyde geçiren öğrencilerin şehir yaşamına başlamasıyla birlikte yeni çevreye uyum, ekonomik zorluklar, barınma koşulları, giyim kuşam tarzı, gündelik yaşam farklılıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Durmuş ve Gerçek (2017)<sup>28</sup> yaptığı çalışmada yaşanan yer arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirtmiştir.

İkamet yeri karşılaştırmalarında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Kara'nın üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu bir başka çalışmada da öğrencilerin kaldıkları yerin stresle baş etme davranışını etkileyen önemli bir değişken olduğu bulunmuştur<sup>33</sup>. Bir başka çalışmada ise Habib ve ark., (2008)<sup>34</sup> devlet yurdunda yaşayan öğrencilerin evde yaşayan öğrencilere göre daha fazla stres yaşadığını saptamıştır. Yurtlarda yaşayan öğrenciler ailelerinden uzak olmalarının yanında sınırlı ortamları ve olanakları diğer öğrencilerle paylaşmak mecburiyetinde oldukları için sosyal yaşamın sorumluluklarıyla daha fazla karşı karşıya gelmelerinden dolayı daha fazla stres yaşadıkları söylenebilir.

Spor yapma davranışı değişkenine ilişkin karşılaştırmalarda hiç spor yapmayanların algılanan stres ölçeği alt boyutlarından mesleki bilgi ve beceri eksikliğinden kaynaklanan stres, hastaya bakım verirken yaşanan stres, ödev ve iş yükünden kaynaklanan stres ve öğretim elemanları ve hemşirelerden kaynaklanan stres alt boyutları ile algılanan stres ölçeği toplam puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Sporun stres azaltıcı ve alert durum yönetimi açısından pozitif

etkileri olduğu söylenebilir. Spor yaparken vücutta sempatik aktivite etkindir ve çevreden gelebilecek her türlü olumsuz etkiye karşı kişi alert durumdadır. Sporun düzenli yapılması kişide beklenmedik durumlarda karşılaşılabilecek olumsuz etkilere karşı daha seri cevaplar üretebilecek fiziki ve psikolojik alt yapıyı sağlar.

Literatürde yer alan çalışmalarda düzenli egzersizlerden sonra strese duyarlılığın azaldığı ve stres seviyesinin azalmasında yardımcı olduğunu savunmuşlardır<sup>35</sup>. Benzer şekilde bir başka çalışmada düzenli fiziksel egzersizin, kişilerde bir tür anti depresyon etkisi gösterdiği ve stresi önleyici olumlu özellikleri olduğu ve egzersiz programlarının kişilerdeki yoğun stres seviyesini düşürdüğü saptanmıştır<sup>36</sup>.

Tıp alanında yayınlanan araştırmalar buna örnek olarak gösterilebilir. Örneğin yapılan bir çalışmada, düzenli fiziksel egzersizin nöroprotektif (beyin sinir hücrelerinin korunması) etkiler gösterdiği ve kişilerde sinir sisteminin korunmasında etkili bir önlem olarak görüldüğü belirtilmiştir<sup>37</sup>. İster dayanıklılığa ve bol kas gücüne dayalı olsun, ister daha düşük ritimli ve sakin olsun, hareketi yaşamın bir parçası yapmak oldukça önemlidir. Hareket ve spor, kas ve damar sağlığına, dolaşım ve sindirim sistemine iyi gelmektedir. Serotonin, adrenalin, dopamin gibi hormonlar sayesinde duygu durumumuz üzerinde olumlu etkiler yaratır. Enerji seviyemizi artırır. Başarma hissini yaşatarak motivasyon sağlar. Tüm bunlar sayesinde, hem var olan stres kaynaklarıyla baş etmemizi kolaylaştırmakta, hem de genel olarak strese karşı bizi dayanıklı tutmaktadır<sup>38-39</sup>.

Araştırmamızda HÖSBDÖ toplam puanları ile HÖBCÖ toplam puanları arasında olumlu yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. HÖASÖ toplam puanları ile HÖBCÖ toplam puanları arasında olumlu yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. HÖASÖ toplam puanları ile HÖSBDÖ toplam puanları arasında olumlu yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Durmuş ve Gerçek (2017)<sup>27</sup> yaptığı çalışmada HÖASÖ, HÖBCÖ ve HÖSBDÖ aralarındaki korelasyona göre algılanan stres ile biyo-psiko-sosyal cevap arasında pozitif yönde ilişki olduğu, stres ile baş etme davranışları arasında ilişki olmadığı, biyo-psiko-sosyal cevap ile algılanan stres etkilediği, stres ile baş etme davranışlarını etkilemediği, stres ile baş etme davranışlarının hem stresi algılamasını hem de biyo-psiko-sosyal cevabı etkilemediği görülmüştür. Murathan ve ark. (2017)<sup>40</sup> yılındaki araştırması sonucunda üniversite yaşamında özellikle il dışında öğrenim gören gençlerin arasında dikkat edilmesi gereken hususlar dengeli beslenme ve sağlıklı yaşam olduğu ifade edilmiştir. Üniversite gençliğinin genel sağlık ve sosyoekonomik durumlarının iyileştirilmesine yönelik çalışmalar yapılması üniversite öğrencilerinin spor davranışlarının artırılmasına neden olacaktır. Bu bakımdan bizim çalışmamız sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

Bayrak Ayaş ve ark. (2020)<sup>41</sup> yılındaki araştırmasında özellikle dünyada kabul görmüş olan spor kavramı stres, problem, zorlu ve başarısızlık gibi kelimeleri bünyesinde barındırdığını ifade etmişlerdir. Sporcuların başarılı olabilmeleri ve karşılaştıkları zorlu ve olumsuz durumlarda erken toparlanabilmeleri için çeşitli etmenlerin yanında zihinsel dayanıklılıklarını olabildiğince en üst seviyelerde tutmaları gerektiğini ifade etmişlerdir.

## SONUÇ

Hemşirelik öğrencilerinin spor yapma davranışlarının algılanan stres, strese karşı verilen biyo-psiko-sosyal cevap ve stresle baş etme davranışları üzerine etkilerini incelemek amacıyla yapılan bu araştırmadan elde edilen sonuçlar:

- Öğrencilerin algılanmakta olan stres düzeyleri ile; 2. sınıflar, babası üniversite mezunu olanlar ve hiç spor yapmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur.
- Hiç spor yapmayanlar ile algılanmakta olan stres ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur.
- 2.sınıfta okuyan öğrenciler ve hiç spor yapmayanlar ile mesleki bilgi ve becerisinin eksik olmasından dolayı ortaya çıkan stres alt boyutu ile anlamlı bir farklılık bulunmuştur.
- 2.sınıfta okuyan öğrenciler ve hiç spor yapmayanlar ile hastaya bakım verirken yaşanan stres alt boyutu ile anlamlı bir farklılık saptanmıştır.
- Hiç spor yapmayanlar ile ödev ve iş yükünden kaynaklanan stres alt boyutu arasında istatistiksel olarak bir anlamlılık saptanmıştır.
- Hiç spor yapmayanlar ile öğretim elemanları ve hemşirelerden kaynaklanan stres alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur.
- Algılanan stres ile biyo-psiko-sosyal cevap arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.
- Biyo-psiko-sosyal cevap ile stresle baş etme davranışları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.
- Algılanan stres ile stresle baş etme davranışları arasında pozitif yönde bir ilişki belirlenmiştir.

## ÖNERİLER

- Bu çalışma spor yapma davranışları ile sınırlı sayıda değişken (algılanan stres, biyo-psiko- sosyal cevap ve stresle baş etme davranışları) üzerinde yürütülmüştür. Gelecekteki çalışmalarda spor yapma davranışı ile ilişkili farklı değişkenlerle (başarı korkusu, başarısızlık korkusu, kaygı, Depresyon, Özsaygı, akademik başarı, asosyallik, yaş gibi) çalışmalar yürütülmesi, Algılanmış stres seviyelerinin spor yapan öğrencilerde daha düşük olduğu bulguları dikkate alındığında öğrencilerin eğitimlerine paralel olarak spor ve egzersiz aktivitelerinde bulunmaları ve bunu bir yaşam biçimi haline getirmelerinin yolunun açılması ve desteklenmesi,
- Hemşirelik öğrencilerinin spor yönlendirilmeleri için müfredatta beden eğitimi ve spor dersi eklenmesi, eğer müfredatta var ise ders sayısı artırılması,
- Stresin meydana gelmemesi veya mevcut stres düzeyinin azaltılması için gereken tedbirlerin vaktinde alınması eğitim ve öğretimin verimli olması bakımından son derece büyük önem taşımaktadır. Stresin ve stresi ortaya çıkaran durumların öğrencilerin öğrenme başarısına negatif yönde etki yaptığı düşünüldüğü zaman; bu konularda daha derinlikli ve kapsamlı araştırmalara gidilerek kaygı ve endişeye yol açan faktörler etkisiz duruma getirilmeli stres ve strese neden olan durumların ortadan kaldırılmasına çalışılması önerilebilir

## KAYNAKLAR

1. İnal AN. (2000). *Beden eğitimi ve spor bilimine giriş*.1. Baskı. Desen Ofset Matbaacılık, Konya.
2. Uğurlu FM. (2018). Kadın basketbolcularda algılanan stres nedenleri ve stresle başa çıkma yaklaşımları. *Tarih Okulu Dergisi*. 36(11), 149-159.
3. Kartal M. (2020). Spor & mental sağlık, içinde: Sporun kavramsal temelleri-5: antrenman, Özen G., Civil T (editör). 1. Baskı. Efe Akademi Yayınevi. İstanbul, 349-361.
4. Yıldırım İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri. Hacettepe Üniversitesi. Eğitim Fakültesi Dergisi. (6), 175-189.
5. Freeburn M., Sinclair M. (2009). Mental health nursing students' experience of stress: burdened by a heavy load. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 16(4), 335-342.
6. Savcı M., Aysan F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 2(3), 44-56.
7. Eskin, M.; Harlak, H.; Demirkiran, F.; Dereboy, C. (2013). Adaptation of perceived stress scale to Turkish: Reliability and validity analysis. *Journal of New Symposium*. 51, 132-140.
8. Onan N., Barlas GÜ., Karaca S., Yıldırım NK., Taskiran, O., Sümeli F. (2015). The relations between perceived stress, communication skills and psychological symptoms in oncology nurses. *Clinical and Experimental Health Sciences*. 5(3), 170.
9. Seyedfatemi N., Tafreshi M., Hagani, H. (2007). Experienced stressors and coping strategies among Iranian nursing students. *BMC Nursing*. 6(1), 11.
10. Çeviri T. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin algılanan klinik stres düzeyi, stres cevapları ve baş etme davranışları. *Journal of Psychiatric Nursing*. 8(1), 32-39.
11. Alzayyat A., Al-Gamal E. (2014). A review of the literature regarding stress among nursing students during their clinical education. *International Nursing Review*. 61(3), 406-415.
12. Sawatzky J-AV. (1998). Understanding nursing students' stress: a proposed framework. *Nurse Education Today*. 18(2), 108-115.
13. Çam H. H., Nur N. (2015). Hemşirelik ve ebellek öğrencilerinde algılanan stres ile gastrointestinal semptomlar arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 14(6), 475-482
14. Galbraith N. D., Brown KE. (2011). Assessing intervention effectiveness for reducing stress in student nurses: quantitative systematic review. *Journal Of Advanced Nursing*. 67(4), 709-721
15. Sheu S, Lin HS, Hwang SL. (2002). Perceived stress and physio-psycho-social status of nursing students during their initial period of clinical practice: the effect of coping behaviors. *International Journal of Nursing Studies*. 39, 165-75.
16. Karaca A., Yıldırım N., Ankaralı H., Açıkgöz F., Akkuş D. (2015) Hemşirelik Öğrencileri İçin Algılanan Stres, Biyo-psiko-sosyal Cevap ve Stresle Baş Etme Davranışları Ölçeklerinin Türkçe'ye Uyarlanması. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*. 6(1), 15-25.
17. Duman S. ve Kuru E. (2010). Spor yapan ve yapmayan türk öğrencilerin kişisel uyum düzeylerinin belirlenmesi ve karşılaştırılması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 4(1), 18-26.

18. Ceyhan, A.A., Ceyhan, E. ve Kurtyılmaz, Y. (2009). Problemlili ve problemlili olmayan internet kullanımına sahip üniversite öğrencilerinin özellikleri. Uluslararası 5. Balkan Eğitim ve Bilim Kongresi, 470- 474, Edirne. Türkiye.
19. Serlachius A., Hamer M. ve Wardle J. (2007). Stress and weight change in university students in the united kingdom. *Physiology & Behavior*. 92(4), 548-553.
20. Erkan S., Özbay Y., Terzi Ş. ve Cihangir-Çankaya Z. (2009). Üniversite gençliğinin problem alanları ve yardım arama davranışları: üniversite düzeyinde psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine yönelik örgüt ve hizmet modelinin geliştirilmesi. Tubitak Projesi No: 106K340. Ankara.
21. Aştı N., Acar G., Bağcı H. ve Bağcı, İ. (2005). Sağlık bakımı profesyoneli olarak yetişecek öğrencilerin ruhsal durumları ve yaklaşımlar. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (İLKE)*. (15), 25-35.
22. Doğan B. ve Eser M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri. Nazilli MYO örneği. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, Aralık Özel Sayı, 29-39.
23. Karaca A., Yıldırım N., Ankaralı H., Açıkgoz F., Akkuş A., (2015). Hemşirelik eğitimi stres ölçeği'nin türkçeye uyarlanması. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*. 16(2), 29-40.
24. Ekiz Ö. (2016). *Beden eğitimi ve spor anabilim dalı, spor ve sağlık alanlarında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin algılanmış stres seviyeleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi (Kahramanmaraş İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
25. Fattaneh H. (2015). Üniversiteli sporcu öğrencilerin sporda, motivasyon düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
26. Ergin E., Çevik K. (2017). Hemşirelik birinci sınıf öğrencilerinin ilk klinik deneyimleri sırasında algıladığı stresle baş etme davranışlarının incelenmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi (STED)*. 26(5), 177-187.
27. Durmuş M., Gerçek A. (2017). Üniversite öğrencilerinin algılanan stres durumları, biyo-psiko-sosyal durumları ve stresle baş etme davranışlarını etkileyen faktörlerin değerlendirilmesine yönelik bir araştırma *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 53(5), 616-633.
28. Shaban IA, Khater WA, Akhu-Zaheya LM. (2012). Undergraduate nursing students' stress sources and coping behaviours during their initial period of clinical training: a Jordanian perspective. *Nurse Education in Practise*. 12(4), 204-9.
29. Chan CK., So WK., Fong DY. (2009). Hong Kong baccalaureate nursing students' stress and their coping strategies in clinical practice. *Journal of Professional Nursing*. 25(5), 307-13.
30. Tansu M. (2009). Örgütsel stres kaynakları ve iş tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi ve sağlık sektöründe bir uygulama. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
31. Akbaş G. (2007). Servis hemşirelerinin stres ve motivasyon düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
32. Alparslan N., Yaşar S., Dereli E., Turan FN. (2008). Sağlık yüksekokulu ve teknik eğitim fakültesi öğrencilerinde görülen depresif belirtiler ve bunu etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*. 2, 48-57.

33. Kara D. (2009). Eğitim-öğretim yaşantısında stres yaratan faktörler ve aile özelliklerine göre öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 22(2), 255-63.
34. Habib Ö., Balkar B., Eskil M. (2008) Eğitim fakültesi öğrencileri tarafından sınıfta algılanan stres nedenleri ve kişisel değişkenlerin strese olan etkisi. *Eletronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 24(7), 337-350.
35. Choi PYL., Salmon P. (1995). How do women cope with menstrual cycle changes? *British Journal of Clinical Psychology*. 34, 139-151.
36. Salmon P (2001), Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical Psychology Review*. 21, 33-61.
37. Carro E, Trejo JI, Busiguina S, Torres-Aleman I. (2001), Circulating insulin-like growth factor I mediates the protective effects of physical exercise against brain insults of different etiology and anatomy. *The Journal of Neuroscience*. 21, 5678-5684.
38. Aylaz R., Güllü E., Güneş G. (2011). Aerobik yürüme egzersizin depresif belirtilere etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*. 4 (4), 172-177.
39. Hassmen P., Koivula, N., Uutela A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: a population study in finland. *Preventive Medicine*. 30(1), 17–25.
40. Murathan, F., Uğurlu, FM., Murathan T., Koç, M., (2017), Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile sağlık yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının karşılaştırılması (Adıyaman Üniversitesi örneği). *Turkish Studies*. 12(3), 493-504.
41. Bayrak Ayaş, E., Murathan, F., Murathan, G., (2020). Farklı liglerdeki futbolcuların zihinsel dayanıklılık durumları ile fiziksel uygunluk durumlarının incelenmesi. *Kesit Akademi Dergisi*. (22), 80-89.



**SPOR KULÜPLERİNİN KURULUŞ VE YÜRÜTME POLİTİKALARINA İLİŞKİN SPOR BİLİMLERİ ÖĞRETİM ELEMANLARININ GÖRÜŞLERİ: FENOMENOLOJİK ÇÖZÜMLEME**

**ABSTRACT VIEWS OF SPORTS SCIENCES FACULTY MEMBERS ON SPORTS CLUBS' ESTABLISHMENT AND OPERATION POLICIES: A PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS**

Gönderilen Tarih: 16/02/2021  
Kabul Edilen Tarih: 07/08//2021

*Ebru ARAÇ ILGAR*

Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat, Türkiye  
Orcid: 0000-0002-0442-1158

*Bekir Barış CİHAN*

Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat, Türkiye  
Orcid: 0 000-0002-3107-3849

*Mehmet İNAN*

Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat, Türkiye  
Orcid: 0000-0002-6483-4704

## Spor Kulüplerinin Kuruluş Ve Yürütme Politikalarına İlişkin Spor Bilimleri Öğretim Elemanlarının Görüşleri: Fenomenolojik Çözümleme

### ÖZ

Bu çalışmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültelerinde görev yapmakta olan öğretim elemanlarının, spor kulüplerinin kuruluş ve yürütme politikalarına ilişkin görüşlerinin incelenmesidir. Araştırma nitel araştırma yöntemi ve fenomenolojik desende kurgulanmıştır. Çalışma grubunu Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesinde görev yapmakta olan 11 öğretim elemanı oluşturmaktadır. Çalışma grubunun oluşturulmasında maksimum çeşitlilik örnekleme yaklaşımı esas alınmıştır. Veri toplamak amacıyla yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler sonucunda; güç temelinin iki farklı şekilde algılanabileceği görülmüştür. Veriler incelendiğinde derneklerin kurulum aşamasında bazı yasal düzenlemeler yapılması gerekliliği, spor kulüplerinde şirketleşme, marka değeri ve halka arz basamakları ile birlikte daha nitelikli yapılar oluşturulabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Spor Yöneticiliği, Dernek, Spor Kulübü, Fenomenoloji

### Abstract Views of Sports Sciences Faculty Members on Sports Clubs' Establishment and Operation Policies: A Phenomenological Analysis

#### ABSTRACT

The aim of this study is to examine the views of sports sciences faculty members regarding establishment and operation policies of sports clubs. The study was built using a qualitative research method and a phenomenological pattern. The work group consists of 11 Sports Sciences Faculty members of Yozgat Bozok University. Formation of the work group was based on maximum variation sampling method. Semi-structured interview forms were selected as a means of data collection. In the light of obtained results, it was found that there were 2 perceptions for the foundation of power. The inspection of data yields that certain legal regulations should be enforced during the establishment of associations and it was possible to create more qualitative operational structures via the steps of corporatization, branding and public offerings.

**Key Words:** Sports Management, Association, Sport Clup, Phenomenology

## GİRİŞ

Toplumsal bir ihtiyacı karşılamak, toplumsal bir problemi çözmek için insanların kendi aralarında iş bölümü yapmaları gerekmektedir<sup>20</sup>. Yönetim kavramı, amaçların etkili ve verimli bir biçimde gerçekleştirilmesi maksadıyla koordinasyonu sağlamaya yönelik faaliyetlerdir<sup>4</sup> ve yönetim, birçok bilimin konusu olmuştur<sup>9</sup>. Yönetim süreçleri tüm alanlarda olduğu gibi spor yönetimi için de gerekli ve geçerlidir<sup>41</sup>. Spor kulüplerinin; ekonomik rekabet, küreselleşen spor endüstrisi, maddi kazanç gibi sebeplerden dolayı idaresi zor bir yapıya dönüştüğü düşünülmektedir.

Spor kulüpleri belirli kurallara göre kurulmaktadır. Üyelerinin her birinin yetkileri belirlenmiş, her yaş grubunun spor yapabileceği tesislere sahip olan, performans sporcularının yetiştirilmesini hedefleyen kuruluşlardır<sup>26</sup>. Spor kulüpleri, 04.11.2004 tarihli ve 5253 sayılı Dernekler Kanunu'nun Resmi Gazete 'de yayımlanan Dernekler Yönetmeliğine göre gerçek veya tüzel kişiler tarafından kurulabilmektedir<sup>30</sup>. Gençlik ve Spor Kulüpleri Yönetmeliği'ne göre kulüpler; "Boş zamanları değerlendirme, spor veya her iki faaliyeti birlikte yürütmek amacıyla kurulan ve kulüp adını alan dernekler" dir<sup>27</sup>. 5253 sayılı Dernekler Kanunu'nun Resmi Gazete 'de yayımlanan Dernekler Yönetmeliğine göre kurulan spor kulüplerinin profesyonel takımlarını 3813 sayılı Türkiye Futbol Federasyonu Kuruluş ve Görevleri Hakkındaki Kanun'a ve 3289 sayılı kanunun 24. maddesine göre kuracakları veya kurulmuş olan şirketlere devredebilecekleri ya da kiralayabilecekleri öngörülmektedir<sup>31.32</sup>. Şirketleşen kulüpler Türk Ticaret Kanunu'na göre yürütülmektedir. Türkiye'de spor kulüpleri bir taraftan vergi avantajlarından faydalanmak için dernek statüsünde faaliyetlerine devam ederken, diğer taraftan şirketleşerek kurumsallaşma, profesyonelleşme, ticari faaliyetlerde bulunma, markalaşabilme, gelir kaynakları yaratma gibi çabalara yönelmişlerdir<sup>18</sup>.

Farklı ülkelerde sportif faaliyetler gösteren kulüplere baktığımızda, İngiltere'deki kulüplerin şirketleşme ve ticari gelir elde etmede diğer liglerin çok önünde olduğu görülmektedir<sup>8</sup>. Almanya ve İspanya'da ki kulüplerin çoğu, faaliyetlerine halen dernek statüsünde devam etmekte ve sportif faaliyetlerini dernek olarak devam ettirmektedirler<sup>1.38</sup>. Fransa'da ve İtalya'da oynayan spor kulüplerinin büyük bir kısmı şirketleşmiştir<sup>43</sup>. Danimarka'da spor kulüplerinin borsada gördüğü işlem sayısı fazla olmakla beraber, Portekiz ve İskoçya'da bazı spor kulüplerinin borsada yer aldıkları görülmektedir<sup>3</sup>.

Ülkemizde birçok spor kulübü dernek statüsünde, bazı kulüpler ise şirket statüsünde faaliyetlerine devam etmektedir. 2006 yılında, Galatasaray spor kulübünde; Sportif A.Ş. ile Spor ve Futbol İşletmeleri şirketleri birleşme kararı almışlardır<sup>28</sup>. Beşiktaş Spor Kulübü, futbolla ilgili tüm gelir ve giderleri ile tüm aktif ve pasif değerlerini Beşiktaş Futbol Yatırımları A.Ş. adlı şirkete devretmiştir<sup>43</sup>. Temelde Manchester United Spor Kulübü modeli esas alınmıştır. Modelde sportif başarı tek başına önemli değildir ve ciddi gelir getirecek işletme gelirleri önemli yer tutmaktadır<sup>6</sup>. Bu açıdan bakıldığında, spor kulüplerinin hukuki açıdan da iyi bir yasal zemine oturmuş olması gerekli olduğu söylenebilir.

Spor kulüplerinin esas amaçlarına bakıldığında; sosyal kültürel ve ekonomik ihtiyaçlarına cevap verecek nitelikler taşıyan, insanların bir amaç ve hedef etrafında toplandığı, insanların toplumsallaşmasında ve sosyalleşmesinde çok önemli bir yere sahip olan özellikler taşımaktadır<sup>24</sup>. Spor faaliyetleri ve bununla ilgili yapılan işlerin

yönetilmesi özel eğitim ve uzmanlık gerektiren konular olduğu söylenmektedir<sup>19</sup>. Sporun insan ve toplum sağlığı üzerinde etkileri düşünüldüğünde ise spor kulüplerin taşıdığı sorumluluğun daha da arttığı söylenebilir<sup>14</sup>. Bu sebep ile spor kulüplerinin kuruluş aşamasındaki amaçları ile yürütme aşamalarındaki amacın uğradığı değişimin birbiri ile çelişki yarattığı düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı, Türkiye’de spor kulüplerinin kuruluş ve yürütme politikalarına ilişkin spor bilimleri öğretim elemanlarının görüşlerinin incelenmesidir. Bu amaçla; öğretim elemanlarının, Türkiye’de spor kulüplerinin kuruluşunda gerçekleşen işlemler ile işleyişindeki yapısal ve kanuni eksikliklere ilişkin görüşleri nelerdir? Öğretim elemanlarının, Spor kulüplerindeki yaşanan yönetim problemlerinde göz önünde tutulması gereken faktörler ve ideal yönetim anlayışının nasıl olması gerektiği hakkındaki önerileri nelerdir? Sorularına yanıt aranmıştır.

## **MATERYAL VE METOT**

### **Araştırma Deseni**

Bu araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden, araştırmanın amacına uygunluğu açısından fenomenolojik desen kullanılmıştır. Bu desen insanın yaşamı boyunca edindiği tecrübeler onun fenomeni algılama durumunu ortaya koymaktadır<sup>23</sup>. Araştırmada spor kulüplerinin kuruluş ve yürütme sürecinde katılımcılar tarafından nasıl algılandığının ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu amaca ulaşmada fenomenoloji yönteminin uygunluğu, fenomene ilişkin farklı algılama yollarını keşfetmede etkin bir yöntem olduğundan kaynaklanmaktadır.

### **Çalışma Grubu**

Araştırmada, amaçlı örnekleme yöntemlerinden maksimum çeşitlilik örnekleme kullanılmıştır. Maksimum çeşitliliğe dayalı bir örneklem oluşturmada sebebi, ortaya konulmak istenen problem ve olayla ilgili farklı bakış açılarını yansıtan durumların seçilmesinin istenmesidir<sup>15</sup>. Buna göre araştırmanın çalışma grubunu Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi 2019-2020 eğitim öğretim yılı içerisinde görev yapmakta olan 11 öğretim elemanı oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında olabildiğince çok sayıda algılamaya ulaşabilmek için katılımcıların seçilmesinde maksimum çeşitlilik örnekleme yaklaşımı esas alınmıştır. Katılımcılar akademik unvan, mesleki kıdem, cinsiyet ve anabilim dalı alanlarında çeşitlendirilmişlerdir. Katılımcıların belirlenmesinde gönüllülük esasına uygun olarak hareket edilmiş ve katılımcılara isimlerinin çalışmanın hiçbir evresinde kullanılmayacağı belirtilmiştir.

### **Veri Toplama Aracı**

Bu araştırmanın verileri araştırmacılar tarafından uzman görüşü alınarak oluşturulan yarı yapılandırılmış görüşmeler yoluyla toplanmıştır. Görüşmeler Öğretim elemanlarının ofislerinde baş başa olacak şekilde yapılmıştır. Yüz yüze yapılan görüşme süreci başlangıcında çalışmanın amacı, içeriği, görüşme süresi hakkında bilgi verilerek, gizlilik konusunda kodlama kullanılacağı ile ilgili güvence verilerek, soruların içten ve samimi olarak cevaplanması sağlanmaya çalışılmıştır.

### **Verilerin Toplanması ve Çözülmesi**

Araştırmacılar tarafından çalışma grubu üyeleri ile yüz yüze görüşmeler yapılarak, görüşmecilerin görüşme formundaki sorularla ilgili görüşleri alınmıştır. Görüşmelerden en kısası 24 dakika, en uzununu ise 57 dakika sürmüştür. Görüşmeler uzun tutulmaya

çalışılmış, görüşme sonucunda ortaya çıkan veriler kayıt altına alınmış, katılımcıların onayına sunulmuştur. Bu şekilde araştırmanın inandırıcılığı, tutarlılığı ve teyit edilebilirliği sağlanmaya çalışılmıştır. Bunun ile birlikte iç güvenilirlik için tutarlık incelemesi, dış güvenilirlik için katılımcı ifadelerine yorum katılmadan aktarımı gerçekleştirilmiştir<sup>42</sup>. Verilerin analizinde; toplanan veriler sistematik ve açık bir biçimde betimlenmiş, yapılan bu betimlemelerin açıklanıp, yorumlanması, neden-sonuç ilişkilerinin irdelenmesi ve birtakım sonuçlara ulaşılması sağlanmıştır. Araştırmanın güvenilirliği açısından verilerin analizi iki araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Görüşler, P (Uzlaşma yüzdesi) =Na (Görüş Birliği)/Na (Görüş Birliği)+Nd (Görüş Ayrılığı)x100 güvenilirlik formülü kullanılarak hesaplanmıştır<sup>36</sup>. Bu hesaplama sonrasında kodlayıcılar arası güvenilirlik katsayısının %92 olduğu görülmüştür.

## BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın genel amacı doğrultusunda oluşturulan alt problemlere yanıt bulmak amacıyla katılımcıların belirttikleri görüşlerden doğrudan alıntılar yapılmış, bu bulgulara ilişkin yorumlara yer verilmiştir.

### 1. Öğretim Elemanlarının, Türkiye'deki Spor Kulüplerinin Kuruluşunda Gerçekleşen İşlemlere İlişkin Görüşleri ile İlgili Bulgular ve Yorumlar

Bu alt problem kapsamında katılımcılara, Türkiye'deki spor kulüplerinin kuruluşunda gerçekleşen işlemlere ilişkin yasal düzenlemelerden haberdar olup olmadıkları; kulüp kurulum aşamasındaki yetki, görev ve sorumluluklara ilişkin görüşleri sorulmuştur. Katılımcıların büyük bir çoğunluğunun kulüp kurulum aşamasından haberdar olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Katılımcıların süreç hakkında bilgi sahibi olması ve değişimleri takip ediyor olması olumlu bir durum olarak yorumlanabilir. Katılımcılar spor kulüplerinin kuruluşuna ilişkin görüşlerini aşağıdaki şekillerde belirtmiştir;

**K1:** “Bir amaç için bir araya gelmiş bireylerin, bu amaç doğrultusunda bir dernek faaliyete geçirmektedirler. Ardından spor kulübü tescili alırlar. Ülkemizde dernekler ile ilgili yapılması gerekli işlemler vardır. Spor kulüplerinin, tutacağı defterlerin hangileri olduğu, defter tutma esasları, gelir ve gider belgeleri ve bu belgelerin saklanma süreleri, kayıt ve hesap dönemi, defterlerin tasdiki, işletme hesabı defteri, yetki belgesi ve gelirlerin tahsili esaslarını kapsamaktadır. Gerekli durumlarda, derneklerin tüzüklerinde gösterilen amaçlar doğrultusunda faaliyet gösterip göstermedikleri müfettişler tarafından denetletilebilir. Benim fikrim ülkemizde dernekler yasası yerine spor kulüpleri yasasına ihtiyaç vardır” diye açıklamıştır. **K4:** “İlk etapta kulüp kurmak gerekir. Spor kulübü kurmak için ilgili Dernekler Yasası ve Dernekler Yönetmeliğine uygun olarak Spor Kulübü Derneğini kurmak gerekmektedir. Türkiye’de son çıkan kanunlar ve yönetmeliklerle Dernek kurmak kolaylaştırılmıştır. Bu faaliyet çok da meşakkatli değil. Ülkemizde, AB üyelik süreci müzakereleri maddelerinden biri olarak karşımıza çıkan “STK (sivil toplum Kuruluşu) yapısının güçlendirilmesi” maddesi gereğince bu kanunlar çıkarılmıştır. Aslında kurulan spor kulübü bir STK dır. Türkiye’de Spor kulübü kurmak yeni kanunlarla zor değil onu yürütmek zordur.” şeklinde görüşlerini belirtmiştir. **K9:** “Dernek kurmak son derece kolay. Kurulan dernek şayet spor faaliyetlerinde bulunmak amacıyla kuruldu ise; illerindeki gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğü ‘ne kayıtlarını yaptırarak spor kulübü, gençlik faaliyetlerinde bulunmak amacıyla kurulan dernekler kayıt ve tescillerini yaptırdıktan sonra gençlik kulübü, gençlik ve spor faaliyetlerinde bulunmak amacıyla kurulan dernekler faaliyetleri yönünden ayrı ayrı kayıt ve tescillerini yaptırdıklarında gençlik ve spor kulübü unvanını

kazanırlar. Futbol faaliyetlerinde bulunmak isteyen spor kulübü ise Türkiye Futbol Federasyonu'na başvurarak tescilini yaptırır. Kurulumun ve sürecin bu kadar kolay ve pratik olmasını destekliyorum.” ifadelerinde bulunmuştur. **K7**'nin ifadesi ise: “Türkiye'nin 81 ilinde düzenlenen amatör futbol müsabakalarında, 2018-2019 sezonunda 302.100 amatör futbolcu ve 17.450 takım oynadıkları 110.000 civarında müsabakaya katılmıştır. Bu organizasyonun sağlıklı bir biçimde yapılabilmesi için spor kulüpleri, spor kulüpleri için bir yasal bir dernek şarttır. İş bu sebeple kurulum desteklenmeli ve bürokratik problemlerin önü açılmalıdır. Sürecin ülkemizde güzel çözümlendiğini düşünüyorum. Ancak bu basitlik kurumsallaşmanın da önündeki en büyük engel.” şeklinde görüşünü belirtmiştir. **K2**'nin ifadelerine bakıldığında: “Spor kulüpleri yanlış bilmiyorsam eğer, Kurumlar Vergisi Kanunu'na göre kurumlar vergisi mükellefi olarak tanımlanmamaktadır. Bu nedenle amatör veya profesyonel spor kulüplerinin kazançları kurumlar vergisine tabi değildir. Güzel bir uygulama ancak amatör takımlarda uygulanabilir. Profesyonel takımlar için gözden geçirilmesi gereken bir madde.” şeklindedir. **K6**: “Kulüplerin ilk kurulum aşaması güzel. Denetlenebilir olması açısından, spor kulüplerinin mevcut yasalara göre dernek şeklinde kurulduklarından dolayı yasal değerlendirmelerde Dernekler Kanunu'nun yanı sıra, mali sorumluluklarından dolayı Kurumlar Vergisi, Gelir Vergisi ve Katma Değer Vergisi mevzuatı ile ilişkilidir. Başarılı bir uygulama.” şeklinde görüşlerini belirtmiştir. **K3**: “Evet. Birkaç arkadaş bir araya gelerek bir dernek kuruyorsunuz. Başvuruları halinde; spor faaliyetine yönelik olanlar spor kulübü, boş zamanları değerlendirme faaliyetine yönelik olanlar gençlik kulübü ve her iki faaliyeti birlikte amaçlayanlar gençlik ve spor kulübü adını alıyor. Bu kulüpler, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğüne kayıt ve tescil ediliyor. Kulüplerin organları, bu organların görev ve yetkileri, kulüplerin Gençlik ve Spor Dernekler, yılsonunda, gelir ve gider işlemlerinin sonuçlarını düzenleyecekleri beyanname ile her yıl Nisan ayı sonuna kadar İl Dernekler Müdürlüğü'ne vermekle yükümlüdürler. Beyannamenin düzenlenmesine ilişkin esas ve usuller yönetmelikte düzenlenir. Denetlenmeleri güzel. Ama kapsamı tartışılmalı.” şeklinde yorumlanmıştır. **K10**: “Kuruluş esnasında gerçekleşen işlemler kolaylaştıracak nitelikte. Yedi kişinin oluşturduğu bir ekip, gerekli belgeler ile ilgili kuruma başvurarak süreci başlatmaktadır. Spor faaliyetine yönelik olanlar, boş zamanları değerlendirme faaliyetine yönelik olanlar, spor ve boş zaman değerlendirmeye yönelik olarak iki etkinliği de birlikte amaçlayanlar gençlik ve spor kulübü statüsünü kazanırlar. Kulüp, kamu kurum ve kuruluşları veya eğitim kurumları bünyesinde kuruluyor ise, ilgili kurum veya kuruluşun vereceği izin yazısı almalıdır. Güzel ve faydalı bir uygulama. Ancak çok daha denetlenebilir olmalıdır.” olduğunu belirtmiştir. **K5**: “Kurulum tamamen amatörce. Farklı amaçlar için kullanmaya çok müsait. Bazı dernekler, Dernekler Kanunu dışında özel kanunlarla da kurulabilmektedir. Hangi şekilde kurulursa kurulsun derneklere ait veya bağlı iktisadi işletmeler kurumlar vergisinin mükellefidir. Ayrıca, derneklerin kamuya yararlı derneklerden sayılması veya vakıflara Bakanlar Kurulunca vergi muafiyeti tanınmış olması, bunlara bağlı iktisadi işletmelerin vergilendirilmesine engel teşkil etmemektedir. İşte bu madde ile biraz daha kontrol altına alınmıştır.” **K8**: “Spor Kulübü Kurmak için öncelikli olarak dernekler mevzuatı kapsamında spor kulübü tüzüğüne sahip yani amblem ve renk belirten spor kulübü derneği tüzüğü ile dernek kuruluş bildirimini doldurulup il dernekler müdürlüğüne onaya sunulur. Onay sürecinin ardından vergi dairesi ve banka hesabı işlemleri tamamlanır. Sürecin devamında gerekli belgeler hazırlanıp gençlik spor şube müdürlüğüne tescil ettirilir. Kanuni, hukuki ve mantıklı bir işleyiş olarak karşımıza çıkıyor.” ifadesinde bulunmuştur. **K11**: “Bildiğim kadarıyla; Gerçek veya tüzel en az yedi kurucu tarafından doldurulmuş ve imzalanmış Kuruluş Bildirimi Formu, Tüzük, Adres, Kurucu yönetim kurulu görev dağılımı, vergi numarası

ve banka hesap bilgileri ile gerekli başvuruda bulunuyor. Tüzük ile belirlenen branşlarda katılım için Gençlik Spor Müdürlüklerine başvuruda bulunuluyor. Özerk branşlarda katılım için gerekli federasyonlara başvuruda bulunulmaktadır. Ancak benim dikkatimi bir husus çekmektedir. Gelir ve gider makbuzlarının aynı kişiler tarafında kontrol altında tutulması kurulum aşamasında engellenmesi gerektiğini düşünmekteyim.” şeklinde yorumda bulunmuştur. Katılımcıların spor kulüplerinin kuruluş yapısıyla ilgili düşünceleri; spor kulüplerinin kurulum aşamasının dernek statüsünde olup, amaçlarına göre tüzük hazırlanarak faaliyet alanlarına göre isimlendirildiği, bunun yanı sıra dernek kurma prosedürlerin çok zor olmadığı şeklindedir. Ancak kurulum aşamasının denetlenebilir olmasının da altını önemle çizmektedirler.

## **2. Öğretim elemanlarının; Spor kulüplerindeki yaşanan yönetim problemlerinde göz önünde tutulması gereken faktörler ve ideal yönetim anlayışının nasıl olması gerektiği hakkındaki önerileri**

Bu alt problem kapsamında katılımcılara, Türkiye’deki spor kulüplerinin işletilmesi, spor kulüplerinin problemleri, dernek olarak yönetimin eksiklikleri, kurumsallaşma ve profesyonelleşmeye ilişkin görüşleri alınmıştır. Katılımcıların spor kulüplerinde yaşanan yönetim problemleri ve ideal yönetim anlayışına ilişkin görüşleri aşağıda belirtilmiştir.

**K4:** “Ülkemizde spor kulüpleri dernek veya şirket statüsünde kurulabilirler. Spor kulüplerinin dernek olarak kurulduğunda ilgili yasal hükümler öne çıkar. Dernek statüsünde kurulan kulüpler Dernekler Kanunu’na tabidir. Bu iki yapı arasındaki en temel fark derneklerin kar amacı gütmeyen kuruluşlar olması, şirketlerin kar amacının olmasıdır. Her iki halde de özel hukuk hükümlerine tabidirler. Bu sebeple; maç hasılatları, yayın hakkı gelirleri, kulüp isim hakkı gelirleri, spor malzemesi ve reklam gelirleri, diğer gelirleri çok iyi organize edilerek kayıt altında tutulmalıdır. İdeal yönetim anlayışında ise; kulübün misyon ve vizyonu doğrultusunda gelir gider dengesi oluşturulmalıdır. Kaynak kullanımına dikkat edilmeli, transfer politikası ve harcamalarında doğru kararlar verilmelidir. Kulüplerin yönetim anlayışları marka değerlerinin artırılmasına yönelik olmalıdır” ifadelerini kullanmışlardır. **K9:** “Spor kulüpleri hizmet ağırlıklı bir sektör olmasından dolayı daha soyut değerlendirilebilir. İş adamlarının yönetici olması para giriş ve çıkışlarının denetiminin yeterli olmaması önemli bir problem. Spor yöneticiliği eğitimi almamış kişilerin yöneticilik yapması ve spor kulübü yöneticilerinin yöneticilik vasıflarını güç aracı olarak, kendi ticari faaliyetlerinde ve siyasi çevre ile daha iyi iletişim kurmak için kullanması da ayrı bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Spor kulübü yönetim kurulu üyeleri liyakat gözetilerek seçilmelidir.” demiştir. **K7:** “Bence en önemli problem profesyonel statüde bulunan kulüplerin hala amatör nitelikte olmaları. Türkiye Süper Futbol Liginde mücadele eden bütçeleri milyonlar ile ifade edilen kulüplerin çoğunluğu amatör spor kulübü statüsünde olması çok ilginçtir. Amatör ve profesyonel kulüplerin birbirinden ayrı bir statü ile değerlendirilmesi gerekmektedir. Profesyonel kulüplerde ideal olan kulübü maddi yönden güçlendirmek, yatırım şirketi veya gayrimenkul yatırım ortaklığı yoluna gitme, profesyonel şubeleriyle ürün şirketi olabilme çalışmaları olmalı. Şirket sonrası basamak halka arz olmalıdır. Kulüpleri nitelikli ve teknik bilgiye sahip kişiler yönetmelidir. Amatör kulüplerde gönüllülük esas alınmalıdır.” demiştir. **K2:** “Spor kulüpleri, sportif faaliyetleri gerçekleştirmekten ziyade ekonomik bir iş alanına dönüşmüş ve sürekli büyüyen bir endüstri haline gelmiştir. O zaman bu endüstri kaderine terk edilemez. Profesyonel bir anlayış gerekmektedir. Oyun kurallarına göre

oyunmalı. Profesyonel kulüpler gelirleri ile faaliyetlerini yürütmekte, ancak amatör kulüpler için kamu desteği şart. Zaten gönüllük ile yapılan bir işe şahısların dayanması çok zor.” görüşüne sahiptir. **K6**'nın ifadelerine bakıldığında “Amatör branşlardaki kulüplerde; Transfer işlemleri, kulüp tescilleri, kulüp aidatları, lisans vizeleri, harç ve para cezaları, renk ve isim değişikliği vb. ücretler ile ilgili gerekli yasal zemin hazırlanmalı ve kaldırılmalıdır. Kişiler bunu kamu yararına yönelik yapıyor ise devlet de amatör branşları destekleyecekse bu ücretlerin alınmasının hiçbir dayanağı kalmamaktadır.” şeklindedir. **K3**: “Türkiye’de 1951 yılında futbol, “profesyonel” olarak kabul edilen ilk spor dalı olmuş. Dernekler kanunu ya da kulüpleşme çalışmaları sanırım çok daha eski. Değişen ekonomik ve sosyal konjonktür ve toplumsal yapı 2020 Türkiye’inde karşılığını bulamamaktadır. Spor kulüpleriyle ilgili yasaların değiştirilmesi artık zorunlu olmuştur. Çok büyük ekonomik yapısıyla devasa bir endüstriye dönüşen kulüplerin bazıları kara para aklama merkezleri haline gelmiştir. Kurulum aşmasında kamu yararı gözetilmekteyken iş amacın dışına çıkmıştır.” olduğunu belirtmiştir. **K10**: “Türkiye’de birçok spor kulübünde mevcut başkan çeşitli gerekçelerle kendine muhalif kişileri kulüp yönetiminden çıkarmakta ve yeni yapılacak bir seçimde kendi ekibine oy verecek kişilerden oluşturabilmektedir. Ya da çıkaramadığı üyeler aralarından oy potansiyeli olan kişileri yönetime alarak seçimi manipüle ederek başkanlığını garanti altına alabilmektedir. Bu çeşit yönetimler Türkiye’de çokça görülmektedir. Tek adam yönetiminde olan kulüp yıllarca aynı başkanın vizyonunun ötesine geçememektedir.” şeklinde görüşlerini belirtmiştir. Son olarak **K5**: “Ülkemizde spor kulüplerinin yaşamını sürdürmemesinin çeşitli sebebi vardır. Bunlardan en önemlisi maddi zorluklardır. Aslına bakarsanız devlet bu sorunu aşmak için sponsorluk yasası çıkarmıştır. Şirketlerin amatör bir kulüple yaptığı sponsorluk anlaşmasındaki bedeli şirkete ait vergiden (matrahtan olmak kaydı ile) %100 ünü düşebiliyor. Bu maddeden faydalanan amatör takım sayısı yok denecek kadar az. Profesyonelde iş biraz değişiyor. Beyan edilen kazançtan düşeceğiniz oran %50 dir, tabii orada reklam olayı daha geniş olduğu için bu oran daha düşük ama yine de uygulamada sponsorluk olayı istenilen seviyede değil. Şirketlerin buna sıcak bakmama sebepleri var. Ayrıca yapısal olarak farklı kurulmuş kulüplerin yönetim şekillerinin farklı yapılması gerekmektedir. Örneğin müessese kulüpleri, okul kulüpleri, spor kulüpleri, gençlik kulüpleri vb. Denetim eksikliği her yerde görülüyor.” görüşüne sahiptir.

## TARTIŞMA

Öğretim elemanlarının spor kulüplerinin kuruluş ve yürütme politikalarına ilişkin algılamalarının nasıl olduğunu ortaya koymak amacıyla yapılan bu fenomenolojik araştırma ile katılımcıların görüşleri ortaya konulmuştur. Öğretim elemanlarının, Türkiye’deki spor kulüplerinin kuruluşunda gerçekleşen işlemlere ilişkin görüşlerini incelediğimizde; öğretim elemanlarının büyük bir çoğunluğunun, sivil toplum kuruluşları olarak karşımıza çıkan spor kulüplerinin, kurulum aşamasının oldukça kolay olduğunu belirterek, yürütme aşamasının zorluklarına vurgu yapmışlardır. Öğüt ve İmamoğlu, (2011)<sup>37</sup> yaptıkları çalışmada Türkiye’deki spor kulüplerini kurulum aşamasının yeniden yapılandırılması gerektiğini belirtmişlerdir. İmamoğlu, Karaoğlu ve Erturan, (2007)<sup>35</sup> çalışmamızı destekler nitelikte spor kulüplerinin en önemli sorunlarını kulüpleşmedeki günümüz şartlarına uymayan yasal düzenlemeler olduğunu belirtmişlerdir. İdari, mali, örgütlenme gibi kendi tercih ve uygulamalarından kaynaklanan sorunların da üzerinde durulması sonucuna ulaşmışlardır. Gürkan, (2006)<sup>28</sup> çalışmasında mevcut dernekler kanununun spor kulüplerinin yönetimi konusunda yetersiz kaldığını ve ciddi değişiklikler yapılması gerektiğini savunmuştur.



Devecioğlu ve ark. (2011)<sup>17</sup> yapmış oldukları araştırmada, spor kulüplerinin uluslararası standartlara uygun bir statüye kavuşturulması gerektiğini, spor kulüplerinin kuruluşu ve işleyişi ile ilgili yasal düzenlemelerin gerekliliği sonucuna ulaşmışlardır. Bu konuda GSGM, (2009)<sup>25</sup> Türkiye’de spor kulüplerinin şu anki yapısal nitelikleri ile çarpık bir görüntü ortaya koyduğunu, spor kulüplerinin güçlendirilip, çeşitli yasal düzenlemeler ile spor örgütlenmesi içindeki konumunun sağlıklı bir noktaya getirilmesi ile ilgili çalışmaların yapıldığını belirtmiştir. İmamoğlu ve ark. (2007)<sup>35</sup> spor kulüplerinde başarı ve spor etiğinin oluşturulması için yasal düzenlemeler yapılmakla birlikte, bu düzenlemelerin yeterli olmadığı; yasama, yürütme ve yargı organlarının, spor kulüplerinin sorunlarının çözümü hususunda gerekli hukuki düzenlemeleri bir an evvel gerçekleştirmeleri gerekliliğini savunmuşlardır. Cankalp, (2002)<sup>12</sup>’a göre gerekli bu düzenlemeler yapıldıktan sonra spor kulüplerinin amacı; devletin yetersiz kaldığı durumlarda yerel özellikler dikkate alınarak, spor araç ve gereçleri, spor salonları ve tesisleri, sportif eğitim ve yarışma uygulama programları gerçekleştirmesidir. Devecioğlu ve Çoban, (2005)<sup>16</sup> çalışmalarında, sporun geliştirilmesi ve yaygınlaştırılmasının; spor kulüplerine gerekli ilgi ve desteğin sağlanması ile birlikte spor kulüplerinin güçlü bir idari ve mali yapıya kavuşturulmaları ile mümkün olabileceğini belirtmiştir. Spor yönetimi anlayışı gelişmiş ülkelerde, genelde siyasi figürleri azaltmak için spor yönetim birimlerinin devletten bağımsız sporun gönüllülerinden oluşan bir yapı halini almıştır<sup>29</sup>. Türkiye’deki yapı için ise biraz daha farklı olarak spor ve siyaset ilişkisinin halen gündemde olduğu söylenebilmektedir. 2020 yılı itibari ile spor kulübü sayısı 26.694’e ulaşmıştır<sup>33</sup>. İnsanların sosyal, kültürel ve ekonomik ihtiyaçlarını karşılayacak olan spor kulüplerinin daha etkili yönetilebilmesi için dernekler kanunu yerine denetlenmeyi ve yönetim organizasyonunu etkinleştirecek spor kulüpleri yasasının gerekliliği öngörülmektedir.

Spor kulüpleri ekonomik gelişmelere ayak uydurmak, gelirlerini çeşitlendirebilmek için şirketleşme yoluna gitmektedirler<sup>21</sup>. Spor kulüpleri, dernek ve şirket olmak üzere iki farklı tüzel kişiliğe sahiptirler. Dernekler kar amacı gütmeyen kuruluşlar olmasına karşılık, şirketler tamamen kar amacına yönelik tüzel kişilerdir<sup>22</sup>. Brewer ve ark. (2011)<sup>11</sup> spor kulüplerinin kaynakları, herhangi bir işletmeden farksız olarak para, öz sermayeleri, yapılacak borçlanmalar, varsa çeşitli devlet yardım ve desteklerin de kaynak kalemleri arasında yerini alabileceğini belirtmişlerdir. Kulüpler bir yandan sermaye piyasalarından fon temin ederlerken, diğer yandan kurumsallaşarak, profesyonelleşmeye başlamıştır<sup>34</sup>. Dorukkaya ve ark. (1998)<sup>21</sup> araştırmalarında, spor kulüpleri dernek olmanın getirdiği bazı avantajları kullanmakta, şirket sayesinde derneklerin kısıtlı olarak yapabildiği ticari faaliyetlere girişebilmekte ve kendilerine oldukça önemli ölçüde gelir kaynakları yarattığı sonucuna ulaşmıştır. Akşar ve Merih, (2006)<sup>1</sup> sporun dünya üzerinde endüstriyel bir süreç içine girmesiyle birlikte, spor kulüplerinin hızla şirketleşmeye başladıklarını, sadece sportif faaliyetler alanında değil, bir takım ticari faaliyetler alanında yaratılan gelir kaynaklarından da pay almayı amaçladıklarını belirtmiştir.

Van Den Berg, (2011)<sup>38</sup> çalışmasında, kulüp gelirleri; bilet satışı, stadyum gelirleri, yayın hakkı gelirleri, reklam, sponsorluk, sporcu ve ürün satışının kulüpler için en sağlıklı gelir yapısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yapraklı ve Keser, (2017)<sup>40</sup> markalar, tüketicilerin ürün tercihi yaparken ve ürünleri değerlendirirken, oldukça etkili ve önemli bir güce sahip olduğunu belirtmişlerdir. Marka prestiji; bir marka ile ilişkili yapılan ürün konumlandırmasının diğer markalara nazaran yüksek olmasıdır. Prestijli markalar bireylerin benlik ve sosyal imajları ile güçlü bir şekilde ilişkilendirildiklerinden dolayı

tüketiciler tarafından sosyal statü, zenginlik ve güç olarak algılanırlar<sup>7</sup>. Villarejo ve Martin, (2007)<sup>39</sup> çalışmalarında, spor kulüplerinin marka değerini oluşturan öğelerin; müşteri sadakati, lig kalitesi, tanınırlık, kulüp geçmişi ve kültürü, takım başarısı, teknik adam, yıldız oyuncular, stadyum atmosferi ve fanlarla olduğunu belirtmiş, oluşan marka değerinin kulüplere; yayın geliri, ürün satışı, sponsorluk, bilet satışı, üyelikler aracılığı ile gelir olarak döndüğünü savunmuşlardır. Spor kulüpleri marka değeri ile ilgili olarak, spor endüstrisi de gün geçtikçe daha rekabetçi ve karlı bir yapıya doğru ilerlemektedir<sup>10</sup>. Örneğin Fenerbahçe spor kulübünün işletme ayağı 2004 yılında borsada işlem görmeye başlamış ve şirket bu halka arzdan 30.030 Milyon ABD Doları gelir elde etmiştir<sup>2</sup>. Türkiye'deki profesyonel kulüplerin aşırı harcamalarına, amatör kulüplerin ise kaynak yetersizliğinden finansal sıkıntı çektiklerine sık sık şahit olmaktayız<sup>5</sup>. Gelir durumunun spor kulüplerinin amaçlarına ulaşabilmeleri konusunda büyük etkisi olduğu düşünüldüğünde, katılımcıların spor kulüplerinin marka değerine vurgu yapmalarının daha da anlaşılır bir olgu olduğu söylenebilir.

Spor kulüplerinde katılımcıların görüşleri doğrultusunda, derneklerin kurulum aşamasında bazı yasal düzenlemeler yapılması gerekliliği, amatör takımların ve profesyonel takımların aynı kanuni şartlar ile yönetilmesinin problemlili bir yapı oluşturduğu düşüncesinin hakim olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gençlik Spor Bakanlığı, İçişleri Bakanlığı ve Federasyonlar ile birlikte ortak bir düzenleme yapılması, oluşturulan nitelikli yönetim ile birlikte gelir-gider dengesinin sağlanması, spor kulüplerinin şirketleşme, marka değer ve halka arz basamaklarının etkin kullanılmasının daha nitelikli spor kulüpleri oluşturulabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca kulüp yöneticilerinin sorumluluğunun büyüklüğüne dikkat çekilerek, yöneticilik vasıflarının güçlendirilmesi ve yöneticilerin denetlenmesinin artırılması görüşlerinin ön planda olduğu söylenebilir.

## KAYNAKLAR

1. Akşar T., Merih K. (2006). Futbol ekonomisi. Literatür Yayıncılık, İstanbul.
2. Akşar T. (2005). Endüstriyel futbol. Literatür Yayınları, İstanbul.
3. Akyüz, ME. (2005). Futbol kulüplerinin şirketleşmesi ve halka açılması; avrupa futbol piyasasındaki gelişmeler çerçevesinde Beşiktaş, Fenerbahçe, Galatasaray ve Trabzonspor örneğinin değerlendirilmesi. İstanbul.
4. Araç E., Yenal, F. (2005). Gençlik Spor Genel Müdürlüğü yönetici personelinin örgütteki iş analizi ve uygulamalarına ilişkin görüşleri üzerine bir araştırma. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 3(2), 67-76.
5. Aslan CS., Akça F., Müniroğlu S. (2015). Süper lig futbol takımlarının altyapılarından oyuncu yetiştirme verimliliklerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 13(2), 104.
6. Aydın AD. (2005). Spor kulüplerinin halka açılmasının finansal yapıları üzerine etkileri. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
7. Baek TH., Kim J., Yu JH. (2010). The differential roles of brand credibility and brand prestige in consumer brand choice. *Psychology and Marketing*. 27(7), 662-678.
8. Balcı V. (2003). Avrupa Birliği ve spor. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 8(2), 53-66.
9. Başaran İE. (1984). Yönetim. Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara.

10. Bauer HH., Sauer NE., Schmitt P. (2005). Customerbased brand equity in the team sport industry: Operationalization and impact on the economic success of sport teams. *European Journal of Marketing*. 5-6(39), 496-515.
11. Brewer RM., Pedersen PM., Lim CH., Clerkin TA. (2011). Examining the value of sport clubs: a cross-sectional intrinsic valuation of NCAA football bowl subdivision (FBS) football programs. *International Journal of Applied Sports Sciences*. 23(2), 351-370.
12. Cankalp M. (2002). Sporda yönetim ve organizasyon. Nobel, Ankara.
13. Carsino D. (2001). Uluslararası işbirliğinde STÖ'lerin payı, sivil toplum örgütleri: neoliberalizmin araçları mı, halka dayalı alternatifler mi? Çeviri: Ergüden I. Demokrasi Kitaplığı, WALD Yayını, İstanbul.
14. Cihan BB., Bozdağ B., Var L. (2018). Examination of physical activity and life quality levels of university students in terms of related factors. *Journal of Education and Learning*. 8(1),120.
15. Creswell JW. (2013). Nitel araştırma yöntemleri. Çeviri: Bütün M., Demir SB. Siyasal Kitapevi, Ankara.
16. Devecioğlu S., Çoban B. (2005). Spor kulüplerinin sivil toplum örgütü olarak toplumsal işlevi. *Siyaset ve Toplum Dergisi*. 3,181-191.
17. Devecioğlu S., Çoban B., Karakaya YE. (2011). Spor kulüplerinin yönetim modellerinin değerlendirilmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 31, 51-68.
18. Devecioğlu S., Çoban B., Karakaya YE., Karataş Ö. (2012). Türkiye'de spor kulüplerinin şirketleşmeye yönelimlerinin değerlendirilmesi. *Sporometre*.10(2), 35-42.
19. Dinç F., Çolakoğlu T., Kurtipek S. (2018). Büyükşehir belediyelerinin spor hizmetlerinde çalışmakta olan personelin kadro tanımları ve istihdam problemlerine yönelik derleme bir çalışma. *Journal of Human Sciences*. 15(4), 2533-2552.
20. Doğan Y. (1997). Türkiye'de spor yönetimi. Öz Akdeniz Ofset, Adana.
21. Dorukkaya Ş., Kıratlı A., Ebiçlioğlu FK. (1998). Türkiye'de futbol kulüplerinin şirketleşmesi, halka açılması, finansmanı ve vergileme. Dünya Yayıncılık, İstanbul.
22. Durmuş AG. (1998). Spor hukuku. ALFA Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.
23. Ersoy AF. (2016). Fenomenoloji, eğitimde nitel araştırma desenleri. Anı Yayıncılık, Ankara.
24. Fişek K. (1985). 100 soruda Türkiye spor tarihi. Gerçek Yayınevi, İstanbul.
25. G.S.G.M. (2009). Spor şurası. GSGM Yayınları, Ankara.
26. Genç DA. (1999). Futbol kulüplerinin stratejik yönetimi. Bağırhan Yayınevi, Ankara.
27. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü. (2008). Spor şurası, alt komisyon toplantı raporları. Ankara.
28. Gürkan B. (2006). Şirketleşme sancıları. Türkiye Futbol Federasyonu Tam Saha Dergisi. 26, 20-22.
29. Heinemann K. (2005). Sport and the welfare state in Europe. *European Journal of Sport Science*. 5(4), 181-188.
30. <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.5253.pdf> [Erişim tarihi: 05.08.2021].
31. <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.3289.pdf> [Erişim tarihi: 05.05.2021].

32. [https://www.kanunum.com/Kanun/3813/Turkiye-Futbol-Federasyonu-Kurulus-Ve-Gorevleri-Hakkinda-Kanun\\_xxci4860](https://www.kanunum.com/Kanun/3813/Turkiye-Futbol-Federasyonu-Kurulus-Ve-Gorevleri-Hakkinda-Kanun_xxci4860) [Erişim tarihi: 03.06.2021].
33. <https://www.siviltoplum.gov.tr/dernekler-bilgi-sistemi-derbis> [Erişim tarihi: 05.08.2021].
34. İmamoğlu AF. (1992). Fonksiyonel açıdan spor yönetiminin anlam ve önemi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 8(1), 21-34.
35. İmamoğlu F. Karaoğlu E., Erturan EE. (2007). Türkiye’de spor kulüplerinin yapısal nitelikleri ve temel problemleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Dergisi*. 12(3), 35-61.
36. Miles MB., Huberman AM. (1994). An expanded sourcebook qualitative data analysis. Thousand Oaks, Sage, California.
37. Öğüt EE., İmamoğlu F. (2011). Almanya ve Türkiye’deki spor kulüplerinin karşılaştırmalı analizi Türkiye’deki spor kulüplerinin yapı, işleyişine yeni bir yaklaşım. *Spor Bilimleri Dergisi*. 38, 54-68.
38. Van Den Berg E. (2011). The valuation of human capital in the football player transfer market, an investigation of transfer fees paid and received in the English Premier League. Master Thesis. Erasmus School of Economics.
39. Villarejo-Ramos AF., Martín-Velicia FA. (2007). A proposed model for measuring the brand equity in sports organizations. *Esic Business and Marketing School Review*. 123, 63-83.
40. Yapraklı Ş., Keser E. (2017). Marka prestiji ve kredibilitesinin marka sadakati üzerine etkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*. 22, 163-180.
41. Yetim A. (1992). Başarılı bir spor yöneticisinin özellikleri. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 8, 1-14.
42. Yıldırım A., Şimşek H. (2013). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Seçkin Yayıncılık, Ankara.
43. Yıldız S. (2008). Profesyonel futbol şubeleri bulunan spor kulüplerinin mali yapılarının karşılaştırılması (Manchester United futbol kulübü-Fenerbahçe spor kulübü örneği). Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.



## Wushu Sporcularının Antrenman Durumları Covid-19 Korkusu ve Pozitiflik Düzeyleri: Pandemi Süreci Örneği

### ÖZ

2019 yılı sonlarında Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan yeni tip koronavirüs, kısa zamanda tüm dünyaya yayılarak küresel bir sorun haline geldi. Katı izolasyon tedbirlerini gerekli kılan salgınla mücadele süreci, toplumun pek çok kesimini ekonomik, sosyolojik ve psikolojik açıdan ciddi şekilde etkilemektedir. Bu çalışmanın amacı, pandemi sürecinde wushu sporcularının antrenman durumları, Covid-19 korkusu ve pozitiflik düzeylerini farklı değişkenler açısından incelemektir. Araştırma gençler ve büyükler kategorisinde yer alan 250 gönüllü wushu sporcusunun katılımıyla gerçekleştirildi. Katılımcılara Covid-19 korkusu ölçeği ve Pozitiflik ölçeği internet ortamında uygulandı. Veriler normal dağılım gösterdiği için iki grup arası karşılaştırmalı analizlerde Bağımsız Örneklem t-Testi ve ilişki analizlerinde ise sıralı değişkenlerin yer aldığı için Spearman sıra-dizi korelasyon analizi kullanıldı. Araştırma sonunda, sporcuların %47.1'inin pandemi öncesi haftada 5 gün ve üzeri antrenman yaptıkları; pandemi ise antrenman gün sayısının haftada 3'e (%44.1) düştüğü tespit edildi. Pandemi sürecinde antrenman sıklığı ve antrenman saatleri ile pozitiflik düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulundu ( $p < .01$ ). Milli sporcuların milli olmayanlara göre anlamlı derecede yüksek Covid-19 Korkusu ve pozitiflik puan ortalamasına sahip oldukları görülürken ( $p < .05$ ) cinsiyetler arasında bir farka rastlanmadı ( $p > .05$ ). Büyükler kategorisindeki sporcuların Covid-19 Korkusu gençler kategorisinden yüksek tespit edildi ( $p < .05$ ). Araştırmada elde edilen sonuçlara göre Covid-19 pandemi sürecinde kısıtlamalar nedeniyle sporcuların antrenman sıklıkları ve süreleri azalmakla birlikte pozitiflik düzeylerinde düşüş yaşanması düşünülmektedir. Dolayısıyla pandemi sürecinin zorlu şartlarına uyum sağlayabilmek ve bu süreci daha pozitif geçirebilmek için sporcuların psikolojik durumlarının araştırılması ve gereken psikolojik desteklerin sunulmasının yanı sıra antrenman stratejilerinin yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Covid-19 Korkusu, Pozitiflik, Antrenman, Wushu Sporcuları

## Training Status, Fear of Covid-19 And Positivity Levels in Wushu Athletes: An Example during the Pandemic

### ABSTRACT

The new type of coronavirus, which emerged in Wuhan, China, at the end of 2019, spread all over the world in a short time and became a global problem. This study aims to examine the training status, fear of Covid-19, and positivity levels of Wushu athletes in terms of different variables during the pandemic process. The research was conducted with the participation of 250 volunteer Wushu athletes of youth and adult categories. The Fear of Covid-19 Scale and Positivity Scale were applied to the participants via the internet. Since the data showed normal distribution, the Independent Samples t-Test was used in the comparative analysis between the two groups, and Spearman rank-sequence correlation analysis was used because there were ordinal variables in the correlation analysis. According to the results, 47.1% of the athletes used to train five days or more per week before the pandemic; however, in the pandemic, the number of training days decreased to 3 days (44.1%) per week. There were positive and significant relationships between both training frequency and training hours in the pandemic with positivity levels ( $p < .01$ ). While it was observed that national athletes had significantly higher fear of Covid-19 and positivity mean scores compared to non-nationals ( $p < .05$ ), but no difference was found between genders ( $p > .05$ ). Fear of Covid-19 in the adult category was higher than the youth category ( $p < .05$ ). According to the results of our study, during the pandemic, as the participants' training days and hours decreased, their positivity levels also decreased. Therefore, it could be argued that in order to adapt to the difficult conditions of the pandemic and to spend this process more positively, it is important to investigate the psychological states of people and the necessary interventions as well as making exercise strategies.

**Key Words:** Fear of Covid-19, Positivity, Training, Wushu Athletes

### GİRİŞ

Koronavirüsler, geniş bir virüs ailesini içerir ve 50 yılı aşkın bir süredir hafif-orta dereceli solunum yolu enfeksiyonlarının nedenleri olarak rapor edilmiştir<sup>1</sup>. Geçmişte, şiddetli akut solunum sendromu (SARS) veya Orta Doğu solunum sendromu (MERS) gibi solunum sendromları ile karşılaşıldı<sup>2</sup> ve 2019 yılının Kasım ayında da, klinik ifadesi Koronavirüs (Covid-19) olarak bilinen yeni bir virüs, Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkarak tüm dünyaya yayıldı<sup>3</sup>. Buna bağlı olarak Dünya Sağlık Örgütü, 31 Ocak 2020'de salgının uluslararası önemine dikkat çekerek bir halk sağlığı acil durumu olduğunu açıkladı ve 6 Kasım 2020 itibariyle de dünya çapında 47 milyondan fazla enfekte vaka ve 1 milyondan fazla ölüm bildirdi<sup>4</sup>. Son zamanlarda bu hastalık, yeni bir solunum yolu hastalığı grubu olarak, daha yüksek bulaşıcılık oranları, hastaneye yatış, yoğun bakım ünitesine yatış, hastalığın şiddeti, ölüm oranı vb. nedenlerle günlük yaşamımızda önemli bir yer tutmaktadır.<sup>5</sup>

Global bir milat olma özelliğine sahip olan Covid-19, ilk vaka bildiriminden bu yana, hızla küresel bir yayılma göstermiş ve hayatı sosyal, psikolojik, ekonomik boyutlarıyla etkilemiş ve değiştirmeye başlamıştır<sup>6</sup>. Salgın henüz sonlanmadığı için, tedbirler ve çözümler ile ilgili araştırmalar hala devam etmektedir. Virüsün mutasyona uğraması ile birlikte mutant virüs tehlikesinin yine dünya gündeminde yer alması bu sürecin kısa vade de sonlanmasının da zor olduğunu göstermektedir. Covid-19 salgını, virüsün yayılmasını engellemek için katı izolasyon stratejilerinin uygulanması gerektirmektedir<sup>7</sup>. Bununla birlikte, bireylerde bulaşma korkusu, karantina, damgalanma ayrıca yanlış bilgi yüklemesi korkuya ve kronik strese neden olabilmekte ve mental sağlık üzerinde bir yük ile ilişkilendirilmektedir. Kronik stresin büyük bir bağışıklık modülatörü olduğu ve dolayısıyla enfeksiyon olasılığını doğrudan etkilediği bilinmektedir<sup>8</sup>.

Dünya çapında Covid-19 ile ilgili mevcut tedavi temel olarak enfeksiyon kontrolü, etkili aşı ve tedavi kür oranına odaklanmıştır<sup>9</sup>. Psiko-sosyal yönü henüz tam olarak düşünülmemiştir. Tekrar normal bir topluma sahip olma bütünsel hedefine ulaşabilmek için, hastalığın sadece fiziksel boyutu ile değil psikolojik boyutlarıyla da değerlendirilmesi, bireysel korkular üzerinde de çalışılması gerekmektedir. Korku, bir belirsizlik karşısında tehdit edici uyarıların algılanmasıyla tetiklenen hoş olmayan rahatsız edici bir duygusal durumdur<sup>10</sup>. Bu nedenle, bir bireyin Covid-19'dan nasıl korktuğuna dair bilgiler değerlendirilerek, sağlık hizmeti çalışanları korkuyla mücadele de uygun programları daha etkili bir şekilde tasarlayabilir<sup>11</sup>.

Pozitiflik, bireylere kendilerini iyi hissettiren, çalışma şeklini değiştiren, geleceği dönüştüren ve olumsuzluğu sınırlayan bir kavramdır. Pozitiflik, bireylere bir sonraki varoluş düzeyine adım atma fırsatı sunar; zihni açar ve iyi bir gelecek inşa etme sürecine katkıda bulunur. Pozitif olmak, bireylerin dünya görüşünü, zihinsel enerjilerini, ilişkilerini ve potansiyellerini benzersiz bir şekilde canlandırabilir<sup>12</sup>. Pandemi sürecinde belirsizlikle ilgili yaşanan olumsuz duygular pozitifliği ne yazık ki negatif kutba doğru götürmektedir. Salgınla mücadelede bireylerin psikolojilerini iyileştirmek<sup>13</sup> ve bağışıklıklarını güçlendirmek için egzersiz uygulamaları önerilmektedir<sup>14</sup>. Egzersizin kişilerin psikolojik durumlarını düzelttiği bilinmektedir<sup>15,8</sup>. Özellikle yoğun psikolojik baskının hissedildiği pandemi sürecinde fiziksel olarak aktif olmak psikolojik açıdan sağlıklı kalabilmek için önemli görülmektedir.

Pandemi, zorlu ve sıkıntılı süreciyle değişime ve yeni bir dünya düzeni oluşumuna zemin hazırlamaktadır. Salgının bireysel düzeyde çaresizlik, hastalık ve ölüm duygularını tetiklediği söylenebilir. Korku genellikle gerçek veya algılanan bir tehdit

karşısında ortaya çıkar. Covid-19 korkusunun bireylerin pozitiflik düzeylerini etkileyebileceği düşünülmektedir. Pandemi sürecinde yaşamın tahmin edilmez biçimde ani ve köklü değişiminin insanlar üzerindeki etkisi de araştırma konusu haline gelmiştir.

Covid-19'un bir hastalık olarak sağlığın fiziksel boyutuna verdiği zararların yanında sağlığın diğer boyutu olan psikolojik etkilerinin de ele alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda yapılan araştırmaların çoğunlukla toplumun genel kesimini kapsadığı, sporcular üzerindeki etkilerini belirlemek için yapılan çalışmaların yetersiz olduğu görülmüştür. Bir taraftan sporcular için kısıtlamalardan kaynaklı antrenman yapmayla ilgili problemler, diğer taraftan sürecin psikoloji üzerindeki olumsuz etkileri ile mücadele oldukça zorlu bir tabloyu gözler önüne sermektedir. Bu konu ile ilgili yapılan çalışmalarda da farklı branşlardaki sporcuların farklı boyutlarda etkilendikleri görülmüştür<sup>2,16</sup>. Konunun branşların genel özelliklerinden yola çıkarak değerlendirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Pandemi sürecinin, fiziksel güç ve beceri gerektiren ama aynı zamanda ruhu ifade eden, beden ve ruh arasındaki uyumu gerekli kılması ile içsel niteliklerin de önemli olduğu bir mücadele sporu olan wushu branşı ile ilgilenen sporcuların psikolojik sağlıklarına etkileri merak konusu olmuştur. Dolayısıyla bu çalışmada, pandemi sürecinde wushu sporcularının antrenman durumlarının psikolojinin iki zıt kutbu olan korku ve pozitiflik düzeyleri ile ilişkisi araştırılmıştır.

## **MATERYAL VE METOT**

### **Katılımcılar**

Araştırma evrenini Türkiye'deki gençler ve büyükler kategorisindeki wushu sporcuları, örneğini de Diyarbakır, Kayseri, Konya, Batman, İstanbul, Ordu, Ankara, Antalya, Bursa Manisa ve İzmir illerinde basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen gençler ve büyükler kategorisindeki toplam 250 gönüllü wushu sporcuları oluşturdu. Veri setinin dağılımı kontrol edildi, mantık hataları, ölçekte tekrar eden ifadeler olmak üzere toplam 12 anket analiz dışında bırakılarak kalan 238 anket ile analizler yapıldı. Bu çalışma, 61 karar sayısı ile Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından 25/ 03/ 2021 tarihinde onaylanmıştır.

### **Araştırma Modeli**

Bu araştırma, "geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle tespit etmeyi amaçlayan bir araştırma modeli" olan tarama modelidir<sup>17</sup>.

### **Verilerin Toplanması**

Çalışmada kullanılan veri toplama aracı 3 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, araştırmacı tarafından hazırlanan katılımcıların demografik bilgilerini içeren ankete, ikinci bölümde Covid-19 korkusu ölçeğine ve üçüncü bölümde de pozitiflik ölçeğine yer verilmiştir. Bu araştırma 30 Mart ile 29 Nisan 2021 tarihleri arasında pandemi sürecinden dolayı internet ortamında (Google Forms) ölçek uygulaması şeklinde gerçekleştirilmiştir.

### **Pozitiflik Ölçeği**



Çalışmamızda, kişilerin pozitiflik durumlarını değerlendirebilmek amacıyla Caprara ve ark. (2012)<sup>18</sup> tarafından geliştirilen pozitiflik ölçeği kullanılmıştır. 8 maddeden oluşan ölçeğin 6. maddesi ters puanlanmaktadır ve 5'li likert tipi (1-Hiç uygun değil, 5-Tamamen uygun) bir değerlendirmeye sahiptir. Ölçekteki toplam puan artışı, pozitifliğin arttığını gösterir. Çıkrıkçı ve ark. (2015)<sup>19</sup> tarafından Türkçeye çevrilen ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak toplam korelasyon kat sayılarının .46 ile .72 arasında değişkenlik gösterdiği, iç tutarlılık kat sayısının .73 olduğu belirtilmiş ayrıca doğrulayıcı faktör analizine göre de modelin iyi düzeyde uyum gösterdiği rapor edilmiştir. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha değeri ( $\alpha=.88$ ) olarak belirlenmiştir.

### **Covid-19 Korkusu Ölçeği**

Ahorsu ve ark. (2020)<sup>12</sup> tarafından geliştirilmiş Covid-19 Korkusu Ölçeğinin (The Fear of Covid-19 Scale), iç tutarlılığı 0,82 ve test tekrar test güvenilirliği ise 0,72 olarak bulunmuştur. Ölçek Satıcı ve ark. (2020)<sup>20</sup> ile Ladikli ve ark. (2020)<sup>21</sup> tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılarak Türkçe'ye uyarlanmıştır. 7 sorudan oluşan ölçeğin bütün maddeleri pozitif puanlanmaktadır. Sorularda 5'li likert tipi bir ölçeklendirme kullanılarak 1-5 arası (1-Kesinlikle katılmıyorum...5-Kesinlikle katılıyorum) puanlanmıştır. Ölçekten 7-35 arası puan alınmaktadır. Yüksek puan almak Covid-19 korku düzeyinin 'yüksek' olduğunu göstermektedir. Satıcı ve ark. (2020)<sup>20</sup> ölçeğin Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alfa değerini ( $\alpha=.84$ ) olarak, Ladikli ve ark. (2020)<sup>21</sup> ise ( $\alpha=.86$ ) olarak bulmuşlardır. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alfa değeri ( $\alpha=.86$ ) olarak belirlenmiştir.

### **Verilerin Analizi**

Bu çalışmadan elde edilen verilerin istatistiksel analizleri SPSS 25 programı ile yapıldı. Verilerin normal dağılımını incelemek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerler incelenip, tüm değerlerinin -1.5 ve +1.5 arası olduğu ve böylece verilerin normal olduğu tespit edilmiştir<sup>22</sup>. Araştırmanın amaçları doğrultusunda ikili karşılaştırmalarda Bağımsız Örneklem t-Testi ve değişkenler arası ilişkiyi incelemek için ise, sıralı değişkenlerin de mevcut olması nedeniyle, Spearman sıra-dizi korelasyon analizi kullanılmıştır. Ayrıca, Cronbach Alfa katsayısı, Covid-19 Korkusu ölçeği için .86 ve Pozitiflik ölçeği için ise .88 olarak elde edilmiştir. Böylece, uygulanan ölçeklerin güvenilir araçlar olduğu sonucuna varılmıştır.

### **BULGULAR**

Katılımcılar, yaş  $20.75\pm 5.1$  yıl, kilo  $57.88\pm 11.12$  kg, boy  $164.78\pm 9.01$  cm, Wushu spor yaşı  $5.85\pm 3.53$  yıl, pandemi öncesi haftalık antrenman gün sayısı  $4.32\pm 1.27$  gün ve pandemide haftalık antrenman gün sayısı  $2.64\pm 1.55$  gün ortalamalarına sahiplerdir. Diğer demografik özellikler, frekans (f) ve yüzde (%) olarak Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1. Katılımcıların Frekans ve Yüzde Değerleri**

Değişkenler	f	%	Değişkenler	f	%
<b>Cinsiyet</b>			<b>Covid-19 tanı durumu</b>		
Kadın	118	49.6	Evet	62	26.1
Erkek	120	50.4	Hayır	176	73.9
Toplam	238	100	Toplam	238	100
<b>Milli sporcu</b>			<b>Covid-19 yakalanma seviyesi</b>		
Evet	117	49.2	Hafif	35	14.7
Hayır	121	50.8	Orta	10	4.2
Toplam	238	100	Şiddetli	17	7.1
			Toplam	62	26.1
<b>Pandemi öncesi her antrenmanın süresi</b>			<b>Pandemi sürecinde her antrenmanın süresi</b>		
1saat	20	8.4	Hiç	36	15.1
1.5 saat	102	42.9	En az 30dk.	43	18.1
2 saat	79	33.2	1 saat	91	38.2
2 saat üzerinde	37	15.5	1.5 saat	68	28.6
Toplam	238	100	Toplam	238	100
<b>Pandemi öncesi haftalık antrenman gün sayısı</b>			<b>Pandemide haftalık antrenman gün sayısı</b>		
3 gün ve daha düşük	62	26.1	2 gün ve daha düşük	82	34.5
4 gün	64	26.9	3 gün	105	44.1
5 gün ve üzeri	112	47.1	4 gün	51	21.4
Toplam	238	100	Toplam	238	100
<b>Wushu Branşı</b>			<b>Yakınların Covid-19 tanı durumu</b>		
Sanda	143	60.1	Evet	179	75.2
Tao	95	39.9	Hayır	59	24.8
Toplam	238	100	Toplam	238	100
<b>Wushu kategorisi</b>			<b>Yakınlarının Covid-19 olmasının katılımcıya etkisi</b>		
Gençler	83	34.9	Hiç	109	45.8
Büyükler	155	65.1	Orta derecede	86	36.1
Toplam	238	100	Çok	43	18.1
			Toplam	238	100

**Tablo 2. Çeşitli Değişkenlere Göre Covid-19 Korkusu ve Pozitiflik Ölçeklerinin t-Test Sonuçları**

Ölçekler	Değişken	$\bar{X}$	S.S	t	p
Covid-19 Korkusu	<b>Cinsiyet</b>				
	Erkek	20.47	9.33	1.58	.115
Kadın	18.75	7.37			
Pozitiflik	Erkek	29.82	5.97	-0.70	.489
	Kadın	30.35	5.86		
Covid-19 Korkusu	<b>Milli sporculuk</b>				
	Evet	21.61	8.29	3.68	.001**
Hayır	17.69	8.17			
Pozitiflik	Evet	30.86	5.67	2.03	.044*
	Hayır	29.32	6.05		
Covid-19 Korkusu	<b>Branş</b>				
	Sanda	18.94	8.87	-1.57	.119
Tao	20.63	7.68			
Pozitiflik	Sanda	29.88	6.19	-.636	.525
	Tao	30.38	5.47		

<b>Covid-19 tanı durumu</b>					
Covid-19 Korkusu	Evet	24.35	8.80	5.44	.001**
	Hayır	17.94	7.67		
Pozitiflik	Evet	29.44	5.36	-1.00	.319
	Hayır	30.31	6.09		
<b>Yakınların Covid-19 tanı durumu</b>					
Covid-19 Korkusu	Evet	20.44	8.70	2.94	.004**
	Hayır	17.12	7.10		
Pozitiflik	Evet	30.21	5.83	.602	.548
	Hayır	29.68	6.15		
<b>Wushu kategorisi</b>					
Covid-19 Korkusu	Gençler	16.20	7.93	-4.76	.001**
	Büyükler	21.44	8.16		
Pozitiflik	Gençler	30.49	5.95	.791	.432
	Büyükler	29.86	5.89		

\*p < .05, \*\*p < .01.

Tablo 2'den görüldüğü gibi, cinsiyet ve branş değişkenlerine göre karşılaştırmalarda katılımcıların Covid-19 korkusu ve Pozitiflik puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir (p > .05). Milli sporculuk değişkenine göre gruplar arasında her iki ölçekte istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p < .05 veya p < .01). Buna göre milli olan bireylerin lehine Pozitiflik ölçeğinin puan değerleri anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır. Ancak Covid-19 korkusu ölçeğinde milli olmayan sporcuların lehine anlamlı olarak farklılık tespit edilmiştir (p < .01). Katılımcıların sadece Covid-19 korkusu ölçeğinde Covid-19 tanı durumu, yakınların Covid-19 tanı durumu ve Wushu kategorisi değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara rastlanmıştır (p < .01). Covid-19 tanısı almayanların, yakınları Covid-19 tanısı almayanların ve gençler kategorisinde yer alan bireylerin lehine Covid-19 korkusu ölçeğinin puan değerleri anlamlı bir şekilde düşük çıkmıştır.

**Tablo 3.** Covid-19 Korkusu, Pozitiflik ve Bazı Diğer Değişkenlerin İlişkileri

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. Wushu spor yaşı								
2. Covid-19 şiddeti	.174							
3. Yakınlarından Covid-19 geçirmenin etkisi	.267**	.552**						
4. Pandemide haftalık antrenman (gün)	.324**	.103	.039					
5. Pandemide her bir antrenman süre (saat)	.254**	.074	-.008	.679**				
6. Pandemi öncesi antrenman (gün)	.383**	-.073	.055	.437**	.147*			
7. Pandemi öncesi her bir antrenman süresi	.019	.066	-.066	.029	.201**	.218**		
8. Covid-19 Korkusu	.170**	.493**	.531**	-.003	-.107	-.072	-.249**	
9. Pozitiflik	.170**	-.001	.010	.235**	.237**	.100	-.027	.118

\*p<0.05; \*\*p<0.01

Tablo 3'e bakıldığında, Spearman korelasyon testi sonuçlarına göre, Wushu spor yaşı ile 3., 4., 5., 6., 8. ve 9. değişkenler arasında pozitif korelasyon vardır. Örneğin, spor yaşı yükseldikçe Covid-19 Korkusu ve Pozitiflik değişkenlerinin değerleri de yükselmekte olup, spor yaşı düştükçe, bu değişkenlerin değerleri de düşmektedir (Tablo 3). Covid-19 şiddeti değişkeni 3. ve 8. değişkenler ile pozitif korelasyona sahiptir. Başka bir deyişle, Covid-19 şiddeti yükseldikçe yakınların Covid-19' unun etkisi ve Covid-19 Korkusu değerleri de yükselmekte, aynı zamanda Covid-19 şiddeti düşünce bu iki değişkenin değeri de azalmaktadır. Üstelik yakınların Covid-19' inin etkisi ve Covid-19 Korkusu değeri arasında da pozitif bir korelasyon tespit edilmiştir

(Tablo 3). Pandemide haftalık antrenman gün sayısı 5., 6. ve 9. değişkenler ile pozitif bir ilişkiye sahiptir; örneğin, pandemide haftalık antrenman gün sayısı yükseldikçe Pozitiflik değeri de yükselmektedir. Pandemide her antrenman süreci ise 6., 7. ve 9. değişkenlerle pozitif ilişkiye sahiptir; örneğin, pandemide her antrenman süreci uzadıkça Pozitiflik değeri de yükselmektedir. Son olarak, Pandemi öncesi her antrenman süreci pandemi öncesi antrenman gün sayısı ve Covid-19 Korkusu değişkenleri ile pozitif korelasyona sahiptir (Tablo 3).

## TARTIŞMA

Covid-19 salgını, potansiyel olarak halk sağlığı üzerinde ciddi etkisi olan küresel bir acil sağlık durumudur<sup>23</sup>. Korku, mevcut salgın sırasında toplumdaki en sık görülen psikolojik reaksiyonlardan biri olmuştur<sup>24</sup>. Bu hoş olmayan, rahatsızlık verici duygusal durumun<sup>11</sup> toplumun farklı kesimlerinde ne derecede yaşandığı da araştırmacılar tarafından merak edilen bir konu haline gelmiştir. Bu çalışmanın amacı, bütün dünyayı etkisi altına alan salgın bir hastalık olan Covid-19 pandemi sürecinde wushu sporcularının antrenman durumlarının Covid-19 korkusu ve pozitiflik düzeyleri ile ilişkisini araştırmaktır.

Araştırmada wushu sporcularının Covid-19 korkusu erkeklerde  $20.47 \pm 9.33$  kadınlarda  $18.75 \pm 7.37$  olarak bulundu ve cinsiyetler arası fark tespit edilemedi. Türkiye’de<sup>25</sup> ve Çin’de<sup>26</sup> üniversite öğrencilerinin katılımı ile yapılan diğer araştırmalarda da Covid-19 korkusunun cinsiyet açısından farklı olmadığı bildirildi. Yaşanılan bölge, toplumda kadının ve erkeğin rolü, Covid-19 açısından ülkelerin ve yerleşim yerlerinin risk profilleri gibi pek çok değişken korku duygusunun cinsiyet açısından farklı hissedilmesine neden olabilir. Covid-19 korkusu ile pozitiflik arasındaki ilişkide, belirsizliğe tahammülsüzlük, depresyon, anksiyete ve strese aracı rolü incelenmiş ve araştırma yaşları 18-76 arasında değişen 960 kişinin katılımı ile gerçekleştirilmiş. Çalışma sonunda kadınların Covid-19 korkusu erkeklerden daha yüksek bulunmuştur<sup>27</sup>. Vietnamda 5423 üniversite öğrencisinin<sup>28</sup> ve Kübada 772 kişinin katılımı ile yapılan<sup>29</sup> diğer çalışmalarda da benzer sonuçlar rapor edilmiştir. Covid-19 salgını sırasında erkeklere kıyasla kadınların daha fazla psikolojik savunmasızlık gösterdiklerini rapor eden çalışmalar<sup>24,30,31</sup>, aynı zamanda kadınların salgında daha yüksek stres, anksiyete ve depresyon seviyelerine maruz kaldıklarını da belirtmişlerdir<sup>27,29</sup>. Bu sonuçlar, mevcut salgının kadınların mental sağlığı üzerindeki olumsuz etkisini azaltan müdahaleler tasarlama ihtiyacına işaret ediyor<sup>29</sup>.

Çalışmamızda büyükler kategorisindeki sporcuların Covid-19 Korkusu gençler kategorisinden yüksek tespit edildi. Büyükler kategorisi riskli yaş grubunu oluşturmamasına rağmen medyada sürekli olarak yaş faktörüne değinilmesinden etkilenmiş olabilirler. Ayrıca yapılan bir çalışmada Türkiye liglerinde oynayan profesyonel futbolcuların pandemi sürecinde Covid-19 korkusu puanlarının yaşlarına bağlı olarak farklılık göstermediği bildirilmiş ve Covid-19 pandemisinde genç futbolcular ile daha yaşlı futbolcuların aynı oranda psikolojik olarak etkilendiği rapor edilmiştir<sup>16</sup>. Covid-19 korkusunda yaş değişkeni açısından farklı sonuçların bulunması branş farklılıkları ve sosyo demografik özelliklerdeki farklılıklardan kaynaklanmış olabilir.

Araştırmada beklendiği gibi Covid-19 korkusu ve pozitiflik arasında anlamlı bir ilişki bulunamadı. Yaş aralıkları farklı olan (18-76 yaş) 960 kişinin katılımı ile gerçekleştirilen

başka bir araştırmada Covid-19 korkusu ile belirsizliğe tahammülsüzlük, depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif, Covid-19 korkusu ile pozitiflik arasında ise negatif bir ilişki tespit edilmiştir<sup>27</sup>. Bu araştırma ile bizim çalışmamızın sonuçları arasında farklılık göstermektedir. Bizim çalışmamızda branşın özelliklerine baktığımızda, wushunun dışsal nitelik olarak fiziksel güç ve beceri gerektiren bir mücadele branşı olmasının yanı sıra, denge, nefes egzersizleri, esneklik, düşünce gücü ve meditasyon gibi zihin ve ruhu ifade eden içsel niteliklerinin de önemli olduğunu görüyoruz<sup>32</sup>. Wushu'nun sağlığı korumadaki rolü genelde merkezi sinir sistemi ile ilgilidir ve pek çok sağlığı koruma uygulamaları içerdiği bilinmektedir. Pratikler bedeni ve zihni rahatlatma ilkesine dayanarak uygulayıcıyı sakin ve odaklanmış hale getirir. Bireylerde beden ve ruh uyumunu sağlar. Wushu ekollerinin hepsi 'bedenle ruh arasındaki ahenk' durumunu wushu egzersizlerinin bir sonucu olarak kabul eder. İç organlara faydalı olan egzersizler Çin tıbbından ve sağlıklı kalmanın Taocu pratiğinden fikir alınarak uygulanır. Bundan ötürü Wushu; felsefe, tıp, saldırı ve savunma sanatı, sağlıklı kalma gibi pek çok farklı dalı harmanlayarak büyük ve derin bir kuramsal sistem oluşturur<sup>33,34</sup>. Araştırmamızda wushu sporcularının pandemi sürecinde orta derecede pozitiflik sergilemeleri ve Covid-19 korkusu ile beklenildiği gibi negatif yönlü bir ilişki bulunamamasının branşın özellikleri ile ilgili olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmada Pozitiflik ile spor yaşı, pandemi de antrenman sıklığı ve pandemi de antrenman süreleri arasında pozitif anlamlı bir ilişki tespit edildi. Aynı zamanda pandemi sürecinde haftalık antrenman günü ve süresi arttıkça sporcuların pozitiflik düzeyleri de artmaktadır. Fiziksel aktivitenin anksiyete ve depresyon üzerinde güçlü ve yararlı etkilere sahip olduğu biliniyor<sup>15,8</sup>. Düzenli fiziksel aktivitenin tüm nedenlere bağlı mortalite ve özellikle şiddetli Covid-19 hastalığı sonucu risk faktörleri olarak kabul edilen morbiditeler üzerindeki iyi bilinen avantajlı etkilerinin yanı sıra, fiziksel aktivitenin immünolojik faydaları, ani duygu değişimlerine karşı iyileştirici, stresi hafifletici ve psikolojik sağlığını uzun süreli iyileştirici etkileri<sup>14</sup>, pandemi sürecindeki mevcut sosyal durum için oldukça önemlidir<sup>15</sup>. Artan kanıtlar, beslenme ve fiziksel aktivite gibi değiştirilebilir yaşam tarzı faktörlerinin zihinsel sağlıkla yakından bağlantılı olduğunu göstermiştir<sup>35</sup>. Fiziksel hareketsizlik gibi sağlıksız davranışların Covid-19 salgını sırasında daha kötü psikolojik sağlığı ile ilişkili olduğu öne sürülmektedir<sup>36</sup>. Tersine, Covid-19 sırasında sağlıklı beslenme ve daha fazla fiziksel aktivite gibi sağlıklı davranışlar, depresif ve anksiyete semptomlarının düzeylerini hafifletmeye yardımcı olabilir<sup>13,37</sup>.

Araştırmamızda, milli sporcuların milli olmayanlara göre daha fazla Covid-19 Korkusu puan ortalamasına sahip oldukları görüldü. Diğer taraftan ise yakınlarından Covid geçiren sporcuların Covid-19 Korkusu yakınlarından Covid-19 geçirmeyen sporculara göre daha yüksek bulundu. Sporda milli düzeye ulaşabilmek büyük uğraş ve çaba gerektirir. Çalışmamızda milli sporcuların daha fazla Covid-19 korkusu içerisinde olması sağlıklarını daha fazla koruma çabalarından ve beklide bu anlamda koronavirüse yakalanmayla ilgili sağlık anksiyetesi yaşayabileceklerini düşündürmektedir. Sağlık anksiyetesi, sağlığa yönelik güçlü ve büyük bir tehdit düşüncesiyle beliren, bedensel ve duygusal kaygı semptomlarını tetikleyen psikolojik bir durumdur<sup>38</sup>. Bu durum da milli sporcular herhangi bir rahatsızlıkları olmadığı halde salgının olumsuz fiziksel tahribatlarının spor kariyerleri açısından ciddi tehdit oluşturacağı düşüncesiyle daha fazla endişe duyarak hastalığa yakalanma korkusu yaşıyor olabilirler. Dolayısıyla milli sporcuların Covid-19 ile ilgili korkuları, virüsün

fiziksel tahribat oluşturması<sup>39</sup> ve bu durumun gelecekteki istihdamlarına<sup>24</sup> etkisiyle ilişkili olabilir.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre Covid- 19 pandemi sürecinde kısıtlamalar nedeniyle sporcuların antrenman sıklıkları ve süreleri azalmakla birlikte pozitiflik düzeylerinde düşüş yaşanması düşünülmektedir. Dolayısıyla pandemi sürecinin zorlu şartlarına uyum sağlayabilmek ve bu süreci daha pozitif geçirebilmek için sporcuların psikolojik durumlarının araştırılması ve gereken psikolojik desteklerin sunulmasının yanı sıra antrenman stratejilerinin yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Fung TS., Liu DX. (2019). Human coronavirus: Host-pathogen interaction. *Annual Review of Microbiology*. 73, 529-557.
2. Choi C., Bum CH. (2020). Changes in the type of sports activity due to Covid-19: hypochondriasis and the intention of continuous participation in sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17(13), 4871.
3. Du Toit A. (2020). Outbreak of a novel coronavirus. *Nature Reviews Microbiology*. 18(3), 123.
4. World Health Organization. (2020). Coronavirus disease (covid-2019) situation reports. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/> [Erişim tarihi 4 Mart 2021].
5. Bulut C., Kato Y. (2020). Epidemiology of Covid-19. *Turkish Journal of Medical Sciences*. 50(1), 563-570.
6. Aslan R. (2020). Covid-19 fizyoloji ve psikolojiyi nasıl etkiliyor? *Ayrıntı Dergisi*. 8(88), 47-53.
7. Brailovskaia J., Margraf J. (2020). Predicting adaptive and maladaptive responses to the Coronavirus (Covid-19) outbreak: A prospective longitudinal study. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 20, 183-191.
8. Burtscher J., Burtscher M., Millet GP. (2020) (Indoor) isolation, stress, and physical inactivity: Vicious circles accelerated by Covid-19? *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 30(8), 1544-1545.
9. Dong L., Hu S., Gao J. (2020). Discovering drugs to treat coronavirus disease 2019 (Covid-19). *Drug Discoveries & Therapeutics*. 14(1), 58-60.
10. Hoog N., Stroebe W., de Wit JB. (2008). The processing of fear-arousing communications: How biased processing leads to persuasion. *Social Influence*. 3(2), 84-113.
11. Ahorsu DK., Lin CY., Imani V., Saffari M., Griffiths MD., Pakpour AH. (2020). The fear of covid-19 scale: Development and initial validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 1-9.
12. Fredrickson BL. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*. 56(3), 218.
13. Fullana MA., Hidalgo-Mazzei D., Vieta E., Radua J. (2020). Coping behaviors associated with decreased anxiety and depressive symptoms during the Covid-19 pandemic and lockdown. *Journal of Affective Disorders*. 275, 80-81.
14. Nieman DC., Wentz LM. (2019). The compelling link between physical activity and the body's defense system. *Journal of Sport and Health Science*. 8(3), 201-217.

15. Stults-Kolehmainen MA., Sinha R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports Medicine*. 44(1), 81-121.
16. Rossi R., Socci V., Talevi D., Mensi S., Niu C., Pacitti F., Di Marco A., Rossi A., Siracusano A., Di Lorenzo G. (2020). Covid-19 pandemic and lockdown measures impact on mental health among the general population in Italy. *Frontiers in Psychiatry*. 11, 790.
17. Karasar N. (2018). Bilimsel araştırma yöntemi kavramlar ilkeler teknikleri. Nobel. Ankara, 108.
18. Caprara GV., Alessandri G., Eisenberg N., Kupfer A., Steca P., Caprara MG., Abela J. (2012). The positivity scale. *Psychological Assessment*. 24, 701-712.
19. Çıkrıkçı Ö., Çiftçi M., Gençdoğan B. (2015). Pozitiflik ölçeği türkçe formunun psikometrik özellikleri. *The Journal of Happiness and Well-Being*. 3(1), 57-76.
20. Satici B., Gocet-Tekin E., Deniz ME., Satici SA. (2020). Adaptation of the fear of Covid-19 scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental Health Addiction*. 8, 1-9.
21. Ladikli N., Bahadır E., Yumuşak FN., Akkuzu H., Karaman G. (2020). Covid-19 korkusu ölçeği'nin Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*. 3(2),71-80.
22. Tabachnick B., Fidell L. (2013). Using multivariate statistics, 6th international edition (cover) edn. New Jersey: Sage Publications, Thousand Oaks.
23. Xiang YT., Yang Y., Li W., Zhang L., Zhang Q., Cheung T. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet Psychiatry*. 7, 228-229.
24. Wang C., Pan R., Wan X., Tan Y., Xu L., Ho CS. (2020). Immediate psychological responses and 347 associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (Covid-19) epidemic among the 348 general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17(5), 1729.
25. Duman N. (2020). Üniversite öğrencilerinde Covid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük. *The Journal of Social Science*. 4(8), 426-37.
26. Cao W., Fang Z., Hou G., Han M., Xu X., Dong J., Zheng J. (2020). The psychological impact of the Covid-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*. 287, 112934.
27. Bakioğlu F., Korkmaz O., Ercan H. (2020). Fear of Covid-19 and positivity: Mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety, and stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 28, 1-14.
28. Nguyen HT., Do BN., Pham KM., Kim GB., Dam HTB., Nguyen TT., Nguyen TTP., Nguyen YH., Sorensen K., Pleasant A., Duong TV. (2020). Fear of Covid-19 scale- associations of its scores with health literacy and health-related behaviors among medical students. *International Journal of Environment Research Public Health*. 17, 4164.
29. Broche-Pérez Y., Fernández-Fleites Z., Jiménez-Puig E., Fernández-Castillo E., Rodríguez-Martin BC. (2020). Gender and fear of Covid-19 in a Cuban population sample. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 12, 1-9.
30. Liu N., Zhang F., Wei C., Jia Y., Shang Z., Sun L. (2020). Prevalence and predictors of PTSS during 322 Covid-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter. *Psychiatry Research*. 287, 112921.
31. Çiftçi F., Demir A. (2020). Covid-19 pandemisinde türk profesyonel futbolcuların Covid-19 korkusu ve kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*. 2(1), 26-38.

32. Lu C. (2008). Modern wushu: When chinese martial arts meet western sports. *Archives of Budo*. 4, 38.
33. Guangxi W. (2016). Çin kungfusu. 1. Baskı. Beykent İstanbul. Analiz Basım Yayın Tasarım Gıda Tic. ve San. Ltd. Şti. İstanbul, 67-140.
34. Cri online. (2010). Wushu nedir? <http://turkish.cri.cn/794/2010/04/26/1s125419.htm>. [Erişim tarihi: 27.12.2019].
35. Biddle SJH., Ciaccioni S., Thomas G., Vergeer I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*. 42, 146-155.
36. Werneck AO., Silva D R., Malta DC., Souza-Junior P., Azevedo LO., Barros M., Szwarcwald CL. (2021). Changes in the clustering of unhealthy movement behaviors during the Covid-19 quarantine and the association with mental health indicators among Brazilian adults. *Translational Behavioral Medicine*. 11(2), 323-331.
37. Nguyen HC., Nguyen MH., Do BN., Tran CQ., Nguyen TTP., Pham KM., Pham LV., Tran KV., Duong TT., Tran TV., Doung TH., Nguyen TT., Nguyen QH., Huang TM., Nguyen KT., Pham TTM., Yang S., Chao JCJ., Duong TV. (2020). People with suspected COVID-19 symptoms were more likely depressed and had lower health-related quality of life: The potential benefit of health literacy. *Journal of Clinical Medicine*. 9(4), 965.
38. Li S., Wang Y., Xue J., Zhao N., Zhu Wang. (2020). The Impact of Covic-19 epidemic declaration on psychological consequences: A study on active weibo users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17(6), 2032.
39. Cornine A. (2020). Reducing nursing student anxiety in the clinical setting: An integrative review. *Nursing Education Perspectives*. 41(4), 229-234.





## Artistik Yüzmenin Olimpik Kategori Yarışmalarına Katılan Sporcuların Dünya Şampiyonalarındaki Yaş Ortalamalarının İncelenmesi

### ÖZ

Artistik yüzmede olimpik kategoride yer alan düet ve takım yarışmalarının dünya şampiyonalarına katılan sporculardaki yaş ortalamalarını incelemek amaçlanmıştır. Artistik yüzme genç yaşta profesyonelleşme gerektirdiğinden başarı ve yaş ilişkisinin incelenmesi önemli yer tutmaktadır. Tekil tarama modeline göre olimpik kategorideki sporcu yaş ortalaması değerlerinin yıllara göre; eleme, final ve kürsü sınıflamasında değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Araştırmada 2007–2019 yıllarında yapılmış 7 dünya şampiyonası analiz edilmiştir. Kurallar gereği sadece bu kategorilerde kadın sporcular yarışmaktadır. Teknik düet, serbest düet, teknik takım ve serbest takımdan oluşan 4 yarışma türünün sonuçları ayrı ayrı incelenmiştir. Her yarışma türü kendi içinde eleme, final ve madalya sporcuları olarak 3 farklı alt başlıkta değerlendirilmiştir. Yarışma türüne göre o yıl yarışmış olan tüm sporcuların yaş ortalamaları hesaplanmıştır. Yarışmalarındaki yaş ortalamaları eleme-final, eleme-kürsü, final-kürsü karşılaştırmaları yapılmış ve tüm gruplarda anlamlı fark görülmüştür ( $p < 0,05$ ). Teknik ve serbest yarışma karşılaştırmalarında anlamlı farka rastlanmamıştır ( $p < 0,05$ ). Çoğunlukla aynı sporcunun hem teknik hem serbest yarışmalarda yer aldığı görülmüştür. İncelenen dört yarışma türünde sporcuların yarışma sıralamasındaki yeri yükseldikçe yaş ortalamalarının da arttığı belirlenmiştir. Düet yarışmalarında 25 yaş ve takım yarışmalarında 23 yaş ortalamasına sahip sporcular kürsüde yer alarak madalya kazanmıştır. Araştırmada incelenen yarışma sonuçları ve yaş ortalamaları dikkate alındığında, sporcular 15 yaşından itibaren büyükler kategorilerinde yarışma hakkına sahip olsa da elit seviyede başarı için bu yaştan yeterli olmadığı görülmüştür. Elemelerde çok sayıda genç yarışmacı yer aldığı için sporcu yaş ortalaması düşüktür. Yapılan araştırma sonucunda artistik yüzme sporcularının yaş ortalaması ile yarışma başarısı arasında önemli ilişkinin olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Artistik Yüzme, Sporcu Yaşı, FINA

## Examining The Average Age of Athletes Participating in The Olympic Category Competitions of Artistic Swimming in World Championships

### ABSTRACT

The aimed to examine the average age of the athletes participating in the world championships of the duet and team competition types in the Olympic category in artistic swimming. Since artistic swimming requires professionalization at a young age, it is important to examine the relationship between success and age. According to the single screening model, the average age of the athletes in the Olympic category by years; it is aimed to be evaluated in qualifying, final and podium classification. Seven world championships held in 2007-2019 were analyzed. According to the rules, only female athletes compete in these categories. The results of technical duets, free duets, technical teams and free teams have been examined separately. Each type of competition has been evaluated under 3 different subtitles as preliminaries, final and medal athletes. Comparison of the mean age preliminaries-final, preliminaries-medal, final-medal was made, and a significant difference was observed in all groups ( $p < 0.05$ ). No significant difference was found in technical and free competition comparisons ( $p < 0.05$ ). The average age of the athlete's increases as the place of the athletes in the competition ranking increased. The average age of athletes winning medals is 25 in duets and 23 in teams. As a result of the research, although athletes have the right to compete in adult categories from the age of 15, they are insufficient for elite success. Since there are many young competitors in the preliminaries, the average age of athletes is low. There is a significant relationship between the average age of artistic swimming athletes and the success of the competition.

**Key Words:** Artistic Swimming, Athlete Age, FINA

## GİRİŞ

Artistik yüzme, en sanatsal spor dallarından biri olarak uluslararası alanda faaliyetlerini sürdüren olimpik bir spordur. Temel yapı bakımından yüzme ve balenin birleşimi olarak uygulanmaktadır. Artistik yüzme; artistik patinaj ve ritmik jimnastik gibi hem estetik hem de teknik unsurların yüksek olduğu bir spordur. Resmî isim olarak 1934 – 2017 yılları arasında senkronize yüzme kullanılmış olup, 2017 yılında FINA (Fédération Internationale de Natation)'nın aldığı karar sonucunda resmî adı artistik yüzme olmuştur<sup>1,2</sup>. Tarihsel açıdan 1900'lü yılların başından itibaren Almanya, Birleşik Krallık ve Kanada'da yapılmaya başlanmıştır. Aynı dönemde kısa süre içinde Amerika Birleşik Devletleri (ABD)'nde gösteri, yarışma ve Hollywood filmlerinde yer alarak büyük ilgi görmüştür<sup>1,2</sup>. Artistik yüzmenin ilk yarışmaları okullar arasında yapılmış ve zamanla gelişerek uluslararası alanda yaygınlaşmıştır. İlk uluslararası yarışma 1955 yılında Meksiko'da II. Pan Amerikan Oyunlarında ve ilk dünya şampiyonası 1973 yılında FINA'ya bağlı olarak yapılmıştır. Artistik yüzme o dönemki senkronize yüzme adıyla 1984 Los Angeles Olimpiyat Oyunları'nda su sporları arasında yer almıştır. Bu tarihlerden itibaren pek çok uluslararası yarışma düzenlenmeye devam etmektedir<sup>1,3</sup>.

Günümüzde artistik yüzme yarışma türleri solo, düet, karışık (mixed) düet (1 kadın 1 erkek sporcu), takım, serbest kombinasyon ve highlight program olmak üzere altı türden oluşmaktadır. Uluslararası artistik yüzme teknik komitesinin aldığı kararlar doğrultusunda 2007 yılından itibaren büyükler kategorisinde yarışmalar teknik ve serbest programlar olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Buna göre solo, düet, karışık (mixed) düet ve takım kategorilerinde hem teknik hem de serbest program yarışları bulunmaktadır. Serbest kombinasyon ve highlight program sadece birer yarışma olarak yapılmaktadır. Böylece artistik yüzmede toplam on yarış bulunmaktadır. Bu yarışmalardan teknik düet, serbest düet, teknik takım ve serbest takım olimpiyat oyunları programında yer almaktadır. Teknik programlar FINA tarafından belirli tarihlerde güncellenen zorunlu hareketlerin yapılmasıyla, serbest programlar ise belirli kurallar dahilinde yaratıcılığın ön planda olduğu hareketlerin yapılmasıyla uygulanmaktadır<sup>4,5</sup>. Yarışmada yapılan performanslar rutin ya da koreografi olarak adlandırılmaktadır. Her yarışma türü belirli bir sürede kural dahilinde gerçekleştirilmektedir. Yaş grubuna ve yarış türüne göre yarışma süreleri farklılık göstermektedir. Sporcuların birçok beceriyi kazanmış olması gerekmektedir. Etkili artistik yüzme performansı sergilemek için başarılı teknik yüzme becerisi, yüksek ventilasyon kontrolü, yeterli motor koordinasyon ve uygun kas gücüne sahip olunmasının gerekli olduğu belirtilmektedir<sup>6</sup>. Başarılı performans için aerobik ve anaerobik kondisyon, esneklik, dayanıklılık, kuvvet, güç, performans becerisi, sanatsal ifade ve ritim bilgisi konularında yeterli olmanın önemi vurgulanmaktadır<sup>3,7,8</sup>. Uluslararası düzeydeki artistik yüzücüler antrenmanlarını genellikle birim planlama uzun tek veya normal çift olarak yapmaktadır. Uzun tek antrenmanlar süre açısından uzun süren bir yapıyı içermektedir. Normal çift antrenmanlar ise normal süreden biraz daha kısa süren, gün içindeki iki antrenmanı kapsamaktadır. Çift antrenmanlar sabah ve akşam olacak şekilde yapılmaktadır. Antrenman planlamasının bilimsel olması önem taşımakta ve sporcu performansını doğrudan etkilemektedir.

Sporcu yaşı sportif gelişim ve başarılı sonuç için önemli bir etken olarak tüm spor dallarında dikkate alınan temel özelliklerdendir. Başarılı sporcu gelişimi ve etkili yarışma performansı gerçekleştirmek için yaş özelliklerine uygun planlamaların yapılması önem taşımaktadır. Artistik yüzme erken yaşta özelleşme gerektiren sportlardandır. Bu nedenle sporcu yaşına uygun özellikte antrenman programları

geliştirmek dikkat edilen konulardandır<sup>9-11</sup>. Sporcular yarışma kuralları gereği 15 yaşından itibaren büyükler kategorisinde yer alma hakkına sahiptir<sup>4,5</sup>. Ancak profesyonel ve elit olarak adlandırılan sporcu gelişimi yıllar sürmektedir. Artistik yüzmede yaş gruplarına göre yarışmalarda bazı farklılıklar bulunmaktadır. On beş yaşındaki bir sporcu müziksiz figür ve müzikli serbest rutin yarışmaları yaparken, aynı sporcu büyükler kategorisinde yarıştığında müzikli koreografi gerektiren teknik ve serbest rutinler yapmak zorundadır. Genç sporcuların büyükler kategorilerinde yer alabilmesi için bu yarışmalara katılabilecek teknik beceriye ihtiyaçları vardır<sup>4,5</sup>. Yarışma sonuçlarına bakıldığında özellikle son yıllarda üst düzey sporcuların aktif spora devam etme sürelerinin yükselmeye başladığı görülmektedir. Bazı spor dallarında olimpiyat oyunları ve dünya şampiyonaları gibi önemli yarışmalarda 35-40 yaş arasında elit sporcuların yer aldığı gözlenmektedir. Kadın ve erkek sporcularda bu durum aynı derecede benzerlik göstermektedir<sup>12-14</sup>. Ayrıca elit kadın sporcuların doğum yaptıktan sonra tekrar üst düzey yarışmalara dönerek başarılı sonuçlar aldığı görülmektedir. Özellikle üst düzey kadın artistik yüzücüler doğum yaptıktan sonra tekrar yarışmalara dönerek başarılı sonuçlar almışlardır<sup>12-14</sup>. Sporcuların performans gelişimi açısından yaş faktörünün önemi ortaya çıkmaktadır. Yaş ilerledikçe yüksek performansın korunması ve geliştirilmesi amacıyla uygun antrenman programları yapılmaktadır.

Araştırmada artistik yüzmede olimpik kategoride yer alan düet ve takım yarışma türlerinin dünya şampiyonalarına katılan sporculardaki yaş ortalamalarını incelemek amaçlanmıştır. Yaş faktörünün artistik yüzmeye etkisini belirlemeye yönelik inceleme yapılması düşünülmüştür. Olimpik kategorideki yarışmaların sporcu yaş ortalaması değerlerini yıllara göre inceleyerek eleme, final ve kürsü sınıflamasında değerlendirme yapmak hedeflenmiştir. Artistik yüzme genç yaşta profesyonelleşme gerektirdiği için başarı ve yaş ilişkisinin incelenmesi önemli yer tutmaktadır. Artistik yüzmenin olimpik kategorilerine sporcu yetiştirmek için hazırlanacak uzun vadeli planlamada ve otuzlu yaşlardan sonra aktif spor hayatına devam edenler için yaş faktörünün önemi ortaya çıkmaktadır.

## **MATERYAL VE METOT**

### **Araştırma Modeli**

Araştırma tekil tarama modeli türünde yapılarak, belirlenen tarihler arasındaki dünya şampiyonalarında artistik yüzme sporcularının yaş ortalaması özellikleri incelenmiştir. Tekil tarama modelleri, değişkenlerin tek tek miktar veya tür olarak belirlenmesi amacıyla yapılan araştırmalar olarak ifade edilmektedir<sup>15</sup>. Olimpiyat oyunlarında artistik yüzmeden teknik düet, serbest düet, teknik takım ve serbest takım olmak üzere dört yarış kategorisi bulunmaktadır. Bu nedenle dört kategorinin FINA dünya şampiyonalarındaki yarış sonuçlarına bakılmıştır. Yaş ortalaması dağılımının daha net belli olması için dünya şampiyonası yarışmalarının incelenmesi düşünülmüştür. Böylece aynı yarış türünde daha fazla ülke ve uluslararası sporcu dağılımını analiz etmek mümkün olmuştur.

### **Katılımcılar**

Araştırmanın evrenini 2007 – 2019 yılları arasında yapılan yedi FINA dünya şampiyonasındaki seçilmiş artistik yüzme yarışmaları katılım listeleri oluşturmaktadır. Değerlendirmeye FINA dünya şampiyonalarında yapılan artistik yüzme düet ve takım yarış türleri dahil edilmiştir. Dünya şampiyonaları, FINA'nın belirlediği kurallar

çerçevesinde iki yılda bir olacak şekilde düzenlenmektedir. 2007 – 2019 yılları arasında yapılan yedi dünya şampiyonasının sonuçları sporcu doğum tarihlerinin belirlenmesi için tek tek incelenmiştir. Araştırmada sonuçları incelenen dünya şampiyonaları büyükler yaş grubunu kapsamaktadır. FINA kuralı nedeniyle bir yarışma kategorisinde her ülkeden bir takım yarışabilmekte ve yarışma yılı itibariyle en az 15 yaşında olan sporcular büyükler kategorisinde yer alma hakkında sahiptir<sup>8,9</sup>. Tablo 1’de araştırmada yer alan FINA dünya şampiyonası yarış yılları ve katılım için gerekli olan doğum tarihi bilgisi bulunmaktadır. Yarışmalarda yer alan tüm sporcuların doğum tarihleri incelenmiş, yedek sporcular ise dahil edilmemiştir. Kurallar gereği sadece bu kategorilerde kadın sporcular yarıştığı için artistik yüzmedeki erkek sporcular araştırmaya dahil edilmemiştir.

**Tablo 1. Yarışma Yıllarına Göre Asgari Sporcu Doğum Tarihi**

Yarışma yılı	Yarışmaya katılım için asgari doğum tarihi
2007	1992
2009	1994
2011	1996
2013	1998
2015	2000
2017	2002
2019	2004

### **Verilerin Toplanması**

Artistik yüzmenin olimpik yarışmalarına katılan sporcu yaş ortalamalarını belirlemek için FINA’nın resmî sonuçları incelenmiştir. Yarışma sporcu bilgileri FINA’ya ait resmî web sitesinden ([www.fina.org](http://www.fina.org)) ve yarışmaların resmi zaman tutucusu OMEGA Timing’e ait web sitesinden ([www.omegating.com](http://www.omegating.com)) temin edilmiştir.

### **Verilerin Toplanması**

Tüm yarışmalar FINA’nın resmî yarışma sonuçlarından alınarak incelendiği için sporcu doğum tarihleri doğru kabul edilmiştir. Teknik düet, serbest düet, teknik takım ve serbest takımdan oluşan dört yarışma türünün sonuçları ayrı ayrı listelenmiştir. Her yarışma türü kendi içinde elemelerde yarışan tüm sporcular, finalde yarışan sporcular ve madalya alan sporcular olarak üç farklı alt başlıkta değerlendirilmiştir. Sporcu doğum tarihleri yarışma yıllarına ve yarışma kategorisine göre sınıflandırılmıştır. Yarışma türüne göre o yıl yarışmış olan tüm sporcuların yaş ortalamaları hesaplanmıştır. Düet yarışmaları iki, takım ise sekiz sporcu tarafından yapıldığı için yaş ortalama hesaplaması bu durum dikkate alınarak hazırlanmıştır.

### **İstatistiksel Analiz**

Teknik düet, serbest düet, teknik takım ve serbest takım yarışma kategorileri için yarış yılına, eleme, final ve kürsü sınıflamasına göre hazırlanan yaş ortalamaları Wilcoxon İşaretli Sıralama Testi kullanılarak analiz edilmiştir. Değişkenler normal dağılım göstermediği için parametrik olmayan testlerden Wilcoxon İşaretli Sıralama Testi tercih edilmiştir. Dünya şampiyonalarında yer alan 4 yarışma kategorisi eleme – final, eleme – kürsü ve final – kürsü olmak üzere ayrı ayrı incelenmiştir. Eleme sınıflamasını yarışma kategorisine göre katılım gösteren tüm ülkeler oluşturmaktadır. Eleme sınıflamasında teknik düet, serbest düet, teknik takım ve serbest takım kategorilerinde yarışmayı tamamlayan tüm ülke sporcuları dahil edilerek yaş ortalaması alınmıştır. FINA artistik yüzme kuralları nedeniyle finaller 12 ülkeden oluşmaktadır. Bu nedenle final sınıflamasında elemelerde ilk 12 sırayı alan ülkeler yer almıştır. Düette 2 sporcu

yarıştığı için düet final grupları 24 sporcunun yaş ortalamasından oluşmuştur. Takım yarışmalarında 8 sporcu yarıştığı için takım final grupları 96 sporcunun yaş ortalamasından oluşmaktadır. Kürsü sınıflamasında yarışmaları ilk 3 sırada tamamlayıp madalya alan ülkeler yer almaktadır. Kürsü sınıflamasında düette 6 sporcunun, takımda ise 24 sporcunun yaş ortalaması incelenmiştir.

## BULGULAR

Seçilen yarışma kategorilerinin 2007-2019 yılları arasında yapılmış yedi dünya şampiyonasındaki ülke sayısı dağılımı listelenmiştir. Tablo 2’de yıllara göre yarışma kategorilerine katılan ülke sayıları dağılımı bulunmaktadır. Yarışma kategorisine göre katılan ülkeler dağılımı incelendiğinde teknik düet ile serbest düet, teknik takım ile serbest takım dağılımları benzer durumdadır. Genel olarak teknik programda katılım gösteren bir ülkenin aynı türün serbest programında da yer aldığı görülmüştür. Ülke sayı dağılımı bakımından düet yarışmalarında daha fazla ülke katılım sağlamıştır. Yarışma kategorilerine göre en çok ülke katılımının görüldüğü yıllar; teknik düette 2019 yılı 45 ülke, serbest düette 2019 yılı 45 ülke, teknik takımda 2015 yılı 25 ülke ve serbest takımda 2019 yılı 27 ülke şeklindedir. Yarışma kategorilerine göre en az ülke katılımının görüldüğü yıllar; teknik düette 2013 yılı 33 ülke, serbest düette 2009 yılı 34 ülke, teknik takımda 2013 yılı 16 ülke ve serbest takımda 2013 yılı 17 ülke şeklindedir.

**Tablo 2.** Yıllara Göre Yarışma Kategorilerine Katılan Ülke Sayıları

Yarışma yılı	Ülke sayıları			
	Teknik Düet	Serbest Düet	Teknik Takım	Serbest Takım
2007	36	36	18	18
2009	34	34	17	18
2011	42	43	23	24
2013	33	37	16	17
2015	38	37	25	21
2017	40	43	24	25
2019	45	45	23	27

Yarışma sonuçları ve sporcu katılım listelerinin kontrolü doğrultusunda teknik düette yarışan sporcuların çoğu serbest düette de yarışmıştır. Aynı durum takım yarışmaları için de geçerlidir. Yapılan analize göre teknik düet ve serbest düet yarışma kategorilerinde yer alan sporcuların eleme, final ve kürsü gruplarındaki yaş ortalamaları tablo 3’te verilmiştir. Teknik takım ve serbest takım yarışma sporcu yaş ortalamaları ise tablo 4’te yer almaktadır. Tablo 3 ve 4’te yer alan yıllara göre yarışma kategorileri yaş ortalamalarında net olarak görülen en büyük özellik tüm yarışma türlerinde ve yıllarda geçerli olmak şartıyla yaş ortalamasının en yüksek olduğu alan kürsü gruplarıdır. Sadece 2017 yılındaki serbest takım final yaş ortalaması kürsü grubunun ortalamasından daha yüksektir. Kürsü grubu teknik düet ve serbest düetle karşılaştırıldığında 2009 ve 2011 yılları dışında geri kalan yarışma yıllarının aynı yaş ortalamasına sahip oldukları belirlenmiştir. Bu benzerlik durumuna takım yarışmalarındaki kürsü grubunda rastlanılmamıştır. Sporcu bilgilerine göre; en yaşlı teknik düet sporcusu gruplar dağılımında elemelerde 39 yaş, finalde 37 yaş, kürsüde 32 yaş olarak, en genç teknik düet sporcusu gruplar dağılımında elemelerde 15 yaş, finalde ve kürsüde 17 yaş olarak belirlenmiştir. Sporcu bilgilerine göre; en yaşlı serbest düet sporcusu gruplar dağılımında elemelerde 39 yaş, finalde ve kürsüde 32 yaş olarak, en genç teknik düet sporcusu gruplar dağılımında elemelerde 15 yaş, finalde ve kürsüde 17 yaş olarak belirlenmiştir. Sporcu bilgilerine göre; en yaşlı teknik takım sporcusu gruplar

dağılımında elemelerde, finalde ve kürsüde 32 yaş olarak, en genç teknik takım sporcusu gruplar dağılımında elemelerde ve finalde 15 yaş, kürsüde 17 yaş olarak belirlenmiştir. Sporcuların yaşlarına göre; en yaşlı serbest takım sporcusu gruplar dağılımında elemelerde, finalde ve kürsüde 32 yaş olarak, en genç serbest takım sporcusu gruplar dağılımında elemelerde ve finalde 15 yaş, kürsüde 16 yaş olarak belirlenmiştir.

**Tablo 3.** Teknik Düet Ve Serbest Düet Yarışmalarında Sporcuların Eleme, Final ve Kürsü Gruplarındaki Yaş Ortalamaları

Yarışma yılı	Teknik Düet			Serbest Düet		
	Eleme	Final	Kürsü	Eleme	Final	Kürsü
2007	21,4722	23,1250	26,0000	21,3611	23,3750	26,0000
2009	21,5294	22,3750	25,0000	21,1940	22,3077	24,5000
2011	21,9286	23,2083	23,6667	21,9070	23,3750	24,3333
2013	21,3485	22,9375	24,0000	21,2297	22,3333	24,0000
2015	21,7237	22,9583	25,5000	21,9054	23,2917	25,5000
2017	21,3250	24,0417	26,6667	20,9302	23,8333	26,6667
2019	21,6222	24,0833	25,8333	21,5889	24,5000	25,8333

**Tablo 4.** Teknik Takım Ve Serbest Takım Yarışmalarında Sporcuların Eleme, Final ve Kürsü Gruplarındaki Yaş Ortalamaları

Yarışma yılı	Teknik Takım			Serbest Takım		
	Eleme	Final	Kürsü	Eleme	Final	Kürsü
2007	20,5625	21,1042	24,0417	20,7961	21,1979	24,4583
2009	20,7647	21,3229	22,6250	20,7569	21,3958	23,4583
2011	21,2826	22,2083	23,7500	20,7812	22,0937	23,6667
2013	20,7422	21,6562	21,9583	20,5407	21,4583	21,9167
2015	21,0550	22,7187	23,0000	21,4405	22,7579	22,8696
2017	20,0156	21,0729	21,6250	19,8550	21,3021	21,2500
2019	20,1304	21,4479	22,5417	19,8565	21,4167	22,4583

İstatistik analiz sonuçlarına göre dört yarışma kategorisinde eleme, final ve kürsü gruplarının yaş ortalamaları ile standart sapma değerleri tablo 5'te yer almaktadır. İncelenen teknik düet, serbest düet, teknik takım ve serbest takım kategorilerinde sporcuların yarışma sıralamasındaki yeri yükseldikçe yaş ortalamalarının arttığı görülmüştür. Düet yarışmalarında 25 yaş ortalamasına ve takım yarışmalarında 22-23 yaş ortalamasına sahip sporcuların madalya kazandığı belirlenmiştir.

**Tablo 5.** Dört Yarışma Kategorisinin Eleme, Final ve Kürsü Grupları Yaş Ortalamaları

Yarışma kategorisi	Gruplar	Yarışma yıl sayısı	Yaş ortalaması	Ss
Teknik düet	Eleme	7	21,564227	,2140925
	Final	7	23,247024	,6173641
	Kürsü	7	25,238095	1,0880544
Serbest düet	Eleme	7	21,445196	,3713599
	Final	7	23,288004	,7803713
	Kürsü	7	25,261905	,9946950
Teknik takım	Eleme	7	20,650437	,4593309
	Final	7	21,647322	,6100178
	Kürsü	7	22,791667	,8822453
Serbest takım	Eleme	7	20,575286	,5641252
	Final	7	21,660354	,5634420
	Kürsü	7	22,868271	1,0959249

Tablo 6'da gruplar yarışma kategorilerine göre kendi aralarında değerlendirilmiştir. Artistik yüzmenin son 7 dünya şampiyonasında olimpik kategori yarışmalarındaki yaş

ortalamaları eleme ile final, eleme ile kürsü ve final ile kürsü karşılaştırması yapılmıştır. Yapılan istatistiksel analiz sonuçlarına göre eleme ile final, eleme ile kürsü ve final ile kürsü karşılaştırmasında tüm gruplarda anlamlı farklılıklar bulunmuştur ( $p>0,05$ ).

**Tablo 6.** Yarışma Kategorisine Göre Eleme, Final ve Kürsü Gruplarının Kendi Aralarında Karşılaştırılması

Yarışma kategorisi	Gruplar	z	p
Teknik düet	Eleme - Final	-2,366	,018*
	Eleme - Kürsü	-2,366	,018*
	Final - Kürsü	-2,371	,018*
Serbest düet	Eleme - Final	-2,366	,018*
	Eleme - Kürsü	-2,366	,018*
	Final - Kürsü	-2,366	,018*
Teknik takım	Eleme - Final	-2,366	,018*
	Eleme - Kürsü	-2,366	,018*
	Final - Kürsü	-2,366	,018*
Serbest takım	Eleme - Final	-2,366	,018*
	Eleme - Kürsü	-2,366	,018*
	Final - Kürsü	-2,197	,028*

\* $p<0,05$

Tablo 7’de görüldüğü gibi teknik ve serbest yarışma kategorileri arasında yapılan istatistiksel analizde anlamlı farka rastlanmamıştır ( $p>0,05$ ). Yapılan analizde teknik düet ile serbest düet yarışmalarının eleme, final ve kürsü grupları incelenmiştir. Aynı şekilde teknik takım ile serbest takım yarışmalarının eleme, final ve kürsü grupları incelenmiştir.

**Tablo 7.** Teknik Ve Serbest Yarışma Kategorilerinin Eleme, Final ve Kürsü Gruplarında Karşılaştırılması

Yarışma kategorisi	Gruplar	z	p
Düet	Teknik düet eleme – Serbest düet eleme	-1,521	,128
	Teknik düet final – Serbest düet final	-,507	,612
	Teknik düet kürsü – Serbest düet kürsü	-,447	,655
Takım	Teknik takım eleme – Serbest takım eleme	-,676	,499
	Teknik takım final – Serbest takım final	-,338	,735
	Teknik takım kürsü – Serbest takım kürsü	-,169	,866

\* $p<0,05$

## TARTIŞMA

Artistik yüzme sporcularının incelenen yedi dünya şampiyonasındaki yarışma sporcu bilgilerine göre otuzlu yaşlarda katılım gösteren sporcu sayısı oldukça azdır. Düet kategorileri iki sporcudan oluştuğu için daha fazla ülkenin düet yarışlarında yer aldığı görülmüştür. Özellikle bazı yıllarda düet kategorilerinde yarışan ülke sayısının takımdakilerden iki kat fazla olduğu belirlenmiştir. Buna rağmen yaş ortalaması bakımından düet ve takım yarışmalarında benzerlikler göze çarpmaktadır. İncelenen dünya şampiyonalarında sadece bir sporcunun düet kategorilerinde yer alarak en son 39 yaşında yarışmada yer aldığı belirlenmiştir. Bu sporcu dışında düet ve takım kategorilerinde en yaşlı sporcuların 30-32 ortalamasına sahip olduğu gözlemlenmiştir. Yaş artışıyla birlikte bazı atletik özelliklerin gerilemeye başladığı bilinmektedir. Belirli spor dallarında yüksek yaşta üst düzey performans göstermek mümkünken bazılarında bu durum çok nadirdir. Kırk yaşından sonra başta kardiovasküler sistemde meydana gelen değişiklikler üst düzey sportif performansı olumsuz etkilemektedir<sup>16</sup>.



Bu nedenle neredeyse tüm elit sporcuların kırk yaş civarında profesyonel spor yarışmalarını bıraktığı görülmektedir. Otuzlu yaşlarda elit sporcu sayısı hızla azalmaya başlamakta ve 40 yaşında üst düzey sporcu neredeyse hiç görülmemektedir. Elit sporcuların 40 yaşından sonra performans değerlerinde belirgin düşüş görüldüğü, bunun motor ünitelerdeki kayıp ve oluşan kas atrofisinden kaynaklandığı belirtilmektedir. Kırk yaşına kadar yüksek performans seviyesinde ciddi düşüşün olmayabileceği vurgulanmaktadır. Kas gücü ve kuvvetindeki yüksek seviye pek çok elit sporcu için 30'lu yaşların sonuna kadar iyi durumdadır<sup>17</sup>. Yüzme performansına yönelik yapılan çalışmada 35-40 yaş arasındaki yüksek fizyolojik fonksiyonel kapasitenin 70-80 yaşına kadar doğrusal olarak azaldığı belirtilmektedir. İlerleyen yaşla birlikte cinsiyet faktörünün de ilişkisinin ortaya çıktığı görülmektedir<sup>18</sup>.

Sporcular başarı performanslarına göre değerlendirildiğinde düette kategorilerinde finalde yarışmak için ideal yaşın yaklaşık olarak 23, kürsüde yer almanın 25 olduğu görülmektedir. Takım kategorilerinde ise finalde yer almak için ortalama 21-22 yaşın yeterli olduğu ancak kürsü için 23 yaş ortalamasına sahip olmanın yaygın sonuç olarak düşünülmesi gerekmektedir. Belirtilen bu yaş ortalamaları araştırma sonucunda elde edilen istatistik çalışma neticesinde aktarılmaktadır. Nadir olarak bazı sporcuların genç yaşta finalde ve kürsüde yer aldığı görülmüştür. Çalışmalarda kardiyak adaptasyonun büyüklüğünün belirlenmesinde yaş faktörünün de bulunduğu belirtilmektedir. Orta yaşlı ve deneyimli sporcuların kardiyak adaptasyon açısından derinlemesine incelenmediği, daha çok 18 – 35 yaş arasındaki sporcuların değerlendirildiği açıklanmaktadır<sup>19</sup>. Fizyolojik açıdan artistik yüzme sporcularına yönelik nabız, laktat, max VO<sub>2</sub> olmak üzere çalışmalar yapılmakta ve genellikle çalışmaların yaş aralığının 20-25 arasında olduğu görülmektedir<sup>20</sup>. Bazı çalışmalarda elit artistik yüzme sporcularının antrenman sırasındaki kalp atım hızı değişkenlikleri antrenman yükü açısından incelenmiştir. Sporcuların figür ve geçişler sırasında su altında kaldıkları dönemlerin etkileri araştırılmaktadır<sup>21</sup>. Sporcuların teknik gelişimi için belirli yaşlarda uygun figürlerin çalıştırılması ve yarışma koreografilerine dahil edilmesi gerekmektedir. Artistik yüzme figürleri belirli kurallar dahilinde sınıflara ayrılmaktadır. Bu sınıflamaya uygun olarak sporcuların yaş grubuna uygun temel figür ve geçişleri öğrenmeleri gerekmektedir<sup>4,5,22</sup>. Büyükler kategorisinde yarışmak için teknik açıdan daha zor figürlerin yapılması genç yaştaki sporcularda zorluğa neden olabilmektedir. Ancak teknik ve fizyolojik açıdan hazır olan sporcular büyükler figürlerine ve yarışma sürelerine uyum sağlayabilmektedir. Spor dalları arasındaki farklı özellikleri sınıflanması ve başarı için gerekli niteliklerin belirlenmesiyle sporcu kariyeri için yüksek kapasite döneminin belirlenmesi gerekmektedir. Allen ve Hopkins (2015)<sup>23</sup> tarafından yapılan araştırmaya göre sporcuların patlayıcı güç ve sprint için 27-20 yaşları arasında en yüksek seviyeye geldiği, 27 yaş ortalamasının atletizmde, 20 yaş ortalamasının yüzmede yüksek performans dönemlerinin başladığı belirtilmektedir. Aynı şekilde yapılan araştırmada dayanıklılık seviyesi 20-39 yaşlarını kapsayan dönemde en yüksek seviyelerdedir. Yüzücüler için 20 yaş ortalaması, uzun mesafe bisiklet sürücüler için 39 yaş ortalamasının dayanıklılık performansı için yüksek seviye olduğu vurgulanmaktadır. Yaş ortalamalarının kadınlar ve erkekler arasında çok az farkla benzer olduğu belirtilmiştir<sup>23</sup>. Sportif yarışma performansını etkileyen etkenler arasında psikolojik ve sosyolojik unsurlar da yer almaktadır. Artistik yüzme sporcularının psikolojik açıdan yarışmalara hazırlanmasına yönelik yapılmış çalışmalardan biri olarak sessiz sayı sayma yeteneğinin geliştirilmesi açıklanmaktadır<sup>24</sup>. Sporcuların yarışma müziklerini sessiz biçimde sayarak yarışmaya tam bir adaptasyon sağlamalarının önemi vurgulanmıştır.

Artistik yüzme sporcuları yaş ortalamalarının incelenmesi doğrultusunda elde edilen veriler, sporcuların kariyer planlamasında kullanılabilir niteliktedir. Teknik seviyenin gelişmesi ve sporcu performansının artmasında yaş faktörünün önemi özellikle olimpik bir spor olan artistik yüzmede belirginleşmiştir. Uzun vadeli sporcu yetiştirme programlarında yaş ortalamasının bilinmesi stratejik kararların alınmasında etkilidir<sup>23</sup>. Elit sporcu yetiştirme konusunda uzun vadeli planlama artistik yüzme için mümkün olup, 13 yaşında milli takıma girmesi beklenen sporcunun teknik açıdan geliştirilerek 20'li yaşlarda dünya şampiyonası finalinde yarışmasının sağlanabilir bir hedef olduğu düşünülmektedir.

Günümüzde bazı artistik yüzücü kadın sporcular doğum yaptıktan sonra tekrar aktif spor kariyerlerine devam etmektedir. Bu şekilde yarışmalara dönüp dünya ve olimpiyat şampiyonu olan sporcular bulunmaktadır<sup>12,13,14</sup>. Uluslararası Olimpiyat Komitesinin elit sporcuların hamilelik sonrası spora dönüş üzerine yaptığı araştırmaya göre, doğumdan annenin kas iskelet sisteminin etkileneceği ve bu durumun akut bir yaralanma etkisine benzetilmesinin mümkün olduğu açıklanmaktadır. Sporcuların yaralanma sonrası spora dönüş çalışmalarında olduğu gibi hamilelik sonrasında da belirli kriterlerin uygulanmasının önemi vurgulanmaktadır. Araştırma ekibine göre doğumdan sonra spora dönüşte sırasıyla uygulanması gereken üç aşama vardır. Bunlar egzersize dönüş, spora dönüş ve yarışmaya dönüş olarak belirtilmektedir. Egzersize dönüşte elit sporcuların hamilelik öncesinden daha düşük düzeyde egzersiz yapmaları önerilmektedir. Spora dönüşte ise sportif performans gösterilmeli ancak eski yüksek performans beklenmemelidir. Bazı elit sporcuların doğumdan sonra bu sonuçtan memnun olduğu belirtilmiştir. Yarışmaya dönüş aşamasında elit sporcu eski yüksek performans seviyesine veya daha üzerinde bir seviyeye ulaşmaktadır<sup>25,26</sup>. Elit mesafe koşucusu olan kadınlarla yapılan bir araştırmada, hamilelikten sonra kuvvet artışı olduğu belirtilmektedir. Bu durumun sporcuların ağrı toleransı eşiğinin yükselmesinden ve kas kütlesi seviyesinin artmasından kaynaklandığı açıklanmıştır. Bazı kadın sporcular hamilelikten sonra daha kuvvetli olduklarını belirtmişlerdir<sup>27</sup>. Doğum sonrası artistik yüzmeye dönen sporcu sayısı gün geçtikçe artmaya başlamaktadır. Bazı sporcular diğer araştırmalarda tavsiye edildiği şekilde aşamalı olarak spora dönüş yapmaktadır. Doğum sonrası yarışmalara dönmek isteyen sporculara ilk tavsiye olarak gerçekçi ve ulaşabilir hedeflerin belirlenmesi gerektiği açıklanmaktadır. Böylece spora geri dönüşün başarılı olacağı belirtilmiştir. Başlangıç olarak antrenman yoğunluğunu azaltmanın vücut tamamen iyileşene kadar etkili olduğu, daha sonra yüksek seviyeli antrenmanların yapılması gerektiğinden bahsedilmektedir. Doğumdan sonra spora yavaş yavaş başlanması, yarışmalara kısa sürede değil zamana yararak dönülmesi önerilmiştir<sup>27</sup>. Hamilelik sonrası spora dönüş süresinin kişiden kişiye değişiklik gösterdiği açıklanmaktadır. Elit sporcularla yapılmış konuyla ilgili az sayıda çalışma olduğu belirtilmektedir. Sporcuların hamilelik sonrası spora dönüş aşamalarında dayanıklılık antrenmanı, kuvvet antrenmanı, emzirme gibi konularda dikkat etmeleri tavsiye edilmekte ve kişiselleştirilmiş programların hazırlanmasına özen gösterilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Yapılan çalışmalara göre her dört sporcudan üçünün doğumdan sonraki altı hafta içinde spora veya egzersize başladığı belirtilmektedir<sup>25,26,27,28</sup>. Artistik yüzme yarışma sonuçlarına göre, dünya şampiyonalarında madalya alıp doğum yaptıktan sonra aynı seviyede tekrar madalya alan elit sporcuların olduğu görülmüştür<sup>12,13,14</sup>.

Sonuç olarak artistik yüzme sporcuları on beş yaşından itibaren büyükler kategorilerinde yarışma hakkına sahip olsa da elit seviyede başarı için bu yaşın yeterli olmadığı görülmüştür. Elemelerde çok sayıda genç yarışmacı yer aldığı için sporcu yaş

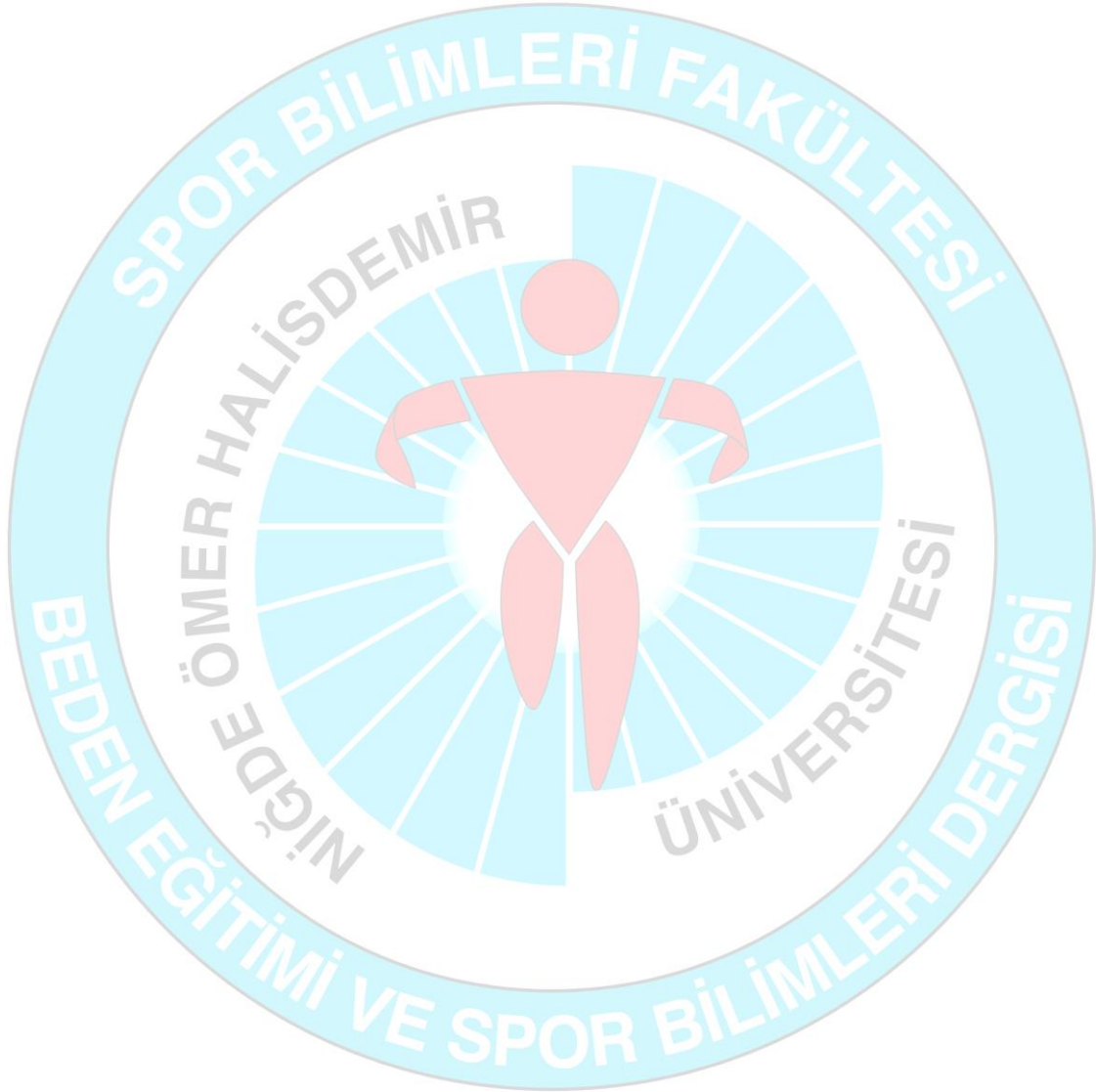
ortalaması daha düşük olmaktadır. Tüm yarışma türlerinde ve yıllarda geçerli olmak şartıyla yaş ortalaması sırasıyla en düşük eleme grubu, ortada final grubu, en yüksek kürsü grubundadır. Finalde yarışan sporcular elemedeki sporculara göre daha iyi teknik özelliklere sahip oldukları için, sporcunun yaşı ile teknik gelişimin doğrusal olarak artış gösterdiği görülmektedir. Teknik beceri gelişimi ve performans gelişimi için sporcunun olgunluk kazanması gerekmektedir. Sporcu yaşı arttıkça antrenman yaşı ve ülkelerin artistik yüzme sporundaki seviyesinin etkisi önem kazanmaktadır. Yapılan araştırma sonucunda artistik yüzme sporcularının yaş ortalaması ile yarışma başarısı arasında önemli ilişkinin olduğu görülmüştür. Erken dönemde profesyonelleşme gerektiren artistik yüzme sporu için uzun vadeli sporcu kariyer planlamasında yaş faktörünün dikkate alınması önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

1. FINA. (2019). Artistic swimming presentation. [www.fina.org](http://www.fina.org). [Erişim tarihi: 02.02.2020].
2. Sydnor S. (1998). A history of synchronized swimming. *Journal of Sport History*. 25(2), 252-267.
3. Rodriguez Zamora L., Iglesias X., Barrero A., Torres L., Chaverri D., Rodriguez FA. (2014). Monitoring internal load parameters during competitive synchronized swimming duet routines in elite athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 28(3), 742-751.
4. FINA. (2017). FINA artistic swimming manual for judges, coaches & referees 2017-2021. [www.fina.org](http://www.fina.org). [Erişim tarihi: 02.02.2020].
5. FINA. (2017). FINA artistic swimming rules 2017-2021. [www.fina.org](http://www.fina.org). [Erişim tarihi: 02.02.2020].
6. Pazikas MGA., Curi A., Aoki MS. (2005). Behavior of physiological variables in synchronized swimming athletes during a training session preparing for the Athens 2004 Olympic Games. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 11(6), 324-328.
7. Schaal K., Le Meur Y., Bieuzen F., Petit O., Hellard P., Toussaint JF., Hausswirth C. (2013). Effect of recovery mode on postexercise vagal reactivation in elite synchronized swimmers. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 38(2), 126-133.
8. Tosić S., Kocić J., Aleksić D., Vesna Tomić V. (2012). The road from nonswimmers to synchronized swimmers. *APES*, 2(1), 99-102.
9. Bante S., Bogdanis G., Heropoulou C., Maridaki M. (2005). Physiological responses to a simulated synchronized swimming routine in young and adult national level athletes. 10th Annual Congress of the ECSS, Oral Presentation.
10. Chen AP., Cai G., Shen XZ., Xu WY., Liu YW., Qiao G., Li J. (2010). Characteristics of physical capacities of synchronized swimmers at the age of 7~15 in China. *Journal of Physical Education*. 17(12), 96-100.
11. Maeshima E., Okumura Y., Tatsumi J., Tomokane S., Ikeshima A. (2017). Cognitive function in middle-aged and older adults participating in synchronized swimming-exercise. *Journal of Physical Therapy Science*. 29(1), 148-151.
12. FINA. (2015). 16th FINA World Championships 2015 (July 24 - August 9, 2015 - Kazan, Russia) Artistic Swimming Results. <https://www.omegatiming.com/File/00010F0300FFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFF1E.pdf>. [Erişim tarihi: 12.01.2020].

13. FINA. (2017). 17th FINA World Championships 2017 (July 14 - 30, 2017 - Budapest, Hungary) Artistic Swimming Results. <https://www.omegatiming.com/File/0001110300FFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFF1E.pdf>. [Erişim tarihi: 12.01.2020].
14. FINA. (2019). 18th FINA World Championships 2019 (July 12 - 28, 2019 - Gwangju, South Korea) Artistic Swimming Results. <https://www.omegatiming.com/2019/18th-fina-world-championships-sy-live-results>. [Erişim tarihi: 12.01.2020].
15. Karasar N. (2020). Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar ilkeler teknikler. İkinci yazım. 36. Baskı. Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti. Ankara, 111-112.
16. Bayraktar B., Kurtoğlu M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim*. 22(1), 16-24.
17. Faulkner JA., Davis CS., Mendias CL., Brooks SV. (2008). The aging of elite male athletes: age-related changes in performance and skeletal muscle structure and function. *Clinical Journal of Sport Medicine: Official Journal of the Canadian Academy of Sport Medicine*. 18(6), 501-507.
18. Tanaka H., Seals DR. (1997). Age and gender interactions in physiological functional capacity: insight from swimming performance. *Journal of Applied Physiology*. 82(3), 846-851.
19. Sharma S. (2003). Athlete's heart-effect of age, sex, ethnicity and sporting discipline. *Experimental Physiology*. 88(5), 665-669.
20. Yamamura C., Matsui N., Kitagawa K. (2000). Physiological loads in the team technical and free routines of synchronized swimmers. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 32(6), 1171-1174.
21. Solana-Tramunt M., Morales J., Buscà B., Carbonell M., Rodríguez-Zamora R. (2018). Heart rate variability in elite synchronized swimmers. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 14(4), 464-471.
22. Akgün G. (2020). Artistik yüzmede yaygın olarak kullanılan figür ve hareket geçişlerinin analizi. İçinde: Karataş Ö. (Editör). *Spor bilimleri alanında akademik çalışmalar-2 cilt 2*. Gece Kitaplığı, Ankara, 145-156.
23. Allen SV., Hopkins WG. (2015). Age of peak competitive performance of elite athletes: a systematic review. *Sports Medicine*. 45(10), 1431-1441.
24. Bepalov Bl., Leonov SV. (2012). Characteristics of silent counting in synchronized swimmers. *Psychology in Russia*, 5, 498-510.
25. Bø K., Artal R., Barakat R., Brown WJ., Davies GA., Dooley M., Evenson KR., Haakstad LAH., Kayser B., Kinnunen TI., Larsén K., Mottola MF., Nygaard I., Poppel M., Stuge B., Khan KM., IOC Medical Commission. (2017). Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: 2016/17 evidence summary from the IOC Expert Group Meeting, Lausanne. Part 3-exercise in the postpartum period. *British Journal of Sports Medicine*. 51(21), 1516-1525.
26. Bø K., Artal R., Barakat R., Brown WJ., Davies GA., Dooley M., Evenson KR., Haakstad LAH., Kayser B., Kinnunen TI., Larsen K., Mottola MF., Nygaard I., Poppel M., Stuge B., Khan KM. (2018). Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: 2016/2017 evidence summary from the IOC expert group meeting, Lausanne. Part 5. Recommendations for health professionals and active women. *British Journal of Sports Medicine*. 52, 1080-1085.
27. Appleby KM. (2004). Running in and out of pregnancy: elite distance runners' experiences of returning to competition after pregnancy. Doctor of Philosophy Thesis. The University of Tennessee. USA.

28. Sundgot-Borgen J., Sundgot-Borgen C., Myklebust G., Sølvsberg N., Torstveit MK. (2019). Elite athletes get pregnant, have healthy babies and return to sport early postpartum. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. 5(1), 1-9.





## Judo Antrenörlerinin Sportmenlik Yönelimleri ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

### ÖZ

Bu araştırmanın amacı, Judo antrenörlerinin sportmenlik yönelimleri ve kişilik özelliklerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi ve arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. Araştırma Türkiye Judo Federasyonu tarafından yapılan antrenör gelişim seminerine katılan 154 gönüllü antrenör üzerinde gerçekleştirildi. Araştırmada veri toplama aracı olarak Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği, Eysenck Kişilik Anketi ve kişisel bilgi formu kullanıldı. Verilerin istatistiksel analizinde ikili karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t-testi, çoklu karşılaştırmalarda Anova, aralarındaki ilişkiye bakmak için pearson korelasyon testi ve ne düzeyde yordadığını belirlemek için basit doğrusal regresyon analizi yapıldı. Judo antrenörlerinin sportmenlik yönelimleri ve kişilik özelliklerinin medeni duruma göre evliler lehine rakibe saygı ve yalan alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılaştığı görüldü. Judo antrenörlerinin sportmenlik yönelimleri ve kişilik özelliklerinin milli takım antrenörü olma durumuna göre, milli takım antrenörü olmuş olanlar lehine sportmenlik yönelimi toplam, rakibe saygı alt boyutu ve kişilik özellikleri toplam boyutunda anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edildi. Judo antrenörlerinin sportmenlik yönelimleri ve kişilik özelliklerinin yaş değişkenine göre, dışa dönüklük alt boyutunda 26-35 yaş aralığında olanların lehine ve nörotisizm alt boyutunda 18-25 yaş aralığında olanların lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı görüldü. Judo antrenörlerinin, yalan alt boyutu ile sosyal normlara uyum alt boyutu arasında pozitif yönde çok düşük düzeyde, sportmenlik yönelimi toplamı ve diğer alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulundu. Ayrıca psikotisizm alt boyutu ile sportmenlik yönelimi toplamı ve tüm alt boyutları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulundu. Sonuç olarak, Judo antrenörlerinin kişilik özelliklerinin sportmenlik yönelimlerini yordayan bir değişken olmadığı belirlendi.

**Anahtar Kelimeler:** Judo, Antrenör, Sportmenlik, Kişilik

## Investigation of Relationship Between Judo Trainers' Sportsmanship Orientation and Personality Characteristics

### ABSTRACT

The aim of this study is to examine the sportsmanship orientations and Personality characteristics of Judo trainers according to some variables and to investigate the relationship between them. The research was conducted on 154 volunteer trainers who attended the Trainer Development Seminar, that organized by the Turkish Judo Federation. As a data collection method in research, Multidimensional Sportsmanship Orientation Scale and Eysenck Personality Questionnaire was used. For the statistical analysis of the data, independent sample t-test was used in paired comparisons, Anova in multiple comparisons, Pearson correlation test to look at the relationship between them, and simple linear regression analysis to determine what level it predicted. It was observed that the sportsmanship orientations and personality characteristics of judo trainers differed significantly according to marital status in the sub-dimensions of respect for opponent and lying in favor of married couples. Also it was determined that judo trainers' sportsmanship orientation and personality traits differed significantly in favor of those who became national team coaches in terms of sportsmanship orientation, respect for the opponent sub-dimension and personality traits in total dimension. Judo trainers' sportsmanship orientation and personality characteristics differed significantly according to the age variable, in favor of those between the ages of 26-35 in the extraversion sub-dimension and favor of those between the ages of 18-25 in the neuroticism sub-dimension. It was determined that the sportsmanship orientations and personality characteristics of judo trainers did not differ according to the gender variable. Low level of positive difference between the lying sub-dimension of judo trainers and the sub-dimension of adaptation to social norms and low level of positive correlation between the total of sportsmanship orientation and other sub-dimensions was found. In addition, a low level of significant negative correlation was found between the psychoticism sub-dimension and the total of sportsmanship orientation and all sub-dimensions. As a conclusion, it was determined that, sportsmanship orientations are not a predictable variable based on the personality characteristics of judo trainers.

**Key Words:** Judo, Coach, Sportsmanship, Personality

## GİRİŞ

Judo, Japonya'da Profesör Jigaro KANO tarafından Jiu-jitsu'nun bir dalı olarak ortaya çıktı ve geliştirildi. Başlangıçta KANO tarafından Kodokan Judo olarak adlandırıldı ve Judo'nun her zaman bir spordan daha fazlası olması amaçlandı<sup>1</sup>. Judo üst düzeyde fiziksel, zihinsel, teknik ve taktik hazırlık gerektiren olimpik bir spordur. Judo ilk defa 1964 yılında Tokyo olimpiyatlarında yer almıştır. Dünya çapında 204 ülkede Judo yapılmaktadır<sup>2</sup>. Judo teknik özellikleri bakımından rakibin kuvvetine karşı koymadan rakipten gelen kuvvetten faydalanma esasları ile rakibi en iyi şekilde alt etme sanatıdır. Ju; esneklik, kibarlık ve nezaket, Do ise yol, prensip ve düşünce anlamlarını taşır. Judonun felsefesi nezaket yolundan geçmektedir<sup>3</sup>. Judo Unicef tarafından çocuklara armağan edilen bir spor dalıdır. Ayrıca çocukların fiziksel gelişimlerine ilaveten kişilik gelişimlerine de büyük katkı sağlar<sup>4</sup>.

Kişilik, kişilerin tutumlarını, hareketlerini, sahip oldukları yeteneklerin, çevresel adaptasyon stillerinin ve dış görünüşlerinin içerdiği bireysel bir olgudur. Başka bir anlatım ile kişilik, kişinin anlama, kıyaslama ve tutum stillerini şekillendiren faktörlerin kişiye ait görüntüsüdür<sup>5</sup>. Bu bağlamda Judo sporunun amacı, bu sporu yapan bireylerde branşın gerektirdiği teknik, taktik ve fiziksel gelişimin yanı sıra, Do felsefesinin gerektirdiği iyi karakterli, özgüveni yüksek, derin düşünme, kurallara uyan, haksızlığa uğrayanları koruyan, yaptığı her aktiviteyi doğru ve toplum yararına olacak şekilde benimseyen kişiler yetiştirmektir. Böylece judo sporunu uzun yıllar yapmış kişilerin, daha çok dışa dönük, kararlı, öz güveni, benlik saygısı ve iletişim becerisi yüksek, rakiplere, hakemlere ve antrenörlere saygılı olan, kurallara uyan, sportmentlik ve fair play ruhunu kavramış ve benimsemiş olması beklenmektedir.

Sportmentlik, adilce bir oyun, kurallara uyma, rakibi yenmekten değil, rakiple mücadele etmekten keyif almayı, sadece kendi başarısını değil karşı rakibin başarısını da kutlamayı benimseme anlamını taşımaktadır<sup>6</sup>. Son yüzyılda sporda ticari ve siyasi beklentilerin giderek artması, sportmence davranışların önüne geçmiş ve amatör ruhun gerilemesine neden olmuştur. Bu süreçte sportmenlik anlayışı, haksız üstünlüklerden kaçınma, adil bir yarışın sağlanması ve korunması, rakibin fiziksel ve ruhsal dokunulmazlığına saygı gösterilmesi gibi insani değerleri yüksek bir düzeyden, sadece sportif kurallara uymanın sportmenlik olarak görüldüğü bir olgu haline gelmiştir<sup>7</sup>.

Sportmenlik kavramının judocuların benimseyip davranış haline getirmesinde Judo antrenörlerinin büyük etkisi bulunmaktadır. Antrenörler, sporculara edindikleri bilgi ve deneyimleri paylaşarak, spor branşının teknik ve taktik gibi gereksinimlerini aktaran, onları müsabakalara hazırlayan ve onların yeteneklerini keşfederek yapılarına uygun bir disiplin geliştiren kişilerdir<sup>8</sup>. Bunlara ilaveten antrenörler, sporcuların doğru ve yanlış seçimlerinde olumlu ya da olumsuz örnek olmakta, onlara verdiği dönüt düzeltmeler ile sportmenlik davranışlarını pekiştirmekte, ahlaki ikilemde karşılaştıklarında hangi davranışın doğru olduğunu öğretmekte ve sportmence davranışlar sergileyebilmeleri için onlara daha iyi bir ortam hazırlamaktadır<sup>9</sup>. Sportmenlik davranışlarının sergilenmesinde kişiliğin önemiyle ilgili birçok çalışmaya rastlamaktayız<sup>10,11,12,13,14</sup>. Bu bağlamla bu çalışmanın amacı Judo antrenörlerinin sportmenlik davranışları ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.



## MATERYAL VE METOT

### Katılımcılar

Araştırmanın evrenini 2019 yılında Ankara ilinde yapılan Judo antrenör gelişim seminerine katılan 200 antrenör oluşturmaktadır. Örneklemi ise kolay ulaşılabilir yöntem ile seçilen ve gönüllülük esasına dayanan 154 antrenör (46 kadın 108 erkek) üzerinde yürütülmüştür. Bu yöntemde araştırmacı kendine ulaşılması yakın durumu seçer<sup>15</sup>. Bu nedenle, araştırmacılar kendilerinin kolay ulaşabildiği gönüllü antrenörleri seçmişlerdir. Bu araştırma, Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu tarafından 23.03.2021 tarih ve 05 sayı ile onaylandı.

### Araştırmanın Modeli

Araştırmada Judo antrenörlerinin sportmenlik yönelimleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için, genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modelinden faydalanılmıştır. İlişkisel tarama modeli; iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında, birlikte değişim varlığı ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir<sup>16</sup>. Araştırmanın bağımlı değişkenlerini sportmenlik yönelimleri ve kişilik özellikleri oluştururken, bağımsız değişkenini ise Judo antrenörleri oluşturmaktadır.

### Veri Toplama Araçları

#### Kişisel Bilgi Formu

Yaş, cinsiyet, medeni durum, milli takım antrenörlüğü yapmış olma durumu gibi soruları kapsamaktadır.

#### Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği

Vallerand ve ark. (1997) geliştirdiği, Sezen- Balçıklı (2010)<sup>17</sup> tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılan Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği 4 alt faktör (Sosyal Normlara Uyum, Kurallara ve Yönetime Saygı, Sporda Sorumluluklara Bağlılık ve Rakibe Saygı) 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alpha değerleri Sosyal Normlara Uyum .86, Kurallara ve Yönetime Saygı .83, Sporda Sorumluluklara Bağlılık .91 ve Rakibe Saygı .82 olarak belirtilmiştir. Araştırmamızda ise Cronbach Alpha değerleri Sosyal Normlara Uyum .85, Kurallara ve Yönetime Saygı .80, Sporda Sorumluluklara Bağlılık .87 ve Rakibe Saygı ise .84 olarak hesaplanmıştır.

#### Eysenck Kişilik Anketi

Francis ve ark. (1992) geliştirdiği, Karancı ve ark. (2007)<sup>18</sup> tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılan Eysenck Kişilik Anketi 4 alt boyut (Dışa Dönüklük, Yalan, Nörotisizm, Psikotisizm) 24 maddeden oluşmaktadır. Anketin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında KR-20 değerleri Dışa Dönüklük .78, Nörotisizm .65, Psikotisizm .42 ve Yalan .64 olarak belirtilmiştir. Araştırmamızda ise KR-20 değerleri Dışa Dönüklük .81, Nörotisizm .71, Psikotisizm .74 ve Yalan .78 olarak hesaplanmıştır.

## Verilerin Toplanması

Araştırmacılar tarafından hazırlanan ölçekler ve kişisel bilgi formu, Türkiye Judo Federasyonu tarafından yapılan Judo antrenör gelişim seminerinde uygulanmıştır. Ölçekler katılımcılara uygulanmadan önce gönüllülük esasının olduğu, verecekleri cevapların gizli kalacağı, araştırmadan maddi kazanç elde edilmeyeceği ve ölçekler hakkında genel bilgiler açıklanmıştır. Araştırmaya gönüllülük esasına göre katılan katılımcıların ölçeklere içten ve samimi cevap vermeleri istenmiştir. Katılımcıların cevapladıkları ölçekler araştırmacılar tarafından toplanıp istatistiksel analiz için kullanılmıştır.

## Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Ölçek puanlarının çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiksel teknikler, ikili grup karşılaştırmalarında “bağımsız örneklem t testi” ve çoklu grup karşılaştırmalarında “tek-yönlü varyans analizi” teknikleri uygulanmıştır. Judo antrenörlerinin sportmenlik yönelimleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiye bakmak için “Pearson Korelasyon Analizi” testi yapılmıştır. Ayrıca araştırmada judo antrenörlerinin kişilik özelliklerinin sportmenlik davranışlarını ne düzeyde yordadığını belirlemek amacıyla “Basit Doğrusal Regresyon Analizi” yönteminden faydalanılmıştır. Analizlerden elde edilen bulguların anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak kabul edilmiştir.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Katılımcıların Sportmenlik Yönelimi ve Kişilik Özellikleri Puan Ortalamaları, Standart Sapma, Çarpıklık Ve Basıklık Değerleri Sonuçları

	N	Min.	Maks.	Ort.	Ss.	Çarpıklık	Basıklık
Sportmenlik Toplam	154	20.00	100.00	85.39	14.07	-.002	1.906
Kişilik Toplam	154	5.00	19.00	12.40	2.30	-.169	.142

Tablo 1’de katılımcı sayısı, ölçeklerden alınacak minimum ve maksimum puanlar, ölçeklerden alınan ortalama puanlar ve standart sapma yer almaktadır. Ayrıca verilerin normal dağılıma uyup uymadığına ilişkin bilgiler de bu tabloda yer almaktadır. Çarpıklık ve Basıklık değerleri veri setinin dağılımının normal dağılıma uyup uymadığı hakkında bilgi vermektedir. George ve Mallaery (2010)<sup>19</sup> çarpıklık ve basıklık katsayılarının -2, +2 arasında değişmesinin verilerin normal dağılıma uyduğu şeklinde yorumlanacağını ifade etmektedir.

**Tablo 2.** Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Sportmenlik Yönelimi ve Kişilik Özellikleri Puanlarının T-Test Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	p
Sosyal Normlara Uyum	Kadın	46	22.15	3.71	1,197	,958
	Erkek	108	21.37	3.70		
Kurallar ve Yönetime Saygı	Kadın	46	21.91	3.89	1,406	,967
	Erkek	108	20.98	3.70		
Sporda Sorumluluklara Bağlılık	Kadın	46	23.00	3.52	,716	,557
	Erkek	108	22.53	3.73		
Rakibe Saygı	Kadın	46	20.36	4.38	,936	,665
	Erkek	108	19.63	4.45		
Sportmenlik Yönelimi Toplam	Kadın	46	87.43	14.40	1,175	,996
	Erkek	108	84.52	13.90		
Dışa Dönüklük	Kadın	46	4.32	1.33	,981	,299
	Erkek	108	4.10	1.28		
Yalan	Kadın	46	4.65	1.49	,915	,948
	Erkek	108	4.41	1.44		
Nörotizm	Kadın	46	2.60	1.63	1,642	,200
	Erkek	108	2.17	1.43		
Psikotizizm	Kadın	46	1.50	1.18	,407	,735
	Erkek	108	1.41	1.15		
Kişilik Toplam	Kadın	46	13.08	2.54	2,443	,058
	Erkek	108	12.11	2.14		

\*p<0.05

Tablo 2'deki cinsiyet farklılıklarına göre analiz sonuçları, kadın antrenörlerin hem sportmenlik yönelimi toplam puanlarının hem de kişilik toplam puanlarının erkek antrenörlere göre daha yüksek olduğu, ancak bu düzeyin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir (p>0.05).

**Tablo 3.** Katılımcıların Medeni Durum Değişkenine Göre Sportmenlik Yönelimi ve Kişilik Özellikleri Puanlarının T-Test Sonuçları

	Medeni Durum	N	Ort.	Ss.	t	p
Sosyal Normlara Uyum	Evli	71	22.01	3.31	1,270	,162
	Bekar	83	21.25	4.01		
Kurallar ve Yönetime Saygı	Evli	71	21.56	3.37	,923	,081
	Bekar	83	21.00	4.09		
Sporda Sorumluluklara Bağlılık	Evli	71	22.87	3.22	,618	,468
	Bekar	83	22.50	4.01		
Rakibe Saygı	Evli	71	20.60	3.75	1,996	,004
	Bekar	83	19.21	4.86		
Sportmenlik Yönelimi Toplam	Evli	71	87.05	12.52	1,358	,098
	Bekar	83	83.97	15.20		
Dışa Dönüklük	Evli	71	4.19	1.30	,250	,788
	Bekar	83	4.14	1.29		
Yalan	Evli	71	4.67	1.27	1,517	,029
	Bekar	83	4.32	1.59		
Nörotizm	Evli	71	2.08	1.52	-1,693	,724
	Bekar	83	2.49	1.46		
Psikotizizm	Evli	71	1.19	1.00	-2,457	,164
	Bekar	83	1.65	1.24		
Kişilik Toplam	Evli	71	12.15	2.12	-1,235	,111
	Bekar	83	12.61	2.44		

\*p<0.05

Tablo 3'e bakıldığında sportmenlik yönelimlerinin ve kişilik özelliklerinin medeni duruma göre, rakibe saygı ( $t= 1.996$ ,  $p<0.05$ ) ve yalan boyutlarında ( $t=1.517$ ,  $p<0.05$ ) anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Rakibe saygı alt boyutunda evli antrenör puanları ( $\bar{x}=20.60$ ) bekar antrenör puanlarına göre ( $\bar{x}=19.21$ ) anlamlı düzeyde yüksek çıktığı tespit edilmiştir. Ayrıca yalan alt boyutunda evli antrenör puanları ( $\bar{x}=4.67$ ) bekar antrenör puanlarına göre ( $\bar{x}=4.32$ ) anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır.

**Tablo 4.** Katılımcıların Milli Takım Antrenörlüğü Yapmış Olma Değişkenine Göre Sportmenlik Yönelimi ve Kişilik Özellikleri Puanlarının T-Test Sonuçları

	Milli Takım Ant.	N	Ort.	Ss.	t	p
Sosyal Normlara Uyum	Evet	52	22.36	2.84	1.830	.148
	Hayır	102	21.21	4.04		
Kurallar ve Yönetime Saygı	Evet	52	21.75	2.96	1.152	.060
	Hayır	102	21.00	4.11		
Sporda Sorumluluklara Bağlılık	Evet	52	22.78	2.78	.273	.255
	Hayır	102	22.61	4.05		
Rakibe Saygı	Evet	52	20.78	3.46	2.081	.017
	Hayır	102	19.38	4.79		
Sportmenlik Yönelimi Toplam	Evet	52	87.69	10.41	1.643	.023
	Hayır	102	84.22	15.52		
Dışa Dönüklük	Evet	52	4.21	1.12	.291	.158
	Hayır	102	4.14	1.38		
Yalan	Evet	52	4.44	1.46	-.270	.818
	Hayır	102	4.50	1.46		
Nörotizm	Evet	52	1.94	1.47	-2.162	.507
	Hayır	102	2.49	1.49		
Psikotizizm	Evet	52	1.46	1.16	.152	.873
	Hayır	102	1.43	1.16		
Kişilik Toplam	Evet	52	12.05	1.96	-1.427	.047
	Hayır	102	12.57	2.45		

\* $p<0.05$

Tablo 4'te görüldüğü üzere sportmenlik yönelimlerinin ve kişilik özelliklerinin milli takım antrenörlüğü yapmış olma durumuna göre, rakibe saygı ( $t=2.081$ ,  $p<0.05$ ), sportmenlik yönelimi toplam ( $t=1.643$ ,  $p<0.05$ ) ve kişilik toplam ( $t=-1.427$ ,  $p<0.05$ ) boyutlarında anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Judo antrenörlerinin rakibe saygı alt boyutunda milli takım antrenörlüğü yapmış olanların puanları ( $\bar{x}=20.78$ ) milli takım antrenörlüğü yapmamış olanların puanlarına göre ( $\bar{x}=19.38$ ) anlamlı düzeyde yüksek çıktığı ve sportmenlik yönelimi toplam boyutunda, milli takım antrenörlüğü yapmış olanların puanları ( $\bar{x}=87.69$ ) milli takım antrenörlüğü yapmamış olanların puanlarına göre ( $\bar{x}=84.22$ ) anlamlı düzeyde yüksek çıktığı görülmüştür. Ayrıca kişilik özellikleri toplam boyutunda, milli takım antrenörlüğü yapmamış olanların puanları ( $\bar{x}= 12.57$ ) milli takım antrenörlüğü yapmış olanlara göre ( $\bar{x}=12.05$ ) anlamlı düzeyde yüksek çıktığı görülmüştür.

**Tablo 5.** Katılımcıların Yaş Aralığına Değişkenine Göre Sportmenlik Yönelimi ve Kişilik Özellikleri Puanlarının One-Way Anova Sonuçları

	N	Ort.	Ss.	F	p	Fark
Sosyal Normlara Uyum	<sup>1</sup> 18-25	43	21.34	.880	.453	
	<sup>2</sup> 26-35	65	21.30			
	<sup>3</sup> 36-45	31	21.96			
	<sup>4</sup> 46 ve üstü	15	22.86			
Kurallar ve Yönetime Saygı	<sup>1</sup> 18-25	43	21.11	.605	.613	
	<sup>2</sup> 26-35	65	20.95			
	<sup>3</sup> 36-45	31	21.61			
	<sup>4</sup> 46 ve üstü	15	22.26			

Sporda Sorumluluklara Bağlılık	<sup>1</sup> 18-25	43	22.90	.176	.912	
	<sup>2</sup> 26-35	65	22.50			
	<sup>3</sup> 36-45	31	22.51			
	<sup>4</sup> 46 ve üstü	15	23.06			
Rakibe Saygı	<sup>1</sup> 18-25	43	19.09	.820	.485	
	<sup>2</sup> 26-35	65	19.90			
	<sup>3</sup> 36-45	31	20.29			
	<sup>4</sup> 46 ve üstü	15	20.93			
Sportmenlik Yönelimi Toplam	<sup>1</sup> 18-25	43	84.46	.518	.670	
	<sup>2</sup> 26-35	65	84.67			
	<sup>3</sup> 36-45	31	86.38			
	<sup>4</sup> 46 ve üstü	15	89.13			
Dışa Dönüklük	<sup>1</sup> 18-25	43	3.97	3.445	.018	2>1,3,4
	<sup>2</sup> 26-35	65	4.40			
	<sup>3</sup> 36-45	31	4.35			
	<sup>4</sup> 46 ve üstü	15	3.33			
Yalan	<sup>1</sup> 18-25	43	4.58	.711	.535	
	<sup>2</sup> 26-35	65	4.46			
	<sup>3</sup> 36-45	31	4.22			
	<sup>4</sup> 46 ve üstü	15	4.86			
Nörotisizm	<sup>1</sup> 18-25	43	2.81	2.973	.034	1>2,3,4
	<sup>2</sup> 26-35	65	2.10			
	<sup>3</sup> 36-45	31	1.90			
	<sup>4</sup> 46 ve üstü	15	2.53			
Psikotisizm	<sup>1</sup> 18-25	43	1.60	.935	.426	
	<sup>2</sup> 26-35	65	1.49			
	<sup>3</sup> 36-45	31	1.25			
	<sup>4</sup> 46 ve üstü	15	1.13			
Kişilik Toplam	<sup>1</sup> 18-25	43	12.97	2.065	.107	
	<sup>2</sup> 26-35	65	12.46			
	<sup>3</sup> 36-45	31	11.74			
	<sup>4</sup> 46 ve üstü	15	11.86			

\*p<0.05

Tablo 5 incelendiğinde sportmenlik yönelimleri ve kişilik özelliklerinin yaş aralığına göre, dışa dönüklük alt boyutu (F=3.445, p<0.05) ve nörotisizm alt boyutunda (F=2.973, p<0.05) anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Judo antrenörlerinin dışa dönüklük alt boyutunda 26-35 ( $\bar{x}$ =4.40) yaş aralığında olanların puanları 18-25 ( $\bar{x}$ =3.97), 36-45 ( $\bar{x}$ =4.35), 46 ve üstü ( $\bar{x}$ =3.33) yaş aralığında olanların puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksek çıktığı görülmüştür. Ayrıca Judo antrenörlerinin nörotisizm alt boyutunda 18-25 ( $\bar{x}$ =2.81) yaş aralığında olanların puanları, 26-35 ( $\bar{x}$ =2.10), 36-45 ( $\bar{x}$ =1.90), 46 ve üstü ( $\bar{x}$ =2.53) yaş aralığında olanların puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksek çıktığı görülmüştür.

**Tablo 6.** Katılımcıların Sportmenlik Yönelimi ve Kişilik Özellikleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları

N=154	Dışa Dönüklük	Yalan	Nörotisizm	Psikotisizm	Kişilik Toplam
Sosyal Normlara Uyum	.064	.188*	-.024	-.253**	.012
Kurallar ve Yönetime Saygı	.100	.276**	-.100	-.214**	.058
Sporda Sorumluluklara Bağlılık	.061	.224**	.041	-.236**	.070
Rakibe Saygı	-.025	.291**	-.103	-.256**	-.026
Sportmenlik Yönelimi Toplam	.052	.273**	-.055	-.273**	.029

\*p<0.05, \*\*p<0.01

Tablo 6'daki analiz sonuçları değerlendirildiğinde yalan alt boyutu ile sosyal normlara uyum alt boyutu arasında pozitif yönde çok düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu

bulunmuştur ( $r=.188$ ,  $p<0.05$ ). Yalan alt boyutu ile sportmenlik yönelimi toplam boyutu ( $r=.273$ ,  $p<0.01$ ), kurallar ve yönetime saygı ( $r=.276$ ,  $p<0.01$ ), sporda sorumluluklara bağlılık ( $r=.224$ ,  $p<0.01$ ), rakibe saygı ( $r=.291$ ,  $p<0.01$ ) alt boyutları ile arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Psikotizm alt boyutu ile sportmenlik yönelimi toplam boyutu ( $r=-.273$ ,  $p<0.01$ ), sosyal normlara uyum ( $r=-.253$ ,  $p<0.01$ ), kurallar ve yönetime saygı ( $r=-.214$ ,  $p<0.01$ ), sporda sorumluluklara bağlılık ( $r=-.236$ ,  $p<0.01$ ), rakibe saygı ( $r=-.256$ ,  $p<0.01$ ) alt boyutları ile arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca sportmenlik yönelimi toplam ile kişilik özellikleri toplam arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 7.** Sportmenlik Yönelimleri ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiye Ait Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	B	Standart Hata	$\beta$	t	p
Sabit	83.223	6.243	-	13.330	.000
Kişilik Toplam R=.029	.175 R <sup>2</sup> =.001	.495 F=.125	.029	.354	.724

\* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$  N=154, Bağımlı Değişken= Sportmenlik Yönelimi

Tablo 7 incelendiğinde Judo antrenörlerinin kişilik özelliklerinin sportmenlik yönelimlerini yordayan bir değişken olmadığı belirlenmiştir ( $R^2=.001$ ,  $p>0.05$ ). Elde edilen sonuca göre kişilik özellikleri Judo antrenörlerinin sportmenlik yönelimlerindeki toplam varyansın %0.1'ini açıklamaktadır.

## TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı Judo antrenörlerinin sportmenlik yönelimleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bulgular incelendiğinde Judo antrenörlerinin sportmenlik yönelimlerinin cinsiyet değişkenine göre kadın antrenörler lehine daha yüksek çıktığı ancak bu düzeyin anlamlı düzeyde olmadığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde Gürpınar ve Kurşun (2013)<sup>20</sup>, araştırmalarında basketbolcu ve futbolcuların sportmenlik yönelimlerini incelemiş ve kadın katılımcıların sportmenlik puanları tüm parametrelerde erkek katılımcılara göre daha yüksek çıktığını ancak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. Akoğlu ve ark. (2019)<sup>21</sup>, yaptıkları araştırmada uluslararası spor organizasyonlarına katılan sporcuların sporda ahlaktan uzaklaşma ve sportmenlik davranışlarını incelemiş ve cinsiyet değişkenine göre sportmenlik yönelimi tüm alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılaşmadığını çalışmalarında belirtmişlerdir. Miller ve ark. (2004)<sup>22</sup>, yaptıkları araştırmada yarışmacı genç kadın ve erkek futbolcuların sportmenlik davranışlarını incelemiş ve cinsiyet değişkenine göre sportmenlik davranışında anlamlı farklılığa rastlamadıklarını belirtmişlerdir. Shields ve ark. (2007)<sup>23</sup>, yaptıkları araştırmada genç sporcuların sportmenliğini incelemiş ve cinsiyet değişkenine göre sportmenlik davranışlarının farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. Dereceli (2019)<sup>24</sup>, araştırmasında profesyonel sporcuların sportmenlik davranışlarını incelemiş ve cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılığa rastlamamıştır. Ayrıca Hacıcaferoğlu ve ark. (2015)<sup>25</sup>, yaptıkları araştırmada ortaokullarda işlenen beden eğitimi ve spor derslerinin, sportmenlik davranışlarına katkısının bazı değişkenler açısından incelemişlerdir ve cinsiyet değişkenine bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Bu sonuçlar araştırmamızı destekler niteliktedir. Ancak araştırmamızla paralellik göstermeyen mevcut araştırmalar bulunmaktadır. Yalçın ve ark. (2020)<sup>26</sup>, yaptıkları araştırmada amatör olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin sportmenlik yönelimlerinin

incelemişlerdir ve cinsiyet değişkeninde kadınlar lehine kurallara ve yönetime saygı alt boyutunda istatistikî açıdan anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Tsai ve Fung (2005)<sup>27</sup>, yaptıkları araştırmalarında genç basketbol ve voleybolcularda sportmenlik davranışlarını incelemiş ve kadınların, erkeklere göre sportmenlik davranışlarının tüm boyutlarda anlamlı düzeyde yüksek puan aldıklarını tespit etmişlerdir. Koç ve Seçer (2018)<sup>28</sup>, araştırmalarında üniversite öğrencilerinin sportmenlik davranışları ve saygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve kadınlar lehine negatif davranışlardan kaçınma alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılaştığını tespit etmişlerdir. Judo kelimesi doğuşunda nezaket yolu anlamını taşımaktadır. Her ne kadar ülkeler arası müsabakalar zorlaşmış ve mücadele etme ruhu, ne pahasına olursa olsun kazanma hırsı judocuları bu yoldan uzaklaştırma eğilimine itse de judo yapan kadın ve erkekler judonun ortaya çıkış amacından vazgeçmemiş fair play davranışlarını sergilemeye devam etmişlerdir. Bu durumun araştırmamızda cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılığa yol açmadığı düşünülmektedir.

Araştırma bulgularımız incelendiğinde, Judo antrenörlerinin kişilik özelliklerinin cinsiyet değişkenine göre kadın antrenörler lehine yüksek çıktığı ancak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde Eraslan (2015)<sup>29</sup>, yaptığı araştırmada spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ve stresle başa çıkabilme stillerini incelemiş ve kişilik özelliklerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını tespit etmiştir. Zorlu ve ark. (2020)<sup>30</sup>, yaptıkları araştırmada atletizm branşındaki sporcuların kişilik özelliklerinin başarı motivasyonuna etkisini incelemişlerdir ve analizler sonucunda kişilik özelliklerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Acet ve ark. (2016)<sup>31</sup>, araştırmalarında taekwondo hakemleri ile antrenörlerinin ego, kişilik ve saldırganlık düzeylerini cinsiyet faktörüne göre incelemişlerdir ve kişilik özelliklerinde cinsiyet değişkenine göre hakem ve antrenörlerde anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar araştırmamızı destekler niteliktedir. Ancak literatüre bakıldığında Şener (2018)<sup>32</sup>, araştırmasında mücadele sporcularının kişilik özellikleri, vücut imajı ve sürekli kaygı durumlarını incelemiş ve araştırma sonucunda cinsiyet değişkenine göre erkek ve kadınlar arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Karataş (2018)<sup>33</sup>, araştırmasında Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin kişilik özelliklerinin girişimcilik eğilimleri üzerindeki etkilerini incelemiş ve cinsiyet değişkenine göre dışa dönüklük alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ulucan ve Bahadır (2011)<sup>34</sup>, yaptıkları araştırmada haltercilerin kişilik özelliklerini farklı değişkenlere göre incelemişlerdir ve cinsiyet değişkenine göre kadın sporcular lehine anlamlı farklılık bulmuşlardır. Bu sonuçlar araştırmamızla paralellik göstermemektedir. Judo, uzun yıllar judo yapmış bireyleri daha kararlı, öz güveni yüksek ve toplum yararına fayda sağlayacak bireyler olarak yetiştirmiş ve cinsiyet anlamında kişilik özellikleri bakımından birbirinden farklılaşmamayı sağlamıştır. Bu durumun araştırmamızda cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılığa yol açmadığı düşünülmektedir.

Araştırmamızda, Judo antrenörlerinin yaş değişkenine göre sportmenlik yönelimlerinin tüm alt boyutlarda anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde Yalçın ve ark. (2020)<sup>26</sup>, yaptıkları araştırmada amatör olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin sportmenlik yönelimlerinin incelemişlerdir ve yaş değişkenine göre sportmenlik yönelimlerinde anlamlı farklılığa rastlamamışlardır. Özsarı (2018)<sup>35</sup>, İşitme engelli voleybolcuların sportmenlik yönelimlerini incelediği araştırmada sportmenlik yönelimi ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlamamıştır. Göksel ve Zorba (2017)<sup>36</sup>, yaptıkları araştırmada Türkiye'deki plaj hentbolcularının

sportmenlik yönelimlerini incelemiş ve tüm alt boyutlarda yaş değişkenine göre anlamlı farklılığa rastlamamışlardır. Bu araştırmalar araştırma sonuçlarımızla paralellik göstermektedir. Ancak literatüre bakıldığında Tsai ve Fung (2005)<sup>27</sup>, yaptıkları araştırmalarında genç basketbol ve voleybolcularda sportmenlik davranışlarını incelemiş yaş değişkenine göre anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Elik (2017)<sup>37</sup>, yaptığı araştırmada Güneydoğu Anadolu bölgesi futbol takımlarında amatör olarak futbol oynayan sporcuların sportmenlik yönelimleri ve empatik eğilim düzeylerini incelemiş ve sportmenlik yönelimi düzeylerinin 26-29 yaş aralığında olanların lehine farklılaştığını tespit etmiştir. Gürpınar ve Kurşun (2013)<sup>20</sup>, araştırmalarında basketbolcu ve futbolcuların sportmenlik yönelimlerini incelemiş 22 yaş ve üzeri sporcuların lehine sportmenlik yönelimlerinin anlamlı farklılaştığı sonucuna varmışlardır. Özsarı ve ark. (2018)<sup>38</sup>, yaptıkları araştırmada Kadın basketbolcuların sportmenlik yönelimlerini incelemiş ve yaş değişkenine göre kurallara ve yönetime saygı, sporda sorumluluklara bağlılık ve rakibe saygı alt boyutlarında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir. Bu araştırmalar araştırmamızla zıtlık göstermektedir. Judo, do felsefesinin ortaya çıkardığı değerleri judo yapan kişilere benimsetmektedir. Antrenörlere ve kıdemli olanlara saygı, kendini diğer judocularla eşit görüp tevazu sahibi olma, judo yapmayan başlamadan önce ve sonra verilen selamın nezaket gösterme gibi davranışlar Judo antrenörlerinin yaş değişkenine göre sportmenlik yönelimlerinde anlamlı farklılık yaratmadığı düşünülmektedir.

Araştırmamızda Judo antrenörlerinin kişilik özelliklerinin yaş aralığına göre, dışa dönüklük alt boyutunda 26-35 yaş aralığında ve nörotisizm alt boyutunda 18-25 yaş aralığında anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde Dayıcan (2019)<sup>39</sup>, yaptığı araştırmada Türkiye masa tenisi liglerinde oynayan sporcuların liderlik yönelimleri ve kişilik özelliklerinin arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda yaş değişkenine göre dışa dönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve duygusal dengelilik alt boyutlarında yaşı 25 üstü sporcuların 24 yaş ve altı sporcuların puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksek çıktığını tespit etmiştir. Geneşke (2020)<sup>40</sup>, araştırmasında Türkiye olimpiyat hazırlık merkezi (TOHM) sporcularının psikolojik becerilerinin kişilik özellikleri ile ilişkisini incelemiş ve araştırmamızın sonucunda sporcuların yaşları düştükçe duygusal denge puanlarının olumlu yönde arttığı sonucuna ulaşmıştır. Özer (2019)<sup>41</sup>, ekstrem sporcuların kişilik özelliklerinin incelenmesi isimli araştırmasında yaş değişkenine göre duygusal dengesiz, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Bu sonuçlar araştırmamızı destekler niteliktedir. Ancak literatür incelendiğinde Üçan (2019)<sup>42</sup>, araştırmasında spor bilimleri öğrencilerinin kişilik özellikleri ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve kişilik özelliklerinin yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Eraslan (2015)<sup>43</sup>, yaptığı araştırmada spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ve stresle başa çıkabilme stillerini incelemiş ve kişilik özelliklerinin yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını tespit etmiştir. Ulucan ve Bahadır (2011)<sup>34</sup>, yaptıkları araştırmada haltercilerin kişilik özelliklerini farklı değişkenlere göre incelemişlerdir ve yaş değişkeninin kişilik özelliklerine göre farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. Araştırmamızda dışa dönüklük alt boyutunda 26-35 yaş aralığında anlamlı farklılaşmanın bu yaş grubundaki Judo antrenörlerinin mesleklerinde belli bir tecrübeye gelmiş hayat standartlarını oturtmuş, geniş sosyal çevreye sahip oldukları, insan ilişkileri iyi, daha dışa dönük ve daha uyumlu bireyler olduğu bundan dolayı anlamlı fark çıktığı düşünülmektedir. Ayrıca nörotisizm alt boyutunda 18-25 yaş lehine anlamlı farklılık çıkmasının bu yaş grubundaki bireylerin daha çok kendini dış dünyadan



soyutlama, bıkkınlık, nefret ve öfke gibi durumları benimseyen yapılarından dolayı anlamlı farklılık oluşturduğu düşünülmektedir.

Araştırmamızın analiz sonuçlarına göre, medeni durum değişkeninde sportmenlik yönelimi rakibe saygı alt boyutunda evliler lehine ayrıca kişilik özellikleri yalan alt boyutunda yine evliler lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde Özer (2019)<sup>41</sup>, ekstrem sporcuların kişilik özelliklerini incelemiş ve medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık bulmuştur. Tunç ve Aliyev (2015)<sup>44</sup>, araştırmalarında lisansüstü öğrencilerinin kişilik özelliklerini incelemiş ve medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını tespit etmiştir. Bu araştırmalar araştırma sonuçlarımızla paralellik göstermektedir. Ancak literatüre bakıldığında Eroğlu (2016)<sup>45</sup>, Merkezi spor yönetiminde örgüt kültürünün ve çalışanların kişilik özelliklerinin karar verme stillerine etkisinin incelenmesi adlı araştırmasında medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık bulamamıştır. Acet (2019)<sup>46</sup>, ampüte futbol ve tekerlekli sandalye basketbol sporcularının kişilik özellikleri ve karar verme stillerinin karşılaştırılması adlı araştırmasında medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılığa rastlamamıştır. Bu sonuçlar araştırmamız sonuçlarını desteklememektedir. Evlilikle beraber bireyin rol ve sorumlulukları arttığı, saygı ve sevgi kavramlarını daha çok benimsediği ve birlikte yaşamayla empati gücünün daha çok geliştiği düşünülebilir. Ayrıca evlilikte yaşadığı deneyimler belirli durumlarda yanlış cümlelere sevk ettiği, toplum tarafından yanlış olarak nitelendirilen bu davranışın zaman zaman herkes tarafından yapılabilecek bir davranış olduğu ve bu sonuçların bu nedenlerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmamız sonuçlarında milli takım antrenörlüğü yapmış olma değişkenine göre, rakibe saygı alt boyutu ve sportmenlik yönelimi toplam boyutunda milli takım antrenörlüğü yapmış olanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Çalayır ve ark. (2017)<sup>47</sup>, hokey müsabakalarına katılan sporcuların beden eğitimi dersi sportmenlik davranışlarının incelemiş ve milli sporcu olma değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını tespit etmişlerdir. Akoğlu ve ark. (2019)<sup>21</sup>, yaptıkları araştırmada uluslararası spor organizasyonlarına katılan sporcuların sporda ahlaktan uzaklaşma ve sportmenlik davranışlarının incelemiş ve katılımcıların genel itibari ile sporda sorumluluklara ve sosyal normlara bağlı oldukları, kurallara ve yönetime saygılı olduklarını araştırmalarında tespit etmişlerdir. Güllü ve Şahin (2018)<sup>48</sup>, milli güreşçilerin sportmenlik yönelim düzeyleri üzerine yaptıkları araştırmada milli güreşçilerin genel itibari ile sporda sorumluluklara ve sosyal normlara bağlı oldukları, kurallara ve yönetime saygılı olduklarını araştırmalarında tespit etmişlerdir. Bu araştırmalar araştırma sonuçlarımız ile paralellik göstermektedir. Judo antrenörlerinin sportmenlik yönelimlerinin milli antrenörler lehine anlamlı farklılaşmasının sebebi olarak uluslararası müsabakalarda görev alırken ülkemizi temsil eden bir birey konumunda bulunmaları, uluslararası spor müsabakalarında uygulanan kuralların temelini genelde sportmence davranışların oluşturması ve bu kurallara koşulsuz bağlılık istenmesi Judo antrenörlerini daha sportmen davranışlara sevk ettiği düşünülmektedir.

Araştırmamız sonuçlarına göre Judo antrenörlerinin milli antrenör olup olmama durumlarına göre kişilik özellikleri toplam boyutunda milli takım antrenörlüğü yapmamış olanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde araştırmamızı destekler nitelikte herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak literatürde araştırmamızla paralellik göstermeyen mevcut araştırmalar vardır. Zorlu ve ark. (2020)<sup>30</sup>, yaptıkları araştırmada atletizm branşındaki sporcuların kişilik özelliklerinin başarı motivasyonuna etkisini incelemişlerdir ve millilik değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Kuru (2003)<sup>49</sup>, araştırmasında farklı

statüdeki beden eğitimi öğrencilerinin kişilik özelliklerini incelemiş ve milli olma değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Judo antrenörlerinin sportmenlik yönelimi toplam ile kişilik özellikleri toplam arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır. Ancak yalan alt boyutu ile Sosyal Normlara Uyum alt boyutu arasında pozitif yönde çok düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Yalan alt boyutu ile Sportmenlik Yönelimi Toplam boyutu, Kurallar ve Yönetime Saygı, Sporda Sorumluluklara Bağlılık, Rakibe Saygı alt boyutları ile arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Psikotizm alt boyutu ile Sportmenlik Yönelimi Toplam boyutu, Sosyal Normlara Uyum, Kurallar ve Yönetime Saygı, Sporda Sorumluluklara Bağlılık, Rakibe Saygı alt boyutları ile arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırmamız sonucunu destekler nitelikte olan herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak Imansari ve ark. (2020)<sup>50</sup> araştırmalarında sportmenlik yönelimi ve kişilik özellikleri arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlamışlardır. Araştırmamızın regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında Judo antrenörlerinin kişilik özelliklerinin sportmenlik yönelimlerini yordayan bir değişken olmadığı sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak Judo antrenörlerinin kişilik özellikleri sportmenlik yönelimlerini etkilememektedir.

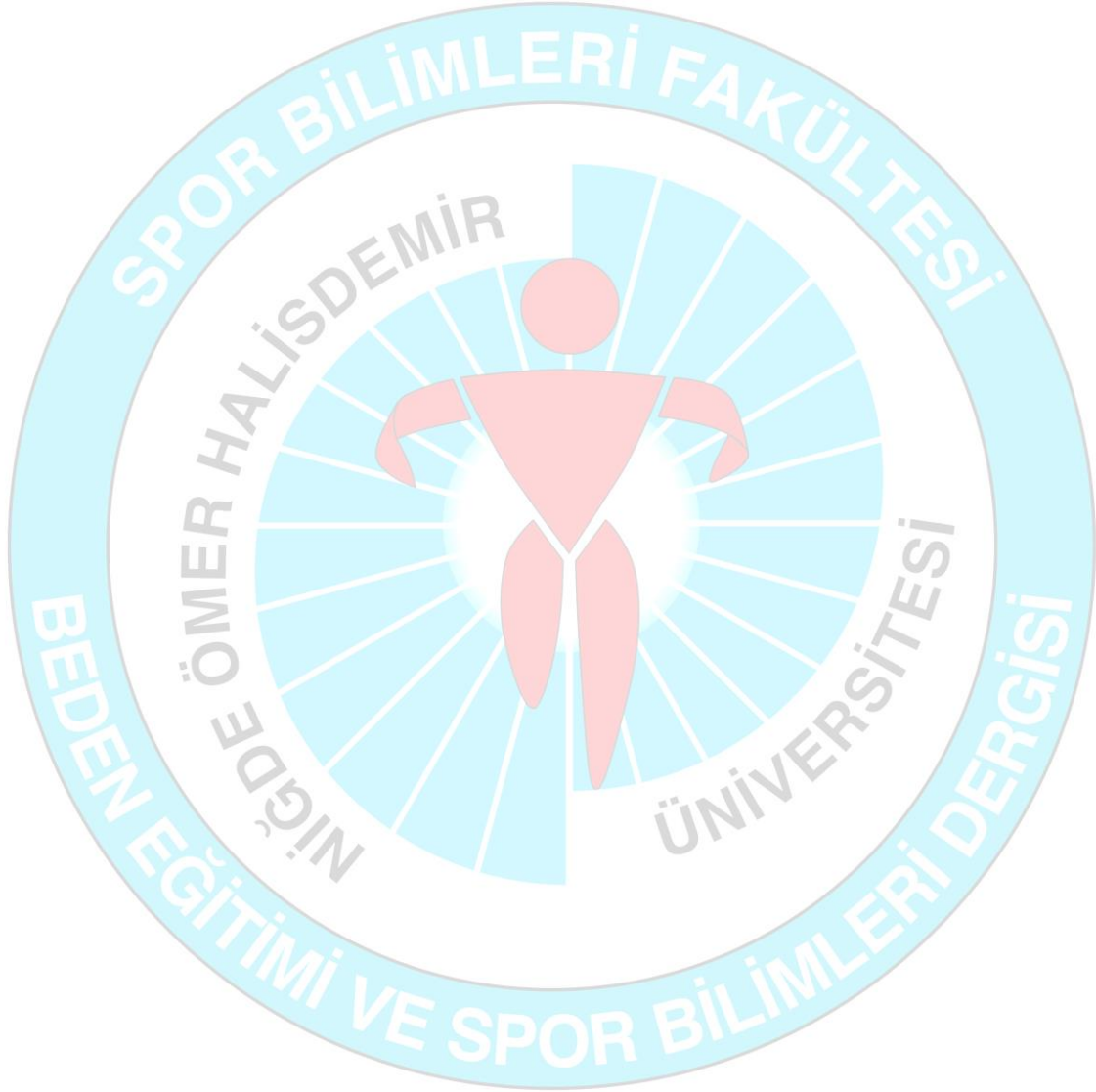
## KAYNAKLAR

1. Sasaki T. (2006). The meaning and role of budo (martial arts) in school education in Japan. *Archives of Budo*. 2, 11-14.
2. Malliaropoulos N., Callan M., Pluim B. (2013). Judo, the gentle way. *British Journal of Sports Medicine*. 47(18), 1137-1137.
3. Öztekin İ. (2011) Bilimsel kuraş. Antakya Belediyesi Kültür Yayınları. Antakya.
4. Çakıroğlu T., Sökmen T., Arslanoğlu E. (2013). Judo teknik antrenmanı ve oyunların 8-10 yaş grubu erkek çocukların fiziksel gelişim düzeyleri üzerine etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 11(2), 73-79.
5. Kutanis R, (2009). Örgütlerde davranış bilimleri. Sakarya Yayıncılık. Sakarya.
6. Pehlivan Z. (2004). Fair-play kavramının geliştirilmesinde okul sporunun yeri ve önemi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2(2), 49-53.
7. Yıldırım İ. (2005). Fair play eğitiminde beden eğitiminin rolü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 10(1), 3-16.
8. Dolaşır S. (2006) Antrenörlük etiği ve ilkeleri. Gazi Kitapevi. Ankara.
9. Bolter ND., Weiss MR. (2013). Coaching behaviors and adolescent athletes' sportpersonship outcomes: Further validation of the Sportsmanship Coaching Behaviors Scale (SCBS). *Sport Exercise and Performance Psychology*. 2(1), 32.
10. Gama DR., de Queiroz MA., Cordeiro MC., Eftimie JM., Vale RS. (2020). Relationship between sportsmanship and personality traits of amateur electronic sportsmen from Rio de Janeiro. *RETOS-Neuvas Tendencias en Educacion Fisica. Deporte y Recreacion*. 38, 537-542.
11. Kılıç S. (2019). Spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin kişilik özellikleri ile sportmenlik yönelim düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü. Erzurum.
12. Turkak V. (2020). Amatör futbolcuların kişilik özellikleri ile sportmenlik yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.

13. Miscisco DR. (1976). The influence of distinct coaching styles on personality and sportsmanship attitudes of elementary age girls playing competitive basketball. Doctoral dissertation, University of British Columbia. Vancouver.
14. Dorak F. (2015). The relationship between personality and sportpersonship orientations. *The Anthropologist*. 19(3), 597-601.
15. Yıldırım A., Şimşek H. (2008). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Seçkin Yayınevi. Ankara.
16. Karasar N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayıncılık. Ankara.
17. Sezen-Balçıklı G. (2010). Çok boyutlu sportmenlik yönelimi ölçeğinin Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 15(1), 1-10.
18. Karancı AN., Dirik G., Yorulmaz O. (2007). Eysenck Kişilik Anketi - Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış Formunun (EKA-GGK) Türkiye'de geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 18(3), 254-261.
19. George D., Mallery M. (2010). *SPSS For Windows Step By Step: A Simple Guide And Reference, 17.0 Update (10a Ed.)* Boston: Pearson.
20. Gürpınar B., Kurşun S. (2013). Basketbolcuların ve Futbolcuların Sportmenlik Yönelimleri. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*. 3(1), 171-176.
21. Akoğlu HE., Ayyıldız E., Sunay H. (2019). Uluslararası spor organizasyonlarına katılan sporcuların sporda ahlaktan uzaklaşma ve sportmenlik davranışlarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*. 6(2), 329-340.
22. Miller BW., Roberts GC., Ommundsen Y. (2004). Effect of motivational climate on sportpersonship among competitive youth male and female football players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 14(3), 193-202.
23. Shields DL., LaVoi NM., Bredemeier BL., Power FC. (2007). Predictors of poor sportpersonship in youth sports: Personal attitudes and social influences. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 29(6), 747-762.
24. Dereceli Ç. (2019). An Examination of multidimensional sportpersonship orientation levels of professional athletes. *European Journal of Education Studies*. 6(6), 164-174.
25. Hacıcaferoğlu S., Selçuk M., Hacıcaferoğlu B., Karataş Ö. (2015). Ortaokullarda işlenen beden eğitimi ve spor derslerinin, sportmenlik davranışlarına katkısının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*. 3(4), 557-566.
26. Yalçın YG., Tek T., Çetin MÇ. (2020). Amatör olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin sportmenlik yönelimlerinin incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*. 3(1), 29-34.
27. Tsai E., Fung L. (2005). Sportpersonship in youth basketball and volleyball players. *Athletic Insight*. 7(2), 37-46.
28. Koç Y., Seçer, E. (2018). Spor bilimleri alanında eğitim gören üniversite öğrencilerinin sportmenlik davranışları ile saygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 13(2), 247-259.
29. Eraslan M. (2015). Spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin ve stresle başa çıkma stillerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 7(12), 65-82.
30. Zorlu E., Doğu G., Yıldız AB., Yılmaz B. (2020). Atletizm Branşındaki Sporcuların Kişilik Özelliklerinin Başarı Motivasyonuna Etkisinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*. 3(1), 24-35.

31. Acet M., Canbaz M., Yılmaz T., Şahin M., Işık U. (2016). Taekwondo hakemleri ile antrenörlerinin ego, kişilik ve saldırganlık düzeylerinin cinsiyet faktörüne göre incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*. 4(1), 156-162.
32. Şener OA. (2018). Mücadele sporcularında kişilik özellikleri, vücut imajı ve sürekli kaygı. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2(2), 9-17.
33. Karataş İ. (2018). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin kişilik özelliklerinin girişimcilik eğilimleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi: Bartın Üniversitesi örneği. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Bartın.
34. Ulucan H., Bahadır Z. (2011). Haltercilerin kişilik özelliklerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 5(2), 175-183.
35. Özşarı A. (2018). İştme engelli voleybolcuların sportmenlik yönelimleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 20(3), 113-122.
36. Göksel AG., Zorba E. (2017). The examination of sportsmanship behaviors of beach handball players in Turkey. *The Sport Journal*. 19, 1-9.
37. Elik T. (2017). Güneydoğu Anadolu bölgesi futbol takımlarında amatör olarak futbol oynayan sporcuların sportmenlik yönelimleri ve empatik eğilim düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
38. Özşarı A., Demirel H., Altın M., Yalçın YG., Demir H. (2018). Kadın basketbolcuların sportmenlik yönelimleri. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*. 1(2), 66-71.
39. Dayıcan Y. (2019). Türkiye masa tenisi liglerinde oynayan sporcuların liderlik yönelimleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
40. Geneşke EK. (2020). Türkiye olimpiyat hazırlık merkezi (TOHM) sporcularının psikolojik becerilerinin kişilik özellikleri ile ilişkisinin araştırılması- Ankara ili örneği. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü. Erzurum.
41. Özer H. (2019). Ekstrem Sporcuların Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Muğla.
42. Uçan E. (2019). Spor Bilimleri Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri İle Akademik Erteleme Davranışları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Sakarya.
43. Eraslan M. (2015). Spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin ve stresle başa çıkma stillerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 7(12), 65-82.
44. Tunç E., Aliyev R. (2015). The investigation of psychological tendencies of graduate students. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*. 14(4), 949-963.
45. Eroğlu E. (2016). Merkezi spor yönetiminde örgüt kültürünün ve çalışanların kişilik özelliklerinin karar verme stillerine etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kütahya.
46. Acet M. (2019). Ampüte futbol ve tekerlekli sandalye basketbol sporcularının kişilik özellikleri ve karar verme stillerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Elazığ.
47. Çalayır Ö., Yıldız N., Yaldız Ö., Çoknaz H. (2017). Hokey müsabakalarına katılan sporcuların beden eğitimi dersi sportmenlik davranışlarının incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 7(2), 27-37.
48. Güllü S., Şahin S. (2018). Milli güreşçilerin sportmenlik yönelim düzeyleri üzerine bir araştırma. *Electronic Turkish Studies*, 13(18), 705-718.

49. Kuru E. (2003). Farklı statüdeki beden eğitimi bölümü öğrencilerinin kişilik özellikleri. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 23(1), 175-191.
50. Imansari D., Soegiyanto S., Kusuma, DWY. (2020). The Relationship of Students' Personality, Attitude, and Spiritual Intelligence With Sportsmanship Orientation in Sports Extracurricular Activities SMP Negeri Rayon 5 Kota Semarang. *Journal of Physical Education and Sports*. 9(2), 134-142.





## Futbol Taraftarlarının Tüketim Davranışlarının İncelenmesi (Adıyaman İli Örneği)

### ÖZ

Bu araştırmanın amacı Adıyaman ilindeki futbol taraftarlarının tüketim davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırma nicel bir çalışma olup, betimsel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya 151 erkek, 69 kadın olmak üzere toplam 220 futbol taraftarı gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Kim (2008) tarafından geliştirilen, Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması Köse (2014) tarafından yapılan "Futbol Taraftarı Tüketim Davranışı Ölçeği" ve araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde sayı, yüzdelik dağılım, Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis Varyans analizi yöntemlerinden yararlanılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre cinsiyet değişkenine göre erkek taraftarların futbol tüketim düzeylerinin kadın taraftarlara göre daha yüksek olmakla beraber medya tüketimi ve müsabaka tüketimi alt boyutları dışında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). 44 yaş ve üzerindeki taraftarların 22-32 ve 33-43 yaş arasındaki taraftarlara göre futbol tüketim düzeylerinin daha yüksek olduğu, bununla birlikte farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Gelir düzeyinin "iyi" olduğunu belirten taraftarların, gelir düzeyinin "orta" ve "düşük" olduğunu belirten taraftarlara göre futbol tüketim düzeylerinin yüksek olduğu ve farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $p<0,05$ ). Taraftarların takım değişkenine göre futbol tüketim düzeyleri karşılaştırıldığında ise; Fenerbahçe, Beşiktaş ve Galatasaray futbol takımı taraftarlarının futbol tüketim düzeylerinin "diğer" takımların taraftarı olduğunu belirtenlere göre yüksek olduğu ve farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Yapılan analiz sonuçlarına göre yaş, gelir düzeyi ve takımın sportif başarı seviyesindeki artış aynı zamanda cinsiyet faktörü, futbol taraftarlarının tüketim davranışlarının artışında etkili olmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Futbol, Taraftar, Tüketim

## Investigation of Consumption Behaviors of Football Fans (Adıyaman Province Example)

### ABSTRACT

The aim of this research is to examine the consumption behavior of football fans in Adıyaman in terms of some variables. The research is a quantitative study and was carried out in a descriptive survey model. A total of 220 football fans, 151 men and 69 women, voluntarily participated in the study. "Football Fan Consumption Behavior Scale" developed by Kim (2008) and Turkish reliability and validity study conducted by Köse (2014) and "Personal Information Form" developed by the researcher were used as data collection tools in the study. Number, percentage distribution, Mann Whitney U test and Kruskal Wallis Variance analysis methods were used to evaluate data. According to the results of the analysis, it was determined that, according to the gender variable, the football consumption levels of the male fans were higher than the female fans, but there was no statistically significant difference except for the sub-dimensions of media consumption and competition consumption. ( $p> 0,05$ ). It was determined that the football consumption levels of the fans aged 44 and over were higher than the fans between the ages of 22-32 and 33-43, however the difference was statistically significant ( $p <0,05$ ). It was concluded that the football consumption levels of the fans who stated that their income level was "good", and that the income level was "medium" and "low" was high and the difference was statistically significant ( $p <0.05$ ). When the football consumption levels of the fans are compared according to the team variable; it was determined that the football consumption levels of Fenerbahçe, Beşiktaş and Galatasaray football team fans were higher than those who stated that they were the supporters of "other" teams and the difference was statistically significant ( $p <0,05$ ). According to the results of the analysis, the increase in age, income level and the level of sportive success of the team, as well as the gender factor, are effective in the increase in the consumption behavior of football fans.

**Key Words:** Football, Fan, Consumption

## GİRİŞ

Hayatını devam ettirmek için tüketmek zorunda olan insanoğlunun dünya üzerindeki varlığı kadar eski bir konu olan "tüketim" olgusu<sup>1</sup>, pazarlama alanının da ilgi alanlarından birini oluşturmaktadır. Pazarlama araştırmacılarının tüketicilerin tüketime konu olan ürünleri satın alırken neye göre karar verdikleri ve en çok hangi ürünleri tercih ettikleri ilgi konusu olmuştur<sup>2</sup>. Spordaki endüstrileşme ile birlikte bu endüstriye yapılan yatırımlar sadece sporcu ve kulüplerle sınırlı kalmamakta, aynı zamanda eğlence, medya, bahis, ulaşım ve hatta turizm gibi birçok sektörü de doğrudan veya dolaylı olarak etkilemektedir<sup>3</sup>. Spor endüstrisi içinde futbolun tüm dünyada en çok takip edilen spor branşı olduğu<sup>4,5</sup> belirtilmektedir. Günümüzde futbol ekonomisindeki devasa büyüme, beraberinde rekabetin de artmasıyla birlikte kulüpler finansal olarak dev şirketlerle yarışacak seviyeye ulaşmıştır<sup>6</sup>.

Futboldaki ekonomik gelişmeler ve bu alanın devasa bir endüstri haline dönüşmesi spor pazarlamacılarını bu alanda üretilen ürünlerin tüketiciye ulaştırılması konusunda araştırmalar yapmaya yönlendirmiş ve tüketim konusu spor pazarlaması alanındaki araştırmacıların da ilgi odağı olmuştur. Spor pazarlamasının ana tüketici kitlesini "taraftar" oluşturmaktadır<sup>7</sup>. "Taraftarlık" ve "seyirci" kavramı genelde birbirinin yerine kullanılabilen kavramlar olmasına karşın literatürde iki kavramın birbirinden farklı olduğu yönünde yaygın bir görüş vardır. Örneğin, Jones, (1997)<sup>8</sup> herhangi bir spor karşılaşmasını spontane olarak izlemesine rağmen, izlediklerinde de tamamen müsabakaya odaklananları spor seyircisi olarak tanımlarken; hayranı olduğu spor takımının fikstürdeki tüm karşılaşmalarını takip eden, hatta bunu bazen takıma kendini adanmak boyutuna kadar varan tarzda gerçekleştirenleri taraftar olarak tanımlamıştır. Wann ve Melnick, (2001)<sup>9</sup> medya vasıtasıyla ya da şahsen müsabakaya izleyici olarak katılıp karşılaşmaları izleyenleri seyirci olarak tanımlarken; herhangi bir takımı veya sporcuyla destekleyen ve karşılaşmaları izleyenleri taraftar olarak tanımlamıştır. Konuyu farklı bir bakış açısından değerlendiren Guttman, (1986)<sup>10</sup> ise sportif bir müsabakayı gazeteden, radyodan, televizyondan veya stadyumdan izleyenlerin hepsini seyirci olarak nitelendirirken; taraftar ve seyirci arasındaki ince çizginin de sportif olayı tam olarak deneyimlemekten kaynaklandığını belirtmiştir.

Taraftarlık sınıflandırma konusunda birçok farklı sınıflandırma ve tanımlama mevcuttur. Örneğin; Sutton, (1997)<sup>11</sup> taraftarların özdeşleşme düzeylerini baz alarak düşük, orta ve yüksek düzey olarak 3 sınıflandırmaya vurgu yapmıştır. Düşük düzey taraftarlar için takımın kazanıp kazanmamasından ziyade müsabakanın eğlence yönünün ağır bastığını; orta düzey taraftarlar için takımları için para harcayabildiklerini; yüksek düzey taraftarlar için ise takıma uzun süreli sadakatın söz konusu olduğunu belirtmiştir. Hunt ve ark. (1999)<sup>12</sup> ise araştırmalarında taraftarları 5 kategoriye ayırmışlardır. Geçici taraftarları, takımlarını desteklemeleri ve takip etmeleri belirli bir süre ile sınırlı olanlar; yerel taraftarları, yaşadıkları bölgenin takımını destekleyenler; sadık taraftarları, mekan ve zaman sınırı olmaksızın takımını destekleyenler; fanatik taraftarları, takıma bağlılıklarını davranışlarıyla ve vücutlarını takımın renklerine boyayarak gösterenler ve kötü fonksiyonlu taraftarları da toplum tarafından hoş karşılanmayacak davranışlar sergileme olasılığı olan taraftarlar olarak belirtmişlerdir<sup>12</sup>. Spor alan yazınında futbol taraftarlarının tüketim davranışı 4 kategori altında toplanmıştır<sup>13, 25, 26</sup>. Bunlar;



Müsabakaya Katılım; Spor etkinliği için bilet satın alan kişi sportif bir ürün için para harcamış olur. Sportif etkinliğe katılabilmek için ise bileti kullanmak durumundadır. Bu durumda sportif etkinlik ve bilet birer sportif ürün kategorisine girerken; satın alınan biletle müsabakanın izlenmesi müsabaka tüketimi kapsamına girmektedir <sup>14</sup>.

Lisanslı Ürün Tüketimi; Bir organizasyon veya kuruluşun başka bir kuruluşla/organizasyonla marka ismini belirli bir süre zarfında kullanma hakkı tanınması olan lisans <sup>15,16</sup>, spor kulüplerinin temel gelir kaynağı olan lisanslı ürün satışı için de önemli bir yer işgal etmektedir. Lisans anlaşmalarıyla üretilip satılan sportif ürünlerin bir diğer faydası da taraftar ilgisini çekme aracı olarak kullanılmasıdır <sup>26</sup>.

Medya Tüketimi; Sporun medyadan tüketimi (televizyon, radyo, internet vb.) spor tüketiminin önemli bir özelliğini oluşturur. Medyadaki değişim spor endüstrisini ve tüketimini de etkilemiştir. Spor endüstrisinin finansman temellerini spor medyası oluşturmaktadır ve medya tüketimi ile spor takımlarının başarı artışı arasında paralellik vardır. Büyük takımların daha fazla taraftara ulaşmaları ve gelirlerini artırmaları medya aracılığıyla olmaktadır. Medya tüketim oranının takımlara bir diğer faydası da sponsorlar tarafından farkedilebilme ve lisanslı ürün satışlarını artırabilmeleridir <sup>17,26</sup>.

Ağızdan Ağza İletişim; Tüketicilerin bir ürün veya hizmetle ilgili fikirlerini, değerlerini, tecrübe ve önerilerini gayri resmi bir şekilde diğer kişilerle paylaşmasını ifade eden ağızdan ağıza iletişim <sup>18,26</sup>, tüketicilerin satın alma kararlarını etkileyen ve aynı zamanda diğer tutundurma faaliyetlerinde de daha etkili olan bir pazarlama unsurudur. Bu durumun en önemli sebebi ise insanların iletişim kurdukları insanlara daha fazla güvenmeleri ve inanmalarıdır <sup>19,26</sup>.

Çalışmamızın konusu ile ilgili literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde çeşitli araştırmalar olduğu görülmektedir. Karatopak (2019)<sup>20</sup> çalışmasında futbol taraftarlarının takım özdeşleşme düzeylerinin spor organizasyonu tüketimine etkisini incelemiştir, Kaya ve Büyükbaykal (2019)<sup>21</sup> çalışmalarında 3 büyük futbol takımı taraftarlarının tüketim bağlamında incelemiştir, Bozbay ve Akpınar (2010)<sup>22</sup> çalışmalarında taraftarların takımlarına yönelik çevrimiçi tüketimlerini, Yurtsızoğlu (2020)<sup>23</sup> çalışmasında taraftarların hedonik tüketimlerini incelemiştir. Bununla birlikte konunun farklı değişkenler ile ele alınması ve özellikle de "futbolun tüketimi" konusunda araştırma yapılması gerekmektedir. Tüm bu bilgiler ışığında araştırmamızın amacı Adıyaman İlindeki futbol taraftarlarının tüketim davranışlarını bazı değişkenler açısından incelemektir. Bu bağlamda araştırmanın problem cümlesi "Futbol taraftarlarının tüketim davranışları ile demografik özellikleri arasında ilişki var mıdır?" olarak belirlenmiş ve bu problem cümlesinden hareketle aşağıda belirlenen alt problemlere cevap aranmıştır:

- 1- Cinsiyet değişkeni ile taraftarların tüketim davranışı arasında fark var mıdır?
- 2- Yaş değişkeni ile taraftarların tüketim davranışları arasında fark var mıdır?
- 3- Gelir düzeyi değişkeni ile taraftarların tüketim davranışları arasında fark var mıdır?
- 4- Taraftar olunan takım değişkeni ile taraftarların tüketim davranışları arasında fark var mıdır?

## MATERYAL VE METOT

### Katılımcılar

Bu araştırmanın çalışma grubunu, Adıyaman ilindeki 151'i erkek 69'u kadın olmak üzere toplamda 220 gönüllü katılım gösteren futbol taraftarları oluşturmaktadır. Bu çalışma için Adıyaman Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulunun 17.05.2021 tarih ve 102 sayılı kararı ile izin alınmıştır.

### Araştırma Modeli

Bu araştırma betimsel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Tarama modelleri, eski veya güncel herhangi bir durumu olduğu gibi betimlemeyi hedeflemektedir<sup>24</sup>. Bu çalışmada Fenerbahçe, Beşiktaş, Galatasaray ve diğer takım taraftarlarının futbol tüketim davranışlarının çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği ortaya konulmaya çalışılmıştır.

### Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama amacıyla iki bölümden oluşan anket tekniği kullanılmıştır. Bu bölümlerin birincisi taraftarların yaş, cinsiyet, gelir düzeyi ve taraftar oldukları takım bölümünden oluşan demografik özellikleri belirlemeye yönelik sorulardan oluşmaktadır. İkinci bölümde Kim (2008)<sup>25</sup> tarafından geliştirilen, Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması Köse (2014)<sup>26</sup> tarafından yapılan "Futbol Taraftarı Tüketim Davranışı Ölçeği (FTTDÖ)" uygulanmıştır. FTTD Ölçeği 5'li likert tipi bir ölçek (1-Kesinlikle Katılıyorum, 5-Kesinlikle Katılmıyorum) olup, toplam 11 maddeden oluşmaktadır. Ölçek Lisanslı Ürün Tüketimi (1,2,3), Medya Tüketimi (4,5,6), Ağızdan Ağıza İletişim (7,8,9) ve Müsabaka Tüketimi (10,11) olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Çalışmada FTTDÖ'nin Cronbach Alpha değeri tüm ölçek için ,953, Lisanslı Ürün Tüketim alt boyutu için ,958, Medya Tüketimi alt boyutu için ,946, Ağızdan Ağıza İletişim alt boyutu için ,940 ve Müsabaka Tüketimi alt boyutu için ,943 olarak saptanmıştır.

### Verilerin Analizi

Elde edilen veriler elektronik ortamda SPSS 25.0 istatistik yazılım programına aktararak çeşitli istatistiksel işlemlere tabi tutulmuştur. Analizler; katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla Frekans Analizleri uygulanmış, verilerin normal dağılıma uygunluğunu saptamak için normallik testi uygulanmıştır. Normallik Testi sonucunda verilerin normal dağılmadığı saptandıktan sonra ikili karşılaştırmalar için Mann Whitney U ve üç ve üzeri karşılaştırmalar için Kruskal Wallis H testleri uygulanmıştır. Ayrıca Kruskal Wallis H testi sonucunda gruplar arasındaki farkı tespit edebilmek için Post Hoc Çoklu Karşılaştırma testi uygulanmıştır. Veriler  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde sınandı.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

		N	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	69	31,4
	Erkek	151	68,6
Yaş	22-32 yaş	75	34,1
	33-43 yaş	62	28,2
	44 yaş ve üzeri	83	37,7
Gelir Düzeyi	Düşük	13	5,9
	Orta	55	25
	İyi	120	54,5

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan taraftarların %68,6'sı erkek, %31,4'ü kadınlardan oluşmaktadır. Taraftarların %37,7'sini 44 yaş ve üzerindeki oluştururken, %54,5'ini "iyi" gelir düzeyindekilerin oluşturduğu görülmektedir.

**Tablo 2.** Taraftarlığa İlişkin Bilgiler

		N	Yüzde (%)
Taraftarı Olunan Takım	Fenerbahçe	48	21,8
	Beşiktaş	79	35,9
	Galatasaray	58	26,4
	Diğer	35	15,9

Tablo 2'de araştırmaya katılan taraftarların %35,9'u Beşiktaş, %15,9'u diğer takım taraftarlarından oluştuğu görülmektedir.

**Tablo 3.** Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Futbol Tüketim Davranışlarının Karşılaştırılması (Mann Whitney U Testi)

Faktörler	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	U	Z	p
Lisanslı Ürün Tüketimi	Kadın	69	107,51	4758	-1,047	,295
	Erkek	151	117,04			
Medya Tüketimi	Kadın	69	95,63	4183,5	-2,376	,018 *
	Erkek	151	117,29			
Ağızdan Ağıza İletişim	Kadın	69	102,12	4631,5	-1,337	,181
	Erkek	151	114,33			
Müsabaka Tüketimi	Kadın	69	92,16	3944	-2,936	,003 *
	Erkek	151	118,88			
F. T. Tüketim Davranışı	Kadın	69	104,24	4777,5	-0,988	,323
	Erkek	151	113,36			

p<0,05

Taraftarların futbol tüketim davranışlarının cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U testi sonucunda medya tüketimi (U=4183,5; p=,018<0,05) ve müsabaka tüketimi (U=3944; p=,003<0,05) alt boyutlarında anlamlı farka rastlanmıştır olup, diğer alt boyutlar ve ölçek toplam puanında anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05). Erkek taraftarların medya tüketimi (x =117,29) düzeylerinin kadın taraftarların medya tüketim (x=95,63) düzeylerinden yüksek olduğu; aynı şekilde erkek taraftarların müsabaka tüketimi (x=118,88) düzeylerinin kadın taraftarların müsabaka tüketimi (x=92,16) düzeylerinden yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca tüm alt boyutlarda ve ölçek toplam puanında erkeklerin ortalamalarının kadınlardan yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.** Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Futbol Taraftarı Tüketim Davranışlarının Karşılaştırılması (Kruskal Wallis H Testi)

Faktörler	Yaş	N	Sıra Ort.	Sd	X <sup>2</sup>	P	Fark Olan Gruplar
Lisanslı Ürün Tüketimi	22-32 yaş (a)	75	94,19	2	21,042	,000*	a-c
	33-43 yaş (b)	62	96,94				b-c
	44 yaş ve üzeri (c)	83	135,36				
Medya Tüketimi	22-32 yaş (a)	75	85,97	2	41,7	,000*	a-c
	33-43 yaş (b)	62	93,45				b-c
	44 yaş ve üzeri (c)	83	145,4				
Ağızdan Ağıza İletişim	22-32 yaş (a)	75	85,88	2	39,144	,000*	a-c
	33-43 yaş (b)	62	95,14				b-c
	44 yaş ve üzeri (c)	83	144,22				
Müsabaka Tüketimi	22-32 yaş (a)	75	81,5	2	47,253	,000*	a-c
	33-43 yaş (b)	62	96,73				b-c
	44 yaş ve üzeri (c)	83	146,99				
F. T. Tüketim Davranışı	22-32 yaş (a)	75	84,46	2	42,33	,000*	a-c
	33-43 yaş (b)	62	94,53				b-c
	44 yaş ve üzeri (c)	83	145,96				

p<0,05

Taraftarların futbol tüketim davranışlarının yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H testi sonucunda ölçek toplam puanı ( $X^2=42,33$ ;  $p=,000<0,05$ ) ve "lisanslı ürün tüketim" ( $X^2=21,042$ ;  $p=,000<0,05$ ), "medya tüketimi" ( $X^2=41,7$ ;  $p=,000<0,05$ ), "ağızdan ağıza iletişim" ( $X^2=39,144$ ;  $p=,000<0,05$ ), "müsabaka tüketimi" ( $X^2=47,253$ ;  $p=,000<0,005$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma Testi sonucunda; "Lisanslı Ürün Tüketimi" alt boyutunda 44 yaş ve üzeri ( $x=135,36$ ) taraftarların 33-43 yaş arası ( $x=96,94$ ) taraftarlara ve 22-32 yaş arası ( $x=94,19$ ) taraftarlara göre daha yüksek ortalamaya sahip oldukları belirlenmiştir ( $X^2=21,042$ ;  $p=,000<0,05$ ). "Medya Tüketimi" alt boyutunda 44 yaş ve üzeri ( $x=145,4$ ) taraftarların 33-43 yaş arası ( $x=93,45$ ) taraftarlara ve 22-32 yaş arası ( $x=85,97$ ) taraftarlara göre daha yüksek ortalamaya sahip oldukları belirlenmiştir ( $X^2=41,7$ ;  $p=,000<0,05$ ). "Ağızdan Ağıza İletişim" alt boyutunda 44 yaş ve üzeri ( $x=144,22$ ) taraftarların 33-43 yaş arası ( $x=95,14$ ) taraftarlara ve 22-32 yaş arası ( $x=85,88$ ) taraftarlara göre daha yüksek ortalamaya sahip oldukları belirlenmiştir ( $X^2=39,144$ ;  $p=,000<0,05$ ). "Müsabaka Tüketimi" alt boyutunda 44 yaş ve üzeri ( $x=146,99$ ) taraftarların 33-43 yaş arası ( $x=96,73$ ) taraftarlara ve 22-32 yaş arası ( $x=81,5$ ) taraftarlara göre daha yüksek ortalamaya sahip oldukları belirlenmiştir ( $X^2=47,253$ ;  $p=,000<0,005$ ). Ölçek toplam düzeyinde 44 yaş ve üzeri ( $x=145,96$ ) taraftarların 33-43 yaş arası ( $x=94,53$ ) taraftarlara ve 22-32 yaş arası ( $x=84,46$ ) taraftarlara göre daha yüksek ortalamaya sahip oldukları belirlenmiştir ( $X^2=42,33$ ;  $p=,000<0,05$ ).

**Tablo 5.** Katılımcıların Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Futbol Taraftarı Tüketim Davranışlarının Karşılaştırılması (Kruskal Wallis H Testi)

Faktörler	H. Gelir Düzeyi	N	Sıra Ort.	Sd	X <sup>2</sup>	P	Fark Olan Gruplar
Lisanslı Ürün Tüketimi	Düşük (a)	73	77,3	2	30,663	,000*	a-b, c
	Orta (b)	129	126,9				
	İyi (c)	18	127,61				
Medya Tüketimi	Düşük (a)	73	82,14	2	22,357	,000*	a-b, c
	Orta (b)	129	124,15				
	İyi (c)	18	127,69				
Ağızdan Ağıza İletişim	Düşük (a)	73	71,91	2	41,561	,000*	a-b, c
	Orta (b)	129	128,54				
	İyi (c)	18	137,72				
Müsabaka Tüketimi	Düşük (a)	73	83,14	2	21,225	,000*	a-b, c
	Orta (b)	129	115,69				
	İyi (c)	18	125,26				
F. T. Tüketim Davranışı	Düşük (a)	73	74,21	2	35,635	,000*	a-b, c
	Orta (b)	129	128,3				
	İyi (c)	18	130,14				

p<0,05

Taraftarların futbol tüketim düzeylerinin gelir değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H testi sonucunda ölçek toplam puanı ( $X^2=35,635$ ;  $p=,000<0,05$ ) ve "lisanslı ürün tüketim" ( $X^2=30,663$ ;  $p=,000<0,05$ ), "medya tüketimi" ( $X^2=22,357$ ;  $p=,000<0,05$ ), "ağızdan ağıza iletişim" ( $X^2=41,561$ ;  $p=,000<0,05$ ), "müsabaka tüketimi" ( $X^2=21,225$ ;  $p=,000<0,05$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma Testi sonucunda; "Lisanslı Ürün Tüketimi" alt boyutunda düşük gelir grubu ( $x=77,3$ ) taraftarların orta gelir grubu ( $x=126,9$ ) taraftarlara ve iyi gelir grubu ( $x=127,61$ ) taraftarlara göre düşük ortalamaya sahip oldukları belirlenmiştir ( $X^2=30,663$ ;  $p=,000<0,05$ ). "Medya Tüketimi" alt boyutunda düşük gelir grubu ( $x=82,14$ ) taraftarların orta gelir grubu ( $x=124,15$ ) taraftarlara ve iyi gelir grubu ( $x=127,69$ ) taraftarlara göre düşük ortalamaya sahip oldukları belirlenmiştir ( $X^2=22,357$ ;  $p=,000<0,05$ ). "Ağızdan Ağıza İletişim" alt boyutunda düşük gelir grubu ( $x=71,91$ ) taraftarların orta gelir grubu ( $x=128,54$ ) taraftarlara ve iyi gelir grubu ( $x=137,72$ ) taraftarlara göre düşük ortalamaya sahip oldukları belirlenmiştir ( $X^2=41,561$ ;  $p=,000<0,05$ ). "Müsabaka Tüketimi" alt boyutunda düşük gelir grubu ( $x=83,14$ ) taraftarların orta gelir grubu ( $x=115,69$ ) taraftarlara ve iyi gelir grubu ( $x=125,26$ ) taraftarlara göre düşük ortalamaya sahip oldukları belirlenmiştir ( $X^2=21,225$ ;  $p=,000<0,05$ ). Ölçek toplam düzeyinde düşük gelir grubu ( $x=74,21$ ) taraftarların orta gelir grubu ( $x=128,3$ ) taraftarlara ve iyi gelir grubu ( $x=130,14$ ) taraftarlara göre düşük ortalamaya sahip oldukları belirlenmiştir ( $X^2=36,635$ ;  $p=,000<0,05$ ).

**Tablo 6.** Katılımcıların Takım Değişkenine Göre Futbol Taraftarı Tüketim Davranışlarının Karşılaştırılması (Kruskal Wallis H Testi)

Faktörler	Takım	N	Sıra Ort.	Sd	X <sup>2</sup>	P	Fark Olan Gruplar
Lisanslı Ürün Tüketimi	Fenerbahçe (a)	48	116,01	3	48,196	,000*	a-d
	Beşiktaş (b)	79	134,28				b-d
	Galatasaray (c)	58	112,11				c-d
	Diğer (d)	35	46,59				
Medya Tüketimi	Fenerbahçe (a)	48	123,67	3	45,732	,000*	a-d
	Beşiktaş (b)	79	128,22				b-d
	Galatasaray (c)	58	114,45				c-d
	Diğer (d)	35	45,9				
Ağızdan Ağıza İletişim	Fenerbahçe (a)	48	120,48	3	46,448	,000*	a-d
	Beşiktaş (b)	79	129,44				b-d
	Galatasaray (c)	58	115,77				c-d
	Diğer (d)	35	45,34				
Müsabaka Tüketimi	Fenerbahçe (a)	48	114,29	3	28,206	,000*	a-d
	Beşiktaş (b)	79	130,56				b-d
	Galatasaray (c)	58	108,52				c-d
	Diğer (d)	35	63,31				
F. T. Tüketim Davranışı	Fenerbahçe (a)	48	120,51	3	54,533	,000*	a-d
	Beşiktaş (b)	79	133,07				b-d
	Galatasaray (c)	58	114,09				c-d
	Diğer (d)	35	39,89				

p<0,05

Taraftarların futbol tüketim düzeylerinin takım değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H testi sonucunda ölçek toplam puanı ( $X^2=54,533$ ;  $p=,000<0,05$ ) ve "lisanslı ürün tüketim" ( $X^2=48,196$ ;  $p=,000<0,05$ ), "medya tüketimi" ( $X^2=45,732$ ;  $p=,000<0,05$ ), "ağızdan ağıza iletişim" ( $X^2=46,448$ ;  $p=,000<0,05$ ), "müsabaka tüketimi" ( $X^2=28,206$ ;  $p=,000<0,05$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma Testi sonucunda; "Lisanslı Ürün Tüketimi" alt boyutunda diğer takım (x=46,59) taraftarlarının Fenerbahçe (x=116,01), Beşiktaş (x=134,28) ve Galatasaray (x=112,11) taraftarlarına göre düşük ortalamaya sahip oldukları belirlenmiştir ( $X^2=48,196$ ;  $p=,000<0,05$ ). "Medya Tüketimi" alt boyutunda diğer takım taraftarlarının (x=45,9) Fenerbahçe (x=123,67), Beşiktaş (x=128,22) ve Galatasaray (x=114,45) taraftarlarına göre düşük ortalamaya sahip oldukları belirlenmiştir ( $X^2=45,732$ ;  $p=,000<0,05$ ). "Ağızdan Ağıza İletişim" alt boyutunda diğer takım taraftarlarının (x=45,34) Fenerbahçe (x=120,48), Beşiktaş (x=129,44) ve Galatasaray (x=115,77) taraftarlarına göre düşük ortalamaya sahip oldukları belirlenmiştir ( $X^2=46,448$ ;  $p=,000<0,05$ ). "Müsabaka Tüketimi" alt boyutunda diğer takım taraftarlarının (x=63,31) Fenerbahçe (x=114,29), Beşiktaş (x=130,56) ve Galatasaray (x=108,52) taraftarlarına göre düşük ortalamaya sahip oldukları belirlenmiştir ( $X^2=28,206$ ;  $p=,000<0,05$ ). Ölçek toplam düzeyinde diğer takım taraftarlarının (x=39,89) Fenerbahçe (x=120,51), Beşiktaş (x=133,07) ve Galatasaray (x=114,09) taraftarlarına göre düşük puan ortalamalarına sahip oldukları belirlenmiştir ( $X^2=54,533$ ;  $p=,000<0,05$ ).

## TARTIŞMA

Futbol ile özdeşleşmiş bir kavram olan "taraftarlık" aynı zamanda da futbolun tüketici kitlesini oluşturmaktadır<sup>27</sup>. Spor pazarlaması alanının ana ve en önemli tüketici kitlesini oluşturan taraftarlar kulüplerin önemli gelir kaynağı sağlayıcısı olmalarının yanında bu alanda alınacak kararlara ve stratejilere de yön vermektedirler. Taraftarların bir spor ürününü (lisanslı ürün, müsabakaya katılım, medyadan takip vs.) satın alırken neye göre karar verdikleri ve hangi ürünleri yoğun olarak tercih ettikleri kulüplerin mali açıdan gelişmeleri için oldukça önemli bir konudur. Literatürde futbol taraftarlarının tüketim davranışları ile ilgili sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu nedenle bu çalışmada Adıyaman ilindeki taraftarların futbol tüketim davranışlarının çeşitli değişkenlere göre (yaş, cinsiyet, gelir durumu ve takım) incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgular ışığında, medya tüketimi ve müsabaka tüketimi alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre farklılık anlamlı bulunmuştur. Ayrıca lisanslı ürün tüketimi, ağızdan ağıza iletişim ve ölçek toplam puanında anlamlı farklılığa rastlanmamasına rağmen tüm alt boyutlarda ve ölçek toplamında erkeklerin tüketim düzeyinin kadınlara göre yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 3). Kadınların futbol tüketiminin erkeklere göre daha az olmasının sebepleri arasında kadınların futbola ilgi düzeylerinin erkeklerden düşük olması ve sosyo-kültürel yapıdan kaynaklanan sınırlılıklar olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde kadınların spora ilgisinin erkeklere oranla daha az olduğunu belirten araştırmalar<sup>28,29,30,31</sup> çalışmamızın bulgularını destekler niteliktedir.

Araştırmada yaş değişkenine göre lisanslı ürün tüketimi, medya tüketimi, ağızdan ağıza iletişim, müsabaka tüketimi ve ölçek toplamı düzeyinde 44 yaş ve üzerindeki taraftarların 22-32 yaş ve 33-43 yaş arasındaki taraftarlara göre tüketimlerinin yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 4). Bu durumun nedeni olarak genç nesillerin, teknolojiye paralel olarak gelişen ve farklılaşan spor branşları arasında seçim şanslarının fazla olması, 44 yaş ve üzerindeki ise gençlere göre teknolojik gelişmelerden uzak olmalarından dolayı sadece futbolu spor olarak görüp takip etmeleri gösterilebilir. Ayrıca başka bir neden olarak da genç nesillerin önceliklerinin (geçimini sağlayacak bir iş bulma, evlenme, çocuk yetiştirme vs.) farklı olmasından dolayı bir boş zaman etkinliği olarak değerlendirilebilen futbolu takip ve dolayısıyla futbol tüketimleri düşük olabilir. Aksine 44 yaş ve üzerindeki kişilerin ise büyük olasılıkla söz konusu aşamaları geçmiş emekli olmuş veya emekliliğine gün sayan kişiler olmasından dolayı kendilerine ayıracak boş zamanları ve sportif etkinlikleri takip olasılıkları yüksektir. Nitekim Bayraktar, (2003)<sup>32</sup> ülkemizde üretimde insan emeğinin fazla olmasından dolayı zaman kaybı ve ücret düşüklüğü sonucunda ikinci bir iş arayışının spora ve dolayısıyla boş zaman faaliyetine ayrılacak zamanı ortadan kaldırdığını belirtmiştir.

Çalışmamızın bir diğer değişkeni olan gelir değişkenine göre ise katılımcıların futbol tüketim davranışlarının lisanslı ürün tüketimi, medya tüketimi, ağızdan ağıza iletişim, müsabaka tüketimi alt boyutlarında ve ölçek toplamı düzeyinde düşük gelir grubu katılımcılara göre orta ve yüksek gelir grubu taraftarların tüketim oranlarının yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 5). Cemalcılar, (1987)<sup>33</sup> kişilerin gelir durumunun tüketim davranışlarını doğrudan etkileyen bir unsur olduğunu belirtmiştir. Araştırmamızdaki bulgular da bu görüşü destekler niteliktedir.

Araştırmanın son değişkeni olan takım değişkenine göre ise, Fenerbahçe, Beşiktaş ve Galatasaray takım taraftarlarının lisanslı ürün tüketimi, medya tüketimi, ağızdan

ağıza iletişim, müsabaka tüketimi alt boyutlarında ve ölçek toplamı düzeyinde diğer takım taraftarlarına göre tüketim oranlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 6). Buradan hareketle, taraftarların takımlarının ürünlerini satın almalarında kulüp başarısının önemli bir etken olduğu söylenebilir. Ayrıca 3 büyükler olarak adlandırılan Fenerbahçe, Beşiktaş ve Galatasaray takımlarının medyada daha fazla görünürlüğe sahip olması ve pazarlama konusunda diğer takımlara göre daha profesyonel ekiplerle çalışması etkili olabilir. Nitekim Gladden ve Milne, (1999)<sup>35</sup> kulüp başarısının yanında marka değerinin de ticari mallardan gelir elde etmede olumlu etkisinin olduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda, kulüplerin pazarlama stratejilerini belirlerken takımın başarısına bağlı kalmayıp, taraftarların kulüp ürünlerini satın almasını sağlayacak yöntemler üzerine yoğunlaşması gerekmektedir. Bunu sağlamanın yollarından biri de kulüplerin güçlü bir taraftar-kulüp etkileşimi, başka bir deyişle taraftar bağlılığına önem vermeleri ve marka değeri geliştirmeye odaklanmaları<sup>35</sup> olarak gösterilebilir.

Sonuç olarak, cinsiyet değişkenine göre futbol tüketiminin değişiklik gösterdiği, erkek taraftarların kadın taraftarlara göre futbolu daha fazla tükettikleri, geliri 'iyi' olan taraftarların "orta" ve düşük olanlara göre, 44 yaş ve üzeri taraftarların genç taraftarlara göre ve Fenerbahçe, Beşiktaş, Galatasaray taraftarlarının "diğer" takım taraftarlarına göre futbol tüketimlerinin yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Tüm alanlarda olduğu gibi spor pazarında da artan rekabet koşulları, spor kulüplerinin tüketici odaklı olmaları ve tüketicilerin istek ve ihtiyaçlarını tatmin ederek pazardaki rakiplerine üstünlük kurmalarının mümkün olabileceğini fark etmeleri gerekmektedir. Futbol pazarının tüketicileri konumundaki taraftarların tüketim davranışlarının belirlenmesi ve bu davranışlardaki değişimin de yakından takip edilmesi spor kulüplerinin en önemli sorumluluğudur. Taraftarların tüketim davranışını ve isteklerini bilerek piyasaya bu yönde ürünler sunan bir spor kulübü sadece ekonomik olarak kazanç sağlamış olmayacak aynı zamanda prestij de sağlamış olacaktır.

## KAYNAKLAR

1. Azizağaoğlu A., Altunışık R. (2012). Postmodernizm, sembolik tüketim ve marka. *Tüketici ve Tüketim Araştırmaları Dergisi*. 4(2), 33-50.
2. Gümüş N., Karaca Ş. (2020). Tüketicilerinin karar verme tarzlarının incelenmesi: Türk dünyası örneği. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 9(2), 946-957.
3. Devecioğlu S. (2005). Türkiye'de spor sektörü stratejilerinin geliştirilmesi. *Verimlilik Dergisi*. 2, 117-134.
4. Öntürk Y., Karacabey K., Özbar N. (2019). Günümüzde spor denilince ilk akla neden futbol gelir? Sorusu üzerine bir araştırma. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 17(2), 1-12.
5. Şahin MB. (2019). Futbol değil spor ekranı. *TRT Akademi*. 4(8), 564-573.
6. Ekmekçi-Dağlı YA. (2007). Spor pazarlamasında internetin kullanımı: Türkiye futbol süper ligi takımlarının ağ ortamında pazarlama açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
7. Yücel N., Gülter E. (2015). Spor pazarlamasında marka değeri ve taraftar sadakatinin incelenmesi: Fırat Üniversitesi öğrencileri üzerine bir uygulama. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 25(1). 145-162.
8. Jones I. (1997). A further examination of the factors influencing current identification with a sports team. *Perceptual and Motor Skills*. 85, 257-258.



9. Wann DL., Melnick MJ., Russell GW., Pease DG. (2001) Sport fans: The psychology and social impact of spectators. Routledge Press, New York.
10. Guttman A. (1986). Sport spectators. P.p viii. New York: Columbia University Pres, 30.
11. Sutton WA., McDonald MA., Milne GR., Cimperman J. (1997). Creating and fostering fan identification in professional sports. *Sport Marketing Quarterly*. 6(1), 15-22.
12. Hunt AK., Bristol T., Bashaw ER. (1999). A conceptual approach to classifying sports fans. *Journal of Services Marketing*. 13(6), 439-452.
13. Kim YK., Trail G. (2011). A conceptual framework for understanding relationships between sport consumers and sport organizations: A relationship quality approach. *Journal of Sport Management*. 25(1), 57-69.
14. Erdeveciler E., Balcı V., Elmas M. (2019). Spor tüketimi ölçeği geliştirme çalışması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*. 6(1), 367-382.
15. Berkowitz C, Hartley K, Rudelius A. (2000). Integrated marketing communications and direct marketing. İçinde: Berkowitz, C., Hartley, K., Rudelius. (Editörler). A (4th ed.) *Marketing*. Canada: McGraw-Hill Ryerson: Ontario, 481-505.
16. Soygüden A. (2016). Profesyonel futbol kulüplerinin gelir kaynaklarının incelenmesi. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 9(4), 21-35.
17. Goff B., Ashwell T. (2005). Sport broadcasting. İçinde: Masteralexis HP., Barr CA., Hums MA (Editörler.), *Principles and Practices of Sport Management*, MA: Jones and Bartlett Publishers: Sudbury, 360-381.
18. Anderson EW. (1998). Customer satisfaction and word of mouth. *Journal of Service Research*. 1, 5-17
19. Hennig-Thurau T., Gwinner KP., Gremler DD. (2002). Understanding relationship marketing outcomes: An integration of relational benefits and relationship quality. *Journal of Service Research*. 4, 230-247.
20. Karatopak T. (2019). Spor yapan futbol taraftarlarının takımlarıyla özdeşleşme düzeyleriyle spor organizasyonları tüketimi arasındaki ilişki (Ordu ili örneği). Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ordu.
21. Meltem K., Büyükbaykal G. (2019). Tüketim toplumu bağlamında futbolun endüstrileşmesi: 3 büyük takım taraftarları üzerinden inceleme. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 5(2), 683-703.
22. Bozbay Z., Akpınar H. (2020). Tüketicilerin spor ürünlerine ilişkin çevrimiçi tüketim motivasyonlarının ve elektronik hizmet kalitesi algılarının yeniden satın alma niyetleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Bartın Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 11(22), 412-430.
23. Yurtsızoğlu Z. (2020). Spor takımı taraftarı lise öğrencilerinin hedonik tüketim eğilimi. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*. 21 (1) , 146-162.
24. Gürel E., Altınay L., Daniele R. (2010). Tourism students' entrepreneurial intentions. *Annals of Tourism Research*. 3(3), 646-669.
25. Kim YK. (2008). Relationship framework in sport management: How relationship quality affects sport consumption behaviors. Dissertation Presented to the Graduate School of The University of Florida. Florida.
26. Köse H. (2014). Algılanan taraftar odaklılık ve ilişki kalitesinin taraftar tüketim davranışı üzerine etkisinin incelenmesi. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü. Eskişehir.

27. Orçun Ç., Demirtaş MC. (2015). Gelişen futbol ekonomisinde taraftarların kulüp değerlerine olan bakış açıları: Bucaspor örneği. *Optimum Ekonomi ve Yönetim Bilimleri Dergisi*. 2(1), 113-126.
28. Polat E., Sönmezoğlu U., Yıldız K., Çoknaz D. (2019). Determination of the levels of team image, team loyalty and team identification of sports fans. *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences*. 5(3), 143–153.
29. Koparan N. (2007). Medyanın kadınlar üzerindeki etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
30. Taşmektepligil Y. (2005). Perception of Turkish media by Turkish society. The 46th Ichper SD Anniversary World Congress Book. 541-545.
31. Türkiye Futbol Federasyonu (2005). Futbol kamuoyu araştırması. İstanbul: Türkiye Futbol Federasyonu Yayını.
32. Bayraktar C. (2003). Sosyal yapı özelliklerinin spora etkisi. *Uludağ Eğitim Fakültesi Dergisi*. 17(1), 19-36.
33. Cemalcılar İ.(2001). Pazarlama yönetimi. 3. Baskı. Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.
34. Gladden JM., Milne GR. (1999). Examining the importance of brand equity in professional sport. *Sport Marketing Quarterly*. 8(1), 21-29.
35. Gladden JM., Irwin RL., Sutton WA. (2001). Managing North American major professional sport teams in the new millennium: A focus on building brand equity. *Journal of Sport Management*. 15(4), 297-317.



## **GÜREŞÇİLERDE KAFEİN KULLANIMININ FİZYOLOJİK PERFORMANS ÜZERİNE ETKİSİ**

### **THE EFFECT OF CAFFEINE USE ON PHYSIOLOGICAL PERFORMANCE IN WRESTLERS**

Gönderilen Tarih: 18/03/2021  
Kabul Edilen Tarih: 12/08/2021

*Ferhat ŞİRİNİLDİZ*  
Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın, Türkiye  
Orcid: 0000-0001-8800-9787

## Güreşçilerde Kafein Kullanımının Fizyolojik Performans Üzerine Etkisi

### ÖZ

Bu derlemede, kafeinin güreşçiler üzerindeki çeşitli etkileri ele alınmıştır. Güreş, binlerce yıl öncesine dek uzanan geçmişiyle çok az değişikliğe uğrayarak günümüze dek gelmiş olan, Türklerin ata sporudur. Güce ve tekniğe dayanan bu sporda uzmanlaşmak, yıllar süren düzenli antrenman, disiplin ve beslenme ile mümkün olmaktadır. Özellikle günümüzde sporcuların ihtiyaç duydukları performans artışını karşılamak için yeni ergojenik destek arayışları büyük bir hızla devam etmektedir. Kafein, bu ergojenik desteklerden bir tanesi olmakla beraber, gündelik yaşamda sıklıkla karşımıza çıkan çeşitli kahve türlerinin etken bileşeni olarak hayatımıza dahil olmuştur. Kafeinin çeşitli spor dallarındaki performans artışı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu etkiler, kafeinin sahip olduğu geniş etki yelpazesi nedeniyle farklı şekillerde kendilerini göstermektedir. Sonuç olarak yapılan çalışmalar göstermektedir ki, kafein tüketimi farklı dozlarda kas gücünde artış, glikojen depolarının yenilenmesi, yenilenme sürecinin kısılması gibi hususlarda etki göstermektedir. Bu etkileri ile kafein, uzman kişiler tarafından kontrol altında tutularak güreşçilerde performansın artışını sağlayıcı etkiye sahip olabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Ergojenik destek, Fizyoloji, Güreş, Kafein, Performans

## The Effect of Caffeine Use on Physiological Performance in Wrestlers

### ABSTRACT

In this review, various effects of caffeine on wrestlers are discussed. Wrestling is the ancestral sport of the Turks, with a history dating back thousands of years, which has survived to the present day with little change. Specializing in this sport based on strength and technique is possible with years of regular training, discipline and nutrition. Especially today, the search for new ergogenic support to meet the performance increase required by athletes continues at a great pace. Although caffeine is one of these ergogenic supplements, it has been included in our lives as an active ingredient of various types of coffee that we frequently encounter in daily life. The effects of caffeine on performance enhancement in various sports have been studied. These effects manifest themselves in different ways due to the wide spectrum of effects caffeine has. As a result, studies show that caffeine consumption has an effect on issues such as increase in muscle strength at different doses, renewal of glycogen stores, and shortening of the regeneration process. With these effects, caffeine can be kept under control by experts and have the effect of increasing performance in wrestlers..

**Key Words:** Ergogenic aid, Caffeine, Performance, Physiology, Wrestling

## GİRİŞ

Güreş, birçok farklı dövüş sanatı formunda olduğu gibi, uygun ölçülerde düzenlenmiş bir minder halkada veya geleneksel şekillerde olduğu gibi çim veya toprak bir sahada gerçekleşen 2 kişi arasında bire bir rekabete dayanan bir spor türüdür<sup>1,2</sup>. Amaç, teknik oyunları kullanarak, güce dayalı şekilde rakibi alt etmek, toplanan puanlar ile veya rakibin sırtını yere getirerek müsabakayı kazanmaktır<sup>3</sup>. Farklı puan toplama teknikleri bulunmaktadır. Bu teknikler ayakta yapılan ve yerde yapılan teknikler olarak iki başlık altında toplanabilir<sup>4</sup>. Güreş, diğer ağırlık temelli sporlarda olduğu gibi, boksun hafif ve ağır sınıflandırmalarına benzer şekilde bir atletin nerede sınıflandırılacağını belirleyen ağırlık sınıflarına sahiptir. Bunun sebebi, yukarıda ifade edilen tekniklerin uygulanabilmesi için güreşçilerin birbirine denk güçlere ve vücut kompozisyonlarına sahip olması gerekliliğindedir<sup>5</sup>. Elbette güreşçinin gücü, kas kütlesi, boy uzunluğu, kol mesafesi, bel kalınlığı, pençe kuvveti gibi tekniklerin uygulanmasında ve galibiyette önem arz eden özellikler sadece sıkketindeki ağırlık denkliğine bağlı değildir<sup>2</sup>. Ağırlık, kategori oluşumunda en kolay ve genel sınıflandırma olduğu için yüzyıllardır tercih edilmektedir. Ağırlık sınıfı en önemli bileşen olduğu için, sporcuların ağırlık kazanmadan yüksek enerji taleplerini artırdıklarından emin olmak zordur<sup>3</sup>. Ayrıca kazanılan ağırlığın sporcunun sportif ihtiyaçlarına uygun olması ve yeteneklerini kısıtlamaması gerekmektedir<sup>6</sup>.

Güreşçilerin sportif performanslarının artması için besin desteği çok önemlidir<sup>7</sup>. Bir güreşçinin ihtiyaç duyduğu makro ve mikro besin öğeleri sıradan bir insaninkinden çok farklıdır. Yapılan çalışmalar, güreşçi performanslarında olumlu etkilere neden olacak bir ergojenik destek olarak kafeinin önemini göstermektedir<sup>8</sup>. Kafeinin performans arttırıcı etkileri, 100 yıldan uzun bir süredir incelenmektedir. Bu konuda bilinen ilk çalışma 1907'de yayınlanan konuyla ilgili makaledir<sup>9</sup>. Kafein üzerine yapılan çeşitli çalışmalar, kafeinin farklı spor dallarında ergojenik destek olarak yaygın şekilde kullanımının önünü açmıştır. Elbette kafeinin izole edilmesi, üzerine çalışmalar yapılması bizi daha eski tarihlere götürmektedir. Tarihsel olarak, spor biliminde kafeine olan ilgi, performans arttırıcı etkileri üzerine olmuştur. Bununla birlikte, kafein kullanımının daha geniş bir açıdan ele alınması son yıllarda gerçekleşmiştir<sup>10-13</sup>. Kafeinin özellikle güreşçiler üzerindeki etkilerini görebilmek için, güreşçilerin sahip olması gereken fizyolojik ve fiziksel özellikler incelenmelidir. Kişiden kişiye farklılıklar gösterebilen bu özelliklerin geliştirilmesi, o güreşçi için kendi sıkketinde başarıyı getirecektir. Bu özellikler gelişime açıktır ve kafeinin etkisi bu gelişimi destekleme yönündedir.

### Anaerobik Özellikler

Anaerobik özellikler, özellikle patlayıcı olarak ortaya çıkan, kısa süreli etkileri ve sonuçları gözlemlenebilen başlıklardır.

**Kuvvet:** Kuvvet, zamandan ve hareket mesafesinden bağımsız olarak kuvvet üretme kabiliyeti olarak tanımlanabilir. Sinir sisteminin motor birimlerini maksimum yarabilme yeteneğine, kasın kasılmaları için anaerobik enerjiyi (ATP-PC) kullanma yeteneğine ve mevcut kas liflerinin miktarına (kesit alanı) bağlıdır<sup>14</sup>. Kesit alanı ve dolayısıyla büyüklük ile ilişkisi nedeniyle, kuvvet genellikle vücut ağırlığına göre analiz edilir, yani nispi kuvvettir. Güreşçilerin kuvvet düzeylerinin ölçülmesi performans düzeylerinin belirlenmesinde önem taşır. Bu noktada, kuvvet parametrelerinin, izometrik veya statik kuvvet unsurları (Statik kuvvet unsurları bir rakibi 'hareket ettirmek' yerine 'tutmak' ile ilişkilidir) ile dinamik kuvvet unsurları (Maksimum izokinetik, eş merkezli veya eksantrik

kasılmalar sırasındaki kuvvet üretimi ile ilişkilidir) şeklinde iki başlıkta incelenmesi gerektiğini bilmek gerekir<sup>2</sup>. Güreşçiler için kuvvet başarı ile doğru orantılıdır. Kafeinin maksimal kuvveti artırdığını ortaya koyan çalışmalar, kafeinin bu yol üzerinden sportif başarıyı etkileyebileceğini çıkarmamıza imkan tanır<sup>8,40</sup>.

**Güç:** Tanım olarak güç, birim zaman başına gerçekleştirilen iş miktarıdır. Güreşte, rakipler boyut (vücut ağırlığı) ve muhtemelen güç ile eşleştirilir. Ancak, aynı ağırlık sınıfındaki rakiplerin göreceli güçte farklılık göstermeleri mümkündür<sup>6</sup>. Teoride, güreşte daha fazla güç avantajlı olacaktır, çünkü diğer sporlardan farklı olarak, zaferin yarışma süresinin dolmasından önce, bir düşünüş veya teknik bir düşünüşle karar verilebilir<sup>2</sup>. Güreşçilerdeki güç, rakibin kontrolüne yol açan hızlı, patlayıcı manevralarla ilişkilidir. Bu hızlı, patlayıcı egzersizler için enerji kaynakları fosfajenler (ATP-PC) ve glikojendir (anaerobik glikoliz). Diğer atletlerle karşılaştırıldığında, güreşçilerin anaerobik performansları güç atletlerine dayanıklılık atletlerinden daha benzer özellikler taşımaktadır. Anaerobik güç, iskelet kasının lif bileşimi ile yakından ilişkilidir<sup>15</sup>. Bu nedenle, uygun genetik altyapıya sahip kişilerin, küçük yaşlardan itibaren doğru antrenmanlar sonucunda güçlerinde kayda değer değişimler saptanabilecektir<sup>16</sup>. Güreşte özellikle patlayıcı güce sahip sporcular avantaja sahiptirler. Gücün yoğunlaştırılması ve uygulanabilmesi, kafeinin sportif performansı etkileyen özellikleri ile ilişkilendirilebilir<sup>28,38</sup>.

**Kas Dayanıklılığı:** Kas dayanıklılığı, kas performansını 30 saniyeden fazla ancak 2 dakikadan az bir süre boyunca yüksek bir yoğunlukta, yani maksimum kuvvet veya gücün% 100'ünde veya yakınında, devam ettirme yeteneği olarak tanımlanır. Kasın bu süre boyunca maksimum gücü muhafaza etme kapasitesi, anaerobik glikolizden geçme, metabolik asitleri tamponlama ve daha az bir ölçüde enerjiyi aerobik olarak metabolize etme kapasitesinden kaynaklanmaktadır. Kas dayanıklılığının da genetik altyapısı olmakla birlikte, uzun süreli direnç egzersizleri ile desteklendiğinde artırılabilir<sup>2</sup>. Kas dayanıklılığı kuvvet ve gücün sürdürülebilirliğini sağlamaktadır. Kafeinin uzun süreli kullanımında moleküler yollar üzerinden kas dayanıklılığını ve yenilenmesini artırdığı bilindiğinden, kafein alınması ile kas dayanıklılığı ilişkisi ortaya konabilir<sup>9,11</sup>.

**Laktat Düzeyi:** Elit bir güreşçinin en önemli fizyolojik özellikleri, yüksek anaerobik güç ve kapasite ve anaerobik enerji sisteminde yüksek kas dayanıklılığıdır. Bu özelliklerin yoğunluğunun gözlenmesi, anaerobik bileşenlerin müsabakalarda hayati önem taşıdığını ortaya koymaktadır. Gerçekten de güreşçilerdeki kan laktat konsantrasyonu son zamanlarda başarılı güreşçilerin anaerobik gücü ve kapasitesinin bir göstergesi olarak kullanılmıştır<sup>17,18</sup>. Yapılan çeşitli çalışmalarda, kafeinin sportif performansı artırdığı fakat kan laktat miktarlarında da artışa neden olduğu saptanmıştır<sup>12,22</sup>. Bu durum kafeinin özellikle patlayıcı güç ile güreşçi etkinliğini artırabileceğini gösterebilir.

**Hareket Sürati:** Reaksiyon süresi veya bir kişinin bir uyarana tepki olarak hareket hızı, çoğu sporda kritik bir unsurdur. Güreş gibi hızlı tekniklerin uygulanmasıyla sonucun belirlendiği bir spor dalında sürat ayrıca değerlendirilmelidir. Son zamanlarda, özellikle güreş için reaksiyon süresi için bir dizi test geliştirilmiştir; testler sadece uyarana tepki olarak hareket hızını ölçmekle kalmaz, aynı zamanda hareketin tamamlandığı teknik yeteneği de açıklar<sup>17</sup>. Böylece sadece kas kütleindeki artışın hesaplanması değil, aynı zamanda tekniğin gelişimi de takip edilebilmektedir.

Çoğu güreşçi doğal, yarışma zamanları dışındaki vücut ağırlığında rekabet etmemektedir. Rekabet avantajı elde etmek için daha düşük ağırlıklı bir sınıfta güreşe odaklanması ağırlık kategorisi olan spor dallarında oldukça yaygındır. Bu nedenle "Ağırlık kesmek" güreş dünyasında yaygın bir uygulamadır. Ağırlığı kesmek, keskin diyet değişiklikleri, ani verilen kilolar, yüksek kalori ihtiyacının karşılanamaması gibi nedenlerle sağlıklı olarak görülme bile, güreşçiler hedef ağırlıklarına ulaşmak için bu yolu denemektedirler<sup>3,19</sup>. Bu noktada, enerji girdisi gerçekleştirilmeden egzersiz performansını artırmak büyük önem taşımaktadır. Bunun gerçekleşmesi için uygun düzeylerde kafein tüketimi yaygın şekilde desteklenmektedir. Kafein tüketiminin kalp ritmini artırıcı özelliğinden dolayı, güreşçinin alması gereken dozu aşmadan optimal miktarda kafein kullanması önerilebilir<sup>12</sup>.

### **Aerobik Özellikler**

Aerobik özellikler, uzun vadeli etkileri ve sonuçları gözlemlenebilen başlıklar şeklinde değerlendirilebilir. Bu özelliklerin optimizasyonu aynı zamanda anaerobik parametrelerdeki iyileşmeleri de beraberinde getirir<sup>15</sup>.

**Kas İskelet Sisteminin Uyumu - Esneklik:** Bir uzvun veya vücut bölümünün bir dizi hareket veya esneklik yoluyla hareket ettirilebilme derecesi, güreşte önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Şaşırtıcı bir şekilde, araştırmalar güreşçilerin, aynı vücut kompozisyonuna sahip güreş sporuyla ilgilenmeyen kişilere göre daha esnek olmadığını göstermiştir<sup>2</sup>. Bunun başlıca sebebinin güce odaklı yüksek kas kitlesi olduğu düşünülebilir. Buna karşın antrene elit güreşçilerin esnekliklerinin diğer güreşçilerden yüksek olduğu saptanmıştır<sup>17</sup>. Esneklik terimi önceleri anaerobik özellikler kapsamında da değerlendirilmiştir. Bunun sebebi uzun süreli adaptasyonun yanında kısa reaksiyon süreleri içerisinde de gerçekleşmesi gereken bir uyum olmasından kaynaklanır. Tekrarlanan şekilde düşük doz kafein alımının sportif başarıyı artırdığı saptanmıştır<sup>27</sup>. Bu durumun kas iskelet uyumu açısından olumlu etki yarattığı düşünülebilir.

**Kardiyovasküler Yük:** Kardiyovasküler uygunluk testleri, solunum fonksiyonuna ve perfüzyon/difüzyon oranına, kanın oksijen taşıma kapasitesine, kardiyak output, kasın kılcallaştırılmasına ve iskelet kası hücrelerinin oksidatif kapasitesine bağlıdır. Kardiyovasküler kondisyonun değerlendirilmesi sıklıkla sporcuyla pik oksijen alımını ölçerken bitkinliğe iten aşamalı bir iş yükü testi uygular. Fizyolojik olarak, uygun miktardaki oksijenlenmenin gerçekleşmesi organizma için hayati önem taşır<sup>2</sup>. Egzersiz sırasında, aerobik aşamada kaslarda meydana gelen artmış oksijen ihtiyacının karşılanabilmesi için kardiyovasküler sistemin sorunsuz şekilde görevini yerine getirmesi şarttır. Koşu bandında koşma protokolü kullanarak güreşçilerin 50 ila 60 ml/kg/dakika arasında tepe  $V_{O_2}$  değerlerine sahip oldukları belirlenmiştir. Bu değerler, antrene olmayan sporcular, anaerobik aşamayı geçmeyen spor dallarında yarışan sporculara kıyasla ortalamanın üstünde iken, dayanıklılık sporcularına kıyasla ortalamanın altında değerlere sahiptir<sup>17</sup>. Ölçümlerdeki dezavantajlardan bir tanesi güreşçilere özgü kardiyovasküler testlerin ancak yeni yeni geliştirilmesidir. Geleneksel olarak, kademeli bir koşu bandı testi ve bir bisiklet ergometre testi kullanılmıştır, ancak bunlar güreşçilere özgü değildir. İki ergometreli birleşik kol ve bacak testi bile ölçüm ve standardizasyon zorluğu sunar. Kafein alımının epinefrin miktarını etkilediği gösterilmiştir<sup>23</sup>. Bu nedenle kafeinin kardiyovasküler yükte artışa sebep olduğu bilinmektedir. Uygun dozlarda alınan kafein ile optimal sportif performans ve kardiyovasküler uyum sağlanabilir.

**Pulmoner Yük:** Orta derecede ve ağır egzersizde solunum fonksiyonları vücudun dinlenme sırasında ihtiyaç duyduğundan çok daha yüksek düzeydeki oksijen miktarını sağlamakla yükümlüdür. Ayrıca dokulardan açığa çıkan solunum atıklarının da vücut dışına çıkartılması gerekir. Bu durum solunumun özellikle egzersiz sırasında hassas kontrolü ihtiyacını doğurur. Egzersiz sırasında solunum kontrol sisteminin birincil işlevi, arteriyel kan gazı gerginlikleri ve asit-baz dengesinin dinlenme seviyelerinde veya yakınında tutulması için alveolar ventilasyonu metabolik gereksinimlerle orantılı olarak sürmektir<sup>20</sup>. Güreşçilerin pulmoner sistemi ile ilgili araştırmalar kardiyovasküler kondisyon testleri ile beraber uygulanıp değerlendirilir. Statik akciğer volümleri, birinci saniye zorlu ekspiratuvar volüm (% beklenen FEV1), zorlu vital kapasite (% beklenen FVC) ve FEV1/FVC spirometre cihazı aracılığı ile ölçülebilmektedir. Yoğun egzersiz gibi metabolik asidozu oluşturan durumlarda, arteriyel pH düşüşünü en aza indirmek ve arteriyel hipoksemiye önlemek için telafi edici hiperventilasyonu etkilemenin ek zorluğu vardır. Arteriyel kan gazlarının ve asit bazlı homeostazın korunmasına ek olarak, solunum kasları tarafından yapılan çalışma en aza indirilecek şekilde havalandırma ve solunum paterni tam olarak düzenlenmelidir.

Tüm bu anaerobik ve aerobik özellikler, bir bütünün parçaları gibidir. Uygun şekilde koordine olmazlar ise sportif başarının kazanılması mümkün olamaz. Spor dallarının profesyonelleşmesi ve sportif başarının önem kazanmasına paralel şekilde, bu özellikleri destekleyici ergojenik destekleyicilerin kullanılması söz konusu olmuştur. Hatta yasal düzenlemelerin dışına çıkartılmış olan maddelerin kullanıldıkları saptanmış sporcular ve tedarikçiler cezalandırılmıştır<sup>21</sup>. Ergojenik destekleyicilerin arasında sayılabilecek olan kafein, gerek yasal olması, gerekse günlük yaşamda rahatlıkla temin edilip tüketilmesi sebebiyle beslenme programları içinde kendisine yer bulmaktadır. Güreş gibi güç ve tekniğe dayalı bir spor dalında kafeinin etkilerini değerlendirmek önemli bir yer tutar. Artan kardiyovasküler yük, pulmoner yükü de artırır. Kafein bu nedenle uygun miktarlarda her iki sistem üzerinde de etkiye sahiptir. Güreşçiler uygun antrenmanlar ile kafein desteği ile performanslarını bu sistemleri geliştirerek artırabilirler<sup>27</sup>.

### **Kafeinin Özellikleri ve Kullanımı**

Kafeinin ergojenik etkisi hakkındaki geleneksel hipotez, katekolaminleri ve yağ metabolizmasını artırarak glikojen korunmasına yol açmasıdır. Kısa süreli yüksek yoğunluklu egzersiz sırasında kafeinin potansiyel etkileri, iskelet kası üzerinde doğrudan bir etki, nöromusküler iletimi etkileyen uyarma-kasılma kuplajı üzerinde bir etki ve sarkoplazmik retikulumdan hücre içi kalsiyumun artan mobilizasyonunu içerir<sup>20</sup>. Çeşitli bilimsel araştırmalar da sonuçlarını, alınan kafeinin, sarkoplazmik retikulumdan kalsiyum salınımı üzerindeki etkisine bağlamaktadır<sup>22</sup>. Graham ve Spriet'in (1991)<sup>23</sup> yaptıkları çalışmada, 9 mg/kg kafein tüketmenin, koşma ve bisiklete binme sırasında antrene elit koşucularda tükenmeye kadar güçlü bir ergojenik etki yarattığını göstermiştir. Kafein alımının ayrıca istirahat sırasında ve egzersiz sırasında plazma epinefrin konsantrasyonunu önemli ölçüde arttırdığı gösterilmiştir. Yüksek doz kafein ve yüksek epinefrin konsantrasyonları, yüksek plazma gliserol konsantrasyonları ile ilişkilendirilmiştir<sup>23</sup>.

İnsanlar kafein tüketme konusunda çok uzun bir geçmişe sahiptir; dünyada en çok tüketilen gıda ek maddelerinden bir tanesidir ve yarattığı sağlık riskleri uygun miktarlar için minimaldir. Kafeinin ortaya çıkardığı etkiler özellikle son 100 yılda detaylı şekilde araştırılmış, bu sonuçlar ışığında, kafeinin özellikle son 40 yılda çeşitli spor



organizasyonları tarafından çeşitli zamanlarda yasaklanmış veya kontrol edilmiştir<sup>24</sup>. Bugün, çok sayıda yüksek profilli ergojenik destek mevcutken, neden kafeine olan ilginiz devam etmektedir? Kafein, oldukça güçlü bir ergojenik yardımcıdır ve sporcular için aerobik dayanıklılık, güç ve/veya reaksiyon süresini içeren çok çeşitli aktivitelerde faydalı olabilir. Sadece yarışma sırasında değil, aynı zamanda antrenmanlarda ve hatta gündelik hayattaki fiziksel koşullara karşı da dayanıklılığın artırılması için de oldukça faydalıdır. Kafein, hem gıdalarda hem de ucuz, reçetesiz satılan bir ilaç olarak düşünülebilir ve kolayca bulunabilerek alınabilir. Yasal, toplumsal olarak kabul gören bir destektir<sup>25</sup>.

### **Ergojenik Destek Olarak Kafein**

Kafeinin fizyolojik konsantrasyonları normalde 70 µmol/L'den azdır; 20 ila 50 µmol/L plazma konsantrasyonları yaygındır. Bununla birlikte, çoğu in vitro incelemede kullanılan konsantrasyonlar 500 ila 5000 µmol/L arasında değişmektedir<sup>22,26</sup>. Bu tür çalışmaların fizyolojik önemi açık değildir. Kafein için çeşitli etki biçimleri tanımlanmış olsa da, kafeinin fizyolojik konsantrasyon aralığı içinde önemli olan tek adenosin reseptörlerinin inhibisyonudur. Kafein yapı olarak adenosine çok benzer ve adenosin için hücre zarı reseptörlerine bağlanabilir, böylece eylemlerini engeller. Adenosin reseptörleri, beyin, kalp, düz kas, adipositler ve iskelet kası dahil olmak üzere çoğu dokuda bulunur<sup>22</sup>. Her yerde bulunan doğası ve çeşitli adenosin reseptörü türleri, kafeini aynı anda çeşitli dokuları etkilemeyi kolaylaştırır, bu da çok çeşitli etkileşen tepkilere neden olur.

Kafein (1,3,7 trimetilksantin) genellikle reçetesiz satılan ilaçlarda, kahve, çay, kola, çikolata ve diğer çeşitli ürünlerde bulunur. Karaciğerde dimetiksantinlere (paraksantin, teobromin, teofilin) metabolize edilir ve periferik ve merkezi dokular dahil olmak üzere vücuttaki çeşitli dokuları etkilediği öne sürülür. Kafeinin ergojenik bir yardımcı olarak popülaritesi son on yılda çarpıcı bir şekilde artmıştır ve son yıllarda çeşitli uygulama biçimleri (yani spor içecekleri, spor jelleri, enerji içecekleri) daha fazla kullanılabilir hale gelmiştir<sup>27</sup>. Sporcular genellikle performansını artırmak için kafein tüketirler ancak, kafeinin performans üzerindeki etkisine ilişkin etik düşünceler gündeme getirilerek, Ulusal Kolej Atletizm Birliği'nin (NCAA) üriner kafein kısıtlamalarını uygulamasına yol açmıştır<sup>28</sup>.

Kafeinin neden olduğu ergojenik etkinin serbest yağ asidi oksidasyonundan ve epinefrin salınımının etkisi sonucu oluşan glikojen tasarrufundan kaynaklandığı düşünülmüş olsa da; bu yaklaşım son yıllarda değişmiştir ve kafeinin alternatif mekanizmalarla çalışabileceği gözlenmiştir. Yağ asitlerinin artmış oksidasyonuna dayalı bir modelin, yüksek yoğunluklu egzersiz gibi oksijenden bağımsız metabolik yolların hakim olduğu egzersizi etkilemesi olası değildir<sup>28,26</sup>.

### **Kafeinin Fizyolojik Etkileri**

Kafeinin merkezi sinir sistemini özellikle adenosin reseptör antagonizminin aracılık ettiği etkilerle uyardığı bilinmektedir<sup>29</sup>. Adenosin, adenin ve ribozdan oluşan bir bileşiktir ve güçlü bir vazodilatör olduğu gösterilmiştir. Adenozin metabolizması esas olarak adenin nükleotid (ATP, adenozin difosfat, adenozin monofosfat) parçalanması yoluyla düzenlenir, bu nedenle egzersiz iskelet kası, düz kasta, dolaşım sistemi ve beyindeki adenozin konsantrasyonunu artırabilir<sup>30</sup>. Kafein insan vücudunda, gastrointestinal sistem yoluyla hızla emilir ve kan dolaşımında, tüketimden sonraki 15-45 dakika içinde yüksek seviyeler ortaya çıkabilir ve en yüksek konsantrasyonlar,

yemekten bir saat sonra belirgindir<sup>24</sup>. Kafein, birkaç endojen metabolit ile benzer bir yapıya sahiptir, kan-beyin bariyerini geçer ve hücre içi sıvıda dağılır<sup>31</sup>.

Adenosinin, hem sağlıklı deneklerde hem de anjinalı hastalarda intravenöz olarak verildiğinde kas ağrısına neden olduğu gösterilmiştir. Bu, ağrı eşiğini azaltma yeteneğini gösterir. Antinosiseptif (ağrı bastırma) etkileri, A1 adenosin reseptörlerinin aktivasyonundan meydana gelir, burada A2 reseptörlerinin uyarılması, bir hiperaljezik (ağrı arttırma) yanıtı ortaya çıkarır. Kafein, adenosin reseptörlerini bloke etmesi nedeniyle ağrı giderici etkisi nedeniyle reçetesiz satılan ilaçlarda yaygın olarak kullanılmaktadır. Klinik olarak baş ağrısını azaltmaya yardımcı olmak için yaygın olarak kullanılmaktadır. Ek olarak, kafeinin analjezik etkilerinin deneysel kas ağrısını azalttığı gösterilmiştir<sup>32</sup>.

Kafein, iyi belirlenmiş fizyolojik ve davranışsal etkilere sahiptir ve bu nedenle, çay ve kahve tüketiminin etkilerinin esas olarak kafeinden kaynaklanacağını varsaymak mantıklıdır. Bir porsiyon çay yaklaşık olarak 40 mg kafein, 60 mg hazır kahve ve 80-115 mg filtre veya süzme kahve içerir. Pratikte, kafein seviyeleri, esas olarak hazırlama yöntemindeki farklılıklar nedeniyle büyük ölçüde değişebilir<sup>33</sup>. Örneğin yapılan bir çalışma, tüketiciler tarafından hazırlanan çay infüzyonlarının kafein içeriğinin 32 ila 56 mg arasında değiştiğini ve filtre ve perkolatlı kahve için 200 ml porsiyon başına 60-125 mg kafein olduğunu göstermiştir<sup>34</sup>. Bu değişkenlikler, tüketilecek çay, kahve gibi kafeince zengin içecek ve gıdalardan alınacak kafein miktarının tespitinin, doğrudan alınacak kafein desteğine kıyasla oldukça zor olduğunu ortaya koymaktadır.

### **Kafeinin Sporcular ve Güreşçiler Üzerine Etkileri**

Kafeinin popülerliği, modern diyetle yaygın olarak kullanılan bir katkı maddesi olduğu düşünüldüğünde, yalnızca tadı değil, aynı zamanda uyarıcı olarak ününe de bağlıdır. Çoğu sporcunun, kafeinin hem dayanıklılığı hem de konsantrasyonu iyileştirdiğine inandığı bildirilmektedir<sup>35</sup>. Sıradan algılara rağmen, kafein ve performans arasındaki ilişkinin kanıtı yine de önem teşkil eder ve bu durum sporcular tarafından kafein alınımını artırır.

Sporcular tarafından kafein alınması farklı yollarla gerçekleştirilebilir. Kafein denildiğinde başlıca akla gelen kahvedir. İstatistiksel veriler, batı toplumlarında ortalama kahve tüketiminin günde 2-4 fincan arasında değiştiğini ortaya koymaktadır. Batı ülkeleri demlenmiş kahveyi tercih ederken, Kuzey Avrupalılar arasında hazır kahve popülerdir. Haşlanmış kahve, Balkan bölgesi, İrlanda, Kuzey Afrika ve Türkiye sakinleri tarafından sıklıkla tüketilmektedir<sup>36</sup>. Kahve, içerik olarak oldukça karışık biyoaktif içeriğe sahiptir. Yapılan çalışmalar bu karmaşık içerde klorojenik asitler (CGA), polifenoller, diterpenler, kafein ve kafein metabolitleri gibi çok sayıda biyoaktif bileşik olduğu sonucuna varmıştır. Kahvenin sahip olduğu tıbbi etkilerin, kafein, klorojenik asit ve kafeestol gibi çeşitli biyoaktif bileşiklerin varlığı ile ilişkilendirilmektedir. Uzun yıllar boyu kafein üzerine yapılan detaylı çalışmalar ile, kafeinin antiproliferatif, antianjiyojenik, antimetastatik aktiviteler, artmış yağ oksidasyonu ve kaslarda glikojen mobilizasyonu, artan lipoliz ve azalan vücut yağı gibi çeşitli biyolojik etkiler gösterdiği saptanmıştır<sup>37,10</sup>.

Kafeinin fiziksel performansı artırma yeteneği resmi olarak 20. yüzyılın başlarında tanımlanmıştır ve o zamandan itibaren beslenmenin fiziksel performans üzerindeki rolüne yönelik akademik ve askeri ilgi yoğun olmuştur. ABD Ordusu Çevre Tıbbı Araştırma Enstitüsü'nün Askeri Beslenme Bölümü tarafından yapılan kapsamlı bir

inceleme, besin bileşenlerinin en net tanımlanabilir faydalara sahip olduğunu, kafeinin en açık şekilde pozitif olarak öne çıktığını bulmuştur<sup>38</sup>.

Sporcuların günlük tüketmesi gereken makro ve mikro bileşenler hassas şekilde kontrol edilmelidir. Bu dengelerin sağlanmasında spor branşı, cinsiyet, yaş, kilo, klasman, kondisyon, vücut yapısı başta olmak üzere sayısız değişken etki etmektedir. Bu konuda sporcuların diyetlerinin belirlenmesinde en önemli rehber yapılan bilimsel çalışmalar olmaktadır. Sporcunun performansında artışın sağlanabilmesi ancak bu şekilde mümkün olabilmektedir. Özellikle güç ve tekniğin birlikte önem taşıdığı güreş gibi spor dallarında uzun süredir dopinge karşı önemli bir mücadele yürütülmektedir. Çünkü sporcunun performansını çeşitli kimyasal veya biyolojik ajanlar ile artırmak hem spor etiğine hem de sporcu sağlığına ciddi zararlar vermektedir. Ayrıca hukuki bağlamda yasaklar nedeniyle müeyyidelere tabidir. Bu yüzden hem doping olarak nitelenmeyen hem de sporcunun performansında olumlu değişikliklerin gözlemlendiği kafein gibi doğal bileşenler bu alanda önemini giderek artırmaktadır.

Kafein alımının egzersiz performansı üzerindeki etkilerini inceleyen çeşitli meta-analizler yapılmıştır. Bunlar, farklı egzersiz türlerinde aerobik dayanıklılık performansı ve tek tekrarlı maksimum kuvvet, izokinetik zirve torku, dikey sıçrama yüksekliği, kas dayanıklılığı gibi parametrelerin kafein ile ilişkisini incelemiştir. Bu analizlerin sonucunda kafein alınmasının dayanıklılığı artırdığı, sıçrama yüksekliği, izokinetik zirve torku ve maksimum kuvvet değerlerinde iyileşmelere sebep olduğu tespit edilmiştir<sup>39,40,41</sup>. Kafein, çeşitli fiziksel performans parametreleri üzerindeki önemli etkilerinin yanı sıra, özellikle uykudan yoksun kişilerde, tüketildiğinde akut bilişsel faydalar da sağlamaktadır. Bu bilişsel faydaların başında odaklanmanın artması, problem çözme süresinin ve karar verme süresinin kısalması yer almaktadır<sup>42</sup>. Güreş gibi teknik becerinin üst düzeyde olduğu bir spor dalı için bu durum en az fiziksel performans artışı kadar değerlidir. Kafeinin sahip olduğu bu bilişsel etkiler askeri personellerde araştırılmış ve kafeinin hem gece operasyonları sırasında hem de uyku kısıtlamasını takiben fiziksel performansın yanı sıra uyanıklık, hafıza ve ruh hali gibi bilişsel yönleri iyileştirdiği kanıtlanmıştır<sup>43</sup>. Negaresh ve ark. (2019)<sup>8</sup> yaptıkları çalışmada güreş turnuvasından önce alınan orta dozda bir kafein (4 mg/kg), güreşçilerdeki performansı artırmak için etkisiz olduğu saptanmıştır. Bununla beraber, müsabaka öncesi tek sefer ve yüksek dozda alınan kafeinin (10 mg/kg), fiziksel performansı artırdığı saptanmıştır. Toplam miktar aynı kalmak üzere 2 seferde alınan kafeinin (5x2 mg/kg) ise, uzun dönemde performansı artırdığı belirlenmiştir. Bu dozaj ayrıca kafein alımıyla ilişkili yan etkileri de azaltmıştır. Bununla birlikte, güreş performansına en büyük faydayı sağlayan yaklaşım, düşük dozlarda (~2 mg/kg) tekrar tekrar uygulanan orta dozda kafein (~6 mg/kg) kullanılması olmuştur<sup>8</sup>. Bu uygulama, güreşçi düşük fiziksel performans gösterdiğinde en yüksek faydayı göstermiştir.

Kafein kullanımı ile özellikle güç sporcularında hangi kas grubunda güç ve performans artışı olduğu araştırılmıştır. Grgic ve ark. (2018)<sup>40</sup> yaptıkları çalışma, kafein alımıyla vücudun üst kısmında önemli bir artış olduğunu, ancak alt ekstremite gücünde önemli düzeyde bir artış olmadığını göstermiştir. Bu farklılığın nedeni alt ekstremite kaslarından alınan ölçümlerin daha sınırlı olması ve özellikle antigravite ve postürden sorumlu kas gruplarından alınan ölçümlerin kafein etkinliğini net olarak yansıtmaması ile açıklanmıştır<sup>40</sup>. Warren ve ark. (2010)<sup>11</sup> ise, alt vücut kasları gibi daha büyük kasların, kol kasları gibi daha küçük kaslara göre kafein alımıyla daha fazla motor ünitesi çalıştırma kapasitesine sahip olduğunu öne sürmüştür. Algılanan efor oranının

azalmasına ve adenozinin nörotransmisyon, uyarılma ve ağrı algısı üzerindeki merkezi etkilerine ek olarak, motor ünite birimlerinin uyarılması, kafeinin performansı artırabileceği temel mekanizmalar olduğu düşünülmektedir<sup>44</sup>. Tüm bu sonuçlar, kafeinin maksimum üst vücut kuvvetinde akut artışlar elde etmek için yararlı bir ergojenik destek olarak görülebileceğini işaret etmektedir. Hangi güreş stilinde olursa olsun, kafeinin göstereceği bu ek destek performans artışında önemli yer tutmaktadır. Buna karşın, yapılmış çeşitli bilimsel çalışmalar, kafein alımının sadece güç ve performans artışı üzerine olumlu etki etmeyebileceğini de göstermektedir. Aedma ve ark. (2013)<sup>12</sup> yaptıkları çalışmada bir güreş turnuvası kurgulamışlardır. Ardışık dört güreş karşılaşmasına katılan güreşçilerin sportif performans değerleri kaydedilmiştir. Simüle edilmiş yarışma günü koşulları altında, akut kafein alımının, eğitimli güreşçilerde üst vücut aralıklı sprint performansı üzerinde kısmen zararlı bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Kafein alımından sonra testler arasında gözlenen yüksek kalp hızı ve kan laktat seviyeleri, kafeinin ardışık maksimal eforlar sonrasında iyileşmeyi bozabileceğini düşündürmektedir<sup>12</sup>.

Güreş müsabakaları, yoğun efor gerektiren, vücudun enerji depolarını tüketen yüksek dayanıklılık gerektiren müsabakalardır. Performansı artırmaya ve/veya müsabakalar arasında toparlanmayı hızlandırmaya yönelik özelliklere sahip yasal ergojenik yardımcılar, güreşçilerin iyileşme profilini iyileştirmek için yararlı olabilir<sup>8</sup>. Gözlemlenen ergojenik etki, güreşçinin genel turnuva başarısı şansını da artırabilir. Kafein, sahip olduğu özellikler nedeniyle, bu etkilere sahiptir. Spesifik olarak, kafein tüketimi, özellikle güreş performansı ile ilgili olan bazı fizyolojik parametreleri olumlu şekilde etkilemektedir. Bunlar arasında kas gücü, kuvvet, çeviklik, tetikte olma, dikkat ve tepki süresi yer alır<sup>11,45</sup>.

Pratikte sporcular, kahve, enerji içecekleri, barlar ve jeller, burun spreylere ve sakız dahil olmak üzere çok çeşitli şekillerde ve formlarda kafeini tüketirler. Çalışmalar, gerek kahve ile tüketilen gerekse farklı şekillerde alınan kafeinin benzer etkilere sahip olduğunu göstermiştir<sup>45,29</sup>. Kafein, egzersiz performansı üzerinde açık ve köklü bir performans artırıcı etkiye sahip olsa da, spor ve egzersizde kullanımı ile ilgili tam olarak anlaşılamayan birçok pratik yön vardır. Loureiro ve ark. (2018)<sup>46</sup>, kafeinin kas glikojen iyileşmesi üzerindeki etkilerine ilişkin çelişkili veriler bildirdi. İlginç bir şekilde, kafein ve kafeik asit - kahvenin bileşenleri - kas glikojen iyileşmesini artırıyor gibi görünmekte, bu da kahvenin egzersiz öncesi kafein alma aracı olarak kullanılmasının diğer kafeinli ortamlara kıyasla bazı ek faydalar sağlayabileceğini düşündürmektedir. Bu durum, güreş antrenmanlarında büyük öneme sahiptir. Çünkü güç antrenmanları ile birlikte teknik antrenmanlar, güreşçiler için uzun saatler sürmekte ve kas glikojen yenilenmesinin hızlandırılması performansın artırılmasında yüksek öneme sahip olmaktadır. Kafeinin güreşçilerin performansları üzerindeki potansiyel etkilerini anlamak önemlidir<sup>13</sup>.

Güreşin yoğun ve yüksek enerji gereksinimi nedeniyle büyük önem taşıyan beslenme, kafein desteği ile sporcuyu bir üst performans değerine taşımaktadır. Bu konuda yapılan çok sayıda bilimsel çalışma bu makalenin kapsamında değerlendirilmiştir. Tablo 1'de kafein ile fizyolojik değişimler ve sportif başarı konusunda yapılan bazı çalışmalar derlenerek gösterilmiştir.

**Tablo 1. Bilimsel Çalışmalardan Derlenen Bilgiler**

Yazar Adı	Çalışma adı	Çalışma amacı	Verilen kafeinin içeriği ve miktarı	Sonuç
Greer F., McLean C., Graham TE. (1998)	Caffeine, performance, and metabolism during repeated Wingate exercise tests.	Wingate testi kullanarak kafeinin tekrarlanan yüksek yoğunluklu egzersiz üzerindeki etkisini araştırmak.	Kapsül halinde, 6 mg/kg	Epinefrin düzeylerinde artış, NH3 konsantrasyonunda artış gözlenmiştir
Lieberman HR., Tharion WJ., Shukitt-Hale B., Speckman KL., Tulley R. (2002)	Effects of caffeine, sleep loss, and stress on cognitive performance and mood during US Navy SEAL training.	Orta dozda kafeinin, uyku yoksunluğunun ve şiddetli çevresel ve operasyonel strese maruz kalmanın bilişsel performans üzerindeki olumsuz etkilerini azaltıp azaltmayacağını araştırmak.	Kapsül halinde, 100 mg, 200 mg, veya 300 mg	200 mg dozunda kafein, uyanıklık, öğrenme, hafıza ve ruh hali dahil olmak üzere bilişsel işlevi iyileştirmiş, şiddetli strese maruz kalma sırasında koruma sağlamıştır.
McLellan TM., Kamimori GH., Voss DM., Bell DG., Cole KG., Johnson D. (2005)	Caffeine maintains vigilance and improves run times during night operations for Special Forces.	Özel Kuvvetler personelinde 27 saatlik sürekli uyanıklık sırasında kafeinin teyakkuz, nişancılık ve koşu performansı üzerindeki etkilerini araştırmak.	Sakız halinde, 200 mg	Kafein, saha operasyonu sırasında personeli uyanık tutmuş ve çalışma performansını iyileştirmiştir.
Gliottoni RC., Meyers JR., Arngriimsson SÁ., Broglio SP., Motl RW. (2009)	Effect of caffeine on quadriceps muscle pain during acute cycling exercise in low versus high caffeine consumers.	Düşük ve yüksek kafein tüketiminin yüksek yoğunluklu bisiklet egzersizinde kuadriseps kas ağrısı düzeylerine etkisini araştırmak.	Preparat halinde, 5 mg/kg	Kafein, tüketenlerde hipoaljezik etki göstermiştir
Warren GL., Park ND., Maresca RD., McKibans KI., Millard-Stafford ML. (2010)	Effect of caffeine ingestion on muscular strength and endurance: a meta-analysis.	Kafein alımının maksimum istemli kasılma gücü ve kas dayanıklılığı üzerindeki etkisini araştırmak.	Kapsül halinde, 1,3 mg/kg, 9 mg/kg	Kafein alımının maksimal istemli kasılma gücünü ve kas dayanıklılığını artırdığı tespit edilmiştir.
Aedma M., Timpmann S., Ööpik V. (2013)	Effect of caffeine on upper-body anaerobic performance in wrestlers in simulated competition-day conditions.	Akut kafein alımının güreşte üst ekstremite gücünü koruyup korumayacağını araştırmak.	Preparat halinde, 5 mg/kg	Akut kafein alımı, kalp ritmine ve artmış kan laktat seviyelerine neden olmuştur.
Cooper R., Naclerio F., Allgrove J., Larumbe-Zabala E. (2014).	Effects of a carbohydrate and caffeine gel on intermittent sprint performance in recreationally trained males.	Kafein alımının glikoz kullanılabilirliği, yorgunluk ve efor algısı üzerine etkilerini araştırmak.	Jel halinde, 100 mg	Kafein alımının glikoz kullanımını artırdığı, yorgunluğu azalttığı ve efor algısını olumlu etkilediği saptanmıştır.
Spriet LL. (2014)	Exercise and sport performance with low doses of caffeine.	Düşük doz ve yüksek doz kafein alımının sportif performans üzerine etkisini araştırmak.	Preparat halinde, 3mg/kg'ın altında ve 5–13 mg/kg	Düşük doz kafeinin ruh halini iyileştirdiği ve yorucu egzersiz sırasında ve sonrasında bilişsel süreçleri iyileştirdiği gösterilmiştir.

Polito MD., Souza DB., Casonatto J., Farinatti P. (2016)	Acute effect of caffeine consumption on isotonic muscular strength and endurance: a systematic review and meta-analysis.	İzotonik direnç egzersizlerinde kafein alımının maksimum güç ve kas dayanıklılığı üzerindeki akut etkilerini araştırmak.	Preparat halinde, 3 mg/kg - 6 mg/kg	Kafein alınması ile kas dayanıklılığının arttığı tespit edilmiştir.
De Pauw K., Roelands B., Van Cutsem J., Marusic U., Torbeyns T., Meeusen R. (2017)	Electro-physiological changes in the brain induced by caffeine or glucose nasal spray.	Burun boşluğu ve beyin arasında glikoz ve kafein için doğrudan bir bağlantı olup olmadığını araştırmak.	İçeceklerin içerisinde, 50 mg'ın altında	Glikoz uygulaması ile daha fazla bilişsel etkinlik gözlemlenmiştir, kafein ile bağlantı saptanmıştır.
Ribeiro BG., Morales AP., Sampaio-Jorge F., de Souza Tinoco F., de Matos AA., Leite TC. (2017)	Acute effects of caffeine intake on athletic performance: a systematic review and meta-analysis.	Kafeinin atletik performans üzerindeki etkisini değerlendiren literatürü sistematik olarak araştırmak.	Kapsül halinde, 6 mg/kg, 10 mg/kg	Kafein alımının zamana karşı sportif performansı iyileştirdiği belirlenmiştir.
Negaresh R., Del Coso J., Mokhtarzade M., Lima-Silva AE., Baker JS., Willems ME. (2019)	Effects of different dosages of caffeine administration on wrestling performance during a simulated tournament.	Farklı kafein uygulama biçimlerinin fiziksel performans üzerindeki etkilerini araştırmak.	Preparat halinde, 4 mg/kg, 10 mg/kg	Tekrarlanarak uygulanan toplam 10 mg/kg'lık kafein güreşçilerde fiziksel performansı artırmıştır.

## SONUÇ

Ata sporumuz olan güreş üzerine yıllar içerisinde çeşitli çalışmalar yapılmış olsa da, doğal ergojenik yardımcılarının fizyolojik etkileri konusunda multidisipliner çalışmalarda ciddi eksiklikler bulunmaktadır. Çeşitli yurtdışı çalışmaları, bu konuya ışık tutmakla beraber, farklı antrenman tipleri, yaş, cinsiyet, beslenme farklılıkları ile klasman farklılıkları sonuçların her grup için benzer olmamasına yol açmaktadır. Bu makalede ele alınan kafeinin ortaya koyduğu fizyolojik değişimler, ülkemizde yapılacak ileri bilimsel çalışmalara dayanak oluşturması açısından önem teşkil etmektedir. Modern dünyada en az antrenman kadar önemli hale gelen beslenme, özellikle rekabetin küresel boyuta ulaşmasıyla bilimsel çalışmalar ile desteklenmek zorundadır. Bu yüzden artan sayıda bilimsel çalışmaların planlanması büyük önem taşımaktadır. Yapılan çalışmalar, kafeinin sportif başarıda etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Maksimal güçte ve dayanıklılıkta anlamlı şekilde tespit edilmiştir<sup>39,40</sup>. Ayrıca fizyolojik parametrelere olan olumlu etkilerin gösterildiği bilimsel çalışmalar da mevcuttur<sup>37,29</sup>. Sportif başarı ve fizyolojik etkilere ilave olarak bilişsel özelliklerdeki olumlu etkileri, kafeinin güreşçiler için önemini artırmaktadır<sup>42,43</sup>. Kafeinin yol açtığı olumlu etkiler (sportif, fizyolojik ve bilişsel) göz önünde tutularak, güreşçilerin beslenme programlarında belirli düzeylerde kafein içeren ürünlere yer verilmesinin, özellikle antrenman sonrasında yenilenme sürecinin hızlanmasına ve güç artışına yol açacağı düşünülmektedir. Elbette bu sürecin yönetimi ileri çalışmalarla desteklenmeli, uzman beslenme ve diyetetik uzmanlarının gözetiminde olmalı, ortaya çıkabilecek fizyolojik değişimler uzmanlar tarafından değerlendirilmelidir.

## KAYNAKLAR

1. United World Wrestling. History of wrestling. united world wrestling. (2018). [www.unitedworldwrestling.org/organisation/history-wrestling](http://www.unitedworldwrestling.org/organisation/history-wrestling) [Erişim tarihi: 20.03.2018].
2. Horswill CA. (1992). Applied physiology of amateur wrestling. *Sports Medicine*. 14(2), 114-143.
3. Stanzone JR., Volpe SL. (2019). Nutritional Considerations for Wrestlers. *Nutrition Today*. 54(5), 207-212.
4. Soygüden A., Toy AB., Hoş S., Mumcu Ö. (2015). The Technical Analyze of Turkey U-23 Greco-Romen and Free Style Wrestling Championships. *The Journal of Academic Social Science Studies*. 3(12), 213-224.
5. Isik O., Cicioglu Hl., Gul M., Alpay CB. (2017). Development of the wrestling competition analysis form according to the latest competition rules. *International Journal of Wrestling Science*. 7(1-2), 41-45.
6. Gibbs AE., Pickerman J., Sekiya JK. (2009). Weight management in amateur wrestling. *Sports Health*. 1(3), 227-230.
7. Spinelli CT., Gikas JG. (2010). Nutrition in Wrestling. *Nutrition*. <https://digitalcommons.wpi.edu/iqp-all/2048> [Erişim tarihi: 07.02.2021].
8. Negaresh R., Del Coso J., Mokhtarzade M., Lima-Silva AE., Baker JS., Willems ME. (2019). Effects of different dosages of caffeine administration on wrestling performance during a simulated tournament. *European Journal of Sport Science*. 19(4), 499-507.
9. Graham TE. (2001). Caffeine and exercise: metabolism, endurance and performance. *Sports Medicine*. 31, 785-807.
10. Reis CEG., Dórea JG., da Costa THM. (2019). Effects of coffee consumption on glucose metabolism: a systematic review of clinical trials. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*. 9, 184-191.
11. Warren GL., Park ND., Maresca RD., McKibans KI., Millard-Stafford ML. (2010). Effect of caffeine ingestion on muscular strength and endurance: a meta-analysis. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 42, 1375-1387.
12. Aedma M., Timpmann S., Ööpik V. (2013). Effect of caffeine on upper-body anaerobic performance in wrestlers in simulated competition-day conditions. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 23(6), 601-609.
13. Pickering C., Grgic J. (2019). Caffeine and exercise: what next?. *Sports Medicine*. 49(7), 1007-1030.
14. Korzeniewski B. (2018). Muscle-power output nonlinearity in constant-power, step-incremental, and ramp-incremental exercise: magnitude and underlying mechanisms. *Physiological Reports*. 6(21), 1-21.
15. Inbar O., Bar-Or O. (1986). Anaerobic characteristics in male children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 18(3), 264-269.
16. Guilherme JPLF., Tritto ACC., North KN., Lancha Junior AH., Artioli GG. (2014). Genetics and sport performance: current challenges and directions to the future. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. 28, 177-193.
17. Yoon J. (2002). Physiological profiles of elite senior wrestlers. *Sports Medicine*. 32(4), 225-233.
18. Aschenbach W., Ocel J., Craft L., Ward C., Spangenburg E., Williams J. (2000). Effect of oral sodium loading on high-intensity arm ergometry in college wrestlers. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 32(3), 669-675.

19. Oppliger RA., Steen SAN., Scott JR. (2003). Weight loss practices of collegewrestlers. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 13(1), 29-46.
20. Romer LM., Polkey MI. (2008). Exercise-induced respiratory muscle fatigue: implications for performance. *Journal of Applied Physiology*. 104(3), 879-888.
21. Ljungqvist A. (2017). Brief history of anti-doping. In *Acute Topics in Anti-Doping*. 62, 1-10.
22. Greer F., McLean C., Graham TE. (1998). Caffeine, performance, and metabolism during repeated Wingate exercise tests. *Journal of Applied Physiology*. 85(4), 1502-1508.
23. Graham TE., Spriet LL. (1991). Performance and metabolic responses to a high caffeine dose during prolonged exercise. *Journal of Applied Physiology*. 71(6), 2292-2298.
24. Fredholm BB., Bättig K., Holmen J., Nehlig A., Zvartau EE. (1999). Actions of caffeine in the brain with special reference to factors that contribute to its widespread use. *Pharmacological Reviews*. 51, 83-133.
25. Gliottoni RC., Meyers JR., Arngrímsson SÁ., Broglio SP., Motl RW. (2009). Effect of caffeine on quadriceps muscle pain during acute cycling exercise in low versus high caffeine consumers. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 19(2), 150-161.
26. Costill DL., Dalskv GP., Fink WJ. (1978). Effects of caffeine on metabolism and exercise performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 10, 155-158.
27. Graham TE. (2001). Caffeine and exercise: metabolism, endurance and performance. *Sports Medicine*. 31, 785-807.
28. Davis JK., Green JM. (2009). Caffeine and anaerobic performance. *Sports Medicine*. 39(10), 813-832.
29. De Pauw K., Roelands B., Van Cutsem J., Marusic U., Torbeyns T., Meeusen R. (2017). Electro-physiological changes in the brain induced by caffeine or glucose nasal spray. *Psychopharmacology*. 234(1), 53-62.
30. Latini S., Pedata F. (2001). Adenosine in the central nervous system: release mechanisms and extracellular concentrations. *Journal of Neurochemistry*. 79, 463-484.
31. Magkos F., Kavouras SA. (2004). Caffeine and ephedrine: physiological, metabolic and performance-enhancing effects. *Sports Medicine*. 34, 871-889.
32. Myers DA., Shaikh Z., Zullo TG. (1997). Hypoalgesic effect of caffeine in experimental ischemic muscle contraction pain. *Headache*. 37, 654-658.
33. MAFF. (1997). Survey of caffeine and other methylxanthines in energy drinks and other caffeine-containing products. Food Surveillance Information Sheet No. 103 MAFF Publications, Admail 6000, London, SW1A 2XX.
34. Matthews G., Jones DM., Chamberlain AG. (1990). Refining the measurement of mood: The UWIST mood adjective checklist. *British Journal of Psychology*. 81, 17-42.
35. Varma SD., Kovtun S., Hegde K. (2010). Effectiveness of topical caffeine in cataract prevention: studies with galactose cataract. *Molecular Vision*. 16, 2626-2633.
36. Dincer C., Apaydın T., Gogas YD. (2020). Endocrine effects of coffee consumption. *Turkish Journal of Endocrinology and Metabolism*. 24(1), 72-86.
37. Ranheim T., Halvorsen B. (2005). Coffee consumption and human health beneficial or detrimental? Mechanisms for effects of coffee consumption on



- different risk factors for cardiovascular disease and type 2 diabetes mellitus. *Molecular Nutrition & Food Research*. 49, 274-284.
38. Lieberman HR. (2003). Nutrition, brain function and cognitive performance. *Appetite*. 40(3), 245-254.
  39. Polito MD., Souza DB., Casonatto J., Farinatti P. (2016). Acute effect of caffeine consumption on isotonic muscular strength and endurance: a systematic review and meta-analysis. *Science & Sports*. 31(3), 119-128.
  40. Grgic J., Trexler ET., Lazinica B., Pedisic Z. (2018). Effects of caffeine intake on muscle strength and power: a systematic review and meta-analysis. *Journal of the International Society of Sports*. 15(1), 1-10.
  41. Ribeiro BG., Morales AP., Sampaio-Jorge F., de Souza Tinoco F., de Matos AA., Leite TC. (2017). Acute effects of caffeine intake on athletic performance: a systematic review and meta-analysis. *Revista Chilena de Nutricion*. 44(3), 283-291.
  42. Lieberman HR., Tharion WJ., Shukitt-Hale B., Speckman KL., Tulley R. (2002). Effects of caffeine, sleep loss, and stress on cognitive performance and mood during US Navy SEAL training. *Psychopharmacology*. 164(3), 250-261.
  43. McLellan TM., Kamimori GH., Voss DM., Bell DG., Cole KG., Johnson D. (2005). Caffeine maintains vigilance and improves run times during night operations for Special Forces. *Aviation Space and Environmental Medicine*. 76(7), 647-654.
  44. Spriet LL. (2014). Exercise and sport performance with low doses of caffeine. [Research support, Non-U.S. Gov't review]. *Sports Medicine*. 44(2), 175-184.
  45. Cooper R., Naclerio F., Allgrove J., Larumbe-Zabala E. (2014). Effects of a carbohydrate and caffeine gel on intermittent sprint performance in recreationally trained males. *European Journal of Sport Science*. 14(4), 353-361.
  46. Loureiro LM., Reis CE., da Costa TH. (2018). Effects of coffee components on muscle glycogen recovery: a systematic review. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 28(3), 284-293.

## BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN HAYAL ETME DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

### ANALYSIS OF DREAMING LEVELS OF SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS STUDENTS

Gönderilen Tarih: 25/05/2021  
Kabul Edilen Tarih: 16/08/2021

*Ünal TÜRKÇAPAR*

Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Bişkek,  
Kırgızistan<sup>1</sup>-Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor  
Yüksekokulu, Kahramanmaraş, Türkiye

Orcid: 0000-0002-4205-6446

*Atilla ÇAKAR*

Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bişkek,  
Kırgızistan

Orcid: 0000-0002-3564-3909

\* Sorumlu Yazar: Atilla ÇAKAR, Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi, E-mail: atilla.cakar@manas.edu.kg

† Bu çalışma IX. Uluslararası Türk Halklarının Geleneksel Spor Oyunları Sempozyumunda sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

## Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Hayal Etme Düzeylerinin İncelenmesi

### ÖZ

Bu çalışma Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu bölümlerinde öğrenim gören bireylerin imgeleme düzeylerinin nasıl şekillendiğini belirlemektir. Bu çalışmada tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu çalışma betimsel ve çıkarımsal bir niteliğe sahiptir. Bu araştırmanın çalışma grubunu 2019-2020 eğitim öğretim yılında Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören 42 erkek ve 22 kadından oluşan toplam 64 katılımcı oluşturmaktadır. Çalışmada gönüllü katılım kriteri esasına göre şekillendirilmiştir. Bu çalışmada verilerin toplanması için araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve İmgeleme Ölçeği kullanıldı. Kişisel bilgi formu; cinsiyet, yaş, yaptığınız spor branşı, kaç yıldır spor yapıyorsunuz, öğrenim gördüğünüz bölüm, okuduğunuz sınıf sorularından oluşmaktadır. Ayrıca katılımcıların imgeleme (imgeleme) düzeylerini belirlemek amacıyla; Hall ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen Sporda İmgeleme (Imgeleme) Envanteri- SIE (Sport Imagery Questionnaire-SIQ) kullanılmıştır. Elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktararak SPSS 21.0 istatistik programı ile değerlendirildi. Çalışmaya katılan Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yaş, spor yılı, bölüm okuduğunuz sınıf değişkenlerinde anlamlı bir fark olmadığı, fakat cinsiyet ve spor branşı değişkenlerinde anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin imgeleme (imgeleme) düzeylerinin şekillenmesinde cinsiyet ve yapılan spor branşının belirleyici faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** İmgeleme, Spor, Eğitim

## Analysis of Dreaming Levels of School of Physical Education and Sports Students

### ABSTRACT

This study is to determine whether Kyrgyzstan Turkey Manas University School of Physical Education and Sports to imagine how the educational level of the individuals who shaped section. Screening method was used in this study. This study has a descriptive and inferential quality. This working group of the 2019-2020 academic year studying in Kyrgyzstan Turkey Manas University study Physical Education and Sports College is a total of 42 men and 22 women consisting of 64 participants. The study was shaped on the basis of voluntary participation criteria. In this study, the personal information form prepared by the researcher and the Imagination Scale were used to collect data. Personal information form; It includes questions on gender, age, sports branch, how many years of doing sports, the department studied, the class studied. In addition, in order to determine the imagination levels of the participants; The Sport Imagery Questionnaire-SIE (Sport Imagery Questionnaire-SIQ) developed by Hall et al. (1998) was used. The data obtained were transferred to the computer and evaluated with the SPSS 21.0 statistics program. It was concluded that there was no significant difference in the age, sports year, and class variables of the department of the physical education and sports school students participating in the study, but there was a difference in the variables of gender and sports branch. It was concluded that gender and sports branch were the determining factors in shaping the imagination levels of physical education and sports school students.

**Key Words:** Imagination, Sport, Education

## GİRİŞ

İnsan vücudu, bilindiği gibi fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik yapıya sahip olan bir varlıktır bu özelliklerle iç ve dış dengesini kurmuştur ve yine bu özelliklerle, sağlıklı bir yaşam sürmesine ve sağlıklı davranışlar sergilemesine neden olmaktadır. Bugün dünyada sporun sadece fiziksel, taktiksel ve teknik unsurlardan oluşmadığı yavaş yavaş anlaşılmaya başlanmıştır. Yapılan araştırmalar sporun psikolojik yönünün diğer unsurlar (fiziksel, teknik ve taktiksel) üzerinde tamamlayıcı önemli bir etken olduğunu ortaya koymuştur. Çünkü insanoğlu sadece kas ve kemikten yapılmamıştır. İnsanı diğer canlılardan ayıran en büyük unsur düşünebilme özelliğidir. Dolayısıyla insanların en büyük silahı zihnini kullanabilme yeteneğidir. Kuşkusuz ki kişinin performansını fiziksel ve taktiksel etkenlerin dışında psikolojik ve duygusal faktörlerde etkilemektedir. Duygular sevinç, üzüntü, kızgınlık, öfke, korku ve coşkunluk olarak tanımlanabilir. Duyguların bilinçli olarak kullanılması için planlı ve düzenli bir şekilde bir uzmanın denetiminde çalışılmalıdır çünkü duygularını kontrol edemeyen ve yönetemeyen sporcular maksimum performansına ulaşamazlar. Duyguların kontrol edilmesi insan davranışlarını olumlu yönde etkiler eğer duygularımız bizi kontrol etmeye başlarsa bu da bizi olumsuz yönde etkileyebilir. Dolayısıyla psikolojik destek almayan sporcuların hiçbiri gerçek anlamda maksimum performanslarına ulaşamazlar. Spor; insanların yaşantısında ve sağlığında önemli yer tutan bir olaylar bütünüdür. İnsanın içinde yer aldığı her olayda önemli bir psikolojik yan vardır. Sporda psikolojik yan, yarışmayı ve sağlıklı yaşamayı amaç edinen kişiler üzerinde önemli bir etkidir. Spor toplumsal bir faaliyet olduğuna göre sporcuların da psikososyal varlıklar olarak bilimsel açıdan ele alınması gerekir<sup>1</sup>. Spor haz duyarak, kesin kurallar çerçevesinde kazanmak için teknik ve fiziki çabanın dışında psikolojik üstünlüğünde gerekli olduğu, bireysel veya kolektif oyunlar biçiminde yapılan, sosyal bir olgudur.

İmgeleme ile birlikte bizler hem fiziksel becerilerin gelişimini hem de zihinsel becerilerin gelişimini sağlarız. İmgeleme ile öğrenilen becerilerin geliştirilmesi, hataların düzeltilmesi gibi fiziksel düzeltmeler sağlanabileceği gibi, duyguların kontrolü, konsantrasyonun ve kendine güvenin gelişimi gibi psikolojik düzenlemeler de sağlanabilir. Sporcuların başarılı olmaları ve imgelemeden yeterli düzeyde yararlanabilmeleri için zihinlerinde olumlu imgeler kurmaları oldukça önemlidir. Çünkü olumlu imgeler sporcuların eylemlerini de olumlu bir şekilde etkilemektedir<sup>2</sup>. İmgeleme; gerçek yaşantıların taklit edildiği bir yaşantıdır. İmgelediğimiz şeyi gördüğümüzü fark edebiliriz, imgelerken hareketleri hissedebiliriz ya da gerçek yaşantılar olmadan da seslerin, tatların ve kokuların imgelerini yaşayabiliriz<sup>3</sup>. Birçok psikolog imgelemenin sporcunun psikolojik performansını geliştirmede en önemli çalışmalarından biri olduğuna inanır. Literatür incelemesi yapıldığında; bilişsel strateji olan imgelemenin hiç çalışma yapmaktan daha etkili olduğu, fiziksel çalışmadan ise daha az etkili olduğu görülmektedir<sup>4</sup>. Sportif yeteneklerde imgeleme daha çok yaratıcılık isteyen bir tekniğin canlandırılmasında veya onun tekrar yapılmasında kullanılan irade ile ilgili bir durumdur<sup>5</sup>.

Günümüzde kişisel sorunlar, hayal kırıklıkları, insanların ekonomik seviyelerinin düşük olması vb. sorunlar gün geçtikçe insanların asabileşmesine, olaylara karşı tahammül sınırlarının düşük olmasına, hoşgörüsüzlüklere ve uzun sürelerde olumsuz davranışlara sebep olmaktadır. Bunun gibi durumlar ve koşullar sporcuları da etkilemekte ve bu bağlamda spor psikologlarına önemli görevler düşmektedir. Vücut zihin ilişkisi çok önemlidir. Sizin zihninizde düşündüğünüz şeyler için, vücudunuz hayal veya gerçek diye adlandırmayarak hareket eder. Sporcuların antrenman ve hazırlık

programları içine zihinsel antrenman ve müdahale stratejileri yerleştirilerek, antrenör tarafından verilen teknik, taktik ve fiziksel bileşenler bir bütünlüğe kavuşturulmaya çalışılmaktadır.

Bu çalışmanın amacı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin imgeleme şekillerinin neler olduğunu ve bazı değişkenler açısından hangi imgeleme türlerini kullandıklarını belirlemektir.

## MATERYAL VE METOT

### Araştırma Deseni

Araştırma betimsel nitelikte olup, beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin imgeleme düzeylerine bakılmıştır. Bu çalışmada "tarama modeli" düşünülerek araştırmanın modeli oluşturulmuştur. Tarama modelleri, geçmişte veya şu anda var olan bir durumu olduğu şekilde tanımlamayı amaçlayan araştırma modelidir. Araştırmanın konusu olan olay, kişi ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi aktarılmaya çalışılır. Bu koşulları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme amacı yoktur<sup>6</sup>.

### Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu 2019-2020 eğitim öğretim yılında Kırgızistan Türkiye Manas üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören 18-26 yaş arası en fazla 10 yıl spor geçmişi olan 42 erkek ve 22 kadından oluşan toplam 64 katılımcı oluşturmaktadır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgiler Formu" kullanılmıştır. Bu form; cinsiyet, yaş, yaptığınız spor branşı, kaç yıldır spor yapıyorsunuz, öğrenim gördüğünüz bölüm, okuduğunuz sınıf sorularından oluşmaktadır. Katılımcıların imgeleme düzeylerini belirlemek amacıyla; Hall ve ark. (1998)<sup>7</sup> sporcuların imgelemenin hangi türünü kullandıklarını belirlemek amacıyla Sporda İmgeleme Envanterini-SIE (Sport Imagery Questionnaire-SIQ) geliştirmişlerdir. İmgeleme Envanteri, 7'li likert tipi olan (1= tamamen katılmıyorum ve 7= Tamamen Katılıyorum) 21 madde ve 4 alt boyuttan (Bilişsel imgeleme, Motivasyonel Özel imgeleme, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel Uсталık) oluşan ölçeğinin orijinali Hall ve ark. (1998)<sup>7</sup> tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin alt boyutlardaki maddeler madde sayısı; bilişsel imgeleme için 1, 2, 4, 5, 7, 9, 13, 14, 15, motivasyonel özel imgeleme için 3, 6, 8, 10, 20, motivasyonel genel uyarılmışlık için 11,12, 17, 19 ve motivasyonel genel ustalık için 16, 18, 21'dir.

Bilişsel imgeleme; özel becerilerin doğru bir şekilde uygulanması için kullanılır. Örneğin, basketbolda serbest atış becerisinin gelişiminde kullanılır<sup>8</sup>. Motivasyonel özel imgeleme; özel performans hedeflerini kapsar. Sporcuların takdir edilme ve kazanma duyguları motivasyonlarını artırır ve hedefle ilişkili görevlerini (örn: antrenman) daha iyi uygularlar<sup>8</sup>. Motivasyonel genel ustalık imgelemesi; üst düzey motivasyonel becerileri kapsar. Sporcunun zihinsel olarak güçlü ve kontrollü olmasını sağlar<sup>7</sup>. Motivasyonel genel uyarılmışlık imgelemesi; sporcuların uyarılmışlık düzeylerini kapsar. Uyarılmışlık düzeylerini kontrol altında tutmaya ve kaygıyı kontrol etmek için kullanılır<sup>5</sup>.

## Verilerin Analizi

Çalışmaya katılan bireyler hakkında tanımlayıcı bilgiler sağlamak amacıyla yapılan çalışmanın verileri SPSS 21 programında değerlendirilmiştir. Verilerin analizine uygun analiz türünü belirlemek amacıyla ilk önce normallik testi (Kolmogorow-Smirnov testi) yapılmış olup homojen olup olmadıkları belirlenmiştir. Araştırmanın verileri parametrik test uygulayacak kadar normal dağılım gösterdiğinden ikili karşılaştırmalarda (independent sample) t-test ve çoklu karşılaştırılmalarda tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. İstatistikî analizlerde anlamlılık düzeyi  $p<0.05$  olarak seçilmiştir.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkeninin İmgeleme Düzeyine Göre Analiz Sonuçları

Cinsiyet		N	Orta	Ss.	t	p
Bilişsel İmgeleme	Kadın	22	5,13	0,94	2,271	0,027*
	Erkek	42	4,50	1,23		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Kadın	22	5,20	1,16	1,858	0,069
	Erkek	42	4,57	1,48		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Kadın	22	4,86	1,46	1,820	0,077
	Erkek	42	4,19	1,27		
Motivasyonel Genel Uсталık	Kadın	22	5,50	1,11	2,772	0,008*
	Erkek	42	4,61	1,37		

\* $p<0.05$

Tablo 1' e göre araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre sporda imgeleme ölçeği alt boyutlarından Bilişsel imgeleme ( $t: 2,271, p<0,05$ ) ve motivasyonel genel uсталık ( $t:2,772, p<0,05$ ) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu farkı yordamak için ortalamalara bakıldığında kadın olanların lehine olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ).

**Tablo 2.** Araştırma Grubunun Yaş Değişkeninin İmgeleme Düzeyine Göre Analiz Sonuçları

Yaş		N	Orta	Ss.	F	p
Bilişsel İmgeleme	a)18-20	36	4,69	1,08	0,876	0,422
	b)21-23	22	4,60	0,96		
	c)24-26	6	5,31	2,19		
Motivasyonel Özel İmgeleme	a)18-20	36	4,76	1,45	0,285	0,753
	b)21-23	22	4,71	1,11		
	c)24-26	6	5,20	2,13		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	a)18-20	36	4,61	1,33	1,013	0,369
	b)21-23	22	4,09	1,29		
	c)24-26	6	4,45	1,86		
Motivasyonel Genel Uсталık	a)18-20	36	4,97	1,29	0,422	0,658
	b)21-23	22	4,74	1,18		
	c)24-26	6	5,27	2,23		

\* $p<0.05$

Tablo 2'ye göre araştırma grubunun yaş değişkenine göre imgeleme ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p < 0.05$ ).

**Tablo 3.** Araştırma Grubunun Spor Yaşı Değişkeninin İmgeleme Düzeyine Göre Analiz Sonuçları

Spor Yaşı	N	Orta	Ss.	F	p	
Bilişsel İmgeleme	a)1-3	18	4,61	,99	0,109	0,897
	b)4-6	26	4,76	1,13		
	c)7-10	20	4,77	1,41		
Motivasyonel Özel İmgeleme	a)1-3	18	4,67	1,42	0,227	0,797
	b)4-6	26	4,73	1,26		
	c)7-10	20	4,96	1,61		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	a)1-3	18	4,77	1,01	0,857	0,429
	b)4-6	26	4,25	1,33		
	c)7-10	20	4,32	1,67		
Motivasyonel Genel Uсталık	a)1-3	18	5,12	1,04	0,292	0,748
	b)4-6	26	4,83	1,29		
	c)7-10	20	4,85	1,67		

\* $p < 0.05$

Tablo 3' e göre araştırma grubunun spor yaşı değişkenine göre imgeleme ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p < 0.05$ ).

**Tablo 4.** Araştırma Grubunun Bölüm Değişkeninin İmgeleme Düzeyine Göre Analiz Sonuçları

Bölüm	N	Orta	Ss.	t	p	
Bilişsel İmgeleme	Antrenörlük	22	4,93	1,26	1,071	0,288
	Öğretmenlik	42	4,60	1,12		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Antrenörlük	22	5,06	1,33	1,141	0,258
	Öğretmenlik	42	4,64	1,43		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Antrenörlük	22	4,55	1,58	0,567	0,573
	Öğretmenlik	42	4,35	1,26		
Motivasyonel Genel Uсталık	Antrenörlük	22	5,22	1,07	1,320	0,192
	Öğretmenlik	42	4,76	1,45		

\* $p < 0.05$

Tablo 4' e göre araştırma grubunun öğrenim gördüğü bölüm değişkenine göre imgeleme ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p < 0.05$ ).

**Tablo 5.** Araştırma Grubunun Sınıf Değişkeninin İmgeleme Düzeyine Göre Analiz Sonuçları

Sınıf		N	Orta	Ss.	F	p
Bilişsel İmgeleme	a)1. sınıf	20	4,50	0,95	0,487	0,693
	b)2.sınıf	13	4,96	1,48		
	c)3. sınıf	26	4,80	,95		
	d)4.sınıf	5	4,55	2,15		
Motivasyonel Özel İmgeleme	a)1. sınıf	20	4,51	1,57	1,174	0,327
	b)2.sınıf	13	5,30	1,44		
	c)3. sınıf	26	4,85	1,09		
	d)4.sınıf	5	4,20	1,95		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	a)1. sınıf	20	4,41	1,24	0,390	0,760
	b)2.sınıf	13	4,55	1,73		
	c)3. sınıf	26	4,48	1,18		
	d)4.sınıf	5	3,80	1,96		
Motivasyonel Genel Uсталık	a)1. sınıf	20	4,83	1,44	0,543	0,655
	b)2.sınıf	13	5,33	1,30		
	c)3. sınıf	26	4,84	1,15		
	d)4.sınıf	5	4,60	2,12		

\*p<0.05

Tablo 5' e göre araştırma grubunun öğrenim gördüğü sınıf değişkenine göre imgeleme ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (p<0.05).

**Tablo 6.** Araştırma Grubunun Branş Özelliği Değişkeninin İmgeleme Düzeyine Göre Analiz Sonuçları

Spor Branşınız		N	Orta	Ss.	t	p
Bilişsel İmgeleme	Bireysel	34	4,90	1,29	1,309	0,195
	Takım	30	4,51	1,01		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Bireysel	34	5,16	1,43	2,368	0,021*
	Takım	30	4,36	1,26		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Bireysel	34	4,71	1,39	1,845	0,070
	Takım	30	4,09	1,29		
Motivasyonel Genel Uсталık	Bireysel	34	5,18	1,28	1,696	0,095
	Takım	30	4,62	1,37		

\*p<0.05

Tablo 6' ya göre araştırma grubunun yapmış olduğunuz spor branşı değişkenine göre imgeleme ölçeği alt boyutlarından Motivasyonel Genel İmgeleme (t:2,368, p<0,05) boyutuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu farkı yordamak için ortalamalarına bakıldığında bireysel spor branşı ile ilgilenen bireyler lehine olduğu tespit edilmiştir(p<0.05).

## TARTIŞMA

Yapılan araştırma değerlendirilmeye alınan değişkenlere göre literatür bilgileri ışığında değerlendirilmeye çalışılmıştır.

Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre sporda imgeleme ölçeği alt boyutlarından Bilişsel imgeleme ve Motivasyonel Genel Uсталık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu, bu farkında kadınlar lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Karademir ve ark. (2018)<sup>9</sup> yaptığı araştırmaya göre, cinsiyet değişkeninde imgeleme alt boyutlarının hiçbirinde fark bulunmamıştır. Benzer olarak Elmas ve Birol



(2018)<sup>10</sup> yaptıkları araştırmada cinsiyet değişkenine göre sporcuların imgeleme alt boyutları arasında anlamlı farkın olmadığını ortaya koymuştur. Kartal ve ark. (2017)<sup>11</sup>, tarafından yapılan araştırmada ise cinsiyet ile imgeleme alt boyutlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ancak erkeklerin bilişsel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme alt boyutları ortalamalarının kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer yandan kadınların da motivasyonel genel ustalık ve genel uyarılmışlık alt boyut ortalamalarının erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kızıldağ (2007)<sup>2</sup>, yaptığı araştırmada ise kız ve erkek sporcuların aldığı oldukları puanlarına ilişkin test sonucunda kız sporcuların bilişsel genel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarında erkek sporculardan anlamlı olarak daha yüksek puanlara sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Şahin (2014)<sup>12</sup> yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeni açısından sporcuların imgeleme alt boyutları düzeyleri arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Ancak, Erdoğan'ın (2009)<sup>13</sup>, bireysel ve takım sporu ile uğrasan sporcular üzerine yapmış olduğu çalışmada cinsiyetlerine göre puanları karşılaştırıldığında sadece motivasyonel genel uyarılmışlık değerleri arasında anlamlı bir fark olduğu sonucu bulunmuştur.

Araştırma grubunun yaş değişkenine göre imgeleme ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Mulder ark. (2007)<sup>14</sup> yaptığı çalışmada, yaşça büyük olan katılımcıların imgeleme becerilerinin yaşça daha küçük olan katılımcılara göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Parker ve Lovell (2012)<sup>15</sup> yaptığı çalışmada ise katılımcıların yaşça büyük olanlarında imgeleme berraklığının daha düşük yaş grubundaki katılımcılara göre daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Vurgun (2010)<sup>16</sup> tarafından yapılan çalışmada 21-24 yaş arası katılımcıların bilişsel özel ve bilişsel genel imgeleme düzeylerinin 20 yaş altı katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Güvendi ark. (2016)<sup>17</sup> tarafından yapılan araştırmada ise yaş grupları ile imgeleme arasında sadece motivasyonel genel ustalık alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Yine, Erdoğan'ın (2009)<sup>13</sup>, bireysel ve takım sporu ile uğrasan sporcular üzerine yapmış olduğu çalışmada spor türüne göre imgeleme puanları karşılaştırıldığında yaş ve spor yaşı puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır. Şahin (2014)<sup>12</sup> yaptığı çalışmada yaş değişkeni açısından sporcuların imgeleme alt boyutları düzeyleri (Bilişsel imgeleme, motivasyonel özel, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve imgelem toplam puan) arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Bayköse (2014)<sup>18</sup> yaptığı çalışmasında ise sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutları ile spor deneyimi değişkeni açısından bilişsel imgeleme puanları arasında anlamlı farklılık bulunurken diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık görülmemiştir. Araştırma grubunun spor yaşı değişkenine göre imgeleme ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kolayış ark. (2015)<sup>19</sup> tarafından yapılan araştırmaya göre spor yaşı arttıkça kadın sporcuların bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık boyutlarında artış olduğu görülmektedir. Ağılönü (2014)<sup>20</sup>, tarafından yapılan çalışmada imgeleme alt boyutlarından bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık değerleri ile spor yaşı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Güvendi (2015)<sup>17</sup> tarafından yapılan bir çalışmada ise spor yaşı ve imgeleme alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Araştırma grubunun öğrenim gördüğü bölüm değişkenine göre imgeleme ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Savaş (2019)<sup>21</sup> yapmış olduğu çalışmada, spor lisesi ve diğer liselerde öğrenim gören öğrencilerin motivasyonel özel imgeleme algısı, bilişsel özel imgeleme algısı, bilişsel

genel imgeleme algısı arasında fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Spor lisesi ve diğer liselerde öğrenim gören öğrencilerin motivasyonel genel ustalık algısı arasında fark olduğu, spor lisesi öğrencilerinin motivasyonel genel ustalık algısının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu durum çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Araştırma grubunun öğrenim gördüğü sınıf değişkenine göre imgeleme ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Savaş (2019)<sup>21</sup> yapmış olduğu çalışmada sınıf düzeyine göre sporcu öğrencilerin sportif imgeleme toplam puanlarına ilişkin analizde, motivasyonel özel imgeleme, bilişsel özel imgeleme ve bilişsel genel imgeleme alt boyut puanında sınıf değişkenine göre, 9, 10, 11 ve 12. sınıf öğrencilerinin imgeleme puanları arasında farklılık olmadığı görülürken 12. sınıfların motivasyonel genel ustalık puanının, 9. ve 10. sınıfların motivasyonel genel ustalık puanından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Araştırma grubunun yapmış olduğunuz spor branşı değişkenine göre imgeleme ölçeği alt boyutlarından motivasyonel genel imgeleme boyutuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark, bu farkında bireysel sporlarla ilgilenenler lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ağılönü (2014)<sup>20</sup> çalışmasında imgeleme alt boyutlarının yapmış oldukları spor türüne (takım sporları ve bireysel sporlar) göre anlamlı farklılıklar olmadığı saptanmıştır. Kızıldağ (2007)<sup>2</sup> yaptığı çalışmada farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimlerinde bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında voleybolcuların futbolculardan daha yüksek puanlara sahip oldukları bulunmuştur. Motivasyonel genel ustalık alt boyutunda basketbolcular ve tenisçiler ile yüzücüler ve tenisçiler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

## KAYNAKLAR

1. Yücel EO. (2003). taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Ankara.
2. Kızıldağ E. (2007). Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimleri. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Mersin.
3. Hall CR. (2001). Imagery in sport and exercise. İçinde: handbook of research on sport psychology. Singer RN., Hausenblas HA. (editör). New York, John Willy & Sons, 538.
4. Özerkan KN. (2004). Spor psikolojisine giriş. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.
5. White A., Hardy C. (1998). An in-depth analysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnasts. *The Sport Psychologist*. 387-403.
6. Karasar N. (2009). Araştırmalarda rapor hazırlama. Nobel Yayınevi. Ankara.
7. Hall C., Mack D., Paivio A. (1998). Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*. 73-89.
8. Paivio A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Science*. 10, 22-28.
9. Karademir T., Türkçapar Ü., Açak M., Eroğlu H. (2018). Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme biçimlerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 20(3), 32-43.
10. Elmas L., Birol SŞ. (2018). Sportif rekreasyon etkinliklerine katılan erken dönem ergenlerin hayal etme düzeylerinin başarı algısı üzerine etkisi. *The Journal of International Anatolia Sport Science*. 3(1), 249-259.

11. Kartal Z., Güvendi B., Türksoy A. Altıncı E.E. (2017). Takım sporcularının imgeleme kullanımları ile başarı motivasyonları arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 7(1), 41-53.
12. Şahin F. (2014). Takım ve bireysel spor yapan sporcuların zihinde canlandırma beceri düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Afyon.
13. Erdoğan PD. (2009). Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Sakarya.
14. Mulder TH., Hochstenbach JBH., Van Heuvelen MJG., Den Otter AR. (2007). Motor imagery: The relation between age and imagery capacity. *Human Movement Science*. 26(2), 203-211.
15. Parker JK., Lovell GP. (2012). Age differences in the vividness of youth sport performers' imagery ability. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*. 7(1), 1-13.
16. Vurgun N. (2010). Sporda imgeleme anketinin Türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
17. Güvendi B. (2015). Elit akademi ligi futbolcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
18. Bayköse N. (2014). Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolü. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
19. Kolayış H., Sarı İ., Köle Ö. (2015). Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spormetre Dergisi*. 13(2), 129-136.
20. Ağılönü Ö. (2014). Farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve problem çözme becerilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Muğla.

## **SPOR LİSELERİNDE ÇALIŞAN ÖĞRETMENLERİN MOBBİNGE MARUZ KALMA DÜZEYLERİNİN ÖRGÜTSEL BAĞLILIK İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

### **INVESTIGATION OF THE EFFECT OF MOBBİNG EXPOSURE LEVELS ON ORGANIZATIONAL COMMITMENT LEVELS OF TEACHERS AT SPORT HIGH SCHOOLS**

Gönderilen Tarih: 26/04/2021  
Kabul Edilen Tarih: 16/08/2021

*Muhammed Said ÖZDEMİR*

Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ, Türkiye

Orcid: 0000-0002-6668-6979

*Fatih Mehmet UĞURLU*

Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ, Türkiye

Orcid: 0000-0001-6830-4383

\* Sorumlu Yazar: Fatih Mehmet UĞURLU, Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, E-mail: fmuugurlu@firat.edu.tr

 Bu çalışma Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak sunulmuştur.

## Spor Liselerinde Çalışan Öğretmenlerin Mobbinge Maruz Kalma Düzeylerinin Örgütsel Bağlılık İle İlişkisinin İncelenmesi

### ÖZ

Bu çalışmanın temel amacı, spor liselerinde görev yapmakta olan öğretmenlerin mobbinge maruz kalma düzeyleri ile örgütsel bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi olup, ayrıca öğretmenlerin mobbinge maruz kalma düzeyleri ile örgütsel bağlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılıkların var olup olmadığının belirlenmesidir. Bu amaçla bu çalışmada, Tanhan ve Çan (2009) tarafından geliştirilen "Öğretmenlere Yönelik Yıldırma Ölçeği" ile Balay (2000) tarafından geliştirilen "Örgütsel Bağlılık Ölçeği" kullanılmıştır. Hazırlanan anket formunda, ölçek ifadelerin yanı sıra katılımcıların sosyo demografik özelliklerini içeren sorulara da yer verilmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu ise 2019-2020 eğitim öğretim yılı içerisinde Elazığ, Diyarbakır, Muş, Bitlis, Siirt, Van ve Tunceli illerindeki spor liselerinde görev yapmakta olan 101 öğretmen oluşturmaktadır. Çalışmaya ilişkin veri setinin elde edilmesi sürecinde anket yöntemi uygulanmış olup, elde edilen verilerin analizinde ise SPSS 25.0 paket programından yararlanılmıştır. Uygulanan analiz bulguları neticesinde; öğretmenlerin cinsiyet, eğitim düzeyi, kadro durumu ve şu an ki kurumda çalışma süresinin örgütsel bağlılık ve mobbinge maruz kalma durumları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara neden olduğu belirlenmiştir. Buna karşın öğretmenlerin medeni durumu, yaş grubu ve mesleklerinde geçirdikleri sürenin örgütsel bağlılıkları ve mobbinge maruz kalma durumları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara neden olmadığı tespit edilmiştir. Spor liselerinde görev yapmakta olan öğretmenlerin mobbinge maruz kalma düzeyleri ile örgütsel bağlılık düzeyleri arasında ilişki incelendiğinde ise negatif yönlü anlamlı ilişkilerin var olduğu belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Mobbing, Örgütsel Bağlılık, Spor Lisesi

## Investigation of The Effect of Mobbing Exposure Levels on Organizational Commitment Levels of Teachers at Sport High Schools

### ABSTRACT

The main aim of this study is to decipher the relationship between mobbing exposure levels and organizational commitment levels of teachers in sports high schools, and to decipher whether there are significant differences between mobbing exposure levels and organizational commitment levels of teachers. For this purpose, "Mobbing Scale for Teachers" developed by Tanhan and Çan and "Organizational Commitment Scale" developed by Balay were used in this study. In the questionnaire form prepared, besides the scale expressions, questions including socio-demographic characteristics of the participants were also included. The sample group of the study consists of 101 teachers working in sports high schools in Elazığ, Diyarbakır, Muş, Bitlis, Siirt, Van and Tunceli provinces during the 2019-2020 academic year. In the process of obtaining the data set for the study, the survey method was used, and the SPSS 25.0 package program was used in the analysis of the data obtained. As a result of the analysis findings applied; it was determined that teachers' gender, education level, staff status and current working time in the institution caused statistically significant differences in terms of organizational commitment and exposure to mobbing. On the other hand, it was determined that the marital status of the teachers, the age group and the time they spent in their profession did not cause statistically significant differences in terms of their organizational commitment and exposure to mobbing. When the relationship between the levels of exposure to mobbing and organizational commitment of teachers working in sports high schools was examined, it was determined that there were negative significant relationships.

**Key Words:** Mobbing, Organizational Commitment, Sports High School

## GİRİŞ

Çalışanların çalışma ortamlarındaki performansı, memnuniyet ve moral düzeyleriyle doğrudan ilişkilidir. Çalışanların çalışma ortamındaki moral düzeyinin artması hem bireysel hem de grup olarak memnuniyeti arttırmaktadır. Dunham'a göre, çalışma ortamlarının çoğunda olduğu gibi, eğitim örgütlerinde de etkileşim ve iletişimden kaynaklanan problemler strese neden olur<sup>9</sup>.

Her sektöründe ve kurumda olduğu gibi eğitim kurumlarında da çalışanlar arasında yaşanan olumsuz etkileşim ve iletişim huzursuzluğa ve örgüt içi mutsuzluğa neden olmaktadır. Çalışanların yaşadığı bu olumsuz çevre ise kurumlarına karşı aidiyet ve sadakat durumlarını doğrudan etkilemektedir. Spor da dâhil her sektörde ve kurumda olduğu gibi eğitim kurumlarında da çalışanlar arasında yaşanan olumsuz etkileşim ve iletişim huzursuzluğa ve örgüt içi mutsuzluğa neden olmaktadır. Çalışanların yaşadığı bu olumsuz çevre ise kurumlarına karşı aidiyet ve sadakat durumlarını doğrudan etkilemektedir<sup>4</sup>.

Mobbing, hemen hemen her türlü çalışma ortamında görülmektedir. Kelime anlamı itibari ile mobbing; işyerinde diğer çalışanlar ya da işveren/ler tarafından tekrarlanan saldırılar şeklinde uygulanan bir çeşit psikolojik tacizdir. Kavram, çalışanlara üstleri, astları veya eşit düzeydeki çalışanlar tarafından sistematik biçimde uygulanan her tür kötü muamele, tehdit, şiddet, aşağılama gibi davranışları ifade eden anlamlar içermektedir<sup>17</sup>. Çalışan bireylerin pek çoğu mobbing davranışı yaşamaktadır. Özellikle eğitim alanı özelinde yapılan çalışmalar ve hukuksal düzenlemelere bakıldığında mobbingin karşısında duran düzenlemelerin yeterli düzeyde olduğunu söylemek mümkün olmamaktadır. İşin özelliğinden kaynaklanan mobbing gibi etkenler, öğretmenlerde fiziksel ve zihinsel yorgunluğa yol açmaktadır<sup>9</sup>. Bu yaşanan durum, önce ilgili çalışanı, buna bağlı olarak çalışanın çalışma ortamında bulunan meslektaşlarını da olumsuz yönde etkilemektedir. Çalışma ortamının genel yapısında olumsuz bir hava meydana gelmesi hem çalışanların, hem de çalışma ortamı olarak okulun verimliliğinin düşmesine yol açar.

Merkezinde insana hizmet olan öğretmenlik mesleğinde mobbing davranışları sıkça görülmektedir. Mobbing davranışının yaşanmasın bağlı olarak çalışanların iş yerlerine bağlılıkları da bu durumun varlığından olumsuz yönde etkilenmektedir. Bu duruma maruz kalan öğretmenler okula devam sıkıntısı yaşar ve okulun genel başarı durumunu olumsuz yönde etkilenir. Bununla beraber, bu tür olumsuz davranışlar artarak devam ettiğinde mobbing mağduru öğretmenlerde ciddi sağlık problemlerine bağlı olarak performanslarında kalıcı bir düşüş ve örgütlerine bağlılıklarının da azalma olur<sup>8</sup>. Mobbinge maruz kalan çalışanların zamanla verimliliklerinde ve çalışma isteklerinde azalmaya bağlı olarak iş yerlerine olan tutumları da olumsuz olarak etkilenmektedir. Mobbing sürecinin sonucunda, çalışan da kurumu da zarar görür. Örgüt amaçlarına ulaşma noktasında hedefinden uzaklaşır. Örgüt içerisindeki verimliliğin düşmesiyle, örgütün saygınlığını yitirmesi ve iş gücündeki verimliliğin azalması gibi olumsuz sonuçlar ortaya çıkmaya başlar<sup>9</sup>.

Mobbingin yaşandığı bir eğitim kurumunda amaçlara ulaşma noktasında sapmaların yaşanması muhtemeldir. Öğretmenler okulun amaçlarından uzaklaşması, örgütlerine olan bağlılıklarının azalmasına ve bu da okulun hedeflerine ulaşması noktasında sorunların yaşanmasına sebep olur<sup>9</sup>. Bu ortaya çıkan olumsuz durumu ortadan kaldırmak ya da makul seviyeye indirmek için mobbing olgusunu iyi tespit etmek, yol

açacağı problemleri ortaya koymak ve bu problemlerin çözümü noktasında çalışmak önemlidir.

Bu çalışmada spor lise kademesinde görev yapmakta olan öğretmenlerin, okullarında maruz kaldıkları mobbing durumları konu edinilerek bu olgunun mevcudiyetini, özelliklerini ve gerçekleşme sıklığını incelemiş olup bu durumun öğretmenlerin örgütlerine bağlılıklarına nasıl bir etkide bulunduğu incelenmesi amaçlanmıştır. Dolayısıyla bu çalışmanın ana amacı, spor liselerinde görev yapmakta olan öğretmenlerin maruz kaldıkları mobbingin örgütsel bağlılık düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesidir. Araştırmada basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmış olup, verilerin toplanması aşamasında ise anket tekniğinden yararlanılmıştır.

Araştırmada bu amaçlara ulaşabilmek için aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır.

- Spor liselerinde görev yapmakta olan öğretmenlerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, meslekte geçirdikleri sürelerini ve şu anki kurumlarında çalışma süreleri değişkenlerine göre mobbinge maruz kalma ve örgütsel bağlılık düzeylerinde anlamlı farklılıklar var mıdır?
- Spor liselerinde görev yapmakta olan öğretmenlerin mobbinge maruz kalma düzeylerinin örgütsel bağlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Ayrıca bu araştırma ile mobbing ve örgütsel bağlılık kavramları arasında olumlu-olumsuz veya anlamlı bir ilişkinin var olup olmadığı konusunda bilgi sahibi olunacaktır. Mobbinge maruz kalan öğretmenlerin örgütsel bağlılık üzerindeki etkilerinin bilinmesi eğitim camiası açısından ilgili konudaki farkındalık düzeyinin artmasında, mobbingin kişi ve sporcu sağlığı üzerindeki stres, kaygı, özgüven eksikliği, psikolojik baskı gibi olumsuz etkilerinin azaltılmasında ve buna yönelik önleme çalışmalarının yapılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## **MATERYAL VE METOT**

### **Araştırmanın Evren ve Örnekleme**

Araştırmanın evreni, spor liselerinde görev yapmakta öğretmenler temsil etmektedir. Araştırmanın örneklemini ise 2019-2020 eğitim öğretim yılı içerisinde Elazığ, Diyarbakır, Muş, Bitlis, Siirt, Van ve Tunceli illerindeki spor liselerinde görev yapmakta olan 101 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırmada basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmış olup, verilerin toplanması aşamasında ise anket tekniğinden yararlanılmıştır.

### **Katılımcılar**

Araştırmaya katılan öğretmenlerin sosyo-demografik özelliklerinin özetlendiği Tablo 1 incelendiğinde, çalışmanın %52'si erkek, %48'i ise kadın öğretmenden oluşturmaktadır. Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde, %53.8'i evli iken geriye kalan %46.2'si ise bekar. Araştırmaya katılan öğretmenlerin yaş dağılımları incelendiğinde %27,6'sı 21-30 yaş aralığında yer alıyor iken, %54.5'i 31-40 yaş aralığında, %14.9'u 41-50 yaş aralığında ve %3'ü ise 51 yaş ve üzerinde yer almaktadır. Ayrıca öğretmenlerin büyük bir kısmı (%79.2) lisans mezunu iken, %20.8'i ise lisansüstü mezundur. Araştırmaya katılan öğretmenlerin mesleklerini yapma sürelerine bakıldığında ise; %29.7'si 1-5 yıl arasında, %34.7'si 6-10 yıl arasında, %16.8'i 11-15 yıl arasında ve son olarak %18.8'i ise 16 yıl ve üzerinden bu yana

öğretmenlik mesleğini yapmakta olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğretmenlerin %52.5'i olan büyük çoğunluğu 1-10 yıldan bu yana aynı kurumda çalıştığını belirtmiştir. Öğretmenlerin %81.2'si kadrolu öğretmen olarak, %17.8'i sözleşmeli öğretmen olarak ve son olarak %1'inin ise ücretli öğretmen olarak görev yaptığı tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan 101 spor lisesi öğretmenlerinin görev yaptıkları liseler incelendiğinde; %16.8'i Kara kaya spor lisesi, %15.8'i Diyarbakır spor lisesi, %9.9'u Muş spor lisesi, %17.8'i Bitlis spor lisesi, %12.9'u Şehit Zafer Kılıç spor lisesi, %19.8'i Van spor lisesi ve %7'si ise Tunceli spor lisesinde öğretmenlik yaptığını belirtmiştir.

**Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri**

Kişisel Bilgiler	Değişkenler	f	%
Cinsiyet	Erkek	69	52,0
	Kadın	32	48,0
Medeni Durum	Evli	72	53,8
	Bekar	29	46,2
Yaş	21-30 yaş aralığı	28	27,6
	31-40 yaş aralığı	55	54,5
	41-50 yaş aralığı	15	14,9
	51 ve üzeri yaş aralığı	3	3,0
Eğitim Düzeyi	Lisans Mezunu	80	79,2
	Lisansüstü Mezunu	21	20,8
Öğretmenlik Mesleğini Yapma Süresi	1-5 yıl arası	30	29,7
	6-10 yıl arası	35	34,7
	11-15 yıl arası	17	16,8
	16 ve üzeri	19	18,8
Şu Anki Kurumda Çalışma Süresi	1 yıldan az	20	19,8
	1-10 yıl arası	53	52,5
	11-15 yıl arası	18	17,8
	16 ve üzeri	10	9,9
Kadro Durumu	Kadrolu Öğretmen	82	81,2
	Sözleşmeli Öğretmen	18	17,8
	Ücretli Öğretmen	1	1,0
Görev Yapılan Lise	Kara Karakaya Spor Lisesi	17	16,8
	Diyarbakır Spor Lisesi	16	15,8
	Muş Spor Lisesi	10	9,9
	Bitlis Spor Lisesi	18	17,8
	Şehit Zafer Kılıç Spor Lisesi	13	12,9
	Van Spor Lisesi	20	19,8
	Tunceli Spor Lisesi	7	7,0

### Verilerin Toplanması

Çalışmanın amacını gerçekleştirmek üzere hazırlanan ölçek formu üç bölümden oluşmaktadır. Ölçek formunun ilk kısmında katılımcıların bazı sosyo demografik özelliklerini belirlemek amacı ile hazırlanan kişisel sorular yer alırken, ikinci ve üçüncü kısmında ise daha önceden geçerliliği ve güvenilirlikleri test edilmiş olan "Öğretmenlere Yönelik Yıldırma Ölçeği" ve "Örgütsel Bağlılık Ölçeği" kullanılmıştır.

### Öğretmenlere Yönelik Yıldırma Ölçeği (ÖYYÖ)

Araştırmada spor liselerinde görev yapmakta olan öğretmenlerin yıldırma yani mobbinge maruz kalma düzeylerini belirlemek amacı ile literatürde sıklıkla kullanılan ve Tanhan ve Çam, (2009)<sup>16</sup> tarafından geliştirilen ölçek formu kullanılmıştır. Ölçek toplamda 29 ifade ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğe ait Cronbach  $\alpha$  değeri ise 0,84 olarak ölçülmüştür. Ölçekte yer alan ifadeler "Asla, Nadiren, Bazen, Sıklıkla ve Her Zaman" şeklinde 5'li likert tipi biçimindedir.



## Örgütsel Bağlılık Ölçeği (ÖBÖ)

Araştırmada spor liselerinde görev yapmakta olan öğretmenlerin buldukları kuruma olan bağlılık düzeylerini belirlemek amacı ile yine alan yazında sıklıkla kullanılan ve Balay, (2000)<sup>2</sup> tarafından geliştirilen ölçek formu kullanılmıştır. Ölçek toplamda 27 ifade ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğe ait Cronbach  $\alpha$  değeri ise 0,91 olarak ölçülmüştür. Ölçekte yer alan ifadeler “Kesinlikle Katılmıyorum, Katılmıyorum, Kısmen Katılıyorum, Katılıyorum, Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde 5’li likert tipi biçimindedir. Ölçek formlarının örneklem grubuna uygulanması sürecinde ilgili okulların spor liselerindeki öğretmen sayıları tespit edilmiş olup bu öğretmenlere çalışmanın amacı anlatılarak tamamen gönüllük ilkesi doğrultusunda ölçek formlarının uygulanması yapılmıştır.

## Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizi SPSS 25.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmaya katılan öğretmenlere ait betimleyici bilgiler ise yüzde ve frekans şeklinde ifade edilmiştir. Yapılan normallik analizi sonucunda çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ve +1,5 aralığında yer almadığı tespit edilerek ve histogram grafiği de incelenerek, verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Bu nedenle analize non-parametrik testler ile devam edilmiştir. Cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine göre ölçek puanlarını karşılaştırmak için Mann Whitney U testi kullanılırken; yaş, eğitim durumu, öğretmenlik mesleğini yapma süresi, kadro durumu ve şu anki kurumda çalışma süresi değişkenlerine göre ölçek puanlarını karşılaştırmak için Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Son olarak spor liselerinde görev yapmakta olan öğretmenlerin mobbinge maruz kalma düzeylerinin örgütsel bağlılıkları ile ilişkinin incelenmesinde ise Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır. Uygulanan bu analizlerde istatistiksel anlamlılık seviyesi ise 0,05 olarak kabul edilmiştir.

## BULGULAR

Tablo 2. Cinsiyet Değişkenine Göre

Alt Boyutlar	Grup	n	Sıra Ort.	U	p
Özdeşleşme	Erkek	69	55,12	820,000	0,038*
	Kadın	32	42,13		
ÖBÖ İçselleştirme	Erkek	69	56,37	733,500	0,008*
	Kadın	32	39,42		
Uyum	Erkek	69	54,19	884,000	0,107
	Kadın	32	44,13		
Kişinin İtibarına Saldırıları	Erkek	69	49,68	1,013,000	0,380
	Kadın	32	53,84		
Mesleki Uygulamaların Engellenmesi	Erkek	69	50,55	1,073,000	0,816
	Kadın	32	51,97		
ÖYYÖ Potansiyelin Engellenmesi	Erkek	69	49,22	981,500	0,360
	Kadın	32	54,83		
Kişiye Yönelik Doğrudan Hakaret	Erkek	69	47,93	892,500	0,013*
	Kadın	32	57,61		
Sosyal İlişkilerin Engellenmesi	Erkek	69	50,12	1,043,000	0,444
	Kadın	32	52,91		

p<0,05

Tablo 2’ye göre 0,05 anlamlılık düzeyinde cinsiyet değişkeninin birinci alt boyutu olan “özdeşleşme” ve ikinci alt boyutu olan “içselleştirme” için istatistiksel olarak anlamlı bir

farklılığa neden olduğu gözlenmişken, “uyum” alt boyutu açısından ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa neden olmadığı tespit edilmiştir. Buna ek olarak araştırmamızın örneklemini oluşturan spor lisesi öğretmenlerinin cinsiyetlerinin öğretmenlere yönelik yıldırma ölçeğinin dördüncü alt boyutu olan “kişiyeye yönelik doğrudan hakaret” için istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa neden olduğu belirlenmiştir ( $p=0,038- 0,008- 0,013 < 0,05$ ). Buna karşın ölçeğin diğer alt boyutları olan “kişinin itibarına saldırılar, mesleki uygulamaların engellenmesi, potansiyelin engellenmesi ve sosyal ilişkilerin engellenmesi” açısından ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa neden olmadığı tespit edilmiştir ( $p=0,107- 0,380- 0,816- 0,360- 0,444 > 0,05$ ).

**Tablo 3. Medeni Durum Değişkenine Göre**

Alt Boyutlar	Grup	n	Sıra Ort.	U	p	
ÖBÖ	Özdeşleşme	Evli	72	20,08	978,000	0,620
	Bekar	29	53,28			
	İçselleştirme	Evli	72	51,76	989,500	0,682
		Bekar	29	49,12		
Uyum	Evli	72	49,94	967,500	0,654	
	Bekar	29	53,64			
ÖYYÖ	Kişinin İtibarına Saldırılar	Evli	72	49,74	953,000	0,367
		Bekar	29	54,14		
	Mesleki Uygulamaların Engellenmesi	Evli	72	52,95	903,500	0,277
		Bekar	29	46,16		
	Potansiyelin Engellenmesi	Evli	72	52,08	966,000	0,549
		Bekar	29	48,31		
	Kişiyeye Yönelik Doğrudan Hakaret	Evli	72	49,80	957,500	0,294
		Bekar	29	53,98		
	Sosyal İlişkilerin Engellenmesi	Evli	72	49,69	949,500	0,223
		Bekar	29	54,26		

$p < 0,05$

Tablo 3'e bakıldığında 0,05 anlamlılık düzeyinde medeni durum değişkeninin örgütsel bağlılık ölçeği ve öğretmenlere yönelik yıldırma ölçeği alt boyutları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa neden olmadığı tespit edilmiştir ( $p=0,620- 0,682- 0,654- 0,367- 0,277- 0,549- 0,294- 0,223 > 0,05$ ).

**Tablo 4. Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre**

Alt Boyutlar	Grup	n	Sıra Ort.	U	p	
ÖBÖ	Özdeşleşme	Lisans Mezunu	80	49,04	683,500	0,190
		Lisansüstü Mezunu	21	58,45		
	İçselleştirme	Lisans Mezunu	80	48,91	672,500	0,161
		Lisansüstü Mezunu	21	58,98		
Uyum	Lisans Mezunu	80	49,11	688,500	0,203	
	Lisansüstü Mezunu	21	58,21			
Kişinin İtibarına Saldırılar	Lisans Mezunu	80	52,34	732,500	0,234	
	Lisansüstü Mezunu	21	45,88			
Mesleki Uygulamaların Engellenmesi	Lisans Mezunu	80	49,38	710,500	0,264	
	Lisansüstü Mezunu	21	57,17			
ÖYYÖ	Potansiyelin Engellenmesi	Lisans Mezunu	80	51,88	770,000	0,548
		Lisansüstü Mezunu	21	47,67		
Kişiyeye Yönelik Doğrudan Hakaret	Lisans Mezunu	80	52,97	682,500	0,033*	
	Lisansüstü Mezunu	21	43,50			
Sosyal İlişkilerin Engellenmesi	Lisans Mezunu	80	51,32	814,500	0,714	
	Lisansüstü Mezunu	21	49,79			

$p < 0,05$

Tablo 4 incelendiğinde 0,05 anlamlılık düzeyinde eğitim durumu değişkeninin örgütsel bağlılık ölçeğinin alt boyutları olan “özdeşleşme, içselleştirme ve uyum” alt boyutları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p=0,190- 0,161- 0,203 > 0,05$ ). Buna karşın spor lisesinde görev yapmakta olan öğretmenlerin eğitim düzeylerinin öğretmenlere yönelik yıldırma ölçeğinin alt boyutu olan “kişiye yönelik doğrudan hakaret” alt boyutu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa neden olduğu tespit edilmiştir ( $p=0,033 < 0,05$ ). Lisans mezunu olan öğretmenlerin lisansüstü mezunu olan öğretmenlere kıyasla kişiye yönelik doğrudan hakaret alt boyut ortalamasının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öğretmenlere yönelik yıldırma ölçeğinin diğer alt boyutları olan “kişinin itibarına saldırılar, mesleki uygulamaların engellenmesi, potansiyelin engellenmesi ve sosyal ilişkilerin engellenmesi” alt boyutlarının eğitim düzeyi açısından ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığı olmadığı belirlenmiştir ( $p=0,234- 0,264- 0,548- 0,714 > 0,05$ ).

**Tablo 5. Yaş Grubu Değişkenine Göre**

Alt Boyutlar	Grup	n	Sıra Ort.	$\chi^2$	p
Özdeşleşme	21-30 yaş	28	40,59	7,852	0,059
	31-40 yaş	55	57,32		
	41-50 yaş	15	44,07		
	51 yaş ve üzeri	3	67,00		
İçselleştirme	21-30 yaş	28	40,95	4,907	0,179
	31-40 yaş	55	54,14		
	41-50 yaş	15	55,67		
	51 yaş ve üzeri	3	64,00		
Uyum	21-30 yaş	28	47,18	4,144	0,246
	31-40 yaş	55	48,94		
	41-50 yaş	15	61,83		
	51 yaş ve üzeri	3	70,33		
Kişinin İtibarına Saldırılar	21-30 yaş	28	56,84	5,103	0,164
	31-40 yaş	55	51,03		
	41-50 yaş	15	42,50		
	51 yaş ve üzeri	3	38,50		
Mesleki Uygulamaların Engellenmesi	21-30 yaş	28	43,07	3,907	0,272
	31-40 yaş	55	55,12		
	41-50 yaş	15	48,47		
	51 yaş ve üzeri	3	62,17		
Potansiyelin Engellenmesi	21-30 yaş	28	55,13	1,864	0,601
	31-40 yaş	55	49,45		
	41-50 yaş	15	52,43		
	51 yaş ve üzeri	3	33,83		
Kişiye Yönelik Doğrudan Hakaret	21-30 yaş	28	56,18	3,855	0,278
	31-40 yaş	55	49,96		
	41-50 yaş	15	46,63		
	51 yaş ve üzeri	3	43,50		
Sosyal İlişkilerin Engellenmesi	21-30 yaş	28	50,71	0,135	0,987
	31-40 yaş	55	50,95		
	41-50 yaş	15	51,03		
	51 yaş ve üzeri	3	54,50		

$p < 0,05$

Tablo 5 incelendiğinde, öğretmenlerin yaş gruplarının Örgütsel Bağlılık Ölçeği ve Öğretmenlere Yönelik Yıldırma Ölçeği alt boyutları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların var olup olmadığı Kruskal Wallis H testi ile incelenmiş olup, anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ( $p=0,059- 0,179- 0,246- 0,164- 0,272- 0,601- 0,278- 0,987 > 0,05$ ).

**Tablo 6. Öğretmenlik Mesleğini Yapma Süresi Değişkenine Göre**

Alt Boyutlar	Grup	n	Sıra Ort.	$\chi^2$	p
Özdeşleşme	1-5 yıl arası	30	50,40	2,762	0,859
	6-10 yıl arası	35	48,73		
	11-15 yıl arası	17	56,18		
	16 ve üzeri	19	51,50		
İçselleştirme	1-5 yıl arası	30	48,03	3,201	0,362
	6-10 yıl arası	35	46,94		
	11-15 yıl arası	17	61,03		
	16 ve üzeri	19	54,18		
Uyum	1-5 yıl arası	30	54,12	4,619	0,202
	6-10 yıl arası	35	44,87		
	11-15 yıl arası	17	46,65		
	16 ve üzeri	19	61,26		
Kişinin İtibarına Saldırıları	1-5 yıl arası	30	55,73	3,847	0,278
	6-10 yıl arası	35	52,43		
	11-15 yıl arası	17	47,62		
	16 ve üzeri	19	43,92		
Mesleki Uygulamaların Engellenmesi	1-5 yıl arası	30	51,65	1,281	0,963
	6-10 yıl arası	35	49,94		
	11-15 yıl arası	17	49,21		
	16 ve üzeri	19	53,53		
Potansiyelin Engellenmesi	1-5 yıl arası	30	49,45	2,126	0,989
	6-10 yıl arası	35	51,69		
	11-15 yıl arası	17	51,76		
	16 ve üzeri	19	51,50		
Kişiyeye Yönelik Doğrudan Hakaret	1-5 yıl arası	30	50,43	2,521	0,914
	6-10 yıl arası	35	51,73		
	11-15 yıl arası	17	52,85		
	16 ve üzeri	19	48,89		
Sosyal İlişkilerin Engellenmesi	1-5 yıl arası	30	49,92	1,937	0,817
	6-10 yıl arası	35	50,46		
	11-15 yıl arası	17	51,44		
	16 ve üzeri	19	54,11		

$p < 0,05$

Tablo 6'ya bakıldığında katılımcı spor lisesi öğretmenlerinin mesleklerini yapma sürelerinin Örgütsel Bağlılık Ölçeği ve Öğretmenlere Yönelik Yıldırma Ölçeği alt boyutları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa neden olup olmadığı Kruskal Wallis H testi ile incelenmiş olup, anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ( $p=0,859- 0,362- 0,202- 0,278- 0,963- 0,989- 0,914- 0,817 > 0,05$ ).

**Tablo 7.** Kadro Durumu Değişkenine Göre

Alt Boyutlar	Grup	n	Sıra Ort.	$\chi^2$	p	Fark
Özdeşleşme	Kadrolu Öğretmen	82	51,65	1,799	0,407	-
	Sözleşmeli Öğretmen	18	46,19			
	Ücretli Öğretmen	1	84,00			
ÖBÖ İçselleştirme	Kadrolu Öğretmen	82	51,80	1,226	0,042*	1>2,3
	Sözleşmeli Öğretmen	18	46,03			
	Ücretli Öğretmen	1	74,50			
Uyum	Kadrolu Öğretmen	82	50,12	0,484	0,785	-
	Sözleşmeli Öğretmen	18	54,36			
	Ücretli Öğretmen	1	63,00			
Kişinin İtibarına Saldırıları	Kadrolu Öğretmen	82	51,90	4,753	0,093	-
	Sözleşmeli Öğretmen	18	44,72			
	Ücretli Öğretmen	1	90,50			
Mesleki Uygulamaların Engellenmesi	Kadrolu Öğretmen	82	50,07	1,636	0,441	-
	Sözleşmeli Öğretmen	18	56,67			
	Ücretli Öğretmen	1	25,00			
ÖYYÖ Potansiyelin Engellenmesi	Kadrolu Öğretmen	82	52,09	4,211	0,122	-
	Sözleşmeli Öğretmen	18	43,39			
	Ücretli Öğretmen	1	76,00			
Kişiyeye Yönelik Doğrudan Hakaret	Kadrolu Öğretmen	82	52,16	1,822	0,402	-
	Sözleşmeli Öğretmen	18	46,11			
	Ücretli Öğretmen	1	43,50			
Sosyal İlişkilerin Engellenmesi	Kadrolu Öğretmen	82	52,30	1,782	0,202	-
	Sözleşmeli Öğretmen	18	46,11			
	Ücretli Öğretmen	1	54,50			

p<0,05

Kadro durumu değişkeninin Örgütsel Bağlılık Ölçeğinin alt boyutları bakımından anlamlı bir farklılığa neden olup olmadığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde, 0,05 anlamlılık düzeyinde kadro durumu değişkeninin örgütsel bağlılık ölçeğinin alt boyutu olan "içselleştirme" açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa neden olduğu gözlenmiştir (p=0,042<0,05). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını öğrenmek için non-parametrik post-hoc testlerinden biri olan Tamhane's T2 testinden yararlanılmıştır. İçselleştirme alt boyutunda farklılıkların kimden kaynaklandığı incelendiğinde, kadrolu öğretmenlerin sözleşmeli ve ücretli öğretmenlere göre ortalamasının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Buna karşın spor lisesi öğretmenlerinin kadro durumunun Örgütsel Bağlılık Ölçeğinin diğer alt boyutları olan "özdeşleşme ve uyum" ile Öğretmenlere Yönelik Yıldırma Ölçeğinin alt boyutları olan "kişinin itibarına saldırılar, mesleki uygulamaların engellenmesi, potansiyelin engellenmesi, kişiyeye yönelik doğrudan hakaret ve sosyal ilişkilerin engellenmesi" bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa neden olmadığı gözlenmiştir (p=0,407- 0,785- 0,093- 0,441- 0,122- 0,402- 0,202> 0,05).

**Tablo 8.** Şu anki Kurumda Çalışma Süresi Değişkene Göre

Alt Boyutlar	Grup	n	Sıra Ort.	$\chi^2$	p	Fark
Özdeşleşme	1 yıldan az	20	57,18	1,154	0,044*	4>3,2,1 3>2,1
	1-10 yıl arası	53	49,42			
	11-15 yıl arası	18	48,72			
	16 ve üzeri	10	51,10			
İçselleştirme	1 yıldan az	20	55,08	0,661	0,028*	4>3,2,1
	1-10 yıl arası	53	49,13			
	11-15 yıl arası	18	50,75			
	16 ve üzeri	10	53,20			
Uyum	1 yıldan az	20	55,33	1,221	0,048*	4>3,2,1
	1-10 yıl arası	53	49,17			
	11-15 yıl arası	18	48,28			
	16 ve üzeri	10	56,95			
Kişinin İtibarına Saldırıları	1 yıldan az	20	49,70	3,971	0,265	-
	1-10 yıl arası	53	53,53			
	11-15 yıl arası	18	51,94			
	16 ve üzeri	10	38,50			
Mesleki Uygulamaların Engellenmesi	1 yıldan az	20	41,53	3,180	0,365	-
	1-10 yıl arası	53	53,07			
	11-15 yıl arası	18	51,22			
	16 ve üzeri	10	58,60			
Potansiyelin Engellenmesi	1 yıldan az	20	58,25	5,621	0,132	-
	1-10 yıl arası	53	49,20			
	11-15 yıl arası	18	57,25			
	16 ve üzeri	10	34,80			
Kişiyeye Yönelik Doğrudan Hakaret	1 yıldan az	20	48,70	1,103	0,776	-
	1-10 yıl arası	53	52,78			
	11-15 yıl arası	18	49,53			
	16 ve üzeri	10	48,80			
Sosyal İlişkilerin Engellenmesi	1 yıldan az	20	54,18	3,458	0,326	-
	1-10 yıl arası	53	48,00			
	11-15 yıl arası	18	54,36			
	16 ve üzeri	10	54,50			

p<0,05

Çalışmaya katılan spor lisesi öğretmenlerin şu anki kurumlarında ne zamandan beri çalıştıkları sorularak, örgütsel bağlılıkları ve yıldırma düzeyleri üzerinde herhangi bir etkisinin olup olmadığının belirlenmesi amacı ile Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır. Uygulanan analiz sonucunda, 0,05 anlamlılık düzeyinde öğretmenlerin buldukları kurumda çalışma süresi değişkeninin örgütsel bağlılık ölçeğinin alt boyutları olan "özdeşleşme, içselleştirme ve uyum" bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa neden olduğu gözlenmiştir (p=0,044- 0,028- 0,048<0,05).

Özdeşleşme, içselleştirme ve uyum alt boyutlarına göre kurumda 16 yıl ve üzeri çalışan öğretmenlerin 1 yıldan az, 1-10 yıl arası ve 11-15 yıl arası çalışan öğretmenlere göre ortalamalarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Ayrıca özdeşleşme alt boyutuna göre kurumda 11-15 yıl arası çalışan öğretmenlerin 1 yıldan az ve 1-10 yıl arası çalışanlara kıyasla daha yüksek ortalamalara sahip olduğu da tespit edilmiştir. Böylece öğretmenlerin kurumda çalışma süreleri arttıkça örgütsel bağlılıklarının da arttığı söylenebilir. Öğretmenlerin şu anda çalıştıkları kurumda geçirdikleri sürelerinin Öğretmenlere Yönelik Yıldırma Ölçeğinin alt boyutları bakımından anlamlı bir farklılığa neden olup olmadığına bakıldığında ise, 0,05 anlamlılık düzeyinde öğretmenlerin buldukları kurumda çalışma süresi değişkeninin öğretmenlere yönelik yıldırma

ölçeğinin alt boyutları olan “kişinin itibarına saldırılar, mesleki uygulamaların engellenmesi, potansiyelin engellenmesi, kişiye yönelik doğrudan hakaret ve sosyal ilişkilerin engellenmesi” bakımından anlamlı farklılığa neden olmadığı gözlenmiştir ( $p=0,265- 0,365- 0,132- 0,776- 0,326 > 0,05$ ).

**Tablo 9.** Spearman’s Korelasyon Analizi Sonucu

Alt Boyutlar		KİS	MUE	PE	KYDH	SİE
Özdeşleştirme	r	-,220*	,376**	-,189	-,149	,273**
	p	,027	,000	,059	,137	,006
İçselleştirme	r	-,177	,218*	-,073	-,162	,102
	p	,077	,028	,470	,105	,310
Uyum	r	-,300*	,530**	-,019	-,289**	,158
	p	,002	,000	,852	,003	,115

$p < 0,05^*$ ;  $p < 0,01^{**}$

KİS: Kişinin İtibarına Saldırılar, MUE: Mesleki Uygulamaların Engellenmesi, PE: Potansiyelin Engellenmesi, KYDH: Kişiye Yönelik Doğrudan Hakaret, SİE: Sosyal İlişkilerin Engellenmesi; n: 101.

Tablo 9’ta spor lisesi öğretmenlerinin örgütsel bağlılıkları ile öğretmenlere yönelik yapılan yıldırma durumu arasında herhangi bir ilişkinin var olup olmadığını belirlemek üzere Spearman korelasyon analizinde faydalanılmıştır. Uygulanan korelasyon analizi bulgularına göre; Örgütsel Bağlılık Ölçeğinin alt boyutlarından olan “özdeşleştirme ve uyumun” Öğretmenleri Yıldırma Ölçeğinin alt boyutu olan “kişinin itibarına saldırılar” ile arasında negatif yönlü, zayıf düzeyde ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Buna karşın Örgütsel Bağlılık Ölçeğinin alt boyutlarından olan “içselleştirme” Öğretmenleri Yıldırma Ölçeğinin alt boyutu olan “mesleki uygulamaların engellenmesi” ile arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. “Uyum” alt boyutu ile “mesleki uygulamaların engellenmesi” ile arasında ise pozitif yönlü, orta düzeyde ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Örgütsel Bağlılık Ölçeğinin alt boyutu olan “uyum” ile Öğretmenleri Yıldırma Ölçeğinin alt boyutu olan “kişiye yönelik doğrudan hakaret” arasında da yine negatif yönlü, zayıf düzeyde ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Son olarak Örgütsel Bağlılık Ölçeğinin alt boyutu olan “özdeşleştirme” ile Öğretmenleri Yıldırma Ölçeğinin alt boyutu olan “sosyal ilişkilerin engellenmesi” arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

## TARTIŞMA

Mobbing örgütler için kötü ve ağır bir hastalık olarak ifade edilebilir. Mobbing yüzünden iş görenlerin kuruma karşı bağlılık hisleri yok olur. Buldukları kuruma dair memnuniyetsizlikleri nedeniyle yeni alternatif arayışına girerler<sup>4</sup>. Yıldırma eyleminin çalışanların davranış ve tutumlarını olumsuz etkilediği ve örgüte olan bağlılıklarını azalttığı bilinmektedir<sup>6</sup>.

Uygulanan analizler bulgu sonuçlarına göre örgütsel bağlılık algısının iş yerinde maruz kalınan mobbing sonucunda olumsuz etkilendiği görülmektedir. Daha önce gerçekleştirilen çalışmalara da bakıldığında bulduğumuz sonucu destekler niteliktedir. Araştırmaya katılım sağlayan öğretmenlerin cinsiyet değişkenine göre örgütsel bağlılıkları ve maruz kaldıkları yıldırma puanları incelendiğinde erkek ve bayan öğretmenlerde farklılıkların var olduğu gözlenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda

erkek öğretmenlerin bayan öğretmenlere oranla özdeşleşme ve içselleştirme alt boyutlarındaki puan ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla erkek öğretmenlerin örgütün hedeflerini ve örgüt iklimini daha iyi özümlediği söylenebilir. Ayrıca öğretmenlerin erkek veya kadın olmasının maruz kaldıkları yıldırma durumu bakımından da anlamlı farklılık gösterdiği belirlenerek, kadın öğretmenlerin kişiye yönelik doğrudan hakaret durumlarının erkek öğretmenlere kıyasla daha fazla olduğu gözlenmiştir. Kurtbaş (2011)<sup>17</sup> akademisyenler üzerinde yapmış olduğu çalışmada örgütsel bağlılık açısından cinsiyet değişkenine ilişkin ulaştığı bulgular bizim bulgularımızla benzerlik göstermiş olup, örgütsel bağlılığın alt boyutları olan duygusal bağlılık, normatif bağlılık ve devam bağlılığında anlamlı farklılık bulmuştur. Aynı şekilde Polat (2011)<sup>19</sup> bir kamu kurumunda çalışanlar üzerinde yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkeni açısından psikolojik taciz ve örgütsel bağlılığın erkek ve bayanların algılamaları açısından duygusal bağlılık, devamlılık bağlılığı ve normatif bağlılık boyutlarında farklılaştığı yönünde bulgulara ulaşmıştır.

Araştırmanın örneklemini oluşturan spor lisesi öğretmenlerinin medeni durumlarının örgütsel bağlılıkları ve maruz kaldıkları yıldırma durumlarınca anlamlı bir farklılığa neden olmadığı tespit edilmiştir. Nitekim Bingöl, (2012)<sup>7</sup> akademik personellere yönelik yapmış olduğu çalışmasında katılımcı akademik personellerin evli veya bekar olmasının Duygusal Taciz Ölçeği alt boyutları bakımından anlamlı bir farklılığın var olmadığını tespit etmiştir. Güllü (2013)<sup>12</sup> beden eğitimi ve spor öğretmenlerine yönelik yaptığı çalışmasında, öğretmenlerin medeni durumuna göre mobbing ve örgütsel bağlılığının devam bağlılığı ve normatif bağlılık alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı, ancak duygusal bağlılık alt boyutunda ise anlamlı farklılık olduğuna ilişkin sonuçlara ulaşmıştır. Hiçkorkmaz (2016)<sup>13</sup> kamu çalışanlarına yönelik çalışmasında medeni durumun mobbing ile örgütsel bağlılık alt boyutlarından duygusal bağlılık ve normatif bağlılığın farklılaştığı bulgusuna ulaşmıştır. Nitekim medeni durum değişkenine göre bizim çalışmamızla benzerlik gösteren veya farklı sonuçlara ulaşılan çalışmalara rastlamak mümkündür.

Öğretmenlerin eğitim düzeylerinin örgütsel bağlılıkları üzerinde anlamlı bir farklılığa neden olmadığı, buna karşın Öğretmenlere Yönelik Yıldırma Ölçeğinin alt boyutu olan kişiye yönelik doğrudan hakaret boyutunda anlamlı farklılığa neden olduğu belirlenmiştir. Lisans mezunu olan spor lisesi öğretmenlerinin lisansüstü mezunu olan öğretmenlere kıyasla bu duruma daha fazla maruz kaldığı gözlenmiştir. Dolayısıyla yüksek lisans veya doktora mezunu öğretmenlerin lisans mezunu öğretmenlere oranla daha az kişiye yönelik doğrudan hakaret durumunu yaşamaları araştırmacı, yeniliğe açık ve kendinin geliştiren öğretmen olmalarını, olaylara daha akılcı ve sakin yaklaştıklarını göstermektedir. Buna karşın Kök, (2019)<sup>15</sup> yapmış olduğu çalışmasında Beykoz ilçesinde ki meslek liselerinde görev yapan eğitim personelinin yıldırma maruz kalma durumları incelemiş, yüksek lisans mezunu öğretmenlerinin yıldırma maruz kalma durumlarının, lisans mezunu öğretmenlerin yıldırma maruz kalma durumlarına göre daha fazla olduğunu tespit etmiştir.

Katılımcı öğretmenlerin yaş gruplarınca ve mesleklerini yapma sürelerince Örgütsel Bağlılık Ölçeği ve Öğretmenlere Yönelik Yıldırma Ölçeği alt boyutları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılıkları olmadığı tespit edilmiştir. Güllü, (2013)<sup>12</sup>te beden eğitimi ve spor öğretmenlerine yönelik yaptığı çalışmada, çalışanların yaşlarının örgütsel bağlılık ve mobbing algısı ile anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Buna karşın kadro durumu değişkeninin Örgütsel Bağlılık Ölçeğinin alt boyutu olan içselleştirme



açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa neden olduğu gözlenmiştir. Kadrolu olarak görevini sürdüren öğretmenlerin sözleşmeli ve ücretli olarak çalışan öğretmenlere göre ortalamasının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu bulgu öğretmenin iş garantisi sağlandığında örgüte ve örgütün ilkelerine daha çok bağlılığını ve bunları kabullendiğini göstermektedir.

Araştırmanın katılımcısı olan öğretmenlerin şu anki kurumlarında çalışma süresinin örgütsel bağlılıkları ve yıldırma durumları bakımından incelendiğinde, 16 yıl ve üzeri çalışan öğretmenlerin 1 yıldan az, 1-10 yıl arası ve 11-15 yıl arası çalışan öğretmenlere göre örgütsel bağlılıklarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Böylece öğretmenlerin kurumda çalışma süreleri arttıkça örgütsel bağlılıklarının da arttığı söylenebilir. Buna karşın öğretmenlerin kurumda geçirdikleri sürelerin maruz kaldıkları yıldırma durumları bakımından anlamlı farklılıklara neden olmadığı da elde edilen bulgular içerisinde yer almaktadır. Son olarak spor lisesi öğretmenlerinin örgütsel bağlılıkları ile maruz kaldıkları yıldırma durumları arasında herhangi bir ilişkinin var olup olmadığını belirlemek üzere uygulanan kolerasyon analizi sonucunda, zayıf düzeyde, ters yönlü bir ilişkinin var olduğu belirlenmiştir. Yani öğretmenlerin maruz kaldıkları yıldırma durumunun artması içerisinde yer aldıkları örgütlerine/kurumlarına karşı bağlılıklarının azalmasına neden olacaktır. Kul (2010)<sup>16</sup> Beden eğitimi öğretmenlerinin yıldırma (mobbing) yaşama düzeyleri, örgütsel bağlılıkları ve iş doyumu arasındaki ilişkisini incelediği çalışmasında Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşamış olduğu yıldırma ile örgütsel bağlılıkları alt boyutları arasındaki yıldırma ile uyum alt boyutu arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki, beden eğitimi öğretmenlerinin yaşamış olduğu olumsuz davranışlar ile örgütsel bağlılığın özdeşleşme alt boyutu ve içselleştirme alt boyutu arasında ise negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit etmiş olması çalışmamızdaki sonuçları kısmen destek niteliktedir.

Son dönemlerde mobbing ve örgütsel bağlılığın birbirini etkileyen iki etken olduğu yapılan çalışmalarda da görülmektedir. Bu iki ayrı önemli durum eğitim sektöründe de varlığını hissettirmeye başlamıştır. Eğitimde mobbingin hissedilmeye başlaması öğretmenin kurumuna olan duygusal, normatif ve devam bağlılığını etkilemenin yanı sıra öğrencilerine ve dolayısıyla eğitim sisteminde de olumsuzlukları beraberinde getirecektir. Bu durum geleceğin parlayan yıldızları olarak nitelendirilen öğrencilerin zayıf eğitime sebep olmasına zemin hazırlayarak, güçlü gelecek düşüncesinden sapmalara neden olabilecektir.

Bu çalışma spor lisesi öğretmenleri ile sınırlandırılmıştır. İleride örgütsel bağlılık ve mobbing kavramları ile çalışmayı planlayan araştırmacılar, çeşitli branşlarda ve eğitim kademelerinde görev yapan öğretmenlere yönelik araştırma yapabilir. Veya çeşitli sektör grupları baz alınarak, ilgili konuda sektörel kıyaslamalar yapılarak, konunun sektörlerdeki profili ve önemi belirtilebilir.

Bu noktadan hareketle bu çalışmada öncelikle eğitim alanına, daha özelden ise bedene eğitimi öğretmenlerinin mobbing algılarıyla örgütsel bağlılıkları arasındaki bağlantı detaylı olarak incelenip, eğitim sektöründe yer alanlara çeşitli öneriler sunulabilir. Özellikle eğitimcilerin ana evi olarak nitelendirilen okullarının olumlu yönde geliştirilebilmesi ve çalışanların olası psikolojik tacizlere ve yıldırmalara maruz kalmamaları için kurum içerisinde farkındalık artırıcı hizmet içi eğitimlere ağırlık verilebilir. Sonuç olarak, eğitim, bir ülkeyi dünyada saygın ve güçlü kılmamanın en önemli unsurlarından biri olarak değerlendirilebilir.

Örgütsel bağlılığı çalışanların kendi ve kurumunun amaç ve hedefleri doğrultusunda birçok sebepten dolayı kurumlarına olan bağlılıkları olarak değerlendirdiğimizde, örgütsel bağlılığa etki eden sebepleri maddi sebepler, zorunluluk, verilen emek, çalışanın ve kurumun hedefleri gibi çoğaltabiliriz. Bu bağlılığı güçlendirmenin yolu ise çalışma ortamında iyi bir örgüt iklimi oluşturarak, iş yerindeki olumsuzlukları ortadan kaldırmaktan geçmektedir.

Son dönemlerde mobbing ve örgütsel bağlılığın birbirini etkileyen iki etken olduğu yapılan çalışmalarda sıkça yer almaya başlamıştır. Bu olgu aynı zaman da eğitim alanlarında varlığını hissettirmeye başladı. Eğitimde mobbingin hissedilmeye başlaması öğretmenin kurumuna olan duygusal, normatif ve devam bağlılığını etkilemenin yanı sıra öğrencilerine ve dolayısıyla eğitim sisteminde de olumsuzlukları beraberinde getirecektir. Bu noktadan hareketle araştırmada öncelikle eğitim alanına, daha özelden ise bedene eğitimi öğretmenlerinin mobbing algılarıyla örgütsel bağlılıkları arasındaki bağlantıyı incelenerek aşağıdaki öneriler sunulmuştur. Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde mobbing ile mücadele birimi kurulabilir. Eğitim kurumlarına yönetici ve idari personel ataması için yapılan merkezi sınav ve mülakata ek olarak bu kişilerin psikolojik olarak da bu görevi ifa edebileceklerini ölçebilecek kriterler getirilmelidir. Kurumlar mobbingin öncüsü belirtiler ortaya çıktığında hiç vakit kaybetmeden ciddiyetle konuyu üzerine giderek çözüm üretebilmek becerisini gösterebilmelidir. Eğitim kurumları açısından ise idarecilerin kurumlarındaki eğitim iklimini adaletli ve hakkaniyetli biçimde idare etmelidir. Özellikle mesleğe yeni başlayan öğretmenlere yönelik düzenlenen hizmet içi eğitim faaliyetleri, onların kurumlarına olan bağlılıklarını artıracak doğrultuda planlanabilir.

## KAYNAKLAR

1. Akdemir MF. (2008). İşletmelerde uygulanan mobbingin (psikolojik şiddet) örgütsel Bağlılığa etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
2. Balay R. (2000). Özel ve resmi liselerde yönetici ve öğretmenlerin örgütsel bağlılığı (Ankara ili örneği). Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
3. Baltacı A. (2018). Psikolojik yıldırma ve örgütsel bağlılık ilişkisinde önyargının aracılık rolü. Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 3(1), 141-161.
4. Bayrak Ayaş E., Kartal M. (2021). Sporda etkili İletişim, İçinde: Spor Yönetimi. Aslan M. (editör). Efe Akademi. İstanbul. 87-104.
5. Başak Ö. (2010). Mobbingin örgütsel bağlılığa etkisi ve bir uygulama. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kütahya.
6. Beşoğul, Ç. (2014). Öğretmenlerin mobbinge maruz kalma düzeyleri ile örgütsel bağlılıkları arasındaki ilişki Kocaeli ili Gölcük ilçesi örneği. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kocaeli.
7. Bingöl Ş. (2012). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğretim elemanlarının duygusal taciz (mobbing) farkındalıklarının araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Elazığ.
8. Bozan H. (2020). Özel okul yöneticilerinin okullarının öğrenen örgüt olma özellikleri ile örgütsel bağlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

9. Çomak E. (2011). İlköğretim öğretmenlerinin ilköğretim okullarında yaşadıkları yıldırma durumları. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü. Mersin.
10. Dick R., Wagner U. (2001). Stres and strain in teaching: a structural equation approach. *British Journal of Educational Psychology*. 3(71), 243- 259.
11. Erdiren Çelebi M., Yazgan AE. (2017). Mobbing, örgütsel sinizm, örgütsel bağlılık ve bunların algılanan çalışan performansı üzerine etkileri. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 22(2), 267-284.
12. Gülle M. (2013). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin okul ortamında maruz kaldıkları yıldırma algıları ve örgütsel bağlılık düzeylerinin incelenmesi (Hatay ili örneği). Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.
13. Hiçkorkmaz Ş. (2016). Mobbing algısının örgütsel bağlılık düzeyi üzerindeki etkisi (İzmit ilçesi kamu çalışanları örneği). Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
14. Karahan A., Yılmaz H. (2014). Mobbing ve örgütsel bağlılık ilişkisine yönelik bir çalışma. *Journal of Yaşar University*. 9(33), 5692-5715.
15. Kök M. (2019). Psikolojik tacizin (mobbing) örgütsel bağlılığa etkisi: Banka çalışanlarına yönelik bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
16. Kul M. (2010). Okul yöneticilerinin liderlik stilleri ile beden eğitimi öğretmenlerinin yıldırma (mobbing) yaşama düzeyleri, örgütsel bağlılıkları ve iş doyumunu arasındaki ilişki. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
17. Kurtbaş D. (2011). akademisyenlerin maruz kaldıkları psikolojik şiddet ile örgütsel bağlılık arasındaki ilişki kamu ve vakıf üniversitelerinde bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
18. Özpoyraz M. (2013). Beden eğitimi öğretmenlerinin kurumlarında yaşadığı mobbing etkilerin örgütsel bağlılığına etkileri. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Aksaray.
19. Polat F. (2011). Çalışanların psikolojik taciz algısının örgütsel bağlılıkla ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Erzurum Atatürk Üniversitesi. Erzurum.
20. Tanhan F., Çam Z. (2009). Öğretmenlere yönelik yıldırma ölçeğinin geliştirilmesi. I. Uluslararası Türkiye Eğitim Araştırmaları Kongresi, 1-3 Mayıs 2009, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi. Çanakkale.
21. Tınaz P. (2006). Mobbing: iş yerinde psikolojik taciz. *Çalışma ve Toplum*. 3, 11-22.