

DÜZCE ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

2021

Düzce University
Journal of Sport Sciences

Yayın Aralığı: 2 Sayı / Başlangıç: 2021 / Yayıncı: Düzce Üniversitesi

Yıl: 2021 Cilt: 1 Sayı: 1



Year: 2021 Volume: 1 Issue: 1

DUJOSS



DERGİ SAHİBİ- HOLDER of a CONCESSION

Prof. Dr. Selehattin AKPINAR

DERGİ SAHİBİ

BAŞ EDİTÖR- Editör in Chief

Prof. Dr. Hamdi PEPE

BAŞ EDİTÖR

BAŞ EDİTÖR YARDIMCISI- Deputy Editör in Chief

Doç. Dr. Kadir TİRYAKİ

BAŞ EDİTÖR YARDIMCISI

DERGİ KURULU- PUBLISHING BOARD

	Prof. Dr. Hakkı ÇOKNAZ	YAYIN KURULU
	Doç. Dr. Reşat SADIK	YAYIN KURULU
	Doç. Dr. Nurper ÖZBAR	YAYIN KURULU
	Doç. Dr. Müberra ÇELEBİ	YAYIN KURULU
	Doç. Dr. Zeynep İnci KARADENİZLİ	YAYIN KURULU
	Dr. Öğr. Üyesi Emre TÜREGÜN	YAYIN KURULU
	Dr. Öğr. Üyesi Hande BABA KAYA	YAYIN KURULU
	Dr. Öğr. Üyesi Önder ŞEMŞEK	YAYIN KURULU
	Dr. Öğr. Üyesi Ömer SİVRİKAYA	YAYIN KURULU
	Dr. Öğr. Üyesi Nuri TOPSAKAL	YAYIN KURULU
	Dr. Öğr. Üyesi Levent GÖRÜN	YAYIN KURULU

SEKRETERYA- SECRETARIAT

Arş. Gör. Tayfun Gürkan BOSTANCI

SEKRETERYA

SAYI HAKEMLERİ- REVIEWERS

Dr. Abdil ARI	HAKEM KURULU
Dr. Ali Osman KIVRAK	HAKEM KURULU
Dr. Erkan POLAT	HAKEM KURULU
Dr. Hamdi PEPE	HAKEM KURULU
Dr. İbrahim DALBUDAK	HAKEM KURULU
Dr. Kadir TİRYAKİ	HAKEM KURULU
Dr. Mehmet ALTIN	HAKEM KURULU
Dr. Mehmet GÜL	HAKEM KURULU
Dr. Osman PEPE	HAKEM KURULU
Dr. Yusuf BARSBUĞA	HAKEM KURULU

İÇİNDEKİLER- ARTICLE CONTENTS

1.	Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Belirlenmesi (Research Article) Rumeysa ALPER, Selahattin AKPINAR, Öznur AKPINAR	1-8
2.	Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Sosyal-Duygusal Yalnızlıkları Üzerinde Etkisi (Research Article) Hande BABA KAYA, Kadir TİRYAKİ, Selahattin AKPINAR	9-16
3.	İlkokul Öğrencilerinin Hareketli ve Sağlıklı Yaşam Yeterlilikleri (Isparta Örneği) (Research Article) Abdullah Yavuz AKINCI, Erkan ÇİMEN	17-27
4.	Elit Seviyedeki Bisikletçilerin Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Profillerinin Belirlenmesi (Research Article) Durdu Mehmet AVAN	28-32
5.	Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Karşı Tutumlarını Etkileyen Faktörlerin Araştırılması (Research Article) Gürkan HAZAR, Hamdi PEPE, Zekihan HAZAR	33-40
6.	Karl Marx ve Sınıf Teorisinin Spor Kültürüne Yansımaları (Review Article) Yusuf BARSBUĞA, İbrahim Bülent FİŞEKÇİOĞLU	41-46

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Belirlenmesi

Rumeysa ALPER^{1A}, Selahattin AKPINAR^{1B}, Öznur AKPINAR^{2C}

¹Düzce Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce/Türkiye

²Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Karaman/Türkiye

Address Correspondence to R Alper : e-mail: rumeysaalper@duzce.edu.tr

A: Orcid ID: 0000-0003-1261-3835- B: Orcid ID: 0000-0002-1676-4465 C: Orcid ID: 0000-0003-0812-3534

Determining The Levels Of Mindfulness Of The Students Of The Faculty Of Sports Sciences

Abstract

This study aims to determine the mindfulness levels of the Faculty of the Sport Sciences students. This study is a quantitative research and is in the general screening model. The sample of the research consists of 297 students who took courses in the Fall semester of the 2021-2022 Academic Year of the Faculty of Sports Sciences of Duzce University and participated in the research voluntarily. "Mindful Attention Awareness Scale" was used as a data collection tool in the study. T-test was used in independent groups to compare two unrelated samples, an one-way analysis of variance was used to compare more than two unrelated samples. SPSS 22. 0 package program was used for the analysis of the obtained data. According to the research findings, the Mindfulness levels of the faculty of sport sciences are at a medium level. There is no significant difference according to gender and department variables. On the other hand, it was concluded that there were significant differences according to the grade level variable.

Key words: Mindfulness, Sport Sciences, Sport

Özet

Bu araştırmanın amacı spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesidir. Bu çalışma, nicel bir araştırma olup genel tarama modelindedir. Araştırmanın örneklemini Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi 2021-2022 Öğretim Yılı Güz döneminde ders alan ve araştırmaya gönüllü katılım gösteren 297 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)" kullanılmıştır. İki ilişkisiz örneklemi karşılaştırmak için bağımsız gruplarda T-testi, ikiden fazla ilişkisiz örneklemin karşılaştırılmasında ise Tek yönlü varyans analizinden yararlanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi için SPSS 22.0 paket programından yararlanılmıştır. Araştırma bulgularına göre spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri orta seviyededir. Cinsiyet ve bölüm değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Öte yandan sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli Farkındalık, Spor Bilimleri, Spor

GİRİŞ

Temeli Budizm felsefesine dayanan Bilinçli Farkındalık, 1979'da Jon Kabat Zinn'in Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezi'nde sunduğu "Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma" programı ile ilk çıkışını yapmıştır. O zamandan beri fiziksel ağrı, depresyon, kaygı ve OKB (Obsesif Kompulsif Bozukluk) gibi durumlar için hastanelerde ve kliniklerde tedavi edici bir disiplin olarak kullanılmıştır (Bodhi, 2011).

Bilinçli farkındalığın tıbbi amaçlar için kullanımı yeni olsa da temeli M.Ö. 5. yüzyıla kadar dayanmaktadır. Bilinçli farkındalığı mutluluğa ve manevi özgürlüğe giden bir dizi uygulamalar bütünü olarak tanıtan Buddha, bu öğretinin öncüsü olarak bilinir. Bu öğreti Budizm ile birlikte Asya'ya yayılarak farklı değişimler geçirmiştir. Yayıldığı yerlerde özellikle din adamları ve rahibeler tarafından uygulanmış ve günümüze dek dokusunu korumuştur. 20. Yüzyılın sonlarına doğru ise gelişen teknolojiyle birlikte dünyanın birçok yerine yayılmıştır. Asya'dan dünyanın farklı kıtalarına yolculuk eden Budistler, yoga ve diğer manevi disiplinleri materyalizmin, militarizm ve modernitenin beşiği Batı'ya taşımışlar; batılı gençler ise Batı'dan Asya'ya meditasyon öğrenmek amacıyla gitmişler ve ülkelerine dönerek öğrendiklerini diğer insanlarla paylaşmışlardır. Zamanla Batı'nın bilimi ve Doğu'nun maneviyatı kaynaşmış ve bilinçli farkındalık gibi pratikler tıbbi tedaviler için de kullanılmaya başlanmıştır (Gunaratana, 2010).

Bilinçli farkındalık Budist meditasyonunun temeli olsa da, bu eylemi geliştirmek bir Budist aktivitesi değildir. Dikkat ve bilinç gibi doğuştan getirdiğimiz özellikler üstüne kurulu olan bilinçli farkındalık, taşıdığı bu özellikler dolayısıyla evrensel bir uygulamadır (Kabat-Zinn, 2019, s.18- 30).

Hayatlarımız yaşamın keşmekeşinde ve yoğunluğunda öyle bir hal alır ki sadece "yapma modu" nda oluruz. Yani sadece yapılacaklar listesine çizik attığımız bir noktaya geliriz. Bilinçli farkındalık bu noktada devreye girerek bizi "yapma modu" ndan çıkarır ve "var olma" moduna sokar. Anda kalmayı öğrendikçe kendimizi önemli olan tek şeye, sadece o ana odaklar ve kendimizi bu sayede daha az yorarız. Etrafımızda çok sayıda dikkat dağıtıcı unsur olduğu için çok çabalasak dahi bir şeye odaklanmamız zor olabilir. Ancak meditasyon pratiği yaptıkça zihnimizin bu gelgitlerini daha iyi fark eder ve zihnimizi dengede tutmayı da yavaş yavaş öğreniriz (Kabat-Zinn, 2019, s. 18- 30).

Zihnimiz sürekli meşgul bir mekanizmadır. Hayal kurar, hesap yapar, endişelenir, sever, tepki gösterir, anımsar. Meditasyon uygulamaları zihnimizi bu meşguliyet durumundan çıkarır ve zihnimize direkt temasta olmamızı sağlar. Bu sayede düşüncelerimiz üzerinde hâkimiyet kurmamız mümkün olabilir (Kabat-Zinn, 2019, s. 18- 30).

Bilinçli farkındalık kısaca anın farkında olmak, odaklanmak ve var olan şeyi olduğu gibi kabullenmek anlamlarına gelmektedir (Gunaratana, 2010). Bilinçli farkındalık, tüm dikkati ana odaklayarak yapılan anbean, ön yargısız ve tepkisiz bir farkındalık hali olarak da düşünülebilir (Kabat-Zinn, 2015). Günlük hayattaki zorluklarla başa çıkabilmemizi sağlayan temel bir psikolojik süreçtir (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009).

Bilinçli farkındalık, dikkatin başrolde olduğu ve belli bir bakış açısına bağlı olmadan deneyimlenen psikolojik özgürlük durumu olarak da tanımlanabilir (Martin,1997). Geniş anlamıyla bilinçli farkındalık, dikkat alanında ortaya çıkan zahmetsiz, önyargısız ve an merkezli düşünceler ve hisler olarak kabul edilir (Bishop et al, 2004).

Bilinçli farkındalık, bireyleri otomatik düşüncelerden, alışkanlıklardan ve sağlıksız davranışlardan uzak tutma konusunda önem arz eder. Bu yüzden de psikolojik iyi oluş konusunda anahtar rol oynayabilir (Ryan ve Deci, 2000). Psikolojik iyi oluş, birçok farklı duygu ve düşüncüyü dengeleme, problem çözme, strese sağlıklı yanıt verme yeteneği olarak tanımlanır (Bradshaw, Hoelscher, & Richardson, 2007). Bilinçli farkındalık ise psikolojik iyi oluşun önemli bir yordayıcısıdır (Pidgeon & Keye, 2014). Yapılan çalışmalarda da bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş (Brown & Ryan, 2003; Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017; Zümbül, 2019; Keye & Pidgeon, 2014) psikolojik dayanıklılık (Yavuz, 2019), benlik saygısı (Bektaş ve Arslan, 2020) ve yaşam doyumu (Aytekin & Akbay, 2020; Güler ve Usluca, 2021; Şahin, 2019) ile pozitif ilişkisi ortaya konmuştur.

Üniversite öğrencileri, gerek gelecek kaygısı gerekse akademik zorluklar nedeniyle stresli durumlarla karşı karşıya gelmektedirler. Doğal olarak bu durum onların stres ve kaygı düzeylerine yansımaktadır (Di Pierdomenico, Kadziolka & Miller, 2017). Artan stres seviyeleri ise sağlıksız yeme alışkanlıklarına, fiziksel aktivite azlığına ve kötü alışkanlıklar edinmeye yol açabilmektedir (Deasy et al., 2014). Bu bağlamda bilinçli farkındalık, stresi ve depresyon bulgularını azaltmaya yardımcı olan bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bilinçli farkındalık düzeyinin yükselmesi ile stres ve kaygı düzeylerinde azalma görülmektedir (Arslan, 2018; Demir, 2017; Ülev, 2014). Üniversite öğrencilerinin katılım gösterdiği bir çalışmada (İkiz ve Uygur, 2019) bilinçli farkındalık temelli pratiklerin öğrencilerin sınav kaygılarını azaltmada olumlu etki ettiği görülmüştür. Kaynak ve Güven (2017), bir gruba bilişsel davranışçı tekniklere dayanan psikolojik danışma programı uygulamıştır. Bu program sonucunda, öğrencilerin ön test ve son test puanlarında anlamlı farklılık ortaya çıktığı görülmüştür. Program sonrası grubun puan ortalamasının arttığı ve on altı hafta sonra yapılan izleme testi sonucunda dahi bu yüksek puanları korudukları görülmüştür. Bu çalışmalar bize, bilinçli farkındalık pratikleriyle olumlu gelişmeler yaşanabileceğini göstermektedir.

Bilinçli farkındalık, öğrenme ve öğretim süreçlerinde de büyük önem taşıyan bir kavramdır. Bilinçli farkındalık uygulamaları etkili bir eğitim sistemine dâhil edildiği takdirde, öğrenciler daha başarılı olacak ve kendilerini gerçekleştirme konusunda daha çok yol kat edeceklerdir. Bilinçli farkındalığın eğitim alanında eksikliği bilindiğinden, bu alanda yapılan çalışmalarla bu konuya dikkat çekmek hedeflenmektedir (Ghanizadeh, Makiabadi, & Navokhi, 2019).

Yapılan bir meta-analiz çalışmasının bulgularına göre, bilinçli farkındalık uygulamaları sayesinde hem sporcuların stres düzeyleri azalmış hem de sportif performanslarında artış görülmüştür. Ek olarak hem amatör hem de profesyonel sporcuların motor öğrenmelerini olumlu yönde etkileyebileceği anlaşılmıştır (Bühlmayer et al., 2017). Bu sebeplerle bilinçli farkındalığın, özellikle spor bilimleri fakültesi öğrencileri gibi sporu hayat tarzı haline getirmiş kişilerin sportif başarılarını artırmada önemli bir yere sahip olabileceği düşünülmektedir.

Bilinçli farkındalığın yararlarının bilinmesi, geliştirilmesi ve öğrenciler tarafından günlük hayata geçirilmesi için benzer çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır (Konan ve Yılmaz, 2020). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin anlaşılması ve bu konuda öğrencilere yol gösterilmesi bakımından bu araştırma iyi bir adım olacağı ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın amacı spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerini belirlemek ve çıkan sonuçlardan yararlanarak faydalı öneriler sunmaktır. Bu bağlamda araştırmanın soruları:

1.Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık düzeyleri nasıldır?

2.Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık düzeyleri cinsiyet, bölüm ya da sınıf düzeyi değişkenlerine göre istatistiksel farklılık göstermekte midir?

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Araştırma Modeli

Bir grubun belirli özelliklerini belirleme amacı taşıyan çalışmalara tarama araştırması denilmektedir. Bu çalışmada da spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin algılarının ortaya konması amaçlanmaktadır. Araştırmanın modeli, verilen bir durumu olabildiğince tam ve dikkatli bir şekilde ortaya koyan betimsel modelin uygulandığı nicel bir tarama araştırmasıdır (Büyüköztürk, 2016, s. 14-23)

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi 2021-2022 Öğretim Yılı Güz döneminde ders alan ve araştırmaya katılım gösteren 297 öğrenci oluşturmaktadır. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünden 76, Antrenörlük Eğitimi bölümünden 116 ve Spor Yöneticiliği bölümünden 105 öğrenci araştırmaya gönüllü katılım göstermiştir. Örneklemi oluşturan katılımcıların farklı değişkenlere göre dağılımı Tablo 1.'de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Kişisel Bilgilerine Ait Frekans ve Yüzdeleri			
Değişkenler		F	%
Cinsiyet	Kadın	108	36,4
	Erkek	189	63,6
	Toplam	297	100,0
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğrt.	76	25,6
	Spor Yöneticiliği	105	35,4
	Antrenörlük	116	39,1
	Toplam	297	100,0
Sınıf	1. sınıf	88	29,6
	2. sınıf	93	31,3
	3. sınıf	56	18,9
	4. sınıf	60	20,2
	Toplam	297	100,0

Tablo 1.' e bakıldığında, katılımcıların % 63,6'sının erkek, %36,4'ünün kadın olduğu, %25,6'sının beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, %35,4'ünün Spor Yöneticiliği, %39,1'inin ise antrenörlük bölümlerinde olduğu anlaşılmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) kullanılmıştır. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) 15 maddeden oluşan ve günlük yaşamda o anda yaşananların farkında olma ve bu anlara odaklanma yönündeki genel yaklaşımı değerlendiren bir envanterdir. Bireylerin bilinçli farkındalık düzeyinin değerlendirilmesi amacı ile Brown ve Ryan tarafından geliştirilmiştir (Brown ve Ryan, 2003).

BİFÖ, 1-6 arasında derecelenen (1: hemen hemen her zaman, 2: çoğu zaman, 3: bazen, 4: nadiren, 5: oldukça seyrek, 6: hemen hemen hiçbir zaman) ve 15 sorudan oluşan, tek boyutlu, altılı likert tipinde bir ölçektir. Tek faktörlü bir yapıyı içeren bu ölçek aynı zamanda tek bir toplam puan verir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 15 iken en yüksek puan ise 90'dır. Ölçekten elde edilen puanlar yükseldikçe bilinçli farkındalık düzeyi de yükselmektedir. BİFÖ'nün Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Özyeşil ve ark. (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkiye'de üniversite örnekleminde yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında Cronbach alfa katsayısı 0,80 olarak saptanmıştır (Özyeşil vd.,2011).

Verilerin Analizi

Veri girişlerinin yapılmasının ardından bilinçli farkındalık toplam puanları hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılımdan sapıp saptadığını kontrol etmek için çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Bu test sonucunda hesaplanan değerlerin +/-1 sınırları içinde kaldığı görülmüştür. Değerler bu sınırlar içinde kaldığı takdirde, verilerin normal dağılımda olduğu şeklinde yorumlanabilir (Büyüköztürk, 2017, s. 40). Veriler normal dağılım gösterdiği anlaşıldığından, iki ilişkisiz örnekleme karşılaştırmak için bağımsız gruplarda t-testi, ikiden fazla ilişkisiz örneklemin karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizinden yararlanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi için SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde yapılan analizlerin sonuçlarına ve yorumlarına yer verilmiştir. spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin tanımlayıcı istatistik değerleri Tablo 2.' de gösterilmektedir.

Tablo 2. Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Sonuçlar					
Bilinçli Farkındalık Ortalama Değerleri	N	$\bar{X}$	S	Min.	Max.
	297	57,77	11,37	18	84

Tablo 2.'deki sonuçlar incelendiğinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin orta düzeyde (=57,77) olduğu söylenebilir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre T-testi sonuçları Tablo 3.' de gösterilmektedir.

Tablo 3. Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre T-testi Sonucu							
	Cinsiyet	N	X	S	sd	t	p
Bilinçli Farkındalık	Kadın	108	58,38	11,82	295	.707	.480
Toplam Puan	Erkek	189	57,41	11,12			

Tablo 3.'de görüldüğü üzere, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$). Kadın öğrencilerin ortalama puanları erkek öğrencilere oranla yüksek olsa da, bu farklılık anlamlı düzeyde değildir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin bölüm değişkenine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 4.' de gösterilmektedir.

Tablo 4. Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Bölüm Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları					
	Kareler Toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	431,286	2	215,643	1,675	,189
Grup içi	37847,145	294	128,732		
Toplam	38278,431	296			

Tablo 4.'de görüldüğü üzere, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinde bölüm değişkenine göre anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin sınıf düzeyi değişkenine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 5.' de gösterilmektedir.

Tablo 5. Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Sınıf Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları					
	Kareler Toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	1537,750	3	512,583	4,088	,007*
Grup içi	36740,681	293	125,395		
Toplam	38278,431	296			

Tablo 5.'deki bulgular incelendiğinde, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinde sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Gruplar arasındaki farklılığın incelenmesi amacıyla Tukey testi yapılmış ve sonuçlar aşağıda incelenmiştir.

Tablo 6. Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Sınıf Değişkenine Göre Tukey Testi Sonuçları							
Sınıf	Sınıf Düzeyi	N	X	Ss	Sd	F	p
1. sınıf	2. sınıf	93	57,20	11,44	3-293	4,088	0,91
	3. sınıf	56	56,25	11,71			0,57
	4. sınıf	60	55,18	10,68			,009*
2. sınıf	1. sınıf	88	61,10	10,93	3-293		0,91
	3. sınıf	56	56,25	11,71			,958
	4. sınıf	60	55,18	10,68			,696
3. sınıf	1.sınıf	88	61,10	10,93	3-293		0,57
	2. sınıf	93	57,20	11,44			,958
	4. sınıf	60	55,18	10,68			,956
4. sınıf	1. sınıf	88	61,10	10,93	3-293		,009*
	2. sınıf	93	57,20	11,44			,696
	3. sınıf	56	56,25	11,71			,956

Grupların sıra ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 1. Sınıflarda olduğu, en düşük puan ortalamasının ise 4. sınıflarda olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 6.' daki Tukey analizi sonuçları incelendiğinde ise anlamlı farklılığın 1. sınıflar ve 4. sınıflar arasında olduğu anlaşılmaktadır. Ortalama puanlara bakıldığında 1. sınıfların puanlarının 4. sınıfların puanlarından yüksek olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda anlamlı farklılığın 1. sınıfların lehine olduğu söylenebilir. ($p<0,05$). Tukey analizi bulgularına göre, sınıf düzeyi yükseldikçe ortalama bilinçli farkındalık ortalama puanlarının gittikçe azaldığı görülmektedir.

TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular farklı çalışmalarla birlikte ele alınarak tartışılmış ve sonuca bağlanmıştır. Araştırma bulgularına göre Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık seviyeleri orta düzeydedir. ($=57,77$). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık seviyeleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmamaktadır. ($p>0,05$).

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri üzerine yapılan bir çalışmada cinsiyete göre anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. (Konan ve Yılmaz, 2020). Sporcular üzerinde yapılan başka bir araştırmanın sonuçlarına göre de cinsiyete göre anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (Baba Kaya ve Namlı, 2020). Üniversite öğrencilerinin katılım gösterdiği bir araştırma sonucunda, öğrencilerin bilinçli farkındalık seviyelerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık saptanmamıştır (Albayrak, 2015). Hemşirelik öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin araştırıldığı bir çalışmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık görülmemiştir (Azak, 2018). Üniversite okuyan sporcuların katılım gösterdiği bir çalışmaya göre, sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemiştir (Tingaz, 2020).

Cengiz, Serdar ve Donuk (2016), üniversite öğrencilerinin katılım gösterdiği bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmanın sonucuna göre öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Acar ve Eker (2019), psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerini inceledikleri bir çalışma sonucunda, öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını ortaya koymuşlardır. Baer, Samuel & Lykins (2011), yaptıkları çalışmada, bilinçli

farkındalığın cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını ortaya koymuşlardır.

Yapılan bu çalışmalar (Acar ve Eker, 2019; Albayrak, 2015; Azak, 2018; Baba Kaya ve Namlı, 2020; Baer, Samuel & Lykins, 2011; Cengiz, Serdar ve Donuk, 2016; Konan ve Yılmaz, 2020; Tingaz, 2020; Baer, Samuel & Lykins, 2011) cinsiyet değişkeni ile ilgili bulgularımızla paralellik göstermektedir.

Araştırma bulgularına göre, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık seviyeleri bölüm değişkenine göre farklılaşma göstermemektedir. ($p>0,05$). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri üzerine yapılan bir çalışmada bölüm/branş değişkenine göre anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. (Konan ve Yılmaz, 2020). Üniversite okuyan sporcuların katılım gösterdiği bir çalışmaya göre, sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemiştir (Tingaz, 2020). Bu çalışmalar (Konan ve Yılmaz, 2020; Tingaz, 2020), bölüm değişkeni ile ilgili bulgularımızı destekler niteliktedir.

Üniversite öğrencilerinin katılım gösterdiği bir araştırmada (Cengiz, Serdar ve Donuk, 2016) öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bu çalışmanın bulguları, çalışmamızın bölüm değişkenine göre elde ettiğimiz bilgilerle çelişmektedir. Bu durum, bölüm değişkenini içeren daha fazla sayıda çalışma yapılması gerektiğini düşündürmektedir.

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık seviyeleri sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılaşma göstermektedir. ($p<0,05$). Benzer çalışmalar incelediğinde, bulgularımızı destekleyen çalışmalara rastlanmamıştır.

Hemşirelik öğrencilerinin katılım gösterdiği bir çalışmanın bulgularına göre, öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinde yaş değişkenine göre anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (Azak, 2018). Üniversite öğrencilerinin katılım gösterdiği başka bir çalışmada (Cengiz, Serdar ve Donuk, 2016), öğrencilerin bilinçli farkındalık seviyeleri yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Acar ve Eker (2019) yaptıkları çalışma sonucunda, psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerinin sınıf değişkenine göre farklılaşmadığını ortaya koymuşlardır.

Bu çalışmaların bulguları (Cengiz, Serdar ve Donuk, 2016; Azak, 2018, Acar ve Eker, 2019), araştırmamızın sınıf/yaş değişkenine göre elde

ettiğimiz bulgular ile çelişmektedir. Bu sonuçlar bize, bilinçli farkındalığın bu değişkenlerle ilişkisi ile ilgili daha fazla çalışma yapılması gerektiğini düşündürmektedir.

SONUÇ

Araştırma bulgularına göre spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık seviyeleri orta düzeydedir. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık seviyeleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmamaktadır ($p>0,05$). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık seviyeleri bölüm değişkenine göre farklılaşma göstermemektedir ($p>0,05$). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık seviyeleri sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılaşma göstermektedir ($p<0,05$). En yüksek puan ortalamaları 1. sınıflardayken, en düşük puan ortalamaları ise 4. sınıflardadır. Puanların bu bağlamda yaş ilerledikçe azalması neyin yanlış yapıldığı konusunda bizlere mesaj vermelidir. Konuyla ilgili yapılan çalışmalar çeşitlendikçe hem bilinçli farkındalık konusuna ışık tutulacak hem de kendini bu konuda geliştirmek isteyen kişilere faydalı olunacaktır. Ayrıca, hem çevrimiçi hem çevrimdışı ortamlarda, bilinçli farkındalığa yönelik düzenli eğitimler veya pratikler gerçekleştirilebilir.

KAYNAKLAR

1. Acar, E., & Eker, C. (2019). Psikolojik Danışman Adaylarının Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi.
2. Albayrak, B. (2015). Üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
3. Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86.
4. Aytekin, N. A. M., & Akbay, S. E. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu: Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Bilinçli Farkındalık ve Yılmazlığın Rolü. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(31), 4210-4237.
5. Azak, A. (2018). Hemşirelik Öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 15(3), 170-176.
6. Baba Kaya, H. ve Namlı, S. (2020). "Bireysel ve Takım Sporcularının Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Düzeylerinin İncelenmesi". *Farklı Yaklaşımlarla Spor Bilimi*. Oğuzhan Dalkıran. Mauritius: LAP LAMBERT Academic Publishing.
7. Baer, R. A., Samuel, D. B., & Lykins, E. L. (2011). Differential item functioning on the Five Facet Mindfulness Questionnaire is minimal in demographically matched meditators and nonmeditators. *Assessment*, 18(1), 3-10.
8. Bektaş, H. ve Arslan, İ. (2020). Bilinçli Farkındalığın Öznel Mutluluk Üzerine Etkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolü: Üniversite Öğrencilerine Yönelik Bir Araştırma. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 51(51), 95-115.
9. Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230.
10. Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 19-39.
11. Bühlmayr, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O., & Donath, L. (2017). Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A meta-analytical review. *Sports medicine*, 47(11), 2309-2321.
12. Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara, Pegem Akademi.
13. Büyüköztürk, Ş. (2017). *Veri analizi el kitabı*. 23. Baskı, Ankara, Pegem Akademi.
14. Bradshaw, J., Hoelscher, P., & Richardson, D. (2007). An index of child well-being in the European Union. *Social Indicators Research*, 80, 133-177.
15. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822.
16. Cengiz, R., Serdar, E., & Donuk, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(4), 1320-1328.
17. Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D., & McNamara, P. M. (2014). Psychological distress and lifestyle of students: Implications for health promotion. *Health Promotion International*, 30(1), 77-87.
18. Deikman, A. J. (1982). *The observing self*. Boston: Beacon Press.
19. Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12), 98-118.
20. Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
21. Di Pierdomenico, E. A., Kadziolka, M., & Miller, C. J. (2017). Mindfulness correlates with stress and coping in university students. *Canadian Journal of Higher Education*, 47(2), 121-134.
22. Ghanizadeh, A., Makiabadi, H., & Navokhi, S. A. (2019). Relating EFL university students' mindfulness and resilience to self-fulfilment and motivation in learning. *Issues in Educational Research*, 29(3), 695-714.
23. Gunaratana, B. H. (2010). *Mindfulness in plain English*. ReadHowYouWant.com.
24. Güler, K., & Usluca, M. (2021). Yetişkin Bireylerde Bilinçli Farkındalık İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 372-383.
25. İkiz, F. E. ve Uygur, S. (2019). Sınav kaygısıyla başa çıkmada bilinçli farkındalık temelli programların etkililiği: Sistematik bir derleme. *Journal of Human Sciences*, 16(1), 164-191.
26. Kabat-Zinn, J. (2015). *Mindfulness*. *Mindfulness*, 6(6), 1481-1483.
27. Kabat-Zinn, J. (2019). *Yeni Başlayanlar İçin Farkındalık*. İstanbul: Pegasus Yayınları.
28. Kaynak, Ü. ve Güven, M. (2017). Bilişsel davranışçı tekniklere dayalı bilinçli farkındalık geliştirme programının etkililiği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(51), 746-753.

29. Keye, M., & Pidgeon, A. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university students. *Int J Liberal Arts Soc Sci*, 2(5), 27-32.
30. Konan, N. ve Yılmaz, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri. *Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(6), 42-50.
31. Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy integration*, 7(4), 291-312.
32. Pidgeon, A. M., & Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in University students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 27-32.
33. Özyeşil Z, Arslan C, Kesici Ş, Deniz M.E. (2011). Bilinçli farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*. 36(160), 224-235.
34. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
35. Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 151-176.
36. Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from?. In *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17-35). Springer, New York, NY.
37. Tingaz, Z, E. O. (2020). Spor Bilimleri Fakültesindeki Sporcu Öğrencilerde Bilinçli Farkındalığın (Mindfulness) Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 21-28.
38. Ülev, E. (2014). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi.
39. Yavuz, B. (2019). Öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: Manevi iyi oluşun rolü (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).
40. Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36.



Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Sosyal-Duygusal Yalnızlıkları Üzerinde Etkisi

Hande BABA KAYA^{1A}, Kadir TİRYAKİ^{1B}, Selahattin AKPINAR^{1C}

¹Düzce Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce/Türkiye
Address Correspondence to H. Babakaya : e-mail: handebabakaya@düzce.edu.tr

A: Orcid ID: 0000-0002-9281-2588-B: Orcid ID: 0000-0003-4808-6002 C: Orcid ID: 0000-0002-1676-4465

The Effect Of Smart Phone Addiction Levels Of Sports Sciences Faculty Students On Social-Emotional Loneliness

Abstract

Smartphones, which have been used in recent years, have become an indispensable element of our daily lives with many features they have. So much so that it has begun to be defined as an addiction that causes us to postpone our responsibilities in the flow of life and harms our relations with other people. In this sense, this study was conducted to examine the effect of smartphone addiction levels of students studying in sports sciences on their social-emotional loneliness. Within the scope of the research, the Smartphone Addiction Scale-Short Form (ATBÖ-SF) was used to determine the smartphone addiction levels of the participants, and the Social and Emotional Loneliness Scale (SELSA-S) was used to determine the social-emotional loneliness levels. A total of 198 students from Düzce University Faculty of Sport Sciences were included in the study. Simple linear regression analysis was used in the analysis of the data collected within the scope of the research. As a result of the research; It is seen that the smartphone addiction levels of the students of the faculty of sports sciences have a positive and moderately significant effect on their social-emotional loneliness.

Keywords: Addiction, Social-Emotional Loneliness, Sports, Smartphone

Özet

Son yıllarda kullanılan akıllı telefonlar sahip oldukları birçok özellik ile günlük yaşantılarımızın vazgeçilmez bir unsuru haline geldi. Öyle ki hayatın akışı içerisindeki sorumluluklarımızı ertelememize, diğer insanlar ile ilişkilerimize zarar veren bir bağımlılık olarak tanımlanmaya başladı. Bu anlamda bu çalışma spor bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin yaşadıkları sosyal-duygusal yalnızlıkları üzerine etkisini incelemek amacı ile yapılmıştır. Araştırma kapsamında katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeylerini belirlemek için Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu (ATBÖ-KF) ve sosyal-duygusal yalnızlık düzeylerini belirlemek için Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA-S) kullanılmıştır. Araştırmaya Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinden toplam 198 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizinde basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin sosyal-duygusal yalnızlıkları üzerinde pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, Sosyal-Duygusal Yalnızlık, Spor, Akıllı Telefon

GİRİŞ

Akıllı telefon bağımlılığı son zamanlarda dünya genelinde yaygın bir bağımlılık sorunu olarak kendini göstermektedir. İnsanlar işleri olduğunda bile yani araba kullandıklarında, ders çalıştıklarında, sosyal toplantılarda hatta temel ihtiyaçlarını giderirken bile akıllı telefon ile meşgul oldukları görülmektedir (Harwood vd., 2014). Akıllı telefona bağımlılık oluştuğunun çoğu zaman insanlar farkında değildir. Ancak bu durum giderek ciddi bir sorun haline gelmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı insanların kişilikleri üzerinde, davranışlarında, düşüncelerinde, duygularında, eğilimlerinde ve kaliteli yaşamları üzerinde birçok olumsuz etkiye neden olmaktadır (Edition, 2013). Bunlardan en sık görülenleri ise yalnızlık, stres, depresyon ve uyku bozukluklarıdır (Gao vd., 2016). Yapılan çalışmalardan bazıları incelendiğinde akıllı telefonun aşırı kullanımı olan kişilerde düşük benlik saygısı, yalnızlık, depresyon ve utangaçlık seviyelerinin daha yüksek olduğu (Bian ve Leung, 2015) ayrıca sosyal kaygı yaşayan bireyler ile yapılan bir çalışmada akıllı telefon kullanan katılımcıların sosyal kaygı düzeyinin diğerlere göre daha fazla olduğu belirtilmektedir (Wei ve Lo, 2006).

Akıllı telefonlar günlük yaşantının vazgeçilmez bir unsuru haline gelmiştir. İnsanların birbiri ile iletişim kurmaları (Leena, Tomi ve Arja, 2005), arama yapmak, mesaj göndermek, zaman ve mekan sınırı olmadan diğer insanlar ile bağlantıda olmak, internete istendiği zaman ulaşım sağlamak, çevrimiçi oyun oynamak, müzik dinlemek, eğlenceli vakit geçirmek (Coogan ve Kangas, 2001) için olması gereken olmadığında eksikliği hissedilen bir ürün haline gelmiştir (Şar ve Işıklar, 2012). Akıllı telefonların arama yapma dışında en çok kullanılan özelliği sosyal medya ağlarına ulaşım sağlamasıdır. Bazı sosyal medya platformların insanların eskiden yüz yüze kurdukları ikili ilişkilerinin yerini alması nedeni ile akıllı telefonlar ile rahatsız edici şekilde meşgul olunması sonucunu doğurmaktadır. Bağımlılık kavramı bir madde ya da davranışı bırakamama ya da kullanım sıklığını kontrol edememe olarak tanımlanmaktadır (Baba Kaya ve Soyer, 2020). Bu anlamda sürekli akıllı telefon ile meşgul olma günlük sorumlulukları tam anlamıyla yerine getirememe ve sosyal ilişkilere zarar verme gibi sorunlara neden olmaktadır. Sosyal bir varlık olan insan giderek yalnızlaşmakta ve bu fark etmeden birçok psikolojik sorunu beraberinde getirmektedir.

Yalnızlık üzerine yapılan tanımlara baktığımızda Sullivan (1953) yalnızlığı; bireyde yakınlık ihtiyacının karşılanmadığı durumlarda ortaya çıkan acı veren bir yaşantı olarak tanımladığını görmekteyiz. Neto ve Barros (2000) ise yalnızlık duygusunu, bireylerin sosyal ilişki içinde oldukları insanlar tarafından kişiler arası ihtiyaçları karşılanmadığında ortaya çıkan bir durum olarak tanımlamaktadır. Weiss (1973) yalnızlığın iki türü olduğunu ileri sürmüştür. Bunlar; duygusal ve sosyal yalnızlık. Duygusal yalnızlık; kişinin başka bir insan ile yakın bir ilişki ya da bir bağlanma ilişkisinin olmadığı durumda yaşadığı yalnızlık olarak tanımlanmaktadır. Sosyal yalnızlık ise; kişinin sosyal ilişki kurabileceği bir iletişim kanalının olmayışı sonunda görülen bir yalnızlık türü olduğunu ileri sürmüştür. Duygusal yalnızlık; yakın, özel ilişkilerden mahrum olma, eş ve diğer aile bireyleriyle güvensizlik ve bağlanma sorunları yaşama olarak tanımlanabilir. Bu duygusal izolasyon neticesinde birey yalnızlık hissi, kaygı durumu, boşlukta kalmışlık gibi bir duygu yaşamaktadır (Yaşar, 2007, Kılavuz, 2005). Literatürde yer alan diğer yalnızlık türü sosyal yalnızlıktır. Sosyal yalnızlık fiziksel olarak bir sadelik durumu değildir. Kişi kendisini kalabalıklar içerisinde bile yalnız hissedebilir. Bu nedenle yalnızlık duygusunun temelinde toplum ile kurulan ilişkilerde tatmin olamama durumu söz konusudur (Buluş, 1997).

Aile ile güvenilir bağ kuramama (duygusal yalnızlık) yada toplum ile ilişkilerde tatmin olamama (sosyal yalnızlık) neticesinde oluşan yalnızlık duygusu yaşayan insanların bağımlılık yapıcı maddeleri kullanım oranlarının diğer insanlara oranla daha fazla olduğu görülmektedir. Bağımlılığın mı yalnızlığı tetiklediği yoksa yalnızlığın mı bağımlılığı arttırdığı henüz kesin olarak tespit edilememiştir ancak madde bağımlı kişilerde yalnızlık, yalnız kalma arzusu, sosyal geri çekilme sık sık karşılaşılan durumlardır (Yıldırım vd., 2011; Bahadır vd., 2018). Literatür incelendiğinde teknolojik bağımlılıkların (akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı) yalnızlık ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir (Aktaş ve Yılmaz, 2017; Durak-Batgün ve Hasta, 2010; Ümmet ve Ekşi, 2016; Oktan, 2014; Mert ve Özdemir, 2018; Yalaz-Seçim vd., 2014).

Bu kapsamda bu çalışmanın amacı; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin sosyal-duygusal yalnızlıkları üzerine etkisinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Çalışmanın yöntem kısmında, araştırmada uygulanan model, kullanılan veri toplama araçları ve verilerin analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Araştırmanın Modeli

Çalışma spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin sosyal-duygusal yalnızlık düzeyleri üzerinde etkisi olup olmadığını incelemek amacı ile yapılmıştır. Araştırmanın amacına uygun olarak anket kullanarak katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal-duygusal yalnızlık düzeyleri nesnel bir biçimde sayısal veriler ile ortaya koyulmuştur (Çepni, 2007). Bu kapsamda çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden olan betimsel ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli var olan bir olguyu betimlemek için kullanılan bir araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2007).

Araştırmanın Örneklemi

Araştırmaya Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi 2020-2021 eğitim öğretim yılı içerisinde eğitim görmekte olan 83 kadın ve 115 erkek olmak üzere toplamda 198 öğrenci çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırma örneklemi basit rastgele örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Basit rastgele örneklemede evrende bulunan her bireyin örneğe seçilme şansı birbirine eşittir (Büyüköztürk ve ark., 2012).

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacılar tarafından katılımcıların demografik bilgilerini hazırlamak için oluşturulmuştur. Form'da yaş, cinsiyet, bölüm, medeni durum, algılanan gelir düzeyi, günde kaç defa akıllı telefonlarını kontrol ettikleri, günde akıllı telefonla kaç saat ilgilendikleri, kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendirip değerlendirmedikleri gibi soruları içermektedir.

Tablo 1: Katılımcıların Kişisel Bilgilerinin Dağılımları

FAKTÖR	DEĞİŞKEN	f	%
Cinsiyet	Erkek	115	58.1
	Kadın	83	41.9
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	67	33.8
	Antrenörlük Eğitimi	50	25.3
	Spor Yöneticiliği	81	40.9
Algıladığınız Maddi düzey	İyi	64	32.3
	Orta	65	32.9
	Kötü	67	33.8
Medeni durumunuz	Bekar	182	91.9
	Evli	16	8.1
Günde kaç defa akıllı telefonunuzu kontrol edersiniz	1-15 defa	28	14.1
	16-30 defa	70	35.3
	31 ve üzeri	99	50.6
Günde akıllı telefonla kaç saat ilgilendikleri	1-5 saat	7	3.5
	6-10 saat	23	11.6
	10-15 saat	84	42.4
	16 saat ve üzeri	84	42.4
Kendinizi akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendiriyor musunuz?	Evet	137	30.8
	Hayır	61	69.2
	Toplam	198	100

Tablo 1' de katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımı verilmektedir. Verilere göre, katılımcıların %58,1'i (n=115) "Erkek", %40,9'unun (n=81) spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gördüğü %33,8' inin (n=67) maddi durumlarını "kötü" olarak ifade ettikleri, %91,9'unun medeni durumlarının "bekar"

olduğu, %50,6'sının (n=99) gün içerisinde akıllı telefonlarını 30 ve üzerinde kontrol ettikleri, %42,4 'ünün (n=84) gün içerisinde 10-15 saat yada 16 saat ve üzeri akıllı telefonları ile ilgilendikleri ve %30,8'inin (n=137) kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendirdikleri görülmektedir.

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu (ATBÖ-KF)

ATBÖ-KF, Kwon ve arkadaşları tarafından akıllı telefon bağımlılığı riskini ölçmek için geliştirilen, 10 maddeden oluşan ve 6'lı Likert dereceleme ile değerlendirilen bir ölçektir. Ölçeğin üniversite öğrencileri için geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları Noyan ve ark. tarafından (2015) yapılmıştır. Ölçek maddeleri 1'den 6'ya doğru puanlandırılmıştır. Ölçek puanları 10-60 arasında değişmektedir. Testten elde edilen puan arttıkça bağımlılık için riskin arttığı değerlendirilmektedir. Ölçek bir faktörlü olup alt ölçekleri yoktur. Kore örnekleminde erkekler için kesme puanı 31, kadınlar için 33 olarak belirtilmiştir. Özgün formunun iç tutarlılık ve eş zamanlı geçerliliğinin Cronbach alfa katsayısı 0.91'dir.

Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA-S)

SELSA Yalnızlık duygusunu ölçmek amacıyla DiTommaso ve Spinner, (1993, 1997) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlaması Akgül (2020) tarafından yapılmıştır. Toplamda 15 maddesi olan ölçek üç alt ölçekten oluşmaktadır. 7'li likert tipi kullanılan ölçekte yer alan her bir ifadenin içerdiği durumun ne derece kişi tarafından yaşandığı, 1 (şiddetle katılmıyorum) ile 7 (şiddetle katılıyorum) şeklinde ifade edilmektedir. Ölçekten alınacak en düşük puan 15, en yüksek puan 105'dir. Ölçeğin alt boyutların ilişkin iç tutarlılık katsayıları; Romantik Yalnızlık .87, Ailesel Yalnızlık .89 ve Sosyal Yalnızlık .90 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan veriler araştırmacılar tarafından bilgisayar ortamında kodlanarak SPSS 20 programı aracılığı ile analizleri yapılmıştır. Verilerin analizinde akıllı telefon bağımlılığının sosyal-duygusal yalnızlığın üzerine etkisini saptamak için verilerin normal dağılım gösterdiği belirlendiğinden basit regresyon analizi kullanılmıştır. Basit regresyon analizi, bağımlı değişken (yordanan/ölçüt değişken) ile bağımsız değişkenler (yordayıcı/açıklayıcı değişken) arasındaki matematiksel bağıntıyı analiz etmede kullanılmaktadır. Bu yöntemlerin uygulanabileceği veri setlerinde bağımlı değişkenin normal dağılım göstermesi, bağımsız değişkenlerin normal dağılım gösteren değişken ya da değişkenlerden oluşması ve hata terimlerinin varyansının normal dağılım göstermesi gerekir (Çokluk, 2010).

BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamında katılımcılardan toplanan verilerin analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin sosyal-duygusal yalnızlık düzeylerini yordamasına ilişkin basit regresyon analiz sonuçları

Değişken	β	Std. Hata	Beta	t	p	R	R ²	F	p
Sabit*	27.941	1.967		14.197	.00				
Akıllı Telefon Bağımlılığı	15.124	1.122	.693	13.478	.00	.693	.481	181.656	.000
Sosyal-Duygusal Yalnızlık* (Bağımlı Değişken)									

Anlamlılık düzeyi (significance) $p < .05$ olarak kabul edildiğinden kurulan regresyon modeli anlamlıdır. İlişkinin yordanmasına yönelik yapılan regresyon analiz sonuçlarına göre; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin yaşadıkları sosyal-duygusal yalnızlıkları üzerinde pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Modelin açıklama gücünü gösteren R² değeri .481 olarak

hesaplanmıştır (R = .693; R² = .481; $p < .05$). bu değer; sosyal-duygusal yalnızlık değişkeninin (varyansın) %48,1'inin modeldeki bağımsız değişken, yani akıllı telefon bağımlılığı tarafından açıklandığını göstermektedir. Regresyon modeline dahil edilen bağımlı değişkenin beta katsayısı .693'dür $p < .05$. Buna göre akıllı telefon bağımlılığı $p < .05$ olduğu için, sosyal-duygusal yalnızlık toplam puanı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

Tablo 3. Katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin sosyal yalnızlık düzeylerini yordamasına ilişkin basit regresyon analiz sonuçları

Değişken	β	Std. Hata	Beta	t	p	R	R ²	F	p
Sabit*	10.157	.972		10.446	.000				
Akıllı Telefon Bağımlılığı	4.794	.554	.525	8.646	.000	.525	.276	74.757	.000
Sosyal Yalnızlık* (Bağımlı Değişken)									

Anlamlılık düzeyi (significance) $p < .05$ olarak kabul edildiğinden kurulan regresyon modeli anlamlıdır. İlişkinin yordanmasına yönelik yapılan regresyon analiz sonuçlarına göre; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin hissettikleri sosyal yalnızlıkları üzerinde pozitif ve zayıf düzeyde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Modelin açıklama

gücünü gösteren R2 değeri .276 olarak hesaplanmıştır ($R = .525$; $R^2 = .276$; $p < .05$). bu değer; sosyal yalnızlık değişkeninin (varyansın) %27,6'sının modeldeki bağımsız değişken, yani akıllı telefon bağımlılığı tarafından açıklandığını göstermektedir. Regresyon modeline dahil edilen bağımlı değişkenin beta katsayısı .525'dir $p < .05$. Buna göre akıllı telefon bağımlılığı $p < .05$ olduğu için, sosyal yalnızlık alt boyut puanı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

Tablo 4. Katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin duygusal yalnızlık-Aile düzeylerini yordamasına ilişkin basit regresyon analiz sonuçları

Değişken	β	Std. Hata	Beta	t	p	R	R ²	F	p
Sabit*	13.246	.931		14.231	.00				
Akıllı Telefon Bağımlılığı	3.410	.531	.417	6.425	.00	.417	.174	41.281	.000
Duygusal Yalnızlık-Aile* (Bağımlı Değişken)									

Anlamlılık düzeyi (significance) $p < .05$ olarak kabul edildiğinden kurulan regresyon modeli anlamlıdır. İlişkinin yordanmasına yönelik yapılan regresyon analiz sonuçlarına göre; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin hissettikleri duygusal yalnızlık-aile alt boyutu üzerinde pozitif ve zayıf düzeyde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Modelin açıklama

gücünü gösteren R2 değeri .174 olarak hesaplanmıştır ($R = .417$; $R^2 = .174$; $p < .05$). Bu değer; duygusal yalnızlık-aile değişkeninin (varyansın) %17,4'ünün modeldeki bağımsız değişken, yani akıllı telefon bağımlılığı tarafından açıklandığını göstermektedir. Regresyon modeline dahil edilen bağımlı değişkenin beta katsayısı .417'dir $p < .05$. Buna göre akıllı telefon bağımlılığı $p < .05$ olduğu için, duygusal yalnızlık-aile alt boyut puanı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

Tablo 5. Katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin duygusal yalnızlık-romantik düzeylerini yordamasına ilişkin basit regresyon analiz sonuçları

Değişken	β	Std. Hata	Beta	t	p	R	R ²	F	p
Sabit*	4.538	1.164		3.898	.00				
Akıllı Telefon Bağımlılığı	6.921	.664	.597	10.425	.00	.597	.357	108.686	.000
Duygusal Yalnızlık-Romantik* (Bağımlı Değişken)									

Anlamlılık düzeyi (significance) $p < .05$ olarak kabul edildiğinden kurulan regresyon modeli anlamlıdır. İlişkinin yordanmasına yönelik yapılan regresyon analiz sonuçlarına göre; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin hissettikleri duygusal yalnızlık-romantik alt boyutu üzerinde pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Modelin açıklama gücünü gösteren R^2 değeri .357 olarak hesaplanmıştır ($R = .597$; $R^2 = .357$; $p < .05$). Bu değer; duygusal yalnızlık-romantik değişkeninin (varyansın) %35,7'sinin modeldeki bağımsız değişken, yani akıllı telefon bağımlılığı tarafından açıklandığını göstermektedir. Regresyon modeline dahil edilen bağımlı değişkenin beta katsayısı .597'dir $p < .05$. Buna göre akıllı telefon bağımlılığı $p < .05$ olduğu için, duygusal yalnızlık-romantik alt boyut puanı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın bulguları incelendiğinde; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin sosyal- duygusal yalnızlık düzeyleri üzerine etkisi incelenmiştir. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin yaşadıkları sosyal ve duygusal yalnızlıkları üzerinde pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Yani katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arttıkça sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri de artmaktadır. Bu alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde; Şar (2013) ergenler üzerinde yaptığı çalışmada problemli telefon kullanımı ve yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Yani buna göre problemli telefon kullanımı arttıkça yalnızlığın arttığını ileri sürmektedir. Çakır ve Ebru (2017) 'nın yaptıkları bir çalışmada öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunduğunu belirtilmektedir. Mert ve Özdemir (2018) yaptıkları çalışmada yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığı üzerinde etkisi olduğunu, bireylerin yalnızlık duygusunun arttıkça akıllı telefon bağımlılığının arttığını savunmuştur. Hayırcı (2019) lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu ileri sürmektedir. Tohumcu ve vd., (2019) akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarında; akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasında orta düzeyde, pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu

sonuca göre katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyleri de artmaktadır. Bu bulgular göstermektedir ki hem yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığı üzerinde pozitif yönde bir etkisi var, hem de akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık düzeyi üzerinde pozitif yönde bir etkiye sahip. Yapılan bu çalışma; literatürde yapılmış diğer çalışmaların sonuçları ile paralellik göstermektedir. Yani akıllı telefon bağımlılığının sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyi üzerinde pozitif yönlü ve orta düzeyde bir etkisinin olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmanın sonuçlarında duygusal yalnızlık-aile ve duygusal yalnızlık- romantik alt boyutları incelendiğinde yine akıllı telefon bağımlılığı ile aralarında pozitif yönde ve orta düzeyde bir etkinin olduğu görülmektedir. Yani akıllı telefon bağımlılığı arttıkça duygusal yalnızlığı aile ve romantiklik alt boyutlarının düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde Gezgin vd., (2020) üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde sosyal, aile ve duygusal yalnızlıklarının etkisini incelediği çalışmada; akıllı telefon bağımlılığı ile aile ve duygusal ilişkilerde (romantik) yalnızlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Yani akıllı telefon bağımlılığının aile ve romantik ilişkilerde yaşanan yalnızlık değişkenlerini yordadığını ileri sürmektedir. Doğan ve Karakaş (2016) yaptıkları bir çalışmada, paralel şekilde aile ve romantik ilişkilerdeki yalnızlık ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ileri sürmüşlerdir. Akıllı telefonlar aracılığı ile daha çok mobil ve web uygulamalarının kullanılması ve yoğunlukla sosyal ağlar aracılığı ile daha çok akıllı telefonlara insanların bağımlılık geliştirdiklerini söyleyebiliriz (Salehan ve Negahban, 2013) bu kapsamı ile akıllı telefonlar kişileri daha çok internet kullanımına yöneltmekte ve internet bağımlılığı ile akıllı telefon bağımlılığı birbirini etkileyen yada kapsayan iki bağımlılık türü şeklinde ortaya çıkmaktadır. Özen (2009) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada yoğun internet kullanımının öğrencilerde yalnızlığa sebep olduğunu belirtmiştir. Bu doğrultuda; internet bağımlılığı ile akıllı telefon bağımlılığını aynı kapsamda değerlendirdiğimizde Anlı'nın (2018) yapmış olduğu bir çalışmada, bireylerin internet bağımlılık düzeyleri ile aile ve romantik yalnızlık düzeyleri arasında güçlü ilişkiler olduğu ileri sürülmektedir. Alan yazında ki bu sonuçlar çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir. Akıllı telefon kullanımının yalnızlık duygusunu arttırmasının sebebi bireyin aile

ve romantik ilişkilerden beklediği duygusal ve sosyal tatminin dijital ortamlardan sağlayamamasından olduğu düşünülmektedir. Akıllı telefonlar insanların günlük yaşamlarında hayatı kolaylaştırıcı olması özelliği ile her bireyin elinin altında bulunan birere teknolojik cihazdır. Ancak kullanım sıklığı o kadar yoğunlaşmıştır ki artık insanlar sosyal çevrelerinden uzaklaşmakta ve yalnızlaşmaktadırlar. Aileleri ile zaman geçiremeyen insanlar arasında bağlar zayıflamakta ve kişi duygusal yalnızlık çekmektedir. Öyle ki ilişkiler bile artık çoğunlukla akıllı telefon aracılığı ile yürütülmektedir. Buda bireylerin romantik ilişkilerinde de bir duygusal boşluğa neden olmakta ve giderek derinleşen bir yalnızlık yaşanmasına sebep olduğu düşünülmektedir. Bu yorumlarımızı destekleyen literatür çalışmaları mevcuttur. Ümmet ve Ekşi (2016) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, kişilerin yalnızlık düzeyleri ile sosyalleşmek için sanal ortamlarda bulunma düzeylerini incelemiştir. Bu çalışmanın sonucunda, yalnızlık yaşayan bireylerin daha fazla sosyalleşmek için sanal ortamları kullandıkları ve burada kurulan ilişkilerin sosyal ilişki bozukluklarına neden olduğunu ileri sürmüşlerdir. Sosyal ağlarda yalnızlık duygusunu bastırmaya çalışan kişiler, bu ortamlarda yüzeysel ve samimiyetten uzak oluşturduğu ilişkiler ile aslında temelde derin yalnızlık duygusu tetikledikleri düşünülmektedir. Bu sebeple bu çalışmanın akıllı telefon bağımlılık düzeyi yüksek çıkan bireylerin sosyal yalnızlık düzeylerinin de aynı oranda arttığı düşünülmektedir. Ulusal literatürde ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada (Dikçe vd., 2017) ergenlerin yalnızlık duyguları ile akıllı telefon bağımlılıkları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüş ve bu ilişkinin nedeni ergenlerin yalnızlık duygusundan kurtulmak için akıllı telefonlarda daha fazla zaman geçirdikleri şeklinde yorumlanmıştır. Bu yorum şu şekilde açıklanabilir bireyler yalnızlıktan kurtulmak için akıllı telefon kullanımını arttırmakta bu durum bağımlılık düzeyini yükseltmekte ve sanal ortamda aranan duygusal ve sosyal tatmin yeterli düzeyde olmadığına derin bir yalnızlık oluşturmaktadır. Bu durum bir döngü halinde kişinin yaşantısında devam etmektedir tıpkı diğer bağımlılık döngülerinde görüldüğü gibi. Çin’de yapılan bir çalışmada öğrencilerin yalnızlıklarının onları akıllı telefon kullanımına ittiği ve bunun sonucunda bağımlılığa neden olduğunu ileri sürmüşlerdir (Jiang ve Shypenka, 2018). Benzer biçimde Beber-Çelik (2018) yapmış olduğu araştırmasında gençlerin akıllı telefon bağımlılığının

gençlerin yalnızlık gibi psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkilediğini ileri sürmüşlerdir.

Bu çalışmanın bulguları ve alan yazında yapılmış çalışmaların ışığında aşağıdaki önerilere yer verilebilir. Çalışmanın bulguları üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının sosyal ve duygusal yalnızlığın yordayıcı bir değişkeni olduğunu göstermektedir. Yani kişilerin akıllı telefon bağımlılıkları arttıkça yalnızlık düzeylerinin de arttığı söylenebilir. Bu bulgudan hareket ile üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanıma ihtiyaç duyduğu alanları daha çok sanal ortamları diyebiliriz gerçek ortamlar ile değiştirmek bir çözüm önerisi olarak sunulabilir. Üniversitelerin sosyalleşmeyi arttıran kulüp etkinliklerinin sayısını arttırması yada sıklaştırması, öğrencilerin bu kulüplere katılımının teşvik edilmesi, öğrencilerin ilgi alanlarına yönelik seçenekler sunmak, dersleri etkinlikler çerçevesinde işlemek gibi çalışmalar yapılabilir. Akıllı telefon bağımlılığını engellemeye yada azaltmaya yönelik okullarda yada üniversitelerde psikolojik danışma ve rehberlik servisleri kurmaları ve öğrencilere ücretsiz faydalanma imkanı tanımlarının yararlı olacağı düşünülmektedir. Önleyici rehberlik hizmetleri kapsamında her eğitim kademesinde aile ve öğrencileri akıllı telefon bağımlılığı konusunda bilgilendirerek çalışmaların yapılmasının yine yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Akgül, H. (2020). Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği’nin (SELSA-S) Türk Kültürüne Uyarlaması: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. Yalova Sosyal Bilimler Dergisi, 10(21), 54-69.
2. Aktaş, H. ve Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. International Journal of Social Sciences and Education Research, 3(1), 85-100.
3. Anlı, G. (2018). İnternet bağımlılığı: Sosyal ve duygusal yalnızlık. Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi, 3(2), 389-397
4. Baba Kaya, H. ve Soyer F. (2020). Bireysel egzersiz programının ve neurofeedback uygulamalarının oyun bağımlılığı, kişilik özellikleri, psikolojik belirtiler ve beyin dalgaları üzerine etkisi. Lambert Academic Publishing. 1:90-150.
5. Bahadır, E. Mökükcü, M. K. ve Kalender, B. (2018). Madde kullanım bozukluğunun hükümlülerin benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerine etkisinin incelenmesi: Samsun vezir köprü M Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu Örneği. FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi, (11), 137-149.
6. Berber-Çelik, Ç. (2018). Akıllı telefon bağımlılığı eğilimi, sosyal güvende olma ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi, 12(24), 195-206.

7. Bian M. ve Leung L. (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Soc Sci Comput Rev.*; 33(1): 61-79.
8. Buluş M. (1997). "Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık", Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3(3): 82-90.
9. Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Pegem Atıf İndeksi. 1-360.
10. Coogan, K. and Kangas, S. (2001). Young People and Communication Acrobatics. *The Mobile Phone and Internet Culture of Young People*, 16-18.
11. Çakır, Ö., ve Ebru, O. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429.
12. Çepni, S. (2007). Performansların değerlendirilmesi. Ölçme ve değerlendirme içinde, 196-234
13. Çokluk, Ö. (2010). Lojistik regresyon analizi: Kavram ve uygulama. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri / Educational Sciences: Theory & Practice*, 10(3), 1357-1407.
14. Dikçe, G., Yalnız, T., Bektaş, B., Turhan, A. ve Çevik, S. (2017). Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 18(4):103-111.
15. Doğan, U., ve Karakaş, Y. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının yordayıcısı olarak yalnızlık. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 57-71.
16. Durak-Batgün, A. D. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213-219.
17. Edition F. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Arlington: American Psychiatric Publishing.
18. Gao Y, Li A, Zhu T, Liu X, Liu X. (2016). How smartphone usage correlates with social anxiety and loneliness. *PeerJ*. 4:e2197.
19. Gezin, D. M., Ümmet, D., and Hamutoğlu, N. B. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı: Çok Boyutlu Yalnızlığın Yordayıcı Rolü. *Trakya Eğitim Dergisi*, 10(2), 317-329.
20. Harwood J, Dooley J, Scott A, Joiner R. (2014). Constantly connected – the effects of smart-devices on mental health. *Comput Hum Behav*;34:267-72.
21. Hayırcı, B. (2019). Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
22. Jiang, Q. and Shypenka, V. (2018). Loneliness, Individualism, and smartphone addiction among international students in China. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 21(11),1-8.
23. Karasar, N. (2007). Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Nobel Yayınları, Ankara.
24. Kılavuz, M.A. (2005). Batı kültüründe yaşlanma dönemi yalnızlık duygusunu azaltma ve arkadaş ilişkilerini geliştirme açısından dinî etkilerin önemi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 14(2), 25-39.
25. Leena, K., Tomi, L., & Arja, R. (2005). Intensity of mobile phone use and health compromising behaviours—how is information and communication technology connected to health-related lifestyle in adolescence?. *Journal of adolescence*, 28(1), 35-47.
26. Mert, A. ve Özdemir, G. (2018). Yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 88-107.
27. Neto, F. and Barros, J. (2000). "Psychosocial Concomitants of Loneliness Amongstudents of Cape Verde and Portugal". *Journal of Psychology*, 134(5), 245-255.
28. Noyan, C. O., Enez Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O., ve Dilbaz, N. (2015). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16.
29. Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292.
30. Özen, Ü. (2009). Yalnızlık olgusu ve sanal sohbetin yalnızlığın paylaşımına etkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 23 (4)15-25.
31. Salehan M. and Negahban A. (2013). "Social Networking on Smartphones: When Mobile Phones Become Addictive". *Computers in Human Behavior* 29/6 (2013) 2632-2639.
32. Sar, A. H. ve Işıklar, A. (2012). Adaptation of problem mobile phone use scale to Turkish. *Journal of Human Sciences*, 9(2), 264-275.
33. Sullivan, H. S. (1953). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*, New York: W.W. Norton and Company.
34. Şar, A. H. (2013). Examination of lonelinessand mobil phoneaddiction problem observed in teenagersfromthesomevariables. *The Journal of Academic Social Science Studies International Journal of Social Science*, 6(2). 1207-1220.
35. Tohumcu, M. U., Karşlı, T. A., Bahadır, E., & Kalender, B. (2019). İnternet ve Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Benlik Saygısı ve Yalnızlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(2), 773-787.
36. Ümmet, D. ve Ekşi, F. (2016). Türkiye'deki genç yetişkinlerde internet bağımlılığı: yalnızlık ve sanal ortam yalnızlık bağlamında bir inceleme. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 3(1), 29-53.
37. Wei R, Lo VH. (2006). Staying connected while on the move: cell phone use and social connectedness. *New Media Soc.*;8(1):53-72.
38. Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The experience of emotion and social isolation*. Cambridge: MIT Press.
39. Yalaz-Seçim, Ö.Y. Alpar, Ö. ve Algür, S. (2014). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık: Akdeniz Üniversitesinde yapılan ampirik bir araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 200-215.
40. Yaşar M.R. (2007). "Yalnızlık", Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 17(1): 237-260.
41. Yıldırım, B., Engin, E. ve Yıldırım, S. (2011). Alkol ve madde bağımlılarında yalnızlık ve etki eden faktörler. *Journal Of Psychiatric Nursing*, 2(1), 25-30.

İlkokul Öğrencilerinin Hareketli ve Sağlıklı Yaşam Yeterlilikleri (Isparta Örneği)

Abdullah Yavuz AKINCI^{1A}, Erkan ÇİMEN^{1B}

¹Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/Türkiye

Address Correspondence to Abdullah Yavuz AKINCI: e-mail: abduallahakinci@sdu.edu.tr

A: Orcid ID: 0000-0002-3808-6730- B: Orcid ID: 0000-0002-0043-0110

Active and Healthy Life Competencies of Primary School Students (Isparta Example)

(Abstract) In the study, it was aimed to examine the active and healthy life competencies of primary school 4th grade students studying in Isparta. The universe of the research consisted of 1034 students selected by random method among 5145 students studying in primary schools affiliated to Isparta Provincial Directorate of National Education. During the data collection process, parents and students were informed about the study and questionnaires in line with the permission obtained from the Isparta Governor's Office, and they were asked to fill in the personal information form and the Primary School Active and Healthy Life Sufficiency Perception Scale developed by Aydoğan and Gündoğdu (2019). The obtained data were analyzed in the computer environment, the variables were expressed using mean $\pm$ standard deviation, percentage and frequency values, t-Test was applied for independent tests for binary variables and Anova Test was applied for three or more variables. Bonferroni test was applied to determine between which groups the significant difference was. As a result, according to the gender variable of the active and healthy life competencies of the students participating in the study, a significant difference was found for women in the movement skills sub-dimension, while a statistically significant difference was found for men in the total score of planning, culture and value sub-dimensions and movement and healthy life competencies. According to the mother's education level variable, between primary school, high school and undergraduate in total; between primary school, high school and undergraduate in the planning sub-dimension; between primary school, high school and undergraduate in the sub-dimension of culture; in the value sub-dimension, there was a statistically significant difference between primary school and undergraduate. A statistically significant difference was found between primary school and undergraduate in total, between primary school and undergraduate in the planning sub-dimension, between primary school and undergraduate in the culture sub-dimension, and between primary school, high school, undergraduate and graduate in the value sub-dimension, according to the father's education level variable. According to the settlement variable, there was no significant difference in mobility skills, culture, and value sub-dimensions, while a statistically significant difference was detected in the sum of planning sub-dimension and active and healthy life competencies towards the city center, no significant difference was found according to the type of institution variable. As a result, healthy living requires promoting movement and physical activity, improving programs and facilities, and raising public awareness. In order for physical activity to become a habit, it has become necessary to increase physical activity programs such as physical education and games, especially in the primary school curriculum, and to make more use of written and visual media in order to increase social awareness.

Keywords: Movement, primary school, student, healthy life.

(Özet) Çalışmada, Isparta ilinde öğrenim gören ilkokul 4. Sınıf öğrencilerinin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterliliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini Isparta İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı ilkokullarda öğrenim gören 5145 öğrenci arasından tesadüfi yöntem ile seçilen 1034 öğrenci oluşturmuştur. Verilerin toplanması sürecinde, Isparta Valiliğinden alınan izin doğrultusunda veliler ve öğrenciler çalışma ve anketler hakkında bilgilendirilerek kişisel bilgi formu ile Aydoğan ve Gündoğdu (2019) tarafından geliştirilmiş olan İlkokul Hareketli ve Sağlıklı Yaşam Yeterlik Algısı Ölçeğini doldurmaları talep edilmiştir. Sağlanan verilerin bilgisayar analizi yapılarak, değişkenler ortalama $\pm$ standart sapma, yüzde ve frekans değerleri kullanılarak ifade edilmiş, ikili değişkenler için bağımsız testlerde t-Testi ile üç ve fazla değişkenler için Anova Testi yapılmıştır. Aralarında anlamlı farklılık bulunan grupları belirlemek için Bonferroni testi uygulanmıştır. Sonuç olarak çalışmaya katılan öğrencilerin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterliliklerinin cinsiyet değişkenine göre, hareket becerileri alt boyutunda kadınlar yönünde anlamlı farklılık tespit edilirken, planlama, kültür ve değer alt boyutları ile hareket ve sağlıklı yaşam yeterlilikleri toplam puanında erkekler yönünde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Anne eğitim düzeyi değişkenine göre toplamda ilköğretim, lise ve lisans arasında, planlama alt boyutunda ilköğretim, lise ve lisans arasında, kültür alt boyutunda ilköğretim, lise ve lisans arasında, değer alt boyutunda ise ilköğretim ve lisans arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Baba eğitim düzeyi değişkenine göre toplamda ilköğretim ve lisans arasında, planlama alt boyutunda ilköğretim ve lisans arasında, kültür alt boyutunda ilköğretim ve lisans arasında, değer alt boyutunda ise ilköğretim, lise, lisans ve lisansüstü arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yerleşim yeri değişkenine göre, hareket becerileri, kültür ve değer alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmemiş, planlama alt boyutu ile hareketli ve sağlıklı yaşam yeterlilikleri toplamında il merkezi yönünde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilirken, kurum türü değişkenine göre herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Sonuçta sağlıklı yaşam için, hareket ve fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi, programlar ve tesislerin geliştirilmesi ve toplumsal bilincin artırılması, fiziksel aktivitenin alışkanlık haline gelmesi için özellikle ilkokul müfredatında beden eğitimi, oyun gibi fiziksel aktivite içerikli programların artırılması, toplumsal bilincin artırılması için yazılı ve görsel medyadan daha fazla yararlanılması gerekliliği ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Hareket, ilkokul, öğrenci, sağlıklı yaşam.

GİRİŞ

Okul çağı çocuklarında, sağlıklı büyüme, gelişme ve üretken bir yaşama dayalı büyümeyi teşvik etmek gereklidir. Çocukluk ve ergenlik döneminde edindikleri bilişsel, duyuşsal ve psikomotor davranışların yetişkinlikte devam ettiğini ileri süren araştırmalar (Yıldız ve Çetin, 2018; Kytä vd., 2012; Schor, 2003) mevcuttur. Bunun yanında fiziksel aktiviteye katılım, hareketsizliğin getirdiği obezite ve kardiyovasküler rahatsızlıklar gibi risklerle mücadele etmekte (WHO, 2004) ve faydalarını fiziksel sağlığın ötesinde bilişsel, duyuşsal ve sosyal alanlara da genişletmektedir (D'Isanto, 2016). Özellikle fiziksel aktivite ve spor sosyalleşme, özdeşleşme ve karakter yapılandırma süreçlerini hızlandırmaktadır (Akıncı, 2019; Nelson vd., 2006). Dolayısıyla, gelişim dönemindeki fiziksel aktivite düzeyi, yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyini önceden belirlediği için (Telama vd., 2005), çocukluktan itibaren aktif ve sağlıklı bir yaşam tarzının temellerinin atılması gerekmektedir. Bununla birlikte, azalan fiziksel aktivite ile ortaya çıkan durum, farklı araştırmalarda ortaya koyulmuş (Sgrò vd., 2017b; 2018; 2019; Niemeijer ve Smits-Engelsman, 2007; Hardy vd., 2012) ve gençlerdeki hareketsizliğin yaygınlaşmasının sebebinin bu durum olduğu Bardid ve diğerleri (2015) tarafından ifade edilmiştir.

Temel hareket becerilerinin fiziksel aktivite ve spor uygulamaları ile ilgili olduğu otoriterlerce kabul gören bir durumdur. Özellikle motor gelişimin önemi ve fiziksel aktivite üzerindeki etkisi birçok araştırmacının (Karppanen vd., 2021; Kim vd., 2021; Gu vd., 2021; Hauck vd., 2020) odak noktası olarak kabul edilmiştir. Bu bağlamda, fiziksel aktivitenin iyi bir temel hareket becerisi (Stodden vd., 2008) seviyesi ile bağlantılı olduğu ve fiziksel aktivite düzeyi yüksek çocukların aynı zamanda daha aktif insanlar olacağı ifade edilmiştir (Clark, 2005). Öğretme öğrenme süreciyle ilgili yapılan çok sayıda çalışma temel hareket becerilerin önemini ortaya koymaktadır (Sgrò vd., 2015; 2016; 2017a; 2018). Bununla birlikte, son zamanlarda Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2018) tarafından sağlanan veriler, Avrupa'nın hemen hemen her yerinde çocukların her gün önerilen 60 dakikalık orta ve şiddetli fiziksel aktiviteyi karşılayamadıklarını belirtmektedir. Bu sorunun sebepleri olarak video oyunları oynamaya harcanan zaman, fiziksel aktivite ve spor alanlarının az bulunması ve okul sırasında fiziksel aktivite ve

spor eğitim sürecinin düşük düzeyde etkisi gibi çeşitli nedenler ileri sürülmektedir (Hazar vd., 2017). Aksine okul, yaşam boyu fiziksel aktivite ve spora yönelik becerileri, bilgileri ve davranışları desteklemek için önemli bir ortam olarak kabul edilmektedir (Yeşilfidan, 2016). Bu bağlamda, beden eğitimi ve oyun dersleri, ek fırsatlar sağlamak için en önemli fırsat olarak karşımıza çıkmaktadır.

Özellikle ilkokul çağında okuma yazma öğretiminin gerekliliği gibi, aktif bir fiziksel yaşam tarzı için koşma, zıplama, fırlatma ve tekme atma gibi temel hareket becerilerinin öğretilmesi gerekir. Temel hareket becerileri konusunda yetkin olan çocukların fiziksel olarak aktif olma ve kalp-solunum sağlığına sahip olma olasılığı daha yüksektir ve yetkin olmayan çocuklara kıyasla fazla kilolu veya obez olma olasılığının düşük olmasının yanında (Hardy vd., 2012), temel hareket becerileri konusunda yetkin çocukların, daha aktif ve daha yüksek kardiyorespiratuvar uygunluk seviyelerine sahip ergenler olma olasılığının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Cattuzzo vd., 2016; Barnett vd., 2008; Stodden vd., 2008).

Ne yazık ki okullar çocukların temel hareket becerilerini öğrenme ve yeterlilik geliştirme fırsatlarını sınırlamaktadır (Moralı, 2019). Çocuklar ilkokul döneminde yapılandırılmamış aktif oyun, yetişkinlerle etkileşim ve beden eğitimi faaliyetleriyle temel hareket becerilerini geliştirmelidir (Cliff vd., 2011). Ne yazık ki birçok çocuk, temel hareket becerileri yeterliliğinden yoksun olarak ortaokula girmektedir.

1739 Sayılı Milli Eğitim Temel Kanunu'nun 2/2 maddesinde; *'Türk Milli Eğitiminin genel amacı, Türk Milletinin bütün fertlerini, Beden, zihin, ahlak, ruh ve duygu bakımlarından dengeli ve sağlıklı şekilde gelişmiş bir kişiliğe ve karaktere, yapıcı, yaratıcı ve verimli kişiler olarak yetiştirmek'*, 23/2 maddesinde ise *'İlköğretimin amaç ve görevleri, milli eğitimin genel amaçlarına ve temel ilkelerine uygun olarak, Her Türk çocuğunu ilgi, istidat ve kabiliyetleri yönünden yetiştirerek hayata ve üst öğrenime hazırlamaktır'* ifadeleri geçmektedir. Yine MEB Okul Öncesi Eğitim ve İlköğretim Kurumları Yönetmeliğinin 90/2 maddesinde *'İlköğretim kurumlarında, öğrencilerin gezip oynamaları ve sportif faaliyetlerde bulunmaları için çevre imkânlarından yararlanılarak; kum havuzu, voleybol, basketbol sahaları gibi yerler ile asılma, tırmanma, denge, atlama gibi faaliyetlere uygun araçlar sağlanır'*, 52/j maddesinde *'Fiziksel, zihinsel ve*

duygusal güçlerini millet, yurt ve insanlık için yararlı bir şekilde kullanmaları' ifadeleri geçmektedir

Yukarıda belirtilen oyun, fiziksel aktivite ve hareket becerisi kavramlarına, çocukların yetiştirilmesi ve hem üst öğretime hem yetişkinliğe hazırlanmaları açısından MEB Temel Eğitim Genel Müdürlüğü Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersi (1-4 Sınıflar) öğretim programlarında yer verilmiştir. Bunun yanında İlkokul Beden Eğitimi ve Oyun dersi müfredatında, 'İlkokulu tamamlayan öğrencilerin gelişim düzeyine ve kendi bireyselliğine uygun olarak ahlaki bütünlük ve öz farkındalık çerçevesinde, öz güven ve öz disipline sahip, gündelik hayatta ihtiyaç duyacağı temel düzeyde sözel, sayısal ve bilimsel akıl yürütme ile sosyal becerileri ve estetik duyarlılığı kazanmış, bunları etkin bir şekilde kullanarak sağlıklı hayat yönelimli bireyler olmalarını sağlamak', Beden Eğitimi ve Oyun dersinin amacı, öğrencilerin oyun ve fiziki etkinlikler yolu ile hayatları boyunca kullanacakları temel hareketler, aktif ve sağlıklı hayat becerileri, kavramları ve stratejileri ile birlikte bunlarla ilişkili hayat becerilerini ve değerleri geliştirerek bir sonraki eğitim düzeyine hazırlanmalarını sağlamaktır' ifadeleri geçmektedir (mufredat.meb.gov.tr). Bu doğrultuda temel ve birleştirilmiş hareket becerileri, fiziksel uygunluk ve oyun Açılarında İlkokul Öğrencilerinin Hareketli ve

Sağlıklı Yaşam yeterliliklerinin tespiti amaçlanmaktadır.

Bu bilgiler ışığında çalışmanın amacı, Isparta İlinde öğrenim gören ilkök 4. sınıf öğrencilerinin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterliliklerini ortaya koymaktır.

YÖNTEM

Çalışmanın modeli:

Çalışmada, betimsel tarama (survey) yöntemi kullanılarak, mevcut durumu ortaya çıkartmak amaçlanmıştır. Geçmişte veya halen mevcut olan bir durumu, olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımı, betimsel tarama modelleri olarak adlandırılır. Araştırma konusu olaylar, bireyler veya nesneler olduğu şekliyle kendi koşulları içinde tanımlanmaya çalışılır. Değiştirme ya da etkileme yönünde herhangi bir şekilde çaba gösterilmez (Karasar, 2004).

Gönüllü Gruplarının Oluşturulması:

Çalışmaya 2020-2021 eğitim öğretim yılında Isparta İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı ilkokullarda öğrenim gören 5145 4. Sınıf öğrencisi arasından tesadüfi yöntem (Çingir, 1994) ile seçilmiş 1034 öğrenci katılmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların Betimsel İstatistikleri

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Erkek	476	46
	Kadın	558	54
	Toplam	1034	100
Anne Eğitim Durumu	İlköğretim	174	16.8
	Lise	316	30.6
	Lisans	448	43.3
	Lisansüstü	96	9.3
	Toplam	1034	100
Baba Eğitim Durumu	İlköğretim	114	11
	Lise	186	18
	Lisans	560	54,2
	Lisansüstü	174	16,8
	Toplam	1034	100
Yerleşim Yeri	İlçe	240	23.2
	İl Merkezi	794	76.8
	Toplam	1034	100
Kurum Türü	Resmi	902	87.2
	Özel	132	12.8
	Toplam	1034	100

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların %46'sı erkek iken, %54'ünün erkek olduğu görülmüştür. Anne eğitim durumuna bakınca %16,8'inin ilköğretim, %30,6'sının lise, %43,3'ünün lisans, %9,3'ünü ise lisansüstü mezunu olduğu tespit

edilmiştir. Baba eğitim durumuna bakınca ise %11'inin ilköğretim, %18'inin lise, %54,2'sinin lisans ve %16,8'inin lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir. Yerleşim yerine göre %23,2'sini ilçede, %76,8'inin il merkezinde, kurum türü

değişkenine göre ise %87,2'sinin resmi okulda ve %12,8'inin ise özel okulda eğitim gördüğü anlaşılmaktadır.

Veri toplama araçları

Veri toplanması amacıyla pandemi sürecinde okulların eğitim öğretim yaptığı 8 Mart-9 Nisan 2021 tarihleri arasındaki zaman değerlendirilmiştir. 4 Mart 2021 tarihli Isparta Valiliği Makam onayına istinaden ilkokullar ziyaret edilerek Okul İdaresi tarafından veli izin formları velilere iletilmiş, takip eden süreçte okullar ziyaret edilerek çalışmaya katılan gönüllü 1034 4. Sınıf öğrencisinden kişisel bilgi formu ve İlkokul Hareketli ve Sağlıklı Yaşam Yeterlik Algısı Ölçeğini doldurmaları istenmiştir.

Kişisel bilgi formu

Çalışmaya katılan ilkokul öğrencilerinin cinsiyet, anne ve baba eğitim durumu, yerleşim yeri ve kurum türü özelliklerini içeren beş soru uygulanmıştır.

İlkokul hareketli ve sağlıklı yaşam yeterlik algısı ölçeği

Aydoğan ve Gündoğdu (2019) tarafından geliştirilmiş olan ölçek, ilkokul öğrencilerinin sağlıklı yaşama yönelik yeterlik algılarını belirlemeyi hedefleyen bir ölçektir. 5'li likert skalasında puanlanan ve dört alt boyutlu olan ölçek toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutlar hareket becerileri, planlama, kültür ve değer olarak isimlendirilmiştir. Aydoğan ve Gündoğdu (2019) tarafından yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmasında madde toplam korelasyon katsayıları $.24 \leq r \leq .58$ aralığında ve cronbach alpha değeri .80 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin analizi

Çalışmaya katılan ilkokul öğrencilerinin ölçeğe verdikleri cevapların çarpıklık ve basıklık değerleri ile Kolmogorov- Smirnov testi sonuçları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların Ölçek Puanlarının Çarpıklık-Basıklık Değerleri

	N	Çarpıklık	Basıklık
Hareket Becerileri	1034	.834	.218
Planlama	1034	1.110	1.453
Kültür	1034	.473	-.499
Değer	1034	1.711	2.395
Hareketli ve Sağlıklı Yaşam Toplam	1034	.487	-.124

Tablo 2'de çarpıklık basıklık değerlerinin ± 3 aralığında olduğu gözlemlenmiştir. Literatürde; Jondeau ve Rockinger (2003)' e göre alt boyutların çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 3 arasında değiştiğinde bu alt boyutlarında normal dağılım parametrelerine uygun şartlar taşıdığını belirtmiştir. Bu bilgiler ışığında, parametrik istatistik analiz

testlerinin kullanılmasına karar verilmiştir. Çalışmada parametrik istatistik analiz testlerinden ikili değişkenler için bağımsız testlerde t-Testi ile üç ve fazla değişkenler için Anova Testi uygulanmıştır. Hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğunu belirlemek için Bonferroni testi uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 3. Ölçeklerden elde edilen puanların betimsel istatistiği

	N	Min	Max	X $\pm$ Sd
Hareket Becerileri	1034	4.00	17.00	7.375 $\pm$ 2.919
Planlama	1034	4.00	20.00	7.054 $\pm$ 2.896
Kültür	1034	3.00	15.00	6.869 $\pm$ 2.882
Değer	1034	3.00	10.00	3.907 $\pm$ 1.499
Hareketli ve Sağlıklı Yaşam Toplam	1034	14.00	54.00	25.205 $\pm$ 7.142

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların hareketli ve sağlıklı yaşam alt boyutlarından hareket becerilerinin 7.375 $\pm$ 2.919, planlamanın 7.054 $\pm$ 2.896, kültürün 6.869 $\pm$ 2.882, değer 3.907 $\pm$ 1.499 düzeyinde

olduğu ve hareketli ve sağlıklı yaşam toplam puanının 25.205 $\pm$ 7.142 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Öğrencilerinin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterliliklerinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi.

	Cinsiyet	N	X± Sd	T	P
Hareket Becerileri	Erkek	476	6.983±2.837	-2.840	.005
	Kadın	558	7.710±2.950		
Planlama	Erkek	476	7.521±3.115	3.376	.001
	Kadın	558	6.656±2.636		
Kültür	Erkek	476	7.643±2.814	5.820	.000
	Kadın	558	6.208±2.777		
Değer	Erkek	476	4.160±1.620	3.528	.000
	Kadın	558	3.691±1.354		
Hareketli ve Sağlıklı Yaşam Yeterlilikleri Toplam	Erkek	476	26.307±7.256	3.270	.001
	Kadın	558	24.265±6.917		

Çalışmaya katılan öğrencilerin hareketli ve kültür ve değer alt boyutları ile hareket ve sağlıklı yaşam yeterliliklerinin cinsiyet değişkenine göre, hareket becerileri alt boyutunda kadınlar yönünde istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 5. Öğrencilerinin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterliliklerinin anne eğitim düzeyi değişkenine göre incelenmesi.

	Eğitim	N	X± Sd	f	P	Bonferroni
Hareket Becerileri	İlköğretim	174	7.126±2.782	.989	.398	
	Lise	316	7.646±2.965			
	Lisans	448	7.371±2.849			
	Lisansüstü	96	6.958±3.307			
Planlama	İlköğretim	174	7.632±2.934	4.514	.004	a>b>c
	Lise	316	7.411±3.035			
	Lisans	448	6.536±2.573			
	Lisansüstü	96	7.250±3.430			
Kültür	İlköğretim	174	7.598±2.955	5.844	.001	a>b>c
	Lise	316	7.304±2.994			
	Lisans	448	6.353±2.675			
	Lisansüstü	96	6.521±2.881			
Değer	İlköğretim	174	4.276±1.763	3.848	.010	a>c
	Lise	316	3.930±1.410			
	Lisans	448	3.692±1.325			
	Lisansüstü	96	4.167±1.860			
Hareketli ve Sağlıklı Yaşam Yeterlilikleri Toplam	İlköğretim	174	26.632±6.374	4.813	.003	a>b>c
	Lise	316	26.291±7.619			
	Lisans	448	23.951±6.591			
	Lisansüstü	96	24.896±8.380			

Çalışmaya katılan öğrencilerin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterliliklerinin anne eğitim düzeyi değişkenine göre, hareketli ve sağlıklı yaşam yeterlilikleri toplamında ilköğretim, lise ve lisans arasında, planlama alt boyutunda ilköğretim, lise ve lisans arasında, kültür alt boyutunda ilköğretim, lise ve lisans arasında, değer alt boyutunda ise ilköğretim ve lisans arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ancak hareket becerileri alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 6. Öğrencilerinin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterliliklerinin baba eğitim düzeyi değişkenine göre incelenmesi.

	Eğitim	N	X± Sd	f	P	Bonferroni
Hareket Becerileri	İlköğretim	114	7.123±2.522	.221	.882	
	Lise	186	7.290±3.188			
	Lisans	560	7.439±2.753			
	Lisansüstü	174	7.425±3.381			
Planlama	İlköğretim	114	8.386±3.195	5.996	.001	a>c
	Lise	186	7.247±3.024			
	Lisans	560	6.675±2.540			
	Lisansüstü	174	7.195±3.354			
Kültür	İlköğretim	114	7.860±2.819	3.048	.028	a>c
	Lise	186	7.065±3.085			
	Lisans	560	6.650±2.716			
	Lisansüstü	174	6.713±3.110			
Değer	İlköğretim	114	4.719±1.750	7.140	.000	a>c>b>d
	Lise	186	3.720±1.305			
	Lisans	560	3.775±1.358			
	Lisansüstü	174	4.000±1.772			
Hareketli ve Sağlıklı Yaşam Yeterlilikleri Toplam	İlköğretim	114	28.088±7.501	3.993	.008	a>c
	Lise	186	25.323±7.580			
	Lisans	560	24.539±6.360			
	Lisansüstü	174	25.333±8.349			

Çalışmaya katılan öğrencilerin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterliliklerinin baba eğitim düzeyi değişkenine göre, hareketli ve sağlıklı yaşam yeterlilikleri toplamında ilköğretim ve lisans arasında, planlama alt boyutunda ilköğretim ve lisans arasında, kültür alt boyutunda ilköğretim ve lisans arasında, değer alt boyutunda ise ilköğretim,

lise, lisans ve lisansüstü arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ancak hareket becerileri alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 7. Öğrencilerinin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterliliklerinin yerleşim yeri değişkenine göre incelenmesi.

	Yerleşim Yeri	N	X± Sd	T	P
Hareket Becerileri	İlçe	240	7.250±2.894	-.536	.592
	İl Merkezi	794	7.413±2.929		
Planlama	İlçe	240	6.425±2.482	-2.733	.006
	İl Merkezi	794	7.244±2.986		
Kültür	İlçe	240	6.542±2.831	-1.419	.156
	İl Merkezi	794	6.967±2.893		
Değer	İlçe	240	3.808±1.579	-.824	.410
	İl Merkezi	794	3.937±1.475		
Hareketli ve Sağlıklı Yaşam Yeterlilikleri Toplam	İlçe	240	24.025±6.731	-2.072	.039
	İl Merkezi	794	25.562±7.231		

Çalışmaya katılan öğrencilerin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterliliklerinin yerleşim yeri değişkenine göre, hareket becerileri, kültür ve değer alt boyutlarında anlamlı farklılık görünmezken,

planlama alt boyutu ile hareketli ve sağlıklı yaşam yeterlilikleri toplamında il merkezi yönünde istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 8. Öğrencilerinin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterliliklerinin kurum türü değişkenine göre incelenmesi.

	Kurum Türü	N	X± Sd	T	P
Hareket Becerileri	Resmi	902	7.379±2.952	.085	.932
	Özel	132	7.349±2.703		
Planlama	Resmi	902	7.095±2.995	1.100	.274
	Özel	132	6.772±2.089		
Kültür	Resmi	902	6.900±2.905	.654	.513
	Özel	132	6.652±2.726		
Değer	Resmi	902	3.882±1.530	-.978	.328
	Özel	132	4.076±1.269		
Hareketli ve Sağlıklı Yaşam Yeterlilikleri Toplam	Resmi	902	25.257±7.347	.532	.596
	Özel	132	24.849±5.570		

Çalışmaya katılan öğrencilerin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterliliklerinin kurum türü değişkenine göre; hareket becerileri, planlama, kültür ve değer altbaşlıkları ile hareketli ve sağlıklı yaşam yeterlilikleri toplamında anlamlı herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir.

TARTIŞMA

Enerji harcaması gerektiren, iskelet kaslarınca üretilip bedensel hareket olarak tanımlanan (Bozkuş vd., 2013) fiziksel aktivite ve egzersiz, fiziksel uygunluğu geliştirerek sağlıklı bir yaşamı desteklemektedir. Sağlıklı bir yaşam için fiziksel aktivite, doğru beslenme ve uygun vücut kitle endeksine dikkat edilmesi gereklidir. Dolayısıyla sağlıklı bir yaşam için günlük fiziksel aktivitenin önemi kabul edilmektedir

Katılımcıların hareketli ve sağlıklı yaşam alt boyutlarından hareket becerilerinin ortalama seviyede, planlamanın ortalama seviyede, kültürün ortalama seviyede, değer yetersiz seviyede olduğu ve hareketli ve sağlıklı yaşam toplam puanının yeterli seviyede olduğu tespit edilmiştir. Hareket becerileri ile ilgili yapılan literatür taramasında Topsakal vd. (2019), beceri eğitiminde farklı öğrenme yaklaşımlarını çalıştıkları 10 hafta sonucunda, öğrencilerin sürat özelliklerinin ön-son test sonuçlarının, son test grubu lehine istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık olduğunu, bu özelliklerin olumlu yönde geliştiğini belirtmişlerdir. Tohumat ve Arabacı (2017) ile Bozkurt vd. (2016) benzer sonuçlara ulaştıklarını ifade etmişlerdir. Göktepe vd. (2016) spor ve hareketli yaşamın çocukların dikkat ve hafızasını geliştirebileceğini, planlanmış oyunun faydalı olabileceğini ortaya koymuştur. Alanda yapılan çalışma sonuçlarına göre hareket beceri eğitimi uygulamalarının, ilkökul öğrencilerinde dikkat ve motorik özelliklerden sürat gelişimi

üzerinde etkili olabileceği anlaşılmaktadır. Çalışmada elde edilen sonuçların, çocukların gelişme çağına olması nedeniyle ömür boyu devam edecek yeni beceriler kazanılmasında hazır bulunuşluk içinde olmaları, planlama açısından oyun ve aktivite tercihi yapabilmeleri ve uygun süreyi ayarlayabilmeleri, kültürel olarak yaş grubuna uygun oyun ve aktiviteleri bilmeleri, değer açısından ise aktivite esnasında kendisine ve çevresine zarar vermesini engelleyecek kuralları bilmemesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterliliklerinin cinsiyet değişkenine göre, hareket becerileri alt boyutu ile kültür alt boyutu ve değer alt boyutunda erkekler yönünde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Cinsiyet faktörünün fiziksel aktiviteye katılımı etkilediği literatür taraması ile anlaşılmaktadır. Çalışmayı destekler nitelikte Savcı vd. (2006), araştırmalarında erkeklerin fiziksel aktivite değerlerinin kadınlardan yüksek olduğunu belirtmiştir. Uygun vd. (2010), düzenli spor yapan ve yapmayan 8-12 yaş arası çocukların yaşam kalitesini inceledikleri çalışmalarında, kız grupları arasında anlamlı fark olmadığını ancak erkekler arasında anlamlı fark bulunduğunu belirtmişlerdir. Henderson vd. (1996), Culp (1998), Demir ve Demir (2006) cinsiyet faktörünün sosyal açıdan fiziksel aktivite ve hareketli yaşamı kısıtlayan önemli bir etken olduğunu, Moccia (2000) fiziksel aktiviteye katılımda cinsiyetin önemli bir yer tuttuğunu ifade ederken, Hudson (2000) ve Henderson vd. (1989), kadınlar ile erkekler arasında önemli farklılık bulunduğunu, kadınların erkeklere göre daha fazla kısıtlamayla karşılaştıklarını belirtmiştir. İşin ve Özcan (2018), çalışmalarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğunu rapor etmiştir. Al-Zandee ve Ünlü (2019), cinsiyet açısından

eğilim öncesi ve eğilim basamaklarında erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık olduğunu, hazırlık ve devam basamaklarında ise kız öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık olduğunu belirtmiştir. Cinsiyet faktörünün fiziksel aktivite imkânı açısından belirleyici bir etken olduğu yapılan çalışmalardan anlaşılmaktadır. Aradaki farklılıkların ise, erkeklerin sosyal açıdan daha geniş imkanlara sahip olmasından ve seçeneklerinin daha geniş olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterliliklerinin anne eğitim düzeyi değişkenine göre, hareketli ve sağlıklı yaşam yeterlilikleri toplamında ilköğretim, lise ve lisans arasında, planlama alt boyutunda ilköğretim, lise ve lisans arasında, kültür alt boyutunda ilköğretim, lise ve lisans arasında, değer alt boyutunda ise ilköğretim ve lisans arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Çalışmayı destekler nitelikte Gümüş vd. (2014), anne eğitim düzeyi ilköğretim olan bireylerin, lise ve üniversite olan bireylere oranla daha fazla fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ile karşılaştıklarını ifade ederken, Ergün (2013) anne eğitim düzeyi ile fiziksel aktivite arasında pozitif bir ilişkinin bulunduğunu, anne eğitim düzeyine paralel öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin arttığını rapor ederken, Ferreira vd. (2006)'nin anne eğitim durumu ile fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu aktarmıştır. Literatür taramasından anne eğitim durumunun çocuğun fiziksel aktiviteye katılımı açısından kısıtlayıcı bir faktör olduğu anlaşılmaktadır. Bu durumun sportif aktivitelerle ilgilenen ebeveynlerin, çocuklarını spor yapmaya teşvik etmeleri, bu duruma paralel olarak anne eğitim düzeyi yükseldikçe çocuğu spora teşvik etmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Özellikle annelerin çocuklarıyla daha fazla birlikte olduğu göz önüne alınırsa, bu faktörlerin anne ile bağlantısını önemli bir belirleyici sebep olarak karşımıza çıkmaktadır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterliliklerinin baba eğitim düzeyi değişkenine göre, hareketli ve sağlıklı yaşam yeterlilikleri toplamında ilköğretim ve lisans arasında, planlama alt boyutunda ilköğretim ve lisans arasında, kültür alt boyutunda ilköğretim ve lisans arasında, değer alt boyutunda ise ilköğretim, lise, lisans ve lisansüstü arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Gümüş vd. (2014) ise çalışmalarında baba eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Dinç vd. (2011) velilerin eğitim düzeylerinin çocuklarının sportif aktivitelerle katılımları ile arasında istatistiksel

olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığını ifade etmiştir. Arslan vd. (2003), Arabacı (2010) ve Dishman ve Sallis (1994), eğitim düzeyine paralel olarak fiziksel aktivite ve sportif faaliyetlere karşı bilinç ve farkındalığın arttığını belirtirken, Blair vd. (1984) aile eğitim düzeyinin, özellikle ailenin spora karşı ilgisinin çocuğun spora karşı tutumunu olumlu etkilediğini rapor etmiştir. Yapılan çalışmalar ailenin faktörünün çocukların hareketli bir yaşam ve yeterli fiziksel aktivite konusunda önemini ortaya koymaktadır. Ebeveyn etkisi konusunda görülen farklı sonuçların ise iş yoğunluğu, fiziksel aktiviteye olan ilgi ve ayrılabilen zaman, eğitim durumları dolayısıyla fiziksel aktivite ve hareket konusundaki bilinç düzeylerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterliliklerinin yerleşim yeri değişkenine göre, hareket becerileri, kültür ve değer alt boyutlarında anlamlı farklılık görünmezken, planlama alt boyutu ile hareketli ve sağlıklı yaşam yeterlilikleri toplamında il merkezi yönünde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Çalışmayı destekler nitelikte Uzun vd. (2017), fiziksel aktivite olumsuz düşünce ve olumlu düşünce alt boyutları ile toplam puanında ikamet edilen yerleşim yeri değişkenine göre il merkezinde yaşayanlar lehinde anlamlı bir farklılık görüldüğünü rapor etmiştir. Bu durumun il merkezinde sosyal ve sportif imkanların daha fazla olması, ulaşım şartları ve ailelerin sosyo kültürel ve ekonomik durumlarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterliliklerinin kurum türü değişkenine göre anlamlı herhangi bir farklılık tespit edilememiştir. Uygun ve Yamaner (2017) ise, özel okullarda öğrenim gören öğrencilerin çabukluk, durarak uzun atlama, yakalama, fırlatma ve 20 m sürat koşusu değişkenlerine göre anlamlı farklar bulunduğunu rapor etmiştir. Çalışmalar arasında görülen farklılığın bu yaş gurubu çocukların psikomotor gelişim dönemi olarak sporla ilişkili hareketler evresinde yer almaları nedeniyle, çocuğun bedenini daha iyi tanıyarak fiziksel performans ve koordinasyon ile becerilerini geliştirebilme oranından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bidzan-Bluma ve Lipowska (2018) günlük düzenli olarak en az bir saat fiziksel aktivite yapan okul çağı çocuklarının bilişsel işlevlerini daha iyi ortaya koyduklarını, Göktepe vd. (2016), fiziksel aktivite ve hareketli bir yaşamın çocuklarda dikkat ve hafıza gelişimini arttırabileceğini, bu doğrultuda

temel hareket becerilerine dayalı planlı oyun ve benzer etkinliklerin oldukça faydalı olabileceğini, Adsız (2010) düzenli spor yapan öğrencilerin %83 oranla spor yapmayanlara göre daha dikkatli olduğunu, Akcın (2005) hareket eğitiminin, sekiz yaş grubu çocuklarda dikkat ve hafıza gelişimi üzerinde olumlu etki gösterdiğini bildirmektedirler. Dolayısıyla hareketli bir yaşam tarzının fiziksel sağlığa pozitif katkılarının yanında zihinsel, bilişsel ve sosyal yönden faydaları da yapılan literatür taramasında anlaşılmaktadır. Gelecek nesillerin sağlıklı olması ve refahı için hareketli bir yaşamın vazgeçilemez olduğu anlaşılmaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak sağlıklı bir yaşam için, hareket ve fiziksel aktivite teşvik edilmeli; yeterli aktivite için programlar ve tesisler geliştirilmeli ve toplumsal bilinç arttırılmalıdır. Fiziksel aktivitenin alışkanlık haline gelmesi için özellikle ilköğretim müfredatında beden eğitimi, oyun gibi fiziksel aktivite içerikli programlar artırılmalı, toplumsal bilincin artırılması için yazılı ve görsel medyadan daha fazla yararlanılmalıdır.

Çalışma evreni genişletilerek daha geniş ölçekte yapılabilir.

Fiziksel aktivite imkânı geniş ve kısıtlı olan kurumlar sınıflandırılarak araştırılabilir.

Farklı sosyo-ekonomik ve kültürel yapıya sahip bölgeler araştırılabilir.

Benzer çalışmalar ebeveynlerin yaş faktörü ve aktif sporculuk durumları dikkate alınarak yapılabilir.

Ebeveynlere fiziksel aktivite ile hareketli ve sağlıklı yaşam bağlantısı konusunda bilgilendirici konferans ve seminerler yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Adsız, E. (2010). İlköğretim çağındaki öğrencilerde düzenli yapılan sporun dikkat üzerine etkisinin araştırılması. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans, İzmir.
- Akcın, N. (2005). Sekiz Yaş Grubu Çocuklarda Hareket Eğitimi ile Dikkat ve Hafıza Gelişiminin İlişkisi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Manisa
- Akinci, A.Y. (2019). Ortaöğretim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Sosyalleşme Düzeyi ve Şahsiyetin Oluşmasında Katkısı, Lap Lambert Academic Publishing, Mauritius.
- Al-Zandee, S.S.A. & Ünlü, H. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Egzersiz Değişim Davranışları ve Beden Eğitimi Dersine Yatkınlıklarının İncelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17(3), 100-118.
- Arabacı, R., (2010). Ambulatory Activities İn Turkish Adults Without Exercise Habits. Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences; 30 (3): 985-94.
- Arslan, C., Koz, M., Gür, E., And Mendeş, B., (2003). Investigation Of The Correlation Between The Physical Activity Level And Health Problems İn University Educational Staff. Fırat University Journal Of Health Sciences (Medicine). 17(4): 249-258.
- Aydoğan, R. Ve Gündoğdu, K. (2019). İlkokul Hareketli ve Sağlıklı Yaşam Yeterlik Algısı Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, The 7th International Congress On Curriculum And Instruction (ICCI –EPOK 2019)
- Bardid, F., Rudd, J.R., Lenoir, M., Polman, R., & Barnett, L.M. (2015). Cross-Cultural Comparison Of Motor Competence İn Children From Australia And Belgium. Frontiers İn Psychology, 6, 1–8. Doi:10.3389/Fpsyg.2015.00964.
- Barnett LM, Van Beurden E, Morgan PJ, Brooks LO, Beard JR. (2008). Does Childhood Motor Skill Proficiency Predict Adolescent Fitness? Medicine & Science İn Sports & Exercise; 40(12): 2137–2144. Doi:10.1249/MSS.0b013e31818160d3.
- Bidzan-Bluma, I. & Lipowska, M. (2018) Physical Activity And Cognitive Functioning Of Children: A Systematic Review. International Journal Of Environment Research And Public Health. 15, 800.
- Blair, S.N., Goodyear, N.N., Gibbons, L.W., And Cooper K.N., (1984). Physical Fitness And Incidence Of Hypertension İn Healthy Normotensive Men And Women. The Journal Of American Medical Association 252(4): 487-490.
- Bozkurt, S., Bal, M., Kırbayır, B. & Erku, O. (2016) Fiziksel Etkinlik Kartlarının Yer Değiştirme ve Dengeleme Hareketleri Gelişimine Etkisi (Beykoz İlçesi Pilot İlkokul Uygulaması). 14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı. Antalya.
- Bozkuş, T., Türkmen, M., Kul, M., Özkan, A., Öz, Ü. & Cengiz, C. (2013). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Öğrenim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi ve İlişkilendirilmesi. International Journal Of Sport Culture And Science, 1(3), 49-65.
- Cattuzzo, M. T., dos Santos Henrique, R., Ré, A. H. N., de Oliveira, I. S., Melo, B. M., de Sousa Moura, M., ... & Stodden, D. (2016). Motor competence and health related physical fitness in youth: A systematic review. Journal of science and medicine in sport, 19(2), 123-129.
- Clark, J.E. (2005). From The Beginning: A Developmental Perspective On Movement And Mobility. Quest, 57(1), 37.
- Cliff, D. P., Okely, A. D., Morgan, P. J., Steele, J. R., Jones, R. A., Colyvas, K., & Baur, L. A. (2011). Movement Skills And Physical Activity İn Obese Children. Medicine & Science İn Sports & Exercise, 43(1), 90–100. Doi:10.1249/Mss.0b013e3181e741e8
- Culp, R.H. (1998). "Adolescent Girls And Outdoor Recreation: A Case Study Examining Constraints And Effective Programming." Journal Of Leisure Research, 30 (3), 356-379.
- Çıngı, H. (1994). Örneklem Kuramı, H.Ü. Fen Fakültesi Yayınları, Ankara, 346.
- D'Isanto, T. (2016) Pedagogical Value of the Body and Physical Activity in Childhood, Sport Science, 9:13- 18.
- Demir, C., Demir, N. (2006). "Bireylerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörler ile Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama", Ege Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Ege Akademik Bakış Dergisi, 6 (1): 36- 48.
- Doğan, Z.F., Uluöz, E. & Sevimli, D., (2011). Ailelerin Çocuklarını Spor ve Fiziksel Aktiviteye Yönlendirmelerine İlişkin Görüşleri. Sport Sciences, 6(2), 93-102.
- Dishman, R.K. And Sallis, J.F., (1994). Determinants And Interventions For Physical Activity And Exercise. In: C.

- Bouchard, R.J. Shephard And T. Stephens, Editors, Physical Activity, Fitness, And Health, İnternational Proceedings And Consensus Statement, Human Kinetics, Champaign, IL: 214–238.
23. Ergün, S. (2013). Okul Çağı Çocuklarında Egzersizden Hoşlanma ile Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişki. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
 24. Ferreira, I., Van Der Horst, K., Wendel-Vos, W., Kremers, S., Van Lenthe, F., & Brug, J. (2006). Environmental Correlates Of Physical Activity In Youth – A Review And Update. *Obesity Reviews*, 8: 129-154.
 25. Göktepe, M., Akalın, C.T. & Göktepe, M.M. (2016). Kayak Sporu Yapan Çocukların Dikkat Düzeylerinin İncelenmesi. *International Journal Of Science Culture And Sport*, 4 (3), 722-731.
 26. Gu, Y., Chen, Y., Ma, J., Ren, Z., Li, H., & Kim, H. (2021). The Influence of a Table Tennis Physical Activity Program on the Gross Motor Development of Chinese Preschoolers of Different Sexes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2627.
 27. Gümüş, H., Işık, Ö., Karakullukçu, Ö., & Yıldırım, İ. (2014). Ortaöğretim Kurumlarında Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2 (Special Issue 1), 814-825.
 28. Hardy LL, Reinten-Reynolds T, Espinel P, Zask A, Okely AD. (2012). Prevalence and Correlates of Low Fundamental Movement Skill Competency in Children. *Pediatrics*, 130(2): E390–8. Doi:10.1542/Peds.2012-0345.
 29. Hauck, J. L., Felzer-Kim, I. T., & Gwizdala, K. L. (2020). Early movement matters: Interplay of physical activity and motor skill development in infants with down syndrome. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 37(2), 160-176.
 30. Hazar, Z., Demir, G. T., Namli, S., & Türkeli, A. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 320-332.
 31. Henderson, K. A., Bialeschki, M. D., Shaw, S. M., & Freysinger, V. J. (1989). *A Leisure Of One's Own*. State College, PA: Venture Publishing.
 32. Henderson, K.A., Bialeschki, M.D., Shaw, S.M., Freysinger, V.J. (1996). *Both Gains And Gaps: Feminist Perspectives On Women's Leisure*. State College, PA: Venture Publishing, Inc.
 33. Hudson, S. (2000). "The Segmentation Of Potential Tourists: Constraint Differences Between Men And Women." *Journal Of Travel Research*, 38 (4), 363-368.
 34. İşin, V. & Özcan, F. (2018). Kırsal Kesimdeki Bir Aile Sağlığı Merkezine Başvuran Erişkinlerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. *Ortadoğu Tıp Dergisi*, 10(3), 322-330.
 35. Jondeau E., Rockinger M. (2003). Conditional Volatility, Skewness, And Kurtosis: Existence, Persistence, And Comovements. *Journal Of Economic Dynamics & Control*, 27, 1699 – 1737.
 36. Karasar N. (2004). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Nobel Yayıncılık, Ankara, 52.
 37. Karppanen, A. K., Hurtig, T., Miettunen, J., Niemelä, M., Tammelin, T., & Korpelainen, R. (2021). Infant motor development and physical activity and sedentary time at midlife. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 31(7), 1450-1460.
 38. Kim, T. V., Pham, T. N., Nguyen, C. L., Nguyen, T. T., Okely, A. D., & Tang, H. K. (2021). Prevalence of Physical Activity, Screen Time, and Sleep, and Associations with Adiposity and Motor Development among Preschool-Age Children in Vietnam: The SUNRISE Vietnam Pilot Study. *Indian Journal of Pediatrics*, 1-6.
 39. Kytä, A. M., Broberg, A. K., & Kahila, M. H. (2012). Urban environment and children's active lifestyle: SoftGIS revealing children's behavioral patterns and meaningful places. *American journal of health promotion*, 26(5), e137-e148.
 40. Millî Eğitim Bakanlığı Okul Öncesi Eğitim ve İlköğretim Kurumları Yönetmeliği. <http://mevzuat.meb.gov.tr/dosyalar/1703.pdf>
 41. Milli Eğitim Temel Kanunu (1739). <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.1739.pdf>
 42. Moccia, F.D. (2000). "Planning Time: An Emergent European Practice." *European Planning Studies*, 8 (3): 367-376.
 43. Morali, D. İ. (2019). Anaokullarında sunulan riskli oyun fırsatlarının fiziksel özellikler ve yetişkin yaklaşımları bağlamında incelenmesi (Master's thesis, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
 44. <https://mufredat.meb.gov.tr/Dosyalar/20181023115223781-06-Beden%20E%C4%9Ftim%20ve%20Oyun%202018-124%20Eki%20%C3%96P.pdf.pdf>
 45. Nelson, M. C., Neumark-Stzainer, D., Hannan, P. J., Sirard, J. R., & Story, M. (2006). Longitudinal And Secular Trends İn Physical Activity And Sedentary Behavior During Adolescence. *Pediatrics*, 118(6): E1627-E1634.
 46. Niemeijer, A.S., & Smits-Engelsman, B.C.M. (2007). Neuromotor Task Training For Children With Developmental Coordination Disorder: A Controlled Trial. *Developmental Medicine And Child Neurology*, 49, 406–411. Doi:10.1111/J.1469-8749.2007.00406.X 80.
 47. Savcı S., Öztürk M, Arkan H, İnal İnce D, Tokgözoğlu L. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi. *Türk Kardiyoloji Arşivi*: 34(3), 166-172.
 48. Schor E.L. (2003). Family Pediatrics: Report Of The Task Force On The Family. *Pediatrics* 111(6 Pt 2):1541-71.
 49. Sgrò, F., Quinto, A., Platania, F., & Lipoma, M. (2019). Assessing The Impact Of A Physical Education Project Based On Games Approach On Actual Motor Competence Primary School Children. *Journal Of Physical Education And Sport*. 17(3), 1954-1959.
 50. Sgrò, F., Pignato, S., & Lipoma, M. (2018). Assessing The Impact Of Gender And Sport Practice On Student's Performance Required İn Team Games. *Journal Of Physical Education And Sport*. 18 (Special Issue 1), 497-502.
 51. Sgrò, F., Quinto, A., Messina, L., Pignato, S., & Lipoma, M. (2017). Assessment Of Gross Motor Developmental Level in Italian Primary School Children. *Journal Of Physical Education And Sport*. 17(3), 1954-1959.
 52. Sgrò, F., Mango, P., Pignato, S., Schembri, R., Licari, D., Lipoma, M. (2017). Assessing Standing Long Jump Developmental Levels Using An Inertial Measurement Unit. *Perceptual And Motor Skills*. 124(1), 21-38.
 53. Sgrò, F., Quinto, A., Pignato, S., & Lipoma, M. (2016). Comparison Of Product- And Process-Oriented Model Accuracy For Assessing Counter movement Vertical Jump Motor Proficiency in Pre-Adolescents. *Journal Of Physical Education And Sport*. 16(3), 921-926.
 54. Sgrò, F., Nicolosi, S., Schembri, R., Pavone, M. & Lipoma, M. (2015). Assessing Vertical Jump Developmental Levels İn Childhood Using a Low-Cost Motion Capture Approach. *Perceptual & Motor Skills*, 120(2), 642.
 55. Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A Developmental Perspective On The Role Of Motor Skill Competence İn Physical Activity: An Emergent Relationship. *Quest*, 60(2), 290-306.
 56. Telama R., Yang X., Viikari J., Valimäki I., Wanne O., Raitakari O. (2005). Physical Activity From Childhood To Adulthood A

- 21- Year Tracking Study, American Journal Of Preventive Medicine, 28: 267-273.
57. Tohumat, M. & Arabacı, M. (2017). Halk Oyunları Çalışmalarının Çocukların Fiziksel Uygunluklarına Etkisi. İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(1),16-27.
58. Topsakal, N., Bozkurt, S. & Hüseyin, A. (2019). Farklılıkla Öğrenme Yaklaşımı ile Uygulanan Temel Hareket Becerileri Eğitiminin İlkokul Öğrencilerinin Dikkat ve Motorik Özelliklerine Etkisi. Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi, 11(2), 95-105.
59. Uygun, C., Şahin, G., Gözaydın, G. (2010). Çocuklarda Düzenli Spor Alışkanlığının Yaşam Kalitesine Etkisi, 3. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi 19-20 Mayıs Çanakkale.
60. Uygun, F., & Yamaner, F. (2017). Şehir ve Kırsalda Öğrenim Gören Çocukların Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi Journal Of Sports and Performance Researches 2017;8(2): 98-106.
61. Uzun, M., Yurdadön, Ü., İmamoğlu, O., Çon, M., Çavuşoğlu, G., & Taşmektepligil, M.Y. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Sportif Etkinliklere Katılma ve Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Durumlarının Belirlenmesi. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(1), 38-52.
62. World Health Organization, (2004). Global Strategy On Diet, Physical Activity And Health. World Health Organization (2018). Physical Activity Factsheets For The 28 European Union Member States Of The Who European Region. Available From: [Http://www.Euro.Who.Int/En/Health-Topics/Disease-Prevention/Physical-Activity/Data-And-Statistics/Physical-Activity-Fact-Sheets/Country-Work/Factsheets-On-Health-Enhancing-Physical-Activity-In-The-28-Eu-Member-States-Of-The-Who-European-Region](http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/data-and-statistics/physical-activity-fact-sheets/country-work/factsheets-on-health-enhancing-physical-activity-in-the-28-eu-member-states-of-the-who-european-region).
63. Yeşilfidan, D. (2016). Obezite açısından riskli ergenlere verilen olumlu sağlık davranışları geliştirme eğitiminin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktivite üzerine etkisi (Master's thesis, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
64. Yıldız, E., & Çetin, Z. (2018). Sporun psiko-motor gelişim ve sosyal gelişime etkisi. Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal, 5(2), 54-66.



Elit Seviyedeki Bisikletçilerin Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Profillerinin Belirlenmesi

Durdu Mehmet Avan^{1A}

¹ Ayvansaray Üniversitesi, İstanbul/Türkiye

Address Correspondence to D. M. Avan. : e-mail: durdumehmetavan@ayvansaray.edu.tr

A: Orcid ID: 0000-0001-88601-9942

Determination Of Some Physical And Physiological Profiles Of Elite Level Turkish Cyclists

Abstract

The purpose of this study, some of the physical and physiological characteristics of elite Bicycle to determine the Turkish national. Konya Torque sports club cyclists contestant in the study ranging in age from 19–27 who participated in national and international competitions, voluntarily participated in eight elite Bicycle Physical and physiological profiles, height, body weight, body mass index, maximum oxygen consumption (Astrand protocol), maximum anaerobic power (Wingate test) values have been tray and triceps skinfold measurements of regional, sub-scapula, biceps, abdominal, supra-iliac , thigh and calf measurements were made with the 7 standard from the region were found.

The main findings mean age of 21.7 ± 2.7 (years), mean age 12.8 ± 2.8 training (years), height 178.3 ± 4.7 (cm), body weight $69.0 \pm 2, 3$ (kg), aerobic capacity maxvo2 43.8 ± 7.2 (ml. dk / kg), 150.3 ± 10.6 Maximum heart rate (HR), $VO_2 3 \pm 0.5$ (l), peak power 687.6 ± 295.4 , peak power (kg) 11.8 ± 1.8 , 604 ± 56.8 average power, average power (kg) 8.7 ± 0.6 , 421.3 ± 44.1 minimum power , the minimum power (kg) 6 ± 0.7 , 2.8 ± 0.1 biceps skinfold thickness (mm), triceps 6.1 ± 1.8 (mm), sup-scapula 8.6 ± 1.1 (mm), and supra-iliac 7.6 ± 1.8 (mm), abdomel 8.8 ± 1.9 (mm), thigh 8 ± 2 (mm), calf and 4.8 ± 1.3 mm were found. body mass index 21.7 ± 1.1 (kg / m²), respectively. The average percentage of body fat was found to be 10.45 ± 1.9 .

In this study, the measurement for elite athletes, individual training program provides a framework of reference for the physical and physiological values. The measurement results also can be used by coaches and athletes can use for private study strategy can contribute to making hazırlananlar.

Key words: Aerobic; Anaerobic; Bicycle

Key words: Aerobic; Anaerobic; Bicycle

Özet

Bu çalışmada, elit seviyedeki Türk milli bisikletçilerin bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya Konya Torku spor kulübü bisikletçilerinden 19–27 yaş arasında değişen ulusal ve uluslararası yarışlara katılmış 8 elit bisikletçi gönüllü olarak katılmıştır. Fiziksel ve fizyolojik profiller; boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, maksimum oksijen tüketimi (astrand protokolü), maksimum anaerobik gücü (wingate testi) değerleri tespit edilmiş ve bölgesel skinfold ölçümleri triceps, sub-scapula, biceps, abdominal, supra-iliac, thigh ve calf olarak 7 standart bölgeden ölçüm yapılarak bulunmuştur. Başlıca bulgular; yaş ortalamaları $21,7 \pm 2,7$ (yıl), antrenman yaşı ortalamaları $12,8 \pm 2,8$ (yıl), boy uzunluğu $178,3 \pm 4,7$ (cm), vücut ağırlıkları $69,0 \pm 2,3$ (kg), aerobik kapasiteleri maxvo2 $43,8 \pm 7,2$ (ml. dk/kg), Maximum kalp atım sayısı $150,3 \pm 10,6$ (HR), $VO_2 3 \pm 0,5$ (lt), zirve güç $687,6 \pm 295,4$, zirve güç (kg) $11,8 \pm 1,8$, ortalama güç $604 \pm 56,8$, ortalama güç (kg) $8,7 \pm 0,6$, minimum güç $421,3 \pm 44,1$, minimum güç (kg) $6 \pm 0,7$, deri kıvrım kalınlıkları biceps $2,8 \pm 0,1$ (mm), triceps $6,1 \pm 1,8$ (mm), supscapula $8,6 \pm 1,1$ (mm), supra-iliac $7,6 \pm 1,8$ (mm), abdominal $8,8 \pm 1,9$ (mm), thigh 8 ± 2 (mm), calf $4,8 \pm 1,3$ mm olarak tespit edilmiştir. Vücut kitle indeksleri $21,7 \pm 1,1$ (kg/m²) olarak hesaplanmıştır. Vücut yağ yüzdeleri ortalamaları $10,45 \pm 1,9$ olarak bulunmuştur.

Bu çalışma, ölçüm yapılan elit sporcular için, bireysel antrenman programı çerçevesinde fiziksel ve fizyolojik değerler için referans sağlamaktadır. Ayrıca ölçüm sonuçları antrenörler tarafından kullanılabilir ve özel çalışma yapılarak hazırlanan yarışlar için sporcuları kullanabileceği stratejiye katkı sağlayabilir.

Anahtar kelimeler: Aerobik ; Anaerobik; Bisiklet

GİRİŞ

Sporda başarıyı yakalamak için günümüzde ancak bilimsel yöntemlerle mümkündür. Başarıya ulaşmak için uzun süreli antrenman programlanması ile fiziksel ve psikolojik yönden sporcunun performansının en üst seviyelere çıkarılması amaçlanır (Günaydın ve ark 2001).

Elit yol bisiklet sporu, özel dayanıklılık gerektiren spor dalı olarak tanımlanmaktadır. Bir sporcu her yıl ortalama antrenmanlarda, özel ve resmi yarışmalarda yaklaşık olarak 30- 35.000 km bisiklet sürmektedir. Fransa bisiklet turunun son 21. gününde, elit bisikletçiler 3500 km yol kat ederler. Bu şekilde özelliklere sahip olan bir sporun, antrenman temposunu yoğunluğunun çok yüksek olması söz konusudur. Sporcuların özelliklerinin iyi bilinmesi, antrenman ve yarışma performansının üst düzeyde geliştirilmesinde yeni bilgilere ulaşılması açısından en önemli faktörlerden birisidir. Bisiklet sporuna olan ilgi son yıllarda dünyadaki gelişimine paralel olarak artarken ülkemizde de her geçen gün artmaktadır. Yüksek düzeyde dayanıklılık antrenmanı gerektiren elit düzeyde bisiklet sporuna başlama yaşı, 12-13'tür. Sporcular 21-24 yaşları arasında performanslarının en üst düzeyindedirler. Bisiklet sporunda yarışmalar, yıldızlar (15-16 yaş), gençler (17-18 yaş) ve büyükler (19 yaş ve üstü) kategorilerinde düzenli olarak yapılmaktadır. Ayrıca milli takımlar düzeyinde de başarılı sonuçlar alınmaktadır (Şenel ve Ark 1997).

GEREÇ ve YÖNTEM

Bu çalışma 19.12.2012 tarihli ve 12202025 proje nolu Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Etik Kurulu onayı ile yapılmıştır. Araştırma, yaşları 19-27 arasında değişen Konya Torku Spor Kulübünden elit düzeyde 8 milli sporcunun gönüllü olarak katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan sporcular sezon içerisinde ölçümleri yapıldı. Araştırma yapılırken kişisel ölçüm kayıtları tutulmuş ve kayıt sonuçlarına göre ölçüm çizelgeleri oluşturulmuştur.

Çalışmada bisiklet sporu dayanıklılık gerektiren bir spor olduğu için aerobik ve anaerobik kapasite ve vücut kompozisyonu ölçümleri yapılmıştır. Deneklerin fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin ölçümleri, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu laboratuvarında birer gün aralıklarla yapılmıştır. Araştırmaya katılan bisikletçilere çalışmanın amacı ve onlar açısından önemi anlatılarak uygulanan testlere karşı istek ve motivasyon düzeyleri yükseltilmeye çalışılmıştır.

Araştırma ile ilgili ölçüm ve test sonuçlarının kaydedilmesi için bilgi formu oluşturulmuştur.

BULGULAR

Tablo 1: Araştırma Grubunun Fiziksel Ölçüm Sonuçları

	N	MİN-MAX	X±SD
Yaş (Yıl)	8	19-27	21,7±2,7
Spora Başlama Yaşı	8	11-14	12,8±0,8
Boy Uzunluğu (Cm)	8	171-184	178,3±4,7
V.Kitle İndeksi	8	19-23	21,7±1,1
Vücut Ağırlığı (Kg)	8	65-72	69±2,3
V. Yağ Yüzdesi	8	6-13	10,45±1,9

Araştırmaya katılan sporcuların yaş, spora başlama yaşı, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi, vücut kitle indeksi minimum ve maksimum değerlerini gösteren çizelge yukarıda verilmiştir.

Tablo 2. Araştırma Grubunun Vücut Yağı Ölçüm Sonuçları

	N	MİN-MAX	X=SD
Triceps(mm)	8	5-9	6,18±1,8
Scapula(mm)	8	7-11	8,65±1,1
Biceps(mm)	8	2-3	2,85±0,1
Abdomel(mm)	8	5-12	8,82±1,9
Spra-iliac(mm)	8	4-10	7,60±1,8
Thigh(mm)	8	5-11	8±2
Toplam skinfold		22-70	53,6±17,51

Araştırmaya katılan sporcuların triceps, scapula, biceps, abdomel, , supra-iliac, thigh ve calf ölçümleri, olarak aritmetik ortalaması, standart sapması, minimum, maksimum ve toplam skinfold değerleri yukarıdaki çizelgede verilmiştir.

Tablo 3. Aerobik Kapasite Test sonuçları

	N	MİN-MAX	X=SD
İstirahat Kalp Atım sayısı	8	43-55	48,3±4,4
Aerobik Kalp Atım sayısı	8	130-164	150,3±10,6
Anaerobik Kalp Atım sayısı	8	168-191	177,8±8,4

Yukarıdaki çizelgede deneklerin MaxVo2 değeri, aerobik kalp atım sayısı, VO2 değeri, ortalaması, standart sapması, minimum ve maksimum değerleri verilmiştir.

Tablo 4. Anaerobik Kapasite Test Sonuçları

	N	MİN-MAX	X=SD
Zirve gücü (watt)	8	639-1069	687,6±295,4
Zirve gücü (W/kg)	8	9-15	11,8±1,8
Ortalama güç (watt)	8	504-688	604,0±56,8
Ortalama güç (W/kg)	8	7-10	8,7±0,6
Minimum güç (W/s)	8	325-470	421,3±44,1
Minimum güç (W/s/kg)	8	4-7	6±0,7
Yorgunluk indeksi	8	27-62	47,2±11,13
Zirve gücü (watt)	8	639-1069	687,6±295,4

Yukarıdaki çizelgede zirve gücü (peak power), ortalama gücü (averaj power), minimum güç (minimum power) ortalama, standart sapması, minimum-maksimum ve yorgunluk indeksi değerleri verilmiştir.

Tablo 5. Deneklerin Kalp Atım Sayısı Sonuçları.

	N	MİN-MAX	X=SD
İstirahat Kalp Atım sayısı	8	43-55	48,3±4,4
Aerobik Kalp Atım sayısı	8	130-164	150,3±10,6
Anaerobik Kalp Atım sayısı	8	168-191	177,8±8,4

Yukarıdaki çizelgede deneklerin istirahat kalp atım nabızları, aerobik alp atım nabızları, anaerobik kalp atım nabızları ortalamaları, standart sapması, minimum ve maksimum değerleri verilmiştir.

TARTIŞMA

Bu çalışma Konya Torku spor kulübünün elit seviyedeki bisikletçilerinin fizyolojik ve fiziksel bazı profillerinin belirlemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmada 19–27 yaş arasında ve ortalama 9,7±2,5 yıl bisiklet kullanan elit düzeyde 8 gönüllü sporcu denek olarak katılmışlardır.

Çalışmamızda deneklerimizin yaş ortalamaları 21,7±2,7 (yıl) olarak belirlenmiştir. Şenel ve ark (1997) Türk milli bisikletçiler üzerinde yaptığı bir çalışmada deneklerin yaşları ortalaması (24±4,24)'dır. Abdikoğlu (2002) elit bisikletçiler üzerinde yaptığı bir çalışmada deneklerin yaş ortalaması (17,25±0,71)'dir. Krebs (1992) elit seviyedeki bisikletçiler üzerinde yaptığı deneklerin yaş ortalaması (30,3) yıl tespit etmişlerdir. Ölçüm yaptığımız sporcuların yaşları ortalamaları literatürle farklılıklar göstermektedir.

Çalışmamızda deneklerimizin spora başlama yaşı ortalamaları 12,8±2,8 (yıl) olarak tespit edilmiştir. Çalışmamızda deneklerin boy uzunluğu 178,3±4,7 (cm) olarak belirlenmiştir. Şenel ve arkadaşları (1997) Türk milli bisikletçiler ile yaptığı çalışmada (178,57±3,59), Tuncel ve arkadaşları (1997) bisikletçilerin boylarını (176,8±5,4), Abdikoğlu (2002) elit bisikletçilere yaptığı çalışmada (176,22±3,56), Krebs (1992) elit seviyedeki bisikletçiler üzerinde

yaptığı çalışmada boy uzunluklarını 179 cm olarak bulmuştur. Yaptığımız çalışmada sporcuların boy ölçümlerinin literatürle benzerlik göstermektedir.

Çalışmamızda deneklerin vücut ağırlıkları 69,0±2,3 (kg) olarak tartılmıştır. Şenel ve ark (1997) bisikletçilerin vücut ağırlığını (71,57±4,15), Abdikoğlu çalışmasında vücut ağırlıklarını (62,91±2,99), Krebs (1992) bisikletçilerin vücut ağırlıklarını, Tuncel ve ark (1997) bisikletçilerin vücut ağırlıklarını (66,3±6,99) kg tespit etmişlerdir. Şenel ve ark (1997), Krebs (1992), Tuncel ve ark (1997) yaptıkları ölçümlerde vücut ağırlıkları çalışmamızdaki değerlerle paralellik gösterirken Abdikoğlu (2002) yaptığı çalışmada deneklerin vücut ağırlıkları farklılık göstermektedir. Deneklerin boy ortalamaları benzerlik göstermesine rağmen vücut ağırlıklarında farklılık göstermesi yaş farkından dolayı olabilir.

Çalışmamızda deneklerin VKİ 21,7±1,1 (kg/m²) olarak hesaplanmıştır. Vücut yağ yüzdeleri ortalama 10,45±1,9 olarak bulunmuştur. Şenel Ö, vücut yağ yüzdelerini 7,51±1,25 olarak bulmuşlardır. Çalışmamızda deneklerin 7 standart bölgeden alınan toplam milimetrik deri altı yağ kalınlıkları biceps 2,8±0,1 (mm), triceps 6,1±1,8 (mm), sup-scapula 8,6±1,1 (mm), supra-iliak 7,6±1,8 (mm), abdomel 8,8±1,9 (mm), thigh 8±2 (mm), calf 4,8±1,3 mm olarak bulunmuştur.

Wingate testi (WanT), bisiklet ya da kol ergometresinde maksimum eforla 30 saniye

süresince, bireyin vücut ağırlığına göre belirlenmiş bir dirence karşı pedal çevirmesini gerektirmektedir. WanT'de 3 ila 5 saniyedeki en yüksek güç çıktısı "Zirve Güç", 30 saniye süresince ortalama güç çıktısı "Ortalama Güç", test süresince ulaşılan en düşük güç çıktısı da "Minimum Güç" olarak tanımlanmaktadır. Test sırasında yaklaşık 5 saniyelik bir süre içinde alınan "Zirve Güç" değeri "alaktasit anaerobik gücü", 30 saniye süresince gözlenen "Ortalama Güç" değeri ise "laktikasit anaerobik kapasiteyi" yansıtmaktadır. Zirve güç değeri sporcunun patlayıcı gücü ile ilgili bilgi verirken, ortalama güç değeri, 30 saniyelik maksimum efor süresince patlayıcı gücün ne kadar korunabildiği hakkında bilgi verebilmektedir.

Çalışmamızda deneklerin zirve güç $687,6 \pm 295,4$, zirve güç (kg) $11,8 \pm 1,8$, ortalama güç $604 \pm 56,8$, ortalama güç (kg) $8,7 \pm 0,6$, minimum güç $421,3 \pm 44,1$, minimum güç (kg) $6 \pm 0,7$ olarak tespit edilmiştir.

Yorgunluk indeksi, test süresince meydana gelen güç azalmasının yüzde olarak ifade edilmesidir. Yorgunluk indeksi de sporcunun anaerobik özelliklerini yansıtabilmektedir. Yorgunluk indeksi yüksek ise anaerobik alaktasit kapasitenin iyi durumda olduğu, yorgunluk indeksi düşük ise anaerobik laktasit kapasitenin iyi durumda olduğu görüşü, yorgunluk indeksinin zirve güç ve kas lifi kompozisyonu hakkındaki çeşitli histolojik ölçümlerle yakından ilişkili olması ile desteklenmektedir (Erişim a 2010). Sporcularımızın yorgunluk indeksi $47,2 \pm 11,13$ olarak hesaplandı.

Çalışmamıza katılan deneklerin aerobik kapasiteleri MaxVo2 $43,8 \pm 7,2$ (ml.dk/kg) Maximum kalp atım sayısı $150,3 \pm 10,6$ (HR) Vo2 $3 \pm 0,5$ (lt) olarak belirlenmiştir. Şenel ve ark (1997) Türk milli bisikletçiler üzerinde yaptığı çalışmada deneklerin aerobik kapasitelerini (MaxVo2 değeri) $(54,57 \pm 7,14)$ ml.kg/dk olarak tespit etmişlerdir. Tamer 2000 astrand tablosuna göre sporcularımızın Vo2'leri orta düzeydedir. Brettoni, 6 İtalyan bisikletçi üzerinde yaptığı çalışmada MaxVo2'yi $64,4$ ml.kg/dk, Paul, 15 erkek Amerika milli takım bisikletçilerinde $59,49$ ml.kg/dk, Bacharach ve ark, yaş ortalaması $26,17$ olan 12 antrenmanlı bisikletçide $68,33$ ml.kg/dk, Falsetti ve ark, 14 elit Amerikalı bisikletçide $61,3$ ml.kg/dk, Vrijens ise egzersiz esnasında 40 profesyonel Belçikalı yol bisikletçisi üzerinde yaptığı çalışmada MaxVo2 değerini $65,7$ ml.kg/dk olarak tespit etmiştir. Bu araştırmalar eldeki çalışma ile karşılaştırıldığında Türk elit bisikletçilerinin MaxVo2 değerleri, diğer ülkelerin bisikletçilerinin MaxVo2 değerlerinin oldukça altında olduğu görülmektedir.

Çalışmamıza katılan deneklerimizin istirahat kalp atım nabızları $48,3 \pm 4,4$ (HR) aerobik kalp atım sayısı $150,3 \pm 10,6$ (HR) anaerobik kalp atım sayısı $177,8 \pm 8,4$ (HR) olarak belirlenmiştir. Şenel ve ark (1997) Türk milli bisikletçilerin istirahat kalp atım sayısını $(54,85 \pm 6,41)$ HR olarak tespit etmişlerdir. Araştırmamızdaki sporcuların istirahat kalp atım sayısı Şenel ve ark (1997) deneklerinin istirahat kalp atım sayısından daha düşüktür. Nedeni Şenel ve ark (1997) deneklerinin sezon öncesi ölçümlerin yapılmasından ve antrenmanlar başlamadan önce olması ile açıklanabilir.

Sezon ortasında Türk Milli bisikletçilerin bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışma sonunda, elde edilen bulguların çoğunluğunun literatür ile benzerlik göstermesine rağmen, sporcuların MaxVo2 ve değerlerinin düşüklüğü dikkati çekmektedir. Bu çalışmanın sporcuların zirve döneminde tekrarlanması sporcuların, performans gelişimlerinin takibi ve antrenmanların verimliliğinin tespiti açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak; Dal Monte'un yapmış olduğu biyomekanik ve fizyolojik olarak spor dalları sıralamasına göre yarışmanın türüne bağlı olarak, 20-45 sn süreli laktik anaerobik ağırlıklı spor dalları ya da 40 sn-5 dk süren aerobik / anaerobik ağırlıklı sporlar grubuna dahil olan bisiklet sporunda 1 km'den 90 km' yi bulan mesafeler koşulmaktadır. Bu da oldukça yüksek anaerobik güç aerobik kapasite ve dayanıklılığı gerektirmektedir. Bu araştırmada Türk Bisiklet Milli bisikletçilerin fiziksel kapasiteleri ve fizyolojik profilleri tespit edildikten sonra, diğer ülkelerin bisikletçileriyle ve genel dünya normları ile karşılaştırılıp hangi düzeyde olduklarını ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Çalışmamızda sporcularımızın fiziksel özelliklerinin ülkemizdeki ve yurt dışındaki bisikletçilerle benzer özellikler göstermesine rağmen yurt dışındaki bisikletçilerle MAXVO2 değerleri arasında farklılıklar görülmüştür. Bu değerlere göre sporcularımızın yurt dışındaki sporcuların aerobik kapasitesinin altında olduğu sonucuna varılmıştır. Bu da sporcularımızın aerobik dayanıklılıklarının yurt dışındaki sporculara oranla daha düşük olduğunu göstermektedir. Tamer (2000) VO2 tablosuna göre sporcularımızın VO2 değerleri orta düzeydedir.

Bisikletçiler üzerinde yapılacak bundan sonraki çalışmalarda fiziksel özellikler ile aerobik ve anaerobik kapasite arasındaki ilişkinin incelenmesi, anaerobik eşik belirlenmesi, kan laktat düzeylerinin

incelenmesi, bacak kuvveti ölçümü ve somatotip belirlenmesi gibi daha kapsamlı çalışmalar yapılabilir. Yapılacak bu çalışmalar bisiklet sporunda daha iyi başarılar elde etmek için ve sporcuların verilerini tutarak daha sonraki çalışmalar kaynak olması çok önem arz etmektedir.

KAYNAKLAR.

1. Abdikoğlu, Y. (2002). Elit bisikletçilerin yol yarışı süresince kan parametrelerindeki değişimin incelenmesi (Master's thesis, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
2. Bacharach, D. W., Von Duvillard, S. P., Rundell, K. W., Meng, J., Cring, M. R., Szmedra, L., & Castle, J. M. (1994). Carbohydrate drinks and cycling performance. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 34(2), 161-168.
3. Brettoni, M., Alessandri, F., Cupelli, V., Bonifazi, M., & Martelli, G. (1989). Anaerobic threshold in runners and cyclists. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 29(3), 230-233.
4. Falsetti, H. (1982). Noninvasive evaluation of left ventricular function in trained bicyclists.
5. Günaydın, G., Haluk, K. O. Ç., & Cicioğlu, İ. (2002). Türk Bayan Milli Takım Güreşçilerinin Fiziksel Ve Fizyolojik Profillerinin Belirlenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 25-32.
6. Krebs, P. S. (1992). The effects of cycling and marathon training on eighteen blood parameters. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 32(1), 64-69.
7. Paul JS ve ark. An Evaluation Of The P02 Aerobic Exerciser As An Ergogenic Aid In Training Competitive Cyclists, *J. Sports Med.* 1985; 25: 104-110. Profillerinin Belirlenmesi, H.Ü. Spor Bilimleri Dergisi, 2001; 18, 1: 25-32.
8. Şenel, Ö., Atalay, N. A., & Çolakoğlu, F. F. (1997). Türk Milli Bisikletçilerinin Fiziksel Ve Fizyolojik Profilleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 43-49.
9. Tamer, K. (2000). Sporda fiziksel-fizyolojik performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi. Bağırhan Yayınevi.
10. Tuncel F, Atalay T, İnal D, İnce L, Kin A. 1997. Üniversite Yüzücü, Koşucu, Bisikletçi ve Triatloncuların Fizyolojik ve Fiziksel Parametrelerinin Karşılaştırılması, *Spor Araştırmaları Dergisi*, İstanbul, 1, 2: 15-19.
11. Vrijens J ve ark. 1992. Physiological Profile Of Competitive Road Cyclists, *J. Sports Med.*; 22: 207-216.

Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Karşı Tutumlarını Etkileyen Faktörlerin Araştırılması

Gürkan HAZAR^{1A}, Hamdi PEPE^{2B}, Zekihan HAZAR^{3C}

¹Milli Eğitim Bakanlığı, Kızılcahamam/Ankara

²Düzce Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce/Türkiye

³Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ağrı/Türkiye

Address Correspondence to G. HAZAR : e-mail: hazar604@gmail.com

A: Orcid ID: 0000-0002-8610-0656-B: Orcid ID: 0000-0003-0525-9882 C: Orcid ID: 0000-0002-9305-4010

The Investigation of The Factors Affecting The Attitudes of Secondary Students on Physical Education

Abstract

The aim of this study is to examine the attitudes of the students in the secondary school education towards physical education and sports in terms of various variables. Research; was designed according to quantitative research model and relational screening method was used. In this context, the measurement tools considered to be related to the research problem were applied to the selected sample group from the target universe. In this direction, the universe of the research; there are 500 students in 201 women (% 40,2), 299 men (% 59,8)" who are studying in 2014-2015 academic year in the high schools of Kızılcahamam District of Ankara. "Physical Education Classroom Attitude Scale for Secondary School Students" was used by Güllü and Güllü in 2009 for validity and reliability studies with the Personal Information Form created by the researcher in the research. The obtained data were analyzed by SPSS 24 packet program. A Pearson Correlation test was performed to analyze the relationship between variables. When the total scores of participants' gender variables were examined in the research findings, it was determined that the attitude scores of male and female students were different. In the research findings, it was determined that the attitude scores of the students were statistically different when the total scores of the participants about the variables such as gender changer, school type and athlete license were examined. In another study, according to the correlation analysis, participants' attitude scores towards physical education and sports lesson were correlated. As a result; In particular, the statistically significant difference in favor of students with sports license reveals a positive relationship between sporting and physical education and sports.

Keywords: Attitude, physical education, sport, secondary education

Özet

Bu araştırmanın amacı, ortaöğretim kademesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırma; nicel araştırma modeline göre tasarlanmış olup ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu doğrultuda araştırmanın evrenini; Ankara İli Kızılcahamam İlçesi Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı liselerde 2014-2015 eğitim-öğretim yılında öğrenim görmekte olan 201 kadın (%40,2), 299 erkek (%59,8) olmak üzere 500 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada, araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu ile Güllü ve Güllü tarafından 2009 yılında geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan "Ortaöğretim Öğrencileri İçin Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 24 paket programı ile analiz edilmiştir. Araştırma bulgularında, katılımcıların cinsiyet değişkeni, okul türü, sporcu lisansına sahip olma değişkenlerine ait almış oldukları toplam puanlar incelendiğinde öğrencilerin tutum puanlarının farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Katılımcıların tutum puanlarının anne-baba eğitim durumu gibi değişkenlerde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bir diğer araştırma bulgusunda, yapılan korelasyon analizlerine göre değişkenler arasında pozitif yönde bir ilişki olmasına rağmen bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak; özellikle istatistiksel olarak anlamlı farklılığın spor lisansı olan öğrenciler lehine olması spor yapma ile beden eğitimi ve spor dersi arasındaki pozitif ilişkiyi ortaya koymaktadır. Son yıllarda kullanılan akıllı telefonlar sahip oldukları birçok özellik ile günlük yaşantılarımızın vazgeçilmez bir unsuru haline geldi. Öyle ki hayatın akışı içerisindeki sorumluluklarımızı ertelememize, diğer insanlar ile ilişkilerimize zarar veren bir bağımlılık olarak tanımlanmaya başladı. Bu anlamda bu çalışma spor bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin yaşadıkları sosyal-duygusal yalnızlıkları üzerine etkisini incelemek amacı ile yapılmıştır. Araştırma kapsamında katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeylerini belirlemek için Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu (ATBÖ-KF) ve sosyal-duygusal yalnızlık düzeylerini belirlemek için Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA-S) kullanılmıştır. Araştırmaya Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinden toplam 198 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizinde basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin sosyal-duygusal yalnızlıkları üzerinde pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, Sosyal-Duygusal Yalnızlık, Spor, Akıllı Telefon

GİRİŞ

İnsanın tüm gelişim dönemlerinde doğal bir ihtiyaç olan oyun ve sporun sevdinilmesi ve yaşam tarzı haline getirilmesi okul, öğretmen ve beden eğitimi derslerinden geçmektedir. Bu dönemde beden eğitimi ve spora karşı memnuniyet algı düzeyi gelişmiş olan bireyler, boş zamanlarını oyun ve sporla değerlendirme alışkanlığı kazanmış olacaktır.

Bireyleri fiziksel, zihinsel, duygusal ve toplumsal yönleriyle bir bütün olarak yetiştirmek çağdaş eğitimin temel ilkelerindendir. Çağdaş anlayışa uygun olarak eğitimdeki amacın gerçekleşmesi bireyin, zihinsel eğitimi yanında fiziksel eğitimi ile olasıdır (Eroğlu 2011, s. 7). Beden eğitimi ve spor bireylerin tam bir iyilik hali içerisinde olmalarını ve sağlıklı olarak gelişimlerini amaçlar (Tamer ve Pulur 2001, s. 23). Beden eğitimi sağlayan alt disiplinler oyun, spor ve jimnastik; bireylerin sağlıklı sosyalleşmesini, düzenli ve orantılı gelişimlerini sağlayan, hareketler yoluyla bireylerin bedenlen olgunlaşmalarının yanında fikren, ruhen ve sosyal yönden de katkı sağlayan bir ilimdir (İşler 2012, s. 41). Beden eğitimi; Milli Eğitimin temel ilkeleriyle uyumlu olarak kişinin bedenlen, ruhen ve fikren gelişimini sağlamaktadır. Bireyin, toplum kurallarına uygun halde yaşaması, diğer sosyal grup üyeleriyle olması gereken iyi davranışlar sergileyebilmesi, temel insani değerleri önemsemesi ve içselleştirmesi tam bir iyilik hali içerisinde olmasıyla bağlantılıdır (Aracı 2001, s. 22). Güneş (2004), Beden eğitimi; Oyun, spor ve jimnastik aktiviteleri ile bedenlen bütün olarak eğitimi içeren bir süreç olarak tanımlamaktadır. Bireyin eğitim ve gelişim sürecinde fiziksel aktiviteler ve hareket eğitiminin önemli olduğunu vurgulamaktadır.

Genel eğitimin önemli bir parçası olan beden eğitimi ve spor dersi aynı zamanda öğrencilerin gün boyunca teorik derslerde biriken enerjilerini attıkları, keyifli zaman geçirdikleri, zihinsel ve bedensel olarak kendilerini yeniledikleri ve severek katıldıkları bir derstir. Ancak öğrencilerin bu derse yönelik ilgi ve tutumları zaman zaman değişiklik göstermekte ve bazı durumlarda derse katılım noktasında birtakım sorunlar yaşanmaktadır. Bu noktada öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının önemli bir problem durumu olduğu görülmektedir.

Tutum, bir kelime olarak ilk kez Herbert Spencer tarafından 1862'de kullanmaya başlanmıştır ve Spencer tutumu, bireyin zihinsel durumunu ifade etmek için kullanmıştır (Güllü 2009, s. 65). Krech ve arkadaşlarına (1980) göre tutum, bireyin motivasyon, algı, idrak, öğrenme ve heyecan süreçlerinin devamlı

ve koordineli bir organizasyonudur. Bireysel algı ve öğrenme sonucunda geliştirilen davranışlardır. Hilgard ve arkadaşlarına (1971) göre tutum; herhangi bir duruma, olguya, kurala, değere ve şartlara karşı tepki oluşturmakla birlikte, bunlara karşı olumlu ya da olumsuz bir davranış oluşturmayı içerir. Franzoi'a (2003) göre tutum, kişinin bir durumu, olayı, nesneyi algılaması ve negatif ya da pozitif olarak tepkide bulunmasıdır. Şişko ve Demirhan'a (2002) göre kişiler bir duruma, olguya, kavrama ve nesneye karşı olumlu tutum geliştirebildi ise onu sever benimser, destekler ve ona yaklaşır, eğer olumsuz davranış geliştirdiyse onu sevmez, benimsemez, desteklemez ve ondan uzaklaşır. Fakat zamanla aynı nesne ve olaya karşı edinilmiş olumlu ya da olumsuz tutumlar değişebilir ve ya yeni tutumlar gelişebilir.

Örgün eğitim sistemi içerisinde öğretim gören öğrenciler tüm derslere karşı olduğu gibi beden eğitimi dersine karşıda tutum geliştirirler. Öğrencilerin geliştirdikleri bu tutumlarını biçimlendiren sosyo-ekonomik ve çevresel şartlar etkili olur. Öğrencilerin geliştirdikleri tutumları üzerinde ders ortamları ve öğretmeninde etkisi vardır. Derse karşı olumlu tutum geliştirmiş öğrenciler ders etkinliklerine daha istekli katılacak buda dersin daha verimli işlenmesini sağlayacaktır. Öğrencilerin derse ilgi duymaları öğretmeni motive edecek ve dersin kazanımlarına daha kolay ulaşılmasına katkıda bulunabilir (Silverman ve Scrabis 2004, s. 13). keyif alamayacak ve yaşamları boyunca fiziksel aktivitelere karşı kapalı olabilirler.

Bireylerin beden eğitimi ve spor dersine karşı olumlu tutum geliştirmeleri yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerini sağlıklı geçirmeleri için egzersiz ve sportif aktivite alışkanlığı kazanmaları açısından önem taşımaktadır. Bu anlamda ortaöğretim-lise dönemi, öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine karşı olumlu tutum geliştirmeleri açısından önemli ve kritik bir dönemdir. Bireylere yaşam boyu spor alışkanlığının kazandırılması için kritik dönemlerden birisi olan ortaöğretim-lise döneminde eğitim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının hangi faktörlere göre değişiklik gösterdiğinin araştırılması önemli bir problem durumudur. Bu araştırmanın amacı ortaöğretim-lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesidir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, örneklem, ölçme aracı ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Araştırma; nicel araştırma modeline göre tasarlanmış olup, ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu, olguyu oluşturan şartlara müdahale etmeden var olduğu haliyle araştırılan ve tanımlayan yöntemlerdir. Karasar'a (2006) göre, bu modelde esas olan, mevcut durum ve şartlara müdahale etmeksizin var olan durumu gözlemleyebilmek ve ölçmektir.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın amacına bağlı olarak, üzerinde araştırma yapılabilecek veya genelleme yapılacak tüm bireylerin (birimlerin) oluşturduğu gruba evren denir. (Erkuş 2013, s. 33). Bu kapsamda araştırmanın evrenini; Ankara İli Kızılcahamam İlçesi Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı liselerde eğitim öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır.

Bu çalışmada amaçsal örnekleme yöntemlerinden "maksimum çeşitlilik örnekleme" yöntemine gidilmiştir. Maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemi; evrende incelenen problemle ilgili olarak kendi içinde benzeşik farklı durumların belirlenerek, çalışmanın bu durumlar üzerinde yapılması, maksimum çeşitlilik örnekleme tanımlar (Büyüköztürk vd. 2016, s. 56). Bu kapsamda araştırmanın örneklemini; Ankara İli Kızılcahamam İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı olan Kızılcahamam Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Kızılcahamam Anadolu Lisesi, İbni Sina Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Kızılcahamam Ayşe Bezi Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Kızılcahamam Anadolu İmam Hatip Lisesi, Kızılcahamam Lisesi, Halide Edip Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde 2014-2015 eğitim öğretim yılında öğrenim görmekte olan 201 kadın (%40,2), 299 erkek (%59,8) olmak üzere toplam 500 öğrenci oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırmada, araştırmacılar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu ile Güllü ve Güçlü'nün geliştirmiş olduğu likert tipi "Ortaöğretim Öğrencileri İçin Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği"

katılımcılarla yüz yüze görüşmeler yapılarak kullanılmıştır.

Ölçme Aracı

Kişisel Bilgi Formu: Kişisel bilgi formu olarak, araştırmanın sonucuna etki edeceği düşünülen cinsiyet, aktif spor yapma yapmama, sınıf düzeyi, sporcu lisansı olup olmama, spor branşı, okul türü, aylık gelir, baba eğitim durumu, anne eğitim durumu, değişkenleri kullanılmıştır.

Ortaöğretim Öğrencileri İçin Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği: Güllü ve Güçlü tarafından 2009 yılında ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarını tespit etmek amacıyla geliştirilmiştir. Geliştirilen ölçek 3 alt faktörlü olup toplam 35 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan ifadelerin değerlendirilmesi 5 puanlıdır. Bu puanlama likert tipi ölçekten yararlanılarak hazırlanmıştır. Ölçeğin likert puanlaması; 1=Kesinlikle Katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Kararsızım, 4=Katılıyorum, 5=Tamamen katılıyorum şeklindedir. Ölçeğin orijinal formu incelendiğinde ölçek toplam maddelerine ilişkin Cronbach Alpha katsayısı 0,80 olarak bulunmuştur. Bu araştırma için ölçek toplam puanı üzerinden analizler yapıldığı için ölçek toplam puanına ilişkin Cronbach Alpha katsayısı ele alınmıştır ve bu katsayının 0.76 olduğu tespit edilmiştir.

Verilerin Çözümlemesi

Yapılan alan yazın incelemesi sonucunda araştırma sonuçlarıyla ilişkili olabileceği düşünülen değişkenler belirlenerek bu değişkenlere ilişkin analizler yapılmıştır. Veriler toplandıktan sonra SPSS 24 paket programı ile analiz edilmiştir. İkili değişkenlere göre farklılıkları belirlemek amacıyla t-testi, üç ve daha fazla değişkenlere göre farklılıkları belirlemek amacıyla One Way Anova testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi analiz etmek amacıyla Pearson Correlation testi yapılmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde; araştırmanın bağımsız değişkenlerine ilişkin yapılan istatistiksel işlemlere yer verilmiştir.

Tablo 1. Beden Eğitimi ve Spor Dersine Karşı Tutum Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	N	AO	Ss	t	p
Kadın	201	139,34	23,069	-2,231	0,02*
Erkek	299	143,87	21,690		

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

Tablo-1' İncelendiğinde erkek öğrencilerin toplam tutum puanlarının bayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu, bu yüksekliğin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Beden Eğitimi ve Spor Dersine Karşı Tutum Puanlarının Okul Türlerine Göre Karşılaştırılması

	Değişkenler	N	AO	SS	F	p	Anlamlı Farklılık
1	Kızılcahamam Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	139	137,50	23,09	5,541	0.00	2*=1-4-7
2	Kızılcahamam Anadolu Lisesi	93	151,45	17,12			
3	İbni Sina Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	37	140,89	20,27			
4	Kızılcahamam Ayşe Bezci Mesleki ve Teknik And. L.	67	136,73	25,17			
5	Kızılcahamam Anadolu İmam Hatip Lisesi	55	144,49	20,70			
6	Kızılcahamam Lisesi	87	144,60	22,17			
7	Halide Edip Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	22	133,00	22,59			
	Toplam	500	142,05	22,34			

*: p<0,05, **: p<0,01. Farkın lehine olduğu gruplar (*) ile gösterilmiştir.

Tablo-2. İncelendiğinde katılımcıların beden eğitimi ve spor dersine karşı tutum puanlarının okul türlerine göre farklılık gösterdiği ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Beden Eğitimi ve Spor Dersine Karşı Tutum Puanlarının Spor Lisansı Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	N	AO	Ss	t	p
Var	100	148,66	20,29	3,358	0,01**
Yok	399	140,35	22,55		

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

Tablo-3 incelendiğinde sporcu lisansı olan öğrencilerin toplam tutum puanlarının, sporcu lisansı olmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu, bu yüksekliğin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Beden Eğitimi ve Spor Dersine Karşı Tutum Puanlarının Anne Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	N	AO	Ss	F	p
İlkokul	211	143,09	21,68	1,884	0,11
İlköğretim-Ortaokul	104	139,07	22,03		
Lise	133	141,96	23,84		
Lisans	51	148,47	19,37		
Total	500	142,05	22,34		

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

Tablo-4 İncelendiğinde katılımcıların beden eğitimi ve spor dersine karşı tutum puanlarının anne eğitim düzeyine göre değişmediği anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 5. Beden Eğitimi ve Spor Dersine Karşı Tutum Puanlarının Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	N	AO	SS	F	p
İlkokul	116	144,215	21,35	,901	0,46
İlköğretim-Ortaokul	120	140,008	21,19		
Lise	198	141,075	24,09		
Lisans	66	145,163	20,62		
Total	500	142,058	22,36		

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

Tablo-5 İncelendiğinde katılımcıların beden eğitimi ve spor dersine karşı tutum puanlarının baba eğitim düzeyine göre değişmediği, bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 6. Beden Eğitimi ve Spor Dersine Karşı Tutum Puanlarının Diğer Değişkenlerle Korelasyon Analizi

Değişkenler		Toplam Puan
Haftada Kaç Gün Spor Yapıyor	r	,085
	p	,12
	N	323
Haftada Kaç Saat Spor Yapıyor	r	,036
	p	,52
	N	312
Lisans Yılı	r	,005
	p	,95
	N	101

Tablo-6'ya bakıldığında yapılan korelasyon analizinde katılımcıların beden eğitimi ve spor dersine karşı tutum puanlarının spor yapma gün sayısı, saat sayısı ve lisans yılı gibi değişkenlerden etkilenmediği, bu değişkenler arasında anlamlı bir korelasyon olmadığı tespit edilmiştir.

TARTIŞMA

Araştırma bulgularında, katılımcıların cinsiyet değişkenine ait "Beden Eğitimi Dersine Yönelik Ölçeği"nden almış oldukları toplam puanlar incelendiğinde, erkek öğrencilerin puan ortalamasının (143,872), kadın öğrencilerin puan ortalamasından (139,343) daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p=0,026$). Özellikle toplumumuzda sporun erkek egemen bir anlayışa sahip olması ve erkek bireylerin kadın bireylere oranla gerek okul içi gerekse okul dışı sportif etkinliklere daha aktif olarak katılmaları bu farkın ortaya çıkmasındaki en önemli faktörlerden biri olabilir. Alan yazın incelendiğinde araştırma sonuçları ile benzer bulgulara ulaşan çalışmaların olduğu görülmüştür. Örneğin; Akandere, Özyalvaç ve Duman (2010) yapmış oldukları "Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ile akademik başarı motivasyonlarının incelenmesi" konulu çalışmada erkek öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının kadın öğrencilerin tutum puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bir diğer çalışmada Ada (2011), yapmış olduğu "Beden Eğitimi Derslerinde Gündüsel İklim ve Gündülenmenin Optimal Performans Duygu Durumu Üzerindeki

Etkisinin İncelenmesi" konulu çalışmada katılımcıların güdülenme düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği ve bu farkın erkek katılımcılar lehine olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan, benzer çalışmalarda bu sonucun aksi yönünde bulguların elde edildiği de alan yazında yer almaktadır. Hosseinalipour 2015 yılında yapmış olduğu "Üniversiteli Sporcu Öğrencilerin Sporda, Motivasyon Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi" konulu çalışmada katılımcıların spora katılım motivasyonlarının cinsiyet değişkeni açısından farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Araştırma bulgularında, katılımcıların öğrenim gördükleri okul türüne göre ölçek toplam puanından aldıkları puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Özellikle Kızılcahamam Anadolu Lisesi'nde (151,45) öğrenim gören öğrencilerin ölçek puan ortalamalarının, Kızılcahamam Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (137,503), Kızılcahamam Ayşe Bezci Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (136,73), Halide Edip Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde (133,000) öğrenim gören katılımcıların almış oldukları puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir. Kızılcahamam Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören katılımcıların beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının diğer okul türlerinde öğrenim gören katılımcılardan daha yüksek olmasının nedenleri arasında Kızılcahamam Anadolu Lisesi'nde var olan spor tesisi ve kulüp faaliyetlerinin diğer okullardan daha fazla olması, sınavla öğrenci alması gösterilebilir. Esentürk, 2014 yılında yapmış olduğu "Lise Düzeyinde Öğrenim

Gören ve Okullararası Spor Müsabakalarına Katılan Sporcu Öğrencilerin GÜdülenme ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi” konulu araştırmada katılımcıların öğrenim gördükleri okul türü değişkenine ait bilmek ve başarmak için içsel güdülenme alt boyutu, uyaran yaşamak için içsel güdülenme alt boyutu, yıkıcı saldırganlık alt boyutun, dışsal düzenleme alt boyutu, edilgen saldırganlık alt boyutu, içsel güdülenme boyutu, dışsal güdülenme boyutu ve özdeşim alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmadığını tespit edilirken, güdülenmeme alt boyutunda Endüstri Meslek Liseli katılımcıları ile Anadolu Liseli katılımcılar arasında Endüstri Meslek Liseli katılımcılar lehine bir fark bulunmuştur. Aynı şekilde, Anadolu Lisesi katılımcıları ile Sosyal Bilimler Lisesi katılımcıları arasında güdülenmeme alt boyutunda anlamlı fark elde edilmiştir. Diğer liseler arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Liseler arasındaki bu fark, öğrenci profili ve okullardaki spor anlayışındaki farklılığa bağlanmıştır.

Araştırma bulgularında, katılımcıların aktif olarak spor yapıp yapmama değişkenine ait Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum Ölçeğinden almış oldukları toplam puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Aritmetik ortalamalar dikkate alındığında aktif olarak spor yapan katılımcıların ortalamasının (146,39) aktif olarak spor yapmayan katılımcılara göre (138,07) daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p=0,00$). Bilişsel, duyuşsal ve sosyal yönlerden bireyin sağlıklı gelişebilmesine olumlu yönde katkı sağlayan beden eğitimi ve spor, bu özelliğinin doğal bir sonucu olarak bireylerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik olumlu tutum sergilemelerinde önemli rol oynamaktadır. Örneğin atıl-fazla enerji kuramı dikkate alınacak olduğunda; birey günlük rutin aktivitelerini yerine getirirse bile atılması gereken bir miktar fazla-atıl enerji kalabilir ve bu enerji atılmadığı takdirde bireyde psikolojik ve fizyolojik olarak gerginlik durumu yaratabilir. Bu durumda bu fazla enerjiden kurtulmanın en pratik yolu spor yapmaktır çünkü birey bu sayede zihinsel ve fiziksel olarak rahat hissetmektedir. Bu değerlendirmeler dikkate alındığında aktif olarak spor yapan bireylerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının yapmayanlara oranla daha yüksek olması bu faktörlere dayandırılabilir. Alan yazın incelendiğinde araştırma sonuçları ile benzer bulgulara ulaşan çalışmaların olduğu görülmüştür. Örneğin; Ersoy 'da 2010 yılında yapmış olduğu “9-11 Yaşlar Arası Spor Yapan ve Yapmayan Çocukların

Ruhsal Uyum Düzeylerinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi” konulu araştırmada aktif spor yapan ve yapmayan değişkeni açısından aktif spor yapanların lehine anlamlı bir farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Duman ve Kuru'da 2010 yılında yapmış oldukları “Spor Yapan ve Spor Yapmayan Türk Öğrencilerin Kişisel Uyum Düzeylerinin Belirlenmesi ve Karşılaştırılması” konulu çalışmada, spor yapan ve spor yapmayan 15 yaş grubunda olan öğrencilerin kişisel uyum, kendini gerçekleştirme ve psikotik belirtiler puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu ve bu farkın spor yapan öğrencilerin lehine olduğu tespit edilmiştir. Ada 2011 yılında yapmış olduğu “Beden Eğitimi Derslerinde GÜdüsel İklim ve GÜdülenmenin Optimal Performans Duygu Durumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi” konulu araştırmada katılımcıların beden eğitimi dersine katılım güdüsünün “özdeşimle düzenleme” alt boyutunda, spor yapanlar lehine anlamlı farklılık tespit etmişken, beden eğitimi dersine katılım güdüsünün diğer alt boyutlarında spor yapanlar ve yapmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Benzer araştırmalarda farklı yönünde bulguların elde edildiği de alan yazında yer almaktadır. Örneğin; Danışman 2011 yılında yapmış olduğu “Bireysel ve Takım Sporları Yapan Öğrencilerin GÜdüsel Yönelimlerinin Kaygı Düzeylerine Etkilerinin Araştırılması” konulu çalışmada, araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin aktif spor yapıp yapmama değişkenine ait istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini tespit etmiştir.

Araştırma bulgularında, katılımcıların sporcu lisansına sahip olup olmama değişkenine ait Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum Ölçeğinden almış oldukları toplam puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Aritmetik ortalamalar dikkate alındığında sporcu lisansına sahip olan katılımcıların ortalamasının (148,66) sporcu lisansına sahip olmayan katılımcılara göre (148,35) daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p=0,01$). Sporcu lisansına sahip olan katılımcıların spora yönelik tutumlarının olmayanlara göre daha yüksek olması bu durumun doğal bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Çünkü temelde gönüllülük esasına dayalı olan sportif faaliyetler bireylerin severek ve isteyerek katıldıkları bir faaliyet alanıdır. Bireylerin severek ve isteyerek yaptıkları bir davranışa-faaliyete yönelik olumlu tutum sergilemeleri bu durumla açıklanabilir. Araştırma sonuçları ile örtüşen bir çalışmada; Kangalgil, Hünük ve Demirhan (2006)

“İlköğretim, lise ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması” konulu araştırmada sporcu lisansına sahip olan öğrencilerin olmayanlara göre tutum puanlarının daha yüksek olduğunu ve bu sonucun istatistiksel olarak anlamlı olduğunu tespit etmişlerdir.

Araştırma bulgularında, katılımcıların anne eğitim ve baba eğitim durumuna göre almış oldukları ölçek toplam puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır. Ortalamalar dikkate alındığında gerek anne gerekse baba eğitim değişkenine göre katılımcıların almış oldukları puanların oldukça benzer ve pozitif yönde olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar dikkate alındığında bireylerin ebeveyn eğitim durumlarının farklılık göstermesine rağmen spora yönelik tutumlarının benzer olduğu söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde araştırma sonuçları ile benzer bulgulara ulaşan çalışmaların olduğu görülmüştür. Örneğin; Danışman 2011 yılında yapmış olduğu “Bireysel ve Takım Sporları Yapan Öğrencilerin Gündüsel Yönelimlerinin Kaygı Düzeylerine Etkilerinin Araştırılması” konulu araştırmada anne ve baba eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Esentürk 2014 yılında yapmış olduğu “Lise Düzeyinde Öğrenim Gören ve Okullar arası Spor Müsabakalarına Katılan Sporcu Öğrencilerin Gündülenme ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi” konulu araştırmada, bilmek ve başarmak için içsel güdülenme alt boyutunda anne öğrenim durumu arasında anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Bir diğer araştırma bulgusunda, yapılan korelasyon analizlerine göre katılımcıların beden eğitimi ve spor dersine karşı tutum puanları ile spor yapma gün sayısı ($r=,085, p=323$), saat sayısı ($r=,036, p=,527$) ve lisans yılı ($,005, p=,959$) gibi değişkenler arasında pozitif yönde bir ilişki olmasına rağmen bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Araştırmanın bu değişkenine ilişkin analizlerin aktif olarak spor yapan katılımcılar olduğu göz önüne alındığında, katılımcıların yapmış oldukları spor faaliyetinin uzun dönemde süreklilik göstermesi bu durumun temel nedeni olarak açıklanabilir.

Sonuç olarak; araştırma kapsamında ele alınan sosyo-ekonomik durum ve bağımsız değişkenlere ilişkin puan ortalamaları dikkate alındığında, bütün değişkenlerde katılımcıların beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının olumlu yönde olduğu görülmektedir. Özellikle istatistiksel olarak anlamlı farklılığın aktif olarak spor yapanlar ve sporcu lisansı olan öğrenciler lehine olması spor yapma ile beden eğitimi ve spor dersi arasındaki pozitif ilişkiyi ortaya koymaktadır.

Araştırmanın en önemli sınırlılığı olarak tek bir ölçme aracının kullanılmış olması gösterilebilir. Sonraki dönemlerde yapılacak olan çalışmalarda konu ile ilişkili başka ölçme araçları da kullanılabilir ve daha fazla bireyi ve okul türünü (özel-devlet) kapsayacak şekilde ele alınabilir.

Bu çalışma; Gürkan HAZAR’ın “Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Karşı Tutumlarını Etkileyen Faktörlerin Araştırılması-2018” başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

KAYNAKLAR

1. Yıldırım, B., Engin, E. ve Yıldırım, S. (2011). Alkol ve madde bağımlılarında yalnızlık ve etki eden faktörler. *Journal Of Psychiatric Nursing*, 2(1), 25-30. Ada E.N, 2011. Beden Eğitimi Derslerinde Gündüsel İklim ve Gündülenmenin Optimal Performans Duygu Durumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. (Doktora Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
2. Akandere M, Özyalvaç NT, Duman S, 2010. Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları İle Akademik Başarı Motivasyonlarının İncelenmesi (Konya Anadolu Lisesi Örneği). *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 24.
3. Aracı H, 2001. Öğretmenler ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi (3. Baskı). Ankara: Nobel.
4. Büyüköztürk Ş, Kılıç Çakmak E, Akgün, ÖE, Karadeniz Ş & Demirel F, 2016. Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.
5. Danışman İH, 2011. Bireysel ve Takım Sporları Yapan Öğrencilerin Gündüsel Yönelimlerinin Kaygı Düzeylerine Etkilerinin Araştırılması. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Programı. Ankara.
6. Duman S, Kuru E, 2010. Spor yapan ve yamayan türk öğrencilerin kişisel uyum düzeylerinin belirlenmesi ve karşılaştırılması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. Cilt 4, Sayı 1. Niğde .
7. Erkuş A, 2013. Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci. Ankara: Seçkin.
8. Eroğlu B, 2011. Öğretmenlik Uygulamasının Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Mesleki Yeterlikleri ve Mesleğe Yönelik Tutumları Üzerine Etkileri. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
9. Ersoy T, 2010. 9-11 Yaşlar Arası Spor Yapan ve Yapmayan Çocukların Ruhsal Uyum Düzeylerinin Karşılaştırılması Olarak İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Ankara.

10. Esentürk OK, 2014. Lise düzeyinde öğrenim gören ve okullar arası spor müsabakalarına katılan sporcu öğrencilerin güdülenme ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Ankara.
11. Franzoi SL, 2003. Social Psychology. (Third Edition). Boston: Mc. GrawHill.
12. Güllü M, Güçlü M, 2009. Ortaöğretim öğrencileri için beden eğitimi dersi tutumölçeği geliştirmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 3, sayı 2.
13. Güneş A, 2004. Okullarda Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi (4. Baskı). Ankara: Pagem
14. Hılğard ER, Atkinson RC, Atkinson R. L. 1971. Introduction to Psychology. (Fifth Edition). New York: Harcourt Broce Jovanovich.
15. Hosseinalipour F, 2015. Üniversiteli sporcu öğrencilerin sporda motivasyon düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Ankara.
16. İşler H, 2012. Beden Eğitimi ve Spor Bilşileri El Kitabı (3. Baskı).İstanbul: OL.
17. Kangalgil M, Hünük D, Demirhan G, 2006. İlköğretim lise ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması. Spor Bilimleri Dergisi-Hacettepe J. of SportSciences. 17(2), 48-57.
18. Karasar N, 2006. Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Nobel Yayın.
19. Silverman S, Scrabis KA, 2004. A review of research on instructional theory in physical education2002-2003. International Journal of Physical Education, 41, (1), 4-12.
20. Tamer K ve Pulur A, 2001. Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Yöntemleri. Ankara: Ofset.



Karl Marx ve Sınıf Teorisinin Spor Kültürüne Yansımaları

Yusuf BARSBUĞA^{1A}, İ. Bülent FİŞEKÇİOĞLU^{1B}

¹Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Konya/Türkiye

Address Correspondence to Yusuf BARSBUĞA: e-mail: yusufbarsbuga@hotmail.com

A: Orcid ID: 0000-0003-2522-4396- B: Orcid ID: 0000-0001-8356-4001

Karl Marx and Reflections of Class Theory on Sport Culture

Abstract

19th century was a period which witnessed to intensive developments in terms of technology, science, politics and opinions. One of the philosophers who made significant contributions to the opinion world in that period, was Karl Marx with a universal view point about economy and society based on the dialectic materialistic interpretations of history. Marx, who had marks from the Enlightenment period, was affected from various opinions of the relevant period and created his own thinking system. In addition to his many contributions in both social dimensions and economic and financial fields, one of Marx' important contributions was class theory.

The social stratification issue was analyzed and commented by many sociologists such as Marx, Engels, Weber and Durkheim. Social stratification has considerably various reflections in social life, which has allow edits spreading effects in different fields each passing day. One of these reflections is sport. Sport, which addresses to large masses, is experienced at each section of social life in both amateur and professional dimensions, not only concerns people but also is included in laws of states and used as a political instrument in international dimensions.

In this study; based on Marx's thinking system, Historical Materialism, Sub-Structure - Upper-Structure Relation, Production Relations, Alienation and Class concept were examined under different titles, within the light of social stratification and social class concepts, their reflections and effects on the sport case were evaluated using the literature screening model.

In conclusion, the stratification concept, described as the hierarchical classification of difference, was determined to be related with factors such as income level, social environment, culture, physical environment, and have effects on sportive activities. As an indispensable social dimension of our age, sport has been influenced from these concepts as well. In accordance with people's income levels, diversified branches, because of cultural constraints, interferences in sportive performance desires or limitations in certain branches have shown themselves. Also, physical environment, natural conditions of the living place have been influential on sport and sport branch selection.

Key Words; Karl Marx, Class Theory, Sport, Stratification

Özet

19. yüzyıl; teknoloji, bilim, siyaset ve düşünsel açıdan yoğun gelişmelerin yaşandığı bir dönemdir. Düşün dünyasına o dönemde önemli katkılar sunan düşünürlerden biri de, tarihin diyalektik materyalist yorumuna dayanan ekonomik ve toplumsal bir dünya görüşüne sahip Karl Marx'dır. Aydınlanma döneminin izlerini taşıyan Marx; döneminin çeşitli görüşlerinden etkilenecek, kendi düşünce sistemini oluşturmuştur. Gerek toplumsal boyutta gerekse ekonomik ve iktisadi alanda bir çok katkıları olan Marx'ın önemli katkılarının biri de sınıf teorisi.

Sosyal tabakalaşma konusu; Marx, Engels, Weber ve Durkheim gibi birçok sosyolog tarafından incelenmiş ve yorumlanmıştır. Sosyal tabakalaşmanın, toplum hayatında oldukça çeşitli yansımalarının olması, her geçen gün farklı alanlarda etkilerinin görülmesine olanak sağlamaktadır. Bu yansılardan biride spordur. Geniş kitlelere hitap eden, gerek amatör gerekse profesyonel boyutta toplumsal hayatın her köşesinde hissedilen etkileriyle spor; sadece kişilerin değil, devletlerinde kanunlarında yer almakta ve uluslararası boyutta politika aracı olarak kullanılmaktadır.

Bu çalışmada; Marx'ın düşünsel sisteminde önemli yer tutan Tarihsel Materyalizm, Alt yapı- Üst Yapı ilişkisi, Üretim ilişkileri, Yabancılaşma ve Sınıf kavramı ayrı başlıklar altında incelenmeye çalışılıp, sosyal tabakalaşma ve sosyal sınıf kavramları ışığında spor olgusuna olan yansımaları ve etkileri, literatür tarama modeli kullanılarak değerlendirilmeye çalışılmıştır.

Sonuç olarak; farklılığın hiyerarşik sıralanması şeklinde nitelendirilen tabakalaşma kavramının; gelir seviyesi, sosyal çevre, kültür, fiziki çevre gibi etmenlerle bağlantısının ve sportif faaliyete olan etkilerinin olduğu tespit edilmiştir. Çağımızın vazgeçilmez toplumsal bir boyutu olan spor da bu kavramlardan oldukça etkilenebilmektedir. İnsanların gelir durumuna göre farklı branşlaşmalar, kültürel baskı sonucu spor yapma isteğine ket vurma yada belirli branşlarla sınırlanma meydana gelmektedir. Yine fiziki ortam, yaşanan yerin doğal koşulları da spor ve spor branşı seçimi üzerinde etkili olmaktadır.

Anahtar Kelimeler; Karl Marx, Sınıf Teorisi, Tabakalaşma, Spor

Giriş

18. ve 19. yy'lar insanlık tarihinin büyük dönüşümler yaşadığı bir çağdır. Özellikle 19. yy. teknoloji, sanayi, bilim, siyaset ve hatta gereksinimlerin çok hızlı değiştiği çalkantılı bir dönemdir. Bu durumda değişen sadece fiziki yaşam koşulları değil; fiziki yaşam koşullarıyla beraber düşün dünyası da değişmiştir. Değişen ve gittikçe daha da zorlaşan yaşam koşulları içerisinde yetişen Marx, kendisinin de olumsuz etkilendiği yaşam koşullarına duyarsız kalmayarak bu dönemin şartlarını hazırlayan toplumsal gelişmelerin analizini yaparak, bu koşulların nasıl değişebileceğinin kritiğini yapmıştır (Temiz 2012).

Marksizm'i ve Marx'ı anlamak için onun devrinin düşünsel ve sosyal dinamiklerini bilmek, onun teori ve düşüncelerini kavramak adına önemli bir adım olup çalışmamızda öncelikle Marx'ın yetiştiği ortam ve akademik hayatı ele alınacaktır. Karl Marx'ın fikir ve görüşlerinde şüphesiz ki aydınlanma döneminin büyük izleri mevcuttur. Ayrıca 19. yüzyılın gelişim ve değişim atmosferinde Fransız devrimi ve sanayi devrimi gibi önemli tarihsel süreçler sonunda ortaya çıkan kapitalizm'in Marx üzerindeki yansımalarına kısaca değinilmeye çalışılmıştır. Marx'ın düşünsel sisteminde önemli yer tutan Tarihsel Materyalizm, Alt yapı- Üst Yapı İlişkisi, Sınıf kavramı ve Üretim ilişkileri çalışmada incelenmeye çalışılmıştır. Karl Marx'ın gerek bilimsel gerekse felsefi anlamda katkılarını tek bir kalıba sokarak incelemek kendisine haksızlık olacaktır. Marx, bir toplum bilimci, filozof, iktisatçı, tarihçi kimliğiyle eserleriyle birçok alana katkı sağlamıştır.

Ütopik sosyalistlerden itibaren, bir tarafta Marx, Engels ve takipçileriyle gelen çatışmacı sosyoloji yaklaşımı; diğer taraftan da Durkheim, Weber ve takipçileri gibi uzlaşmacı olarak isimlendirebileceğimiz sosyolojik yaklaşımların hangi perspektiften bakılırsa bakılsın hepsinin sosyal tabakalaşma konusuna önem verdikleri görülmektedir. Ne var ki tabakalaşma kavramının ele alındığı her noktada onunla beraber sınıf kavramını da incelemek gerekmektedir. Kimi sosyologların tabaka ve sınıfı eş anlamlı terim olarak kabul ettikleri; kimilerinin ise sınıfı, tabakaları da kapsayan daha geniş bir anlamda kullandıkları görülmektedir. Bazı sosyologlarda tabakaları evrensel, sınıfları ise bu evrensel olgunun özel bir biçimi olarak görme eğilimindedirler (Arslantürk ve Amman 2001).

Sosyal tabakalaşmanın toplum hayatında sayısız görüntülerinin olması, geçmişte olduğu gibi günümüzde de daha yeni boyutlar kazanarak belirgin bir halde, sosyal hayata yansıdığını görmekteyiz. Bu yansılardan biride spordur. Sporun; kendi içinde amatörlikten profesyonelliğe veya kitle sporundan elit sporuna, yazılı basının en çok tiraj ve televizyonların en fazla reyting yapan ya da çeşitli stadyumları dolduracak ölçüde seyir boyutu kazandığı günümüzde, hayatın bir bölümünü etkisi altına almış olduğu bilinmektedir.

Geniş kitleleri saran ve çok çeşitli görüntüler arz eden bir olgu olarak sporun gün geçtikçe çeşitliliğini ve yapılış tarzını da farklı boyutlara taşıdığı görülmektedir. Şüphesiz ki toplumdaki farklı sosyal tabakaların bu olgu içinde, değişiklikler arz ettiği görülebilmektedir.

Karl Marx

Karl Marx 5 Mayıs 1818 yılında Almanya'nın Trier şehrinde dünyaya gelmiştir. Trier şehri Rhein eyaletine bağlı Almanya'nın ekonomik ve siyasal açıdan en gelişmiş ve en eski bölgesine bağlıdır. Babası avukat Heinrich Marx'dır. " Yahudi olan baba Marx, oğlu doğmadan kısa bir süre önce Almanya' daki Yahudilerin karşılaştıkları baskılardan kurtulmak için Museviliği bırakıp Lutherci Hristiyan mezhebine bağlandı." (SBKB 1995). Annesi Henriette Pressburg, Hollandalıdır. Karl, üç erkek, beş kız kardeş olmak üzere dokuz kardeştir. 1830 yılında Trier Lisesine başladı. Arkadaşları arasında orta seviyede bir öğrenciydi. 1835'de Bonn Üniversitesine kayıt oldu. Hukuk okuyordu. Burada iki yıl hukuk okuyan Marx daha sonra Berlin Üniversitesine geçti. Burada hukuk eğitiminin yanı sıra tarih, sanat tarihi, dil alanında da çalışmalar yaptı. 1837 yılında Hegel'in felsefesi konusunda ciddi çalışmalar yaptığı bir yıldır. Marx, Hegelci idealizmin karşısında kendisine doktora tezi olarak Demokritos ve Epikorus'un Doğa felsefesi konusunu seçmiştir. Bu seçimde Hegel'in gerçekte bu felsefeyi düşünürlerin göz ardı etmesinin önemli rol oynadığını, tezin önsözünde belirtmiştir (Marx 2000). 14 Mart 1883'te hayata gözlerini yuman Karl Marx'ı fikirleri ve eserleri ile belirli bir kalıba sokmak uygun olmayacaktır. Marx, gazeteci, sosyolog, politikacı, filozof, iktisatçı, tarihçi, Entelektüel ve aynı zamanda bir devrimciydi denilebilir.

Karl Marx' ın Yetiştirdiği Siyasal Ortam ve Etkilendiği İsimler

Marx'ın düşünsel yapısının şekillenmesinde önemli rol oynayan unsurları sıralayacak olursak, Aydınlanma rasyonalizmi, hümanizmi ve radikal Fransız Aydınlanmasının bilimsel materyalizmdir denilebilir (Kellner 2003). Burada özellikle Fransız Devrimi ve ona karşı verilen tepkiler, romantizm, Alman ulusunun tarihi ve Alman birliğinin oluşturulması meseleleri öne çıkmaktadır. Bunları tamamlayan ve kapsayan katmanda ise bütüncül olarak 19. yüzyılın oluşumunu etkileyen Aydınlanma felsefesinin etkileri, ve modern toplumun tanımlanması ve meşrulaştırılması girişimleri gelmektedir (Sunar 2010).

Akgör (2008)'e göre, 19. yüzyıl bir dönüşüm çağıdır; teknolojinin ve gereksinimlerin, yönetim biçimlerinin değiştiği, insanlık tarihinin en önemli devrimlerinden olan Fransız ve Sanayi Devrimi'nin yaşandığı çalkantılı dönemlerin devamıdır. Çoğu düşünür, bu yıllarda önemli çalışmalarda bulunmuş ve özellikle toplum temelli konularda değerli fikirler ortaya çıkmıştır. Kant ve Hegel gibi kimi filozoflar, değişimleri insani bir eksende ele alıp, bunları anlamlandırmaya çalışmaktadır. Kimileri de, Saint Simon, Proudhon gibi, belli başlı bazı düzeltmelere gerek olduğundan söz etmektedir. Ancak gerçekçi bir değerlendirme ve değişim yolunu Marx dillendirmiştir. Karl Marx'ın eserlerinde önemli bir yer tutan üretim ilişkileri de sanayi devrimi sonrasında şekillenmiştir. Üretim araçları olarak makinelerin, insanın yerini alması sonucu üretim sürecinde insanın tasfiyesini kolaylaştırmıştır.

"Proleterin işi, makinelerin yaygınlaşması ve iş bölümü nedeniyle tüm bireysel niteliğini ve dolayısıyla işçi açısından tüm çekiciliğini yitirmiştir. İşçi, makinenin, kendisinden yalnızca en basit, en usandırıcı ve en kolay şekilde öğrenilebilir işleri yapması istenen bir eklentisi haline geliyor. Bu nedenle de işçinin yarattığı maliyet, neredeyse yalnızca, kendi geçimi ve soyunun üremeye devam etmesi için gereksinim duyduğu geçim araçlarından ibaret kalıyor" (Marx 2009).

Kapitalizm, Marx'ın ilk eserlerinden başlayarak toplumsal eleştirinin merkezinde olmuştur. Marx, kapitalin birinci cildinde, kapitalist üretim sürecini, ikinci cildinde, "dolaşım sürecini" ve üçüncü cildinde de kapitalizmin bir bütün olarak ve birinci, ikinci cildindeki argümanların bir bütün olarak inceler. Kapitalist ahlaka en sert tenkit bu üçüncü itapta yer alır. Kol gücüne dayanan üretim aşamasından makineli üretim aşamasına geçiş ile birlikte, zamanda fazla üretim sloganını kendine referans alan artı

değer sömürücüsü kapitalist zihniyet, bütün maddi gücünü karın artmasına teksif etmesinden dolayı insan faktörünü görmemiştir. Emegın sömürü derecesi ve el konulan artı-emek ve artı-değer miktarı, özellikle iş gücünün uzatılması ve emegın yoğunlaştırılması ile yükselir (Marx 1978). Marx, bir çok farklı filozof, ve sosyal reformcudan etkilenmiştir, ancak bunlardan en önemlisi Hegel'dir. (Hands 2011).

Karl Marx ve Tarihsel Materyalizm

Materyalizm çok eski bir tarihe sahiptir. Ancak günümüz materyalizminin ana kaynağı sayılabilecek olan ilk çağ materyalizm anlayışı ve aydınlanma dönemine kadar olan materyalizm anlayışı farklı özelliklere sahiptir. Materyalizm, ontolojide maddeyi değişmez, aktif ve dinamik bir ilke ve cevher olarak kabul eden, ruh ve fikir gibi manevi cevherlerin bu maddenin bir tezahürü olduğunu iddia eden yahut bunları inkar eden okullar anlamına sahiptir (Bolay 1998). Diyalektik sözü birçok düşünür tarafından kullanılmıştır. Platon, Aristoteles, Plotinos, Hegel, Engels, Marx, Lenin bunlardan başlıcalarıdır. Marx, 1845 ile 1846 yılları arasında yazdığı "Alman İdeolojisi" ve "Feuerbach Üzerine Tezler" adlı çalışmalarıyla, ideoloji konusundaki analizlerini daha acık bir şekilde ortaya koymuştur. Tarihsel materyalist görüşü inşa ettiği bu dönemde, hem toplumsal ilişkiler irdelenmekte hem de bu toplumsal ilişkilerde ortaya çıkan, sınıfsal eşitsizlikler ile fikir dünyasındaki gelişmeler ilişkilendirilmektedir. Bu eserler ile birlikte, Marx felsefi hümanizmi ve soyut insan incelemelerini tamamen terk ederek toplumsal ilişkilere ve maddi temele odaklanmıştır (Marx 1976). Tarihsel materyalizm, bugüne kadar var olan toplumsal sorunların nedenlerini anlamaya çalışan ve bunlara yanıt getiren bir teori olması nedeniyle bu kadar süredir geçerliliğini korumakta ve kabul görmektedir.

Sınıf Kavramı ve Üretim İlişkileri

Marks 'özgürlük' ve 'evrenselleşme' terimlerine büyük değer yüklemesine rağmen, uluslararası sistemdeki sınıf mücadelesi ve ekonomik etkenlerin baskınlığını vurgulamıştır (Buecker 2003). Marksist yaklaşımda sınıf olgusu iki farklı şekilde ele alınıp açıklanmaya çalışılır (Hindess 1987). Marx, kapitalizmin toplumu iki farklı guruba böldüğünü dile getirmiştir; Bunlardan birincisi kendilerine ait bir sermayeleri ve üretim araçları olmayan işçiler. İkincisi ise Burjuvazidir, bir başka deyişle kapitalist sınıftır. Üretim araçlarının sahipleri olup emekçilerin patronlarıdır (Hands 2011). Bu ayrımında Toplumdaki

üretim tarzı, toplumsal ilişkilerin biçimini ortaya koyar. Üretim tarzının, daha fazla kar elde etme güdüsünü tatmin ettiği ve elde edilen bu karın bir diğerinin üzerinde hakimiyet kurmanın bir aracı haline dönüştüğü topluluklarda; bireycilik, rekabet ve bunun tabii bir sonucu olarak bencillik duygusu belirgin olmaktadır (Temiz 2012). Mekanik bir insan yaratma amacı güden kapitalist anlayışa eleştiri getiren Marksist düşünce stilinde İnsanlık haritasının, üretim araçlarını elinde bulunduranlar tarafından çizildiği söylenir, ve bu sistemde makineleşmeye, sömürülmeye mahkum edilen işçi sınıfının bu engereğin kuyruğundan tutarak atmalı ve herkesin eşit olduğu bir sisteme, düzene ulaşması gerektiği söylenir (Basat 2004).

Alt yapı- Üst Yapı İlişkisi

Marks'a göre, özellikle kapitalist toplumdaki ekonomik altyapı, yani üretim güçlerinin durumu, bileşimi ve üretim araçlarının mülkiyeti, o toplumun yapısını, genel kuruluşunu belirler. Bu toplumda geçerli olan yasalar, siyasal örgütlenme ve ilişkiler, sanat, bilim, ahlak, din ve hatta düşünce sistemleri, ekonomik altyapının belirlediği üstyapısal olgu ve oluşumlardır. Bunların hiçbirisi, somut toplumsal koşulların dışında, onlardan bağımsız olarak düşünülemez ve incelenemez (Tolan 1993). Söz konusu ideolojik zeminin oluşumunu ve tasvirini Marx "Ekonomi Politikin Eleştirisine Katkı" eserinde altyapı-üstyapı çerçevesinde ele almıştır (Marx 2005).

Yabancılaşma

Marx'ın yabancılaşma olgusu, kapitalizmin üretim sürecinin insan üzerindeki fiziksel ve zihinsel etkisiyle, içinde bulunduğu sosyal süreçler üzerindeki yıkıcı etkileri incelediği entelektüel bir olgudur (Ollman 1996).

Marx için, yabancılaşma, insanın doğası; kendi varlığı ve dünyası ile ilgilidir. Marx, yabancılaşmayı insan doğasının ele alınışı esnasında türsel insana yani "tam anlamıyla kendi olabilen insan"a gidiş yolunu ararken karşılaştığı engellerden biri olan kavram olarak sunmaktadır (Collin 2008). İnsanın doğaya yabancılaşması, insanın-cinsin temsilcisi olan insan-insana yabancılaşması anlamına gelir. İnsanın doğa üzerinde kurmaya çalıştığı egemenlik, kendisinin ait olduğu ve doğaya yabancılaşmasına ve dolayısıyla içerisinde bulunduğu toplumun yabancılaşmış istek ve beklentilerine uygun hareket eden ve üreten bir bireye dönüşmesine sebep olmuştur. Yabancılaşmış emekte ise, insanın bilinçli varoluşu, yaşam edimini, temel varlığını sürdürmesi, bunların varoluşu için tek araç olması biçimindedir.

Kapitalizmdeki insan bilinci, hayatta kalmak için gösterilen çabayla eşdeğer görülür; çünkü bu koşullardaki insan bu tarz bir yoğunlaşmayı başarılı olmak için gerekli görür.(Ollman 1996).

Djilas'a göre Bireysel özgürlükler veya bağımsız ekonomik hakları olmadan milletler arasında eşitlik yoktur (Djilas 1969).. Brenkert'e göre, Marks'ın kapitalizm eleştirisinin özgürlüğü esas alan temel bir ahlaki perspektifi vardır. Marks kapitalizme, kapitalist sistemde yaşayan insanlar özgür olmadıkları için karşı çıkar (Brenkert 1998).

Marx'ın Bilimsel Katkıları

19. yüzyıldan itibaren ulus devletin dönüşümü, sosyal teorinin bütün dünyada önemini ortaya koyar. Aydınlanmacı rasyonalitenin egemenliğini yürüttüğü bu dönem, sosyal olgulara bilimsel bir mantık düzeyinde, neden sonuç ilişkileriyle bakılmasını doğurur. Marksizm, özellikle liberal rasyonalitenin bu yönelimini diyalektik yaklaşımıyla sarsmış, ardılı hatta karşıtı birçok düşünce yapısının da öncüsü olmuştur (Gülboy ve Aytaç 2012). Özellikle Marks'ın sınıf çatışması ve sömürü yaklaşımını yeni Marksistler, dünya politikasını ve emperyalizm olgusunu açıklarken temel referans olarak almışlardır. Marks'ın kendisi emperyalizme ilişkin bir kuram geliştirmemiş olmakla beraber, ondan sonra gelen, başta Lenin olmak üzere, yeni Marksistlerin bu konuya yoğunlaştıkları dikkat çekmektedir. Marks ve izleyicilerinin bir başka temel özelliği ise toplumsal ilişkileri ve dünya politikasını tarihsel bir bakış açısıyla ele almalarıdır. Bu bağlamda Marksist teori uluslararası ilişkileri, üretim araçları ve onun belirlediği üretim ilişkilerine bağlı olarak ortaya çıkan sınıfsal ilişki temelinde ele almaktadır (Arı 2004). Ancak Burchill'e göre Marksizm, nasyonalizmi de içeren global politika, devletler arası savaş ve devlet sisteminin direnci gibi önemli konulara çok az değinmiştir. Marks, sınıf ayrılıklarının önemine fazla vurgu yapmış ve kapitalizmin adapte olarak üstesinden geldiği içsel çelişkiler ile sosyalizm mücadeleleri gibi diğer önemli sosyal ayrılıkları da önemsiz görmüştür (Burchill ve ark. 2007).

Tarihsel materyalizm, sınıf mücadelesi ve kominizm de dahil olmak üzere, barış ve savaş sorunu farklı konseptlerde Marks'ın düşüncesi ile bağlantılıdır. Marks'a göre evrensel barış, yalnızca uluslararası yapıdan devletlerin ortadan kalkmasıyla gerçekleşebilir. Dünya toplumlarının büyük bir çoğunluğu küresel dayanışma ve ortak eylem içerisinde olduğunda, evrensel bir sosyalist toplum ortaya çıkabilir (Linklater 2005). Marksist

teorisyenlere göre dünya, uzun bir süre günden güne tüm insanlığı avucunun içine alan tek bir bütünleşmiş ekonomik ve politik oluşum 'küresel bir kapitalist sistem' tarafından domine edildi. Bu sistem içerisinde, bütün elementler her zaman birbiriyle ilintili ve bağlantılı olmuştur (Hobden ve Jones 2008). Küreselleşme üzerine konuşan neredeyse tüm yorumcular, bir anlamda Marks'a düşünsel boyutta borçludurlar. Marksist gelenekten olanların; dünyadaki baskın ekonomiler ile bağımlı devletler arasındaki serbest ticareti ve karmaşık ilişkilerinin düzenli olmayan etkilerini açıklayarak, uluslararası politikaları anlamamızda büyük katkıları olmuştur (Burchill ve ark. 2007).

Marksizm İkinci Dünya savaşının sonuçlarıyla birlikte, Dünya politikasının anlaşılmasında bir felsefi köprü yaratmıştır. Marks'ın salt iktisadi değil, sosyolojik analizleri bu açıdan tarihsel diyalektiğin Dünya politikasını anlamak açısından bize ne kadar önemli bir yöntem sağladığını göstermiştir. Ülkeler arası eşitsizlik boyutunda, politikanın Dünya ekonomisiyle de ilişkisine bakan A.Gunder Frank ve I. Wallerstein gibi ekonomi politikçilerin yanında, doğrudan bireylerin yüzleştiği soykırım, açlık, yoksulluk üzerinden değerlendiren teorisyenler de ortaya çıkmıştır. Robert Cox'la başlayan, Halliday, Linklater gibi kuramcılarla devam eden bu analiz, Gramsci'nin hegemonya kavramını, organik aydın üzerinden tanımladığı politikaların ideolojik kurgusunu, uluslararası ilişkiler alanına kazandırmıştır (Gülboy ve Aytaç 2012). Sonuç olarak, anlaşılabilen zayıflıkları göz ardı edildiğinde, Marks'ın düşünceleri ve genel olarak Marksizm; dünya politikasının esasen güvenlik mücadelesi ve askeri güç ile belirlendiğini varsayan gerçekçi kuramlar için, önemli bir dengeleyici kuram olarak hizmet eder (Buecker 2003).

Sporda Sınıf İlişkileri ve Sosyal Tabakalaşmanın Etkileri

Sosyal Tabakalaşma, insanların arasında farklı yaşam biçimleri veya bu yaşam biçimlerinden kaynaklanan eşitsizlik temelli farklılıklar olarak tanımlanabilir (Giddens 2000). Günümüzde gelişmiş kapitalist toplumların tabakalaşma düzeni üzerine araştırmalar genel olarak sınıfsal ayrılıkların ve eşitsizliklerin egemen olduğu bir toplumsal düzeni tespit etmektedir. Bu toplumsal düzende sınıfsal gücün üç ana kaynağı vardır: Üç sınıflı bir yapıya yol açma eğilimi taşıyan mülkiyet, ehliyet ve fiziksel emek gücü sahipliği; bunlar, mülkiyete dayanan egemen/üst sınıfa, ehliyete dayanan ara/orta sınıfa ve emek gücüne dayanan işçi sınıfı/alt sınıfa tekabül

eder (Ünal 2017). Sosyal tabakalaşma tarihsel gelişimi ile küresel bir olgu olarak nitelendirilmektedir. Toplum içerisinde farklı sebeplerden kaynaklanan eşitsizlikleri bütün toplumlarda görmek mümkündür. Özellikle 19. Yüzyıl aydınlanması sonrası birçok toplumda, sosyal adaletin sağlanması konusunda kanun ve düzenlemeler gerçekleştirilse de toplumsal eşitsizlikler farklı şekilde kendini göstermiştir. Sosyal yaşam olanaklarından, fiziksel çevre koşullarına kadar birçok faktörün etkili olduğu bu göstergeler arasında kişilerin spor alışkanlıkları da yer almaktadır. Toplumda, farklı tabakalarda yer alan bireyler için, sporun farklı anlamlar taşıması, farklı tabakaların değişik sportif pratiklere ilgi göstermeleri, bu karmaşık analizde spor faktörünün yerini belirlemeyi gerekli kılmaktadır. Sosyal tabakalaşmanın spor ekseninde incelenmesi, farklı toplumsal katmanlarla spor arasındaki ilişkinin çeşitliliğini belirlemenin ötesinde, yeni sportif pratiklerin kabul görerek topluma yayılması sürecine de açıklama getirmektedir (Kaplan ve Akkaya 2013). Spor alanında, birçok boş zaman ve kültür araştırmacısı Bourdieu'nün çerçevesini kullanmıştır. Bourdieu (1984)'ün teorik çerçevesi; kültürel tüketim ve yaşam tarzlarının, kültürel pratiklerde farklılık yarattığı fikrini vurgular. Sosyal bir hiyerarşi düzenini vurgulayan Bourdieu yüksek sosyal statüye sahip bireylerin, spor vb. alanlarda daha fazla kültürel sermayeye sahip olabileceğini vurgulamıştır. Bu durum nispeten sosyal statüsü yüksek bireylerin belirli ekonomik seviyede olması ve boş zaman faaliyetlerinden biri olan spora da daha fazla vakit ayırması yada önem vermesi fikri ile açıklanabilir.

Yapılan birçok araştırma spora katılım yada spor branş seçimi ile ilgili sosyal statü ve tabakalaşma konularına atıf yapmaktadır. Paul Widdop ve David Cutts (2013)'ün İngiltere'de spor tüketicilerine yönelik yapmış oldukları çalışmada aydın kesim olarak adlandırdıkları sosyal statüsü yüksek bireylerin, ilgilendikleri spor türlerinin diğer katılımcılara göre farklı olduğunu tespit etmişlerdir. Köln Spor Akademisinden Ilse Hartmann-Tews (2006) 'in Avrupa Birliği ve spor politikaları üzerine yapmış olduğu çalışmada 1975 yılında imzalanan herkes için spor sözleşmesine atıf yaparak birliğin spora verdiği önemi açıklamıştır. Ancak çalışmasında Avrupa Birliği ülkeleri arasında yoksulluk seviyesi yüksek olan ülkelerde, spora katılımın düşük olduğunu vurgulamıştır. Yine Yüksel (2018)'in sporda sosyal sınıf ilişkilerini incelediği çalışmada beyaz yakalı ve mavi yakalı ayrımı ile çalışma statülerini belirtmiş nispeten daha

yüksek gelire ve daha fazla boş zaman imkanı olan beyaz yakalıların, spora katılım durumlarını tespit etmiştir. İnsanların çalışma konumları ile spor arasındaki ilişkileri, yaptıkları sporlar üzerinden de izlemenin mümkün olduğunu vurgulayan Yüksel, beyaz yakalıların yüzme, atletizm, pilates, step-aerobik, fitness, jimnastik, binicilik, tenis ve trekking sporlarını daha çok yaparken, mavi yakalıların yürüyüş, uzakdoğu sporları, voleybol, basketbol, futbol, güreş ve bisiklet gibi sporları daha çok yaptıklarını dile getirmiştir.

Sonuç

Spor ve sosyal sınıf kavramı birçok çalışmada birlikte ele alınmış ve benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Toplumun her noktasında etkilerini görebildiğimiz sosyal sınıf farklılıklarının, spor odaklı değerlendirmelerde sosyal sınıf farklılıklarının etkileri mevcuttur. Seçilen spor branşı, spor yapma imkanları gibi birçok konuda sınıf temelli farklılıklar sporda da yansımalarını göstermektedir. Sosyal devlet anlayışıyla, özellikle bireylerin sportif faaliyetlere katılımı ve olanakları, yönetim erkleri tarafından teşvik edilse de birçok ülkede, spora katılım ve sportif gereksinimlerde, sosyal sınıf farklılıklarının etkileri olduğu söylenebilir.

KAYNAKLAR

1. Akgör A, 2008. Marx'ın Etik Anlayışı. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa, s.8.
2. Arı T, 2004. Uluslararası İlişkiler Kuramları-1. Açık Öğretim Fakültesi Yayını, Eskişehir, s.45.
3. Arslantürk Z, Amman MT, 2001. Sosyoloji, Dördüncü Basım, İstanbul, Çamlıca Yayınları, s.359.
4. Basat O, 2004. Karl Marx'ın Ahlak Anlayışı. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, s.44.
5. Buecker R, 2003. "Karl Marx's Conception of International Relations", Glendon Journal of International Studies, 3,55.
6. Burchill S, 2007. An Introduction to International Relations: Australian Perspectives, Cambridge: Cambridge University Press, s.74-75.
7. Bourdieu, P. 1984. Distinction: A social critique of the judgment of taste. London, England: Routledge.
8. Bolay SH, 1999. Felsefi Doktrinler ve Terimler Sözlüğü. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, s.285.
9. Brenkert G, 1998. Marx'ın Özgürlük Etiği, çev. Yavuz Alogan, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, s.121.
10. Collin D, 2008. Marx'ı Anlamak, çev. Işık Ergüden, Versus Kitap, İstanbul, s.48.
11. Djlal M, 1969. The Unperfect Society, London: Emphasis in original, s.6.
12. Giddens A, 2000. Sosyoloji, (Haz. H. Özel ve C. Güzel), Ankara
13. Gülboy G, Pınar E, Gizem BA, 2012. "Marksizm Ve Uluslararası Politik Teoride Dönüşümler", Bilim Üzerine Marksist Tartışmalar Sempozyumu, s.1-18. Eylül 2016, İzmir
14. Hands G, 2011. Marx-Kilit Fikirler, çev. Melis İnan, Optimist Yayın ve Dağıtım, İstanbul, s.58-60-68-117.
15. Hindess B, 1987. Politics and Class Analysis, Oxford: Basil Blackwell, s.21.
16. Hobden S, Richard WJ, 2008. "Marxist Theories of International Relations", John Baylis, vd., (der.), The Globalization of World Politics, Oxford: Oxford University Press, s.220.
17. Kaplan Y, Akkaya C, 2013. Reflections of Differences in Social Class in Sports -Employing the Example of Antalya, Mediterranean Journal of Humanities, 3;2:143-158.
18. Kellner D, 2003. "Karl Marx" Robert C. Solomon and David Sherman (ed.), The Blackwell Guide to Continental Philosophy, Oxford: Blackwell, s.63.
19. Linklater Andrew, 2005. "Marxism", Scott Burchill vd. (der.), Theories of International Relations, New York: Palgrave, s.134.
20. Marx K, Friedrich E, 2009. Komünist parti manifestosu, çev. Erkin Özalp, Yazılama Yayın, İstanbul, s.17.
21. Marx K, 2005. Ekonomi Politikin Eleştirisine Katkı, çev. Sevim Belli, Sol Yayınları, Ankara, s.39.
22. Marx K, 2000. Demokritos ve Epikuros'un Doğa felsefesi, çev. Hüseyin Demirhan, Sol Yayınları, Ankara, s.10.
23. Marx K, 1978. Kapital III, çev. Alaaddin Bilgin, Sol Yayınları, Ankara, s.248.
24. Marx K, Friedrich E, 1976. "Theses on Feuerbach", Collected Works, Progress Publishers, Moscow, s.4.
25. Ollman B, 1996. Alienation, Cambridge: Cambridge University Press, s.131.
26. SBKP Merkez Komitesi, 1995. Marksizm-Leninizm Enstitüsü, Karl Marx Biyografisi, çev. Ertuğrul Kürkçü, İstanbul, s.26.
27. Sunar L, 2010. Karl Marx ve Max Weber'in Doğu Toplumlarına Yaklaşımları, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul s.48-51.
28. Temiz S, 2012. Marx'ın Toplum ve Siyaset Felsefesi Temelinde Ahlak Problemi, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, s.1-21.
29. Tolan B, 1993. Sosyoloji, Adım Yayınları, Ankara, s.18.
30. Ünal AZ, 2017. Spor Etkinliğinin Sosyal Tabakalaşma Bağlamında Anlamı, İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 6;2:1274-1288.
31. Yüksel M (2018). Sporda Sınıf İlişkileri, Journal of History School, 11;XXXV:344-365.
32. Widdop P, Cutts D, 2013. Social Stratification and Sports' Participation in England, Leisure Sciences, 35:2, 107-128, DOI: 10.1080/01490400.2013.761903