

KAFKAS ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Cilt: 1 Sayı: 2 Yıl: 2021

Journal of Kafkas University Sport Sciences
Volume: 1 Issue: 2 Year: 2021





Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi



Journal of Kafkas University Sport Sciences

Kafkas Üniversitesi Sarıkamış Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu resmi yayınıdır.

The official journal of Kafkas University Sarıkamış College of Physical Education & Sports

Yılda iki kez elektronik olarak yayınlanır. / Published electronically two times a year

Yayın dili Türkçe ve İngilizcedir. / Official languages are Turkish and English

Yaygın süreli yayındır. / Widespread periodical publication

Yayın İdare Adresi / Editorial Office

Kafkas Üniversitesi Sarıkamış Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Kars/Türkiye

Telefon / Telephone: +90 474 413 52 52

Faks / Fax: +90 474 413 50 4

e-posta / e-mail: sabesy@kafkas.edu.tr

Web link: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kafkassbd>



Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi



Journal of Kafkas University Sport Sciences

Baş Editör/ Editor-in-Chief

Prof. Dr. Erdoğan KAYGIN

Editör/ Editor

Dr. Tarkan HAVADAR

Yayın Kurulu / Editorial Board

Doç. Dr. Engin GEZER

Doç. Dr. Levent TANYERİ

Doç. Dr. Oktay KAYA

Dr. Mehmet ŞİRİN

Dr. Metin ÖZLÜ



Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi

Journal of Kafkas University Sport Sciences



İÇİNDEKİLER / CONTENT

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sorunları.....	1-14
<i>Emine ÖZTÜRK KARATAŞ</i>	
Beden Eğitimi Öğretmenlerinde İletişim Becerileri ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	15-32
<i>Atilay BİRTÜRK, Turgay BİÇER</i>	
Covid-19 Döneminde Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Anksiyete ve Uyku Düzeyi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.....	33-42
<i>Ramazan BAYER, Abdullah ALTUNHAN, Eda BAYER</i>	

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sorunları

*Emine ÖZTÜRK KARATAŞ**

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı beden eğitimi öğretmenlerinin sorunlarını belirleyerek çözüm önerilerinde bulunmaktır.

Yöntem: Çalışmada, nitel araştırma yöntemlerinden döküman analizi yöntemi kullanılmıştır.

Bulgular: Eğitim toplumsal yaşamın vazgeçilmez ihtiyaçlarından biridir. Öğretmenler de eğitimin en önemli unsurudur. Beden eğitimi öğretmenlerinin, öğrencilerinin azami kazanımı elde etmek istemelerine rağmen bazı sorunlarla karşılaşmaktadırlar. Bu sorunların; ders önem verilmemesi, tesis ve malzeme yetersizliği, veli ve öğrenci tutumları ile öğretmenlerin sosyo-ekonomik düzeyleri ana başlıklarında özetlenebileceği sonucuna varılmıştır.

Sonuç: Çözüm önerileri olarak; beden eğitimi öğretmenlerinin toplumsal değerini artırıcı araştırmaların yapılması, öğretmenlerin refah düzeylerinin artırılması için sosyoekonomik düzeylerinin düzeltilmesi, her eğitim kurumunda en az bir spor salonu ve açık spor alanlarının yapılması, hizmet içi kurslarla, beden eğitimi öğretmenlerinin öğrenci velileri ile iletişim kurmada kullanabilecek yöntemler hakkında bilgi sahibi olmalarının sağlanması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi, Beden eğitimi öğretmeni, Öğretmenlerin sorunları.

ABSTRACT

Problems of Physical Education Teachers

Aim: The aim of this study is to identify the problems of physical education teachers and offer solutions.

Method: The document analysis method, one of the qualitative research methods, was used in the study.

Results: Education is one of the indispensable needs of social life. Teachers are also the most important element of education. Although physical education teachers want to achieve the maximum benefit of their students, they face some problems. The principals problems was seen as; the lack of importance to the lesson, the lack of establishment and materials, parent and student attitudes and teachers' socio-economic levels can be summarized as the main topics.

Conclusion: In the aim to propose some solution to these problems, some suggestions as making research to increase the social value of physical education teachers, to improve the socio-economic level of teacher, to increase their welfare level are made. It's recommended to built at least one sports lounge and sportive area in every educational institution, some in-service courses for physical education teachers about methods that can be used to communicate with students' parents can be organised.

Keywords: Physical education, Physical education teacher, Teachers' problems.

GİRİŞ

Eğitim, toplumları ve toplum içerisinde yaşayan bütün bireyleri ilgilendiren bir olgudur. Devletlerin ve milletlerin bilimsel, teknolojik, ekonomik, insani vb. alanlarda gelişmesini etkileyen temel öge eğitimidir. Bu durum, bilim insanları veya diğer ilgili paydaşlar tarafından

kabul edilerek eğitimin önemi, gerekliliği ve işlevi bakımından tartışma götürmeyecek kadar ortak bir noktada buluşulmaktadır (Yeşilyurt, 2020).

Eğitim; doğumla ölüm arasındaki insan yaşamının her anına etki eden önemli bir kavramdır. Bebeklikle birlikte ailede başlayan eğitim macerası okul çağıyla birlikte eğitim kurumlarında profesyonelce yapılan, sonrasında toplum içinde farklı kaynaklarla kendini devam ettirir. Eğitimin nihai amacı; bireyleri kendilerine, ailelerine, topluma, insanlığa faydalı bireyler olarak yetiştirmektir. Yani insanları iyiye, güzele, doğruya, istenilen davranışlara yönlendirmektir (Aslan ve Yıldız, 2019).

Bir ülkenin gelişmesinde eğitimin payı büyüktür. Eğitime yatırım yapan ülkeler her açıdan gelişmektedir. Eğitimi etkileyen birçok unsur vardır ama bunlardan en önemli olanı öğretmendir. Çünkü eğitimi etkileyen diğer unsurlar öğretmen olmadan bir anlam ifade etmez. Doktoru, bilim adamını, siyasetçiyi, mimarı, işçiyi, memuru yetiştiren öğretmendir. Öğretmenler okulda sadece öğretim görevini yerine getirmez bunun yanında eğitim görevini de yerine getirir. Yani, öğretmenler öğrencileri bilgi ile donatarak meslek sahibi olması konusunda yardımcı olurken bir taraftan da düşünceleri, davranışlarıyla öğrencilere model olarak öğrencilerin kişiliklerinin şekillenmesinde önemli rol alırlar. Öğretmenler, öğrencileri şekillendirirken aynı zamanda toplumu ve ülkeyi de şekillendirmiş olurlar (Habacı ve ark., 2013).

Öğretmenler, sözleri ve hareketleri yoluyla, aydınlanmış, çalışkan, erdemli ve eğitimli bir insan olmanın ne anlama geldiğini göstermektedirler. Öğretmenler, toplumun bu izlenimi doğrultusunda hem öğrencileri şekillendirmekte hem de kendileri şekillenmektedir (Çelikten ve ark., 2005). Okulda verilen eğitimde bireyin geleceğini şekillendiren temel unsur öğretmendir. Öğretmenlik toplumun geleceğini etkileyen bir yapıya sahiptir. Toplumu derinden etkileyen öğretmenliğe ilişkin algılar sürekli gündemde kalmış ve tartışılan bir konu olmuştur. Öğretmenlerin meslek algılarını, maddi geliri, meslekler sıralamasındaki pozisyonu değişen eğitim sisteminin etkisi ve öğretmen yetiştirme sistemi gibi değişkenlerin etkilediği düşünülmektedir (Semerci ve ark. 2012).

Öğretmenlik Mesleği ve Temel Özellikleri

Ülkelerin gelecekleri yani genç kuşaklar öğretmenlerin elinde şekillenir. Genç kuşak ne kadar iyi yetiştirilirse toplumun refahı, mutluluğu ve kalkınması bir o kadar artar. Bunun gerçekleşmesi için öncelikle öğretmenlerin kendine güvenmesi, alan bilgisinin iyi olması, pedagojik formasyonun yeterli olması yani iyi yetiştirilmesi belki de daha da önemlisi

öğretmen olacak kişinin bu mesleğin ne kadar önemli olduğunun farkında olması gerekir. Öğretmenler ne kadar iyi yetiştirilirse, ne kadar çalışma koşulları uygun hale getirilirse eğitimin kalitesi artar dolayısıyla çağdaş, huzurlu bir ülkenin kurulması sağlanmış olur. Ülkelerin kaderlerinde doğrudan etkili olan öğretmenlerin işlerini iyi yapabilmeleri için öncelikle iyi yetiştirilmeleri, sonra da çalışma şartlarının uygun hale getirilmesi lazımdır (Habacı ve ark., 2013).

Tüm milletler eğitim sistemlerini daha iyi hale getirmek için sürekli bir çaba içerisindeyler. Eğitim sistemlerinin en önemli ve vazgeçilmez unsuru olan öğretmenlerin içinde bulunduğu toplumda algılanış biçimi ve statüsü öğretmen kalitesini dolaylı olarak da eğitim sistemini etkilemektedir. Saygınlığı ve statüsü zamana göre farklılık gösteren öğretmenlik mesleği artık profesyonel bir meslek olarak tanımlanmaktadır. Bir ülkenin geleceğini belirleyen öğretmenlerin toplum içindeki statüsü öğretmenliği tercih edecek kişiler ve mesleği icra eden kişiler üzerinde etkili olabilmektedir (Bozbayındır, 2019).

Öğretmen, öğrencilerde insancıl davranışlar geliştirme çabası içinde olan ve eğitim bilimleri alanında, karmaşık ve olağanüstü zorlukları barındıran bir görevi sürdüren meslek insanı olarak tanımlanabilir. Eğitim sisteminin artan sorunları ile baş etmek ve sıklıkla değişen uygulamalarına hızlı bir şekilde uyum sağlamak durumunda olan öğretmenler, mesleğinde uzman, açık fikirli, demokratik, kültürel, ekonomik ve toplumsal sorunlarla yakından ilgilenen yüreği insan sevgisiyle dolu bireyler olmalıdır. Bu bağlamda, öğretmenlerden mesleki değerlerle donanımlı olmaları, okulda öğrencilerin isteyerek öğrendiği bir öğrenme iklimi yaratmaları, demokratik tutum ve davranışları ile öğrencilere rol-model olmaları beklenmektedir (Sezer, 2019).

Beden Eğitimi ve Spor Kavramı

Bazı araştırmacıların beden eğitimi ve spor ile ilgili yapmış oldukları tanımlardan bazıları şöyledir;

Kişinin bedensel gelişim sürecinde, fiziki durumunu yükseltmede, psikomotor yeteneklerinin ilerlemesinde ve hepsini gerçekleştirmede beden eğitiminin rolü büyüktür. Beden eğitimi, bireyin toplum içindeki yaşamda uyum göstermesinde, kendini anlatmada, etkileşiminde en önemlisi demokrasiye uygun bir hayat sürdürülmesinde önemli artıları bulunur (Karayazı, 2020).

Beden eğitimi, insanın bütünü oluşturduğu fiziki, ruhi ve zihni vasıfların, bulunduğu yaşın ve genetik potansiyelin gerektirdiği verim gücüne ulaştırması için fiziki, zihni

aktiviteler ve oyun yoluyla yapılan faaliyetler bütünü olarak yer almaktadır (Özkatar Kaya, 2018).

Bu tanımlardan anlaşıldığı gibi, beden eğitimi bireyin fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel yönlerden gelişmesini sağlayan etkinlikler toplamıdır. Bu anlamda beden eğitimi, sadece bireylerin bir bütün olarak gelişmesine değil, aynı zamanda bireylerin oluşturduğu ve içinde yaşadıkları toplumun gelişmesine de katkı sağlamaktadır (Heper, 2012).

Spor, bireyin toplumsal, duygusal, fiziksel ve zihinsel gelişim yönlerine aynı anda bütünsel olarak katkı sağlayan bir olgudur. Aynı zamanda toplumun bütün kesimlerini birçok platformda bir araya getirebilme özelliği ile de önemli bir toplumsal ortak paydadır. Sahip olduğu bu yönleriyle spor, hem eğitimin hem de sağlığın vazgeçilmez ana unsurlarından biri haline almıştır (Yetim ve Kalfa, 2019).

Spor aktiviteleri ile bireylere birlikte faaliyet yapabilme özelliği kazandırılır. Birey rekabetçi bir yapı, çalışma disiplini, cesaret ve mücadele azmi kazanır. Kazanma ve kaybetmeyi kabullenmeyi, paylaşmayı, yardımlaşmayı, başkalarının görüş ve düşüncelerine saygı duymayı öğrenir. Birlikte çalışma sonucu bireyde sosyal sorumluluk duygusu gelişir. Sosyal sorumluluk duygusunun gelişmesi sonucu toplumda sosyalleşme süreci sağlanmış olur (Şahan, 2008).

Beden Eğitimi ve Spor'un farklılığı teorik olarak şu noktalarda ortaya çıkmaktadır. Beden eğitiminde pedagojik eğitimin amacı "rekor kırma veya şampiyon olma" değil, kişiliğin oluşumu ve bunların bütünlük içerisinde düzenlenmesi için eğitimin bir aracı olarak çalışma ve dinlenme biçiminde yaşamın içine alınmasıdır. Beden eğitimi mümkün olduğunca yarışmadan kaçınır ya da oyun, mücadele ve/veya ağır kas çalışmalarını en az düzeye indirerek hafifletir. aktivitenin şiddetini ayarlar. Spor ise fiziksel yeteneklerin limitine yaklaşmak ve maksimal verimi elde etmek için insanı çekinmeden eziyet ve zorlamaya sokarak şampiyon olma, rekor kırma gibi kesin rekabete dönüştüren bir kavram olarak ortaya çıkmaktadır (Akkoyunlu, 1996).

Spor ve Beden Eğitimi Arasındaki Farklar

Spor

Bir yarışmadır, reklam aracıdır, bir meslektir, üretime katkı sağlar, toplumlar arası ilişkileri artırır, bir seyir vasıtasıdır, politika aracıdır, profesyonel bir uğraşı olarak yapılabilir, eğitim ve eğlence aracıdır, serbest zaman faaliyetidir, bir bilim ve tekniktir, zevk ve estetikdir, kişiler arası ilişkileri artırır.

Beden Eğitimi

Yarışma değildir, reklam aracı değildir, meslek değildir, üretime katkı sağlamaz, toplumlar arası ilişkileri artırmaz, seyir vasıtası değildir, politika aracı değildir, profesyonel bir uğraşı olarak yapılamaz, eğitim ve eğlence aracıdır, serbest zaman faaliyetidir, bir bilim ve tekniktir, zevk ve estetikdir, kişiler arası ilişkileri artırır (Heper, 2012).

Bu çalışmanın amacı beden eğitimi öğretmenlerinin sorunlarını belirleyerek çözüm önerilerinde bulunmaktır.

YÖNTEM

Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden döküman analizi yöntemi tercih edilmiştir. Nitel araştırma, gözlem görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırma olarak tanımlanmaktadır (Şimşek ve Yıldırım, 2003). Araştırmaya başlarken beden eğitimi, spor ve oyunun sosyalleşme üzerine olan etkileri ile ilgili dökümanlara ulaşıldı ve orijinalliği kontrol edildi. Daha sonra ayrıntılı inceleme yapılarak araştırma ile alakalı yayınlar belirlendi. Belirlenen kriterlere göre ayrılan dökümanlar okunarak yorumlandı (Corbin ve Strauss, 2008).

BULGULAR

Araştırma ile ilgili dökümanlar incelendikten sonra beden eğitimi öğretmenliği ve beden eğitimi öğretmenlerinin karşılaştıkları sorunlar ile ilgili yapılan araştırmalar detaylı bir şekilde incelenerek araştırmanın bulgularına ulaşılmıştır.

Beden Eğitimi Öğretmenliği

Eğitim sistemi içerisinde yer alan tüm yöneticiler alan bilgisi yeterli, genel kültüre sahip, toplumsal ahlaki değerleri gelişmiş, öğretmenlik becerisi yüksek ve bu donanımını idare-veli-öğrenci üçgeni içerisinde kurduğu iletişime ve üslubuna yansıtabilen ve öğrencide istenilen davranış değişikliğine katkıda bulunan bir eğitimciyi kendi kurumunda çalıştırmak ister. Çünkü okul sistemi içerisinde sayılan özelliklere sahip alan öğretmenlerinin görev yapması, okuldaki başarıyı da arttıracaktır. Bu bağlamda okulda önemli alan öğretmenlerinden ve derslerden birisi de beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve onların okuttukları beden eğitimi ve spor dersleridir (Mirzeoğlu ve ark., 2019).

Çağdaş eğitim ve öğretim anlayışı doğrultusunda görev yapan bir beden eğitimi öğretmenin sadece dersıyla ilgili öğretim sürecini gerçekleştiren bir kişi olmasının ötesinde, bir takım niteliklere sahip olması gerekir. Çünkü öğrenciyle gerek okul içerisinde ve gerekse okul dışında sürekli etkileşim içerisinde bulunan, eğitim, öğretim programını ve ders planını uygulayan, bu süreci yöneten, hem öğretimin hem de öğrencinin değerlendirmesini yapan, okul içi ve okul dışı sportif etkinlikler düzenleyen, okul idaresi, öğrenci velileri ve çevresiyle yaptığı işin gereği olarak iletişim içerisinde olması gereken bir beden eğitimi öğretmenin nitelikleri şüphesiz büyük önem taşıyacaktır (Ünlü ve Aydos, 2010).

Okullarda beden eğitimi dersleri uygulamalı boyutunun olması, ders yapılacak ortamın saha, salon, okul bahçesi gibi bilinen sınıf ortamlarından farklılık arz etmesi, ders için gerekli malzemenin; top, file, minder, kasa, vb. diğer derslerden çok farklı olması sebeplerinden dolayı farklı bir çalışma ortamı gerektirmektedir. Beden eğitimi öğretmenin ders içi ve ders dışı öğretim faaliyetleri açısından da diğer derslerden farklı olarak ders süresince öğretmen öğrenci iletişimi çok yoğun gerçekleşmektedir. Beden eğitimi öğretmenleri ders süresince fiziksel olarak diğer öğretmenlere göre daha çok yorulmaktadırlar. Okullarda aldıkları görev ve sorumluluklar; okul takımı çalıştırma, tören ve kutlamalarla ilgili organizasyon gibi aktiviteler yönünden de farklılıklar söz konusudur (Çiçek ve ark, 1998). Ayrıca ders dışı etkinliklerin uygulamalarında okul müdürlerinin en çok beden eğitimi öğretmenlerinden yararlanmaları (Gündoğdu ve ark., 2011) beden eğitimi öğretmenliğinin önemli bir branş olduğunu göstermektedir.

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Karşılaştıkları Sorunlar ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Ulucan ve ark. (2012), 'Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Meslekte Karşılaştıkları Sorunların İncelenmesi (Kırşehir İli Uygulaması) isimli araştırmalarında Kırşehir il ve ilçelerinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin görev yaparken meslekte karşılaştıkları sorunları ile ilgili araştırmaları sonucunda; okul yönetimlerini ve diğer branş öğretmenlerinin beden eğitimi derslerini yeterince önemsemedikleri ve gereken desteği tam anlamı ile vermedikleri, okullarda araç, gereç, tesis, alt yapı ve fiziksel ortamın istenilen düzeyde olmadığı, ailelerin çocuklarının gelecek konusunda kaygıları ÖSS ve SBS gibi sınavların çocukların geleceğinde daha etkili olması ve bu sınavlarda beden eğitimi ve spor alanından soru çıkmamasından dolayı beden eğitimi derslerine yeterince destek ve önem vermedikleri sonucuna ulaşmışlardır (Ulucan ve ark., 2012).

Demirhan ve ark. (2014), 'Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Uygulamada Karşılaştıkları Sorunlar ve Bu Sorunlara Yönelik Çözüm Önerileri' ne ilişkin görüşlerini belirlemek amacı ile 16 beden eğitim öğretmeni ile görüşülmüş ve beden eğitimi öğretmenlerinin uygulamada karşılaştıkları en önemli sorunlarının; okul yönetimindekilerin beden eğitimi dersini önemsiz görmeleri, müfettişlerin dersi değerlendirecek nitelikte olmamaları, velilerin derse karşı ilgisiz olmaları, öğretmenlerin özlük hakları konusunda bilgi sahibi olmamaları, öğrencilerin derse uygun kıyafet getirmemeleri, kız öğrencilerin derse karşı ilgisiz olmaları, tesis ve araç-gereç yetersizliği, ders süresinin kısalığı, öğrenci sayısının fazlalığından dolayı ders planlama-yürütme-değerlendirme süreçlerinin tam yapılamaması, zümre çalışmalarının işlevsel olmaması ve öğrencilerin dershaneye gitmelerinden dolayı ders dışı etkinliklerin yapılamaması olduğu saptanmıştır (Demirhan ve ark. 2014).

Eraslan ve Hacıcaferoğlu (2015), 'Türkiye’de İlköğretim ve Liselerde Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Beden Eğitimi Derslerinde ve Meslek Yaşamlarında Karşılaştıkları Sorunlar' isimli araştırmalarında Türkiye’de beden eğitimi öğretmenlerinin meslek yaşamlarında ve beden eğitimi derslerinde karşılaştıkları sorunların başında beden eğitimi dersinde kullanılan spor ekipmanlarının yetersiz olması, ebeveynlerin beden eğitimi öğretmenleri ile iletişim kuramaması, ebeveynlerin beden eğitimi dersini önemsememesi, sınıf geçmenin kolay olması nedeniyle öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının düşük olması, ebeveynlerin çocukları için spor etkinliklerine katılımlarını gereksiz görmeleri, diğer branş öğretmenlerinin beden eğitimi derslerine yeterince önem vermemeleri, okul yöneticilerinin seçmeli ders olarak beden eğitimi dersini fazla önemsememeleri, ilkököl 1. 2. ve 3. sınıflarda beden eğitimi derslerine branş hocalarının girmemesi, spor tesislerinin, salonlarının ve soyunma odalarının yetersiz olması, öğrenci sayısının fazlalığı nedeniyle ders planlarının ve uygulamasının sağlıklı yapılamaması, zümre çalışmalarının işlevsel olmaması, öğrencilerin geçer not almanın olay olması, dershaneye gitmeleri veya sınavlara hazırlanmaları nedeniyle beden eğitimi dersine önem vermemelerinin geldiğini tespit etmişlerdir (Eraslan ve Hacıcaferoğlu, 2015).

Taşmektepligil ve ark. (2006), 'İlköğretim Okullarında Beden Eğitimi Ders Hedeflerinin Gerçekleşme Düzeyi' ile ilgili araştırmalarında haftalık beden eğitimi ders süresi, genel ve özel amaçlara ulaşabilmek için yeterli olmadığı, okul idarelerinin sportif faaliyetlere yeterli destek vermediği ve bunun da bir sonucu olarak okullarda yeterli ders araç ve gerecine sahip olunmadığı sonucuna ulaşmışlardır (Taşmektepligil ve ark., 2006).

Uğraş ve ark. (2019), 'Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliğindeki İlk Yılım' isimli araştırma bulgularına göre beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin, lisans eğitimindeki eksikler nedeniyle bazı sorunlar yaşadıkları, bunun yanında öğretmenlerin okullarda spor altyapısının yetersizliği nedeniyle etkinlikleri yapmada sorun yaşadıkları, mesleklerinin ilk yıllarında öğretmenlerin kültürel farklılık, istediklerini gerçekleştirememeye, danışman eksikliği, beklenti ve uyum sorunları yaşadıkları sonucuna ulaşmışlardır (Uğraş ve ark., 2019).

Salman ve ark. (2011), 'Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunlarının Cinsiyet Faktörü Açısından Değerlendirilmesi' isimli çalışmalarında öğretmenlerin beden eğitimi dersini az buldukları, velilerin çocuklarını okuldaki spor faaliyetlerine çok fazla teşvik etmedikleri, genel anlamda öğretmenlerin okul yönetimiyle çeşitli problemler yaşamakta olduklarını, tesis sıkıntısına bağlı olarak güz döneminde derslerin ağırlıklı olarak sınıfta işleniyor olması da öğretmenler için ayrı bir tatminsizlik kaynağı olduğu, öğretmenlerin büyük bir bölümü (% 85.3)'ü müfredat programının günün şartlarına uygun olarak yeniden ele alınmasını savundukları, beden eğitimi öğretmenlerin tamamına yakın bir kısmı (% 98.9)'u ülke genelindeki beden eğitimi bölümlerinin sayısının fazla olması ve artmasından dolayı rahatsız olduğu ve günümüzde beden eğitimi öğretmenliğinin cazibesinin azaldığı görüşünü savunmaktadır. Öğretmenler kendilerini de önemli bir şekilde ilgilendiren norm kadro uygulamasını konusunda ise, büyük çoğunluğu uygulamayı başarısız olarak değerlendirirken, (% 69,5)'i kadrosunun bulunduğu okulun dışında başka bir okula gitme konusunda isteksiz davranmakta ve uygulamadan memnun olmadığını belirlemişlerdir (Salman ve ark., 2011).

Göktaş ve ark. (2011), 'Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Meslekte Karşılaştıkları Sorunlar (Balıkesir İli Uygulaması)' isimli araştırma sonuçları arasında okul yönetimiyle karşılaşılan sorunlar ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş, bayan beden eğitimi öğretmenlerinin okul yönetimiyle daha fazla sorunla karşılaştığı sonucuna ulaşılmış, bayan beden eğitimi öğretmenlerinin çalışmalarından dolayı okul yönetimi tarafından ödüllendirilmedikleri ve bu konuda okul yönetimiyle daha fazla sorunla karşılaşmakta olduklarını, strese neden olan sorunlar ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiş ve bayan beden eğitimi öğretmenleri öğrencilerin kötü davranışlarından daha fazla etkilenmekte ve strese neden olan sorunlarla daha fazla karşılaşmakta olduklarını, bayan beden eğitimi öğretmenleri meslekteki kazancını yeterli bulmamakta ve strese neden olan sorunlarla daha fazla karşılaşmakta oldukları sonucuna ulaşmışlardır (Göktaş ve ark., 2011).

Çolakoğlu ve Karaküçük (2006), 'Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Okullarda Uygulamada Karşılaştıkları Sorunlar Üzerine Bir Araştırma' isimli çalışmalarında okul

sporlarında maddi sıkıntı, tesis sorunu ve idari sorun yaşandığını tespit etmişlerdir (Çolakoğlu ve Karaküçük, 2006).

Sağın ve ark. (2020), 'Beden Eğitimi Zümre Öğretmenlerinin İşbirliği Düzeyinin Belirlenmesi: Bir Karma Yöntem Araştırması' isimli araştırmalarında okuldaki zümre sayısının fazla olması, özellikle kalabalık okullarda beden eğitimi öğretmenlerinin malzeme ve saha kullanımına özen göstermemesi, evrak işlerinin sadece belirli öğretmenlere yüklenmesi, öğretmenlerin sorumluluk duygusu ve işini sevmeye boyutunda sıkıntıların olması gibi etmenlerin beden eğitimi öğretmenlerinin işbirliği düzeyini olumsuz yönde etkilediğini belirlemişlerdir (Sağın ve ark., 2020).

Yıldız ve Kangangil (2014), 'Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Yeterlikleri ve Kullandıkları Öğretim Yöntemleri İle İlgili Görüşlerinin İncelenmesi' ile ilgili araştırmalarında en önemli sorunlar arasında araç-gereç malzeme, saha, ders saati, öğrencilerin ilgisizliği/isteksizliği ve beden eğitimi öğretmenlerimizin yöntemleri gerçekçi bir şekilde uygulamayı bilmemelerinden kaynaklanan sorunlar olarak sıralamıştır (Yıldız ve Kangangil, 2014).

Erhan ve Tamer (2009) 'Doğu Anadolu Bölgesi İlköğretim ve Ortaöğretim Okullarında Beden Eğitimi Dersi İçin Gereken Tesis Araç-Gereç Durumları İle Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumları Arasındaki İlişkiler' isimli araştırmasında Doğu Anadolu Bölgesinden araştırmanın örnekleme alınan illerin il merkezlerindeki ilköğretim ve ortaöğretim okullarının beden eğitimi dersi için gerekli olan malzeme durumu açısından yetersiz olduğunu göstermiştir. Spora katılımında tesis ve malzemelerin önemi inkâr edilmez. Sporun sağlıklı ve amacına uygun yapılabilmesi için gerekli olan spor tesislerinin yetersizliği beden eğitimi derslerinin amacına uygun bir şekilde gerçekleşmesini engellemektedir (Erhan ve Tamer, 2009).

Kul ve Hergüner (2018), 'Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Sorunları ve Performanslarına Etkileri (Sakarya İli Örneği)' isimli araştırmalarında Sakarya ilinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin karşılaştıkları sorunlar ve bu sorunların mesleki performansları üzerindeki etkilerinin incelenmesi amacı ile yaptıkları araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin meslek yaşamlarında önemli sorun olarak gördükleri konuların başında spor salonu ve tesis yetersizliği, haftalık ders saatinin yetersiz olması, öğrencilerin beden eğitimi dersinde öğrendikleri becerileri uygulayabilecekleri alan olmaması, beden eğitimi dersinde kullanılan spor ekipmanlarının yetersiz olması, ebeveynlerin beden eğitimi öğretmenleri ile iletişim kuramaması, sınıf geçmenin kolay olması nedeniyle öğrencilerin

beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının düşük olması, ebeveynlerin çocukları için spor etkinliklerine katılımlarını gereksiz görmeleri ve diğer branş öğretmenlerinin beden eğitimi derslerine yeterince önem vermemelerinin geldiği tespit edilmiştir (Kul ve Hergüner, 2018).

Çiçek ve Bizati (2002), 'Stajyer Beden Eğitimi Öğretmenliğinde Rehberlik Sorunu: Diğer Alandan Mı? Diğer Okuldan Mı?' isimli araştırmalarında gerek okul idaresi, gerekse veliler beden eğitimi derslerinde neler öğretildiğiyle ilgilenmemektedirler. Bu durum Stajyer Beden Eğitimi Öğretmenlerinin dersin öğretimiyle ilgili konularda tutumunun ve motivasyonun azalmasına sebep olmaktadır. Diğer bir durum ise tesis ve malzeme eksikliği Stajyer Beden Eğitimi Öğretmenlerince karşılaşılan problemler içerisinde ilk sırada yer almıştır (Çiçek ve Bizati, 2002).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Okul yöneticilerinin beden eğitimi derslerine yeterli önemi vermediği sonucu yapılan bir çok araştırmada (Çiçek ve Bizati, 2002; Çolakoğlu ve Karaküçük, 2006; Göktaş ve ark., 2011; Taşmektepligil ve ark., 2006) belirlenmiştir. Okul yöneticilerinin yeterli yönetim vasıflarına sahip değil ise beden eğitimi öğretmenin çalışma performansını düşürebileceği, öğrencilerin beden eğitimi derslerini seçmemesine, veli, öğrenci ve kurumda çalışanlara karşı hem beden eğitimi dersinin hem de öğretmenin değerinin düşürülmesine neden olacaktır. Beden eğitimi öğretmenlerinin bu sorunlarının çözebilmesi için okul yönetimlerinde sporu bilen ve seven, branş öğretmeni ayırımı yapmayan idarecilerin yer alması gerekmektedir.

Sporu oluşturan bileşenlerden biri de spor tesisleridir. Topluma en iyi şekilde spor hizmeti verilmesinde spor tesislerinin niteliği önemli bir kriterdir. Sporun yaygınlaştırılmasında spor tesislerinin sayı ve çeşitliliğinin, toplumun spora ilişkin beklenti ve ihtiyaçlarının belli bir politika çerçevesinde ele alınması gerekmektedir (Karataş ve ark., 2011). Okullarda beden eğitimi derslerinin de sağlıklı bir ortamda yürütülebilmesi ve sporun okullarda yaygınlaştırılabilmesi için spor salonları ve spor alanlarının olması, derslerin işlenmesi için gerekli olan spor malzemesi, araç ve gereçlerin temin edilmesi ile beden eğitimi öğretmenlerinin en büyük sorunlarından biri çözülmüş olacaktır. Bunun sonucunda okulların sportif başarısı artacak, öğrencilerin öğrenme ortamları daha verimli olacaktır.

Okul yönetimlerinin beden eğitimi derslerine yeterince önem vermemesi, derslerin işlenmesi için gerekli olan spor tesisleri, spor malzemeleri, araç ve gereçlerin temin edilmemesi, velilerin beden eğitimi derslerine verdiği önemin diğer dersler gibi olmaması ve çocuklarını okul sporlarına yönlendirmemeleri, öğrencilerin ise beden eğitimi derslerine spor

malzemelerini getirmemeleri beden eğitimi derslerinin verimli bir şekilde işlenmemesinde en büyük sorunlar olduğunu söyleyebiliriz.

Beden eğitimi derslerinin işlendiği spor alanları ve tesislerinin yetersiz olması, ders saatinin süre olarak az olması da öğretmenlerin diğer önemli sorunları olarak karşımıza çıkmaktadır.

Beden eğitimi dersi öğrencilerin ağır ders yükünden kurtulup rahatlaması, sosyalleşmesi ve fiziksel gelişimi için önemli bir derstir. Bu derse olan bakış açısı değiştiği takdirde beden eğitimi öğretmenlerinin de verimi artacaktır.

Öneriler

- Beden eğitimi öğretmenlerinin toplumsal değerini artırıcı araştırmaların yapılması,
- Öğretmenlerin refah düzeylerinin artırılması için sosyoekonomik düzeylerinin düzeltilmesi,
- Her eğitim kurumunda en az bir spor salonu ve açık spor alanlarının yapılması,
- Hizmet içi kurslarla, beden eğitimi öğretmenlerinin öğrenci velileri ile iletişim kurmada kullanabilecek yöntemler hakkında bilgi sahibi olmalarının sağlanması önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Akkoyunlu, Y. (1996). Beden eğitimi ve spor, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Sayı:1, 80-81.
- Aslan, H., Yıldız B. (2019). Öğrenci davranışlarına ilişkin öğretmen görüşlerinin incelenmesi. 14. Uluslararası Eğitim Yönetimi Kongresi, Tam Metin Bildiri Kitabı, 2-4 Mayıs 2019. Çeşme /İzmir.
- Bozbayındır, F. (2019). Öğretmenlik mesleğinin statüsünü etkileyen unsurların öğretmen görüşleri temelinde incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, Güz. Cilt:18 (72), 2076-2104.
- Corbin, J. ve Strauss, A. (2008). Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory. Thousand Oaks: Sage
- Çelikten, M., Şanal, M., Yeni, Y. (2005). Öğretmenlik mesleği ve özellikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19 (2), 207-237.

- Çiçek, Ş., Bizati, Ö. (2002). Stajyer beden eğitimi öğretmenliğinde rehberlik sorunu: diğer alandan mı?, diğer okuldan mı?. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VII (3), 25–34.
- Çiçek, Ş., Kirazcı, S., Koçak, S.(1998). Türkiye'de beden eğitimi öğretmen profili: demografik nitelikler, yaşam tarzı ve çalışma ortamı, *Spor Bilimleri Dergisi*, 9 (3), 32-42.
- Çolakoğlu, T., Karaküçük, S. (2006). Beden eğitimi öğretmenlerinin okullarda uygulamada karşılaştıkları sorunlar üzerine bir araştırma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 35-48.
- Demirhan G., Bulca, Y. Saçlı, F., Kangalgil M. (2014). Beden eğitimi öğretmenlerinin uygulamada karşılaştıkları sorunlar ve çözüm önerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29 (2), 57-68.
- Eraslan, M., Hacicaferoğlu, B. (2015). Türkiye’de beden eğitimi öğretmenlerinin beden eğitimi derslerinde ve meslek yaşamlarında karşılaştıkları sorunlar. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 2 (3), 1-11.
- Erhan, S.E., Tamer, K. (2009). Doğu anadolu bölgesi ilköğretim ve ortaöğretim okullarında beden eğitimi dersi için gereken tesis araç-gereç durumları ile öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumları arasındaki ilişkiler. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11 (3), 57-66.
- Göktaş, Z., Özmaden, M., Yetim. A. A. (2011). Beden eğitimi öğretmenlerinin meslekte karşılaştıkları sorunlar (balıkesir ili uygulaması). *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13 (1), 112-118.
- Gündoğdu, C., Karataş, Ö. Nacar, E. (2011). Ders dışı etkinliklerin uygulamalarında okul müdürlerinin sorunları. *E-Journal Of New World Sciences Academy*, 6 (1), 65-72.
- Habacı, İ., Karataş, E., Adıgüzelli, F., Ürker, A., Atıcı, R. (2013). Öğretmenlerin güncel sorunları. *Turkish Studies*. 8(6), 263-277.
- Heper, E. (2012).Spor Bilimleri İle İlgili Kavramlar ve Sporun Tarihsel Gelişimi. H. Ertan. (Ed). *Spor Bilimlerine Giriş İçinde* 2-29. Anadolu Üniversitesi Web-Ofset Tesisler. Eskişehir.
- Karataş, Ö., Yücel, A.S., Karademir, T., Karakaya, Y.E. (2011). Malatya’da sporun yaygınlaştırılması açısından spor tesislerinin yeterlilik düzeyinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22 (4), 154–163.

- Karayazı, T. (2020). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Atanma Usullerine Göre Örgütsel Bağlılık, Mesleki Stres ve Diğerkâmlık Düzeylerinin İncelenmesi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Doktora Tezi. Kütahya.
- Kul, M., Hergüner, G. (2018). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sorunları ve performanslarına etkileri (Sakarya ili örneği). *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 971-996.
- Mirzeoğlu, A.D., Soydaş Yaralı, S, Çoknaz, D, Özmen, S. (2019). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin gözünden dersleri ve meslekleri (Sakarya örneği) *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 24(2), 111-131.
- Özkatar Kaya, E. (2018). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Epistemolojik İnançları, Akademik Öz-Düzenleme ve Öz-Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora Tezi. Kayseri.
- Sağın, A.E. Güllü, M. Uğraş, S. (2020). Beden eğitimi zümre öğretmenlerinin işbirliği düzeyinin belirlenmesi: bir karma yöntem araştırması. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, Sayı:32, 369-388.
- Salman, M., Çalgın, E., Salman, S. (2011). Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki sorunlarının cinsiyet faktörü açısından değerlendirilmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(40), 85-94
- Semerci, Ç., Semerci, N., Eliüşük, A., Kartal, S.E. (2012) Öğretmenlik mesleğinin gündemine ilişkin öğretmen görüşleri (Bartın ili örneği). *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*,1(1), 22-40.
- Sezer, Ş. (2019). Öğretmenlerin Sahip Olmaları Gereken Mesleki Değerler. 14. Uluslararası Eğitim Yönetimi Kongresi. Tam Metin Bildiri Kitabı. 2-4 Mayıs 2019. Çeşme /İzmir.
- Şahan, H. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *KMU İİBF Dergisi*, 10(15), 260-278.
- Şimşek, H., Yıldırım, A. (2003). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri, Ankara: Seçkin Yayıncılık.

- Taşmektepligil, Y., Yılmaz, Ç., İmamoğlu, O., Kılıcıgil, E. (2006). İlköğretim okullarında beden eğitimi ders hedeflerinin gerçekleşme düzeyi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, IV(4), 139-147.
- Ulucan, H., Türkçapar, Ü., Ceyhan B. B. (2012). Beden eğitimi öğretmenlerinin meslekte karşılaştıkları sorunların incelenmesi (Kırşehir ili uygulaması). *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 265-277.
- Uğraş, S., Güllü, M., Yücekaya, M.A. (2019). Beden eğitimi ve spor öğretmenliğindeki ilk yılım. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 242-259.
- Ünlü, H., Aydos, L.(2010). Beden eğitimi öğretmenlerinin yeterlilikleri üzerine bir derleme. *Millî Eğitim*. Sayı: 187, 172-192.
- Yeşilyurt, E. (2020). Eğitimin Analizi. E. Yeşilyurt (Ed.). *Eğitim Sosyal ve Beşeri Bilimlerine Multidisipliner Bakış İçinde* (s.10-48). İstanbul: Güven Plus Grup Danışmanlık A.Ş. Yayınları.
- Yetim, A.A., Kalfa, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin sporla ilgili metaforik algıları ve spor etkinliği dersi. *Spormetre*, 17(1),41-54.
- Yıldız, E., Kangangil, M. (2014). Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki yeterlikleri ve kullandıkları öğretim yöntemleri ile ilgili görüşlerinin incelenmesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 5(1), 61-76.

Beden Eğitimi Öğretmenlerinde İletişim Becerileri ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*

Atılay BİRTÜRK¹, Turgay BİÇER²

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada; beden eğitimi öğretmenlerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerini iletişim becerileri açısından ölçmek amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırmaya İstanbul'un çeşitli ilçelerindeki devlet ve özel okullarda görev yapan (n=252) beden eğitimi öğretmenleri katılmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmış olup; araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ile Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği (Yetişkin Formu) ve İletişim Becerileri Ölçeği (Yetişkin Formu) veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Beden eğitimi öğretmenlerine sosyal gruplar ve Whatsapp grupları üzerinden ulaşılmış, veriler online olarak toplanmıştır. Beden eğitimi öğretmenlerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı korelasyon analizi yapılmıştır. İletişim becerileri ve akıllı telefon bağımlılık düzeyleri cinsiyetlere göre karşılaştırılırken bağımsız örneklemelerde t testi, yaş ve çalışma süresine göre karşılaştırılırken tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS Paket programı kullanılmıştır.

Bulgular ve Sonuç: Araştırma sonucunda bireylerin akıllı telefon bağımlılığı arttıkça, iletişim becerilerinin azaldığı gözlemlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Beden Eğitimi Öğretmeni, Akıllı Telefon, Bağımlılık, İletişim.

ABSTRACT

Investigation of the Relationship Between Communication Skills and Smartphone Addiction in Physical Education Teachers

Purpose: In this study; it was aimed to measure physical education teachers' smartphone addiction levels in terms of communication skills.

Method: Physical education teachers (n=252) working in public and private schools in various districts of Istanbul participated in the research. Relational screening method was used in the research; Personal Information Form prepared by the researcher, Smartphone Addiction Scale (Adult Form) and Communication Skills Scale (Adult Form) were used as data collection tools. Physical education teachers were reached through social groups and Whatsapp groups, and the data were collected online. Pearson Product-Moment correlation analysis was conducted to examine the relationship between physical education teachers' smartphone addiction levels and communication skills. When comparing communication skills and smartphone addiction levels by gender, t-test was used in independent samples, and one-way analysis of variance was used when comparing them according to age and working time. SPSS package program was used in the analysis of the data.

Results and Conclusion: As a result of the research, it was observed that as individuals' smartphone addiction increased, their communication skills decreased.

Keywords: Physical Education Teacher, Smartphone, Addiction, Communication.

¹ Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0001-7958-363X, atilaybirturk@marun.edu.tr.

² Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0002-0343-5101, turgay@marmara.edu.tr

*V. Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur (24-26 April, 2020).

GİRİŞ

İletişim, insanlar arasındaki bilgi alışverişi ve karşılıklı ileti aktarımı olarak belirtilmektedir (Yetim ve Cengiz, 2012). İletişim, her koşulda insan için çok önemli bir olgudur (Küçük, 2012). İnsan, her canlıyla iletişim halinde olan sosyal bir varlıktır. Bu eksende insanın kendisiyle ve çevresiyle iyi iletişim kurması çok önemlidir (Biçer, 2018). İletişim insanlar arasında karşılıklı olarak ya da kitle iletişim araçları sayesinde gerçekleşir. Kitle iletişim araçlarına baktığımızda, 1950'li yıllarda televizyon, 1990'lı yıllarda da internetin ortaya çıktığı gibi, 2000'li yıllardan itibaren de mobil telefonlar ortaya çıkmıştır (Castells, Mireia, Jack ve Araba, 2007). İletişim sektöründeki gelişim, internetin kısa süre içerisinde yaygınlaşıp radyo ve televizyon gibi diğer kitle iletişim araçlarının önüne geçerek, küresel dünyada ön sıralarda yerini alıp mesafelerin kısılmasına (Aktaş, 2012) ve çağdaş toplumların gelişiminin vazgeçilmez bir parçası haline gelmesine neden olmuştur (Slevin, 2000).

İnternete kolayca girmeyi sağlayan akıllı telefonlar da mobil telefonlarının yerini alarak, kişisel bilgisayar ve birçok diğer elektronik cihazın da alternatifi olmuştur. Cep telefonlarının yerini akıllı telefonlara bırakıp günümüze gelmesinde, teknolojinin gelişmesinin büyük payı vardır (Karaaslan ve Budak, 2012). Akıllı telefon sayesinde insan arama yapabilir, e-posta gönderebilir, Whatsapp ve facebook gibi sosyal ağlara girebilir, müzik dinleyebilir, hava durumuna bakabilir ve oyun oynama gibi birçok fonksiyondan yararlanabilir. Bu nedenle akıllı telefonlar tüm dünyada her yaş grubunun ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir (Samaha ve Hawi, 2016). Amerika'da yapılan bir araştırmada Pew Araştırma Merkezi'nden gelen veriler; akıllı telefon sahiplerinin %46'sı telefonsuz yaşayamayacaklarını belirtmişlerdir (Smith, 2015).

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2016) verilerine bakıldığında ise, ülkemizde hanelerin %96,9'unda cep telefonu veya akıllı telefon bulunmaktadır. TÜİK (2019) verilerine bakıldığında ise internet kullanımının 16-74 yaş arası bireylerde %75,3 olduğu belirtilmektedir. Bu verilere bakıldığında ülkemizde akıllı telefon kullanımı ve internete erişim oldukça yüksek bir oradadır.

Günümüz toplumunda bilgiye doğru ve çabuk bir şekilde ulaşmanın yolu iletişim kanalları ve eğitim sayesinde olur. Bu nedenle bilgi toplumunun en önemli yapı taşı olan eğitimin gün geçtikçe önemi artmaktadır (Aydın, 2003). Eğitimde iletişim de büyük bir yere sahiptir. 20. yüzyılda iletişim çağına geçilmesiyle gelişen bilgisayar, televizyon, telefon gibi kitle iletişim araçlarının yanında iletişimde insanı anlamak, anlaşılacak, mesajı doğru iletmek

oldukça önemli hale gelmiştir (Biçer, 2017). Bilgi toplumu oluşumunda, nitelikli insan yetiştirilmesinde de eğitimin önemi büyüktür. Bu amaca ulaşmanın da yolu etkili öğretmenlikten geçmektedir (Pehlivan, 2014).

Etkili iletişim becerileri tüm insan ilişkilerinde ve tüm meslek dallarındaki iletişimde kolaylık sağlamaktadır. Okul, hastane, banka gibi birçok insanla etkileşim halinde olunan meslek alanlarındaki insanların etkili iletişim becerilerine daha çok sahip olması gerekmektedir (Korkut, 2005). İletişimin kalitesi insanlarda oluşturulan etki kadardır (Biçer, 2014). Öğretmen ve öğrenci ilişkilerinde kullanılan iletişim becerileri, öğrencilerin okula ve öğretmene olan tavır, düşünce ve ilgilerini değiştirebilmektedir (Özdaş, 1999).

Eğitimde, iletişimin yeri tartışılmaz. Öğretmenler iletişim yoluyla öğrencilerde davranış değişikliği sağlayan en önemli unsurdur (Çağlar ve Kılıç, 2011). Okulda öğretmen ile öğrenci arasındaki sağlıklı iletişim çok önemlidir. Bu nedenle öğrencilerle öğretmenler arasında çift yönlü iletişim beklenir (Uğurlu, 2013). İletişim becerilerini öğrencilere karşı etkili kullanan bir öğretmen sayesinde, okulda kendini güvende hisseden öğrencinin risk faktörlerinden uzaklaştığı belirtilmektedir (Meehan, Hughes ve Cavell, 2003). Öğrencilerin okula ve öğretmenlere karşı tutumlarında, sınıf içi yaşanan olumlu ya da olumsuz yaşantıların etkisinin olduğu, bu nedenle de öğrencilerin okula karşı tutumlarında öğretmenin rolünün büyük olduğu belirtilmektedir (Erol, 2010).

Kısaca; insan iletişim sayesinde dil, ses, beden gibi sahip olduğu kaynakları kullanarak eşsizliğini ifade eder ve geleceğe değerli bilgiler bırakır. İletişim demek sadece iletişim araçlarından ibaret değildir. Kitle iletişim araçlarının gelişmesi de insanın iletişiminde kalite oluşturduğu anlamına gelmemektedir. Hatta aksine insanlar birbirinden uzak, eskiye oranla daha içine kapanık ve yalnız hale gelebilir (Biçer, 2016). Öğretmenlerin de teknolojik gelişmelere ayak uydurması ve cep telefonu kullanımlarının artmasının iletişim becerilerini etkileyebileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi öğretmenlerinde akıllı telefon bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma sonucunda akıllı telefon bağımlılığı ile iletişim becerileri arasında negatif yönlü ilişki beklenmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma ilişkiyel tarama modelinde bir çalışmadır. İlişkiyel tarama modeli, birden çok değişkenin birlikte değişimini inceleyen ve değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koyan

modeldir (Karasar, 2011). Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin akıllı telefon bağımlılığı ve iletişim becerileri arasındaki ilişki ilişkisel tarama modeline göre ele alınmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini İstanbul'da resmi ve özel okullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenleri oluşturmaktadır. İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğünden alınan bilgilere göre İstanbul'da 3361 Beden Eğitimi Öğretmeni görev yapmaktadır. Bu evren içerisinde Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel (2016) tarafından sürekli veriler için örneklem büyüklüğü hesaplama formülüne göre standart sapma 0,4, sapma (d) 0,05 ve t değeri 1,96 olarak belirlendiği zaman örneklem büyüklüğü en az 229 olarak belirlenmiş ve bu nedenle en az 229 kişiye ulaşılması hedeflenmiştir. Bu kapsamda araştırmaya İstanbul'da bulunan kamu ve özel okullarda görev yapan ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan 252 beden eğitimi öğretmeni katılmıştır. Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin 101'i (%40,1) kadın ve 151'i (%59,9) erkektir. Öğretmenlerin yaş dağılımının ise; 20-30 yaş arası (%21,4 n=54), 31-40 yaş arası (%38,1 n= 96), 41-50 yaş arası (%35,3 n=89) ve 50 yaşından büyük (%5,2 n=13) olduğu görülmektedir. Öğretmenlerin görev sürelerine bakıldığında ise; 1-10 yıl arası görev yapanlar (%47,2 n=119), 11-20 yıl arası görev yapanlar (%28,6 n=72), 21-30 yıl arası görev yapanlar (%20,6 n=52) ve 30 yıldan fazla görev yapanlar (%3,6 n=9) olduğu görülmektedir.

Tablo 1. Çalışma Grubu

		Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Erkek	151	59,9
	Kadın	101	40,1
Yaş	20-30 arası	54	21,4
	31-40 arası	96	38,1
	41-50 arası	89	35,3
	50 yaşından büyük	13	5,2
Görev Süresi	1-10 yıl	119	47,2
	11-20 yıl	72	28,6
	21-30 yıl	52	20,6
	30 yıldan fazla	9	3,6
Toplam		252	100

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ile “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği” (Yetişkin Formu) ve “İletişim Becerileri Ölçeği” (Yetişkin Formu) kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Öğretmenlerin yaş, cinsiyet ve çalışma yılını belirlemek amacıyla üç sorudan oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği

Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği, Young (1998) tarafından düzenlenen akıllı telefon ve internet bağımlılığını kapsayan maddelerin ışığında Known ve ark. (2013) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlanması Demirci, Orhan, Demirdaş, Akpınar ve Sert (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçek 33 maddeden oluşan 7 faktörlü bir yapıda ve 6'lı Likert tipi yanıtlamaya sahiptir. Madde faktör yükleri 0,349 ile 0,824 aralığındadır. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğindeki puanlar 33 ile 198 arasındadır. Puanların yüksek çıkması bağımlılık riskinin arttığını göstermektedir.

İletişim Becerileri Ölçeği-Yetişkin Formu (İBÖ-YF)

Üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerini ölçmek için geliştirilen iletişim becerileri ölçeği (Korkut-Owen ve Bugay, 2014), Korkut-Owen ve Demirbaş-Çelik, (2017) tarafından yetişkinler için uyarlanmıştır. Ölçek 25 madde ve 5 faktörden oluşmaktadır. Birinci faktör temel beceriler ve kendini ifade etme (TBKİE), ikinci faktör iletişime özen gösterme (İÖG), üçüncü faktör ilişki kurmaya isteklilik (İKİ), dördüncü faktör etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim (EDSOI), beşinci faktör ise iletişim ilkelerine uyma (İİU) şeklindedir. *Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin 25 maddesi için beş faktörlü olarak tanımlanan modele ait uygunluk istatistiklerinin uyum indekslerine göre kabul edilebilir aralıkta olduğunu göstermektedir: [χ^2 (216) = 242.0, $p < 0.001$; χ^2/df - ratio = 2.45; CFI = 0.91, IFI= 0.91, RMSEA = 0.87, SRMR = 0.008]* (Korkut-Owen ve Demirbaş-Çelik, 2017).” İletişim Becerileri Ölçeği yetişkin formunun güvenilirliğine bakıldığında iç tutarlılık katsayısı 0.94 olduğu tespit edilmiştir. Alt faktörlerine ait iç tutarlılık katsayıları, TB-KİE için 0.95 olarak, İÖG için 0.81 olarak, İKİ için 0.74 olarak, EDSOI için 0.76 olarak ve İİU için ise, 0.65 olarak tespit edilmiştir. Bu değerler ışığında İletişim Becerileri Ölçeği Yetişkin Formu'nun güvenilirlik düzeyinin yeterli ölçüde olduğu görülmektedir.

Verilerin Toplanması

2019-2020 eğitim öğretim yılında İstanbul'da özel ve kamu kuruluşlarında çalışan beden eğitimi öğretmenlerine sosyal gruplar ve Whatsapp grupları üzerinden ulaşılmış, veriler online olarak toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Beden eğitim öğretmenlerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı korelasyon analizi yapılmıştır. İletişim becerileri ve akıllı telefon bağımlılık düzeyleri cinsiyetlere göre karşılaştırılırken bağımsız örneklemelerde t testi, yaş ve çalışma süresine göre karşılaştırılırken tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır.

BULGULAR

Beden eğitimi öğretmenlerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpımı korelasyon analizi Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişki

	TBKİE	İÖG	İKİ	EDSOİ	İİU
GYTB	,026	-,154*	,029	-,035	,001
YB	,014	-,218**	,049	-,075	-,045
OB	,010	-,165**	-,012	-,007	-,125*
SUI	-,057	-,103	,036	-,085	-,046
AK	,080	-,073	,116	,019	-,036
SAB	,031	-,105	,017	-,020	-,106
FB	,139*	-,061	,108	,086	-,042

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

GYBT: Günlük Yaşamı ve Toleransı Bozma, **YB:** Yoksunluk Belirtileri, **OB:** Olumlu Beklenti, **SUI:** Siber Uzamsal İlişkiler **AK:** Aşırı Kullanım **SAB:** Sosyal Ağ Bağımlılığı **FB:** Fiziksel Belirtiler

TBKİE: Temel Beceriler ve Kendini İfade etme, **İÖG:** İletişime Özen Gösterme, **İKİ:** İlişki Kurmaya İsteklilik, **EDSOİ:** Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim, **İİU:** İletişim İlkelerine Uyma

Yapılan korelasyon analizi sonucunda Günlük Yaşamı ve Toleransı Bozma (GYTB) ve İletişime Özen Gösterme (İÖG) ($r=-.154$, $p<.01$), Yoksunluk Belirtileri (YB) ve İletişime Özen Gösterme (İÖG) ($r=-.218$, $p<.01$), Olumlu Beklenti (OB) ve İletişime Özen Gösterme (İÖG) ($r=-.165$, $p<.01$) arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda Olumlu Beklenti (OB) ve İletişim İlkelerine Uyma (İİU) ($r=-.125$, $p<.01$) arasında negatif yönlü; Fiziksel Belirtiler (FB) ile Temel Beceriler ve Kendini İfade Etme (TBKİE) ($r=.139$, $p<.05$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Cinsiyetlere göre iletişim becerileri ve akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan bağımsız örneklemelerde t testi Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3. Cinsiyetlere Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı ve İletişim Becerilerinin Karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	Ort.	Ss	t test		
					t	sd	p
TBKİE	Erkek	151	4,10	,47	-,81	250	,41
	Kadın	101	4,15	,49			
İÖG	Erkek	151	4,09	,49	,00	250	,99
	Kadın	101	4,09	,53			
İKİ	Erkek	151	3,89	,67	-1,28	250	,19
	Kadın	101	4,00	,59			
EDSOİ	Erkek	151	4,13	,55	-1,82	250	,07
	Kadın	101	4,26	,54			
İİU	Erkek	151	4,03	,58	1,13	250	,25
	Kadın	101	3,94	,63			
GYTB	Erkek	151	2,67	1,00	1,69	250	,09
	Kadın	101	2,47	,83			
YB	Erkek	151	1,87	,79	-1,04	250	,29
	Kadın	101	1,97	,69			
OB	Erkek	151	2,76	,88	-,64	250	,51
	Kadın	101	2,84	,89			
SUİ	Erkek	151	1,56	,67	,34	250	,73
	Kadın	101	1,53	,69			
AK	Erkek	151	2,52	,97	,70	250	,48
	Kadın	101	2,44	,86			
SAB	Erkek	151	2,31	1,22	,59	250	,55
	Kadın	101	2,22	1,14			
FB	Erkek	151	2,67	,91	-1,78	250	,07
	Kadın	101	2,87	,89			

GYBT: Günlük Yaşamı ve Toleransı Bozma, **YB:** Yoksunluk Belirtileri, **OB:** Olumlu Beklenti, **SUİ:** Siber Uzamsal İlişkiler **AK:** Aşırı Kullanım **SAB:** Sosyal Ağ Bağımlılığı **FB:** Fiziksel Belirtiler
TBKİE: Temel Beceriler ve Kendini İfade etme, **İÖG:** İletişime Özen Gösterme, **İKİ:** İlişki Kurmaya İsteklilik, **EDSOİ:** Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim, **İİU:** İletişim İlkelerine Uyuma

Yapılan analiz sonucunda beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre iletişim becerileri ve akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>.05$).

Beden eğitim öğretmenlerinin yaş gruplarına göre iletişim becerileri ve akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4. Beden Eğitim Öğretmenlerinin Yaş Gruplarına Göre İletişim Becerileri ve Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Karşılaştırılması

	n	Ort.	Ss	F testi	
				F	p
TBKİE	20-30 yaş	54	4,09	2,78	,04
	31-40 yaş	96	4,02		
	41-50 yaş	89	4,21		
	50 yaşından büyük	13	4,26		
İÖG	20-30 yaş	54	4,05	,98	,40
	31-40 yaş	96	4,05		
	41-50 yaş	89	4,15		
	50 yaşından büyük	13	4,20		
İKİ	20-30 yaş	54	3,93	,47	,70
	31-40 yaş	96	3,88		
	41-50 yaş	89	3,97		
	50 yaşından büyük	13	4,07		
EDSOİ	20-30 yaş	54	4,22	,98	,40
	31-40 yaş	96	4,10		
	41-50 yaş	89	4,23		
	50 yaşından büyük	13	4,20		
İİU	20-30 yaş	54	3,81	2,64	,05
	31-40 yaş	96	4,02		
	41-50 yaş	89	4,04		
	50 yaşından büyük	13	4,23		
GYTB	20-30 yaş	54	2,93	4,54	,00
	31-40 yaş	96	2,61		
	41-50 yaş	89	2,40		
	50 yaşından büyük	13	2,19		
YB	20-30 yaş	54	2,12	1,95	,12
	31-40 yaş	96	1,85		
	41-50 yaş	89	1,84		
	50 yaşından büyük	13	2,04		
OB	20-30 yaş	54	3,07	4,42	,001
	31-40 yaş	96	2,82		
	41-50 yaş	89	2,68		
	50 yaşından büyük	13	2,20		
SUI	20-30 yaş	54	1,73	1,71	,16
	31-40 yaş	96	1,49		
	41-50 yaş	89	1,50		
	50 yaşından büyük	13	1,53		
AK	20-30 yaş	54	2,68	1,56	,20
	31-40 yaş	96	2,51		
	41-50 yaş	89	2,41		
	50 yaşından büyük	13	2,15		
SAB	20-30 yaş	54	2,80	4,89	,003
	31-40 yaş	96	2,18		
	41-50 yaş	89	2,10		
	50 yaşından büyük	13	1,96		
FB	20-30 yaş	54	2,90	,79	,50
	31-40 yaş	96	2,74		
	41-50 yaş	89	2,66		
	50 yaşından büyük	13	2,76		

GYBT: Günlük Yaşamı ve Toleransı Bozma, **YB:** Yoksunluk Belirtileri, **OB:** Olumlu Beklenti, **SUI:** Siber Uzamsal İlişkiler **AK:** Aşırı Kullanım **SAB:** Sosyal Ağ Bağımlılığı **FB:** Fiziksel Belirtiler **TBKİE:** Temel Beceriler ve Kendini İfade etme, **İÖG:** İletişime Özen Gösterme, **İKİ:** İlişki Kurmaya İsteklilik, **EDSOİ:** Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim, **İİU:** İletişim İlkelerine Uyma

Yapılan analiz sonucunda yaş gruplarına göre Temel Beceriler ve Kendini İfade Etme (TBKİE) (F=2.783, p<.05), GYTB Günlük Yaşamı ve Toleransı Bozma (F=4.546, p<.01), Olumlu Beklenti (OB) (F=4.421, p<.01) ve Sosyal Ağ Bağımlılığı (SAB) (F=4.894, p<.05) düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Çalışma yıllarına göre iletişim becerileri ve akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 5. Çalışma Yıllarına Göre İletişim Becerileri ve Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Karşılaştırılması

		n	Ort.	Ss	F testi	
					F	p
TBKİE	1-10 yıl	119	4,05	,50	2,14	,10
	11-20 yıl	72	4,12	,49		
	21-30 yıl	52	4,24	,38		
	30 yıldan fazla	9	4,24	,37		
İÖG	1-10 yıl	119	4,06	,53	,73	,53
	11-20 yıl	72	4,07	,49		
	21-30 yıl	52	4,18	,41		
	30 yıldan fazla	9	4,06	,64		
İKİ	1-10 yıl	119	3,85	,68	1,95	,12
	11-20 yıl	72	4,00	,61		
	21-30 yıl	52	3,97	,60		
	30 yıldan fazla	9	4,29	,56		
EDSOİ	1-10 yıl	119	4,16	,60	,68	,56
	11-20 yıl	72	4,15	,51		
	21-30 yıl	52	4,28	,46		
	30 yıldan fazla	9	4,11	,64		
İİU	1-10 yıl	119	3,96	,60	1,54	,20
	11-20 yıl	72	3,93	,67		
	21-30 yıl	52	4,14	,48		
	30 yıldan fazla	9	4,11	,60		
GYTB	1-10 yıl	119	2,84	,97	7,05	,00
	11-20 yıl	72	2,49	,80		
	21-30 yıl	52	2,17	,86		
	30 yıldan fazla	9	2,47	1,22		
YB	1-10 yıl	119	2,03	,79	3,21	,02
	11-20 yıl	72	1,72	,68		
	21-30 yıl	52	1,85	,70		
	30 yıldan fazla	9	2,20	,76		
OB	1-10 yıl	119	2,94	,88	2,42	,07
	11-20 yıl	72	2,63	,77		
	21-30 yıl	52	2,76	,93		
	30 yıldan fazla	9	2,44	1,21		
SUI	1-10 yıl	119	1,68	,74	3,05	,03
	11-20 yıl	72	1,43	,59		
	21-30 yıl	52	1,41	,54		
	30 yıldan fazla	9	1,63	,83		
AK	1-10 yıl	119	2,68	,95	3,36	,02
	11-20 yıl	72	2,30	,82		
	21-30 yıl	52	2,31	,90		
	30 yıldan fazla	9	2,55	1,25		

SAB	1-10 yıl	119	2,55	1,31	4,27	,01
	11-20 yıl	72	2,02	,99		
	21-30 yıl	52	2,05	1,00		
	30 yıldan fazla	9	1,88	1,26		
FB	1-10 yıl	119	2,87	,85	2,24	,08
	11-20 yıl	72	2,63	,96		
	21-30 yıl	52	2,57	,87		
	30 yıldan fazla	9	3,07	1,06		

GYBT: Günlük Yaşamı ve Toleransı Bozma, **YB:** Yoksunluk Belirtileri, **OB:** Olumlu Beklenti, **SUİ:** Siber Uzamsal İlişkiler **AK:** Aşırı Kullanım **SAB:** Sosyal Ağ Bağımlılığı **FB:** Fiziksel Belirtiler **TBKİE:** Temel Beceriler ve Kendini İfade etme, **İÖG:** İletişime Özen Gösterme, **İKİ:** İlişki Kurmaya İsteklilik, **EDSOİ:** Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim, **İİU:** İletişim İlkelerine Uyuma

Yapılan analiz sonucunda GYTB ($F=7.054$, $p<.01$), YB ($F=3.217$, $p<.01$), SUİ ($F=3.051$, $p<.05$), AK ($F=3.365$, $p<.05$) ve SAB ($F=4.273$, $p<.05$) düzeylerinde anlamlı farklılık görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinde akıllı telefon bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Aynı zamanda da cinsiyet, yaş ve çalışma yılına göre akıllı telefon bağımlılığı ile iletişim becerileri karşılaştırılmıştır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan korelasyon analizinde Akıllı Telefon Bağımlılığı alt ölçeklerinden günlük yaşamı ve toleransı bozma (GYTB) ve İletişim Becerileri alt ölçeklerinden iletişime özen gösterme (İÖG) ($r=-.154$, $p<.01$) arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuş; yani akıllı cep telefonunun aşırı kullanımının günlük yaşamı olumsuz etkilemesi, beden eğitimi öğretmenlerinin etrafındaki öğrenci ve öğretmenlerle iletişimine daha az özen gösterdiği görülmektedir. Lee ve ark. (2014)'nın akıllı telefon bağımlılığı yönetimi ile ilgili yaptığı çalışmasında akıllı telefonların aşırı kullanımının günlük yaşamı olumsuz etkilediğini ve ruh hali değişiklikleri, geri çekilme ve dikkat kaybına yol açtığı belirtilmektedir.

Akıllı Telefon Bağımlılığı alt ölçeklerinden yoksunluk belirtileri (YB) ve İletişim Becerileri alt ölçeklerinden iletişime özen gösterme (İÖG) ($r=-.218$, $p<.01$) arasında da negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuş; yani akıllı telefonu olmadığı ve kullanmadığı zamanlarda rahatsızlık hisseden öğretmenlerin, etrafındaki insanlarla olan iletişimine daha az özen gösterdiği görülmektedir. Ardıç Çobaner ve Işık, 2014; Çetinkaya Bozkurt ve Minaz, (2017)'ın yaptığı araştırmalarda akıllı telefonların insanların yüz yüze iletişimini azalttığını ve bunun da insanlarda asosyalleşmeye neden olduğu belirtilmektedir. Ay (2013)'ın üniversite öğrencilerinde iletişim araçlarının kullanımı üzerine yaptığı çalışmasında öğrencilerin büyük

bir çoğunluğunun cep telefonlarını yanlarına almadıklarında kendilerini eksik bir şekilde hissettiklerini belirtmişlerdir.

Akıllı Telefon Bağımlılığı alt ölçeklerinden olumlu beklenti (OB) ve İletişim Becerileri alt ölçeklerinden iletişime özen gösterme (İÖG) ($r=-.165$, $p<.01$) arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuş; yani (OB) alt boyutlarından “Akıllı telefon kullanırken rahat ya da sakin hissederim” ya da “Akıllı telefonla stres atabilirim” gibi beden eğitimi öğretmenlerinin akıllı cep telefonlarına yüklediği olumlu anlam arttıkça etrafındaki insanlarla olan iletişimine daha az özen gösterdiği görülmektedir. Kahyaoglu ve ark. (2016)’nın sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılık düzeylerini ölçmek için yaptığı çalışmada akıllı telefon bağımlılığı alt ölçeklerinden olumlu beklenti boyutunda, öğrencilerin ortalaması yüksek bulunmuştur ve bu öğrencilerin sosyal yaşamlarının olumsuz etkilendiği tespit edilmiştir.

Akıllı Telefon Bağımlılığı alt ölçeklerinden olumlu beklenti (OB) ve İletişim Becerileri alt ölçeklerinden iletişim ilkelerine uyma (İİU) ($r=-.125$, $p<.01$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuş; yani beden eğitimi öğretmenlerinin akıllı cep telefonlarına yüklediği olumlu anlam arttıkça (İİU) alt boyutlarından “İnsanları oldukları gibi kabul ederim” ya da “Başkalarını önyargısız dinlerim” gibi iletişim ilkelerine daha az dikkat ettikleri görülmektedir. (Bulut, 2019)’un ortaokulda görev yapan öğretmenlerin iletişim becerileri ve örgütsel sinizm düzeylerini ölçmek için yaptığı çalışmasında iletişim becerileri ölçeğinin alt ölçeklerinden iletişime özen gösterme ve iletişim ilkelerine uyma boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Akıllı Telefon Bağımlılığı alt ölçeklerinden Fiziksel Belirtiler (FB) ile İletişim Becerileri alt ölçeklerinden temel beceriler ve kendini ifade etme (TBKİE) ($r=.139$, $p<.05$) arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Cinsiyetlere göre iletişim becerileri ve akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan bağımsız örneklemelerde t testi yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre iletişim becerileri ve akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Toplumda cinsiyet fark etmeksizin her bireyin akıllı telefon kullandığı görülmektedir. Beden eğitimi öğretmenleri de aynı şartlarda eğitim görmüş, benzer ortamlarda görev yapan öğretmenlerdir. Bu nedenle cinsiyetlere göre fark görülmemesi normal karşılanmıştır. Erözgen (2005)’in üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerini etkileyen faktörler üzerine yaptığı araştırmada cinsiyet özelliklerinin iletişim becerileri üzerinde anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. (Çetinkaya Bozkurt ve Minaz (2017)’in üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık

düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelediği çalışmasında akıllı telefon bağımlılığında öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığını bulmuştur. Kızıltoprak, (2018)'ın lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile iletişimci biçimleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yaptığı çalışmasında akıllı telefon bağımlılıkları cinsiyetlerine göre farklılık göstermemiştir. Yapılan çalışma da bu çalışmalarla paralellik göstermektedir. Dülger ve Atalar (2018)'ın üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada iletişim becerileri ölçeği alt boyutlarından cinsiyetlere göre EDSOI alt boyutunda kadınların daha yüksek puana sahip olduğu bulunmuştur. İBÖ toplam puanı, iletişim ilkeleri ve temel beceriler (IITB), kendini ifade etme (KIE) ve iletişim kurmaya isteklilik (IKI) puan ortalamalarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Kılıcıgil ve ark. (2009)'nın Besyo öğrencilerinin iletişim becerilerini yordamak için araştırmada iletişim becerisiyle cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki kız öğrencilerin lehine olacak şekilde bulunmuştur. Özdemir ve ark., (2019)'nın hemşirelik öğrencilerinin akıllı telefon kullanım durumunu tespit etmek amacıyla yaptığı çalışmasında kadınların erkeklerden yüksek puanlarının olması, akıllı telefon bağımlılığını etkilemediği ve cinsiyete özgü aralarında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Yapılan araştırmada da kadınlar daha yüksek puana sahip olmasına rağmen anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu nedenle bu çalışmayla paralellik gösteriyor denebilir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin yaş gruplarına göre iletişim becerileri ve akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizine bakıldığında öğretmenlerinin yaşlarının arttıkça iletişim becerileri ölçeğinin alt boyutlarından temel beceriler ve kendini ifade etme puan ortalamalarının da arttığı görülmektedir. Öğretmenlerin yaş aldıkça öğrencilere karşı kendilerini daha iyi ifade edebildikleri düşünülmektedir. Erci ve ark. (2017)'nin aile sağlığı merkezlerinde çalışmakta olan ebe ve hemşirelerin iletişim becerilerinin değerlendirilmesi amaçlı yaptığı araştırmada mesleğinin başındaki ebe ve hemşirelerin iletişim becerileri ölçeğinin alt boyutlarından kendini ifade etme alt boyutunun ortalamalarının daha yüksek bulunduğu tespit edilmiştir. Görmüş ve ark. (2013)'nin işletme bölümü öğrencilerinin iletişim becerilerinin cinsiyet rolleri bağlamında incelenmesi için yaptığı çalışmada yaş ile iletişim becerisi arasında anlamlı bir ilişki saptamamıştır. Bulut (2019)'un ortaokulda görev yapan öğretmenlerin iletişim becerileri ve örgütsel sinizm düzeylerini ölçmek için yaptığı çalışmasında yaş değişkenine göre iletişim becerileri ölçeğinin alt ölçeklerinden temel beceriler ve kendini ifade etme boyutunda 36 ve üzeri yaştaki öğretmenlerin 26-30 yaş arası öğretmenlere göre ortalaması yüksek bulunmuştur. Yapılan

çalışmada da yaş değişkenine göre iletişim becerileri ölçeği alt boyutlarından temel beceriler ve kendini ifade etme boyutu ortalaması 50 ve üzeri yaştaki öğretmenlerde yüksek bulunmuştur. Yapılan çalışmanın bu çalışmayla paralellik gösterdiği söylenebilir.

Beden eğitimi öğretmenlerin 20-30 yaş arasında akıllı telefon bağımlılığı alt ölçeklerinden günlük yaşamı ve toleransı bozma boyutunda ortalamasının yüksek, elli yaşından büyük öğretmenlerin ise günlük yaşamı ve toleransı bozma ortalamasının düşük olduğu görülmektedir. Öğretmenlerinin meslek yıllarına göre iletişim becerileri ve akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizine bakıldığında da meslek hayatının başında olan öğretmenlerinin akıllı telefon bağımlılığı alt ölçeklerinden günlük yaşamı ve toleransı bozma boyutunda ortalaması yüksek, 21-30 yıl meslek deneyimi olan öğretmenlerin ortalaması ise düşük bulunmuştur. Genç öğretmenlerin yaşlı öğretmenler göre akıllı cep telefonlarını daha fazla süreyle kullandıkları düşünülmektedir. Aşırı teknoloji kullanımı bazı kişilerde hayat akışını bozacak şekilde olabilir. Böyle bir kullanım şekli de kişinin normal hayattaki sosyal ortamlardan kopmasına yol açabilir ve insanlar arasındaki iletişime zarar verebilir (Bian ve Leung, 2014; Bozoglan ve ark., 2013; Hu, 2009; Jones, 2014). Kuyucu (2018)'nin gençlerde akıllı telefon kullanımı ve bağımlılığı üzerine yaptığı çalışmada akıllı telefon bağımlılığı alt ölçeklerinden günlük yaşamı ve toleransı bozma düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Öğretmenlerin 20-30 yaş arasında akıllı telefon bağımlılığı alt ölçeklerinden olumlu beklenti boyutunda ortalama yüksek, öğretmenlerin yaşları arttıkça ise olumlu beklenti boyutunda ortalamasının düşük olduğu görülmektedir. Genç öğretmenlerin yaşlı öğretmenler göre akıllı cep telefonlarını kullanırken daha rahatlamış, güvende, keyifli hissettiklerini ve stres attıklarını belirttiklerinden telefona yükledikleri anlamın daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Kuyucu (2018)'nin gençlerde akıllı telefon kullanımı ve bağımlılığı üzerine yaptığı çalışmada akıllı telefon bağımlılığı alt ölçeklerinden olumlu beklenti düzeylerine yönelik bulgularda 21-23 yaş gençlerin 27 yaş ve üzerindeki gençlere göre akıllı cep telefonlarına daha fazla olumlu anlam yükledikleri görülmüştür.

Öğretmenlerin 20-30 yaş arasında akıllı telefon bağımlılığı alt ölçeklerinden sosyal ağ bağımlılığı boyutunda ortalamasının yüksek, elli yaşından büyük öğretmenlerin ise sosyal ağ bağımlılığı boyutunda ortalamasının düşük olduğu görülmektedir. Genç öğretmenlerin yaşlı öğretmenlere göre facebook, twitter, instagram gibi sosyal ağ hesaplarını daha fazla kullandıkları düşünülmektedir. Yılmaz ve ark. (2014)'nin lise öğrencilerinin internet bağımlılığının çeşitli değişkenlere göre incelemesi için yaptığı çalışmasında daha küçük

yaştaki lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Ho ve ark. (2017)'nin Singapur'da yetişkin bin kişi ve dört bin dokuz yüz yirmi genç ile yaptığı araştırmada, gençlerin yetişkinlere göre daha çok sosyal ağ bağımlılık davranışları sergiledikleri görülmüştür. Bu da yapılan araştırmayla paralellik göstermektedir. Tutgun-Ünal (2015)'in üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığını tespit etmek için yaptığı çalışmada ise yaş değişkenine göre sosyal medya bağımlılığının yaşa göre farklılaşmadığı yönündedir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin meslek yıllarına göre iletişim becerileri ve akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizine bakıldığında meslek hayatının başında ve otuz yıldan fazla çalışmış, meslek hayatının sonunda olan öğretmenlerinin akıllı telefon bağımlılığı alt ölçeklerinden yoksunluk belirtileri boyutunda ortalamaları yüksek bulunmuştur. Çetinkaya Bozkurt ve Minaz (2017)'in üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelediği çalışmasında gençlerin akıllı telefon bağımlılığı alt ölçeklerinden yoksunluk belirtileri boyutunda anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen, en alt ve en üst yaş grubundaki öğrencilerin yoksunluk belirtileri boyutunda puan ortalamaları yüksek bulunmuştur. Bu verilerin de yapılan çalışmayla paralellik gösterdiği söylenebilir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin meslek yıllarına göre iletişim becerileri ve akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizine bakıldığında meslek hayatının başında olan öğretmenlerinin akıllı telefon bağımlılığı alt ölçeklerinden aşırı kullanım, sosyal ağ bağımlılığı ve siber uzamsal ilişkiler boyutunda ortalamalarının yüksek olduğu bulunmuştur. Çetinkaya Bozkurt ve Minaz (2017)'in üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelediği çalışmasında gençlerin akıllı telefon bağımlılığı alt ölçeklerinden aşırı kullanım boyutunda ortalamaları oldukça yüksek bulunmuştur. Ho ve ark. (2017)'nin Singapur'da gençler ve yetişkinler arasında yaptığı araştırmada, gençlerin yetişkinlere göre daha çok sosyal ağ bağımlılık davranışları sergiledikleri görülmüştür.

Teknolojinin son yıllardaki hızlı gelişimi birçok donanıma sahip akıllı cep telefonlarının üretilmesini sağlamıştır. Gün geçtikçe de artan akıllı telefon kullanımının insanlarda iletişim becerileri açısından ilişkisi alanyazında daha sık yer bulmaya başladı (Pearson ve Hussain, 2016; Soni et al., 2017). Tüm insanlar gibi öğretmenlerde aktif bir şekilde akıllı cep telefonlarını kullanmaya başladı. Beden eğitimi öğretmenleri de akıllı cep telefonları sayesinde her türlü bilgiye daha kolay ulaşmaya başladı. Bu sonuç bir yandan bilgi edinme ve

iletişim ihtiyacını karşılarken diğer yandan da bazı problemleri yanında getirdi. Öğrencilerine spor yaptırarak derslerde sağlıklı bir yaşam felsefesi kazandırmaya çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin akıllı telefon bağımlılığı, öğrencileriyle ve diğer öğretmenlerle olan etkili iletişimini olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Kahyaoglu ve ark. (2016)'nın hemşirelik öğrencilerinde iletişim becerileri açısından akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin tespit etmek için yapılan çalışmada akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arttıkça iletişim becerileri azaldığı görülmektedir. Yapılan çalışma da bu çalışmayla paralellik göstermektedir.

Kullanıcılar klinik olarak bağımlı olmasa bile, akıllı telefon aşırı kullanımının kişilerarası ilişkileri ve psikolojik refahı olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu şekilde, tüketiciler teknoloji kullanımı ile ilgili bilinçli bir seçim yapması ve kendilerini korumak için önlemler alması gerektiği belirtilmektedir. (Pearson ve Hussain, 2016).

İnternet aracılığıyla diğer insanlara ulaşma imkânı sağlayan akıllı cep telefonları, yüz yüze iletişimin oranını hızlı bir şekilde düşürmektedir. İnsanlar bir nesil önce, elektronik cihazlar olmadan evlerinden dışarıya çıkmakta; bizzat planlar yapıp, kişisel el yazısıyla yazılmış mektuplar yazmaktaydı. Evde olup olmadıklarını görmek için komşuların kapılarını çalmaktaydı (Jones, 2014). Fakat son yıllarda teknoloji araçlarının aşırı kullanımı, yüz yüze olan insan iletişimini olumsuz etkilemektedir.

Akıllı cep telefonları aracılığıyla internete ve sosyal ağlara ulaşmak eğitim ve öğretim sektöründe çalışan öğretmenlere bilgiye ulaşma, gündemi takip etme, öğrencileri ve meslektaşları ile daha çabuk ve kolay iletişim kurma fırsatı sağlamaktadır. Öğrencilerle devamlı iletişim ve etkileşim halinde olan beden eğitimi öğretmenlerinin de akıllı cep telefonlarının aşırı kullanımının çevresiyle olan iletişimini olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu nedenle beden eğitimi öğretmenlerinin akıllı cep telefonu aşırı kullanımı konusunda kendisini denetlemesi ve hizmet içi eğitim kapsamında iletişim becerileri seminerlerine katılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

“Ülkemizin daha sosyal ve dinamik bir topluma dönüşmesi için öncelikli olarak gerekli devlet kurumları, vakıflar, sivil toplum örgütleri, daha sonra ebeveynler, öğretmenler, sağlık çalışanları ve bireylerin kendisi akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılığı konusunda bilinçlenmeli ve bilgilendirmelidir (Özdemir, Çiftçi, Dağılgan ve Ünal, 2019).”

Alanyazında öğretmenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ve iletişim becerileri üzerine yapılan çalışmalar çok kısıtlıdır. Eğitimin en önemli unsurlarından biri olan öğretmenlerin, akıllı telefon bağımlılığı ile iletişim becerileri üzerine ilişkin araştırmaların

sayısının artırılmasının uzun dönemde faydalı olacağı, aynı zamanda yapılan çalışmanın da bu alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Aktaş C. (2012). Hızlı yanıt veren kod aracılığıyla geleneksel gazete ile yeni medyanın yakınsaması. *Global Media Journal TR Edition*. 3(5),1–18.
- Ardıç Çobaner A, Isık T. (2014). Hemşireler arasında sosyal medya kullanımının yarar ve risklerinin tıp etiği bağlamında tartışılması. *Türkiye Bioetik Dergisi*. 1(1), 137–148.
- Ay S. (2013). İletişim araçları kullanımının yarattığı bağımlılığın sosyal izolasyon üzerindeki etkisi cep telefonu kullanıcıları üzerinde bir araştırma. *Yayınlanmamış İdari Tez. Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu, İzmir*.
- Aydın B. (2003). Bilgi toplumu oluşumunda bireylerin yetiştirilmesi ve matematik öğretimi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2(14), 183–190.
- Bian M, Leung L. (2014). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review*. 33(1), 61–79.
- Biçer T. (2014). *Sporda Toplam Kalite Yönetimi ve Futbol Uygulamaları (Yeni Basım)*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Biçer T. (2016). *Sporda Yetenek mi? Karakter mi? (1. Basım)*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Biçer, T. (2017). *Nlp Kişisel Liderlik (15.Basım)*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Biçer, T. (2018). *Yaşamda ve Sporda Doruk Performans: Başarının Zihinsel Dinamikleri (14. Basım)*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Bozoğlan B, Demirer V, Şahin I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of internet addiction: A cross-sectional study among turkish university students. *Scandinavian Journal of Psychology*. 54(4), 313–319.
- Bulut RC. (2019). *Ortaokulda Görev Yapan Öğretmenlerin İletişim Becerileri ile Örgütsel Sinizm Düzeyleri Arasındaki İlişki*. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Büyüköztürk Ş, Kılıç Çakmak E, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F. (2016) *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Çağlar İ, Kılıç S. (2011). *Eğitim Fakülteleri İçin Genel İletişim (2. Baskı)*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Castells M, Mireia FA, Jack LQ, Araba S. (2007). *Mobile Communication and Society*. MIT Press.
- Çetinkaya Bozkurt Ö, Minaz A. (2017). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 9(21), 268–286.
- Demirci K, Orhan H, Demirdaş A, Akpınar A, Sert H. (2014). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği'nin türkçe formunun gençlerde geçerlilik ve güvenilirliği. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*. 24(3), 226–234.

- Dülger E, Atalar AD. (2018). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerinin değişkenlere göre incelenmesi. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 19, 98–114.
- Erci B, Çokbekler N, Işık K. (2017). Aile sağlığı merkezlerinde çalışmakta olan ebe ve hemşirelerin iletişim becerilerinin değerlendirilmesi. Bozok Tıp Dergisi. 7(1), 49–53.
- Erol O. (2010). Sınıf yönetiminde karşılaşılan olaylar, öğretmen tepkileri ve öğrenciler üzerindeki etkileri: Unutulmayan sınıf anılarının analizi. Educational Administration: Theory and Practice. 16(1), 25–47.
- Erözgen A. (2005). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerini etkileyen faktörler. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi. 22(22), 135–149.
- Görmüş AŞ, Aydın S, Ergin G. (2013). İşletme bölümü öğrencilerinin iletişim becerilerinin cinsiyet rolleri bağlamında incelenmesi. Sosyal Bilimler Dergisi. 15(1), 109–128.
- Ho SS, Lwin MO, Lee EWJ. (2017). Till logout do us part? Comparison of factors predicting excessive social network sites use and addiction between singaporean adolescents and adults. Computers in Human Behavior. 75, 632–642.
- Hu M. (2009). Will online chat help alleviate mood loneliness? Cyberpsychology and Behavior. 12(2), 219–223.
- Jones T. (2014). Students' cell phone addiction and their opinions. The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications. 5(1), 74–80.
- Kahyaoglu H, Kurt S, Uzal O, Özdilek S. (2016). Effects of smartphone addiction level on social and educational life in health sciences students. Euras J Fam Med. 5(1), 13–19.
- Karaaslan İA, Budak L, Kelimeler A. (2012). Üniversite öğrencilerinin cep telefonu özelliklerini kullanımlarının ve gündelik iletişimlerine etkisinin araştırılması. Journal of Yasar University. 26(7), 4548–4525.
- Karasar, N. (2011). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kılıçgil E, Bilir P, Özdiñç Ö, Erođlu K, Erođlu B. (2009). İki farklı üniversitenin beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerilerinin değerlendirilmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 7(1), 19–28.
- Kızıltoprak A. (2018). Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı ile İletişimci Biçimleri Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Korkut-Owen F, Demirbaş-Çelik N. (2018). Yetişkinlerde Kişilik Özelliklerine Göre İletişim. Yetişkinlerin cinsiyetlerine, yaşlarına ve kişilik özelliklerine göre iletişim becerilerinin incelenmesi. Journal of Human Sciences. 15(4), 2305-2321.
- Korkut F. (2005). Yetişkinlere yönelik iletişim becerileri eğitimi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 28(28), 143–149.
- Küçük M. (2012). İletişim Bilgisi (1. Baskı, Ünite 1). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Kuyucu M. (2018). Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: “Akıllı Telefon(kolik) Üniversite Gençliği.” Global Media Journal TR Edition. 7(14), 328-359.
- Kwon M, Lee JY, Won WY, Park JW, Min JA, Hahn C. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). Plos One. 8(2), e56936.

- Lee H, Ahn H, Choi S, Choi W. (2014). The SAMS: Smartphone Addiction Management System and Verification. *Journal of Medical Systems*, 38(1), 1-10.
- Meehan BT, Hughes JN, Cavell TA. (2003). Teacher-Student relationships as compensatory resources for aggressive children. *Child Development*. 74(4), 1145–1157.
- Özdaş A. (1999). Okul gözlemi ve uygulama çalışmalarının öğretmen adayları üzerindeki etkisi. *AKÜ. Sosyal Bilimler Dergisi*. 1(3), 115–119.
- Özdemir A, Çiftçi H, Dağlıgan S, Ünal E. (2019). Bursa Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi hemşirelik öğrencilerinin akıllı telefon kullanım durumu ve bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 45(3), 281–290.
- Pearson C, Hussain Z. (2016). Smartphone Addiction and Associated Psychological Factors. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*. 3(2), 193–207.
- Pehlivan KB. (2014). Öğretmen adaylarının iletişim becerisi algıları üzerine bir çalışma. *İlköğretim Online*. 4(2), 17–23.
- Samaha M, Hawi NS. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*. 57, 321–325.
- Slevin J. (2000). *The Internet and Society*. Cambridge: Polity Press.
- Smith A. (2015). U.S. Smartphone Use in 2015.
<https://www.pewresearch.org/internet/2015/04/01/us-smartphone-use-in-2015/>
- Soni R, Upadhyay R, Jain M. (2017). Prevalence of Smart Phone Addiction, Sleep Quality and Associated Behaviour Problems in Adolescents. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 5(2): 515-519.
- TÜİK (2016). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması. Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni Sayı: 37437, 26.08.2021. Ankara: Türkiye İstatistik Kurumu.
- TÜİK. (2019). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması. Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni Sayı: 30574, 26.08.2021. Ankara: Türkiye İstatistik Kurumu.
- Tutgun-Ünal A. (2015). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Uğurlu CT. (2013). Communication Skills of Teachers and The Effect of Emphatic Tendency Behavior on Levels of Liking of Children. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*. 3(2), 51–62.
- Yetim A, Cengiz R. (2012). *İletişim ve Spor*. Ankara: Berikan Yayınevi.
- Yılmaz E, Şahin YL, Haseski Hİ, Erol O. (2014). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Balıkesir ili örneği. *Journal of Educational Sciences Research*. 4(1), 133–144.
- Young KS. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*. 1, 237-244.

Covid-19 Döneminde Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Anksiyete ve Uyku Düzeyi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Ramazan BAYER¹, Abdullah ALTUNHAN², Eda BAYER³

ÖZET

Amaç: Bu çalışma Covid-19 döneminde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin anksiyete ve uyku düzeyi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Araştırmada gözlem, görüşme ve anket gibi nitel veri toplama yöntemi kullanılmıştır. Araştırma evrenini, İnönü Üniversitesi öğrencileri oluştururken örneklem grubunu 2020-2021 eğitim öğretim yılında Spor Bilimleri Fakültesi bölümlerinde eğitim gören 142 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak ‘‘Koronavirüs Anksiyete Ölçeği Kısa Formu’’ ve ‘‘Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi’’ kullanılmıştır. Verilerin analizinde ikili değişkenler için nonparametrik testlerden Mann-Whitney U, ikiden fazla değişkenler için ise Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Anksiyete ve uyku durumu arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Spearman’s korelasyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular ve Sonuç: PUKİ ölçeği puan ortalamalarına göre kadın öğrenciler ile erkek öğrencilerin uyku kalitesi puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. KAÖ puan ortalamalarına göre kadın öğrenciler ile erkek öğrencilerin KAÖ puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmektedir. Bölüm değişkeni uyku kalitesi puanları arasında matematiksel olarak farklılık göstermesine rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görüldü. KAÖ bölüm değişkenine göre beden eğitimi, antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliği bölümleri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmektedir. Ayrıca PUKİ ve KAÖ ölçeği arasındaki ilişkiye bakıldığında pozitif yönde anlamsız bir ilişki olduğu görüldü. Bu çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin uyku kalitesinin kötü, anksiyete durumlarının ise iyi olduğu saptanmıştır. Buna göre, öğrencilerin uyku kalitesinin iyileştirilmesine yönelik çalışmaların yapılması gerektiği ifade edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Covid-19, Spor, Uyku Kalitesi, Anksiyete.

ABSTRACT

Evaluation of The Relationship Between Anxiety and Sleep Level of Students Faculty of Sports Sciences In The Covid-19 Period

Purpose: This study was conducted to evaluate the relationship between anxiety and sleep level of sports sciences students during the Covid-19 period.

Method: Qualitative data collection methods such as observation, interview and questionnaire were used in the research. The research population consists of İnönü University students, while the sample group consists of 142 students studying in the Faculty of Sports Sciences in the 2020-2021 academic year. "Coronavirus Anxiety Scale Short Form" and "Pittsburgh Sleep Quality Index" were used as data collection tools. In the analysis of the data, the nonparametric Mann-Whitney U test was used for binary variables, and the Kruskal-Wallis H test for more than two variables. Spearman's correlation analysis was used to determine the relationship between anxiety and sleep state.

Results and Conclusion: It was determined that there was a statistically significant difference between the sleep quality scores of female students and male students according to the PUKI scale score averages. It is seen that there is a statistically significant difference between the PAI scores of female students and male students, according to the mean of the CAI scores. Although the department variable showed a mathematical difference between

¹Malatya Turgut Özal Üniversitesi Rektörlük, Malatya rmznbayer@gmail.com

²Mardin Artuklu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, a.altunhan1221@hotmail.com

³Mardin Artuklu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD, edabayer97@gmail.com

sleep quality scores, it was not statistically significant. It is seen that there is a statistically significant difference between the mean scores of physical education, coaching education and sports management departments according to the CAI department variable. In addition, when the relationship between the PSQI and the CAS scale was examined, it was seen that there was a positive and meaningless relationship. In this study, it was determined that the sleep quality of the students of the faculty of sports sciences was bad and their anxiety status was good. Accordingly, it can be stated that studies should be carried out to improve the sleep quality of students.

Keywords: Covid-19, Sports, Sleep Quality, Anxiety.

GİRİŞ

Çin'in başkenti Wuhan'da ilk tespit edilen ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından küresel bir salgın olarak ilan edilen Covid-19 adlı virüs 11 Mart 2020 tarihinde ilk defa ülkemizde görülmüştür (WHO, 2020a). Covid-19 ismi ile ifade edilen koronavirüs hastalığı, yeni keşfedilen bir bulaşıcı hastalık türüdür. Etiyolojisi tam olarak belirlenemeyen bir grup viral pnömoni hastalığı olduğu belirtilmektedir. Bu salgının küresel ruh sağlığı üzerindeki etkisi kaydedilmemiş ve ölçülmemiş olsa bile, benzer bilgiler koronavirüs enfeksiyonları ile önceki deneyimlerden elde edilebilir. Bu salgın anksiyete, depresyon ve stres dâhil olmak üzere psikolojik sorunların arttığını belirtmektedir (Torales ve ark., 2020; Duan ve Zhu, 2020). Anksiyete, kişinin bir problemle başa çıkamama konusundaki aşırı uyarılmasını ifade ederken, depresyon bir problem karşısında daha az uyarılmayı veya hayal kırıklığını ifade eder. COVID-19'un ortaya çıkması ile beraber sağlık imkanlarından yararlanmama, gıda kıtlıklarının yaşanacağı ve her an enfekte olma korkuları gibi düşünceler önemli psikolojik etkiler ortaya çıkarmıştır. Ortaya çıkan bu durumlardan dolayı kişilerin önemli derecede kaygılarının arttığı ifade edilmektedir (Rubin ve Wessely, 2020; Brooks ve ark., 2020).

İnsan fiziksel, ruhsal, sosyal, entelektüel ve spritüel gereksinimleri ile bir bütündür. İnsanın sağlıklı olabilmesi için bu gereksinimlerinin dengeli bir biçimde karşılanması gerekir. Karşılanması gereken temel insan gereksinimlerinden biri de "uyku"dur (Potter ve Pery, 2009). Uyku, bireyin yaşam kalitesini ve iyilik durumunu etkileyen, sağlığın önemli bir değişkeni olarak görülmektedir. Ayrıca uyku; belirli süreli, periyodik ve kişinin duyuşsal uyarımlarla uyandırılabilirdiği geçici bilinçsizlik durumu olarak tanımlanmaktadır (Ertekin ve Doğan, 1999; Irak, 2011). Uyku ile ilgili yakınmaların oldukça yaygın olması, kötü uyku kalitesinin birçok tıbbi hastalığın bir belirtisi olabileceği ve uyku sağlığı ile fiziksel ve psikolojik iyilik arasında güçlü ilişki bulunması olarak sıralanmaktadır (Keshavarz Akhlaghi ve Ghalebandi, 2009). Türkiye'de yapılan bir çalışmada Türk toplumunda %21.8 oranında uyku kalitesinde bozulma, %34 oranında uykuya dalmada zorluk ve erken uyanma problemi

olduğu ve bildirilmiştir (Demir, 2010). Üniversite öğrencilerinin ise yetersiz uyuduğu ve uyku bozukluklarına zemin hazırlandığı ifade edilmektedir (Orzech, Salafsky ve Hamilton, 2011).

Bir toplumda üniversite gençliği, toplumun sosyokültürel yapısının en dinamik ögesidir. Üniversite gençliğini, diğer gençlik gruplarından ayıran en önemli özellik, onların geleceğin bilgili yönetici ve karar verici adayları olmalarıdır. Üniversite dönemi, bireylerin yaşam süreleri arasında en önemli dönemlerinden biridir. Bu yıllarda, gençlerin kaygılarının ve kaygı belirtilerinin oldukça yüksek düzeyde olduğu görülmüştür (Bozkurt, 2004). İnanç ve ark. (2004) Araştırmalarında üniversite öğrencilerinin %35'inin yaygın anksiyete bozukluğu yaşadıklarını saptamışlardır. Üniversite ortamına gelen öğrenciler yeni bir ortamla karşılaşmaktadır. Alışık olmadığı yeni bir yaşama biçimi, yeni kurallar öğrencide uyum güçlükleri oluşturabilecek faktörlerdir. İlk yıl öğrencilerde %70'lere varan depresyon belirtileri kaygı ve korkuların bulunuşu da bu bulguları destekler niteliktedir (Bozkurt, 2004; İnanç ve ark., 2004).

Tüm dünyayı etkileyen COVID-19 pandemisi nüfusun fiziksel sağlığı için büyük bir tehdit oluşturmasının yanı sıra artan ve uzun süreli korku ve belirsizlik duyguları nedeniyle ruh sağlığına yönelik bir tehdit oluşturmaktadır (Ghebreyesus, 2020; Kang ve ark., 2020). Ortaya çıkan uluslararası kanıtlar, pandeminin erken evresinde genel popülasyonda travma sonrası anksiyete, uyku bozuklukları ve depresyon dahil olmak üzere zihinsel ve nörolojik semptomlarının yaygın olduğunu göstermektedir (Wang ve ark., 2020; Carvalho ve ark., 2020; McGinty ve ark., 2020). Buna göre bu çalışma Covid-19 döneminde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin anksiyete ve uyku düzeyi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Araştırmaya katılan bireylerin anksiyete ve uyku düzeni arasındaki ilişkiyi belirlemek için var olan/ doğal olarak ortaya çıkmış bir durum ya da olayın nedenlerini ve bu nedenlere etki eden değişkenleri ya da bir etkinin sonuçlarını belirlemeye yönelik kullanılan nicel araştırma yöntemlerinden nedensel karşılaştırma araştırma ve ilişkiyel tarama yöntemi kullanılmıştır (Büyüköztürk ve ark., 2008). Araştırma evrenini, İnönü Üniversitesi öğrencileri oluştururken örneklem grubunu 2020-2021 eğitim öğretim yılında Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören 66 kadın 76 erkek olmak üzere toplam 142 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma İnönü Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulundan 28.10.2021 tarih ve 20-1 sayılı kararı doğrultusunda etik kurul onayı alınarak gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada araştırmacı tarafından oluşturulan demografik bilgileri içeren formun yanı sıra araştırmaya katılan öğrencilerin anksiyete durumunu belirlemek için Lee (2020) tarafından geliştirilen Evren ve ark. (2020) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan Koronavirüs Anksiyete Ölçeği Kısa Formu (KAÖ), uyku durumunu belirlemek amacıyla Buysse ve ark. (1989) tarafından geliştirilen Ağargün ve ark. (1996) tarafından geçerlilik ve güvenilirliği yapılmış Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) ölçeği kullanılmıştır (Lee, 2020; Evren ve ark., 2020; Buysse ve ark., 1989; Ağargün ve ark., 1996).

Koronavirüs Anksiyete Ölçeği Kısa Formu (KAÖ); Lee (2020) tarafından geliştirilen, Evren ve ark. (2020) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan KAÖ, Covid-19 kriziyle ilişkili olası disfonksiyonel anksiyete olgularını tanımlamak için kısa bir ruh sağlığı taraması olarak kullanılmaktadır. KAÖ, her bir maddesi, son iki haftadaki deneyimlere dayanarak 0'dan (hiç değil) 4'e (neredeyse her gün) 5-puanlık bir ölçekte derecelendirilmiştir. KAÖ toplam puanı ≥ 9 , olması koronavirüs ile ilişkili işlevsiz anksiyeteyi göstermektedir (Lee, 2020; Evren ve ark., 2020).

Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ); PUKİ bir aylık bir zaman aralığındaki uyku kalitesi ve uyku bozukluğunu değerlendiren Buysse ve ark. tarafından geliştirilmiş ve Ağargün ve ark. (1996) tarafından geçerlilik ve güvenilirliği yapılmış öz bildirim ölçeğidir. PUKİ'nin değerlendirilmesinde 18 madde puanlamaya dahi edilir ve öznel uyku kalitesi, uyku gecikmesi, uyku süresi, alışılmış uyku etkinliği, uyku bozukluğu, uyku ilacı kullanımı ve gündüz işlev bozukluğu olmak üzere 7 bileşenden oluşmaktadır. Her bir madde 0-3 puan üzerinden değerlendirilmektedir ve 7 bileşen puanının toplamı, toplam PUKİ puanını oluşturur. Toplam puan 0-21 arasında bir değere sahiptir, toplam puanın yüksek oluşu uyku kalitesinin kötü olduğunu göstermektedir. Toplam PUKİ puanının ≤ 5 olması "iyi uyku kalitesi"ni, >5 olması ise "kötü uyku kalitesi"ni göstermektedir (Buysse ve ark., 1989; Ağargün ve ark., 1996).

Verilerin Analizi

Araştırmaya katılan gönüllü sayısı 50'den büyük olduğu için verilerinin normallik analizleri Kolmogorov Smirnov testi ile sınıandı ve ikili değişkenler için nonparametrik testlerden Mann-Whitney U, ikiden fazla değişkenler için ise Kruskal-Wallis H testi, ikiden fazla değişkenler için anlamlı farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Tamhane testi kullanılmıştır. Anksiyete ve uyku durumu arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Spearman's

korelasyon analizi kullanılmıştır. Tüm istatistiksel analizler IBM Statistics (SPSS, sürüm 25.0, Armony, NY) paket programı ile gerçekleştirildi. Veriler ortalama±standart sapma ($\bar{x} \pm ss$) olarak ifade edilerek ve anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edildi.

BULGULAR

Tablo-1. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre uyku kalitesi ve koronavirüs anksiyete durumu ortalama skorları

	Cinsiyet	N	$\bar{x} \pm ss$	U	Z	p
PUKİ	Kadın	66	13,74±1,86	1879,500	-2,608	,009*
	Erkek	76	13,01±1,73			
	Toplam	142	13,35±1,83			
KAÖ	Kadın	66	7,72±3,04	1920,000	-2,431	,015*
	Erkek	76	8,76±3,31			
	Toplam	142	8,28±3,22			

($p < 0.05$)

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkeni PUKİ ve KAÖ puan ortalamaları Tablo 1’de görülmektedir. Yapılan analizlere göre kadın öğrenciler ile erkek öğrencilerin uyku kalitesi puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve kadın öğrencilerin uyku kalitesi puan ortalamalarının (13,74±1,86) erkek öğrencilerin puan ortalamalarından (13,01±1,73) daha yüksek olduğu ve kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha kötü uyku kalitesine sahip oldukları görülmektedir ($p < ,009$). KAÖ puan ortalamalarına göre kadın öğrenciler ile erkek öğrencilerin KAÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve erkek öğrencilerin puan ortalamalarının (8,76±3,31) kadın öğrencilerin puan ortalamalarından (7,72±3,04) yüksek olduğu görülmektedir ($p < ,015$).

Tablo-2. Araştırmaya katılan öğrencilerin bölüm değişkenine göre uyku kalitesi ve koronavirüs anksiyete durumu ortalama skorları

	Bölüm	N	$\bar{x} \pm ss$	Kruskal-Wallis H	p	Tamhane
PUKİ	(a) Beden Eğitimi Öğretmenliği	43	13,46±1,84	,670	,715	-
	(b) Antrenörlük Eğitimi	56	13,24±1,75			
	(c) Spor Yöneticiliği	43	13,28±1,81			
	Toplam	142	13,35±1,83			
KAÖ	(a) Beden Eğitimi Öğretmenliği	43	8,63±2,94	12,713	,002*	b>a, c
	(b) Antrenörlük Eğitimi	56	8,82±3,41			
	(c) Spor Yöneticiliği	43	7,24±2,93			
	Toplam	142	8,28±3,22			

($p < 0.05$)

Araştırmaya katılan öğrencilerin bölüm değişkeni PUKİ ve KAÖ puan ortalamaları Tablo 2’de görülmektedir. Yapılan analizlere göre bölüm değişkeni uyku kalitesi puanları arasında matematiksel olarak farklılık göstermesine rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görüldü. Buna göre beden eğitimi bölümünde okuyan öğrencilerin uyku kalitesi puan ortalamalarının (13,46±1,84) antrenörlük (13,24±1,75) ve spor yöneticiliği (13,28±1,81) bölümlerinde okuyan öğrencilere göre daha yüksek olduğu ve kötü uyku kalitesine sahip oldukları görülmektedir (p>,715). KAÖ bölüm değişkenine göre beden eğitimi, antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliği bölümleri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve antrenörlük eğitimi öğrencilerin puan ortalamalarının (8,82±3,41) beden eğitimi (8,63±2,94) ve spor yöneticiliği (7,24±2,93) bölümlerinde okuyan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir (p<,002).

Tablo-3. Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf değişkenine göre uyku kalitesi ve koronavirüs anksiyete durumu ortalama skorları

	Sınıf	N	$\bar{x} \pm ss$	Kruskal-Wallis H	p	Tamhane
PUKİ	(a) 1.Sınıf	30	12,70±1,64	6,428	,093	-
	(b) 2.Sınıf	37	13,29±2,09			
	(c) 3.Sınıf	34	13,44±1,58			
	(d) 4.Sınıf	41	13,80±1,81			
	Toplam	142	13,35±1,83			
KAÖ	(a) 1.Sınıf	30	8,73±3,12	14,767	,002*	b> a, c, d
	(b) 2.Sınıf	37	9,67±3,79			
	(c) 3.Sınıf	34	7,79±2,40			
	(d) 4.Sınıf	41	7,09±2,86			
	Toplam	142	8,28±3,22			

(p<0.05)

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf değişkeni PUKİ ve KAÖ puan ortalamaları Tablo 3’de görülmektedir. Yapılan analizlere göre sınıf değişkeni uyku kalitesi puanları arasında matematiksel olarak farklılık göstermesine rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görüldü. Buna göre 4. sınıf öğrencilerin uyku kalitesi puan ortalamalarının (13,80±1,81) 1. sınıf (12,70±1,64) 2. sınıf (13,44±1,58) ve 3. sınıf (13,44±1,58) öğrencilerine göre daha yüksek olduğu ve kötü uyku kalitesine sahip oldukları görülmektedir (p>,093). KAÖ bölüm sınıf değişkenine göre 1. sınıf, 2. sınıf, 3. sınıf ve 4. sınıf puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve 2. sınıf puan ortalamalarının (9,67±3,79) 1. sınıf (8,73±3,12), 3. sınıf (7,79±2,40) ve 4. sınıf (7,09±2,86) öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir (p<,002).

Tablo-4. Araştırmaya katılan öğrencilerin gelir değişkenine göre uyku kalitesi ve koronavirüs anksiyete durumu ortalama skorları

	Gelir	N	$\bar{x} \pm ss$	Kruskal-Wallis H	p
PUKİ	<3000 TL	67	13,64±2,05	3,59	,186
	3001-5000 TL	43	12,88±1,49		
	5001-7000 TL	43	13,28±1,81		
	Toplam	142	13,37±1,64		
KAÖ	<3000 TL	67	8,43±3,01	,675	,713
	3001-5000 TL	43	8,09±3,20		
	5001-7000 TL	32	8,21±3,45		
	Toplam	142	8,28±3,22		

($p < 0.05$)

Araştırmaya katılan öğrencilerin gelir değişkeni PUKİ ve KAÖ puan ortalamaları Tablo 4’de görülmektedir. Yapılan analizlere göre sınıf değişkeni uyku kalitesi ve KAÖ puanları arasında matematiksel olarak farklılık göstermesine rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görüldü (PUKİ= $p > ,186$; KAÖ= $p > ,713$).

Tablo-5. Araştırmaya katılan öğrencilerin uyku kalitesi ve koronavirüs anksiyete durumu korelasyon skorları (Spearman’s Korelasyon)

	KAÖ		
	N	r	p
PUKİ	142	,092	,278

Araştırmaya katılan öğrencilerin PUKİ ve KAÖ ölçeği arasındaki ilişki sonuçları Tablo 5’te görülmektedir. Yapılan analizlere göre PUKİ ve KAÖ ölçeği arasında anlamsız bir ilişki olduğu görüldü ($r = ,092$, $p > ,278$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma Covid-19 döneminde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin anksiyete ve uyku düzeyi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır Buna göre araştırmaya katılan kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha kötü uyku kalitesine sahip olmasına rağmen anksiyete durumları erkek öğrencilerin anksiyete durumlarına göre daha iyi olduğu belirlenmiştir. Ayrıca PUKİ ve KAÖ ölçeği arasındaki ilişkiye bakıldığında pozitif yönde anlamsız bir ilişki olduğu belirlendi. Qiu ve ark. (2020) Çin’ de yaptıkları çalışmada çalışmaya katılan katılımcıların yaklaşık %35’inin psikolojik sıkıntı yaşadığını ve kadın katılımcıları erkek katılımcılara göre önemli ölçüde daha yüksek psikolojik sıkıntı yaşadığını ifade etmişlerdir (Qiu ve ark., 2020). Cao ve ark. üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, öğrencilerin yaklaşık dörtte birinde kaygı bozukluğu olduğunu saptamışlardır (Cao ve ark., 2020). Yapılan başka çalışmada katılımcıların koronavirüs anksiyete düzeyi %25,4 ve yaygın anksiyete düzeyi %36,0 olarak saptanmıştır (Lee ve ark., 2020). Ayrıca yapılan başka bir çalışmada ise COVID-19’un ilanından sonra kaygı, depresyon ve öfke gibi olumsuz

duyguların arttığı belirtilmiş olup (Li ve ark., 2020), yapmış olduğumuz çalışmada ise araştırmaya katılan öğrencilerin orta seviyede anksiyete bozuklukları olduğu bulunmuştur. Yapılan çalışmalar ile kıyaslama yapıldığında benzer sonuçların elde edilmediği belirlenmiştir. Elde edilen bu farklılıkların araştırmaya katılan katılımcıların sayısı, çalışmanın yapıldığı zaman ve kişilerin pandemiden kaynaklı olumsuzluklara alışmasından dolayı olduğu ifade edilebilir.

Covid-19 pandemi sürecinde eve kapanma, çoğu kişinin yaşam tarzında önemli değişiklikler meydana getirdi. Pandemiden kaynaklı fiziksel aktivite, hareketlilik, beslenme ve uyku düzeni bu değişiklikler arasında en çok göze çarpanlar arasında yer almaktadır (Galli ve ark., 2020; Altena ve ark., 2020). Brook ve ark. (2020) karantina sürecindeki yaşam tarzı değişikliklerinden sonra kişilerin uyku alışkanlıklarında önemli değişiklikler meydana geldiğini katılımcıların %63.8'i yatma saatini ertelediğini veya öne aldığını, gündüz uyku sürelerinin arttığını belirtmişlerdir (Brook ve ark. 2020). Yapılan bir çalışmada pandemi sürecinde korkunun, sağlıklı bireylerde kaygıyı, stres düzeylerini ve uykusuzluğu artırdığını ve önceden psikiyatrik bozukluğu olanların semptomlarını yoğunlaştırdığını ortaya çıkarmıştır (Shigemura ve ark., 2020). Xiao ve ark. (2020), Çin'in merkezinde 14 gün boyunca evde hapsedilen bireylerde uyku kalitesindeki düşüşün, kaygı ve stres artışı ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Xiao ve ark., 2020). Bir başka çalışmada karantinadan etkilenen bireylerin uyku kalitesi üzerinde güçlü bir etkisi olduğunu göstermiştir (Franceschini ve ark., 2020). Altena ve ark. (2020) karantina sırasında, sosyal kısıtlamalar, çalışma ve günlük aktivite programı gibi sosyal ritimlerdeki bir değişiklik nedeniyle uyku alışkanlıklarının değiştiğini belirtmektedir (Altena ve ark., 2020). Yapılan çalışmalar incelendiğinde çalışmamız ile benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Öğrencilerin uyku sorunu yaşamalarındaki ana nedenlerin altında geceleri ekran başında uzun süre kalmanın sonucu olabilir. Ayrıca, uygulanan kısıtlamalar, sirkadiyen ritmin korunması için önemli faktörler olan güneş ışığına maruz kalma ve fiziksel aktivitede azalmaya yol açtığı için öğrencilerin uyku kalitesinin bozulmasına neden olduğu ifade edilebilir. Buna göre bireylerin uyku kalitesini arttırmak amacıyla, beslenme düzeni sağlanarak uyarıcı etkisi olan gıdaların tüketiminin azaltılması, gece geç saatlere kadar telefon, tablet, bilgisayar gibi teknolojik ürünlerin kullanım süresinin azaltılması önerilmektedir. Ayrıca yürüyüş ve ev içi egzersizleri gibi bireysel aktivitelerin yapılması ile anksiyete durumunun uyarılması önlenebilir.

KAYNAKLAR

- Ağargün MY, Kara H, Anlar O. (1996). Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksinin Geçerliliği ve Güvenirliđi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 7(2):107-115.
- Altena E, Baglioni C, Espie CA, Ellis J, Gavriloff D, Holzinger B, Schlarb A, Frase L, Jernelöv S, Riemann D. (2020). Dealing with Sleep Problems During Home Confinement Due to The COVID-19 Outbreak: Practical Recommendations from A Task Force of the European CBT-I Academy. *Journal Sleep Research*, 29(4), e13052.
- Büyüköztürk Ş, Çakmak E, Akgün Ö, Karadeniz Ş, Demirel F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (1. Baskı). Ankara: Pegem Akademi
- Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, Rubin GJ. (2020). The Psychological İmpact of Quarantine and How to Reduce İt: Rapid Review of The Evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920.
- Bozkurt N. (2004). Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon ve Kaygı Düzeyleri ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Education and Science*, 29 (133), 52-59.
- Buyse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213.
- Carvalho PM, Moreira MM, de Oliveira, MNA, Landim JMM, Neto MLR. (2020). The Psychiatric İmpact of The Novel Coronavirus Outbreak. *Psychiatry Research*, 286, 112902.
- Cao W, Fang Z, Hou G, Han M, Xu X, Dong J, Zheng J. (2020). The Psychological İmpact of the COVID19 Epidemic on College Students in China. *Psychiatry Research*, 287:112934
- Demir AU. (2010). Türkiye’de erişkin toplumda uyku epidemiyolojisi araştırması ilk sonuçları. *Türk Uyku Tıbbi Derneđi Yayını*. Erişim: 02.01.2013.
- Duan L, Zhu G. (2020). Psychological Interventions for People Affected by the COVID-19 Epidemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), 300-302.
- Evren C, Evren B, Dalbudak E, Topcu M, Kutlu N. (2020). Measuring Anxiety Related To COVID-19: A Turkish Validation Study of The Coronavirus Anxiety Scale. *Death Studies*, 1-7.
- Franceschini C, Musetti A, Zenesini C, Palagini L, Scarpelli S, Quattropiani MC, Castelnuovo G. (2020). Poor Sleep Quality and its Consequences on Mental Health During the COVID-19 Lockdown in Italy. *Frontiers in Psychology*, 11, 3072.
- Galli F, Reglero G, Bartolini D, Visioli F. (2020). Better Prepare for The Next One. Lifestyle Lessons from the COVID-19 Pandemic. *Pharma Nutrition*, 12:100193.
- Ghebreyesus TA. (2020). Addressing Mental Health Needs: An İntegral Part of COVID-19 Response. *World Psychiatry*, 19(2), 129.
- Irak M. (2019). Farklı Bir Bilinç Durumu: Uyku. *Pivolka*, 20:16-19.
- İnanç N, Savaş HA, Tutkun H, Herken H, Savaş E. (2004). Gaziantep Üniversitesi Mediko-Sosyal Merkezi’nde Psikiyatrik Açıldan İncelenen Öğrencilerin Klinik ve Sosyo-Demografik Özellikleri. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 5, 222-230.
- Kang L, Li Y, Hu S, Chen M, Yang C, Yang B. (2020). The Mental Health of Medical Workers in Wuhan, China Dealing With The 2019 Novel Coronavirus. *The Lancet Psychiatry*, 7, E14.

- Keshavarz Akhlaghi AA, Ghalebani MF. (2009). Sleep Quality and Its Correlation With General Health in Preuniversity Students of Karaj. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 3 (1), 44-49.
- Lee SA. (2020). Coronavirus Anxiety Scale: A Brief Mental Health Screener for COVID-19 Related Anxiety. *Death Studies*, 1-9.
- Lee SA, Jobe MC, Mathis AA. (2020). Mental Health Characteristics Associated With Dysfunctional Coronavirus Anxiety. *Psychological Medicine*, 1-2.
- Li S, Wang Y, Xue J, et al. (2020). The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6): E2032.
- McGinty EE, Presskreischer R, Han H, Barry CL. (2020). Psychological Distress and Loneliness Reported by US Adults. *JAMA*, 324:93.
- Orzech KM, Salafsky DB, Hamilton LA. (2011). The State of Sleep Among College Students at a Large Public University. *Journal of American College Health*, 59 (7), 612-619.
- Potter PA, Perry AG. (2009). *Fundamentals of Nursing*. (6rd ed., pp. 1198- 1227). Mosby Year Book, St Louis, Missouri.
- Qiu J, Shen B, Zhao M, et al. (2020). A Nationwide Survey of Psychological Distress Among Chinese People in The COVID-19 Epidemic: Implications and Policy Recommendations. *General Psychiatr*, 6;33(2): e100213.
- Rubin GJ, Wessely S. (2020). The Psychological Effects of Quarantining a City. *Bmj*, 368.
- Shigemura J, Ursano RJ, Morganstein JC, Kurosawa M, Benedek DM. (2020). Public Responses to the Novel 2019 Coronavirus (2019-Ncov) in Japan: Mental Health Consequences tnd Target Populations. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 74(4), 281.
- Torales J, O'Higgins M, Castaldelli-Maia JM, Ventriglio A. (2020). The Outbreak of COVID-19 Coronavirus and Its Impact on Global Mental Health. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(4), 317-320.
- Wang C, Pan R, Wan X et al. A (2020). Longitudinal Study on the Mental Health of General Population during the COVID-19 Epidemic in China. *Brain Behavior Immunity*, 87:40-48.
- WHO (2020). Coronavirus, recieved from: Erişim adresi: https://www.who.int/healthtopics/coronavirus#tab=tab_1. Erişim Tarihi: 14.05.2021.
- Xiao H, Zhang Y, Kong D et al. (2020). Social Capital and Sleep Quality in Individuals Who Self-Isolated for 14 Days During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in January 2020 In China. *Medical Science Monitor: International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*, 26, E923921-1.