



# **SPOR EĞİTİM DERGİSİ**

**JOURNAL OF SPORTS EDUCATION**

*2022 Cilt 6 Sayı 3*

**ISSN 2602-4756 / e-ISSN 2602-4756**

---

**2017**



# SPOR EĞİTİM DERGİSİ

JOURNAL OF SPORTS EDUCATION

## Editors / Editörler

Dr. İbrahim ERDEMİR

Dr. Recep Fatih KAYHAN

Dr. Çağdaş CAZ

## Publishing Coordinator / Yayın Koordinatörü

Dr. Recep Fatih KAYHAN

Volume 6, Issue 3, 2022 / Cilt 6, Sayı 3, 2022

Journal of Sport Education / Spor Eğitim Dergisi

Published Electronically 3 times a year / Yılda 3 kez elektronik olarak yayınlanır.

**Spor Eğitim Dergisi (SEDER), aşağıdaki indeks / veri tabanlarında listelenmektedir**

Scientific Indexing Services, ROAD, Journal Factor, ResearchBib, Google Scholar, Eurasian Scientific Journal Index, Directory of Research Journals Indexing, ASOS İndeks, Index Copernicus



## Bilim Kurulu

Dr. A. Oya ERKUT, PhD	Marmara University, İstanbul – Turkey
Dr. Abdullah ARISOY, PhD	Süleyman Demirel University, Isparta,- Turkey
Dr. Abdurrahman AKTOP, PhD	Akdeniz University, Antalya,- Turkey
Dr. Adela BADAU, PhD	University of Medicine and Pharmacy of Tirgu Mures - Romania
Dr. Ahmet Şadan ÖKMEN, PhD	Muğla Sıtkı Koçman University, Muğla – Turkey
Dr. Aksel ÇELİK, PhD	Dokuz Eylül University, İzmir – Turkey
Dr. Ali Gürel GÖKSEL, PhD	Muğla Sıtkı Koçman University, Muğla – Turkey
Dr. Ali KIZILET, PhD	Marmara University, İstanbul – Turkey
Dr. Alpay BÜLBÜL, PhD	Sinop University, Sinop – Turkey
Dr. Alpay GÜVENÇ, PhD	Akdeniz University, Antalya – Turkey
Dr. Amin AZIMKHANI, PhD	University of International Imam Reza – Iran
Dr. Arslan KALKAVAN, PhD	Recep Tayyip Erdoğan, University, Rize - Turkey
Dr. Asiye Filiz ÇAMLIGÜNEY, PhD	Marmara University, İstanbul – Turkey
Dr. Atakan ÇAĞLAYAN, PhD	Rumeli University, İstanbul – Turkey
Dr. Aydın KARAÇAM, PhD	İstanbul Aydın University, İstanbul – Turkey
Dr. Ayşegül YAPICI, PhD	Pamukkale University, Denizli – Turkey
Dr. Barış GÜROL, PhD	Eskisehir Teknik University, Eskişehir – Turkey
Dr. Birgül ARSLANOĞLU, PhD	İstanbul Technical University, İstanbul – Turkey
Dr. Burak GÜRER, PhD	Gaziantep University, Gaziantep – Turkey
Dr. B.Okan MİÇOOĞULLARI, PhD	
Dr. Cem Sinan ASLAN, PhD	Mehmet Akif Ersoy University, Burdur – Turkey
Dr. Çetin TAN, PhD	
Dr. Çiğdem ÖNER, PhD	
Dr. Deniz İnal İNCE, PhD	Hacettepe University, Ankara – Turkey
Dr. Diyar KAYA SAYLAM, PhD	
Dr. Durmuş HATİPOĞLU, PhD	
Dr. Eda AĞAŞCIOĞLU, PhD	Çankaya University, Ankara – Turkey
Dr. Ekim PEKÜNLÜ, PhD	Ege University, İzmir – Turkey
Dr. Emrah ATAY, PhD	
Dr. Erdiç ŞIKTAR, PhD	Atatürk University, Erzurum – Turkey
Dr. Eren CANBOLAT, PhD	
Dr. Erkan ÇİMEN, PhD	
Dr. Ertan TÜFEKÇİOĞLU, PhD	King Fahd University of Petroleum and Mineral, Damman – Saudi Arabia
Dr. Esra MACİT, PhD	
Dr. Fahri ÖZSUNGUR, PhD	
Dr. Faik VURAL, PhD	Ege University, İzmir – Turkey
Dr. Faruk TURGAY, PhD	Ege University, İzmir – Turkey
Dr. Ferman KONUKMAN, PhD	Qatar University, Doha – Qatar
Dr. Gabriel Laurentiu TALAGHIR, PhD	"Dunărea de Jos" University of Galați, Galati – România
Dr. Gökhan ÇAKIR, PhD	
Dr. Gökhan DELİCEOĞLU, PhD	
Dr. Gökhan İPEKOĞLU, PhD	
Dr. Gönül İREZ, PhD	Muğla Sıtkı Koçman University, Muğla – Turkey
Dr. Gül BALTACI, PhD	Hacettepe University, Ankara – Turkey
Dr. Gülten HERGÜNER, PhD	
Dr. Gülten ÖKMEN, PhD	Muğla Sıtkı Koçman University, Muğla – Turkey
Dr. Gürkan YILMAZ, PhD	
Dr. Hayri AYDOĞAN, PhD	Recep Tayyip Erdoğan, University, Rize - Turkey
Dr. Hayriye Çakır ATABEK, PhD	Anadolu University, Eskişehir – Turkey
Dr. Hümeysra BOZOĞLAN, PhD	
Dr. Hüseyin ASLAN, PhD	
Dr. Hüseyin ÖZTÜRK, PhD	
Dr. Hüseyin ÜNLÜ, PhD	
Dr. İbrahim CİCİOĞLU, PhD	Gazi University, Ankara – Turkey
Dr. İlker KİRİŞCİ, PhD	
Dr. Jan GAJEWSKI, PhD	Józef Piłsudski University of Physical Education, Warsaw – Poland
Dr. Kadir PEPE, PhD	
Dr. Kadir TIRYAKI, PhD	
Dr. Kadir YILDIZ, PhD	
Dr. Kamil ERDEM, PhD	
Dr. Kemal GÖRAL, PhD	Muğla Sıtkı Koçman University, Muğla – Turkey
Dr. Kürşat KARACABEY, PhD	Aydın Adnan Menderes University, Aydın – Turkey
Dr. Levent TANYERİ, PhD	
Dr. Manolya AKIN, PhD	Mersin University, Mersin – Turkey
Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL, PhD	Mersin University, Mersin – Turkey



Dr. Mehmet YANIK, PhD	
Dr. Mehmet YILDIRIM, PhD	
Dr. Mehmet Zeki ÖZKOL, PhD	Ege University, İzmir – Turkey
Dr. Mikail TEL, PhD	
Dr. Milan ZELENOVIĆ, PhD	University of East Sarajevo – Bosnia and Herzegovina
Dr. Muhammed BOZOĞLAN, PhD	
Dr. Mustafa Can KOÇ, PhD	
Dr. Mücahit FİŞNE, PhD	
Dr. Neslihan ARIKAN FİDAN, PhD	
Dr. Nigar KÜÇÜKKUBAŞ, PhD	Yozgat Bozok University, Yozgat – Turkey
Dr. Nihal AKOĞUZ YAZICI, PhD	Recep Tayyip Erdoğan University, Rize – Turkey
Dr. Nurullah Emir EKİNCİ, PhD	
Dr. Orkun Akkoç, PhD	
Dr. Osman GÜMÜŞGÜL, PhD	
Dr. Osman Tolga TOGO, PhD	
Dr. Ozan ATALAG, PhD	University of Hawai‘i, Hilo – USA
Dr. Önder DAĞLIOĞLU, PhD	Gaziantep University, Gaziantep – Turkey
Dr. Önder KARAKOÇ, PhD	
Dr. Önder ŞEMŞEK, PhD	Abant İzzet Baysal University, Bolu – Turkey
Dr. Özcan SAYGIN, PhD	Muğla Sıtkı Koçman University, Muğla – Turkey
Dr. Özgür DİNÇER, PhD	
Dr. Özhan BAVLI, PhD	Çanakkale Onsekiz Mart University, Çanakkale – Turkey
Dr. Pawel TOMASZEWSKI, PhD	Józef Piłsudski University of Physical Education, Warsaw – Poland
Dr. Ramiz ARABACI, PhD	Uludağ University, Bursa – Turkey
Dr. Recep GÜRSOY, PhD	
Dr. Robert C. SCHNEIDER, PhD	The College at Brockport, State University of New York, NY – United States
Dr. Romuald STUPNICKI, PhD	Józef Piłsudski University of Physical Education, Warsaw – Poland
Dr. Rüchan İRİ, PhD	Ömer Halis Demir University, Niğde, Turkey
Dr. Sait BARDAKCI, PhD	
Dr. Sercan ÖNCEN, PhD	
Dr. Serdar BAYRAKDAROĞLU, PhD	
Dr. Serkan HACICAFEROĞLU, PhD	
Dr. Serkan KURTİPEK, PhD	
Dr. Sibel ARSLAN, PhD	
Dr. Stevo POPOVIC, PhD	University of Montenegro, Faculty of Physical Education – Montenegro
Dr. Sümevra AKKAYA, PhD	
Dr. Şerife VATANSEVER, PhD	Uludağ University, Bursa – Turkey
Dr. Tameka BATTLE, PhD	Laguardia Community College, CUNY, NY – United States
Dr. Tolga AKŞİT, PhD	Ege University, İzmir – Turkey
Dr. Tuba KIZILET BOZDOĞAN, PhD	Marmara University, İstanbul – Turkey
Dr. Uğur ÖZER, PhD	
Dr. Ümit Doğan ÜSTÜN, PhD	
Dr. Ünsal TAZEGÜL, PhD	
Dr. Vahdet ALAEDDİNOĞLU, PhD	
Dr. Vedat AYAN, PhD	
Dr. Volga Bayrakçı TUNAY, PhD	Hacettepe University, Ankara – Turkey
Dr. Yeşim KARAÇ, PhD	
Dr. Yüksel SAVUCU, PhD	Firat University, Elazığ – Turkey



## İÇİNDEKİLER

1	Engelli Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi <i>Ali Kemal TAŞKIN Yunus GÜR Emine ŞAHİN</i>	Sayfa: 149-156
2	Takım ve Bireysel Sporcuların Vücut Kütle İndeksi ile Denge Düzeylerinin İncelenmesi <i>Abdullah CANIKLI</i>	Sayfa: 157-164
3	Farklı Yaş Gruplarındaki Futbolcuların Sürat, Çeviklik ve Sıçrama Performanslarının İncelenmesi <i>Abdullah CANIKLI</i>	Sayfa: 165-171
4	Ortaöğretim Öğrencilerinin Fair Playe Yönelik Tutumlarının İncelenmesi <i>Ufuk ERBİL Osman Tolga TOGO</i>	Sayfa: 172-180
5	Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Bilgi ve İletişim Teknolojileri Kullanım Düzeylerinin Yaratıcı Kişilik Özelliklerine Etkisi <i>İlknur ŞİMŞEK Mehmet Mustafa YORULMAZLAR</i>	Sayfa: 181-192
6	Yetişkinlerde Yakın Çevrede Yürünebilirlik Anketinin Türkçe Uyarlamasının Psikometrik Özellikleri <i>Gizem YÖRÜK Cevdet CENGİZ</i>	Sayfa: 193-202
7	Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Bilişsel Kontrol ve Esneklikleri ile Konuşma Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi <i>Cengiz BAYRAKTAR Oğulcan GÜNER İsa KAVALCI Hakan KURT</i>	Sayfa: 203-216
8	Rekreatif Futbol Katılımcılarının İlgilenim Düzeyleri <i>Osman KIRANDI Erman ÖNCÜ Vildan AKBULUT İbrahim AYDIN</i>	Sayfa: 217-227
9	Çok Yönlü Liderlik ile Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki <i>Yeşim BAYRAKDAROĞLU Ebru ŞENEL Kaan KARAKUŞ</i>	Sayfa: 228-239
10	11-13 Yaş Futbol Oyuncularında İvmelenme ve Sprint Performansı Antropometrik Özellikler ile İlişki midir? <i>Necdet APAYDIN Muhammet Emirhan ÇELİK Hamdi BEDİR Alparslan İNCE</i>	Sayfa: 240-247
11	Futbolda Farklı Metotlarla Uygulanan Küçük Alan Oyunlarının Teknik Performansa, İç ve Dış Yüklere Etkisi <i>Ramazan VARLI Ali KIZILET Tuba BOZDOĞAN Alper ÇIKIKCI Emrullah AKÇAL</i>	Sayfa: 248-260
12	Raket Sporlarında Yarışma Kaygısı Düzeyinin Kendini Engelleme Eğilimi Bakımından İncelenmesi <i>Ender Ali ULUÇ</i>	Sayfa: 261-270
13	Elit Futbolcularda Kafein Kullanımının Çeviklik ve Dayanıklılık Performansına Olan Etkisinin Değerlendirilmesi <i>Yusuf Emre AYAZ Tuba BOZDOĞAN Nurettin Ersin UZUN</i>	Sayfa: 271-276
14	COVID 19 Korkusu Fiziksel Aktivite Yapmaya Engel mi? Lise Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma <i>Halil İbrahim ÇAKIR Adnan ERSOY</i>	Sayfa: 277-287



## Engelli Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi

Ali Kemal TAŞKIN<sup>1</sup>, Yunus GÜR<sup>2</sup>, Emine ŞAHİN<sup>3</sup>

### Özet

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 22.07.2022  
Kabul Tarihi: 18.10.2022  
Online Yayın Tarihi:  
18.10.2022

#### Anahtar Kelimeler

Engelli, Beden Eğitimi,  
Spor, Tutum

#### DOI:

10.55238/seder.1147315

Araştırmanın amacı engelli öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine karşı tutumlarının hangi seviyede olduğunu tespit etmektir. Çalışmamızın örneklem grubunu Gaziantep ilinde eğitim gören çeşitli engelle sahip 100 erkek, 41 kadın olmak üzere toplam 141 engelli öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada kişisel bilgilere ulaşmak için demografik bilgiler formu, beden eğitimi ve spor dersine karşı tutumları belirleyebilmek için Güven Karahan ve Kuru (2015) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan "Engelliler Beden Eğitimi ve Spor Dersi Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Kişisel bilgiler ve ölçek maddelerine verilen cevapların çözümlenmesinde SPSS 22.0 programından faydalanılmıştır. Kolmogorov Smirnov testi sonucunda verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir. İkili değişkenler için Independent-T test, üç ve daha fazla olan değişkenler için ise One Way Anova testi uygulanmıştır. Çalışma sonucunda erkek engelli öğrencilerin kadın engellilere göre beden eğitimi dersine karşı daha olumlu tutumlar sergiledikleri ( $t=-4,308$ ;  $p<.05$ ), down sendromlu öğrencilerin diğer engel gruplarına göre daha olumlu tutumlar gösterdikleri ( $F=13,43$ ;  $p<.05$ ) ve doğuştan engelli olan öğrencilerin sonradan engelli olan öğrencilere göre beden eğitimi ve spor dersine karşı daha olumlu tutumlar sergiledikleri ( $t=2,112$ ;  $p<.05$ ) sonucuna ulaşılmıştır.

## Investigation of Disabled Students Attitudes Towards Physical Education and Sports Lesson

### Abstract

#### Article Info

Received: 22.07.2022  
Accepted: 18.10.2022  
Online Published:  
18.10.2022

#### Keywords

Disabled, Physical  
Education, Sport, Attitude

The aim of the study is to determine the level of attitudes of disabled students towards physical education and sports lessons. The sample group of our study consists of a total of 141 students with various disabilities, 100 male and 41 female, studying in Gaziantep. In the research, the demographic information form was used to reach personal information, and the "Disabled Physical Education and Sports Lesson Attitude Scale" the validity and reliability study of which was conducted by Güven Karahan and Kuru (2015) in order to determine attitudes towards physical education and sports lessons. SPSS 22.0 program was used to analyze the answers given to personal information and scale items. As a result of the Kolmogorov Smirnov test, it was determined that the data were normally distributed. Independent-T test was used for binary variables and One Way Anova test was applied for three or more variables. As a result of the study, it has been concluded that male disabled students have more positive attitudes towards physical education lesson than female disabled students ( $t=-4,308$ ;  $p<.05$ ), students with Down syndrome have more positive attitudes than other disability groups ( $F=13,43$ ;  $p<.05$ ), and students with congenital disabilities have more positive attitudes towards physical education and sports than students with disabilities later on ( $t=2,112$ ;  $p<.05$ ).

<sup>1</sup>Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kilis / Türkiye, E-mail: [kemaltaskin@kilis.edu.tr](mailto:kemaltaskin@kilis.edu.tr), <https://orcid.org/0000-0002-3222-3642>

<sup>2</sup>Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kilis / Türkiye, E-mail: [yunus.gur@kilis.edu.tr](mailto:yunus.gur@kilis.edu.tr), <https://orcid.org/0000-0001-5594-7478>

<sup>3</sup>Kilis 7 Aralık Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kilis / Türkiye, E-mail: [emine.201620445@gmail.com](mailto:emine.201620445@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0001-6275-990X>

### Giriş

Özel eğitime ihtiyaç duyan bireylerin sayısı günden güne artmaya devam ederken, engellerden biri olan Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) hastalığının ise dünya çapında hızlı bir şekilde büyüdüğü görülmektedir. OSB'li kişilerde sosyalleşme, iletişim becerileri, tekrar eden kısıtlı ve aynı davranış



kalıplarında eksiklikler görülmektedir (Köroğlu, 2013). Engelli bireylerin sosyal yaşama dahil olabilmeleri, bağımsız bir yaşam sürdürmeleriyle yakından ilişkilidir. Bağımsız yaşam tarzını gerçekleştirebilen engelliler kendi kendine yetebilen, hayatlarını engelsiz yaşayabilen kişiler olacaktır. Yapılacak destek ve hizmetlerin amacı; engellilerin başkalarına veya başka kurumlara bağımlı kalması değil, aksine tek başlarına her türlü sorumluluğu ve görevi taşıyabilecek seviyeye ulaştırılmalarıdır (Tufan ve Arun, 2002).

Birçok araştırma, egzersiz ve fiziksel aktivitenin önemi ve yararları ile özellikle engelli çocuklar için fiziksel hareketsizliğin riskleri hakkında rapor vermiştir (Terre ve Drabman, 1992; Bloomfeld, 2005). Engelli çocuklar, fiziksel etkinliklere katılma olasılıklarının sınırlı olması nedeniyle belki de daha riskli bir durumdadırlar. Bu çocukların sosyalleşme ve iletişim becerilerindeki bozulmalar nedeniyle kendi içlerine kapanmaları, fiziksel aktiviteye katılamama ve yaşlılarıyla oynamamalarına neden olacaktır (Fox ve Riddoch, 2000; Pan ve Frey, 2006). Fiziksel aktivite, insanların yaşamını birçok açıdan etkilemede önemli bir rol oynar ve özellikle çocuklar için hayati bir öneme sahiptir. Çünkü sadece fiziksel açıdan değil, aynı zamanda benlik saygısını, sosyal iletişimlerini ve davranışlarını da iyileştirmelerine yardımcı olacaktır (Rodzilsky ve ark., 2001).

Birçok yazarın savunduğu düşünceye göre spor, bireylerin farklı yönlerinin gelişmesine katkıda bulunmaktadır (Brouwer ve Ludeke, 1995; Güven Karahan ve Kuru, 2015). Spor ortamında, özellikle takım sporlarında bireylerin birbirleriyle sürekli iletişim içerisinde oldukları, müsabaka ve antrenmanlarda çeşitli duygu ve davranışları paylaştıkları yadsınamaz bir gerçektir (Yıldırım ve Abakay, 2015).

Fiziksel aktivitenin, engelli kişilerde hareket ederek haz duyma, eğlenme ve başarı duygularının karşılanması yönünden önemli bir araç olduğu ifade edilmektedir. Fiziksel aktivite, engelli kişinin engelinin o esnada unutulmasına, engeli ile baş etmesinde, yaşamdan zevk alma motivasyonunu yükseltmesinde, iş birliği ile olumlu duygular kazandırmasına katkı sağlamaktadır. Çünkü fiziksel aktivite, yaşam da birçok engel ile karşılaşmış ve bu engeller dolayısıyla ortaya çıkan stresle yaşayan engellilerin yaşamlarına yeni bir pencere açmaktadır. Engelin türü, seviyesi ne olursa olsun spor yapma, sporsal faaliyetlerine katılarak engelli olmayan bireylerle birlikte olma, yaptığı işleri başarma, engellilerin hayata olan motivasyonunu arttırmaktadır (Güven, Karahan ve Kuru, 2015).

Engelli bireylerin beden eğitimi ve spor dersine karşı bakış açıları ve tutumları, hangi engel grubuna daha fazla zaman ayrılması açısından önem arz etmektedir. Engelli bireylerin sportif etkinliklere katılım sağlamaları, beden eğitimi dersi ile desteklenebilir veya özendirilebilir. Engelliler normal çocukların okullarda gördüğü dersler gibi beden eğitimi derslerindeki görmektedir. Onlar için her engel grubuna farklı bir program hazırlanarak onların sosyalleşmeleri ve özgüven kazanmalarına katkıda bulunmak önem arz etmektedir.

Çalışmanın amacı farklı engel gruplarının beden eğitimi ve spor dersine karşı nasıl bir tutum sergilediklerini belirlemek, bulunan sonuca göre alanyazına katkıda bulunmaktır.

## **Materyal ve Yöntem**

### *Araştırmanın Modeli*

Bu çalışma ilişkisel tarama modeli bir araştırmadır. Bu model iki ve daha fazla değişken arasındaki değişimin var olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan tarama modeline denir. Değişkenlerin beraber

değişip değişmediği; değişme varsa bu değişimin neden kaynaklandığını bulmaya çalışılan tarama modelidir (Karasar, 2020).

### ***Çalışma Grubu***

Ortopedik, görme, işitme, otizm ve down sendromlu öğrenciler araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme amaçlı örneklem yöntemi ile belirlenmiş ve bu doğrultuda Gaziantep ilinde, engelsiz yaşam merkezlerine katılan ve düzenli bir şekilde katılım süredüren toplam 141 gönüllü öğrenci çalışmada yer almıştır.

### ***Verilerin Toplanması***

Gönüllülerin demografik bilgilerini almak için “Kişisel Bilgi Formu”, beden eğitimi ve spor dersi ile ilgili tutumlarını öğrenmek amacıyla “Engelliler Beden Eğitimi ve Spor Dersi Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin toplanmasında kullanılmak üzere hazırlanan anket, Gaziantep Engelsiz Yaşam Merkezi ve Gaziantep Yeşilvadi rehabilitasyon merkezlerine gidilerek yüz yüze görüşülmüş olup gerekli bilgiler bizzat kişilerden veya yakınlarından alınmıştır.

### ***Veri Toplama Araçları***

#### ***Kişisel Bilgi Formu***

Kişisel verileri belirlemek amacı ile cinsiyet, engel türü, engel düzeyi, doğuştan veya sonradan engelli olma durumları, lisanslı sporcu olma durumları, anne baba meslekleri ve anne baba öğrenim düzeyleri gibi sorular sorulmuştur.

#### ***Engelliler Beden Eğitimi ve Spor Dersi Tutum Ölçeği***

Ölçek, engelli çocukların beden eğitimi ve spor dersine karşı tutumlarını öğrenmek amacı ile Güven Karahan ve Kuru (2015) tarafından geçerlik ve güvenilirliği yapılan, 5’li likert tipinde toplamda 27 maddeden meydana gelmektedir. Ölçek; ilgi ve yarar, yetersizlik ve yapısal gereklilik şeklinde toplamda üç boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutların iç tutarlılık Cronbach Alpha değerleri; ilk alt boyut için 0,92, ikinci alt boyut için 0,74 ve üçüncü alt boyut için ise 0,76 olarak bulunmuştur. Ölçekte ters kodlanan maddeler (3, 11, 15, 18, 19, 21, 22, 25, 26, 27) bulunmaktadır. Puanlama işlemlerinden sonra bulunan yüksek puanlar olumlu tutumları, düşük puanlar ise olumsuz tutumları ifade etmektedir.

### ***Verilerin Analizi***

Verilerin çözümlenmesinde SPSS 22.0 programından faydalanılmıştır. Demografik bilgilerin çözümlenmesinde frekans ve yüzdeler analizi kullanılmıştır. Ölçek maddelerinin güvenilirliği için Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmış ve 0,82 bulunmuştur. Ölçek maddelerinin normal dağılıp dağılmadığını incelemek amacı ile Kolmogorov Smirnov testi yapılarak maddelerin normal dağıldığı görülmüştür. Parametrik testler yardımı ile iki kategorili değişkenlerin incelenmesinde Independent T test uygulanırken, üç veya daha fazla kategorili demografik değişkenlere göre ölçek puanlarının hesaplanmasında One Way ANOVA analizi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak belirlenmiştir.

## Bulgular

**Tablo 1.** Engelli çocukların demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzdelik dağılımlar

Değişken	Alt Değişken	F	%
Cinsiyet	Erkek	100	70,90
	Kadın	41	29,10
Engel Türü	Ortopedik	40	28,40
	Görme	6	4,30
	İşitme	8	5,70
	Otizm	81	57,40
	Down sendromlu	6	4,30
Engellilik Durumu	Doğuştan	55	39,00
	Sonradan	86	61,00
Lisanslı Sporcu	Evet	10	7,10
	Hayır	131	92,90
Baba Meslek	Memur	44	31,20
	İşçi	36	25,50
	Serbest	32	22,70
	İşsiz	23	16,30
	Diğer	6	4,30
Anne Meslek	Memur	6	4,30
	Serbest	14	9,90
	Çalışmıyor	77	54,60
	Diğer	44	31,20

Tablo 1 incelendiğinde cinsiyet durumunda en fazla erkeklerin (%70,9) olduğu, engel türlerine baktığımızda en fazla otizmlilerin (%57,4) olduğu, engellilik durumuna baktığımızda en fazla (%61,0) sonradan engelli olan grubun olduğu, lisansı olmayan sporcuların %92,9 olduğu ve baba mesleğinin en fazla (%31,2) memur olduğu görülmüştür.

**Tablo 2.** Engelliler Beden Eğitimi ve Spor Dersi Tutum Ölçeği (EBESTO)'nun genel ve alt boyut toplam puan ortalamaları

Alt Boyutlar	N	$\bar{X}$	Ss
İlgi ve Yarar	141	3,97	,66
Yetersizlik	141	3,56	,65
Yapısal Gerekliklik	141	3,40	,78
Genel Ortalama	141	3,79	,44

Tablo 2'de görüldüğü gibi engellilerin tutum ölçeği puanlarının ortalaması 3,79 standart sapması 0,44'dür. İlgi ve yarar alt boyut ortalaması 3,97 standart sapması 0,66'dır. Genel anlamda baktığımız zaman alt boyut ve toplamda ortalamanın üzerinde bir sonuç bulunmuştur.

**Tablo 3.** Engelliler Beden Eğitimi ve Spor Dersi Tutum Ölçeği (EBESTO)'nun cinsiyet değişkeni açısından Independent T Test analizi.

Alt Boyut	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh <sub>g</sub>	t	P
İlgi ve Yarar	Erkek	100	4,09	,66	,06	-3,493	,001*
	Kadın	41	3,68	,56	,08		
Yetersizlik	Erkek	100	3,68	,66	,06	-3,496	,001*
	Kadın	41	3,27	,54	,08		
Yapısal Gerekliklik	Erkek	100	3,38	,89	,08	,569	,570
	Kadın	41	3,46	,40	,06		
Genel Toplam	Erkek	100	3,89	,45	,04	-4,308	,000*
	Kadın	41	3,55	,32	,05		



Tablo 3 incelendiğinde örneklelimizi oluşturan engelli öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre ilgi yarar, yetersizlik alt boyutlarında ve genel toplam puanlarında anlamlı bir sonuç çıkmıştır ( $p<,05$ ). Bu farklılık kadın engellilerin puan ortalamasının düşük olmasından, kaynaklanmaktadır.

**Tablo 4.** Engelliler Beden Eğitimi ve Spor Dersi Tutum Ölçeği (EBESTO)'nun engellilik türü değişkeni açısından Independent T Test analizi

Alt Boyut	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh <sub>g</sub>	t	P
<b>İlgi ve Yarar</b>	Doğuştan	55	3,97	,69	,09	,073	,942
	Sonradan	86	3,96	,64	,06		
<b>Yetersizlik</b>	Doğuştan	55	3,87	,64	,08	4,844	<b>,000*</b>
	Sonradan	86	3,36	,58	,06		
<b>Yapısal Gereklilik</b>	Doğuştan	55	3,58	,89	,12	2,168	<b>,032*</b>
	Sonradan	86	3,29	,69	,07		
<b>Genel Toplam</b>	Doğuştan	55	3,89	,52	,07	2,112	<b>,037*</b>
	Sonradan	86	3,55	,38	,04		

Tablo 4 incelendiğinde örneklelimizi oluşturan engelli öğrencilerin engellilik türü değişkenine göre yapısal gereklilik, yetersizlik alt boyutlarında ve genel toplam puanlarında anlamlı fark görülmüştür ( $p<,05$ ). Bu farklılık sonradan engelli olan engellilerin puan ortalamasının düşük olmasından kaynaklanmaktadır.

**Tablo 5.** Engelliler Beden Eğitimi ve Spor Dersi Tutum Ölçeği (EBESTO)'nun engel türü değişkeni açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) sonuçları.

Alt Boyutlar	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	F	P
<b>İlgi ve Yarar</b>	Ortopedik	40	3,85	,689	7,73	<b>,000*</b>
	Görme	6	3,70	,000		
	İşitme	8	3,00	,000		
	Otizm	81	4,11	,626		
	Down send.	6	4,41	,000		
<b>Yetersizlik</b>	Ortopedik	40	3,70	,546	3,69	<b>,007*</b>
	Görme	6	3,66	,000		
	İşitme	8	3,00	,000		
	Otizm	81	3,50	,732		
	Down send.	6	4,16	,000		
<b>Yapısal Gereklilik</b>	Ortopedik	40	3,11	,774	9,66	<b>,000*</b>
	Görme	6	2,25	,000		
	İşitme	8	3,00	,000		
	Otizm	81	3,68	,744		
	Down send.	6	3,25	,000		
<b>Genel toplam</b>	Ortopedik	40	3,71	,340	13,43	<b>,000*</b>
	Görme	6	3,48	,000		
	İşitme	8	3,00	,000		
	Otizm	81	3,91	,443		
	Down send.	6	4,18	,000		

Tablo 5 incelendiğinde ölçeğin genel puanları engel türüne göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $F=13,43$ ;  $p<,05$ ). Bu farklılık down sendromlu öğrencilerin puan ortalamalarından kaynaklanmaktadır ( $X=4,18$ ). İlgi ve yarar alt boyutuna baktığımız zaman yine anlamlı bir sonuç görmekteyiz ( $F=7,73$ ;  $p<,05$ ). Bu farklılık yine down sendromlu öğrencilerin puan ortalamalarından kaynaklanmaktadır ( $X=4,41$ ). Yetersizlik alt boyutunda da anlamlı bir sonuç görülmektedir ( $F=3,69$ ;  $p<,05$ ). Bu farklılığında down sendromluların puan ortalamalarından kaynaklandığını görmekteyiz ( $X=4,16$ ). Yapısal gereklilik alt boyutuna baktığımızda anlamlı bir sonuç görmekteyiz ( $F=9,66$ ;  $p<,05$ ). Bu farklılık görme engellilerin puan ortalamalarının düşük olmasından kaynaklanmaktadır ( $X=2,25$ ).

## Tartışma ve Sonuç

Engellilerde beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumların ne derecede olduğunu ve kişisel bilgiler formundan elde ettiğimiz bilgilerle bu durumun ne derece farklılaştığını incelemek amacıyla yapılan bu araştırmanın sonucunda kız öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersinde erkeklere oranla kendilerini daha zayıf algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Toplumumuzda erkek çocuklarına verilen değerin kız çocuklara göre daha fazla olduğunu düşündüğümüzde kız öğrencilerin bazı psikolojik davranış ölçütlerinde erkek öğrencilerden daha zayıf olduğu düşünülebilir. Fiziksel aktivite engelli bireylere fizyolojik, duygusal, bilişsel ve sosyal faydalar sağlar. Engelli olmayan kişiler egzersiz yaptıklarında engellilere yönelik daha olumlu algılar geliştirmektedir.

Engelli insanlar için fiziksel aktiviteye katılımının önünde önemli sayıda engel bulunmaktadır. Bazı engeller, tıbbi/bireysel ve sosyal engellilik modellerini destekleyen bireysel, sosyal ve çevresel engeller olarak kolaylıkla kategorize edilebilir (Martin, 2013).

“Engelli öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ve karşılaştıkları sorunlar” isimli çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha zayıf tutum sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır (Güven Karahan, 2011). Çalışmamızda down sendromlu öğrencilerin diğer engel gruplarındaki öğrencilere göre beden eğitimi ve spor dersine karşı tutumlarının daha iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Down sendromlu çocukların sepmatik, sevecen, neşeli ve çevresiyle iyi ilişkiler kuran çocuklar olduğu düşünüldüğü zaman bu davranışlarının beden eğitimi ve spor dersine yansıdığını söyleyebiliriz.

Yapılan bir çalışmada işitme engelli bireylerin beden eğitimi dersinde kendini daha yetersiz gördükleri araştırma sonucunda ortaya çıkmıştır (Güven Karahan, 2011). Ulaşılan bir diğer sonuç ise engel türü değişkenine göre doğuştan engelli olan öğrencilerin sonradan engelli olan öğrencilere göre beden eğitimi ve spor dersi tutumlarının daha olumlu olduğudur. Zihinsel engelliler ile ilgili yapılan bir çalışmada özel beden eğitimi programı uygulanan zihinsel engelli öğrencilerin sosyalleşme düzeylerinde anlamlı bir şekilde olumlu sonuca ulaşılmıştır (İlhan, 2008).

Literatür taramasına göre engelli öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersi ile ilgili çalışmaların az olduğu görülmektedir. Engelli bireyleri sosyal hayata adapte edebilmemiz için beden eğitimi öğretmenleri ve ailelere çok önemli görevler düşmektedir. Yapılan beden eğitimi derslerinde onlara daha fazla imkan tanınmalı ve özgüvenleri geliştirilmelidir (Brian ve ark., 2020). Engellilere daha iyi ve uygun teknolojik imkanlar, spor ve rekreasyondan daha fazla faydalanma şansı tanındığı zaman başarılı olmamaları için herhangi bir engel kalmamaktadır (Duvall ve ark., 2021).

Engellilerin fiziksel eğitimleri konusunda çalışmaların genişletilmesi gerektiği düşünüldüğünde, bu anlamda yaptığımız çalışmanın literatüre katkıda bulunacağı beklenmektedir.

## Öneriler

- Farklı engel gruplarına göre beden eğitimi ve spor programları uygulanabilir.
- Beden eğitimi dersleri daha çok engelli öğrencilerin özgüvenlerini kazanabilecekleri becerilerle süslenebilir. Bu konuda aile ve okuldan her konuda destek verilebilir.

- Engelli öğrencilerin kendi potansiyellerini ortaya koyabilecekleri hareketler ve oyunlara daha fazla yer verilebilir.
- Spor branşları bazında çalışmalar yapılabilir.

**Çıkar Çatışması:** Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır

### Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler

Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Tarih: 02 / 03 / 2022, Sayı No: 2022 / 02

### Kaynaklar

- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013) *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı*. Beşinci Baskı (DSM-5). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Brian, A., Bostick, L., Starrett, A., Klavina, A., Taunton Miedama, S., Pennell, A. (2020). The Effect of Ecologically Valid Intervention Strategies on the Locomotor Skills of Children with Visual Impairments. *Adapted Physical activity Quarterly*, 177-192.
- Bloomfeld, S. (2005). Yaşam boyunca fiziksel aktivitenin kemik sağlığına katkıları. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 21 (1), 68-76.
- Brouwer, J. (1995). *Antalya uluslararası engellilerde spor sempozyumu bildiri kitabı: Felsefi açıdan engellilerde spor*. T.C. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Spor Daire Başkanlığı. Yayın, (1997/1), 11-17.
- Fox, K., and Riddoch, C. (2000). İyi beslenmeyle büyüme üzerine sempozyum: ilk yirmi yıla odaklanma. Çağdaş çocukların ve ergenlerin fizikselaktivite kalıplarının grafiğini çıkarmak. *Beslenme Derneği Bildirileri*, 59 (4), 497-504.
- Frey, C.Y. P. (2006). Otizm spektrum bozukluğu olan gençlerde fiziksel aktivite kalıpları. *Journal of Autism and Devel opmenta lDisorders*, 36 (5), 597-606.
- Güven Karahan, B. (2011). Engelli öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ve karşılaştıkları sorunlar. *Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi*, 135-139.
- Güven Karahan, B., ve Kuru, E. (2015). Ortopedik, görme ve işitme engelli öğrenciler için beden eğitimi ve spor dersi tutum ölçeği geliştirme çalışması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10 (1), 36-46.
- İlhan, L. (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dersi*, 315-324.
- Duvall, J., Satpute, S., Cooper, R., and Cooper, R. (2021). A review of adaptive sport opportunities for power wheelchair users. *Disability and Rehabilitation Assistive Technology*, 407-413.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemi; Kavramlar İlkeler Teknikler*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Martin J. J. (2013). Benefits and barriers to physical activity for individuals with disabilities: a social-relational model of disability perspective. *Disability and rehabilitation*, 35(24), 2030–2037. <https://doi.org/10.3109/09638288.2013.802377>
- Pan, C., & Frey, G. (2006). Otizm spektrum bozukluğu olan gençlerde fiziksel aktivite kalıpları. *Journal of Autism and Devel Opmental Disorders*, 36 (5), 597-606.



- Riddoch, K. (2000). İyi beslenmeyle büyüme üzerine sempozyum: ilk yirmi yıla odaklanma. Çağdaş çocukların ve ergenlerin fizikselaktivite kalıplarının grafiğini çıkarmak. *Beslenme Derneği Bildirileri*, 59 (4), 497-504.
- Strauss, R. S., Rodzilsky, D., Burack, G., and Colin, M. (2001). Psychosocial correlates of physical activity in healthy children. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 155(8), 897–902.
- Terre, L., Drabman, R. S., Meydrech, E. F., and Hsu, H. S. (1992). Relationship between peer status and health behaviors. *Adolescence*, 27(107), 595–602.
- Tufan, İ., ve Arun, Ö. (2002). *Türkiye Özürlüler Araştırması 2002 İkinci Analizi*. T.C. Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı. Ankara: Tubitak.
- Yıldırım, A., ve Abakay, U. (2015). Hokeycilerin iletişim becerileri ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 17-28.
- Zhao, M., and Chen, S. (2018). The effects of structured physical activity program on social interaction and communication for children with autism. *Biomed Research International*, 1825046.

### Makale Alıntısı

Taşkın, A.K., Gür, Y., ve Şahin, E. (2022). Engelli Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi [Investigation of Disabled Students Attitudes Towards Physical Education and Sports Lesson], *Spor Eğitim Dergisi*, 6 (3), 149-156.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

## Takım ve Bireysel Sporcuların Vücut Kitle İndeksi ile Denge Düzeylerinin İncelenmesi

Abdullah CANIKLI<sup>1</sup>

### Özet

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 10.09.2022  
Kabul Tarihi: 19.10.2022  
Online Yayın Tarihi:  
19.10.2022

#### Anahtar Kelimeler

Denge, Vücut Kitle İndeksi,  
Spor, Performans

#### DOI:

10.55238/seder.1173556

Bu araştırmanın amacı takım ve bireysel sporcuların vücut kitle indeksi düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmaya farklı spor dallarında aktif olarak spor yapan 170 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada vücut kitle indeksi ve vücut ağırlığı için Tanita vücut kompozisyonu analiz ölçümü kullanılmıştır. Denge performansı için ise sense wave medikal, sense product cihazı kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre erkek takım sporcularının vücut kitle indeksi değerlerinin kadın sporculara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Denge seviyeleri incelendiğinde ise yalnızca düşme riskinde (fall risk) kadınların erkeklere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır ( $p<0,05$ ). Bireysel sporcuların cinsiyet değişkenine göre vücut kitle indeksi incelendiğinde ise kadın sporcuların erkeklere göre daha yüksek vücut kitle indeksine sahip oldukları tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Denge düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ( $p>0,05$ ). Takım ve bireysel sporlar karşılaştırıldığında ise takım sporcularının vücut kitle indeksinin, bireysel sporculara göre daha düşük olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Sonuç olarak hem takım hem de bireysel sporlarda erkek sporcuların vücut kitle indeksinin kadınlara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda, sporcuların motor becerileri ile vücut kitle indeksini inceleyecek farklı araştırmalar denge performansına ait verilere daha önemli katkı sağlayabilir.

## Investigation of Body Mass Index and Balance Levels of Team and Individual Athletes

### Abstract

#### Article Info

Received: 10.09.2022  
Accepted: 19.10.2022  
Online Published:  
19.10.2022

#### Keywords

Balance, Body Mass Index,  
Sport, Performance

The aim of this study is to examine the body mass index levels of team and individual athletes in terms of different variables. 170 athletes who actively do sports in different sports branches voluntarily participated in the research. Tanita body composition analysis measurement was used for body mass index and body weight in the study. For balance performance, sense wave medical, sense product device was used. According to the findings of the study, it was determined that the body mass index values of male team athletes were lower than female athletes. When the balance levels were examined, it was determined that only the risk of falling (fall risk) was higher in women than in men ( $p<0,05$ ). When the body mass index of the individual athletes was examined according to the gender variable, it was determined that the female athletes had a higher body mass index than the men ( $p<0,05$ ). There was no significant difference in balance levels ( $p>0,05$ ). When team and individual sports were compared, it was seen that the body mass index of team athletes was lower than that of individual athletes ( $p<0,05$ ). As a result, it was determined that the body mass index of male athletes was lower than female athletes in both team and individual sports. In this direction, different studies that will examine the motor skills and body mass index of athletes may contribute more significantly to the data of balance performance.

<sup>1</sup>Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tokat/Türkiye, E-mail: [abdullah.canikli@gop.edu.tr](mailto:abdullah.canikli@gop.edu.tr), <https://orcid.org/0000-0002-4658-6356>

## Giriş

Rekabet gücü yüksek sporlarla uğraşan tüm sporcular için vücudun biyomekanik ve fizyoloji açısından optimum kapasitede performans göstermesi gerekmektedir (Zaccagni, 2012). Spor performansı birbirine bağlı çeşitli faktörlerden etkilenir; bu faktörler performansın nicel, nitel ve zamansal olarak ayırt edilebilen farklı şekillerde belirlenmesine katkıda bulunmaktadır (D'Isanto ve ark., 2019). Spor performansını belirleyen faktörleri analiz etmek için, bir şekilde sporun performansı ile ilgili olan bir veya daha fazla yönü (nitel ve nicel) temsil eden bir veya daha fazla değişkeni değerlendirmek için tüm bu bilgileri elde etmek için farklı yaklaşımlar kullanılabilir (Nughes ve ark., 2017). Kuvvet, güç, dayanıklılık, esneklik ve denge gibi motor performans ölçen testler genellikle antrenman seviyesini geliştirmek ve sakatlıkların önlenmesi için önemli bilgiler ortaya koymaktadır (D'Isanto ve ark., 2019).

Sporcuların antropometrik özellikleri ve vücut kompozisyonlarının belirlenmesi, yapmış oldukları spor dalları için özellikle uygun olan yapısal ve fonksiyonel özellikleri sergileyebilmesi için öngörülebilir bulunabileceğinden birçok araştırmanın konusu olmuştur (Singh ve ark., 2010). Gelişen spor bilimi, elit oyuncuların performansını geliştirmek ve yetenekleri mümkün olduğunca hassas bir şekilde keşfetmek için tasarlanmıştır (Popovic ve ark., 2014). Birçok çalışma, belirli antropometrik özelliklerin spordaki başarı ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu gösterse de (Malina ve ark., 2004) zorlu bir süreç içermektedir. Bunun nedeni ise çeşitli atletik hareketler maksimum performansa ulaşmak için farklı vücut tiplerini gerektirir (Popovic ve ark., 2014). Yapılan araştırmalarda vücut kitle indeksi (VKİ) takım ve bireysel sporcuların fiziksel uygunluk parametrelerini incelemek için birkaç farklı ölçüm arasında yer almaktadır (Hartley ve ark., 2018; Nikolaidis, 2012).

Spor ve fiziksel aktivite, egzersiz sırasında yüksek düzeyde kuvvet üretmek için kas-iskelet sistemi zindeliği (örneğin kas kuvveti ve gücü) ve yeterli motor koordinasyonu ve kontrolü gerektirir (Kramer ve ark., 2019). Yetersiz fonksiyonel güç veya hareket eksiklikleri spor performansını olumsuz etkileyebilir veya yaralanma riskini artırabilir (Lockie ve ark., 2015; Takken ve ark., 2003). Denge, destek tabanı üzerinde vücudun ağırlık merkezinin konumunu dikey olarak koruma sürecidir ve görsel, vestibüler ve somatosensoriyel yapılardan gelen hızlı, sürekli geri bildirim ve daha sonra pürüzsüz bir şekilde yürütülmesine dayanır (Nashner, 1997). Greve ve ark. (2007) yaptıkları araştırmada daha yüksek bir VKİ postüral dengeyi korumak için daha fazla yer değiştirme gerektirdiği iddia edildiğinden, denge seviyelerini etkileyebilecek yönlerden birinin vücut kitle indeksi olduğu belirtmiştir.

Sporcular üzerinde yapılan araştırmalarda, (Arslan ve ark., 2021; Hrysomallis, 2007) denge ve atletik performans ve yaralanma riski arasındaki ilişkilerin olduğu görülmüştür. Fakat takım ve bireysel sporcularda denge ve VKİ arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma görülmemiştir. Bu çalışmanın amacı da takım ve bireysel spor yapan sporcuların denge ve VKİ arasındaki ilişkiyi incelemektir.

## Materyal ve Yöntem

### Çalışma Grubu

Bu araştırmaya farklı takım ( $n = 89$ ; yaş =  $22.7 \pm 2.8$ ; boy =  $175.8 \pm 10.3$ ; kilo =  $70.1 \pm 12.1$ ; VKİ =  $23.5 \pm 2.8$ ) ve bireysel ( $n = 81$ ; yaş =  $26.9 \pm 5.2$ ; boy =  $168.7 \pm 10.7$ ; kilo =  $76.5 \pm 15.3$ ; VKİ =  $25.7 \pm 5.4$ ) branşlarda aktif olarak spor yapan 170 sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

Araştırma Helsinki Bildirgesine Uygun şekilde gerçekleştirilmiştir (Etik Kurul- E-33490967-044-197668-11-02).

### Verilerin Toplanması

**Antropometrik Ölçümler:** Vücut ağırlığı ve vücut kitle indeksinin değerlendirilmesi için Tanita BC-418MA kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu ölçüm yönteminin prensibi, vücut kompozisyonunun dolaylı olarak ölçülmesine dayanmaktadır ve bağımsız ünitelerde bulunan elektrotlar aracılığıyla vücuda güvenli bir elektrik sinyali iletilir. Cihaz sporcu modu sayesinde, sporcuların vücut ağırlıklarını, sağlık durumlarını ve formlarını ilgili tüm parametreleri yakından izlemelerini sağlar. Katılımcılar, 12 saat aç kaldıktan sonra katıldılar ve en az 15 saat egzersiz, alkol veya uyarıcı içeceklerden uzak durdular. Tüm ölçümler aynı sabah yapılmıştır.

**Denge:** Sporcuların denge düzeyleri Viyana Tıp Üniversitesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Bölümü'nde yeni geliştirilmiş olan bir piezoelektrik sensor platformu kullanılarak (sense wave medikal, sense product, Viyana, Avusturya) gerçekleştirilmiştir.

Cihaz, 1 m çapında bir sınır içinde hareket etmekte serbest olan bir hava yastığı üzerine yerleştirilmiş başka bir platforma (sallanma tahtası gibi) bağlı dengesiz bir platformdan ( $\varnothing = 80\text{cm}$ ) oluşuyordu. Bir yan kanal kompresörü tarafından sağlanan platformun altında sabit bir hava akışı ile bir hava yastığı sağlandı. Platformun yanlarında, lastik etekler platformun altındaki havayı tutar ancak bir miktar havanın dışarı çıkmasına izin verir. Böylece platformun altında kalıcı bir hava değişimi olur. Bu hava yastığı sayesinde platform havada asılı kalır ve platformun altındaki hava hacminin rastgele değişmesine göre biraz yükselir ve alçalır. Üst platformun (yani katılımcıların ayakta durduğu yer) eğilmesi yaklaşık 5 cm yukarı ve aşağı mümkündür. Yatay çeviriler kabaca 10 cm mesafeye ulaşabilir. Hareketlerin stokastik doğası, sistemin üzerinde kaydığı hava yastığından kaynaklanmaktadır. Platformun hareketi, katılımcının ağırlık merkezinin kaymasına tepki olarak meydana gelir ve tüm platformun hava yastığı üzerinde yatay olarak çevrilmesiyle sonuçlanan bir dürtü sağlar. Hava hacmi değiştiğinde, platformun tepkisi tahmin edilemez ve denekler platformun hafif hareketlerine kalıcı olarak tepki vermelidir. Böylece cihaz, hava yastığı üzerinde hareket ederek bir yalpalama tahtasının kararsızlığını beklenmeyen stokastik ötelemelerle birleştirir. Test sırasında katılımcılar emniyet kemeri ile emniyete alınmıştır. Platforma girmek veya platformdan çıkmak dışında raylara dokunmaları veya tutmaları yasaklanmıştır.

### Verilerin Analizi

Araştırma grubuna ait betimsel analizler (yaş, boy, kilo ve VKİ) için aritmetik ortalama standart sapma kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığı incelendiğinde, verilerin normal dağıldığı belirlenmiş, takım ve bireysel sporlar arasındaki farkı ve cinsiyet farklılıklarını belirleyebilmek için bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Verilerin analizi için SPSS 22 istatistik programı kullanılmıştır.



## Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde takım ve bireysel sporcuların VKİ ve denge düzeyleri arasındaki ilişki ve sporcular arasındaki farklılıklara ait bulgulara yer verilmiştir.

**Tablo 1.** Takım sporcularının cinsiyet değişkenine ait t testi sonuçları

	Takım		p
	Erkek (n = 62)	Kadın (n = 27)	
<b>VKİ</b>	23,0 ± 1,9	24,7 ± 4,0	<b>0,010*</b>
<b>Anterior Posterior İndeks</b>	3,9 ± 1,8	5,4 ± 9,2	0,229
<b>Medial Lateral İndeks</b>	2,4 ± 1,1	2,2 ± 0,9	0,417
<b>Fall Risk</b>	13,6 ± 6,3	10,2 ± 3,6	<b>0,012*</b>

p<0,05

Tablo 1’de takım sporcularının cinsiyet değişkenine ait sonuçları verilmektedir. Erkek takım sporcuları ile kadın takım sporcularının arasında, VKİ ve fall risk açısından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür (p<0,05). Erkek takım sporcuların daha düşük VKİ’ye sahip olduğu ve erkek sporcuların fall risk değerlerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Medial Lateral indeks ve anterior posterior indekste istatistiksel olarak herhangi bir fark olmadığı görülmüştür.

**Tablo 2.** Bireysel sporcuların cinsiyet değişkenine ait t testi sonuçları

	Bireysel		p
	Erkek (n = 43)	Kadın (n = 38)	
<b>VKİ</b>	23,7 ± 4,8	28,0 ± 5,1	<b>0,000*</b>
<b>Anterior Posterior İndeks</b>	3,8 ± 2,4	4,2 ± 2,2	0,390
<b>Medial Lateral İndeks</b>	2,5 ± 2,4	2,5 ± 1,3	0,963
<b>Fall Risk</b>	14,5 ± 8,9	13,7 ± 7,3	0,674

p<0,05

Tablo 2’de takım sporcularının cinsiyet değişkenine ait sonuçları verilmektedir. Erkek takım sporcuları ile kadın takım sporcular arasında VKİ açısından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür (p<0,05). Erkek takım sporcuların daha düşük VKİ’ye sahip olduğu ve erkek sporcuların fall risk değerlerinin kadın sporculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Medial Lateral indeks, anterior posterior indeks ve fall risk seviyelerinde istatistiksel olarak herhangi bir fark olmadığı görülmüştür.

**Tablo 3.** Takım ve bireysel sporcuların vki ve denge seviyelerine ait t testi sonuçları

	Takım (n = 89)	Bireysel (n = 81)	p
	<b>VKİ</b>	23,5 ± 2,8	
<b>Anterior Posterior İndeks</b>	4,3 ± 5,2	4,0 ± 2,3	0,603
<b>Medial Lateral İndeks</b>	2,3 ± 1,1	2,5 ± 1,9	0,480
<b>Fall Risk</b>	12,6 ± 5,8	14,1 ± 8,1	0,167

p<0,05

Tablo 3’te takım ve bireysel sporcuların VKİ ve denge seviyelerine ait sonuçları verilmektedir. Takım sporcuları ile bireysel sporcular arasında VKİ açısından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür (p<0,05). Takım sporcuların bireysel sporculara göre daha düşük VKİ’ye sahip olduğu saptanmıştır. Anterior posterior indeks, medial Lateral indeks ve fall risk seviyelerinde istatistiksel olarak herhangi bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

## Tartışma ve Sonuç

Vücut ağırlığı ve vücut kompozisyonu birçok sporda önemli performans faktörleri olarak bilinmekle birlikte düşük vücut ağırlığı ve ağırlık düzenlemeleri, ağırlığa duyarlı sporlarda yarışan sporcularla ilişkilendirilmiştir (Çolak ve ark., 2020) ve aşırı kilo verme yöntemlerinin kullanımı, farklı atletik gruplar için sağlık riskleri ile ilişkilendirilmiştir (O'Connor ve Catterson., 2006)

Mevcut araştırmanın sonuçları incelendiğinde, VKİ düzeylerinde; takım ve bireysel sporlarda erkek sporcuların daha düşük, takım ve bireysel sporcular karşılaştırıldığında ise takım sporcuların daha düşük seviyeye sahip olduğu görülmüştür. Bunun nedeni kilonun bazı mücadele sporcularında önemli bir yere sahip olmasından kaynaklı olabileceği düşünülebilir.

Vücut kitle durumunu izlemek için bir değerlendirme yöntemi, sporcuların performans ve sakatlık düzeylerini belirlemek için kullanılan yöntemlerden birisi de vücut kitle indeksidir (Fieseler ve ark., 2017; Hartley ve ark., 2018). Huang ve Malina (2010) yapmış oldukları çalışmada vücut kitle indeksi, gençlerde bireysel zindeliği önemli ölçüde etkilemesine rağmen bu göstergenin atletik popülasyonlarda daha az kullanıldığını ifade etmiştir. Takım sporlarında vücut kitle durumunun yaşa göre değişebileceği (yani daha büyük yaş gruplarında daha düşük prevalans) göz önüne alındığında vücut kitle indeksinden ziyade fiziksel uygunluk için %vücut yağını dikkate almak önemli hale gelmektedir (Szmodis ve ark., 2019; Esco ve ark., 2018). Vücut kompozisyonu özelliklerinin tahminleri, sağlık durumunu belirlemek için hem atletik hem de atletik olmayan popülasyonlarda kullanılmaktadır (Moon ve ark., 2009). Vücut kompozisyonunu ölçmek, performansı, antrenmanı ve diyet rejimlerini izlemek için önemli bir değerlendirme parametresidir. Sporcular için optimal vücut ağırlığını belirlemek için vücut kitle indeksi ve özellikle vücut yağının değerlendirilmesi kullanımı artmıştır (Torstveit ve Sundgot-Borgen, 2012). Vücut kitle indeksi genellikle elit sporcularda vücut kompozisyonu ile biyolojik belirteçler arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalarda (Milic ve ark., 2012; Nelson ve ark., 2006) ve sporcuların farklı spor dallarında rekabet etmelerine izin vermek için bir kesme değeri olarak kullanılmaktadır.

Denge seviyeleri açısından incelendiğinde ise, takım sporlarında kadın sporcuların erkeklere göre daha düşük seviyeye sahip olduğu tespit edilmiştir. Statik denge, minimum hareketle bir destek tabanını koruma yeteneği olarak ifade edilirken dinamik denge, sabit bir pozisyonu korurken veya kazanırken bir görevi yerine getirme yeteneği veya minimum dış hareketle dengesiz bir yüzeyde dengeyi koruma veya yeniden kazanma yeteneği olarak düşünülebilir (Winter ve ark., 1990; Kioumourtzoglou ve ark., 1997; Paillard ve Noé., 2006). Denge yeteneği ve atletik performans arasındaki ilişkiyi incelerken, araştırmacılar statik ve dinamik dengeyi değerlendirmek için bir dizi farklı test kullanılmıştır (Hrysonmallis, 2007). Karşılaştırmalı çalışmaları analiz ederken, cimnastikçilerin diğer atletlerden daha kısa ve daha hafif olma eğiliminde olduğu ve boy ve vücut kütlelerinin denge yeteneğini etkileyebileceği unutulmamalıdır (Davlin, 2004). Boy veya vücut kütlelerinde dikkate değer farklılıkları olan grupları karşılaştırırken, boy veya uzunluğuna göre denge puanlarının normalleştirilmesi düşünülmelidir, ancak bu her zaman yapılmaz (Calavalle ve ark., 2008). Çalışmamızın bulgularına benzer şekilde, Hançerlioğlu (2020) yapmış olduğu

çalışmada kadın ve erkek sporcuların ve takım ve bireysel sporcuların denge performanslarında anlamlı bir fark olmadığını belirtmiştir.

Araştırmanın sonuçlarına göre, takım ve bireysel sporlarda erkek sporcuların kadın sporculara göre daha düşük VKİ sahip olduğu görülmüştür. Takım sporlarının VKİ değerlerinin de bireysel sporlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Denge performansları açısından ise yalnızca erkeklerin değerlerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

## Öneriler

- Vücut kitle indeksinin sporcunun fiziksel uygunluk seviyesi açısından önemli bir kriter olduğu düşünülse de motor performans açısından vücut yağ yüzdesinin daha önemli olabileceği ifade edilebilir. İleri de yapılacak olan çalışmaların bu alana ışık tutacağı düşüncesindeyiz.

**Çıkar Çatışması:** Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır

## Kaynaklar

- Arslan, E., Soylu, Y., Clemente, F., Hazir, T., Isler, A. K., & Kilit, B. (2021). Short-term effects of on-field combined core strength and small-sided games training on physical performance in young soccer players. *Biology of Sport*, 38(4), 609-616.
- Calavalle, A. R., Sisti, D., Rocchi, M. B. L., Panebianco, R., Del Sal, M., & Stocchi, V. (2008). Postural trials: expertise in rhythmic gymnastics increases control in lateral directions. *European Journal of Applied Physiology*, 104(4), 643-649.
- Çolak, A., Sahin, İ., Soylu, Y., Koç, M., & Ocal, T. (2020). Weight loss methods and effects on the different combat sports athletes. *Progress in Nutrition*, 22(1-S), 119-124.
- D'Isanto, T., D'Elia, F., Raiola, G., & Altavilla, G. (2019). Assessment of sport performance: Theoretical aspects and practical indications. *Sport Mont*, 17(1), 79-82.
- Davlin, C. D. (2004). Dynamic balance in high level athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 98(3), 1171-1176.
- Esco, M. R., Fedewa, M. V., Cicone, Z. S., Sinelnikov, O. A., Sekulic, D., & Holmes, C. J. (2018). Field-based performance tests are related to body fat percentage and fat-free mass, but not body mass index, in youth soccer players. *Sports*, 6(4), 105.
- Fieseler, G., Hermassi, S., Hoffmeyer, B., Schulze, S., Irlenbusch, L., Bartels, T., ... & Schwesig, R. (2017). Differences in anthropometric characteristics in relation to throwing velocity and competitive level in professional male team handball: a tool for talent profiling. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(7-8), 985-992.
- Greve, J., Alonso, A., Bordini, A. C. P., & Camanho, G. L. (2007). Correlation between body mass index and postural balance. *Clinics*, 62, 717-720.
- Hançerlioğlu, B. (2020). 6 haftalık pliometrik ve core egzersizlerinin bireysel ve takım sporcularında denge faktörü üzerine etkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Hartley, E. M., Hoch, M. C., & Boling, M. C. (2018). Y-balance test performance and BMI are associated with ankle sprain injury in collegiate male athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(7), 676-680.
- Hartley, E. M., Hoch, M. C., & Boling, M. C. (2018). Y-balance test performance and BMI are associated with ankle sprain injury in collegiate male athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(7), 676-680.

- Hrysomallis, C. (2007). Relationship between balance ability, training and sports injury risk. *Sports Medicine*, 37(6), 547-556.
- Huang, Y. C., & Malina, R. M. (2010). Body mass index and individual physical fitness tests in Taiwanese youth aged 9–18 years. *International Journal of Pediatric Obesity*, 5(5), 404-411.
- Kiourmourtzoglou, E., Derri, V., Mertzaniidou, O., & Tzetzis, G. (1997). Experience with perceptual and motor skills in rhythmic gymnastics. *Perceptual and Motor Skills*, 84(3), 1363-1372.
- Kramer, T. A., Sacko, R. S., Pfeifer, C. E., Gatens, D. R., Goins, J. M., & Stodden, D. F. (2019). The association between the functional movement screen, y-balance test, and physical performance tests in male and female high school athletes. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 14(6), 911.
- Lockie, R. G., Schultz, A. B., Callaghan, S. J., Jordan, C. A., Luczo, T. M., & Jeffriess, M. D. (2015). A preliminary investigation into the relationship between functional movement screen scores and athletic physical performance in female team sport athletes. *Biology of Sport*, 32(1), 41-51.
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation, and physical activity. *Human Kinetics*.
- Milic, R., Colombini, A., Lombardi, G., Lanteri, P., & Banfi, G. (2012). Estimation of glomerular filtration rate by MDRD equation in athletes: role of body surface area. *European Journal of Applied Physiology*, 112(1), 201-206.
- Moon, J. R., Eckerson, J. M., Tobkin, S. E., Smith, A. E., Lockwood, C. M., Walter, A. A., ... & Stout, J. R. (2009). Estimating body fat in NCAA Division I female athletes: a five-compartment model validation of laboratory methods. *European Journal of Applied Physiology*, 105(1), 119-130.
- Nashner L. M. (1997). Practical biomechanics and physiology of balance. In: Jacobson GP, Newman CW, Kartush JM, editors. *Handbook of balance function testing*. San Diego (CA): Singular Publishing Group, 261-79.
- Nelson, A. E., Howe, C. J., Nguyen, T. V., Leung, K. C., Trout, G. J., Seibel, M. J., ... & Ho, K. K. (2006). Influence of demographic factors and sport type on growth hormone-responsive markers in elite athletes. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 91(11), 4424-4432.
- Nikolaidis, P. T. (2012). Overweight and obesity in male adolescent soccer players. *Minerva Pediatrica*, 64(6), 615-622.
- Nughes, E., Rago, V., & Raiola, G. (2017). Pre-Seasonal aerobic fitness in semi-professional Italian football players: Pre-liminary results. *Acta Kinesiologica*, 11, 67-69.
- O'Connor, H., & Caterson, I. (2006). Weight loss and the athlete. *Clinical Sports Nutrition*, 3rd Edition. McGraw-Hill: Boston, 135-173.
- Paillard, T. H., & Noé, F. (2006). Effect of expertise and visual contribution on postural control in soccer. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 16(5), 345-348.
- Popovic, S., Bjelica, D., Jaksic, D., & Hadzic, R. (2014). Comparative study of anthropometric measurement and body composition between elite soccer and volleyball players. *International Journal of Morphology*, 32(1).
- Singh, S., Singh, K., & Singh, M. (2010). Anthropometric measurements, body composition and somatotyping of high jumpers. *Brazilian Journal of Biometrics*, 4(4), 266-271.
- Szmodis, M., Szmodis, I., Farkas, A., Mészáros, Z., Mészáros, J., & Kemper, H. C. (2019). The relationship between body fat percentage and some anthropometric and physical fitness characteristics in pre-and peripubertal boys. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(7), 1170.



- Takken, T., Elst, E., Spermon, N., Helders, P. J., Prakken, A. B. J., & Van der Net, J. (2003). The physiological and physical determinants of functional ability measures in children with juvenile dermatomyositis. *Rheumatology*, 42(4), 591-595.
- Torstveit, M. K., & Sundgot-Borgen, J. (2012). Are under-and overweight female elite athletes thin and fat? A controlled study. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 44(5), 949-57.
- Winter, D. A., Patla, A. E., & Frank, J. S. (1990). Assessment of balance control in humans. *Med Prog Technol*, 16(1-2), 31-51.
- Zaccagni, L. (2012). Anthropometric characteristics and body composition of Italian national wrestlers. *European Journal of Sport Science*, 12(2), 145-151.

### Makale Alıntısı

Canikli, A. (2022). Takım ve Bireysel Sporcuların Vücut Kitle İndeksi ile Denge Düzeylerinin İncelenmesi [Investigation of Body Mass Index and Balance Levels of Team and Individual Athletes], *Spor Eğitim Dergisi*, 6 (3), 157-164.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.



## Farklı Yaş Gruplarındaki Futbolcuların Sürat, Çeviklik ve Sıçrama Performanslarının İncelenmesi

Abdullah CANIKLI<sup>1</sup>

### Özet

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 10.09.2022  
Kabul Tarihi: 19.10.2022  
Online Yayın Tarihi:  
19.10.2022

#### Anahtar Kelimeler

Futbol, Sürat, Çeviklik,  
Sıçrama, Performans

#### DOI:

10.55238/seder.1173563

Bu araştırmanın amacı, farklı yaş gruplarındaki genç futbolcuların vücut kompozisyonu, sıçrama, sürat ve toplu/topsuz çeviklik performans parametrelerinin karşılaştırılmasıdır. Araştırmaya farklı yaş gruplarından (U14, U15, U16 ve U17) toplam 48 genç futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Sporculara countermovement jump (CMJ), squat jump (SJ), 10m, 20m sürat ve toplu-topsoz zig-zag çeviklik testleri uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22 istatistik programı kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, U17 yaş grubundaki genç futbolcuların; U16, U15 ve U14 yaş gruplarındaki genç futbolculara göre, daha yüksek sıçrama, sürat ve çeviklik performansına sahip olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Sonuç olarak, yaş ve antrenman deneyiminin yanında aşamalı olarak gerçekleştirilen antrenman yüklenmeleri ile birlikte futbolcuların performans parametrelerinin de kademeli olarak arttığı görülmüştür. Bu doğrultuda, ileride yapılacak olan çalışmalarda yaş gruplarında oluşan bu performans farklarının teknik beceri ile ilişkisinin olup olmadığına dair yapılacak incelemeler futbol gelişimi için önemli katkı sağlayacaktır.

## Investigation of Speed, Agility and Jumping Performances of Football Players in Different Age Groups

### Abstract

#### Article Info

Received: 10.09.2022  
Accepted: 19.10.2022  
Online Published:  
19.10.2022

#### Keywords

Soccer, Sprint, Agility,  
Jump, Performance

The aim of this research is to compare the body composition, jumping, speed and agility performance parameters of young football players in different age groups. A total of 48 young football players from different age groups (U14, U15, U16 and U17) participated in the research voluntarily. Countermovement jump (CMJ), squat jump (SJ), 10m, 20m sprint and zig-zag agility tests with and without the ball were applied to the athletes. SPSS 22 statistical program was used in the analysis of the data. According to the findings of the research, young football players in the U17 age group; it was determined that they had higher jumping, speed and agility performances compared to young football players in the U16, U15 and U14 age groups ( $p<0,05$ ). As a result, it was observed that the performance parameters of the football players increased gradually with the training loads performed gradually, as well as the age and training experience. In this direction, studies to be conducted on whether there is a relationship between these performance differences in age groups and technical skills in future studies will make a significant contribution to football development.

<sup>1</sup>Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tokat/Türkiye, E-mail: abdullah.canikli@gop.edu.tr, https://orcid.org/0000-0002-4658-6356

### Giriş

Futbol özellikle çocuklar arasında dünyanın en popüler sporudur ve farklı yoğunluklarda çok çeşitli beceriler gerektirir (Bangsbo ve ark., 2006; Svensson ve Drust, 2005). Bir futbol oyunu, hareketlerin çok karmaşık ve çeşitli olduğu, bu nedenle oyuncuların oyun boyunca devamlılık arz eden yeteneklere ihtiyaç duyduğu 45 dakikalık iki bölümden oluşmaktadır (Nobari ve ark., 2021). Bu nedenle, mükemmel bir fiziksel

uygunluk elde etmek için bir futbolcunun yüksek aerobik kapasiteye sahip olması gerekir (Markovic ve Mikulic, 2011; Drust ve ark., 2007).

Futbol oyununun başarılı bir şekilde oynanabilmesi için iyi gelişmiş bir fiziksel uygunluk gerekir (Castagna ve ark., 2010). Genç futbolcuların yetenek ve antrenmanlarının belirlenmesinde teknik, taktik, fiziksel uygunluk ve antropometrik özellikler gibi birçok faktör rol oynamaktadır (Reilly ve ark., 2000). Yapılan araştırmalarda (Pons ve ark., 2021; Bradley ve ark., 2016; Andrzejewski ve ark., 2013), müsabakaların fiziksel gereksinimleri incelenmiş ve yüksek yoğunluklu koşu veya sprintte harcanan zamanın yüzdesi yıllar içinde aynı oranda artsa da kat edilen toplam mesafe zamanının çoğu düşük-orta koşu yoğunluklarında olduğu belirlenmiştir. Aslında, futbol oyununun fiziksel, psikolojik ve bilişsel taleplerin bir karışımı ile aralıklı bir egzersiz olduğu düşünüldüğünde, oyuncuların uzun süreli çabaları sürdürme konusunda iyi bir yeteneğin ve aynı zamanda daha güçlü hareketler ile eylemleri gerçekleştirebilmesi beklenmektedir (Soylu ve ark., 2022; Arslan ve ark., 2021; Stølen, Chamari ve ark., 2005; Sarıkabak ve ark., 2018). Futbol ayrıca hızlı yön değişiklikleri, başlangıçlar, duruşlar, sıçramalar ve tekmeler içeren çeşitli koşu türlerini içeren aralıklı yüksek yoğunluklu egzersizlerden oluşur (Alfredson ve ark., 1996). Yüksek hızlı hareketler yapabilme yeteneği, futbolda farklı hareketleri başarılı bir şekilde gerçekleştirmenin önemli bir ön koşuludur (Drust Atkinson ve Reilly, 2007; Reilly ve ark., 2000).

Fiziksel uygunluğu karakterize etmek artık futbolda çok sık kullanılan testler, sezonların farklı dönemlerinde, kuvvetlendirme ve performans antrenörlerinin antrenman sürecini bireyselleştirmesinde, oyuncu profili belirlemelerine ve sezon boyunca oyuncuların gelişme eğilimlerini gözlemlemelerine yardımcı olmak için yaygın olarak kullanılır (Turner ve ark., 2011). Philippaerts ve ark. (2006), üst düzey genç futbolcuların gelişim dönemleri boyunca farklı fiziksel uygunluk özelliklerini incelemiş ve yaşa bağlı özelliklerin giderek değişkenlik gösterdiğini belirtmiştir.

Yapılan bir araştırmada (Valente-dos-Santos ve ark., 2012) yaş, büyüme, iskelet olgunlaşması, oyun pozisyonu ve antrenman geçmişinin tekrarlanan sprint yeteneği, çeviklik, alt ekstremite patlayıcı gücü, aerobik dayanıklılık ve futbola özgü beceriler üzerindeki etkisi araştırılmış ve yaş olarak büyük oyuncuların fiziksel uygunluk özelliklerinde daha kademeli değişiklikler görülmüştür. Huijgen ve ark. (2010), 267 oyuncudan oluşan bir örnekleme genç futbolcularda top sürme performansının 12 ila 14 yıl arasında belirgin bir şekilde arttığını, daha sonra 14 ila 16 yıl arasında hafifçe düştüğünü ve 16 yıl sonra da iyileşmeye devam ettiğini ortaya koymuştur. Genel olarak, bu bulgular genç oyuncuların fiziksel uygunluk özelliklerinin ve futbola özgü becerilerin gelişiminin doğrusal bir yörünge izlemeyebileceğini ve bu nedenle gençlik ve ergen değerlendirmelerinden yetişkin performansının tahmin edilmesinden vazgeçilmesi gerektiğini göstermektedir (Fransen ve ark., 2017).

Yaş grupları arasında fiziksel uygunluğun ilerlemesini belirlemenin önemini, antrenörlerin daha etkin antrenman yöntemleri oluşturulabilmesi, oyunculara özel antrenman yükü ve sporcuların bireysel özelliklerine göre gelişim dönemlerini takip edebilmelerini sağlamaktadır. Bu nedenle, bu çalışmanın amacı genç futbolcuların sürat, toplu/topsuz çeviklik ve sıçrama performansları arasındaki ilişkinin yaş gruplarına göre etkisini araştırmaktır.

## Materyal ve Yöntem

### Çalışma Grubu

Araştırmaya U14 (n= 11; kilo = 48.2±5.1; boy = 159.0±5.5; VKİ = 19.0±2.0), U15 (n= 11; kilo = 56.1±7.3; boy = 163.3±9.7; VKİ = 20.7±3.2), U16 (n= 13; kilo = 58.7±10.0; boy = 168.7±8.2; VKİ = 20.4±2.3) ve U17 (n= 13; kilo = 64.6±6.6; boy = 174.8±5.2; VKİ = 21.0±1.4) takımlarında oynayan toplam 48 amatör genç futbolcu gönüllü olarak katılmamıştır.

Araştırma Helsinki Bildirgesine Uygun şekilde gerçekleştirilmiştir (Etik Kurul- E-33490967-044-197668-11-03).

### Verilerin Toplanması

**Counter Movement Jump Testi (CMJ):** CMJ testi, taşınabilir bir fotoelektrik hücre sistemi (Optojump; Microgate, Bolzano, İtalya) kullanılarak daha önce açıklanan yöntemlere (Soylu ve ark., 2021) göre yapılmıştır. Atlama yüksekliği, hücre sistemi yazılımı (Optojump Next v1.7.9; Microgate) kullanılarak hesaplandı ve CMJ performans değerlendirmesi için kullanılmıştır. En yüksek atlama, analiz için her denemede tamamlanan 3 tekrardan en iyi derece seçilmiştir. Oyuncular CMJ testini, dış faktörlerin (ör. Hava durumu, ayak-yüzey etkileşimi) etkisini en aza indirmek için tutarlı ve dengeli bir zemin sağlayan bir spor salonunda tamamladılar. Tüm oyuncular, dinamik germe ve 3 submaksimal CMJ çabasından oluşan standart bir ısınma gerçekleştirmişlerdir. Hiçbir oyuncu, ön test ile antrenman seansının başlangıcı arasında CMJ değerlendirmesinin sonucunu etkileyebilecek herhangi bir aktiviteye katılmamıştır.

**Squat Jump Testi (SJ):** SJ performansı, bükülmüş diz pozisyonunda bir kuvvet platformu üzerinde (Optojump; Microgate, Bolzano, İtalya) belirlenmiştir. Her sporcu, her atlama için 3 deneme yapmıştır ve en iyi sonuç analizler için kaydedilmiştir.

**Sprint Testi:** Sporcuların sprint performansları 10m ve 20m olarak MICROGATE fotosel sistemi kullanılarak kaydedilmiştir (Witty Sem, Microgate, Bolzano, İtalya). Sporcular 3 deneme yapmış ve en hızlı zamanlar kaydedilmiştir.

**Çeviklik Testi:** Oyuncuların toplu ve topsuz çeviklik performansları bir Zigzag çeviklik testi kullanılarak değerlendirilmiştir. 5 m'lik bölümlerden oluşan bir zikzak testi 100° açılarda düzenlenmiştir. Bu test, testin sonucunu gösteren kısa bir çalışma süresi için gerekli olan yavaşlama, hızlanma ve denge kontrolüne dayanmaktadır. Her oyuncu, denemeler arasında 2 dakikalık pasif dinlenme ile üç deneme yapmıştır (Arslan ve ark., 2021).

### Verilerin Analizi

Verilerin analizi için yaş, boy, kilo ve VKİ için aritmetik ortalama standart sapma kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığı incelendiğinde, normal dağılmadığı belirlenmiş ve yaş grupları arasındaki farkı belirlemek için parametrik olmayan testlerden Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. SPSS 22 istatistik programı kullanılmıştır.

## Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde genç futbolcuların yaş gruplarına göre fiziksel uygunluk parametrelerine ait istatistiksel sonuçlar verilmektedir.

**Tablo 1.** Farklı yaş gruplarındaki futbolcuların antropometrik ölçümleri

	U 14	U 15	U 16	U 17	P
	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	
<b>Boy (cm)</b>	159,0 $\pm$ 5,5	163,3 $\pm$ 9,3	168,7 $\pm$ 8,2	174,8 $\pm$ 5,2	<b>0,000*</b>
<b>Kilo (kg)</b>	48,2 $\pm$ 5,1	56,1 $\pm$ 7,3	58,7 $\pm$ 10,0	64,6 $\pm$ 6,6	<b>0,000*</b>
<b>VKI</b>	19,0 $\pm$ 2,0	20,7 $\pm$ 3,2	20,4 $\pm$ 2,3	21,1 $\pm$ 1,4	0,127

p&lt;0,05

Tablo 1’de farklı yaş gruplarındaki futbolcuların antropometrik ölçümleri Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre değerlendirildiğinde, boy ve kilo değerlerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür (p<0,05). Sonuçlara göre, U 17 yaş grubunda sporcuların diğer yaş grubundaki sporculara göre daha yüksek kilo ve boy değerine sahip oldukları tespit edilmiştir.

**Tablo 2.** Farklı yaş gruplarındaki futbolcuların çeviklik, sürat ve sıçrama performanslarının karşılaştırılması

	U 14	U 15	U 16	U 17	P
	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	
<b>CMJ</b>	27,3 $\pm$ 2,1	28,0 $\pm$ 2,1	34,2 $\pm$ 7,9	38,5 $\pm$ 4,1	<b>0,000*</b>
<b>SJ</b>	29,8 $\pm$ 1,9	30,6 $\pm$ 1,7	31,9 $\pm$ 2,0	34,7 $\pm$ 4,0	<b>0,003*</b>
<b>10m</b>	2,1 $\pm$ 0,1	2,0 $\pm$ 0,2	1,6 $\pm$ 0,1	1,5 $\pm$ 0,1	<b>0,000*</b>
<b>20m</b>	3,6 $\pm$ 0,2	3,6 $\pm$ 0,3	2,9 $\pm$ 0,1	2,8 $\pm$ 0,1	<b>0,000*</b>
<b>Zig-zag Toplu</b>	8,6 $\pm$ 0,4	8,6 $\pm$ 0,7	7,0 $\pm$ 0,7	6,7 $\pm$ 0,5	<b>0,000*</b>
<b>Zig-zag Topsuz</b>	6,9 $\pm$ 0,2	6,8 $\pm$ 0,4	6,2 $\pm$ 0,7	5,6 $\pm$ 0,3	<b>0,000*</b>

p&lt;0,05

Tablo 2’de farklı yaş gruplarındaki futbolcuların Çeviklik, Sürat ve Sıçrama Performansları Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre değerlendirildiğinde, CMJ, SJ, 10m, 20m sürat, Zig-zag toplu ve Zig-zag topsuz çeviklik değerlerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür (p<0,05). Bu sonuçlara göre, U 17 yaş grubunda sporcuların diğer yaş grubundaki sporculara göre daha yüksek performans parametrelerine sahip oldukları belirlenmiştir.

## Tartışma ve Sonuç

Belirli yaş düzeyindeki sporcular arasında fiziksel olarak gelişmiş olanlar fiziksel uygunluk kapasitesini kullanmakta diğer yaş gruplarındaki oyunculara göre daha iyidir ve oyuncunun gelişim seviyesini gösteren önemli bir unsurdur (Pearson ve ark., 2006; Figueiredo ve ark., 2009). Sporcular için fiziksel performans kapasitelerini belirlemek oyuncu seçimi ve profesyonel kariyerle ilişkili olmasa da oyuncuların performans takiplerini ve antrenör beklentilerini karşılamak için önem arz etmektedir (Paul ve ark., 2015).

Mevcut araştırmanın sonuçlarına göre, farklı yaş gruplarındaki futbolcuların antropometrik özellikleri karşılaştırıldığında, U 17 yaş grubundaki sporcuların daha yüksek boy ve kilo değerlerine sahip oldukları görülmüştür. Literatür incelendiğinde, Sever ve Arslanoğlu (2016) futbolcularda yaşa bağlı performans parametrelerini incelemiş ve yüksek yaş grubundaki genç futbolcuların yüksek boy ve kiloya sahip olduklarını tespit etmiştir. Benzer şekilde, Dirik (2020) farklı yaş gruplarındaki genç futbolcularda motor koordinasyon becerisini incelemiş olduğu çalışmada yaş büyüdükçe boy ve kilonun arttığını belirtmiştir. Sever ve Zorba (2018) farklı yaş gruplarındaki futbolcular üzerinde yapmış oldukları çalışmada



çalışmamızla paralellik gösterecek şekilde sonuçlar ortaya koymuşlardır (Sever ve Zorba, 2018). Büyüme ve olgunlaşma ile birlikte futbolcuların fiziksel uygunluk kapasitelerinde de artış olduğu görülmektedir.

Bu çalışmanın diğer bulgularında ise, farklı yaş gruplarının CMJ, SJ, 10m, 20m sürat, toplu ve topsuz çeviklik test sonuçları karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, U 17 yaş grubundaki sporcuların diğer yaş grubundaki sporculara göre, yüksek performans parametrelerine sahip oldukları tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, yaş grupları arasında fiziksel uygunlukta olumlu değişikliklerin gözlemlenmesi beklenebilir gibi görünmektedir (Slimani ve Nikolaidis, 2019; Sever ve Zorba, 2018). Deprez ve ark. (2015) yılında yaptıkları geniş ölçekli genç oyuncularından oluşan çalışmalarında, 15 yaşından sonra hücumcuların daha patlayıcı, en hızlı ve daha çevik oyuncular olma eğiliminde olduğunu ifade etmiştir. Benzer şekilde, 465 genç oyuncu üzerinde yapılan başka bir çalışmada, gelişim programları sonunda sporcular arasında büyük farklılıkların olduğu tespit edilmiştir (Towilson ve ark., 20179). Literatürde yapılan benzer çalışmalarda (Sever ve Zorba, 2018; Sever ve Arslanoğlu, 2016) büyük yaş grubundaki sporcuların küçük yaş grubundaki sporculara göre daha iyi sürat ve çeviklik performansına sahip oldukları belirlenmiştir. Loturco ve ark. (2020) iki farklı futbol kulübünde bulunan futbolcuların dört farklı yaş kategorisinde (U15, U17, U20 ve profesyonel) sürat performans gelişimlerini incelemiş ve daha uzun mesafelerde (yani 10- ve 20-m) doğrusal hızın, uzmanlaşma süreci boyunca aşamalı olarak arttığını ancak bunun daha kısa mesafelerde (yani 5 m) hız ve hızlanma performansı için geçerli olmadığını belirtmiştir.

Araştırmanın sonuçlarına göre, U17 yaş grubundaki sporcuların vücut kompozisyonu, sıçrama, sürat ve çeviklik performanslarının küçük yaş grubundaki sporculara göre daha yüksek olduğu belirlendi. Antrenman geçmişi, büyüme ve olgunlaşma ile birlikte genç futbolculardaki bu değişimin literatürle uyumlu olduğu görülmektedir.

## Öneriler

- İleride yapılacak olan çalışmalarda, teknik becerilerin benzer şekilde fiziksel performans parametreleri ile birlikte yaş ve mevkiye göre incelenmesinin alana farklı katkılar sunacağı görüşündeyiz.

**Çıkar Çatışması:** Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır

## Kaynaklar

- Alfredson, H., Nordström, P., & Lorentzon, R. (1996). Total and regional bone mass in female soccer players. *Calcified Tissue International*, 59(6), 438-442.
- Andrzejewski, M., Chmura, J., Pluta, B., Strzelczyk, R., & Kasprzak, A. (2013). Analysis of sprinting activities of professional soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(8), 2134-2140.
- Arslan, E., Kilit, B., Clemente, F. M., Soylu, Y., Sögüt, M., Badicu, G., ... & Murawska-Ciałowicz, E. (2021). The effects of exercise order on the psychophysiological responses, physical and technical performances of young soccer players: combined small-sided games and high-intensity interval training. *Biology*, 10(11), 1180.
- Arslan, E., Soylu, Y., Clemente, F., Hazir, T., Isler, A. K., & Kilit, B. (2021). Short-term effects of on-field combined core strength and small-sided games training on physical performance in young soccer players. *Biology of Sport*, 38(4), 609-616.

- Bangsbo, J., Mohr, M., & Krstrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences*, 24(07), 665-674.
- Bradley, P. S., Archer, D. T., Hogg, B., Schuth, G., Bush, M., Carling, C., & Barnes, C. (2016). Tier-specific evolution of match performance characteristics in the English Premier League: it's getting tougher at the top. *Journal of Sports Sciences*, 34(10), 980-987.
- Castagna, C., Manzi, V., Impellizzeri, F., Weston, M., & Alvarez, J. C. B. (2010). Relationship between endurance field tests and match performance in young soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(12), 3227-3233.
- Deprez, D., Fransen, J., Boone, J., Lenoir, M., Philippaerts, R., & Vaeyens, R. (2015). Characteristics of high-level youth soccer players: variation by playing position. *Journal of Sports Sciences*, 33(3), 243-254.
- Dirik, H. B. (2020). Farklı yaş gruplarındaki genç futbolcuların motor koordinasyon seviyelerinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kırıkkale Üniversitesi Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, Kırıkkale.
- Drust, B., Atkinson, G., & Reilly, T. (2007). Future perspectives in the evaluation of the physiological demands of soccer. *Sports Medicine*, 37(9), 783-805.
- Figueiredo, A. J., Gonçalves, C. E., Coelho E Silva, M. J., & Malina, R. M. (2009). Youth soccer players, 11–14 years: maturity, size, function, skill and goal orientation. *Annals of Human Biology*, 36(1), 60-73.
- Fransen, J., Bennett, K. J., Woods, C. T., French-Collier, N., Deprez, D., Vaeyens, R., & Lenoir, M. (2017). Modelling age-related changes in motor competence and physical fitness in high-level youth soccer players: implications for talent identification and development. *Science and Medicine in Football*, 1(3), 203-208.
- Huijgen, B. C., Elferink-Gemser, M. T., Post, W., & Visscher, C. (2010). Development of dribbling in talented youth soccer players aged 12–19 years: A longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 689-698.
- Loturco, I., Jeffreys, I., Abad, C. C. C., Kobal, R., Zanetti, V., Pereira, L. A., & Nimphius, S. (2020). Change-of-direction, speed and jump performance in soccer players: a comparison across different age-categories. *Journal of Sports Sciences*, 38(11-12), 1279-1285.
- Markovic, G., & Mikulic, P. (2011). Discriminative ability of the yo-yo intermittent recovery test (level 1) in prospective young soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(10), 2931-2934.
- Nobari, H., Oliveira, R., Clemente, F. M., Pérez-Gómez, J., Pardos-Mainer, E., & Ardigò, L. P. (2021). Somatotype, accumulated workload, and fitness parameters in elite youth players: associations with playing position. *Children*, 8(5), 375.
- Paul, D. J., & Nassis, G. P. (2015). Physical fitness testing in youth soccer: Issues and considerations regarding reliability, validity, and sensitivity. *Pediatric Exercise Science*, 27(3), 301-313.
- Pearson, D. T., Naughton, G. A., & Torode, M. (2006). Predictability of physiological testing and the role of maturation in talent identification for adolescent team sports. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9(4), 277-287.
- Philippaerts, R. M., Vaeyens, R., Janssens, M., Van Renterghem, B., Matthys, D., Craen, R., ... & Malina, R. M. (2006). The relationship between peak height velocity and physical performance in youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 24(3), 221-230.

- Pons, E., Ponce-Bordón, J. C., Díaz-García, J., López del Campo, R., Resta, R., Peirau, X., & García-Calvo, T. (2021). A longitudinal exploration of match running performance during a football match in the spanish la liga: A four-season study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1133.
- Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. (2000). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 669-683.
- Sarıkabak, M., Soylu, Y., Yaman, N., Tuncay, Ö. C. A. L., & Hergüner, G. (2018). Türkiye Spor Toto 3. Lig’inde Oynayan Profesyonel Futbolcuların Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi. *Investigation Of Emotional Intelligence Level Of Professional Football Players İn Turkish 3th League*. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 46-56.
- Sever, O., & Arslanoğlu, E. (2016). Agility, acceleration, speed and maximum speed relationship with age factor in soccer players Futbolcularda yaşa bağlı çeviklik, ivmelenme, sürat ve maksimum sürat ilişkisi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5660-5667.
- Sever, O., & Zorba, E. (2018). Investigation of physical fitness levels of soccer players according to position and age variables. *Facta Universitatis. Series: Physical Education and Sport*, 295-307.
- Slimani, M., & Nikolaidis, P. T. (2017). Anthropometric and physiological characteristics of male Soccer players according to their competitive level, playing position and age group: a systematic review. *J Sports Med Phys Fitness*, 59(1), 141-163.
- Soylu, Y., Arslan, E., Sogut, M., Kilit, B., & Clemente, F. (2021). Effects of self-paced high-intensity interval training and moderateintensity continuous training on the physical performance and psychophysiological responses in recreationally active young adults. *Biology of Sport*, 38(4), 555-562.
- Soylu, Y., Ramazanoglu, F., Arslan, E., & Clemente, F. (2022). Effects of mental fatigue on the psychophysiological responses, kinematic profiles, and technical performance in different small-sided soccer games. *Biology of Sport*, 39(4).
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of soccer. *Sports Medicine*, 35(6), 501-536.
- Svensson, M., & Drust, B. (2005). Testing soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 601-618.
- Towlson, C., Cogley, S., Midgley, A. W., Garrett, A., Parkin, G., & Lovell, R. (2017). Relative age, maturation and physical biases on position allocation in elite-youth soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 38(03), 201-209.
- Turner, A., Walker, S., Stembidge, M., Coneyworth, P., Reed, G., Birdsey, L., ... & Moody, J. (2011). A testing battery for the assessment of fitness in soccer players. *Strength & Conditioning Journal*, 33(5), 29-39.
- Valente-dos-Santos, J., Coelho-e-Silva, M. J., Simões, F., Figueiredo, A. J., Leite, N., Elferink-Gemser, M. T., ... & Sherar, L. (2012). Modeling developmental changes in functional capacities and soccer-specific skills in male players aged 11-17 years. *Pediatric Exercise Science*, 24(4), 603-621.

## Makale Alıntısı

Canikli, A. (2022). Farklı Yaş Gruplarındaki Futbolcuların Sürat, Çeviklik ve Sıçrama Performanslarının İncelenmesi [Investigation of Speed, Agility and Jumping Performances of Football Players in Different Age Groups], *Spor Eğitim Dergisi*, 6 (3), 165-171.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

## Ortaöğretim Öğrencilerinin Fair Play Yönelik Tutumlarının İncelenmesi

Ufuk ERBİL<sup>1</sup>, Osman Tolga TOGO<sup>2</sup>

### Özet

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 12.10.2022  
Kabul Tarihi: 16.12.2022  
Online Yayın Tarihi:  
16.12.2022

#### Anahtar Kelimeler

Fair-Play, Ortaöğretim  
Öğrencileri, Spor Liseleri

#### DOI:

10.55238/seder.1188197

Bu çalışmanın temel amacı ortaöğretim öğrencilerinin fair playe yönelik tutum ve eğilimlerinin çeşitli değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesidir. Bu amaçla 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Elazığ ilindeki spor lisesi ve diğer ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 483 öğrencinin görüşlerine ulaşılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, “Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçme araçlarından elde edilecek veriler SPSS paket programına aktarılarak analiz edilmiştir. Veri analizinde normallik testi uygulanmış ölçme araçlarının normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Yapılan normallik analizinde sonucunda parametrik testler olan ANOVA ve Bağımsız örneklem t testi, gruplar arası fark analizinde Post Hoc LSD testi kullanılmıştır. Ortaöğretim öğrencilerinin fair playe yönelik tutumlarının kızların erkeklere, 10. Sınıf öğrencilerinin 12. Sınıf öğrencilerine, spor liselerinin genel liselere, spor yapanların spor yapmayanlara, spor lisansı olanların spor lisansı olmayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $p<0,05$ ).

## Examination of Secondary Students Attitudes to Fair Play

### Abstract

#### Article Info

Received: 12.10.2022  
Accepted: 16.12.2022  
Online Published:  
16.12.2022

#### Keywords

Fair-Play, Secondary  
School Students, Sports  
High Schools

The main purpose of this study is to determine whether the attitudes and tendencies of secondary school students towards fair play differ in terms of various variables. For this purpose, the opinions of 483 students studying at sports high schools and other secondary education institutions in Elazığ in the 2021-2022 academic year were obtained. Personal information form, “Multidimensional Sportsmanship Orientation Scale” was used as data collection tool in the research. The data to be obtained from the measurement tools were analyzed by transferring them to the SPSS package program. In the data analysis, it was determined that the measurement tools that applied the normality test showed a normal distribution. As a result of the normality analysis, ANOVA and t test, which are parametric tests, were used in the analysis of differences between groups, Post Hoc LSD test was used. The Kuruskal Wallis test, which is a nonparametric test, was used in the analysis of groups with samples less than 30 between the groups. The Pos-Hoc Tamhana test was used in the analysis of differences between groups. As a result of the study, it was found that the secondary school students are at the level of defining the attitudes towards fair play. It was concluded that the attitudes of secondary school students towards fair play were higher for girls, 10th grade students for 12th grade students, sports high schools to general high schools, those who do sports to those who do not do sports, those who have a sports license to those who do not have a sports license have higher attitudes towards fair play ( $p<0.05$ ).

<sup>1</sup>Harran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü/Şanlıurfa /Türkiye. E mail: [ufukerbil23@gmail.com](mailto:ufukerbil23@gmail.com) \*Bu çalışma Yüksek Lisans tezinden üretilmiştir.

<sup>2</sup>Harran Üniversitesi, Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu/Şanlıurfa/Türkiye. E mail: [tolgatogo@gmail.com](mailto:tolgatogo@gmail.com) ORCID: 0000-0002-0471-4436

## Giriş

Sporun doğasında var olan rekabet ve başarı faktörünün getirdiği kazanma hırsı ile sporcularda saldırganlık ve şiddet davranışlarının ortaya çıktığı görülmektedir (Yücel ve ark., 2015) Ancak Yıldırım'ın 2005 yılında yaptığı araştırmada, “20. Yüzyılın başlarından itibaren spor müsabakalarının ticarileşmesi,

siyasallaşması ve toplumda sportif başarının gereğinden fazla değerlendirilmesi ile başlayan bu süreç, özellikle fair play kapsamındaki temel ahlaki tutum ve davranışların özellikle yüksek performanslı sporlar, giderek değerini yitirmiş ve "ne pahasına olursa olsun kazanma" fikrinin ortaya çıkmasına sebep olmuştur.

Profesyonel sporlarda büyük paraların söz konusu olması, amatör olarak bilinen birçok spor dalında önemli başarıları gerçekleştiren sporcuların ödül veya başka adlar altında ciddi kazançlar sağlamaları sporu endüstri haline getirmiştir (Erdemli, 2002). Dolayısıyla, spor yoluyla daha fazla statü ve daha fazla ödül kazanma çabaları, sporcuları oyun kuralları ve spor etiği dışında davranışlara itebilmektedir.

Fair-play, sporcuların müsabakalar esnasında, zorlaşan şartlar altında bile kurallara duyarlı ve bilinçli olarak uymaları, eşitliği bozmamak amacıyla haksız avantajlardan kaçınmaları, rakiplerinin dezavantajlı durumlarından faydalanmamaları ve rakiplerini oyunun gerçekleşmesini sağlayan partnerler olarak görüp değer vermeleriyle kendisini göstermektedir (Şahin ve ark., 2014).

Ahlak, iyi ve kötü davranış arasındaki ayrımın şeklidir (Meb, 2013). Pek çok gelişim bilimci, ahlakın sadece bireyle değil, aynı zamanda başkalarına karşı davranış ve eylemleriyle de ilgili olduğu konusunda hemfikirdir (Killen ve Smetana, 2015). Bu nedenle günümüz spor ortamında yaşanan ırkçılık, saldırgan tutum, şiddet içeren eylem ve davranışların bireyin ahlaki tutumu ile doğrudan ilişkili olduğu söylenebilir.

Spor müsabakalarında günümüz koşullarında kendini gösteren rekabet ortamı ve kazanma hırsı, bireyin eylem ve ahlaki tutumunu daha görünür kılmaktadır (Kuter, 2012). Sporda ahlaki tutum, oyunun kurallarına uymanın yanı sıra; ayrıca takım arkadaşlarına ve rakiplere karşı sevgi, saygı, dürüstlük, yardımseverlik, fedakârlık ve adil oyun anlamına gelir. Sporda ahlaki tutum davranışlarını içselleştiren bireylerin bu değerleri sosyal yaşamlarına yansıttıkları görülmektedir (Popescu ve Masari, 2011).

Bireyler spor ortamında farklı durumlarla karşılaşabilmektedir. Bu durumlar karşısında birey karar verme sürecine ahlaki bir tavırla girmek zorunda kalır. Ahlaki karar verme, bireyin ahlaki değerleri sonucunda doğru olanı seçmesidir (Daştan, 2015).

Spor ortamında sporcuların motivasyon düzeylerinin ahlaki karar verme süreci ve antrenörlerin sporcular üzerinde başlattığı motivasyonel iklim ile önemli bir ilişkisi olduğu belirtilmektedir (Wagnsson ve ark., 2016). Temel psikolojik doyum ile ahlaki karar verme arasında anlamlı bir ilişki vardır ve psikolojik doyumu yüksek olan sporcuların ahlaki karar vermeye olumlu katkıları olduğu bildirilmiştir (Hodge ve ark., 2015).

Bu araştırma, orta öğretim öğrencilerin ve spor liselerinde okuyan öğrencilerin sporcuların fair-play davranışlarını ortaya koyma açısından önemli görülmektedir.

## **Materyal ve Yöntem**

### *Araştırmanın Modeli*

Bu çalışmada ortaöğretim öğrencilerinin fair playe yönelik tutumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda gerçekleştirilen araştırma genel tarama modeline göre çalışılmıştır. Tarama modeli, geçmişte gerçekleşmiş bir durumu ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2007).



***Etik Kurul İzni ile İlgili Bilgiler***

Harran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu; Tarih: 16.12.2021 Sayı: E-76244175-752.01.01-88756.

***Çalışma Grubu***

Araştırmanın evrenini 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Elazığ ilinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı bulunan ortaöğretim okullarında öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise Elazığ il merkezinde faaliyet gösteren spor lisesi ve lise düzeyinde öğrenim gören toplam 483 öğrenci oluşturmaktadır.

***Verilerin Toplanması***

Elde edilen veriler değerlendirilerek spor lisesi ve bu liseye benzer niteliklere sahip başka bir lisede öğrenim gören öğrencilere anket uygulanmıştır. Araştırmacı tarafından geliştirilecek kişisel bilgi formunda ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyet, okul türü, öğrenim gördükleri sınıf düzeyi, spor yapma durumu, spor yaptıkları branş türü, maddi kazanç elde etme durumu ve başarı hedeflerini belirlemeye yönelik sorulara yer verilmiştir.

***Veri Toplama Araçları******Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği***

Ortaöğretim öğrencilerinin fair playe yönelik tutumlarının belirlenebilmesi için Vallerand vd. (1997) tarafından geliştirilen ve Balçıkanlı (2009) tarafından Türkçeye uyarlanan “Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği (Multidimensional Sportspersonship Orientations Scale: MSOS) kullanılacaktır.

Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği, 25 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşan beşli likert tipi ölçektir. Ölçeğin alt boyutları;

- Sosyal Normlara Uyum,
- Kurallara ve Yönetime Saygı,
- Sporda Sorumluluklara Bağlılık ve
- Rakibe Saygı ve Negatif Yaklaşımlar

olarak orijinal haline uygun olarak oluşturulmuştur. Araştırmamızın niteliği gereği bu alt boyutlardan sadece negatif yaklaşımlar boyutu araştırmaya dâhil edilmemiştir.

***Verilerin Analizi***

Ölçek formlarından elde edilecek veriler SPSS paket programlarına aktarılarak analiz edilmiştir. Verilerin normallik analizi çarpıklık basıklık testi analizi sonucunda veriler normal dağılım göstermiştir. Normallik analizi sonucunda parametrik testler olan ANOVA ve t testi gruplar arası farklılık analizinde Post Hoc LSD testi kullanılmıştır.

## Bulgular

**Tablo 1.** Katılımcıların sosyodemografik özellikleri

		Sayı (N)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	226	46,8
	Kadın	257	53,2
Yaşınız	14	26	5,4
	15	77	15,9
	16	186	38,5
	17	125	25,9
	18	69	14,3
Sınıf	10.Sınıf	199	41,2
	11.Sınıf	191	39,5
	12.Sınıf	93	19,3
Okul Türü	Spor Lisesi	166	34,4
	Genel Liseler	317	65,6
Spor türü	Bireysel Spor	67	13,9
	Takım Sporları	286	59,2
	Yapmayan	130	26,9
Anne eğitim düzeyi	İlkokul	212	43,9
	Ortaokul	136	28,2
	Lise	102	21,1
	Ön lisans	12	2,5
	Lisans ve Lisansüstü	21	4,3
Baba eğitim düzeyi	İlkokul	106	21,9
	Ortaokul	126	26,1
	Lise	170	35,2
	Ön lisans	37	7,7
	Lisans ve Lisansüstü	44	9,1
	<b>Total</b>	<b>483</b>	<b>100,0</b>
Lisans sahibi olma durumu	Evet	209	43,3
	Hayır	274	56,7
Ne kadar süredir lisanslı olarak sporculuk yapıyorsunuz	1	29	6,0
	2	56	11,6
	3	33	6,8
	4	27	5,6
	5-+	64	13,2
	<b>Total</b>	<b>209</b>	<b>43,3</b>

Araştırmaya katılan 483 öğrencinin 257 (%53,2)'si Kadın, 226 (%46,8)'i Erkeklerden oluşmuştur. Öğrencilerin 186 (%38,5)'i 16, 125 (%25,9)'ü 17, 77 (15,9)'ü 15 yaş grubundadır. Öğrencilerin 199 (%41,2)'i 10., 191 (%39,5)'i 11., 93 (%19,3)'ü 12., sınıf öğrencisidir. Öğrencilerin 317 (%65,6)'si Genel, 166 (%34,4)'ü Spor lisesinde eğitim görmektedir. Öğrencilerin 286 (%59,2)'si Takım, 67 (%13,9)'ü bireysel sporlarla ilgilendikleri belirlenmiştir. Öğrencilerin anne eğitimine göre 212 (%43,9)'ü İlkokul, 136 (%28,2)' Ortaokul, 102 (%21,1)'i Lise eğitim düzeyindedir. Öğrencilerin baba eğitimine göre 106 (%21,9)'ü İlkokul, 126 (%26,1)'i Ortaokul, 170 (%35,2)'si Lise, 44 (%9,1) lisans ve lisansüstü eğitim düzeyindedir. Öğrencilerin 209 (%43,3)'ü lisanslı sporcu olduğu 64 (%13,2) 5-ve üstü yıl lisanslı sporcu olduğu bulunmuştur.

**Tablo 2.** Katılımcıların Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği ortalaması

Alt Boyutlar	x	Ss
Sosyal Normlara Uyum	2,7449	1,06706
Kurallar ve yönetime saygı	3,1135	,82826
Sporda Sorumluluklara Bağlılık	3,3333	,82328
Rakibe Saygı	2,6253	,97917
<b>ÇBSYÖ</b>	2,9542	,69208

Araştırmaya katılan öğrencilerin Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi düzeyinin 2,95 ortalamasıyla “beni kısmen tanımlıyor” düzeyinde bulunmuştur. Kişilerarası Tepkisellik İndeksi düzeyinin 2,42 ortalaması “beni çok az tanımlıyor” düzeyinde bulunmuştur. Bu sonuçlara göre öğrencilerin çok boyutlu sportmenlik yönelimi düzeyi ölçek ortalaması düşük düzeyde olduğu bulunmuştur.

**Tablo 3.** Öğrencilerin sportmenlik yöneliminin cinsiyete göre T-Testi analizi

Alt Boyutlar	Cinsiyetini	N	x	ss	t	P
Sosyal Normlara Uyum	Erkek	226	2,8858	,97117	2,740	<b>,006*</b>
	Kadın	257	2,6210	1,13221		
Kurallar ve Yönetime Saygı	Erkek	226	3,0168	,85618	-2,417	<b>,016*</b>
	Kadın	257	3,1984	,79490		
Sporda Sorumluluklara Bağlılık	Erkek	226	3,3106	,85561	-,568	,570
	Kadın	257	3,3533	,79490		
Rakibe Saygı	Erkek	226	2,5097	1,00346	-2,444	<b>,015*</b>
	Kadın	257	2,7268	,94766		
<b>ÇBSYÖ</b>	Erkek	226	2,9308	,69367	-,699	,485
	Kadın	257	2,9749	,69137		

Bu sonuçlara göre; öğrencilerin cinsiyet değişkeni sportmenlik yönelimlerinde anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır ( $t=-0,699$ ;  $p>0,05$ ). Alt boyutlar incelendiğinde ise; Sosyal normlara uyum boyutunda Erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kurallara uyum ve rakibe saygı boyutunda kadınların erkeklere göre ortalamalarının daha yüksek olduğu bulunmuş bu farklılık anlamlı olarak bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Sporda sorumluluk ve bağlılık düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 4.** Öğrencilerin sportmenlik yöneliminin sınıfa göre Anova-Testi analizi

Alt Boyutlar	N	X	ss	V <sub>kay</sub>	K <sub>Top</sub>	df	K <sub>ort</sub>	F	p	Post Hoc LSD	
Sosyal Normlara Uyum	10.Sınıf	199	2,68	1,08	Gara	5,051	2	2,525	2,229	,109	
	11.Sınıf	191	2,70	1,09	Giçi	543,764	480	1,133			
	12.Sınıf	93	2,95	,96	Top	548,815	482				
Kurallar ve Yönetime Saygı	10.Sınıf	199	3,28	,70	Gara	11,008	2	5,504	8,265	<b>,000</b>	10-12
	11.Sınıf	191	3,10	,86	Giçi	319,654	480	,666			
	12.Sınıf	93	2,94	,89	Top	330,663	482				
Sporda Sorumluluklara Bağlılık	10.Sınıf	199	3,50	,65	Gara	10,325	2	5,163	7,833	<b>,000</b>	10-12
	11.Sınıf	191	3,23	,92	Giçi	316,368	480	,659			
	12.Sınıf	93	3,15	,86	Top	326,693	482				
Rakibe Saygı	10.Sınıf	199	2,70	,94	Gara	4,673	2	2,337	2,452	,087	
	11.Sınıf	191	2,50	1,03	Giçi	457,459	480	,953			
	12.Sınıf	93	2,70	,90	Top	462,132	482				
<b>ÇBSYÖ</b>	10.Sınıf	199	3,04	,60	Gara	3,729	2	1,864	3,940	<b>,020</b>	
	11.Sınıf	191	2,97	,67	Giçi	227,135	480	,473			
	12.Sınıf	93	2,84	,77	Top	230,864	482				

. Bu sonuçlara göre; öğrencilerin sınıf değişkeni sportmenlik yönelimlerinde anlamlı bir farklılık oluşturmuştur ( $F_{(2-480)}= 3,940$ ;  $p<0,05$ ). Gruplar arası farklılık (Post-Hoc LSD) testi sonucunda; öğrencilerin ÇBSYÖ düzeyinde 10. Sınıf öğrencilerinin 12. Sınıf öğrencilerine göre sportmenlik yönelimlerinin daha

yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alt boyutlan incelendiğinde; sosyal normlara uyum ve rakibe saygı boyutlarında öğrencilerin eğitim gördüğü sınıf düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Kurallar ve yönetime saygı ve sporda sorumluluklara bağlılık boyutunda 10. sınıf öğrencilerinin 12. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu ve anlamlı düzeyde farklılık oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 5.** Öğrencilerin sportmenlik yöneliminin okul türüne göre T-Testi analizi

Alt Boyutlar	Okul Türü	N	x	Ss	t	p
Sosyal Normlara Uyum	Spor Lisesi	166	2,9434	,99498	2,982	<b>,003</b>
	Genel Liseler	317	2,6410	1,09010		
Kurallar ve Yönetime Saygı	Spor Lisesi	166	3,1217	,80507	,158	,875
	Genel Liseler	317	3,1091	,84138		
Sporda Sorumluluklara Bağlılık	Spor Lisesi	166	3,4759	,68421	2,773	<b>,006</b>
	Genel Liseler	317	3,2587	,87928		
Rakibe Saygı	Spor Lisesi	166	2,4747	,95230	-2,458	<b>,014</b>
	Genel Liseler	317	2,7041	,98528		
ÇBSYÖ	Spor Lisesi	166	3,0039	,63939	2,142	<b>,024</b>
	Genel Liseler	317	2,7282	,71773		

Bu sonuçlara göre; öğrencilerin okul türü değişkeni sportmenlik yönelimlerinde anlamlı bir farklılık oluşturmuştur ( $t= 2,142$ ;  $p<0,05$ ). Alt boyutlar incelendiğinde; okul türü değişkeni kurallar ve yönetime saygı boyutunda anlamlı farklılık oluşturmamıştır. Sosyal normlara uyum düzeyinde spor lisesi öğrencilerinin genel lise öğrencilerine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır, rakibe saygı düzeyinde ise genel lise öğrencilerinin spor lise öğrencilerine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 6.** Öğrencilerin sportmenlik yöneliminin spor lisansı sahip olma durumuna göre T-Testi analizi

	<i>Lisans sahibi olma durumu</i>	N	x	ss	t	p
Sosyal Normlara Uyum	Evet	209	2,8938	1,01622	2,695	,007
	Hayır	274	2,6314	1,09252		
Kurallar yön say	Evet	209	3,0947	,84809	-,433	,665
	Hayır	274	3,1277	,81409		
Sporda Sorumluluklara Bağlılık	Evet	209	3,4842	,69517	3,560	,000
	Hayır	274	3,2182	,89317		
Rakibe Saygı	Evet	209	2,7146	,98955	2,306	,022
	Hayır	274	2,5081	,95514		
ÇBSYÖ	Evet	209	3,1952	,63902	2,137	,026
	Hayır	274	2,9230	,72957		

Araştırma grubu öğrencilerinin sportmenlik yönelimlerinin spor lisansı sahibi olma değişkenine göre t-testi analiz sonuçları verilmiştir. Bu sonuçlara göre; öğrencilerin lisans sahibi olma değişkeni sportmenlik yönelimlerinde anlamlı bir farklılık oluşturmuştur ( $t= 2,137$ ;  $p<0,05$ ). Tabloya göre öğrencilerin ÇBSYÖ'de ve sosyal normlara uyum, sporda sorumluluklara bağlılık ve rakibe saygı alt boyutlarında spor lisansı olan öğrencilerin lisansı olmayan öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmüş ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

## Tartışma ve Sonuç

Araştırma grubu öğrencilerinin sportmenlik yönelimlerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır. Alt boyutlar incelendiğinde ise; sosyal normlara uyum boyutunda kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kurallara uyum ve rakibe saygı boyutunda kadınların erkeklere göre ortalamalarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sporda sorumluluk ve bağlılık düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Gürel ve ark. (2018) basketbolcuların sportmenlik yönelimini farklı değişkenler açısından incelemiş ve cinsiyet, basketbol oynama süresi ve kulüp takımında oynama durumu değişkenlerine göre basketbolcuların sportmenlik yöneliminde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulmuştur.

Koç ve Nas (2017), ortaokul öğrencilerinin öz-yeterliklerinin sportmenlik davranışlarına etkisini inceledikleri çalışmalarında Gaziantep'te öğrenim gören toplam 270 öğrenciye anket uygulamışlardır. Araştırma sonucunda öğrencilerin sportmenlik davranışlarının ve öz-yeterlik algılarının cinsiyetlerine (kızlar lehine), okul takımlarında oynama durumlarına (spor yapanlar lehine) bazı faktörlerde anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Öğrencilerin sportmenlik toplam puanları ile genel öz-yeterlik algıları arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulmuş ve genel öz-yeterlik algılarının sportmenlik davranışlarının %24'ü oranında olduğu anlaşılmıştır. Bu sonuçlar ile kadın öğrencilerin, spor yapma durumu sonuçları çalışma sonuçlarımızla benzerlik göstermiştir.

Teke (2018), sporcuların kişilik özelliklerinin fair-play davranışı üzerindeki etkisini incelediği çalışmada, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla fair-play davranışına sahip olduğu sonucuna varmıştır. Farklı araştırmalara bakıldığında, cinsiyetin adil oyun davranışları üzerinde etkisinin olduğu ve kadınların adil oyun davranışı puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Shields, 2007). Efe (2006), yaptığı çalışmada kadınların erkeklere göre daha sosyal uyumlu davranışlar sergilediğini belirtmiştir. Ayrıca adil oyun davranışlarını cinsiyet açısından inceleyen araştırmalara bakıldığında kadınların erkeklere göre daha fazla adil oyun davranışı sergiledikleri görülmektedir. Spor karşılaşması sırasında ve sonrasında sportmenlik davranışları açısından cinsiyetler arasında fark olmadığını bildirmiştir. Literatür incelendiğinde kadın sporcuların kurallara ve rakibe saygı düzeylerinin daha yüksek oluşu sonucu çalışma bulgularımızla benzerlik sonucu çıkmıştır.

Orta öğretimdeki öğrencilerin sportmenlik yönelimleri yaş değişkenine göre anlamlı bir fark oluşturmamıştır. Alt boyutlar incelendiğinde ise; sosyal normlara uyum boyutunda ve sporda sorumluluklara bağlılık boyutunda öğrencilerin sportmenlik yönelimlerinin benzer olduğu anlamlı farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kurallar ve yönetime saygı boyutunda 14 yaş öğrencilerin 17 yaş grubuna göre kurallara ve yönetime saygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Rakibe saygı boyutunda 16 yaş grubu öğrencilerin, 17 yaş grubuna göre rakibe saygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma grubu öğrencilerinin sportmenlik yönelimlerinin spor türüne göre ölçeğimizin alt boyutlarında öğrencilerin yaptığı spor türünde anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır.

Sonuç olarak, araştırmaya katılan öğrencilerin fair playe yönelik tutumları, spor lisesinde okuyan öğrenciler ile normal lisede okuyan öğrenciler arasında anlamlı farklılık yaratmıştır. Bu farklılığın spor lisesinde okuyan öğrencilerin lisanslı spor yapmalarından kaynaklı fair play olgusuna, sporcu lisansı olmayan öğrencilere göre daha farkında olduklarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

**Çıkar Çatışması:** Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

## Öneriler

- Katılımcıların rekabeti fair play olarak algılamadıkları görülmüş olup bu alanda çalışmalar ve eğitim verilmesi önerilmektedir.
- Öğrencilere kazanmak her şey değil önemli olan fair play sergileyerek müsabaka kazanılmasının önemini belirtir çalışmalar ve beceriler kazandırılması önerilmektedir.

## Kaynaklar

- Daştan, A., Bellikli, U., Bayraktar, Y. (2015). Muhasebe etik ikilem ve etik karar alma konularına yönelik ktü-iibf öğrencileri üzerine bir araştırma. *Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(1), 75-92.
- Efe, Z.B. (2006). Okullararası yarışmalara katılan 1. ve 2. kademe ilköğretim öğrencilerinin fair-play davranışlarını sergileme sıklıkları. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı.
- Erdemli, A. (2002). Temel Sorunlarıyla Spor Felsefesi. E Yayınları, İstanbul, 18-35.
- Gürel, G.A., Caz, Ç., Ekici S., Zorba, E. (2018). Basketbol sporcularının sportmenlik yönelimlerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. I. Uluslararası Beden Eğitimi, Spor, Rekreasyon ve Dans Kongresi.
- Hodge, K., Gucciardi, D.F. (2015). Antisocial and prosocial behavior in sport: the role of motivational climate, basic psychological needs, and moral disengagement. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(3), 257-273.
- Karasar, N. (2007). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Nobel Yayınları, Ankara, 48-65.
- Killen, M., Smetana, J.G. (2015). Origins and development of morality. *Handbook of child. Psychology and Developmental Science*, 3(17), 1-49.
- Koç, Y. (2017). Ortaokul öğrencilerinin öz-yeterliliklerinin öğrencilerin sportmenlik davranışlarına etkisi. 16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Antalya.
- Kuter, F.Ö., Kuter, M. (2012). Beden eğitimi ve spor yoluyla değerler eğitimi. *Journal of Education and Humanities: Theory and Practice*, 3(6), 75-94.
- MEB. (2013). Çocuk Gelişimi ve Eğitimi, Ahlak Gelişimi. Retrieved from [http://www.megep.meb.gov.tr/mte\\_program\\_modul/moduller\\_pdf/Ahlak%20Geli%20C5%9Fimi.pdf](http://www.megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Ahlak%20Geli%20C5%9Fimi.pdf). 3-20. Erişim Tarihi 22.04.2022.
- Popescu, V., Masari, G.A. (2011). Comparative Analysis of athletes' fair play attitude according to specific variables conditioned by sports training and competition. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 12, 24-29.



- Shields, D.L., LaVoi, N.M., Bredemeier, D.L., Power, F.C. (2007). Predictors of poor sportpersonship in youth sports: Personal attitudes and social influences. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29, 747–762.
- Şahin, H.M., Şebin, K., Yılmaz, M., Şahin, M. (2014). Sporda Şiddetin Boyutları. Nobel Yayınevi, Ankara, 1-15.
- Teke, E. (2018). Sporcuların kişilik özelliklerinin fair-play davranışına etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Wagnsson, S., Stenling, A., Gustafsson, H., Augustsson, C. (2016). Swedish youth football players' attitudes towards moral decision in sport as predicted by the parent-initiated motivational climate. *Psychology of Sport and Exercise*, 25, 110-114.
- Yıldıran, İ. (2005). Fair play eğitiminde beden eğitiminin rolü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 3-16.
- Yücel, A.S., Atalay, A., Gürkan, A. (2015). Sporda şiddet ve saldırganlığı etkileyen unsurlar. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 68-90.

### Makale Alıntısı

Erbil, U. & Togo, O.T. (2022). Ortaöğretim Öğrencilerinin Fair Playe Yönelik Tutumlarının İncelenmesi [Examination of Secondary Students Attitudes to Fair Play], *Spor Eğitim Dergisi*, 6 (3), 172-180.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

## Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Bilgi ve İletişim Teknolojileri Kullanım Düzeylerinin Yaratıcı Kişilik Özelliklerine Etkisi

İlknur ŞİMŞEK<sup>1</sup>, Mehmet Mustafa YORULMAZLAR<sup>2</sup>

### Özet

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 11.11.22  
Kabul Tarihi: 16.12.22  
Online Yayın Tarihi:  
16.12.22

#### Anahtar Kelimeler:

Beden Eğitimi, Bilgi  
Teknolojisi, Yaratıcı Kişilik

#### DOI:

10.55238/seder.1203029

Bu çalışmanın amacı, İstanbul Esenyurt ilçesinde görev yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin bilgi ve iletişim teknolojileri (BİT) kullanım düzeylerinin yaratıcı kişilikleri üzerine etkisini belirlemek ve çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Araştırmamızın örneklemini İstanbul/Esenyurt ilçesinde 2022/2023 yılı içerisinde Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı devlet ve özel okullarında çalışan 97'si kadın, 103'ü erkek toplamda 200 beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplamak için araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu", Günbatar (2014) tarafından oluşturulan "Bilgi ve İletişim Teknolojilerine Tutum Ölçeği" ve Şahin ve Danışman (2017)'in oluşturduğu "Yaratıcı Kişilik Özellikleri Ölçeği" uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 26 Windows paket programı kullanılarak One Way ANOVA testi, Tukey testi, bağımsız gruplar için t-testi uygulanmış olup anlamlılık değeri  $p < 0,05$  olarak belirlenmiştir. Ayrıca, beden eğitimi öğretmenlerinin bilgi ve iletişim teknolojileri kullanım düzeylerinin yaratıcı kişilikleri üzerine etkisini incelemek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Sonuç olarak, bilgi ve iletişim teknolojileri (BİT) ölçeğinde cinsiyet değişkenine göre erkek beden eğitimi öğretmenlerinin lehine istatistiksel bir farklılık saptanırken, cinsiyet değişkeni ile yaratıcı kişilik özellikleri (YKÖ) ölçeği arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Medeni durum değişkeninde BİT ve YKÖ ölçekleri arasında bekar beden eğitimi öğretmenlerinin lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin bilgi ve iletişim düzeylerinin yaratıcı kişilik özellikleri üzerinde düşük düzeyde ve pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin bilgi ve iletişim teknolojilerine yönelik tutumu arttıkça yaratıcı kişilik özelliklerinin de arttığı tespit edilmiştir.

## The Effect of Physical Education Teachers' Information and Communication Technologies Use Levels on Creative Personality Traits

### Abstract

#### Article Info

Received: 11.11.22  
Accepted: 16.12.22  
Online Published: 16.12.22

#### Keywords:

Physical Education,  
Information Technology,  
Creative Personalit

The aim of this study is to determine the effect of the information and communication technologies (ICT) usage levels of Physical Education Teachers working in Istanbul Esenyurt district on their creative personalities and to examine them in terms of various variables. Our sample consists of 200 physical education teachers, 97 female and 103 male, working in public and private schools affiliated with the Directorate of National Education in Istanbul/Esenyurt district in 2022/2023. To collect data for the study, the researcher used the "Personal Information Form," the "Information and Communication Technologies Attitude Scale" developed by Günbatar (2014), and the "Creative Personality Traits Scale" developed by Şahin and Danışman (2017). The One Way ANOVA test, Tukey test, and t-test for independent groups were used in the data analysis, and the significance value was set at  $p < 0,05$  using the SPSS 26 Windows package program. In addition, regression analysis was performed to investigate the impact of physical education teachers' use of information and communication technologies on their creative personalities. As a result, while the gender variable in the information and communication technologies (ICT) scale revealed a statistical difference in favor of male physical education teachers, there was no significant difference between the gender variable and the creative personality traits (YQL) scale. A significant difference in the marital status variable was found between the ICT and YQL scales in favor of single physical education teachers. The knowledge and communication levels of physical education teachers who participated in the study on their creative personality traits were found to have a low-level and statistically significant relationship. It has been discovered that as physical education teachers' attitudes toward information and communication technologies improve, so, too, do their creative personality traits.

<sup>1</sup>Esenyurt Erdoğanlar Ortaokulu, İstanbul/Türkiye, E-mail: ilknur.simsek@marun.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-7328-45678>

<sup>2</sup>Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/Türkiye, E-mail: mehmet.yorulmazlar@marmara.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-1051-0798>

## Giriş

Bilgi ve iletişim teknolojileri sayesinde insanlık büyük bir değişim içerisine girmiş ve küreselleşmenin ortaya çıkışı hızlanmıştır. Bilgi ve iletişim teknolojileri toplumlar için vazgeçilmez bir unsur haline gelerek yaşayış biçimi haline gelmiştir. Günümüzde toplumların gelişmişlik düzeyi ürettikleri bilimsel ve teknolojik çalışmalarla ölçülmektedir. Dünya tarafından kabul görebilecek bilimsel çalışmalar sonucunda elde edilen teknolojik yenilikleri üretebilmek için toplumların bireylerine iyi düzeyde eğitim vermeleri gerekmektedir. Toplumların teknolojik alanda yeni gelişmeleri üretebilmesi yaratıcı birey yetiştirmesine bağlıdır (Karasar, 2012).

Tarih boyunca sosyal hayatta kullanılan çeşitli araç ve gereçler insanın yaşamını etkilemiş ve değiştirmiştir. İnsanların kendi ihtiyaçlarında kullanabileceği araç ve gereçleri icat edebilmesi ve bu araç gereçleri kullanabilme yetilerinin olması insanları diğer canlılardan ayıran en önemli faktörlerden biridir. İnsanın dünya üzerindeki varlığından itibaren teknoloji, insanların hayatını etkileyerek şekillendirmiş ve insanlar için vazgeçilmez unsurlar arasında yer almıştır (Ata, 2008). Yaşadığımız çağda ise teknolojiyi kullanmanın zevk değil bir ihtiyaç ve neredeyse bir zorunluluk haline geldiği söylenebilir. Bireylerin sürekli yenilenen ve gelişen dijital teknolojiyi takip ederek kendilerini yenilemesi, geliştirmesi ve bu teknolojiye adapte olmaları gerekir (Yılmaz ve ark., 2010).

Teknolojik gelişmelere bakıldığında insanın yaratıcı yeteneğinin olduğu görülmektedir. İnsanın yaratıcı yeteneğinin sonucunda teknolojik gelişmeler olmuş, teknolojik gelişmeler de dünyayı değiştirmiş ve geliştirmiştir. Yaratıcı fikir ve ürünleri ortaya koyabilen bireyler genellikle gelişmiş toplumlardan çıkmaktadır. Bu yüzden gelişmiş toplum seviyesine gelinebilmesi için bireylerin yaratıcı özelliklerini destekleyici eğitim sisteminin ve uygun çevresel faktörlerin dizayn edilmesi önem arz etmektedir (Sak, 2014).

Yaratıcılık ile ilgili kavramlar araştırıldığında, üç temel bileşenden bahsedildiği gözlemlenir. Birincisi, yaratıcı fikirlerin sıradışı ve farklı olması gerektiği; ikinci olarak, bir kalitesinin olması; üçüncü olarak, mevcut sorunu çözmeye yardımcı olması gerekmektedir (Kauffman ve Sternberg, 2010). Yaratıcılık ile ilgili kavramlar konuşulduğunda bilgi ve tecrübelerden faydalanarak ortak bir kümede buluşması sonucunda yeni fikirlerin birdenbire ortaya çıkması gerekir. Çok farklı olayların birbiriyle hiç alakası olmadığı düşünülse de aralarında ilişki kurarak yeni ve farklı olan ürün yaratılmalıdır. Yaratıcılığın temeli, görmektir (Yenilmez ve Yolcu, 2007). Yaratıcı kişiler, birçok fikri hızlı ve özgün olarak ürün ortaya koyabilme yeteneğine sahiptirler. Belirsizliğe karşı anlayışlıdırlar. Karşılıklarına çıkabilecek riskleri alabilme yetisine sahiptirler. Heyecan ve duygulara kapalı değillerdir. İçsel motivasyonunu sağlayabilen, işine odaklanabilen başarısızlık korkusundan pek olmayan bireylerdir. Hisleri, hayal gücü yüksek, farklı şeyler denemeye ve tecrübeye açık, araştırmacı ve detaycıdırlar. Yaratıcılığa sahip olan kişiler zıt düşünceleri değerlendirerek anlaşmaya varabilirler.

Öğretmenler, hayata bakış açıları ve değerleri, sağladıkları öğrenme alanları, hayata geçirdikleri eğitim ve öğretim süreçleri, öğrencilerle olan iletişimleri ve etkileşimleri ile tüm öğrencilerin yaratıcı düşüncelerinin olgunlaştırılmasında değerli bir etkiye sahiptirler (Esquivel, 1997). Yaratıcı kişilik unsurlarını barındıran öğretmenler, eğitim sırasında karşılaştığı sorunlarla literatürde mevcut olan yöntem ve teknikleri

uygulamasının dışında kendi bireysel olarak geliştirdiği sıradışı yaklaşımları ile de başa çıkabilirler. Buna ek olarak öğretmenlerin yaratıcılık özellikleri, teknolojiyi kullanım düzeyleri de dersi işeyiş şeklini ve uygulayacağı oyun temelli etkinlikleri doğrudan etkileyecektir. Bilgi ve iletişim teknolojisi kullanımı-yaratıcı kişilik düzeyi dünya literatüründe hem de ülkemizde oldukça yeni bir araştırma kapsamıdır. Bu iki konu ayrı ayrı olarak araştırılmıştır. Fakat kişilerde bu ikisinin uyumunun birlikte çalışıldığı araştırmalar henüz literatürde yeni görülmeye başlanmıştır. Bu araştırmanın Türkiye’de uygulanacak olması hem Türkiye’de hem de dünyada literatürdeki bilimsel araştırmalara ışık olacaktır. Öğretmenlerin yaratıcı olması, bilgi ve iletişim teknolojilerini etkili bir şekilde kullanabilmesi, çevreye uyum sağlaması hem kendisinin hem öğrencilerinin hem de okul kültürünün yerini sağlamlaştırır.

Bu araştırmanın amacı, İstanbul Esenyurt ilçesinde görev yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Bilgi ve İletişim Teknolojileri “BİT” kullanım düzeylerinin yaratıcı kişilikleri üzerine etkisini incelemektir. BİT’e yönelik tutumlarını ve yaratıcı kişilik özelliklerini çeşitli değişkenler açısından inceleyip aralarında anlamlı farklılıkların olup olmadığını belirlemek hedeflenmiştir. Bununla birlikte, bilgi ve iletişim teknolojisi kullanım düzeyi ve yaratıcılık konusunda yapılacak çalışmalara farkındalık oluşturması ve literatüre yeni bir çalışma kazandırılması hedeflenmiştir.

## **Materyal ve Yöntem**

### ***Araştırmanın Modeli***

Araştırmada, nicel araştırma yönteminden biri olan, ilişkisel yöntem ve nedensel karşılaştırma yöntemi uygulanmıştır.

### ***Araştırma Grubu***

Araştırmanın evreni, Milli Eğitim Bakanlığı, İstanbul İl Milli Eğitim.Müdürlüğü’ne bağlı devlet ve özel okullarda 2022/2023 eğitim öğretim yılı içerisinde görev alan beden eğitimi öğretmenlerini kapsamaktadır. Araştırmanın örnekleme ise, seçkisiz tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenen 2022/2023 eğitim öğretim yılı içerisinde İstanbul/Esenyurt ilçesinde Milli Eğitim Müdürlüğü’ne bağlı olan devlet ve özel okullarda çalışan 97 kadın ve 103 erkek toplamda 200 beden eğitimi öğretmeni kapsamaktadır.

### ***Verilerin Toplanması***

Araştırmanın verilerinin toplanmasında kişisel bilgi formu ve bilgi, iletişim teknolojileri tutum ölçeği ve yaratıcı kişilik özellikleri ölçeği kullanılarak oluşturulan anket kullanılmıştır. Oluşturulan anket Google Doc sisteminde online olarak beden eğitimi öğretmenlerine ulaştırılmış ve geri dönüşler toplanmıştır.

### ***Kişisel Bilgi Formu***

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu form “cinsiyet, yaş, mesleki çalışma yılı, medeni durum, eğitim durumu, kadro durumu” ile ilgili bilgileri edinmeyi içeren sorulardan oluşmaktadır.

### ***Bilgi ve İletişim Teknolojileri Tutum Ölçeği***

Günbatar (2014) tarafından oluşturulan “Bilgi ve İletişim Teknolojileri Tutum Ölçeği” (BİTTÖ) 5’li likert tipi olarak geliştirilmiş olup, ölçekte toplamda 23 madde ve 5 faktör bulunmaktadır. Ölçekteki tüm maddeler olumludur. Ölçekteki maddeler Tamamen Katılmıyorum, Katılmıyorum, Kararsızım, Katılıyorum, Tamamen Katılıyorum şeklinde beş seçenekten oluşmuştur. Çalışmamızda katılımcıların Bilgi ve İletişim

Teknolojileri Tutum Ölçeği' ne vermiş oldukları cevapların Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı. 0,735 olarak bulunmuştur.

### ***Yaratıcı Kişilik Özellikleri Ölçeği***

Şahin ve Danışman (2017) tarafından geliştirilen “Yaratıcı Kişilik Özellikleri Ölçeği” Türkiye’de yedi farklı ilde 2016-2017 eğitim-öğretim yılında lise ve üniversite eğitimlerine devam eden toplam 1770 öğrenci üzerinde uygulanmıştır. “Yaratıcı Kişilik Özellikleri Ölçeği” 17 madde ve 4 faktörden oluşmaktadır. 5’li Likert tipi olarak geliştirilen ölçek Kesinlikle Katılıyorum, Bazen Katılıyorum, Kararsızım, Bazen Katılmıyorum, Kesinlikle Katılmıyorum şeklinde beş seçenekten oluşmaktadır. Çalışmamızda katılımcıların Yaratıcı Kişilik Özellikleri Ölçeği’ ne vermiş oldukları cevapların Cronbach’s Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,742 olarak bulunmuştur.

### ***Verilerin Analizi***

Verilerin analiz aşamasında IBM SPSS 26 programı kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık oranı  $p < 0,05$  olarak alınmıştır. Betimsel istatistiklerde; frekans, yüzde, ortalama, standart sapma değerleri kullanılmıştır. Basıklık-Çarpıklık.değerleri ile verilerin normal dağıldığı tespit edilmiş (Tabachnick ve Fidell, 2013) ve parametrik testlerden iki bağımsız grup arasındaki verilerin karşılaştırılmasında Independent Sample T-Testi, ikiden daha çok bağımsız grup arasında ise One-Way Anova testi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki düzeyinin belirlenmesinde ise Regresyon testi kullanılmıştır.

## **Bulgular**

Araştırmanın bu kısmında istatistiksel analizler sonucunda istatistiksel olarak ölçülen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcılara ait demografik özellikler

<b>Değişkenler</b>		<b>N</b>	<b>Yüzde%</b>
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	97	48,50
	Erkek	103	51,50
<b>Yaş</b>	18-29	63	31,50
	30-35	69	34,50
	36-45	49	24,50
	45 ve üzeri	9	9,50
<b>Medeni Durum</b>	Bekar	116	58
	Evli	84	42
<b>Eğitim</b>	Lisans	156	78
	YL/Doktora	44	22
<b>Kadro</b>	Ücretli	19	9,50
	Sözleşmeli	54	27
	Kadrolu	127	63,50
<b>Mesleki Çalışma Yılı</b>	1-3	43	21,50
	3-5	33	16,50
	5 ve üzeri	124	62

N: Katılımcı sayısı

Tablo 1’de çalışmaya katılan öğretmenlerin 103’ü (%51,5) erkek, 97’si (%48,5) kadın, 116’sı (%58) evli, 84’ü (%42) bekar olmak üzere toplamda 200 kişidir. Katılımcıların 69’ünü (%31,5) 18 – 29 yaş, 69’unu (%34,5) 30 – 35 yaş, 49’unu (%24,5) 36 – 45 yaş, 9’unu (%9,5) 45 yaş ve üzeri oluşturmaktadır. Katılımcıların 156’sı (%78) lisans, 44’i (%22) yüksek lisans/doktora mezunudur. 19 kişi (%9,5) ücretli, 54

kişi (%27) sözleşmeli, 127 kişi (%63,5) kadrolu olarak görev yapmaktadır. 43'ü (% 21,5) 1-3 yıl, 33'ü (% 16,5) 3-5 yıl, 124'ü (% 62) 5 yıl ve üzeri mesleki çalışma yılına sahiptir.

**Tablo 2.** Beden eğitimi öğretmenlerinin BIT ve YKÖ alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre T-testi sonuçları

Değişken	Kadın (n= 97)		Erkek (n=103)		t	p
	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss		
Genel BİT Eğilimi	4,10	0,57	4,39	0,65	-3,35	,00*
Sanal Ortamda Bilgilere Erişim	4,21	0,61	4,52	0,59	-3,65	,00*
Bilgisayar Donanımı	1,68	1,02	2,87	1,41	-6,79	,00*
Yazılım Kullanımı	3,26	0,86	3,75	0,87	-4,02	,00*
Sanal Ortamda İletişim	3,39	0,68	3,61	0,70	-2,24	,02*
BİT Toplam	3,43	0,55	3,91	0,48	-6,59	,00*
Amaç Yönelimlilik	3,53	0,98	3,73	1,02	-1,35	,17
İçsel Motivasyon	4,39	0,52	4,53	0,50	-,56	,57
Kendine Güven	4,30	1,02	4,43	0,93	-,90	,36
Risk Alma	3,30	0,73	3,39	0,67	-,89	,37
YKÖ Toplam	3,89	0,46	4,01	0,45	-1,71	,08

\* $p < 0,05$

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre, bilgi ve iletişim teknolojilerine yönelik tutum düzeyleri ve yaratıcı kişilik özellikleri ile ilgili istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan t-testi neticesinde; cinsiyet değişkeni BİT alt boyutları arasında genel BİT eğitimi ( $t = -3,351$ ), sanal ortamda bilgilere erişim ( $t = -3,658$ ), bilgisayar donanımı ( $t = -6,798$ ), yazılım kullanımı ( $t = -4,028$ ) ve sanal ortamda iletişim ( $t = -2,245$ ), alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu alt boyutların ortalamaları dikkate alındığında BİT'in tüm alt boyutunda erkek katılımcıların lehine anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkeni üzerine YKÖ ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde ise; amaç yönelimlilik ( $t = -1,35$ ), içsel motivasyon ( $t = -0,56$ ), kendine güven ( $t = -0,90$ ), risk alma ( $t = -0,89$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p < 0,05$ ).

**Tablo 3.** Beden eğitimi öğretmenlerinin BIT ve YKÖ alt boyutlarının medeni durumlarına göre t-testi sonuçları

	Bekar (n=116)		Evli (n=84)		t	p
	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss		
Genel BİT Eğilimi	4,34	0,61	4,11	0,62	2,56	,01*
Sanal Ortamda Bilgilere Erişim	4,53	0,56	4,14	0,63	4,53	,00*
Bilgisayar Donanımı	2,18	1,34	2,45	1,40	-1,38	,16
Yazılım Kullanımı	3,70	0,85	3,26	0,90	3,42	,00*
Sanal Ortamda İletişim	3,64	0,69	3,31	0,66	3,38	,00*
BİT Toplam	3,77	0,51	3,54	0,6	2,87	,00*
Amaç Yönelimlilik	3,77	0,99	3,45	1,00	2,20	,02*
İçsel Motivasyon	4,58	0,43	4,41	0,58	2,41	,01*
Kendine Güven	4,47	0,89	4,22	1,06	1,78	,06
Risk Alma	3,33	0,69	3,37	0,71	-,37	,70
YKÖ Toplam	4,03	0,42	3,85	0,49	2,76	,00*

\* $p < 0,05$



Tablo 3 incelendiğinde beden eğitimi öğretmenlerinin medeni durumlarına ilişkin bilgi ve iletişim teknolojilerine yönelik tutum düzeylerinde ve yaratıcı kişilik özelliklerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup olmadığını ölçmek amacıyla uygulanan t-testi sonucunda, medeni durum değişkeni ile genel BİT eğilimi ( $t=2,56$ ), ansal ortamda bilgilere erişim ( $t=4,53$ ), yazılım kullanımı ( $t=3,42$ ), sanal ortamda iletişim ( $t=3,38$ ), amaç yönelimlilik ( $t=2,20$ ), içsel motivasyon ( $t=-0,37$ ) alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık görüşmüştür. . Bu alt boyutların ortalamalarına bakıldığında; genel BİT eğilimi ( $\bar{x}=4,34$ ), sanal ortamlarda bilgilere erişim ( $\bar{x}=4,53$ ), yazılım kullanımı ( $\bar{x}=3,70$ ), sanal ortamda iletişim ( $\bar{x}=3,64$ ), amaç yönelimlilik ( $\bar{x}=3,77$ ) ve içsel motivasyon ( $\bar{x}=4,58$ ) alt boyutlarında bekar olanların lehine sonuç olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.** Beden eğitimi öğretmenlerinin BİT alt boyutlarının yaş değişkenine göre One Way ANOVA sonuçları

		n	$\bar{x}$	Ss	F	p	Tukey
<b>Genel BİT Eğilimi</b>	1- 18-29	63	4,41	0,58	7,28	0,00	1>3,4**
	2- 30-35	69	4,37	0,61			
	3- 36-45	49	4,03	0,61			
	4- 45 ve üzeri	19	3,85	0,61			
<b>Sanal Ortamda Bilgilere Erişim</b>	1- 18-29	63	4,56	0,48	14,78	0,00	1>3,4**
	2- 30-35	69	4,52	0,52			
	3- 36-45	49	4,14	0,61			
	4- 45 ve üzeri	19	3,73	0,76			
<b>Bilgisayar Donanımı</b>	1- 18-29	63	2,75	1,53	4,38	0,00	1>4***
	2- 30-35	69	2,16	1,26			
	3- 36-45	49	2,18	1,22			
	4- 45 ve üzeri	19	1,61	1,10			
<b>Yazılım Kullanımı</b>	1- 18-29	63	3,73	0,73	17,18	0,000	1>3,4***
	2- 30-35	69	3,87	0,84			
	3- 36-45	49	3,00	0,75			
	4- 45 ve üzeri	19	2,84	1,01			
<b>Sanal Ortamda İletişim</b>	1- 18-29	63	3,67	0,62	9,80	0,00	1>3,4**
	2- 30-35	69	3,68	0,71			
	3- 36-45	49	3,23	0,61			
	4- 45 ve üzeri	19	2,98	0,64			
<b>BİT Toplam</b>	1- 18-29	63	3,91	0,51	18,83	0,00	1>3,4***
	2- 30-35	69	3,82	0,42			
	3- 36-45	49	3,40	0,56			
	4- 45 ve üzeri	19	3,10	0,63			

\*  $p<0,05$ , \*\* $p<0,01$ , \*\*\* $p<0,001$

Tablo 4'e bakıldığında öğretmenlerin yaş değişkenleri ile bilgi ve iletişim teknolojileri tutum ölçeğinin alt boyutları arasındaki Anova analiz sonuçları gözlemlenmektedir. Buna göre, öğretmenlerin genel BİT eğilimi ( $F= 7,28$ ;  $p<0,05$ ) alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farkın da 18-29 yaş arası değişkenin ( $\bar{x}=4,41$ ) lehine olduğu tespit edilmiştir. Aynı şekilde diğer alt boyutlar incelendiğinde sanal ortamda bilgilere erişim ( $F= 14,78$ ;  $p<0,05$ ), bilgisayar donanımı ( $F= 4,38$ ;  $p<0,05$ ), yazılım kullanımı ( $F= 17,18$ ;  $p<0,05$ ) ve sanal ortamda iletişim ( $F=9,80$ ;  $p<0,05$ ) değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

**Tablo 5.** Beden eğitimi öğretmenlerinin YKÖ alt boyutlarının yaş değişkenine göre One Way ANOVA sonuçları

		N	$\bar{x}$	Ss	F	p	Tukey
<b>Amaç Yönelimlilik</b>	1- 18-29	63	3,69	0,96	1,35	0,25	
	2- 30-35	69	3,77	1,05			
	3- 36-45	49	3,45	0,91			
	4- 45 ve üzeri	19	3,42	1,17			
<b>İçsel Motivasyon</b>	1- 18-29	63	4,64	0,46	6,51	0,00	1>3***
	2- 30-35	69	4,60	0,40			
	3- 36-45	49	4,29	0,55			
	4- 45 ve üzeri	19	4,32	0,66			
<b>Kendine Güven</b>	1- 18-29	63	4,26	1,14	1,21	0,30	
	2- 30-35	69	4,53	0,90			
	3- 36-45	49	4,23	0,87			
	4- 45 ve üzeri	19	4,43	0,88			
<b>Risk Alma</b>	1- 18-29	63	3,51	0,77	2,02	0,11	
	2- 30-35	69	3,33	0,66			
	3- 36-45	49	3,20	0,65			
	4- 45 ve üzeri	19	3,23	0,67			
<b>YKÖ Toplam</b>	1- 18-29	63	4,05	0,41	4,66	0,00	1>3**
	2- 30-35	69	4,03	0,39			
	3- 36-45	49	3,78	0,49			
	4- 45 ve üzeri	19	3,82	0,60			

\*  $p<0,05$ , \*\* $p<0,01$ , \*\*\* $p<0,001$

Tablo 5 incelendiğinde öğretmenlerin yaş değişkenleri ile yaratıcı kişilik özellikleri ölçeğinin alt boyutları arasındaki Anova analizi sonuçları verilmiştir. Test sonuçlarına göre, öğretmenlerin içsel motivasyon değişkeni ( $F=6,51$ ;  $p<0,05$ ) alt boyutu arasında anlamlı bir fark belirlenmiştir. Bulunan bu farkın da 18-29 yaş arası değişkenin ( $\bar{x}=4,64$ ) lehine olduğu tespit edilmiştir. Amaç yönelimlilik, kendine güven ve risk alma alt boyutları arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p<0,05$ ).

**Tablo 6.** BİT ve YKÖ arasındaki basit regresyon analizi sonuçları

	B	Standart Hata	Beta	t	p
<b>Sabit</b>	3,23	0,20	-	15,62	0,00
<b>BİT</b>	,196	0,06	0,24	3,53	0,00

$R=0,24$ ,  $R^2=0,06$ ,  $F=12,482$ ,  $p=0,00$

Tablo 6'da beden eğitimi öğretmenlerinin bilgi ve iletişim teknolojileri kullanım düzeyleri, yaratıcı kişilik özelliklerinin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını ölçmek için analiz edilen basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Yapılan basit doğrusal regresyon analizi incelendiğinde, beden eğitimi öğretmenlerinin bilgi ve iletişim teknolojileri kullanım düzeyleri, yaratıcı kişilik özelliklerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Beden eğitimi öğretmenlerinin bilgi ve iletişim teknolojileri kullanım düzeyleri ile yaratıcı kişilikleri arasında pozitif yönde ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki ( $R=0,244$ ) olup beden eğitimi öğretmenlerinin bilgi ve iletişim teknolojileri kullanım düzeyleri, yaratıcı kişilik özellikleri üzerindeki toplam varyansın %6'sını açıklamaktadır.

**Regresyon eşitliği:**  $Y=2,25+0,196*x$

**Tablo 7.** BİT alt boyutları ile YKÖ alt boyutları arasındaki ilişki

		Amaç Yönelimlilik	İçsel Motivasyon	Kendine Güven	Risk Alma
<b>Genel BİT Eğilimi</b>	Pearson r	,34	,53	,26	-,17
	p	,00*	,00*	,00*	,01*
	Pearson r	,41	,53	,26	-,12

Sanal Ortamda Bilgilere Erişim	p	,00*	,00*	,00*	,08
Bilgisayar Donanımı	Pearson r	-,15	,06	-,17	,39
	p	,03*	,39	,01*	,00*
Yazılım Kullanımı	Pearson r	,09	,13	-,19	,07
	p	,18	,06	,00*	,31
Sanal Ortamda İletişim	Pearson r	-,10	-,07	-,26	,28
	p	,16	,27	,00*	,00*

\* $p < 0,05$ ,  $N=200$

Tablo 7’de beden eğitimi öğretmenlerinin yaratıcı kişilik ile bilgi ve iletişim teknolojilerine yönelik tutum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını ölçmek için test edilen Pearson Korelasyon analizi neticesinde, genel BİT eğilimi alt boyutu ve amaç yönelimlilik ( $r=,346$ ;  $p < 0,001$ ) içsel motivasyon ( $r=,530$ ;  $p < 0,001$ ) alt boyutları arasında orta seviyede pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiş olup kendine güven ( $r=,268$ ;  $p < 0,001$ ) alt boyutunda düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Risk alma ( $r=,-177$ ;  $p < 0,05$ ) alt boyutunda ise, düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Bilgisayar donanımı alt boyutu ile amaç yönelimlilik ( $r=,-150$ ;  $p < 0,05$ ) ve kendine güven ( $r=,-176$ ;  $p < 0,05$ ) düşük düzeyde negatif ilişki görülmüşken, risk alma ( $r=,391$ ;  $p < 0,001$ ) alt boyutu. arasında orta seviyede pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Elde edilen bulgular sonucunda; yazılım kullanımı ( $r=,-191$ ;  $p < 0,05$ ) ve sanal ortamda iletişim ( $r=,-266$ ;  $p < 0,001$ ) azaldıkça kendine güvenin yükseldiği yorumlanabilir.

## Tartışma ve Sonuç

Çalışma analiz bulgularına göre, beden eğitimi öğretmenlerinin BİT alt boyutlarından aldıkları toplam puanlar ile cinsiyet değişkeni bulgusu sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmiştir ( $p < 0,05$ ). Bu farkın belirtilen beş alt boyutun hepsinde (Genel BİT eğilimi, sanal ortamda bilgilere erişim, bilgisayar donanımı, yazılım kullanımı ve sanal ortamda iletişim) erkek beden eğitimi öğretmenlerinden kaynaklı olduğu tespit edilmiştir. Türk kültüründe bir aletin parçalarını söküp takmada ve tamir işlerinde erkeklerin daha etkin olduğu düşünülmektedir. Bundan dolayı bilgisayar ve benzeri teknolojik araçlarının parçalarını kurcalama işinin ve tamirinin erkekler tarafında yapılması beklenilir. Bununla birlikte YKÖ alt boyut ve toplam puanı ile cinsiyet demografik özelliği arasında anlamlı fark bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ). Çıkan sonuç doğrultusunda yaratıcı kişilik özellikleri ölçeğinin tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmamasının nedeni, cinsiyetin yaratıcılığı etkilemediği şeklinde açıklanabilir. Tüm çalışmaların konusu olan cinsiyet kavramının yaratıcılığı ne seviyede etkilediğine yönelik incelemeler tartışma konusu olmuştur. Yaratıcılık ve cinsiyet kavramı arasındaki ilişkiye bakıldığı zaman net bir bilgi ortaya konulmamıştır. İnsanların gelişim dönemleri cinsiyet özelliklerine göre benzerlik göstermediğinden yaratıcılık düzeyleride farklılık gösterebilmektedir. Farklılık gösteren bu sonuçların erkek ve kadınların yaşamış olduğu toplumun yapısı, yetiştirme tarzı, karakter özellikleri, eğitim, psikolojik gibi içsel ve dışsal sorunlardan kaynaklı olabileceğini düşünebiliriz.

Literatürde araştırmamızla paralellik gösteren çalışmalarda: Köse ve ark., (2007) meslek. yüksekokulu öğrencilerinin bilgisayar ve internet kullanımına yönelik tutumlarını araştırmıştır. Bu inceleme sonucunda öğrencilerin cinsiyet durumu değişkeni ile öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımına yönelik tutumlarında erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık belirlemiştir. Kesici ve ark. (2009) öğretmen

adaylarının bilgisayara yönelik tutumlarını incelemiştir. Bu inceleme sonucunda öğretmen adaylarının bilgisayara yönelik tutum puanlarının erkek öğretmen adaylarında daha yüksek olduğu ve bu farkın anlamlı olduğunu gözlemlemiştir. Şahin (2016) tarafından öğretmenlerin algıladıkları okul kültürü ile yaratıcı kişilik ve yaratıcı çevre ilişkilerini incelemiştir. Araştırma sonucunda öğretmen adaylarının cinsiyet ve yaratıcı kişiliklerinde anlamlı farklılık saptamamıştır.

BİT toplam puanı, genel BİT eğilimi, sanal ortamda bilgilere erişim, yazılım kullanımı ve sanal ortamda iletişim alt boyutlarında medeni durum değişkeni arasında istatistiksel anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Medeni durum bireylerin yaşamlarında önemli bir etkiye sahiptir. Evli katılımcıların BİT'e yönelik tutumlarının bekar olan katılımcılara oranla daha düşük olduğu söylenebilir. Bu farkın evli katılımcıların yazılım kullanımı ve sanal ortamda iletişim gibi değişkenlere yeterli zamanı ayıramadığı bu yüzden bekar katılımcılara oranla bu değerlerin daha düşük çıktığı düşünülmektedir. YKÖ ölçeğinde ise, toplam puan, amaç yönelimlilik ve içsel motivasyon alt boyutlarında bekar öğretmenlerin lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

Araştırmamızı desteklen çalışmalar, Şahin (2016) yapmış olduğu çalışmada, öğretmenlerin yaratıcı kişilik ve çevre ilişkilerini çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Çalışma verilerine bakıldığı zaman, öğretmenlerin okul kültürü algıları kıdeme göre, yaratıcı kişilik ve yaratıcı çevre özelliklerinin ise öğretmenlerin eğitim durumuna ve medeni durumlarına ilişkin anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

BİT ölçeği toplam puanı ve altboyutları ile yaş değişkenleri arasında 18-29 yaş grubu lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). YKÖ ölçek toplam puanı ve içsel motivasyon alt boyutu incelendiğinde ise, yine 18-29 yaş aralığının lehine anlamlı fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Beden eğitimi öğretmenlerinin yaratıcı kişilik özelliklerinde toplam puan ve içsel motivasyon alt boyutu hariç diğer boyutlarda yaş değişkenine göre anlamlı farklılık belirlenmemesinin sebebi olarak her yaştan insanın yaratıcı kişilik özelliklerini gösterebileceği söylenebilir. Yalnız 18-29 yaş aralığındaki öğretmenlerin üniversiteden aldıkları taze bilgileri ve pedagojik eğitimleri çalışma hayatlarına hızlı bir şekilde entegre etmeye çalışmaları içsel motivasyonlarını arttıran bir etmen olarak görülebilir. BİT kullanımının hızla gelişen bu çağda giderek yaygınlaştığı ve değiştiği görülmektedir. Genç bireyler bu duruma hızla ayak uydurabilirken, yaş ilerledikçe bireylerin teknolojiye entegre olma süreleri artabilir. Genç öğretmenlerde eğitimde teknoloji kullanımı ve teknolojiyi sınıf içerisinde entegre etme motivasyonları daha etkili olurken, yaş arttıkça eğitimde teknoloji kullanımı ve içsel motivasyonları azalmaktadır.

Araştırmamızı desteklen çalışmalar, Uyduran (2018) sınıf öğretmenlerinin bilişim teknolojilerini kullanım düzeylerini yaş değişkeni açısından incelemiştir. Bu inceleme sonucunda 26-40.yaş grubu.ile 41 ve üzeri yaş grubu arasında 26-40 yaş grubu lehine anlamlı bir farklılık belirlemiştir. Celep (2020) öğretmenlerin yaş durumu değişkenine göre yaratıcı kişilik özellikleri ölçeğinin tüm alt boyutlarını incelemiştir. Öğretmenlerin, içsel motivasyon ve kendine güven düzeylerinde yaşa göre anlamlı bir fark belirlemiştir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin bilgi ve iletişim teknolojileri kullanım düzeyleri ile yaratıcı kişilikleri arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin düşük seviyede de olsa bilgi ve iletişim teknolojilerine yönelik tutumu arttıkça

yaratıcı kişilik özelliklerinin de arttığı söylenebilir. Araştırmamıza katılan beden eğitimi öğretmenlerinin bilgi ve iletişim teknolojileri (BİT) tutum ölçeğinin alt boyutu genel BİT eğilimi ile yaratıcı kişilik özellikleri ölçeğinin amaç yönelimlilik, içsel motivasyon ve kendine güven boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı korelasyon belirlenirken, sanal ortamda bilgiye erişim alt boyutunda amaç yönelimlilik ve içsel motivasyon boyutları arasında orta düzeyde pozitif yönlü, kendine güven alt boyutunda ise düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı korelasyon belirlenmiştir. Katılımcıların genel BİT eğilimi azaldıkça risk alma düzeylerinde artma görülecektir. Bilgisayar donanımı alt boyutu ile yaratıcı kişilik özellikleri ölçeğinin amaç yönelimlilik ve kendine güven alt boyutları arasında düşük düzeyde negatif yönde, risk alma alt boyutunda ise orta düzeyde pozitif yönde anlamlı korelasyon belirlenmiştir. Yazılım kullanımı alt boyutu ile yaratıcı kişilik özellikleri ölçeğinin kendine güven alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı korelasyon bulunmuştur. Sanal ortamda iletişim alt boyutunda ise kendine güven alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif yönlü, risk alma alt boyutunda ise düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı korelasyon bulunmuştur. Beden eğitimi öğretmenlerinin sanal ortamda iletişim düzeyleri azaldıkça kendine güven düzeyleri yükseliyorken risk alma düzeylerinin ise azaldığı söylenebilmektedir.

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin düşük düzeyde bilgi ve iletişim teknolojilerine yönelik tutumu arttıkça yaratıcı kişilik özelliklerinin de arttığı söylenebilir. Beden eğitimi öğretmenlerinin hızla gelişen bu teknolojiyi yakalayarak ayak uydurması gerekmektedir. Çünkü hayatımızın her alanında kullanılan teknolojinin sağladığı faydalar sayesinde öğretmenlerin bu teknolojiler karşısında kendisini yenilemesi ve geliştirmesi gerektiği söylenebilir. Gelişen ve değişen bu teknolojiye yakalama çabası da yaratıcı kişilik özelliklerini etkilediği düşünülebilir. Beden eğitimi öğretmeni eğitim ve öğretimde yeni gelişen teknolojik materyalleri kullanarak ya da bunlardan faydalanarak ders verimini daha üst düzeye taşıyabilir. Teknolojiden yararlanarak ders programlarını kolayca ve hızlıca düzenleyebilir, içeriğini zenginleştirebilir. Bu durumun da yaratıcı kişilik özelliğini artırma olasılığı yüksektir.

## Öneriler

- Araştırmamız İstanbul/Esenyurt ilçesi ile sınırlıdır. Bu çalışma farklı ilçelerde, illerde, bölgelerde ve tüm ülke çapında daha kapsayıcı bir şekilde ve daha geniş örneklem grubu üzerinde yapılabilir.
- Beden eğitimi öğretmenlerine yönelik bilgi ve iletişim teknolojileri ile ilgili seminer ve eğitimler verilebilir.
- Teknolojik araç gereçlerin ders içi etkinliklerde kullanımının artırılması için bilgilendirmeler yapılabilir.
- Beden eğitimi ve spor derslerinin mevcut şartlarda ders içi veriminin artırılması adına eğitim öğretimde kullanılabilen yaratıcı plan ve programlar hazırlanabilir.

## Kaynaklar

Ata, B. (2008). Bilim ve Teknolojinin Sosyal Değişime Etkisi. Bilim Teknoloji ve Sosyal Değişme. Ankara: Pegem Akademi Yayınevi.

- Beşkonak, İ. (2021). Antrenörlerin Bilgi ve İletişim Teknolojilerini Kullanım Düzeylerinin Yaratıcı Kişilikleri Üzerine Etkisi. Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Celep, M. (2020) Okul öncesi özel eğitimde çalışan öğretmenlerin oyun öğretimine ilişkin öz yeterlikleri ve yaratıcı kişilik özelliklerinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Esquivel, G. B. (1997). Teacher behaviors that foster creativity. *Educational Psychology Review*, 7(2), 185-202.
- Günbatar, M. S. (2014). Bilgi ve iletişim teknolojilerine yönelik bir tutum ölçeği geliştirme çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 121-135
- Gürsoy, F. (2001). Çocukta Yaratıcılığın Gelişimi, Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Yüksek Okulu Anaokulu/Anasınıfı Öğretmeni El Kitabı. İstanbul: Ya-Pa Yayınları.
- Karasar, N. Bilimsel Araştırma Yöntemi. (24. Baskı). Ankara: Nobel Akademik. 2012.
- Kaufman, J.C. ve Sternberg, R. (2010). Creativity. *Change: The Magazine of Higher Learning*, 39(4), 55-60.
- Kesici, Ş., Şahin, İ. ve Aktürk, A. O. (2009). Analysis of cognitive learning strategies and compute attitudes, according to college students. *Gender and Locus of Control*, 25 (2), 529-534.
- Kocacık, F. (2003). Bilgi Toplumu ve Türkiye. *CÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 27(1), s1-10.
- Koçak Usluel, Y., & Haşlamam , T. (2003). Öğretmenlerin Bilgisayar Kullanımına Karşılaştırmalı Bir Yaklaşım: Varolan ve Tercih Ettikleri Bilgisayar Kullanma Durumları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (25), s204-213
- Köse, S., Gencer, A. S., Gezer, K. (2007). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin bilgisayar ve internet kullanımına yönelik tutumları. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (1) 21, 44-54.
- Özyılmaz, Ö. ve Gülbetkin, G.(2018). İlkokul Öğretmenlerinin Kişilik Özellikleri İle Mesleki Yeterlilikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4, s231-246.
- Pehlivan, N. (2019). Sınıf Öğretmenlerinin Yaratıcılık Düzeyleri ile Yaratıcılığı Destekleme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sakarya Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya*.
- Şahin, F. Danışman, Ş. (2017). Yaratıcı kişilik özellikleri ölçeği: güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Karabük Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 7 Sayı 2, s.750-763.
- Şahin, G. (2016). Öğretmenlerin Algıladıkları Okul Kültürü İle Yaratıcı Kişilik ve Yaratıcı Çevre İlişkilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Sak, U. (2014). Yaratıcılık Gelişimi ve Geliştirilmesi. Ankara: Vize Yayıncılık.
- Senemoğlu, N. (1996). Yaratıcılık ve Öğretmen Nitelikleri. *Yaratıcılık ve Eğitim Paneli*.
- Sezgin, E. (2004). Okul Öncesi Eğitime Devam Eden 5-6 Yaş Çocukların Yaratıcı Düşüncelerine Çeşitli Değişkenlerin Etkisi. Selçuk Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Konya.



- Tezci, E., Karaca, D. & Sezginsoy, B. (2008). The Study Of Reliability And Validity Of Creative Materials. The Turkish Online Journal Of Educational Technology, 7(1), s4657
- Upitis, R. (2014). Creativity; The State of the Domain. In Measuring What Matters, People for Education, Toronto.
- Uyduran, M. (2018). Sınıf öğretmenlerinin bilişim teknolojilerini kullanım düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Gaziantep.
- Yavuzer, H. S. (1994). Yaratıcılık. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Yenilmez, K. ve Yolcu, B. (2007). Öğretmen davranışlarının yaratıcı düşünme becerilerinin gelişimine katkısı. Sosyal Bilimler Dergisi, 18, s95-105.
- Yılmaz, Ş., Ulucan, H. ve Pehlivan, S. (2010). Beden eğitimi öğretmenliği programında öğrenim gören öğrencilerin eğitimde teknoloji kullanımına ilişkin tutum ve düşünceleri. Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 11 (1), s105-118.

### Makale Alıntısı

Şimşek, İ. & Yorulmazlar, M.M. (2022). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Bilgi ve İletişim Teknolojileri Kullanım Düzeylerinin Yaratıcı Kişilik Özelliklerine Etkisi [The Effect of Physical Education Teachers' Information and Communication Technologies Use Levels on Creative Personality Traits], *Spor Eğitim Dergisi*, 6 (3), 181-192.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

## Yetişkinlerde Yakın Çevrede Yürünebilirlik Anketinin Türkçe Uyarlamasının Psikometrik Özellikleri

Gizem YÖRÜK<sup>1</sup>, Cevdet CENGİZ<sup>2</sup>

### Özet

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 03.11.2022  
Kabul Tarihi: 16.12.2022  
Online Yayın Tarihi:  
16.12.2022

#### Anahtar Kelimeler

Yakın Çevre Yürünebilirlik  
Algısı, Fiziksel Aktivite,  
Yetişkin, Yürüme

#### DOI:

10.55238/seder.1177070

Bu çalışmanın amacı Yetişkinlerde Yakın Çevre Yürünebilirlik Anketinin (YÇYA) (Cerin vd., 2006) kısa formunun geçerlik ve güvenilirliğini incelemektir. Çalışmaya katılan yetişkinlerin ortalamaları kadınlarda (yaş: 35,23±9,51) iken erkeklerin (yaş: 37,95±10,33) olmuştur. Elde edilen veriler Yakın Çevre Yürünebilirlik Anketi ile toplanmıştır. Keşfedici Faktör Analizi (KFA) (n=235) ile incelenen verilere Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) (n=358) uygulanarak ölçeğin doğruluğu test edilmiştir. KFA ile elde edilen verilere göre 6 yapıyla YÇYA 5 alt boyutlu bir yapıya dönüşmüştür. Bu alt boyutlar; ulaşım (5 madde), yürüyüş ve bisiklet (6 madde), estetik (4 madde), trafik güvenliği (3 madde) ile suç güvenliği (3 madde) şeklinde olmuştur. DFA, LISREL analizi bulgularına göre iyi uyum indekslerine [ $\chi^2/sd=2.13$ , CFI=0.98, RMR=0.86 IFI=0.98, GFI=0.94 ve RMSEA=0.06] ulaşılmıştır. Ayrıca, betimleyici iki alt boyutun iç tutarlılığını incelemek amacıyla Cronbach alfa değerlerine bakılmış ve 0.74 ile 0.91 olduğu belirlenmiştir. Uyum indeksleri ve güvenilirlik değerlerine göre YÇYA kısa formunun Türk yetişkin örnekleminde geçerli ve güvenilir bir araç olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

## Psychometric Properties of The Turkish Adaption of Neighborhood Environment Walkability Scale in Adults

### Abstract

#### Article Info

Received: 03.11.2022  
Accepted: 16.12.2022  
Online Published:  
16.12.2022

#### Keywords

Neighborhood Environment  
Walkability, Physical  
Activity, Walking

The aim of the present study is to examine the reliability and validity of the Neighborhood Environment Walkability Scale (NEWS) (Cerin et al., 2006) among Turkish adults. Participants average age for female were (35,23±9,51) and for male (37,95±10,33). For the construct validity, firstly Exploratory Factor Analyses (n=235) and then Confirmatory Factor Analyses (CFA) (n=358) on data from adults were applied. According to the EFA results, the original 6 subscales turned into five subscales related to NEWS. The subscales were; access to services and street connectivity (5 items), infrastructure for walking/cycling (6 items), aesthetics (4 items), traffic safety (3 items), and crime safety (3 items). Confirmatory factor analysis results with LISREL (Schumaker & Lomax, 2010) showed that the fit indexes are; for chi-square fit test [ $\chi^2/sd=2.13$ , CFI=0.98, RMR=0.86 IFI=0.98, GFI=0.94 and RMSEA=0.06]. In addition, Cronbach's alpha coefficients for internal consistency has been calculated between 0.74 and 0.91 for the two descriptive subscales. The model fit indices and reliability findings showed that the instrument is appropriate for evaluating the short version of NEWS for Turkish adults.

\*Bu çalışma Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Bilimsel Araştırma Projesi (Proje No: TYL – 2016/844) desteğiyle hazırlanmıştır.

\*Çalışmanın bir bölümü 8. Uluslararası Eğitimde Araştırmalar Kongresinde (Manisa, 2018) yayımlanmıştır.

<sup>1</sup>Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanlığı, Çanakkale/Türkiye, E-posta: gzmyoruk@gmail.com, ORCID: 0000-0001-8159-8216

<sup>2</sup>Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Çanakkale/Türkiye, E-posta: cevdetcengiz@gmail.com, ORCID: 0000-0002-1051-8917

### Giriş

Dünya Sağlık Örgütü'ne (DSÖ) (World Health Organization, WHO) göre kronik hastalıkların ortak risk faktörlerinden birisi olan fiziksel inaktivite, dünya genelinde ölüme neden olan risk faktörleri sıralamasında dördüncü sırada yer almaktadır (DSÖ, 2009). Dünya genelindeki ölümlerin %6'sının fiziksel inaktivite ile ilişkili nedenlere bağlı olduğu bildirilmektedir. DSÖ'nün 2020 raporunda yetişkinlerin dörtte birinin (%27,5) ve ergenlerin dörtte üçünden fazlasının (%81), aerobik egzersiz önerilerini karşılamadığı

bildirilmiştir (Bull ve ark., 2020). Birçok ülkede fiziksel aktivitenin düzenli ve yeterli bir düzeyde yapılmaması önemli bir sorundur. Bu nedenle, aktif yaşam tarzının artırılması, ulusal ve uluslar arası halk sağlığının önemli hedeflerinden birini oluşturmaktadır. Amerikan Spor Hekimliği Koleji (American College of Sports Medicine [ACSM] 2009) orta yoğunlukta düzenli aralıklar ile yapılan fiziksel aktivitenin insan sağlığına olumlu etkileri üzerinde durmaktadır (Pate vd., 1995; United States Department of Health & Human Services (USDHHS, Amerika Birleşik Devletleri Sağlık ve İnsan Hizmetleri Bakanlığı), 2008; 2018).

Ülkelerin hızlı ve kontrolsüz şekilde şehirleşmesi ve şehirlerin plansız bir şekilde büyümesi hareketsiz yaşam tarzını beraberinde getirmektedir. Yapılan araştırmalarda; bireylerin fiziksel aktiviteye (FA) katılma kararını daha çok çevreyi algılamalarında rol oynayan bilişsel faktörlerden, sosyo-ekonomik durumdan ve yaşanılan binaların çevresinden etkilendiği belirlenmiştir (Bancroft et al., 2015; McCormack vd., 2011; Sallis vd., 2016a, 2016b). Bu konuda yapılan araştırmalarda özellikle ekolojik yaklaşımların başarılı sonuçlar verdiği (Cengiz ve İnce, 2014; McLeroy vd., 1988; Stokols, 1996) görülmektedir.

Sosyal-Ekolojik Model (SEM) günümüzde sağlık alanında en çok tercih edilen modellerden biri olmuştur (Bauman vd., 2012; Golden ve Earp, 2012; Lang vd., 2020; Mieziene vd., 2021; Richard vd., 2011; Sallis vd., 2006). Modelin temel amacı bireysel ve çevresel faktörlerin farklı düzeylerini (sosyal ve fiziksel çevre) hedefleyerek geliştirmektir (McLeroy vd., 1988; Stokols, 1996). Sosyal ekolojik modeli içeren çalışmalar, bireylerin yaşadıkları mahallenin yürüyebilme imkanları ve FA düzeyleri ile yakından ilişkili olduğunu göstermiştir. Ekolojik modeller ile inşa edilmiş çevrenin ve doğal çevresel faktörlerin FA'nın şekillenmesinde önemli rol oynadığı alan yazında belirtilmiştir (Cengiz, 2011; Cengiz ve İnce, 2014; Golden ve Earp, 2012; Kilanowski, 2017; Kok vd., 2008; Sallis vd., 2006). Fiziksel aktivitenin tüm yaş gruplarında çok önemli olduğu ve farklı çevresel etmenler ile bütüncül bir şekilde desteklenmesi gerektiği Dünya Sağlık Örgütü (2018) tarafından ifade edilmektedir.

Alan yazınına baktığımızda SEM'in içinde yer alan farklı boyutlarını ele alan birçok araştırma bulunmakla birlikte, bütün boyutların bir arada değerlendirildiği araştırma sayısı sınırlıdır (Casey vd., 2009; Cengiz ve İnce, 2014; Elmas vd., 2016; Naylor vd., 2006; Sallis vd., 2006). Ankara ilinde farklı sosyo-ekonomik seviyelere (SES) sahip mahallelerde yaşayan kadın gönüllüler arasında fiziksel çevrenin yürüme aktivitesi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma sonucuna göre; YÇYA açısından düşük ve yüksek SES bölgelerinde yaşayan kadınlar arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür (Yıldırım vd., 2012).

Yakın Çevrede Yürünebilirlik Algıları (YÇYA) ölçeğinin kısa formunun geçerlik ve güvenilirlik araştırması Cerin ve ark. (2006) tarafından gerçekleştirilmiştir. Farklı örneklemelerde yapılan geçerlik güvenilirlik araştırmalarına bakıldığında Avustralya'da (Cerin vd., 2008), Çinli yaşlılarda (Cerin vd., 2010), Amerika Birleşik Devletlerinde (Adams vd., 2009; Cerin vd., 2009), Japonya'da (Inoue vd., 2009), Nijerya'da (Oyeyemi vd., 2013), Hindistan'da (Adlakha vd., 2016), Malta'da (Rosenberg ve ark., 2009), Meksika'da (Martínez-Martínez ve Ramírez-López, 2018), 6 farklı kıta'da (Cerin ve ark., 2019), Çinli çocuklarda (He vd., 2021), Avrupa Çevresel Etmenler Anketi (ALPHA) ile yapılan araştırmalar (Hagstromer ve ark., 2010) Spittaels ve diğerleri (2010) tarafından gerçekleştirildiği görülmektedir. Ülkemizde ise kısa veya uzun formun geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına alan yazında ulaşılamamıştır.

Türkiye İstatistik Kurumunun (TÜİK) verilerine göre belirlenmiş farklı sosyal ekonomik çevrelerde yaşayan yetişkinlerin YÇYA anketinin (kısa form) geçerlik ve güvenilirliğini Türk örnekleminde test etmek çalışmanın amacıdır.

## Materyal ve Yöntem

### *Araştırma Modeli*

Araştırmamızda nicel araştırmada sıklıkla kullanılan tarama yöntemi, kesitsel desende gerçekleştirilmiştir (Büyüköztürk ve ark., 2012).

### *Etik Kurul İzni ile İlgili Bilgiler*

Araştırmanın etik kurul onayı ölçeği geliştiren araştırmacılardan gerekli izinler alındıktan sonra Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Klinik Araştırmalar Etik Kurul Başkanlığı (İzin No: 050.99-20) tarafından elde edilmiştir. Ayrıca çalışma Helsinki Bildirgesine uygun olarak ve katılımcılardan imzalı onam formu alınarak gerçekleştirilmiştir.

### *Çalışma Grubu*

Araştırmanın katılımcıları 18 yaşından büyük yetişkinler olup amaçsal örnekleme (Büyüköztürk ve ark., 2012) ile ulaşılmıştır. Araştırmaya katılım sağlayan yetişkin kadınların ortalama yaşları (35,23±9,51) ile erkeklerin ortalama yaşlarına (37,95±10,33) sahip oldukları görülmektedir. Toplam katılımcı sayısı 593 yetişkin olmuştur.

### *Verilerin Toplanması*

Araştırmanın verileri sosyo-ekonomik verilere göre belirlenen mahallelere gidilerek Nisan - Ekim 2016 ayları arasında yetişkinlere uygulanarak elde edilmiştir. Edirne, Çanakkale ve Çorlu/Tekirdağ illerinde araştırmacı tarafından, Türkiye İstatistik Kurumunun verilerine göre sınıflandırılan düşük ve yüksek SES bölgelerinde belirlenen amaçsal örnekleme ile seçilen mahallelerden araştırmaya katılmak isteyen 18-65 yaş aralığındaki katılımcılarla görüşerek gönüllülük esası ile katılımcılar tarafından doldurulmuştur.

Araştırmada katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyleri, aylık gelir gibi demografik bilgilerin yer aldığı bölümle Yakın Çevrede Yürüyebilme Anketi kısa formu kullanılmıştır.

### *Veri Toplama Araçları*

#### *Yakın Çevrede Yürünebilirlik Anketi (YÇYA)*

Cerin ve ark. (2006) tarafından geliştirilmiş YÇYA Anketinin Türkçe kısa formun uyarlaması bu çalışma ile yapılmıştır. Anketin ilk iki bölümü betimleyici sorulardan oluşması sebebiyle sadece test-tekrar yöntemi ile Sınıf-İçi Korelasyon Katsayısı (Intraclass Correlation, ICC) değerleri ile hesaplanmıştır. Anket 34 yetişkine 2 hafta ara ile uygulanarak konut yoğunluğu (ICC=0.74) ve çevremdeki tesis ve olanaklar (ICC=0.91) için hesaplanmıştır. Normallik sayıltıları kontrol edildikten sonra önce Keşfedici Faktör Analizi (KFA) sonra Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. Her bir alt boyutta yer alan maddelerin toplam puanı arttıkça daha yürünebilir çevre anlamına gelen anketin değerlendirmesi şöyledir; A alt boyutta yer alan maddeler A = A1 + (12 \* A2) + (10 \* A3) + (25 \* A4) + (50 \* A5) + (75 \* A6), B alt boyutunda yer alan maddeler: bimiyorum (5) puan olarak kodlanarak tüm maddeler ters kodlama ile puanlama yaparken tüm maddelerin ortalama puan hesaplanır, C alt boyutunda yer alan maddeler: C = (C1+C2+C3+C4+C5) / 5, D

alt boyutunda yer alan maddeler:  $D = (D1+D2+D3+D4+D5+D6) / 6$ , E alt boyutunda yer alan maddeler:  $E = (E1+E2+E3+E4) / 4$ , F alt boyutunda yer alan maddeler:  $F = (F1+F2+F3) / 3$ , G alt boyutunda yer alan maddeler:  $G = (G1+G2+G3) / 3$ .

### Verilerin Analizi

Veri analizinde KFA hesaplamalarında SPSS (22.0), DFA da ise LISREL programı kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS programına işlenerek normallik dağılımları ve eksik veri olup olmadığı kontrol edildikten sonra analizler yapılmıştır. Verilerin faktör analizine uygunluğunu test etmek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Katsayısı ve Bartlett Küresellik Testi uygulanmıştır. KFA için Temel Bileşenler Analizi ile varimax eğik döndürme yöntemi kullanılmıştır. KFA'nın kabul edilebilir değerleri sağlayıp sağlamadığına ise ilgili uyum indeksleri referans alınarak kontrol edilmiştir (Field, 2005).

### Bulgular

Öncelikle KMO ve Bartlett Testi uygulanarak, KMO değerinin 0,792 olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, örneklem yeterliliğinin iyi düzeyde olduğunu ve örneklem büyüklüğünün keşfedici faktör analizi için yeterli olduğunu göstermektedir. Ayrıca Bartlett Küresellik Testinin sonucunun anlamlı çıkması da ( $\chi^2= 4344,137, p=.00$ ) faktör analizinin uygulanabilir olduğunu göstermektedir (Field, 2005).

KFA'ya göre Açıklanan Varyansın % 59.69 olduğu görülmüştür. Orijinal ölçekte yer alan 6 boyutlu yapı, 5 alt boyuta ve toplam 21 madde olarak KFA ile indirgenmiştir. Maddelerin dağıldığı faktörlere bakıldığında; Ulaşım alt boyutu 5 (C1, C2, C3, D1, D2) madde, Yürüyüş ve bisiklet Alanları 6 (E1, E2, E3, E4, E5, E6) madde, Yakın Çevremdeki Estetik 4 (F1, F2, F3, F4) madde, Trafik Tehlikesi 3 (H1, H2, H3) madde, Suç 3 (G1, G2, G3) madde ve toplam 21 madde olduğu görülmüştür.

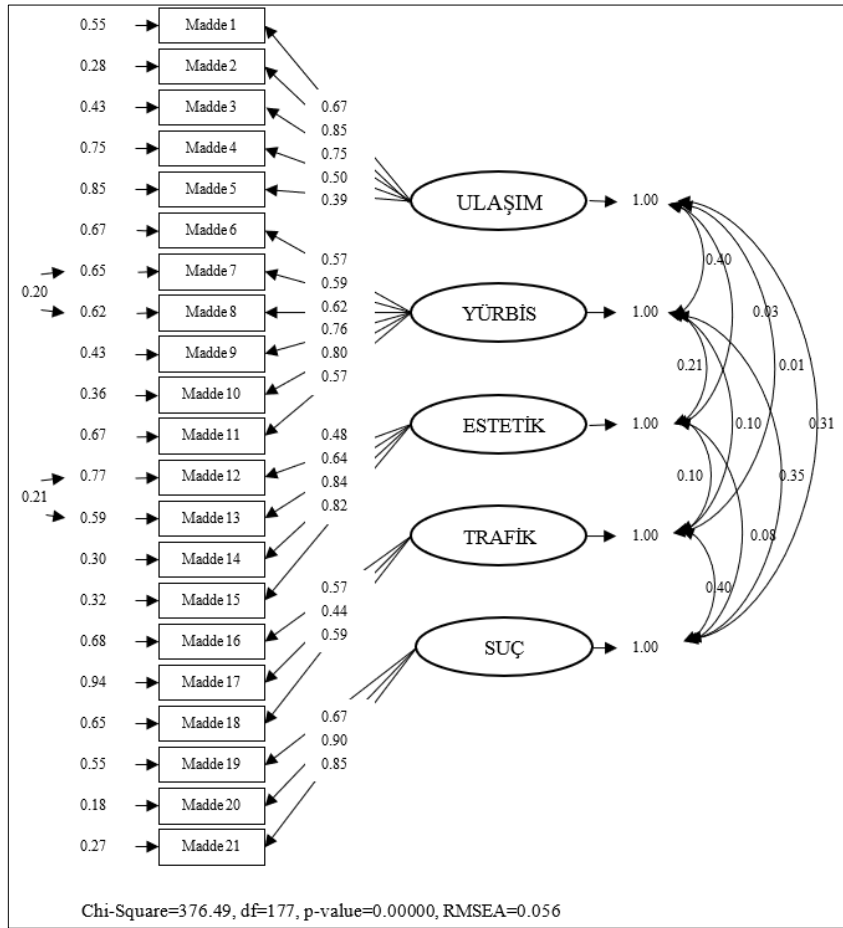
**Tablo 2.** Keşfedici faktör analizi ile oluşan madde yükleri

Madde No	Alt Boyutlar	Madde Yükleri
YÇYA _C1	Ulaşım	0.74
YÇYA _C2		0.60
YÇYA _C3		0.75
YÇYA _D1		0.65
YÇYA _D2		0.60
YÇYA _E1	Yürüyüş ve Bisiklet Alanları	0.71
YÇYA _E2		0.74
YÇYA _E3		0.76
YÇYA _E4		0.73
YÇYA _E5		0.76
YÇYA _E6		0.66
YÇYA _F1	Yakın Çevremdeki Estetik	0.74
YÇYA _F2		0.83
YÇYA _F3		0.81
YÇYA _F4		0.83
YÇYA _H2	Trafik Tehlikesi	0.88
YÇYA _H3		0.86
YÇYA _H1		0.79
YÇYA _G3	Suç	0.78
YÇYA _G1		0.70
YÇYA _G2		0.57

DFA'ya göre ise 5 alt boyut (ulaşım=5 madde, yürüyüş ve bisiklet alanları=6 madde, yakın çevremdeki estetik 4 madde, trafik tehlikesi 3 madde, Suç 3 madde) toplam 21 madde olduğu LISREL (Schumacker ve Lomax, 2010) analizi sonucunda ortaya çıkmıştır (Şekil 1). Uyum indekslerine bakıldığında  $\chi^2/sd=4.83$ , RMSEA=0.06, CFI=0.98, IFI=0.98 ve GFI=0.94 iyi düzeyde olduğu belirlenmiştir. Literatürde kabul edilen değerlerin CFI > 0.95-0.90, RMSEA < 0.06-0.08, GFI > 0.95-0.90, CFI > 0.95-0.90, RMR < 0.05-0.08, olduğu görülmekte ve model için yeterli uyumun olduğunu görmekteyiz (Byrne, 1989; Hu ve Bentler, 1999).

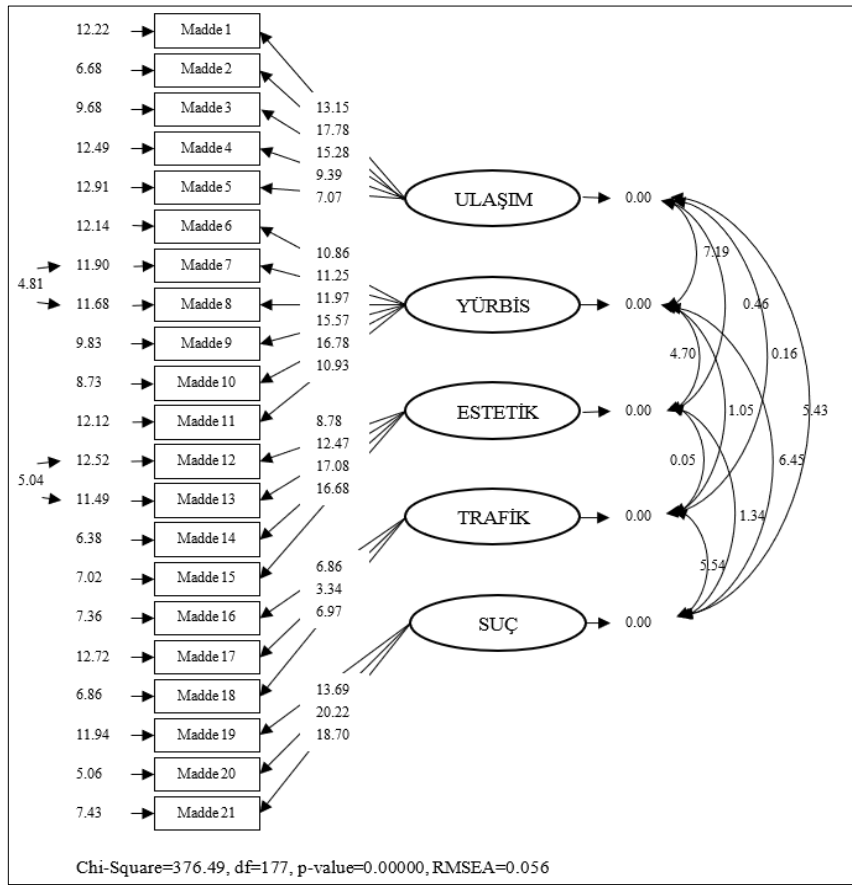
### Ölçeğin Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Anketin ilk 2 bölümü için yapılan analiz sonucunda konut yoğunluğu (ICC=0.74) ve çevremdeki tesis ve olanaklar (ICC=0.91) için hesaplanmıştır. Diğer boyutların güvenilirliğine ilişkin t-değerlerine bakılmış ve istenen değerlerde ( $t > 1.96$ ,  $p < .05$ ) olduğu Şekil 2'de belirtilmiştir (Byrne, 1989).



Şekil 1. DFA'ya göre 5 faktörlü YÇYA





Şekil 2. DFA'ya göre 5 faktörlü YÇYA t-değerleri

Doğrulayıcı Faktör Analizi sonuçlarına göre 5 faktörlü yapının t-değerleri istatistiksel olarak değerlendirilerek Şekil 2'de sunulmuştur.

## Tartışma ve Sonuç

Anketin ilk iki bölümünde (A, B) yer alan ifadelerin yakın çevrede bulunan konut çeşitleri ve yakın çevredeki mağazalar, tesisler ile ilgili betimleyici ifadelerden oluşmaktadır. Her iki boyutun güvenilirliği test-tekrar yöntemi ile incelenmiş ve yüksek güvenilirlik katsayısına ulaşılmıştır. Diğer boyutların KFA ve DFA sonuçlarına göre elde edilen bulguların iyi düzeyde olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde t-testi değerlerinin istenen değerlerde olduğu ve literatürle uyumlu olduğu belirlenmiştir. Anketin farklı coğrafi bölgelerde, şehir yapılarında ve nüfus yoğunluğuna sahip yerleşim yerlerinde tekrar edilmesi önerilmektedir.

YÇYA anketi farklı kültürlerde yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında benzer boyutların ortaya çıktığı ve orjinal formun korunduğu görülmektedir. Ancak, Türk örnekleme tesislere ulaşım ve yakın çevremdeki sokaklar alt boyutları birleşerek ulaşım boyutunu oluşturmuştur. Bu farklılığın şehirlerimizin orjinal anketin yapıldığı ülkeden farklı bir yapıda olması ile ilişkili olabilir. Tesislere ulaşım boyutunda yer alan ifadelerden “Evimden kısa yürüme mesafesi uzaklığında olan birçok yer vardır” ile ulaşım boyutunda yer alan “Yakın çevremde bir yerden bir yere gitmek için birçok alternatif güzergah vardır” benzer anlam taşıdığı görülmektedir. Bu sebeple 3 ve 2 maddelik alt boyutların birleştiğini ve ulaşım boyutunu (5 madde) oluşturduğunu görmekteyiz.

Araştırma bulgularına baktığımızda güçlü sonuçlar elde edilmesine rağmen çalışmamızın bazı sınırlılıkları mevcuttur. Benzer şehir yapılarına sahip yerleşim yerlerinde uygulanan anketin farklı nüfus yoğunluğu ve şehir yapılarında uygulanması anketin boyutlarında farklılıklara sebebiyet verebilir. Yakın çevre yürünebilirlik anketinin yanısıra yapılacak araştırmalarda fiziksel aktivite düzeyi ve egzersiz niyetinin de (Yıldırım, İnce ve Müftüler, 2012) birlikte uygulanması verilerin desteklenmesini sağlayacaktır. Türkçe'ye uyarlanan anket ile ülkemizde özellikle politika yapıcılarına, şehir planlayıcılarına, fiziksel aktivite ile ilgili uzmanlarına ve bu alanda bilgi üreten akademisyenlere bilgiler sağlayarak alanımıza katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca, birçok kültüre ve dile uyarlanan anket ile ülkeler arası, şehirler arası karşılaştırmanın yapılması mümkün olacaktır.

Sonuç olarak Türkçe uyarlaması yapılan YÇYA (NEWS-short form) kısa formun toplam 7 alt boyutlu yapının ilk iki boyutu (A, B) betimleyici (6 madde, 23 madde), beş boyutunu (C, D, E, F, G) ise; ulaşım (5 madde), yürüyüş ve bisiklet (6 madde), estetik (4 madde), trafik güvenliği (3 madde) ve suç güvenliği (3 madde) şeklinde toplam 50 madde olarak belirlenmiştir. Bu yapının Türk yetişkinlerde geçerli ve güvenilir bir anket olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

## Öneriler

- YÇYA anketinin bireysel düzeyde verilerin elde edilmesi amacıyla şehir planlayıcıları, fiziksel aktivite uzmanları ve yetişkinlerin yakın çevrede yürünebilirlik düzeylerini belirlemede kullanılması önerilmektedir.
- Anketin geçerliliğini ve güvenilirliği arttırmak için farklı şehir ve coğrafik yerleşimlerde test edilmesi önerilmektedir.
- Fiziksel aktivite ve çevresel etmenlerin ilişkisini irdeleyen araştırmacılara yönelik bir ölçek olacağı düşünülmektedir.

## Kaynaklar

- Adams, M.A., Ryan, S., Kerr, J., Sallis, J.F., Patrick, K., Frank, L., & Norman, G.J. (2009). Validation of the neighborhood environment walkability scale (NEWS) items using geographic information systems. *Journal of Physical Activity & Health*, 6, 113–123.
- Adlakha, D., Hipp, J.A., & Brownson, R.C. (2016). Adaptation and evaluation of the neighborhood environment walkability scale in India (NEWS-India). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13 (4), 401.
- American College of Sports Medicine (ACSM). (2009) Progression models resistance training for healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 4 (3), 657-708.
- Bancroft, C., Joshi, S., Rundle, A., Hutson, M., Chong, C., Weiss, C.C., Genkinger, J., Neckerman, K., & Lovasi, G. (2015). Association of proximity and density of parks and objectively measured physical activity in the United States: a systematic review. *Social Science & Medicine*, 138, 22–30.
- Bauman, A.E., Reis, R.S., Sallis, J.F., Wells, J.C., Loos, R.J.F., & Martin, B.W. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet*, 380 (9838), 258-271, ISSN 0140-6736, Elsevier Science Inc.

- Bull, F.C., Al-Ansari, S.S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M.P., Cardon, G. & Willumsen, J.F. (2020). World Health Organization 2020 Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54 (24), 1451-1462.
- Byrne, B.M. (1989). *A Primer of LISREL: Basic Applications and Programming for Confirmatory Factor Analytic Models*. New York: Springer-Verlag Publishing. <http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4613-8885-2>.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (11. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Casey, M.M., Eime, R.M., Payne, W.R., & Harvey, J.T. (2009). Using socioecological approach to examine participation in sport and physical activity among rural adolescent girls. *Qualitative Health Research*, 19 (7), 881-893.
- Cengiz, C. (2011). *Sosyo-Ekolojik Uygulamanın Kırsal Alandaki Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Bilgisi Ve Davranışlarına Etkileri*. Yayınlanmamış Doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Cengiz, C., & Ince, M.L. (2014). Impact of social-ecologic intervention on physical activity knowledge and behaviors of rural students. *Journal of Physical Activity & Health*, 11 (8), 1565-1572.
- Cerin, E., Saelens, B.E., Sallis, J.F., & Frank, L.D. (2006). Neighborhood environment walkability scale: validity and development of a short form. *Medical Science Sports Exercise*, 38 (9), 1682-1691.
- Cerin, E., Leslie, E., Owen, N., & Bauman, A. (2008). An Australian version of the Neighborhood Environment Walkability Scale: validity evidence. *Measurement Physical Education & Exercise Science*, 12, 31-51.
- Cerin, E., Conway, T.L., Saelens, B.E., Frank, L.D., & Sallis, J.F. (2009). Cross-validation of the factorial structure of the Neighborhood Environment Walkability Scale (NEWS) and its abbreviated form (NEWS-A). *International Journal of Behavioral Nutrition Physical Activity*, 6, 32.
- Cerin, E., Sit, C.H., Cheung, Mc., Ho, Sy., Lee Lc.J., & Chan, Wm. (2010). Reliable and valid NEWS for Chinese seniors: measuring perceived neighborhood attributes related to walking. *International Journal of Behavioral Nutrition Physical Activity*, 7, 84. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-84>.
- Cerin, E., Conway, T.L., Barnett, A., Smith, M., Veitch, J., Cain, K.L., Salonna, F., Reis, R.S., Molina-Garcia, J., Hinckson, E., Muda, W.A.M.W., Anjana, R.M., van Dyck, D., Oyeyemi, A.L., Timperio, A., Christiansen, L.B., Mitas, J., Mota, J., Moran, M., Islam, M.Z., Mellecker, R.R., & Sallis, J.F. (2019). Development and validation of the neighborhood environment walkability scale for youth across six continents. *International Journal of Behavioral Nutrition Physical Activity*, 16, 122. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0890-6>.
- Elmas, S., Hacisoftaoğlu, İ., & Aşçı, H. (2016) Kadınlara özgü mekanlarda spor yapmak: sosyal ekolojik model. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 8 (2), 76-86.
- Field, A. (2005). *Discovering Statistics Using SPSS*. London: SAGE Publications.
- Hagstromer, M., Ainsworth, B.E., Oja, P., Sjostrom, M. (2010). Comparison of a subjective and an objective measure of physical activity in a population sample. *Journal of Physical Activity & Health*, 7 (4), 541-550.
- Golden, S.D., & Earp, J.A.L. (2012) Social ecological approaches to individuals and their contexts: twenty years of health education & behavior health promotion interventions. *Health Education & Behavior*, 39 (3), 364–372. ISSN 1090-1981, Sage Publications Inc.

- He, G., Huang, W., Salmon, J., & Wong, S.H. (2021). Adaptation and evaluation of the neighborhood environment walkability scale for youth for Chinese children (NEWS-CC). *BMC Public Health*, 21 480. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10530-4>.
- Hu, L.T., & Bentler, P.M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6 (1), 1–55.
- Inoue, S., Ohya, O., Odagiri, Y., Takamiya, T., Ishii, K., Lee, J.S., Shimomitsu, T. (2009). Reliability of the abbreviated neighborhood environment walkability scale Japanese version. *Japanese Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*, 453-462.
- Kok, G., Gottlieb, N.H., Matthew, C., & Smerecnik, C. (2008). The ecological approach in health promotion programs: A decade later. *American Journal of Health Promotion*, 22 (6), 437-442.
- Kilanowski, J.F. (2017). Breadth of the socio-ecological model, *Journal of Agromedicine*, 22 (4), 295-29.
- Lang, S., Gibson, S., Wei Ng, K., & Truby, H. (2020). Understanding children and young people's experiences pursuing weight loss maintenance using the Socio-ecological Model: A qualitative systematic literature review. *Obesity reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, ISSN 1467-789X.
- Martínez-Martínez, O.A., & Ramírez-López, A. (2018). Walkability and the built environment: Validation of the Neighborhood Environment Walkability Scale (NEWS) for urban areas in Mexico. *Quality & Quantity*, 52 (2), 703-718. <https://doi.org/10.1007/s11135-017-0483-x>.
- McCormack, G., & Shiell, A. (2011). In search of causality: a systematic review of the relationship between the built environment and physical activity among adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 125.
- McLeroy, K., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K. (1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health Education Quarterly*, 15 (4), 351-377.
- Mieziene, B., Emeljanovas, A., Tilindiene, I., Tumynaite, L., Trinkuniene, L. & Kawachi, I. (2021). The direct and indirect relationships of environmental, interpersonal and personal factors with high school students physical activity: An ecological approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 874. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030874>.
- Naylor, P.J., MacDonald, H.M., Reed, K.E., McKay, H.A. (2006). Action schools! BC: A socioecological approach to modifying chronic disease risk factors in elementary school children. *Preventing Chronic Disease Public Health Research, Practice, and Policy*, 3 (2), 1-8.
- Oyeyemi, A. L., Sallis, J. F., Deforche, B., Oyeyemi, A. Y., De Bourdeaudhuij, I., & Van Dyck, D. (2013). Evaluation of the neighborhood environment walkability scale in Nigeria. *International Journal of Health Geographics*, 12 (1), 1-15.
- Pate, R., Pratt, M., Blair, S., & Haskell, W. (1995). Physical activity and public health. A recommendation from the centers of disease control and prevention and the American College of Sport Medicine. *Journal the American Medical Association*, 273 (5), 402-407.
- Richard, L., Gauvin, L., & Raine, K. (2011). Ecological models revisited: Their uses and evolution in health promotion over two decades. *Annual Review of Public Health*, 32, 307-326, ISSN 0163-7525.
- Rosenberg, D. Ding, D., Sallis, J.F., Kerr, J., Norman, G.J., Durant, N., Harris, S.K., & Saelens, B.E. (2009). Neighborhood environment walkability scale for youth (NEWS-Y): Reliability and relationship with physical activity. *Preventive Medicine*, 49, 213-218.

- Sallis, J.F., Cerin, E., Conway, T.L., Adam, M.A., Frank, L.D., Pratt, M., Salvo, D., Schipperijn, J., Smith, G., Cain, K.L., Davey, R., Kerr, J., Lai, P.C., Mitas, J., Reis, R., Sarmiento, O.L., Schofield, G., Troelsen, J., Van Dyck, D., De Bourdeaudhuij, L., & Owen, N. (2016a). Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study. *Lancet*, 387, 2201–2217.
- Sallis, J.F., Bull, F., Guthold, R., Heath, G.W., Inoue, S., Kelly, P., Oyeyemi, A.L., Perez, L.G., Richards, J., & Hallal, P.C. (2016b). Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. *Lancet*, 388 (10051), 1325–1336.
- Sallis, J.F., Cervero, R., Ascher, W.W., Henderson, K., Kraft, M.K., & Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating more physically active communities. *Annual Review of Public Health*, 27, 297–322. U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity Guidelines for Americans*, 2nd edition. Washington, DC: U.S.
- Schumacker R.E., & Lomax R.G. (2004) *A Beginner's Guide To Structural Equation Modeling*, Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, Second Edition London.
- Spittaels, H., Verloigne, M., Gidlow, C., Gloanec, J., Titze, S., Foster, C., Oppert, JM, Rutter, H., Oja, P., Sjöström, M., & De Bourdeaudhuij, I. (2010). Measuring physical activity-related environmental factors: reliability and predictive validity of the European environmental questionnaire ALPHA. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 48. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-48>.
- Stokols, D. (1996). Translating social ecological theory into guidelines for community health promotion. *American Journal of Health Promotion*, 10 (4), 282-298.
- U.S. Department of Health and Human Services (2008). *Physical Activity Guidelines for Americans*. Washington (DC): U.S. Department of Health and Human Services.
- U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans*, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. [cited 2020 May 26]. Available from: [https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf).
- Yıldırım, G., İnce, M.L., & Müftüleri, M. (2012). Physical activity and perceptions of neighborhood walkability among Turkish women in low and high socio-economic environments an exploratory study. *Perceptual and Motor Skills*, 115 (2), 661-675.
- WHO (World Health Organization). (2009) *Global Health Risks. Mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. [http://www.who.int/healthinfo/global\\_burden\\_disease/GlobalHealthRisks\\_report\\_full.pdf](http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf). (Erişim: 12.02.2018).
- World Health Organization (WHO) (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272722>. Erişim: 5 Mart 2019.

### Makale Alıntısı

Yörük, G., & Cengiz, C. (2022). Yetişkinlerde Yakın Çevrede Yürünebilirlik Anketinin Türkçe Uyarlamasının Psikometrik Özellikleri [Psychometric Properties of The Turkish Adaption of Neighborhood Environment Walkability Scale in Adults], *Spor Eğitim Dergisi*, 6 (3), 193-202.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

## Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Bilişsel Kontrol ve Esneklikleri ile Konuşma Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Cengiz BAYRAKTAR<sup>1</sup>, Oğulcan GÜNER<sup>2</sup>, İsa KAVALCI<sup>3</sup>, Hakan KURT<sup>4</sup>

### Özet

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 12.10.2022  
Kabul Tarihi: 16.12.2022  
Online Yayın Tarihi:  
16.12.2022

#### Anahtar Kelimeler

Beden Eğitimi, Bilişsel  
Esneklik, Bilişsel Kontrol,  
Konuşma Kaygısı,  
Öğretmen Adayları.

#### DOI:

10.55238/seder.1187957

Araştırmanın amacı, beden eğitimi öğretmen adaylarının bilişsel kontrol ve esneklikleri ile konuşma kaygıları arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın verileri Demirtaş (2019) tarafından geliştirilen “Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği” ve Sevim (2012) tarafından geliştirilen “Öğretmen Adaylarına Yönelik Konuşma Kaygısı Ölçeği” ile toplanmıştır. Araştırmanın örneklemini, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü öğrencileri oluşturmaktadır. Veriler, T Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi ve Regresyon analizi aracılığıyla analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda; beden eğitimi öğretmen adaylarının bilişsel kontrol ve esneklik düzeylerinin cinsiyete ve okul başarı durumuna göre, konuşma kaygılarının da okudukları sınıf ve iletişim eğitimi alma durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Ayrıca Öğretmen adaylarının bilişsel kontrol ve esneklik düzeyleri arttıkça konuşma kaygılarının azaldığı görülmüştür. Öğretmenlik mesleğinde etkili iletişim son derece önemli olduğundan, başarılı bir meslek hayatı için beden eğitimi öğretmen adayları konuşma kaygılarını yenmelidir. Bu doğrultuda da araştırmamızda, kişinin bilişsel kontrol ve esnekliğe sahip olmasının konuşma kaygısını yenmesine katkı sağladığı ortaya koyulmuştur.

## Investigation of the Relationship Between Cognitive Control and Flexibility and Speech Anxiety of Physical Education Teacher Candidates

### Abstract

#### Article Info

Received: 12.10.2022  
Accepted: 16.12.2022  
Online Published:  
16.12.2022

#### Keywords

Physical Education,  
Cognitive Flexibility,  
Cognitive Control, Speech  
Anxiety, Teacher  
Candidates.

A good education is based on effective communication. Because of this, its extremely important that teachers to have effective communication skills. Examining the relationship between cognitive control and flexibility and speaking anxiety of physical education teacher candidates in terms of some variables aimed on this research. The survey model was used in research. Data of the research were collected with the "Cognitive Control and Flexibility Scale" developed by Demirtaş (2019) and the "Speech Anxiety Scale for Teacher Candidates" developed by Sevim (2012). The sample of the research consists of the students of Physical Education and Sports Teaching Department. Data were analyzed using T-Test, One-Way Analysis of Variance, and Regression analysis. Analysis of results; the level of cognitive control and flexibility of physical education teacher candidates, gender, and school success according to the level of speech anxiety reading of the situation it was determined that differed according to class and to receive communication training. In addition, it was observed that interaction anxiety decreased as the cognitive control and flexibility levels of teacher candidates increased. Since effective communication is extremely important in the teaching profession, physical education teacher candidates should overcome their speaking anxiety for a successful professional life. In this direction, it has been revealed in our research that having cognitive control and flexibility contributes to overcoming speech anxiety.

<sup>1</sup>Recep Tayyip Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rize/Türkiye E-mail: cengiz.bayraktar@erdogan.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-4518-3715>

<sup>2</sup>Recep Tayyip Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rize/Türkiye E-mail: ogulcan.guner@erdogan.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-4880-3166>

<sup>3</sup>Recep Tayyip Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Rize/Türkiye E-mail: isa\_kavalcı21@erdogan.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-5419-4224>

<sup>4</sup>Recep Tayyip Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Rize/Türkiye E-mail: hakankurt61@outlook.com, <https://orcid.org/0000-0002-1929-3558>

## Giriş

İnsanların tarih boyunca sahip olduğu tüm ilerlemeler iletişime bağlıdır. Bir düşünün; etkili bir şekilde iletişim kurmasaydık, ilk araçlarımızı nasıl icat edecek, aileleri büyütecek, toplumlar inşa edecek ve hükümetleri oluşturacaktık?

İlişkiler kurmak, fikir alışverişinde bulunmak, aile ve arkadaşlarla vakit geçirmekten zevk almak için bu hayati becerilere, kısacası bir iletişim ilişkisine ihtiyacımız vardır. Etkili öğretim, başarılı iletişime bağlıdır. Bu bağlamda eğitim öğretim sürecinde öğretmenlerin çevresindekileri etkilemesinin ön koşulu iyi bir iletişimci olmalarıdır. Öğretmenler ve öğrenciler arasındaki iletişim, öğrenme deneyimini geliştirme ve olumlu bir kurgu oluşturma yeteneğine sahip olduğundan, özellikle iletişimin önemi bir kez daha öne çıkmaktadır. Öğrenme-öğretme süreçlerinde öğretmen ve öğrenci arasında etkili ve verimli iletişim kurulmalıdır. Bu nedenle nitelikli öğretmenler etkili iletişimciler olarak da kabul edilir.

İletişim kavramı Latince “communicare” kökeninden gelmektedir ve dilimizde iletişim, haberleşme ya da bildirişim kelimeleriyle özdeşleştirilmekte (Baltaş ve Baltaş, 2002) ve kişilerin ya da nesnelerin sahip olduğu ve ortak şekilde yapılan anlamları taşımaktadır (Zıllıoğlu, 1993). Açıkgöz (2003)’e göre iletişim, bireyler arasındaki anlamları paylaşma süreci olarak tanımlanmaktadır. Tanımlara bakıldığında, bilgi akışında ortak bir yol ortaya koymadıkça hiçbir iletişim gerçekleşmediğini rahatlıkla söyleyebiliriz.

İletişim sağlıklı gerçekleşmediği durumlarda kişiler kendilerini yalnız, dışlanmış ya da mesleki alanlarında başarısız bulabilirler. Bu da etkili iletişim becerilerinin öğretmenler üzerindeki önemini vurgular niteliktedir. Kişilerin eğitim öğretim içerisinde edindiği kazanımları günlük yaşamlarına da aktarabilmesi iletişim becerileri aracılığıyla sağlanmaktadır (Er Nas ve Alaca, 2020). Yeni ve zor durumlarla karşılaşıldığında etkili bir şekilde baş edebilme; alternatif düşünce ve fikirler üretebilme yeterli bilişsel esnekliğe sahip olmaktan geçer (Gülüm ve Dağ, 2013).

Bilişsel esneklik, ortada var olan durumu anlayabilmeyi, en doğru bilgiyi seçerek kullanabilmeyi ve bu sayede doğru karar verebilmeyi içerir (Spiro ve ark., 1988). Spiro ve ark. (1992)’na göre bilişsel esneklik kuramında “bilişsel” kısım, bilginin kazanılması esnasında önceden öğrenilmiş olanın bellekten çağrılmasını, “esneklik” kısmı ise edinilmiş bilgilerin farklı alanlarda esnek şekilde kullanılmasını ifade etmektedir. Ayrıca bilişsel esneklik, kişinin esnek olmaya müsait oluşunu da içerir. Birey bir eylem sergilemeden önce seçeneklerini ayırt edebilir. Bilişsel esneklik günümüzde öğretmenlerin sahip olması ve yetiştirecekleri öğrencilerine de kazandırmaları gereken yetkinliklerden biri olarak kabul edilmektedir (Kılıç ve Demir, 2012).

İnsan var olduğu ilk günden günümüze sürekli olarak çevresini tanıma ve anlama isteğinde olmuş ve bu gayretler iletişim ve etkileşim kavramlarını ortaya çıkarmıştır. Bundan ötürü konuşma beceresinin, iletişimde son derece önemli ve gerekli bir unsur olduğu düşünülmektedir (Dumanlı Kadızade ve Önder, 2016). Konuşma; kişilerin bilgi ve tecrübelerini paylaşabilmesinde, duygu ve düşüncelerini başkalarına aktarabilmesinde etkin rol oynayan en temel araçtır (Yüceer, 2014). Kaygı, konuşma esnasında yaşanabilecek olumsuz durumlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişilerin kendilerini olumsuz yönde etkileyecek duygu ve stress gibi hislerin yarattığı gerginlik durumu olarak tanımlanabilmektedir



(Demirsu, 2018). Daha farklı bir ifade ile kaygı, sıkıntı, panik, korku ve dehşet gibi hislere sebebiyet veren bir duygu şeklinde de ifade edilebilmektedir. Konuşma kaygısı ise, kaygının konuşma anında gerginlik, terleme vb. şekillerde kendini göstermesi olarak açıklanabilir (Demir ve Melanlıoğlu, 2014).

Doğru ve etkili iletişim kurmayı öğretmede öğretmenlerin çok önemli bir yer tuttuğunu söyleyebiliriz. Eğitimin temeli iletişimden geçmektedir bu yüzden iletişim becerisi eğitim ve öğretim sürecinde gerek öğretmen gerek öğrenciler için son derece önem taşımaktadır (Lynn, 2009). Kendini ifade edebilme yetkinliğine sahip, sosyal açıdan özgüvenli, açık fikirli, karşılaştığı problemlerin üstesinden gelebilen bireylerin yetişebilmesi için iletişim becerisi güçlü, donanımlı öğretmenlere sahip olmak gerekir. Eğitimde kalitenin artması, öğretmenlerin yeterliliklerinin geliştirilmesi ile doğru orantılıdır (Bulut, 2014).

Yapısı gereği hareket ve etkileşim odaklı, iletişim kuran sosyal bir varlık olan bizlerin davranışlarının beden eğitimi ve spor aracılığıyla yapılandırılması kişilerarası ilişkilerin gelişmesinde etkili olabilir. Kişilerin bireysel dünyalarından çıkarak farklı ortamlarda farklı düşüncelerde kişilerle etkileşimde bulunmasında ve iletişim aracılığıyla bu farklılıkların paylaşılmasında spor önemli bir yer tutmaktadır.

Ayrıca sporun, kişileri tıklıp kaldıkları içsel dünyalarından uzaklaştırarak, diğer kişilerle diyalog kurmasını ve farklı düşünceleri tanınması ile kendilerini geliştirmelerinde önemli bir yer tuttuğu da bilinmektedir. Beden eğitimi öğretmeni adaylarının mesleğe atılmadan önce iletişim becerileri üzerine mesleki ihtiyaçlarını ve eksikliklerini belirlemelerinin, konuşma kaygılarının ne gibi değişkenlerden etkilenebileceğine dair çalışmaların yapılması, konuşma kaygılarının altında yatan nedenlerini belirlemek, bu nedenlerin ortaya çıkardığı olumsuz sonuçları azaltabilmek ve gelecek araştırmaların geliştirilmesi bakımından önemlidir. Ayrıca, karar verme mekanizmalarını kullanmada, yoğun durum karşısında alternatifleri değerlendirme kısmında bilgiyi süzgeçten geçirerek bilişsel esneklik yetilerini devreye sokmak, tutarlı davranış özelliği sergilenmesine katkı sağlar. Bu alanda yapılacak olan araştırmaların, kişilerin iletişim becerilerinin geliştirilmesine yönelik katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Er Nas ve Alaca, 2020). Bu bilgiler ışığında araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının bilişsel kontrol ve esneklikleri ile konuşma kaygıları arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

## Materyal ve Yöntem

### *Araştırmanın Modeli*

Araştırmada, fen bilimlerinden sosyal bilimlere kadar, son derece yaygın olarak kullanılan araştırma yöntemlerinden olan (Yıldırım, 1999) nicel araştırma yöntemleri kullanılmıştır.

Araştırma, genel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. Tarama modelleri geçmişteki ve/veya günümüzdeki durumları var olduğu şekliyle betimleyerek açıklamakta kullanılan araştırma yaklaşımlarından biridir. Genel tarama modeli, kalabalık evrenlerde, evren üzerinde genelleyici yargılara ulaşabilmek amacıyla evreni oluşturan elemanların içerisinde temsil eden seçilen elemanlar ile örneklem oluşturularak yapılan tarama düzenlemeleri olarak açıklanabilir (Karasar, 2012). Basit tesadüfi örnekleme, evrende bulunan bütün elemanlara eşit olasılıkta seçilme şansı tanıyarak, seçilen elemanlarla örneklemin oluşturulduğu bir yöntemdir (Büyüköztürk vd., 2018).

### ***Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler***

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Enstitüsü Etik Kurulu, Tarih: 15.03.2022, Sayı No: 2022/47

### ***Çalışma Grubu***

Evren, araştırmanın örneklemeden elde edilen verilerin analiz sonuçlarının genellenmek istendiği elemanlar bütünü olarak ifade edilebilir. Örneklem ise evrenden, belirli yöntemlere göre seçilen ve seçildiği evreni temsil etmekte yeterli olan küçük küme olarak tanımlanabilir (Karasar, 2012). Bu bağlamda bu araştırmanın evreni Doğu Karadeniz Bölgesindeki Spor Bilimleri Fakülteleri ve Beden Eğitimi Spor Yüksekokullarında, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde lisans düzeyinde öğrenim gören 734 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise evrenin içinden basit tesadüfi yöntem aracılığıyla seçilen gönüllü 142 öğrenci oluşturmaktadır.

### ***Verilerin Toplanması***

Araştırma verileri gönüllü katılımcılara anket uygulatarak toplanmıştır. Anket, belirli bir konuda saptanmış hipotezler veya problemler doğrultusunda, evrendeki veya örneklemedeki elemanlara soruların yöneltildiği sistemli veri toplama tekniklerinden biridir (Balcı, 2010). Araştırma anketi katılımcıların demografik özelliklerinin incelendiği değişkenler, bilişsel kontrol ve esneklikleri ile konuşma kaygılarının ölçüldüğü iki adet ölçekten oluşmaktadır. Araştırmada veriler Mart 2022 – Mayıs 2022 tarihleri arasında katılımcılara anketlerin çevrimiçi ortamlar aracılığıyla uygulatılması ile toplanmıştır.

### ***Veri Toplama Araçları***

Araştırmanın veri toplama araçlarını araştırmacılar tarafından oluşturulan demografik veri formu, Demirtaş (2019) tarafından geliştirilen “Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği” ve Sevim (2012) tarafından geliştirilen “Öğretmen Adaylarına Yönelik Konuşma Kaygısı Ölçeği” oluşturmıştır.

Demirtaş tarafından 2019 yılında geliştirilen Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği; “duygular üzerinde bilişsel kontrol” ve “değerlendirme ve başa çıkma esnekliği” şeklinde iki alt boyuttan ve 18 maddeden oluşmaktadır. Demirtaş (2019) tarafından ölçeğin güvenirlik katsayıları “duygular üzerinde bilişsel kontrol” alt boyutunda .85, “değerlendirme ve başa çıkma esnekliği” alt boyutunda .91 olarak; ölçeğin tamamında ise .91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin derecelendirilmesinde yedili likert tipi derecelendirme kullanılmıştır (1=Hiç Katılmıyorum, 7=Tamamen Katılıyorum).

Sevim tarafından 2012 yılında geliştirilen Öğretmen Adaylarına Yönelik Konuşma Kaygısı Ölçeği: “konuşma odaklı kaygı”, “çevre odaklı kaygı” ve “konuşma psikolojisi” şeklinde üç alt boyuttan ve 20 maddeden oluşmaktadır. Sevim (2012) tarafından ölçeğin güvenirlik katsayıları “konuşma odaklı kaygı” alt boyutunda .89, “çevre odaklı kaygı” alt boyutunda .82 ve “konuşma psikolojisi” alt boyutunda .87 olarak; ölçeğin tamamında ise .91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin derecelendirilmesinde beşli likert tipi derecelendirme kullanılmıştır (1=Hiçbir Zaman, 5=Her Zaman).

### ***Verilerin Analizi***

Araştırmada veriler SPSS 25.0 istatistik paket programında analiz edilmiştir. Analizde öncelikle betimleyici istatistikler uygulanmıştır. Sonra uygulanacak istatistik testleri seçebilmek adına verilerin

normallik dağılımları incelenmiştir. Verilerin normal dağılımları, basıklık-çarpıklık değerleri doğrultusunda değerlendirilmiştir. Bu değerlerin -1.5 ve +1.5 arasında olduğu görülmüştür. Basıklık ve çarpıklık değerleri -1,5 ile +1,5 arasında olan verilerin normal dağılımı saptadığı kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

**Tablo 1.** Katılımcıların ölçeklerin alt boyutlarına verdikleri cevapların basıklık-çarpıklık değerleri

Ölçek	Alt Boyutlar	Madde Sayısı	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği	Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol	9	0,02	0,14
	Değerlendirme ve Başa Çıkma Esnekliği	9	-0,54	0,42
Öğretmen Adaylarına Yönelik Konuşma Kaygısı Ölçeği	Konuşma Odaklı Kaygı	11	0,08	-0,78
	Çevre Odaklı Kaygı	6	0,11	-0,92
	Konuşma Psikolojisi	3	0,27	-0,88

Katılımcıların Bilişsel Kontrol ve Esneklik ile Konuşma Kaygısı ölçeklerine verdikleri yanıtlar incelendiğinde verilerin normal dağılımı sağladığı kabul edilmiştir. Bağımsız değişkenler arasındaki farklılıkları araştırmak için Bağımsız örnekler T- testi (Independent Samples T-test), Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) ve Regresyon analizi kullanılmıştır. İstatistiksel olarak anlamlılık  $p < 0,05$  olarak değerlendirilmiştir.

## Bulgular

**Tablo 2.** Katılımcıların demografik özellikleri

Değişken	Demografik Özellik	Frekans	Yüzde %
Cinsiyet	Kadın	70	49,30
	Erkek	72	50,70
Sınıf	1.sınıf	20	14,10
	2.sınıf	31	21,80
	3.sınıf	46	32,40
	4.sınıf	45	31,70
Spor yapma durumu	Yapıyorum	82	57,70
	Yapmıyorum	60	42,30
Üniversite okunulan yer	Ailemle birlikte yaşadığım şehirde	50	35,20
	Ailemle birlikte yaşadığım şehir dışında	92	64,80
Okul başarı durumu	Düşük	33	23,20
	Orta	70	49,30
	Yüksek	39	27,50
İletişim eğitimi	Evet	34	23,90
	Hayır	108	76,10

Araştırmaya katılan katılımcıların 70'i kadın (%49,30), 72'si erkek (%50,70) öğrencilerden oluşmuştur. Öğrencilerin 20'si 1.sınıf (%14,10), 31'i 2.sınıf (%21,80), 46'sı 3.sınıf (%32,40) ve 45'i 4.sınıf (%31,70) seviyesindedir. Spora yapma durumlarına göre öğrencilerin 82'sinin (%57,70) spor yaptığı, 60'ının (%42,30) ise yapmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin 50'si (%35,20) üniversiteyi ailesi ile birlikte yaşadığı şehirde okurken, 92'si (%64,80) ise ailesi ile birlikte yaşadığı şehrin dışında bir şehirde okumaktadır. Öğrencilerin okul başarı durumları 33'ünün (%23,20) düşük, 70'inin (%49,30) orta, 39'unun (%27,50) ise yüksektir. 34 öğrenci (%23,90) daha önce iletişim ile ilgili bir eğitim almışken, 108 öğrenci (%76,10) ise iletişimle ilgili daha önce hiçbir eğitim almamıştır.

**Tablo 3.** Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların bilişsel kontrol ve esneklik düzeyleri

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	p
Duygular üzerinde bilişsel kontrol	Kadın	70	35,74	10,46	-2,143	0,034*
	Erkek	72	39,56	10,73		
Değerlendirme ve başa çıkma esnekliği	Kadın	70	43,50	9,48	-0,420	0,675
	Erkek	72	44,22	10,92		

\* $p < 0,05$

T-testi sonuçlarına (Tablo 3) bakıldığında, cinsiyet değişkenine göre katılımcıların değerlendirme ve başa çıkma esnekliği puan ortalamalarındaki farklar istatistiki olarak anlamlı bulunmazken [ $t_{(140)}=-0,420$ ,  $p>0,05$ ], duygular üzerinde bilişsel kontrol puan ortalamalarındaki farklar ise istatistiki açıdan anlamlı bulunmuştur [ $t_{(140)}=-2,143$ ,  $p<0,05$ ]. Erkek öğrencilerin duyguları üzerinde kadın öğrencilere kıyasla istatistiki açıdan anlamlı düzeyde daha yüksek bilişsel kontrole sahip oldukları saptanmıştır.

**Tablo 4.** Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların konuşma kaygı düzeyleri

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	p
Konuşma odaklı kaygı	Kadın	70	30,19	10,86	0,164	0,870
	Erkek	72	29,89	10,71		
Çevre odaklı kaygı	Kadın	70	15,13	6,34	-1,164	0,246
	Erkek	72	16,33	5,99		
Konuşma psikolojisi	Kadın	70	7,47	3,30	-0,748	0,456
	Erkek	72	7,89	3,35		

\* $p<0,05$

T-testi sonuçlarına (Tablo 4) bakıldığında, cinsiyet değişkenine göre katılımcıların konuşma odaklı kaygı, çevre odaklı kaygı ve konuşma psikolojisi puan ortalamalarındaki farklar istatistiki olarak anlamlı bulunmamıştır [ $t_{(140)}=0,164$ ;  $-1,164$ ;  $-0,748$ ,  $p>0,05$ ].

**Tablo 5.** Sınıf değişkenine göre katılımcıların bilişsel kontrol ve esneklik düzeyleri

Bağımlı Değişken	Sınıf	N	Ort.	Ss.	F	p	Fark
Duygular üzerinde bilişsel kontrol	1) 1.sınıf	20	37,00	9,55	0,067	0,977	-
	2) 2.sınıf	31	37,42	11,52			
	3) 3.sınıf	46	38,20	11,60			
	4) 4.sınıf	45	37,62	10,06			
Değerlendirme ve başa çıkma esnekliği	1) 1.sınıf	20	44,50	10,26	0,317	0,813	-
	2) 2.sınıf	31	42,52	10,82			
	3) 3.sınıf	46	43,65	9,94			
	4) 4.sınıf	45	44,73	10,25			

\* $p<0,05$

Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçlarına (Tablo 5) bakıldığında, sınıf değişkenine göre katılımcıların duygular üzerinde bilişsel kontrol ve değerlendirme ve başa çıkma esnekliği puan ortalamalarındaki farklar istatistiki olarak anlamlı bulunmamıştır [ $F_{(3,138)}=0,977$ ;  $0,813$ ,  $p>0,05$ ].

**Tablo 6.** Sınıf değişkenine göre katılımcıların konuşma kaygı düzeyleri

Bağımlı Değişken	Sınıf	N	Ort.	Ss.	F	p	Fark (Tukey HSD)
Konuşma odaklı kaygı	1) 1.sınıf	20	35,25	10,83	2,454	0,066	-
	2) 2.sınıf	31	31,32	10,78			
	3) 3.sınıf	46	28,35	10,62			
	4) 4.sınıf	45	28,56	10,30			
Çevre odaklı kaygı	1) 1.sınıf	20	19,05	6,45	3,096	0,029*	1 > 3
	2) 2.sınıf	31	16,45	6,40			
	3) 3.sınıf	46	14,33	5,90			
	4) 4.sınıf	45	15,22	5,74			
Konuşma psikolojisi	1) 1.sınıf	20	9,25	3,85	2,721	0,050	-
	2) 2.sınıf	31	8,26	3,48			
	3) 3.sınıf	46	7,04	3,06			
	4) 4.sınıf	45	7,24	3,02			

\* $p<0,05$

Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçlarına göre (Tablo 6), sınıf değişkenine göre katılımcıların konuşma odaklı kaygı ve konuşma psikolojisi puan ortalamalarındaki farklar istatistiki açıdan anlamlı bulunmazken [ $F_{(3,138)}=0,066$ ;  $2,721$ ,  $p>0,05$ ], çevre odaklı kaygı puan ortalamalarındaki farklar ise istatistiki açıdan anlamlı bulunmuştur [ $F_{(3,138)}=3,096$ ,  $p<0,05$ ].

Anlamli farklıliğin hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek için Post-Hoc testlerinden Tukey HSD testinden faydalanılmıştır. Tukey HSD testi sonuçlarına göre 1.sınıftaki öğrencilerin çevre odaklı puan ortalamalarının (19,05±6,45), 3.sınıftaki öğrencilerin puan ortalamalarından (14,33±5,90) istatistiki açıdan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür.

**Tablo 7.** Spor yapma durumu değişkenine göre katılımcıların bilişsel kontrol ve esneklik düzeyleri

Bağımlı Değişken	Spor yapma durumu	N	Ort.	Ss.	t	p
Duygular üzerinde bilişsel kontrol	Yapıyorum	82	37,96	10,49	0,372	0,711
	Yapmıyorum	60	37,28	11,13		
Değerlendirme ve başa çıkma esnekliği	Yapıyorum	82	45,06	9,12	1,640	0,103
	Yapmıyorum	60	42,23	11,40		

\* $p < 0,05$

T-testi sonuçlarına göre (Tablo 7), spor yapma durumu değişkenine göre katılımcıların duygular üzerinde bilişsel kontrol ve değerlendirme ve başa çıkma esnekliği puan ortalamalarındaki farklar istatistiki olarak anlamlı bulunmamıştır [ $t_{(140)}=0,372; 1,640, p > 0,05$ ].

**Tablo 8.** Spor yapma durumu değişkenine göre katılımcıların konuşma kaygı düzeyleri

Bağımlı Değişken	Spor yapma durumu	N	Ort.	Ss.	t	p
Konuşma odaklı kaygı	Yapıyorum	82	29,61	10,10	-0,550	0,583
	Yapmıyorum	60	30,62	11,63		
Çevre odaklı kaygı	Yapıyorum	82	16,21	6,01	1,056	0,293
	Yapmıyorum	60	15,10	6,38		
Konuşma psikolojisi	Yapıyorum	82	8,06	3,34	1,594	0,113
	Yapmıyorum	60	7,17	3,25		

\* $p < 0,05$

T-testi sonuçlarına göre (Tablo 8), spor yapma durumu değişkenine göre katılımcıların konuşma odaklı kaygı, çevre odaklı kaygı ve konuşma psikolojisi puan ortalamalarındaki farklar istatistiki olarak anlamlı bulunmamıştır [ $t_{(140)}=-0,550; 1,056; 1,594, p > 0,05$ ].

**Tablo 9.** Üniversite okunulan yer değişkenine göre katılımcıların bilişsel kontrol ve esneklik düzeyleri

Bağımlı Değişken	Üniversite okunulan yer	N	Ort.	Ss.	t	p
Duygular üzerinde bilişsel kontrol	Ailemle birlikte yaşadığım şehirde	50	38,36	9,99	0,558	0,577
	Ailemle birlikte yaşadığım şehir dışında	92	37,30	11,15		
Değerlendirme ve başa çıkma esnekliği	Ailemle birlikte yaşadığım şehirde	50	42,68	9,47	-1,021	0,309
	Ailemle birlikte yaşadığım şehir dışında	92	44,51	10,58		

\* $p < 0,05$

T-testi sonuçlarına göre (Tablo 9), üniversite okunulan yer değişkenine göre katılımcıların duygular üzerinde bilişsel kontrol ve değerlendirme ve başa çıkma esnekliği puan ortalamalarındaki farklar istatistiki olarak anlamlı bulunmamıştır [ $t_{(140)}=0,558; -1,021, p > 0,05$ ].

**Tablo 10.** Üniversite okunulan yer değişkenine göre katılımcıların konuşma kaygı düzeyleri

Bağımlı Değişken	Üniversite okunulan yer	N	Ort.	Ss.	t	p
Konuşma odaklı kaygı	Ailemle birlikte yaşadığım şehirde	50	29,86	10,39	-0,143	0,887
	Ailemle birlikte yaşadığım şehir dışında	92	30,13	10,99		
Çevre odaklı kaygı	Ailemle birlikte yaşadığım şehirde	50	15,18	5,89	-0,795	0,428
	Ailemle birlikte yaşadığım şehir dışında	92	16,04	6,33		
Konuşma psikolojisi	Ailemle birlikte yaşadığım şehirde	50	7,44	3,08	-0,642	0,522
	Ailemle birlikte yaşadığım şehir dışında	92	7,82	3,45		

\* $p < 0,05$

T-testi sonuçlarına göre (Tablo 10), üniversite okunulan yer değişkenine göre katılımcıların konuşma odaklı kaygı, çevre odaklı kaygı ve konuşma psikolojisi puan ortalamalarındaki farklar istatistiki olarak anlamlı bulunmamıştır [ $t_{(140)}=-0,143; -0,795; -0,642, p > 0,05$ ].

**Tablo 11.** Okul başarı durumu değişkenine göre katılımcıların bilişsel kontrol ve esneklik düzeyleri

Bağımlı Değişken	Okul başarı durumu	N	Ort.	Ss.	F	p	Fark
Duygular üzerinde bilişsel kontrol	1) Düşük	33	36,82	10,61	2,176	0,117	-
	2) Orta	70	36,40	10,32			
	3) Yüksek	39	40,69	11,24			
Değerlendirme ve başa çıkma esnekliği	1) Düşük	33	37,58	9,10	11,858	0,001*	3 > 1
	2) Orta	70	44,27	9,39			
	3) Yüksek	39	48,46	10,03			

\* $p < 0,05$ 

Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçlarına göre (Tablo 11), okul başarı durumu değişkenine göre katılımcıların duygular üzerinde bilişsel kontrol puan ortalamalarındaki farklar istatistiki olarak anlamlı bulunmazken [ $F_{(2,139)}=0,117$ ,  $p > 0,05$ ], değerlendirme ve başa çıkma esnekliği puan ortalamalarındaki farklar ise istatistiki olarak anlamlı bulunmuştur [ $F_{(2,139)}=11,858$ ,  $p < 0,05$ ].

Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek için Post-Hoc testlerinden Tukey HSD testinden faydalanılmıştır. Tukey HSD testi sonuçlarına göre okul başarı durumu yüksek olan öğrencilerin değerlendirme ve başa çıkma esneklik puan ortalamalarının ( $48,46 \pm 10,03$ ), okul başarı durumu düşük öğrencilerin puan ortalamalarından ( $37,58 \pm 9,10$ ) istatistiki açıdan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür.

**Tablo 12.** Okul başarı durumu değişkenine göre katılımcıların konuşma kaygı düzeyleri

Bağımlı Değişken	Okul başarı durumu	N	Ort.	Ss.	F	p	Fark
Konuşma odaklı kaygı	1) Düşük	33	30,52	10,70	0,152	0,859	-
	2) Orta	70	29,53	10,52			
	3) Yüksek	39	30,54	11,41			
Çevre odaklı kaygı	1) Düşük	33	15,91	6,12	0,151	0,860	-
	2) Orta	70	15,46	5,90			
	3) Yüksek	39	16,10	6,82			
Konuşma psikolojisi	1) Düşük	33	7,55	3,29	1,240	0,293	-
	2) Orta	70	7,36	3,17			
	3) Yüksek	39	8,38	3,58			

\* $p < 0,05$ 

Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçlarına göre (Tablo 12), okul başarı durumu değişkenine göre katılımcıların konuşma odaklı kaygı, çevre odaklı kaygı ve konuşma psikolojisi puan ortalamalarındaki farklar istatistiki olarak anlamlı bulunmamıştır [ $F_{(2,139)}=0,152; 0,151; 1,240$ ,  $p > 0,05$ ].

**Tablo 13.** İletişim eğitimi değişkenine göre katılımcıların bilişsel kontrol ve esneklik düzeyleri

Bağımlı Değişken	İletişim eğitimi	N	Ort.	Ss.	t	p
Duygular üzerinde bilişsel kontrol	Evet	34	35,06	9,62	-1,640	0,103
	Hayır	108	38,50	10,97		
Değerlendirme ve başa çıkma esnekliği	Evet	34	43,47	8,08	-0,258	0,797
	Hayır	108	43,99	10,82		

\* $p < 0,05$ 

T-testi sonuçlarına göre (Tablo 13), iletişim eğitimi değişkenine göre katılımcıların duygular üzerinde bilişsel kontrol ve değerlendirme ve başa çıkma esnekliği puan ortalamalarındaki farklar istatistiki olarak anlamlı bulunmamıştır [ $t_{(140)}=-1,640; -0,258$ ,  $p > 0,05$ ].

**Tablo 14.** İletişim eğitimi değişkenine göre katılımcıların konuşma kaygı düzeyleri

Bağımlı Değişken	İletişim eğitimi	N	Ort.	Ss.	t	p
Konuşma odaklı kaygı	Evet	34	30,59	11,67	0,343	0,732
	Hayır	108	29,86	10,49		
Çevre odaklı kaygı	Evet	34	17,12	6,96	1,499	0,136
	Hayır	108	15,31	5,87		
Konuşma psikolojisi	Evet	34	9,21	3,62	3,162	0,002*
	Hayır	108	7,20	3,09		

\* $p < 0,05$

T-testi sonuçlarına göre (Tablo 14), iletişim eğitimi değişkenine göre katılımcıların konuşma odaklı ve çevre odaklı kaygı puan ortalamalarındaki farklar istatistiki olarak anlamlı bulunmazken [ $t_{(140)}=-0,343; 1,499, p>0,05$ ], konuşma psikolojisi puan ortalamalarındaki farklar istatistiki olarak anlamlı bulunmuştur [ $t_{(140)}=3,162, p<0,05$ ]. İletişim ile ilgili bir eğitim almış öğrencilerin konuşma psikolojisi puan ortalamalarının ( $9,21\pm 3,62$ ), eğitim almamış öğrencilerin puan ortalamalarından ( $7,20\pm 3,09$ ) istatistiki açıdan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 15.** Katılımcıların bilişsel kontrol ve esneklikleri ile konuşma kaygıları arasındaki ilişki

Değişken	$\beta$	Standart Hata	Beta	t	Sig
Bilişsel Kontrol ve Esneklik	-0,412	0,089	-0,364	-4,618	<b>0,000</b>

\* Bağımlı Değişken: Konuşma Kaygısı

Regresyon analizi sonuçlarına göre (Tablo 15), bilişsel kontrol ve esnekliğin, konuşma kaygısının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür [ $R=-0,412, R^2=0,132, F_{(1,140)}=21,326, (p<0,05)$ ]. Buna göre konuşma kaygısına ilişkin toplam varyansın %13'ünün bilişsel kontrol ve esneklik ile açıklandığını söyleyebilir. Ayrıca konuşma kaygısı ile bilişsel kontrol ve esneklik arasındaki ilişkinin negatif yönlü olduğu tespit edilmiştir. Buna göre öğrencilerin bilişsel kontrol ve esneklik düzeyleri arttıkça konuşma kaygı düzeylerinin azaldığı saptanmıştır.

## Tartışma ve Sonuç

Araştırmamızda örneklemdaki beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre bilişsel kontrol ve esneklik düzeylerine bakıldığında, duygular üzerinde bilişsel kontrol alt boyutunda erkeklerin kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları görülürken değerlendirme ve başa çıkma esnekliği alt boyutunda ise anlamlı fark bulunamamıştır. Literatürde yapılan benzer çalışmalara bakıldığında; Asıcı ve İkiz (2015) yaptıkları çalışmada erkek öğrencilerin bilişsel esneklik puan ortalamalarının kadın öğrencilerden daha yüksek olduğuna rastlamışlardır. Benzer bir diğer sonuçta Altunkol (2021)'un yapmış olduğu araştırmada erkeklerin kadınlara göre bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Kara ve ark. (2019), hakemlerin bilişsel esneklik düzeyleri üzerine yaptıkları araştırmalarında, cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılığa rastlamamışlardır.

Araştırmamızda örneklemdaki beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre konuşma kaygı düzeylerine bakıldığında tüm alt boyutlarda anlamlı bir fark bulunmazken çevre odaklı kaygı ve konuşma psikolojisi alt boyutlarında erkek öğrencilerin, konuşma odaklı kaygı alt boyutunda ise kadın öğrencilerin daha yüksek puan aldıkları görüldü. Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında çalışmamızın sonucu destekleyen çalışmaların beraberinde tersini gösteren çalışmalarda yer almaktadır. Beden eğitimi öğretmen adaylarının konuşma kaygılarının araştırılması üzerine yapılan bir başka çalışmada cinsiyet değişkenine göre, Konuşma Kaygısı Ölçeğinin herhangi alt boyutunda anlamlı farklığa rastlanmamıştır (Demirel ve ark., 2017). Sofu (2012), öğretmen adaylarının konuşma kaygılarını araştırdığı çalışmasında kız öğrencilerin kaygı puanlarının erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmamızda örneklemdaki öğrencilerin, bilişsel kontrol ve esneklik düzeylerinde sınıf değişkeni göre tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmazken duygular üzerinde bilişsel kontrol alt boyutunda 3.sınıf



öğrencilerinin, değerlendirme ve başa çıkma esnekliği alt boyutunda ise 4.sınıf öğrencilerin daha yüksek puan aldıkları görüldü. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında; Asıcı ve İkiz (2015), Esen Aygün (2018), Camcı Erdoğan (2018) Yaşar Ekici ve Balcı (2019) araştırmalarında öğretmen adaylarının bilişsel esnekliklerinin sınıf düzeyine göre farklılaşmadığını belirlemişlerdir. Bu sonuçlar bizim çalışmamızda elde ettiğimiz sonuçla paralellik göstermektedir.

Araştırmamızda örneklemdaki öğrencilerin konuşma kaygı düzeyleri sınıf değişkenine göre tüm alt boyutlarında 1. sınıf öğrencileri daha yüksek puan aldıkları görüldü. Çevre odaklı kaygı alt boyutunda 1. sınıf öğrencileri ile 3. sınıf öğrencileri arasında anlamlı bir fark varken diğer alt boyutlarda anlamlı bir fark görülmedi. Beden Eğitimi Öğretmen adayları üzerine yapılan benzer çalışmada “Konuşmacı Odaklı Kaygı” alt boyutunda ve “Konuşma Psikolojisi” alt boyutunda anlamlı bir farklılık göstermezken; “Çevre Odaklı Kaygı” alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiş elde edilen bu sonuç bizim çalışmamızı destekler niteliktedir (Demirel vd., 2017).

Araştırmamızda örneklemdaki öğrencilerin, bilişsel kontrol ve esneklik düzeyleri spor yapma durumu değişkenine göre tüm alt boyutlarda anlamlı fark yokken spor yapmayan öğrencilerin daha yüksek puan aldıkları görüldü. Literatürde yapılan bir benzer değişkende; Kara (2020a), sporcuların bilişsel esneklik puanları ile spor yılları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiye rastlamıştır. Araştırmasında analizlerde belirttiği üzere spor yapma yılı arttıkça bilişsel esneklik düzeyi de artmaktadır. Bir başka çalışmasında Kara (2020b), sporcuların bilişsel esneklik puan ortalamalarında spor yapma yılına göre anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Yavuz (2019) ise engelli sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin spor yaşına göre anlamlı farklılaşmadığını belirtmiştir.

Araştırmamızda örneklemdaki öğrencilerin konuşma kaygı düzeyleri spor yapma durumu değişkenine göre tüm alt boyutlarda anlamlı fark yokken spor yapmayan öğrencilerin daha yüksek puan aldıkları görüldü. Literatüre bakıldığında aynı değişkene rastlanamamıştır. Yapılan benzer araştırmalarda lisanslı olarak spor yapan bireylerin dışadönüklük kişilik özelliklerinin spor yapmayanlardan anlamlı derecede daha iyi olduğu aktarılmıştır (Saygılı vd., 2014; Egloff ve Gruhn, 1996; Courneya ve Hellsten, 1998; Blanco vd., 1999).

Araştırmamızda örneklemdaki beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören üniversite öğrencilerin, bilişsel kontrol ve esneklik düzeyleri ile konuşma kaygı düzeyleri üniversite okunulan yer değişkenine göre tüm alt boyutlarda anlamlı fark yokken yaşadığı şehir dışında öğrenim gören öğrencilerin daha yüksek puan aldıkları görüldü. Bu durumu bireyin ailesiyle yaşadığı şehir dışında bir şehre eğitim öğretim için giderek, kendi ayakları üzerinde daha özgür bir biçimde yaşamını devam ettirmesinin bir sonucu olarak görebiliriz. Bu öğrenciler kendini daha iyi tanıma fırsatı yakaladığından kendini daha iyi ifade etme becerisini de kazanacaktır.

Araştırmamızda örneklemdaki öğrencilerin, bilişsel kontrol ve esneklik düzeyleri okul başarı durumu değişkenine göre değerlendirme ve başa çıkma esnekliği alt boyutunda yüksek başarıya sahip olanlar düşük başarıya sahip olanlardan anlamlı bir şekilde daha yüksek bulundu. Duygular üzerinde bilişsel kontrol alt boyutunda ise anlamlı bir fark yokken yüksek başarıya sahip olan öğrencilerin daha yüksek puan aldıkları

görüldü. Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında; bilişsel esneklik düzeyinin akademik başarı ortalamalarına etkisinin incelendiği araştırmalarda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmalar görülmüştür (Chevalier ve Blaye, 2008; Kercood ve ark., 2017; Kwanjai ve Sumalee, 2012; Stad ve ark., 2018).

Araştırmamızda örneklemdaki öğrencilerin konuşma kaygı düzeyleri okul başarı durumu değişkenine göre tüm alt boyutlarda anlamlı fark yokken daha başarılı öğrencilerin daha yüksek puan aldıkları görüldü. Kaygı bireylerin gelecekteki olumsuzluklara yönelik duydukları rahatsızlık olarak tanımlanabildiğinden, akademik başarıyı etkileyen temel unsurlardan bir tanesi olarak görülmektedir (Endler ve Kocovski, 2001; Callea vde ark., 2012). Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'ne göre normal düzeyde kaygı, olumsuzluklara karşı bireyin kendini korumasını ve o hislerle baş edebilmesini sağladığından olumlu bir duygu durumu olarak da kabul edilmektedir. Ancak bu duygular baskın ve kalıcı hale gelmeye başladığında bireyleri de olumsuz etkilemeye başlamaktadır (Spielberger ve Reheiser, 2009).

Araştırmamızda örneklemdaki öğrencilerin, bilişsel kontrol ve esneklik düzeyleri iletişim eğitimi değişkenine göre tüm alt boyutlarda anlamlı fark yokken iletişim eğitimi almayan öğrencilerin daha yüksek puan aldıkları görüldü. Esneklik, iletişim yeterliliğinin temel bir bileşeni olarak görülmektedir (Parks, 1994). Yetenekli iletişime sahip olan bir kimse, problemler veya durumlar ile karşılaştığında çeşitli seçenekler ve alternatif davranışlar ortaya koyabilirler. Bireyler iletişim esnekliklerini yalnızca bir durumda veya bir konuda değil, günlük yaşamları boyunca sergileyebilir. Aynı zamanda bunu bir beceriye dönüştürebilirler (Koesten ve ark., 2009).

Araştırmamızda örneklemdaki öğrencilerin konuşma kaygı düzeyleri iletişim eğitimi değişkenine göre konuşma psikolojisi alt boyutunda iletişim eğitimi alan öğrencilerin anlamlı bir şekilde daha yüksek puan aldıkları görülürken diğer alt boyutlarında anlamlı bir fark görülmedi. Elde edilen bu sonuca göre, konuşmayı deneyimlemenin konuşma edimine yönelik oluşabilecek kaygıyı azaltabileceği düşünülebilir. Konuşma öğrenme alanı uygulamayla birlikte geliştirilebilen bir beceri olarak görülmektedir. Önceden deneyim yaşayanlar, konuşmaya yönelik etkinliklerde öz yetkinliklerle güvenerek daha başarılı olabileceklerini savunmuşlar. Bu düşüncenin de konuşmaya yönelik oluşabilecek kaygının azalmasını katkı sağlayacağı ileri sürülmüştür (Özkan ve Kınay, 2015).

Araştırmamızda ayrıca konuşma kaygısı ile bilişsel kontrol ve esneklik arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğu tespit edilmiştir. Buna göre öğrencilerin bilişsel kontrol ve esneklik düzeyleri arttıkça konuşma kaygı düzeylerinin azaldığı saptanmıştır. Esnek bilinçli bireyler, etkili davranışlar sergileme yeteneklerine de güvenirliler (Koesten ve ark., 2009). Bireylerin bilişsel esneklikleri arttıkça etkili iletişim yeteneklerinin de artacağı öngörülebilir. Bu durumun da konuşma kaygısını azaltacağı söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına göre cinsiyete göre erkeklerin daha yüksek puan almalarını kültürümüzde aileler çocuk yetiştirirken cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Kız çocuklarına karşı daha korumacı bir tavır sergilenirken, erkek çocuklarında ise daha rahat ve serbest bir tavır göstermesinden kaynaklandığı düşünülebilir. Ayrıca sınıf düzeyinde yukarıya doğru gidildikçe katılımcıların kaygı düzey puanlarında

azalma görülmüştür. Bu durumun öğrencilerin eğitim ve yaşantı yoluyla elde ettikleri bilgi ve becerilerin artmasından kaynaklandığı ileri sürülebilir.

## Öneriler

- Öğrenme-öğretme sürecinde öğretmen ve öğrenci arasında etkili ve verimli iletişim kurulmalıdır. Bu nedenle etkili öğretmenler aynı zamanda etkili iletişimciler olarak kabul edilir.
- Bunun gerçekleşmesi içinde ilk atılacak adım olarak öğretmen adaylarının konuşma becerilerini artırabilecek konuşma eğitimi, diksiyon vb. dersler tüm alanların programlarına yerleştirilebilir.
- 

**Çıkar Çatışması:** Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

## Kaynaklar

- Açıkgöz, K. (2003). Etkili Öğrenme ve Öğretme. İzmir: Kanyılmaz Matbaası.
- Altunkol, F. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Asıcı, E., & İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: bilişsel esneklik. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(35), 191-211.
- Balcı, A. (2010). Sosyal Bilimlerde Araştırma: Yöntem, Teknik ve İlkeler. Ankara: Pegem Akademi.
- Baltaş, Z. ve Baltas, A. (2002). Bedenin Dili. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bulut, İ. (2014). Öğretmenlerin öğrenme ve öğretme sürecine ilişkin yeterlikleri. Communication Education, 26(1), 1-12.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Erkan-Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2018). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Yirmi beşinci baskı. Pegem Akademi, Ankara; Sayfa: 80-90.
- Callea, A., Urbini, F. & Bucknor, D. (2012). Temporary employment in Italy and its consequences on gender. Gender in Management: An International Journal, 27(6), 380-394.
- Camcı-Erdoğan, S. (2018). Üstün zekâlılar öğretmenliği adaylarının bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi. Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 16(3), 77-96.
- Chevalier, N., & Blaye, A. (2008). Cognitive flexibility in preschoolers: the role of representation, motivation, and maintenance. Developmental Science, 11, 339-353.
- Demir, T., ve Melanlıoğlu, D. (2014). Ortaokul öğrencileri için konuşma kaygısı ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 47(1), 103-124.
- Demirel, D.H., Serdar, E., Uludere, E., ve Karakaş, Z. (2017). Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının konuşma kaygıları. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 10(50).
- Demirsu, Ö. (2018). Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumları ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın ve kaygı duyarlılığının aracı rolleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi.
- Demirtas, A. S. (2019). Stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik: bir ölçek uyarlama çalışması. Psikoloji Çalışmaları-Studies in Psychology, 39(2): 345-368.

- Dumanlı-Kadızade, E. ve Önder, B. (2016). İlköğretim Türkçe programı ile türkçe çalışma kitaplarındaki kazanım ve etkinliklerin konuşma becerisi açısından değerlendirilmesi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 12(5), 1104-1124.
- Endler, N. ve Kocovski, N. (2001) State and trait anxiety revisited. *Anxiety Disorders*, 15, 231- 245.
- Er Nas, S. & Alaca, M. B. (2019). Fen bilimleri eğitiminde iletişim becerisi. A. Kirman Bilgin (Ed.), *Fen bilimlerinde yaşam becerileri eğitimi içinde* (s. 114-129). Ankara: Pegem Akademi.
- Esen Aygün, H. (2018). The relationship between pre-service teachers' cognitive flexibility and interpersonal problem solving skills. *Eurasian Journal of Educational Research*, 77, 105-128.
- Gülüm, İ. V. ve Dağ, İ. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 240-247.
- Kara, M. (2020a). Karate branşındaki sporcuların karar verme stilleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sakarya.
- Kara, N. Ş. (2020b). Spor yapan ve yapmayan bireylerde yaşamın anlamı, affetme esnekliği, bilişsel esneklik ile psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yayımlanmış Doktora Tezi. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Kara, N.Ş., Kara, M., Koç, M., & Dönmez, A. (2019). Türkiye karate hakemlerinin bilişsel esneklik düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *ERPA*, 541.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kercood, S., Lineweaver, T.T., Frank, C.C., Fromm, E.D. (2017). Cognitive flexibility and its relationship to academic achievement and career choice of college students with and without attention deficit hyperactivity disorder. *Journal of Postsecondary Education and Disability*, 30(4), 329-44.
- Kılıç, F. ve Demir, Ö. (2012). Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin bilişsel koçluk ve bilişsel esnekliğe dayalı öğretim ortamlarının oluşturulmasına ilişkin görüşleri. *İlköğretim Online*, 11(3), 578-595.
- Koesten, J., Schrodt, P., and Ford, D. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being cognitive flexibility and well-being. *Health Communication*, 6-24.
- Kwanjai, D. ve Sumalee, C. (2012). The constructivist learning environments model enhancing cognitive flexibility for higher education: validation phase. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 46, 3764-3770.
- Lynn, E. M. (1977). In service teacher education in classroom communication. *Communication Education*, 26(1), 1-12.
- Özkan, E. ve Kınay, İ. (2015). Öğretmen adaylarının konuşma kaygılarının incelenmesi (Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Örneği). *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 4(3),1290-1301.
- Parks, M. R. (1994). Communication competence and interpersonal control. In M. L. Knapp & G. R. Miller (Eds.). *Handbook of interpersonal communication*. CA: Sage: Beverly Hills.
- Saygılı, G., Eraslan, M. ve Hekim, M (2014). Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan öğrencilerin kişilik özellikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 161-170.
- Sevim, O. (2012). Öğretmen adaylarına yönelik Konuşma Kaygısı Ölçeği: Bir geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 7(2), 927-937.

- Sofu M. S (2017) Öğretmen adaylarının konuşma kaygıları. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Türkçe Eğitim Bilimi Anabilim Dalı, Sakarya.
- Spielberger, C. D., ve Reheiser, E. C. (2009) Assessment of emotions: anxiety, anger, depression, and curiosity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(3), 271-302.
- Spiro, R. J., Feltovich, P. J., Jacobson, M. J. ve Coulson, R. L. (1988). Cognitive flexibility theory: advanced knowledge acquisition in ill-structured domains. A Reading Research and Education Center Report, University of Illinois at Urbana, Champaign.
- Stad, F. E., Van Heijningen, C. J. M., Wiedl, K. H. ve Resing, W. C. M. (2018). Predicting school achievement: Differential effects of dynamic testing measures and cognitive flexibility for math performance. *Learning and Individual Differences*, 67, 117-125.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Allyn and Bacon.
- Yaşar Ekici, F. ve Balcı, S. (2019). Okul öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ve duygusal tepkisellik düzeylerinin incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 9(1), 65–77.
- Yıldırım, A. (1999). Nitel araştırma yöntemlerinin temel özellikleri ve eğitim araştırmalarındaki yeri ve önemi. *Eğitim ve Bilim*, 23(112), 7-10.
- Yüceer, D. (2014). Türkçe öğretmenliği birinci sınıf öğrencilerinin hazırlıksız konuşma becerileri üzerine bir araştırma. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Zılhoğlu, M. (1993). *İletişim Nedir*. (1. Basım). İstanbul: Cem Yayınevi, 9-13.

### Makale Alıntısı

Bayraktar, C., Güner, O., Kavalci, İ., ve Kurt, H. (2022). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Bilişsel Kontrol ve Esneklikleri ile Konuşma Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Investigation of the Relationship Between Cognitive Control and Flexibility and Speech Anxiety of Physical Education Teacher Candidates], *Spor Eğitim Dergisi*, 6 (3), 203-216.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

## Rekreatif Futbol Katılımcılarının İlgilenim Düzeyleri\*

Osman KIRANDI<sup>1</sup>, Erman ÖNCÜ<sup>2</sup>, Vildan AKBULUT<sup>3</sup>, İbrahim AYDIN<sup>4</sup>

### Özet

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 17.10.2022  
Kabul Tarihi: 20.12.2022  
Online Yayın Tarihi:  
20.12.2022

#### Anahtar Kelimeler

Serbest Zaman İlgilenim,  
Rekreasyonel Futbol,  
Yetişkin Bireyler

#### DOI:

10.55238/seder.1190641

Serbest zaman etkinlikleri, insanların gündelik yaşamlarından ve iş yüklerinden artakalan zamanlarında gönüllü olarak yaptıkları etkinliklerdir. Ülkemizde, özellikle erkekler için sportif serbest zaman etkinliği denildiğinde akla ilk futbol gelmektedir. Futbol ve serbest zaman ilişkisinden ortaya çıkan en önemli sektör ise kuşkusuz halı saha futboludur. Buradan hareketle bu araştırmanın amacı; rekreatif amaçlı futbol oynayan yetişkin bireylerin futbola ilişkin ilgilenim düzeylerinin araştırılmasıdır. Araştırmanın çalışma grubunu 425 halı saha futbolu katılımcısı oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde; betimsel istatistikler, t-testi, Pearson ve Spearman korelasyon testleri kullanılmıştır. Katılımcıların serbest zaman etkinliği olarak futbol ilgilenim düzeyleri ‘Önem Verme’ boyutunda medeni durum, eğitim durumu ve geçmişte futbol oynama durumu değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. ‘Çekicilik’ boyutunda ise sadece geçmişte futbol oynama durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca yaş ile ‘Önem Verme’, ‘Özdeşleşme’ ve ‘Kendini İfade Etme’ alt boyutları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde; rekreatif aktivitelere katılım sıklığı değişkeni ile tüm alt boyutlar arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları, katılımcıların serbest zaman etkinliği olarak futbolu çekici buldukları ve sosyalleşmelerine katkı sağladığı için tercih ettiklerini göstermektedir. Evli olmayan ve lise mezunu olan katılımcılar, futbola daha çok önem vermektedir. Geçmişte futbol oynamış olan bireyler futbola hem önem vermekte hem de çekici bulmaktadır. Aktivite katılım sıklığı arttıkça da ilgilenim düzeyi artmaktadır.

## Level of Involvement of Recreational Soccer Participants

### Abstract

#### Article Info

Received: 17.10.2022  
Accepted: 20.12.2022  
Online Published:  
20.12.2022

#### Keywords

Leisure Involvement,  
Recreational Soccer, Adults

Leisure time activities are activities that people do voluntarily in their remaining time from their daily lives and workloads. When it comes to sportive leisure time activity especially for men in our country, the soccer usually comes to mind. The most important sector emerging from soccer and leisure time relationship is undoubtedly the indoor soccer (carpet turf). The purpose of this paper was to examine the level of involvement of adult individuals who play soccer for recreational purposes. The sample for this project consisted of 425 recreational soccer participants. The “Leisure Involvement Scale” was used as the data collection instrument in this study. Descriptive statistical methods, t-test, Pearson and Spearman correlation coefficients were used in the data analysis. Significant differences were recorded according to the marital status, education level and past soccer experience variables in the ‘Centrality’ dimension. There was also a significant difference between the level of involvement and past soccer experience in the ‘Attraction’ dimension. Results of the analysis, on the other hand, demonstrated negative correlations between age and the level of involvement at low level in the ‘Centrality’, the ‘Identity Affirmation’ and the ‘Identity Expression’ dimensions. There was a positive correlation at low level between the level of involvement and the frequency of participation into leisure activities in all dimensions. The participants who played soccer in the past had higher involvement level than the others in the ‘Centrality’ and the ‘Attraction’ dimension. The participants who were unmarried and graduated from high school had higher involvement level than the others in the ‘Centrality’ dimension. As the frequency of leisure participation increased, the participants’ leisure involvement levels increased.

\*Bu çalışma, Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi’nde (10-13 Mayıs 2018, Bodrum) sözel bildiri olarak sunulmuştur.

<sup>1</sup>Milli Eğitim Bakanlığı, Trabzon/Türkiye, E-Mail: osmankrandi@gmail.com, Orcid: 0000-0002-1618-599X

<sup>2</sup>Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon/Türkiye, E-Mail: eoncu@trabzon.edu.tr, Orcid: 0000-0002-7932-5558

<sup>3</sup>Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzincan/Türkiye, E-Mail: vildan.akbulut@ebyu.edu.tr, Orcid: 0000-0001-6049-9489

<sup>4</sup>Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon/Türkiye, E-Mail: ibrahimaydin1983@gmail.com, Orcid: 0000-0002-8719-1844

## Giriş

Gündelik hayatta insanlar, çalışma hayatının sıkıcılığından kurtulmak, hayatın tekdüzeliğinden sıyrılmak ve kendilerine özel bir alan oluşturmak amacıyla çeşitli serbest zaman etkinliklerine dâhil olmaktadır. Yani kendilerini fiziken ve ruhen tatmin etme amacıyla girişimde buldukları çeşitli etkinlikler vardır. Ancak bu etkinlikler, belirli kurallar çerçevesinde sınırlandırılabilir türden değildir. Çünkü insanların hayattan beklentileri birbirinden farklı olabilmektedir. Bundan dolayı da kişilerin yaşantıları, deneyimleri ve istekleri doğal olarak farklılık gösterebilmektedir. A kişisi için açık bir alanda yürüyüş yapmak serbest zaman etkinliği olarak kabul edilebilirken, B kişisi için sanatsal bir gösteriyi izlemek serbest zaman etkinliği olarak değerlendirilebilmektedir (Kırandı, 2020).

Literatüre baktığımızda Gürbüz (2006), serbest zaman etkinliklerini bireyin gündelik hayatından, işinden ve sorumluluklarından arta kalan zamanını daha iyi şekilde değerlendirebilmesi amacıyla sosyal etkinliklere katılabildiği ve kendine ayırabildiği zaman olarak açıklamıştır. Öte yandan İngilizce karşılığı “leisure” olan bu kavramı Kılbaş (2010), bireyin özgür olduğu zaman aralığında kendi isteğiyle ve iradesiyle kullandığı zaman dilimi şeklinde tanımlamıştır. Tezcan (1993) ise kişinin herhangi bir insana veya etkiye maruz kalmadan dâhil olduğu, kendi isteği ile katılım gösterdiği etkinlikler olarak açıklamıştır. Bahsedilen bu etkinlikler sayesinde insanların yaşam kaliteleri artmakta, fiziksel ve sosyal yönden gelişimleri sağlanmaktadır. Böylelikle insanlar gündelik ve iş hayatlarıyla birlikte sorumluluklarında da daha verimli olabilmektedirler (Huang ve Carleton, 2003).

Kişilerin arayış içinde oldukları ürünü, heyecanı veya hizmeti bireylere sunan faaliyetler (Stebbins, 2016) olarak değerlendirilen serbest zaman etkinlikleri, çok geniş bir skalaya sahip olup aynı zamanda ortak zevkleri olan bireylerin bir arada aktivite yapmalarına da olanak sağlamaktadır. Günümüz toplumlarında insanlar, serbest zamanlarını pozitif yönde ve verimli bir şekilde geçirebilmek için çeşitli arayışlar içine girmişlerdir. Bu arayış içerisinde şekillenen kategorileri incelediğimizde, ülkemizde erkekler için serbest zaman etkinliği denildiğinde genellikle akla ilk olarak futbol gelmektedir. Futbol gerek izlenmesi gerekse de oynanması açısından insana zevk veren bir etkinlik olarak görüldüğünden, çok sayıda insan tarafından serbest zaman etkinliği olarak tercih edilmektedir. Ancak günümüzde kentleşme ile birlikte futbol oynayabilecek alanların daralması, uygun alanların bulunamaması gibi çeşitli nedenlerden dolayı halı saha işletmeleri yaygınlaşmaya başlamıştır (Aydınlioğlu, 2007). İnsanların gösterdiği ilgi üzerine ülkemizde hatırı sayılır bir pazar hacmine sahip olan halı saha işletmelerinin daha da yaygınlaşması amacıyla bazı araziler halı sahaya dönüştürülmüştür (Çelebi, 2006). Bugün nereye gidersek gidelim -hemen hemen bütün şehirlerimizde- halka açık halı saha işletmelerinin yaygın bir şekilde faaliyet gösterdiğini görmek mümkündür. Ayrıca bireylerin sosyal hayatı da düşünüldüğünde gerekli duydukları aidiyet, eşgüdümlü şekilde spor yapma bilinci ve stres atma gibi ihtiyaçları da karşıladığından halı saha futbol etkinliği, serbest zaman aktiviteleri arasında tercih edilebilirliğini üst sıralarda tutmaktadır (Aydınlioğlu, 2007). Bu durumun sonucu olarak, “Acaba bu kadar talep edilen bir serbest zaman etkinliğine katılımcıların ilgilenim düzeyleri ne seviyededir?” şeklindeki bir soru bizi doğrudan ilgilenim kavramına götürmektedir.

İngilizce karşılığı “involvement” olan ve alanyazında sık geçmesine rağmen ortak paydada tanımı yapılabilen bir kavram olmayan ilgilenim/ilginlik/katılım kavramı (Çakır, 2007), genel olarak serbest zaman



aktiviteleri ile ilgili çalışmalarda araştırılmaya değer görülmüştür. Bu çalışmalarda ise ilk kez 1980’li yıllarda toplumda serbest zaman aktivitelerine gösterilen ilgi/katılım düzeyi olarak ele alınmıştır (Havitz ve Mannel, 2005). Serbest zaman ilgileniminin Önem Verme, Kendini İfade Etme ve Çekicilik gibi çeşitli boyutlara sahip olduğu belirtilmekte ve ilgilenim ile ilgili yapılan tanımların da bu kavramlar etrafında çevrelendiği görülmektedir (Kyle ve ark., 2007). Literatürde yer alan bazı tanımlarda ilgilenim, tarafından bir uyarıcıya karşın insanların ortaya koyduğu psikolojik ya da duygusal ilişkinin yoğunluğu (Liang ve Wang, 2008) şeklinde açıklanırken, Arslan ve Bakır (2010) tarafından kişinin ilgi duyduğu alanlara gösterdiği alaka düzeyi olarak tanımlanmıştır. Sosyal yargı kuramının geliştiricileri olan Sherif ve ark. (1967) ilgilenimi, “sosyal ve kişisel bir duruma yönelik tutum” şeklinde açıklamışlardır. Bu kurama göre bireylerin yargıları, buldukları kişisel durumlarına bağlı olarak farklılık göstermektedir. Kendi kişiliklerine yakın olan kişilerle benzemeye, uzak olan kişiliklere ise benzememeye çalışmaktadırlar. Kısacası sosyal yargı kuramının sahipleri, ilgilenim kavramını bireysel ilgi, önem veya güçlü, kalıcı tutumların meydana gelmesi ile bağdaştırmıştır (Ulus, 2016). Spor ile ilgilenim ise kişinin spora karşı yüklediği anlamlar ile sporu yaşamının odağında görüp görmemesi arasında meydana gelen ilişkiyi ifade etmektedir (Kunkel, Hill ve Funk, 2013). Diğer araştırmacılardan farklı olarak Houston ve Rothschild (1977), ilgilenim kavramını durağan ve süregelen olmak üzere iki ayrı şekilde açıklamıştır. Durağan ilgilenim, uyarana karşılık geçici ilgi olarak tanımlanırken, sürekli ilgilenim ise kişinin bahsi geçen nesneye uzun süreli gösterdiği bağlılık şeklinde tanımlanmıştır.

İlgilenim ile rekreatif etkinlikleri ya da sporu ortak paydada buluşturan çalışmalar incelendiğinde sınırlı sayıda araştırmaya ulaşılmıştır. Bu araştırmalara bakıldığında Yetim (2014), fitness katılımcılarının ilgilenim düzeylerinin, boş zaman tatmin ve sadakatleri üstünde olumlu bir etki yarattığını saptamıştır. Kocaer (2018) yapmış olduğu çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile adaylarının serbest zaman ilgilenimlerine değinmiştir ve öğretmenlerin adaylara göre serbest zaman ilgilenimlerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca her iki araştırma grubunda da serbest zaman ilgilenimi arttıkça rekreatif faaliyetler için fayda düzeylerinin de arttığı görülmüştür. Çetiner (2021), futbol hakemlerinin karar verme becerileri üzerinde serbest zaman ilgileniminin etkisini belirlemek amacıyla yaptığı araştırmada, futbol hakemlerinin serbest zaman ilgilenimlerinin karar verme becerileri üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır. Hentbol sporcularının serbest zaman ilgilenimleriyle benlik algısı arasındaki ilişkiyi inceleyen Güldür (2020) ise araştırmasında katılımcıların ilgilenim düzeylerinin benlik algısına doğrudan olumlu yönde etki ettiğini ortaya koymuştur. Öte yandan Aydın (2020) düzenli olarak rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerin ilgilenimlerini incelediği çalışmasında, erkeklerin kadınlara göre daha yüksek serbest zaman ilgilenimine sahip olduğunu belirtmiştir.

Serbest zaman ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında popülaritesi ülkemizi ve tüm dünyayı azımsanamayacak derecede sarmış olan ve erkeklerin birçoğunun ilgi odağı haline gelen futbolun, serbest zaman ile ilişkilendirilmesi sonucunda ortaya çıkan halı sahalara katılım gösteren bireylerin ilgilenim düzeylerinin daha önceden araştırılmadığı görülmüş ve bu konunun araştırılmasının önemli olduğu düşünülmüştür. Buradan hareketle, serbest zaman etkinliği olarak futbol oynayan yetişkinlerin futbola ilişkin

İlgilenim düzeylerinin ne olduğunu ortaya çıkarmayı hedefleyen bu çalışmanın ilgili alan yazına katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Bu hedef doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Rekreatif futbol katılımcılarının futbola yönelik ilgilenimleri ne düzeydedir?
2. Rekreatif futbol katılımcılarının futbola yönelik ilgilenimleri medeni durum, eğitim durumu ve geçmişte futbol oynama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Rekreatif futbol katılımcılarının futbola yönelik ilgilenimleri ile rekreatif aktivitelere katılım sıklığı ve yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

## Materyal ve Yöntem

### *Araştırmanın Modeli*

Bu araştırma, iki ya da daha fazla değişken arasındaki farklılığın ortaya çıkarılması amacıyla kullanılan ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır (Karasar, 2012). Çalışmanın verileri araştırmacının duruma dâhil olmadığı ve araştırılan kişilere doğrudan sunulan birtakım maddelere cevapların verildiği anket tekniği kullanılarak toplanmıştır (Ekiz, 2020).

### *Etik Kurul İzni ile İlgili Bilgiler*

Bu araştırmanın verileri 2018 yılında toplanmış olup, etik kurul izni alınmamıştır.

### *Çalışma Grubu*

Araştırmaya, Trabzon ve Giresun illerinde serbest zamanlarında halı sahalarda futbol oynayan ve kolayda örnekleme yöntemi (Büyüköztürk ve ark., 2020) ile seçilen toplam 425 yetişkin katılmıştır. Katılımcıların yaşları 18 ile 54 arasında değişmekte olup yaş ortalamaları  $27,91 \pm 7,95$ 'tir. Çalışmaya yetişkin bireyler dahil edilmiştir. 18 yaş altındaki bireyler çalışma dışında tutulmuştur.

### *Verilerin Toplanması*

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları katılımcı gruba uygulanmadan önce halı saha işletme yöneticilerinden gerekli izinler alınmıştır. Veri toplama araçlarının uygulanmasında katılımcılar için uygun zaman aralıkları belirlenmiş ve uygulamalar yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Uygulamalar yapılmadan önce araştırmanın amacı katılımcılara açıklanmış, dikkat edilmesi gereken noktalar konusunda uyarılar yapılmıştır. Çalışmada gönüllü katılım ilkesi esas alınmıştır. Toplanan anket formlarından hatalı ve eksik olanlar araştırmaya dâhil edilmemiştir.

### *Veri Toplama Araçları*

Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan form "Kişisel Bilgi Formu" ve "Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği" olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır.

### *Kişisel Bilgi Formu*

Rekreatif amaçlı futbol oynayan yetişkinler hakkında bilgi toplamak amacıyla hazırlanan kişisel bilgi formu yaş, medeni durum, eğitim durumu, geçmişte futbol oynama durumu ve rekreatif aktivitelere katılım sıklığı değişkenlerinden oluşmaktadır.

### *Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ)*

Serbest zaman etkinliklerine katılan yetişkinlerin katılmış oldukları faaliyetlere yönelik ilgilenim düzeylerini belirlemek amacıyla Kyle ve ark. (2007) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Gürbüz

ve ark. (2015) tarafından yapılan SZİÖ çalışmada veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Ölçek eşit dağılımlı 3'er maddelik 5 faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin faktörleri 'Çekicilik', 'Önem Verme', 'Sosyal İlişki', 'Özdeşleşme' ve 'Kendini İfade' şeklinde isimlendirilmiştir. 5'li Likert tipinde puanlama yapılan ölçekte ifadeler; '(1) Kesinlikle Katılmıyorum', '(2) Katılmıyorum', '(3) Kararsızım', '(4) Katılıyorum' ve '(5) Kesinlikle Katılıyorum' şeklindedir.

### Verilerin Analizi

Toplanan anket formları gerekli kontrollerin yapılmasının ardından bilgisayar ortamına aktarılmış; analizler, SPSS 21 paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, t-testi, Pearson ve Spearman korelasyon testleri kullanılmıştır. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına çarpıklık ve basıklık değerleri ve normal dağılım eğrisi grafikleri incelenerek karar verilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğinin belirlenmesinde ise Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır.

## Bulgular

Araştırmaya katılan yetişkin erkek bireylerin, Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ)'nden aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması 3,73'tür. Faktör bazında en yüksek ortalamanın 'Çekicilik' (4,07) ve 'Sosyal İlişki' (4,07) boyutunda, en düşük ortalamanın ise 'Önem Verme' (3,32) boyutunda olduğu tespit edilmiştir. SZİÖ ve faktörlerinden alınan puanlar, verilerin normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir (Kline, 2011). SZİÖ puanlarının dağılımı Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Ölçek puanlarının dağılımı

	Madde Sayısı	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Min.	Mak.	Alpha
Çekicilik	3	4,07	1,01	-1,34	1,41	1,00	5,00	0,90
Önem Verme	3	3,32	1,09	-0,25	-0,87	1,00	5,00	0,84
Sosyal İlişki	3	4,07	0,89	-1,54	2,66	1,00	5,00	0,79
Özdeşleşme	3	3,67	1,02	-0,72	-0,04	1,00	5,00	0,83
Kendini İfade	3	3,54	1,05	-0,53	-0,40	1,00	5,00	0,82
<b>SZİÖ</b>	<b>15</b>	<b>3,73</b>	<b>0,85</b>	<b>-0,84</b>	<b>0,54</b>	<b>1,00</b>	<b>5,00</b>	<b>0,94</b>

Katılımcıların medeni durum değişkenine göre SZİÖ faktörlerinden aldıkları puanların t-testi sonuçları Tablo 2'de sunulmuştur. Yapılan analiz sonuçları medeni duruma göre 'Önem Verme' ( $t=2,57$ ,  $p<0,05$ ) faktör puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Anlamlı farklılığın tespit edildiği boyutta bekâr katılımcıların puanları, evli katılımcıların puanlarından daha yüksektir.

**Tablo 2.** Medeni durum değişkenine göre t-testi sonuçları

	Bekar (n=268)		Evli (n=157)		t	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
Çekicilik	4,07	1,05	4,06	0,92	0,06	0,96
Önem Verme	3,43	1,09	3,15	1,05	2,57	0,01
Sosyal İlişki	4,09	0,93	4,03	0,83	0,67	0,51
Özdeşleşme	3,72	1,06	3,58	0,93	1,38	0,17
Kendini İfade	3,61	1,08	3,42	1,00	1,84	0,07

Analiz sonuçları, rekreatif futbol katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre SZİÖ faktör puanlarının 'Önem Verme' ( $t=3,22$ ,  $p<0,01$ ) boyutunda farklılaştığını göstermektedir. Anlamlı farklılığın tespit edildiği boyutta eğitim durumu lise olan yetişkinlerin puanları, eğitim durumu üniversite olan yetişkinlerin ortalama puanlarından daha yüksektir (Tablo 3).

**Tablo 3.** Eğitim durumu değişkenine göre t-testi sonuçları

	Lise (n=144)		Üniversite (n=242)		t	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
Çekicilik	4,17	0,97	3,99	1,05	1,67	0,10
Önem Verme	3,51	1,07	3,14	1,09	3,22	0,00
Sosyal İlişki	4,07	0,95	4,03	0,90	0,40	0,69
Özdeşleşme	3,74	1,08	3,59	1,00	1,38	0,17
Kendini İfade	3,61	1,08	3,46	1,05	1,35	0,18

Analizler, geçmişte futbol oynama durumu değişkenine göre serbest zamanlarında futbol ile ilgilenen bireylerin 'Çekicilik' ( $t=4,39$ ,  $p<0,01$ ) ve 'Önem Verme' ( $t=4,83$ ,  $p<0,01$ ) faktör puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir (Tablo 4). Bu bulguya göre geçmişte futbol oynamış olan katılımcıların puanları, geçmişte futbol oynamamış olan katılımcıların puanlarından daha yüksektir.

**Tablo 4.** Geçmişte futbol oynama durumu değişkenine göre t-testi sonuçları

	Oynadı (n=229)		Oynamadı (n=196)		t	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
Çekicilik	4,26	1,01	3,84	0,95	4,39	0,00
Önem Verme	3,55	1,08	3,05	1,03	4,83	0,00
Sosyal İlişki	4,09	0,93	4,04	0,85	0,57	0,57
Özdeşleşme	3,76	1,06	3,57	0,95	1,96	0,05
Kendini İfade	3,62	1,09	3,45	1,00	1,68	0,10

Yapılan korelasyon analizi sonucunda, yaş ile 'Önem Verme' ( $r=-0,18$ ,  $p<0,01$ ), 'Özdeşleşme' ( $r=-0,13$ ,  $p<0,05$ ) ve 'Kendini İfade Etme' ( $r=-0,16$ ,  $p<0,01$ ) boyutu puanları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca rekreatif etkinliklere katılım sıklığı ile 'Çekicilik' ( $r=-0,23$ ,  $p<0,01$ ), 'Önem Verme' ( $r=-0,28$ ,  $p<0,01$ ), 'Sosyal İlişki' ( $r=-0,10$ ,  $p<0,05$ ), 'Özdeşleşme' ( $r=-0,21$ ,  $p<0,01$ ) ve 'Kendini İfade' ( $r=-0,21$ ,  $p<0,01$ ) boyutu puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Tablo 5).

## Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma serbest zaman etkinliği olarak futbol oynayan katılımcıların futbola yönelik ilgilenim düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Bu kapsamda serbest zamanlarında halı sahada futbol oynayan yetişkin erkek bireyler çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Bulgular, serbest zamanlarında halı sahada futbol oynayan katılımcıların ilgilenim düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğunu göstermektedir. Serbest zamana katılımın rekreasyonel fayda ve yaşam kalitesi gibi parametreler üzerinde pozitif etkilerinin olduğu ifade edilmekle birlikte negatif etkilerinin olduğu da belirtilmektedir (An ve ark., 2021; Ho, 2018; Sato ve ark., 2018). Bu bağlamda kişilerin serbest zamanlarında etkinliklere katılmalarının onların faaliyete yönelik ilgilenim düzeylerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Aydın'ın (2020) rekreasyonel olarak fiziksel etkinliklere katılan bireyler ile gerçekleştirmiş olduğu araştırmada ve Eraslan ve ark.'nın (2018) rekreasyonel koşucular ile yapmış olduğu araştırmalarda da çalışmamızdakine benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Kadınlar üzerinde gerçekleştirilen başka bir araştırma da çalışmamızın bulgularını destekler niteliktedir (Emir, 2020). Diğer yandan egzersize ilişkin olarak üniversite öğrencileri (Eskiler ve Karataş, 2017), öğretmen ve öğretmen adaylarının (Kocaer, 2018) serbest zaman ilgilenimlerinin ve lise öğrencilerinin sportif ilgilenimlerinin (Yönet, 2018) araştırıldığı çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Evli olmayan katılımcıların futbol ilgilenimleri Önem Verme boyutunda evli olanlara göre daha yüksektir. Bu sonuca göre bekâr katılımcıların serbest zamanlarında evlilere göre futbola daha fazla önem verdiği söylenebilir. Evlilik hayatının sorumluluklarının fazla olmasına bağlı olarak evli bireylerin önceliklerinin farklı olması ve serbest zamanlarının daha az olması bu sonucu ortaya çıkarmış olabilir. Diğer yandan bekâr katılımcıların toplu olarak hareket edip bir aktiviteye katılmaları, günlük iş hayatlarından sonra serbest zamanlarının daha fazla olması ve katılımcı grubu oluşturan bireylerin erkek olmasından dolayı futbola daha fazla önem verdikleri söylenebilir. Benzer şekilde Soyer (2020) de araştırmasında bekâr katılımcıların ilgilenim düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Diğer yandan Güngörmüş ve ark. (2019) yapmış oldukları çalışmada ise yalnızca Çekicilik boyutunda evli olan katılımcıların puanlarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Aydın (2016), Güldür (2020) ve Kocaer (2018) araştırmasında ise katılımcıların medeni durumlarına göre serbest zaman ilgilenimlerinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Eğitim durumu değişkeni incelendiğinde tüm boyutlarda eğitim durumu Lise olan bireylerin puanlarının, eğitim durumu Üniversite olan bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Sporun okul sistemi içerisinde yer aldığı gelişmiş ülkelerde, sporcuların eğitim düzeylerinin yüksek olduğu görülürken, ülkemizde başta futbol olmak üzere birçok branşta sporcuların eğitim düzeyinin düşük olduğu görülmektedir (Dever, 2015). Bu bağlamda, gençlerimizin çoğu lise düzeyinde gelecekte hem toplumdaki statüsü hem de ekonomik getirileri nedeniyle futbolcu olmayı hayal etmektedirler. Bu nedenle futbol ilgilenim düzeyi puanlarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Yapılan bir çalışmada ise katılımcıların eğitim seviyeleri ile serbest zaman ilgilenimleri arasında pozitif bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Madrigal ve ark., 1992). Diğer yandan Aydın ve Yaşartürk'ün (2016) fitness katılımcılarının rekreasyonel etkinliklere yönelik ilgilenim düzeylerini inceledikleri çalışmada, eğitim durumu değişkenine göre Lise mezunu olan katılımcıların ilgilenim puanlarının Üniversite mezunu olan katılımcılara göre tüm boyutlarda daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca Sağlam (2020) bisiklet etkinliğine katılan bireyler ile gerçekleştirdiği araştırmasında eğitim durumu Lise olan katılımcıların ilgilenim düzeylerinin eğitim durumu Üniversite olan katılımcılardan daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu sonuçlar, çalışmamız sonucuyla paralellik göstermektedir. Ancak literatür incelendiğinde eğitim seviyesinin yükselmesiyle katılımcıların ilgilenim düzeylerinin yükseldiği sonucuna ulaşan çalışmalar da vardır (Havitz ve ark., 2013; Soyer, 2020; Yetim, 2014; Yüksel, 2015).

Geçmişte futbol oynama durumu değişkenine göre ortaya çıkan sonuçlarda, geçmişte futbol oynayan bireylerin 'Çekicilik' ve 'Önem Verme' boyutlarında puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bireyin ilgisi, isteği, yönelimleri ve bu doğrultuda öğrenmesi de yaşantılarından etkilenir (Coşkun ve Demirel, 2012). Buradan yola çıkarak geçmişte futbol oynamış olmanın kişilerin futbola yönelik ilgilenimleri üzerinde olumlu etkiler yarattığı söylenebilir.

Çalışmaya katılan bireylerin yaşları ile serbest zaman futbol ilgilenim düzeylerinin 'Önem Verme', 'Özdeşleşme', 'Kendini İfade' boyutlarındaki ilgilenim puanları arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Katılımcıların yaşları büyüdükçe serbest zaman futbol ilgilenim boyut puanları azalmaktadır. Serbest zaman etkinliklerine katılımın azaldığı ya da çeşitli faktörlerden etkilendiği durumlarda, etkinliğe katılım ve devamlılığın sağlanabilmesinde serbest zaman ilgileniminin etkili olduğu

belirtilmektedir (Gürbüz ve ark., 2018). Bu nedenle farklı yaş gruplarına hitap edecek faaliyet alanlarının oluşturulmasının bireylerin serbest zaman ilgilenimlerinin artmasında etkili olacağı düşünülmektedir. Sağlam (2020) ise araştırmasında katılımcıların yaşları büyüdükçe sürekli ilgilenim ölçeği boyutu olan ‘Sosyal Bağlanma’ ve ‘Kendini İfade’ puanlarının azaldığını tespit ederken, Soyer (2020) katılımcıların yaşları büyüdükçe serbest zaman ilgilenimlerinin ‘Merkeziyet’ ve ‘Kendini İfade’ boyutunda azaldığını tespit etmiştir. Ayrıca Eraslan ve ark. (2018) katılımcıların yaşları büyüdükçe ‘Önem Verme’ boyut puanlarının arttığını tespit ederken, Ayhan ve ark. (2019) 60 yaş üzerindeki bireylerin serbest zaman ilgilenimlerinin onların mutluluk ve başarılı yaşlanmalarını anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Kocaer (2018) yapmış olduğu çalışmada, yaşın serbest zaman ilgilenimi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğunu belirtmiştir. Diğer yandan rekreatif aktivite katılım sıklığı ile serbest zaman futbol ilgilenim düzeyinin tüm boyutları arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. Buna göre katılımcıların rekreatif aktivitelere katılım sıklığı arttıkça serbest zaman futbol ilgilenim puanları artmaktadır. Aydın ve Yaşartürk (2016) rekreasyonel fiziksel aktivitelere düzenli katılan bireyler ile gerçekleştirmiş oldukları çalışmada, katılım sıklığı arttıkça ‘Çekicilik’, ‘Önem Verme’ ve ‘Sosyal İlişki’ boyutlarında ilgilenim puanlarının arttığını tespit etmişlerdir. Gürbüz ve ark. (2019) ise macera rekreasyonuna katılan bireyler ile gerçekleştirmiş oldukları çalışmada, etkinliğe uzun süreli katılım sağlayan bireylerin lehine ‘Çekicilik’, ‘Önem Verme’ ve ‘Sosyal İlişki’ boyut puanlarında farklılaşma olduğunu tespit etmişlerdir. Kara ve Sarol (2019), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirmiş oldukları çalışmada, katılımcıların temel psikolojik ihtiyaçları ile yaşam tatminlerinin artmasının onların serbest ilgilenimlerini de arttırdığını belirtmişlerdir. Sağlam’ın (2020) araştırmasında ise bisiklete binme sıklığı yüksek olan bireylerin sürekli ilgilenim düzeylerinin, bisiklete binme sıklığı daha az olan bireylere göre daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Diğer yandan yapılan bir başka çalışmada ise serbest zaman faaliyetlerine katılım sıklığı arttıkça katılımcıların ‘Çekicilik’ ve ‘Önem Verme’ boyutlarındaki ilgilenim puanlarının arttığı belirtilmiştir (Seviç, 2019). Nitekim literatürde yer alan çalışmalarda kişilerin etkinliklere katılımlarında ilgilenim düzeylerinin artmasının, onların etkinliklere katılım sıklığını da arttırdığı (Wiley ve ark., 2000), bunun tam tersi durumda ise etkinliğe uzun süre devam etmenin kişilerin ilgilenim düzeylerini de arttıracığı belirtilmiştir (Dawson ve ark., 2011).

Serbest zamanlarında halı sahada futbol oynayan bireylerin futbol ilgilenim düzeylerini bazı değişkenlere göre belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmanın sınırlılığı tek bir rekreasyonel sportif etkinliğe katılan katılımcı grubu ile yapılmış ve nicel araştırma yöntemiyle ele alınıp değerlendirilmiş olmasıdır. Çalışmanın nitel araştırma yöntemiyle ele alınarak araştırılmasının ve farklı örneklem gruplarının bir arada veya ayrı ayrı araştırılarak sonuçların karşılaştırılmasının faydalı olabileceği söylenebilir. Ancak, çalışmanın bu kapsamda yapılan ilk araştırmalar arasında olması, ileride daha fazla katılımcı sayısı ve farklı bakış açılarıyla yapılacak çalışmalara yol gösterebileceği düşüncesi araştırmanın güçlü yönü olarak değerlendirilebilir. Ayrıca bu yönde yapılacak çalışmaların, rekreasyon literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Diğer yandan araştırmamızda evli olmayan katılımcıların rekreasyonel faaliyetlere katılıma daha fazla önem verdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle evli bireylerin aileleriyle birlikte yapabilecekleri etkinliklerin düzenlenmesinin bu problemin çözümü üzerinde etkili olabileceği söylenebilir.

Özellikle de çalışan bireylerde iş hayatına ek olarak aile kurumunun getirdiği sorumluluklar, onların serbest zamanlarını daha kısıtlı hale getirmiştir. Bundan dolayı iş yeri rekreasyon faaliyetlerinin düzenlenmesi ya da var olan etkinliklerin artırılmasının bireylerin serbest zaman ilgilenimlerini olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

**Çıkar Çatışması:** Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

## Kaynaklar

- An, B., Sato, M., & Harada, M. (2021). Grit, leisure involvement, and life satisfaction: A case of amateur triathletes in Japan. *Leisure Sciences*, 1-17.
- Arslan, F. M., & Bakır, N. O. (2010). Tüketicilerin ilgilenim düzeylerine göre alışveriş merkezlerini tercih etme nedenleri ve sadakate etkisi. *Marmara Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 28(1), 227-259.
- Aydın, İ. (2016). Fitnes katılımcılarının rekreasyonel etkinliklere yönelik ilgilenim ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, İ. (2020). Rekreasyonel fiziksel aktivitelere düzenli katılan bireylerde ilgilenim, algılanan sağlık çıktısı ve yaşam doyumu ilişkisi (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, İ., & Yaşartürk, F. (2016). Rekreasyonel etkinliklere yönelik fitness katılımcılarının ilgilenim düzeyleri: Demografik özelliklere göre durumu. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(3), 704-711.
- Aydınlioğlu, F. (2007). Resmi kuruluşlarla özel sektöre ait halı sahaların aydınlatma açısından değerlendirilmesi (Yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Ayhan, C., Düğenci, A., & Işık, Ö. (2019). Altmış yaş üstü kadın ve erkeklerde serbest zaman ilgileniminin mutluluk ve başarılı yaşlanma üzerine etkisi. B. Gürbüz (Ed.), II. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi içinde (s. 265-266). Bodrum.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2020). Bilimsel araştırma yöntemleri (28. bs.). Ankara: Pegem Akademi.
- Coşkun, Y. D., & Demirel, M. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme eğilimleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42(42), 108-120.
- Çakır, V. (2007). Tüketici ilgilenimini ölçmek. *Selçuk Üniversitesi Dergisi*, 4(4), 163-180.
- Çelebi, E. (2006). *Hürriyet Gazetesi Yazı Dizisi*. İstanbul.
- Çetiner, İ., N. (2021). Futbol hakemlerinin serbest zaman ilgilenimleri ile karar verme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitimi Enstitüsü, Sakarya.
- Dawson, J., Havitz, M. & Scott, D. (2011). Behavioral adaptation of alpine skiers to climate change: Examining activity involvement and place loyalty. *Journal of Travel and Tourism Marketing*, 28(4), 388-404.
- Dever, A. (2015). *Spor Sosyolojisi*. Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Ekiz, D. (2020). Bilimsel araştırma yöntemleri (6. bs.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Emir, E. (2020). Serbest zaman doyumu, ilgilenimi ve algılanan özgürlük ilişkisi: Fiziksel aktivite yoluyla kadınların güçlenmesi (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.



- Eraslan, G., Gürbüz, B., Çimen, Z., & Eraslan, A. (2018, Mayıs). Yetişkin bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeylerinin incelenmesi: Rekreatyonel koşucular örneği. Uluslararası Rekreatyon ve Spor Yönetimi Kongresi'nde sunulmuş bildiri, Bodrum.
- Eskiler, E., & Karataş, G. (2017). Sakarya üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ile davranışsal niyetleri arasındaki ilişkilerinin incelenmesi. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 7(3), 10-24.
- Güldür, B. B. (2020). Hentbol sporcularının serbest zaman ilgilenim ve benlik algısı düzeyleri arasındaki ilişki (Yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bartın.
- Güngörmüş, H. A., Yumuk, E. D., Bolat, C., & Karakullukçu, Ö. F. (2019). Analysis of attitudes towards leisure activities and levels of involvement of individuals doing racket sports with recreational purposes. B. Gürbüz ve A. Güngörmüş (Ed.), II. Uluslararası Rekreatyon ve Spor Yönetimi Kongresi içinde (s. 339-343). Bodrum.
- Gürbüz, B. (2006). Kentsel yaşam sürecinde rekreatyonel katılım sorunları (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gürbüz, B., Çimen, Z., & Aydın, İ. (2018). Serbest zaman ilgilenim ölçeği: Türkçe formu geçerlik ve güvenilirlik çalışması. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16(4), 256-265.
- Gürbüz, B., Güngörmüş, H. A., Aydın, İ., & Çimen, Z. (2019). Serbest zaman ilgilenimi ve mutluluk: Macera rekreatyon katılımcıları örneği. B. Gürbüz ve A. Güngörmüş (Ed.), II. Uluslararası Rekreatyon ve Spor Yönetimi Kongresi içinde (s. 153-157). Bodrum.
- Havitz, M. E., Kaczynski, A. T., & Mannell, R. C. (2013). Exploring relationships between physical activity, leisure involvement, self-efficacy, and motivation via participant segmentation. Leisure Sciences, 35(1), 45-62.
- Ho, T. S. (2018). An exploration of relationship among leisure involvement, leisure benefits, quality of life, and training effects of collegiate athletes. International Journal of Organizational Innovation (Online), 10(4), 327-344.
- Houston, M. J., & Rothschild, M. L. (1977). A paradigm for research on consumer involvement (Unpublished working paper). Graduate School of Business, University of Wisconsin, Madison.
- Huang, C. Y., & Carleton, B. (2003). The relationships among leisure participation, leisure satisfaction and life satisfaction of college students in Taiwan. Journal of Exercise Science and Fitness, 1(2), 129-132.
- Kara, F. M., & Sarol, H. (2019). Relationship between leisure involvement, basic psychological need satisfaction and life satisfaction. B. Gürbüz (Ed.), II. Uluslararası Rekreatyon ve Spor Yönetimi Kongresi içinde (s. 311). Bodrum.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kılbaş, Ş. (2010). Rekreatyon boş zamanı değerlendirme (4. bs.). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kırandı, O. (2020). Beden eğitimi öğretmenleri adaylarında psikolojik sağlık ve serbest zaman sıkılma algısı ilişkisi (Yüksek lisans tezi). Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Kline, R. B. (2011). Principles and practice of structural equation modeling (3rd ed.) New York: Guilford Press.
- Kocaer, G. (2018). Beden eğitimi ve spor öğretmeni ve adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutum, serbest zaman ilgilenim ve rekreatyon faaliyetlerine yönelik fayda düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Bartın ili örneği) (Yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

- Kunkel, T., Hill, B., & Funk, D. (2013) Brand architecture, drivers of consumer involvement, and brand loyalty with professional sport leagues and teams. *Journal of Sport Management*, 27(3), 177-192.
- Kyle, G. T., Absher, J., Norman, W., Hammit, W., & Jodice, L. (2007). Modified involvement scale. *Leisure Studies*, 26(4), 398-427.
- Liang, C., & Wang, W. (2008). Do loyal and more involved customers reciprocate retailer's relationship efforts? *Journal of Services Research*, 8(1), 72-73.
- Madrigal, R., Havitz, M. E., & Howard, D. R. (1992). Married couples' involvement with family vacations. *Leisure Sciences*, 14, 285-299.
- Sağlam, M. C. (2020). Bisiklet etkinliği katılımcılarının motivasyonları ve ilgilenimleri: İzmir ili üzerine bir çalışma (Yüksek lisans tezi). İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Sato, M., Jordan, J. S., Funk, D. C., & Sachs, M. L. (2018). Running involvement and life satisfaction: The role of personality. *Journal of Leisure Research*, 49(1), 28-45.
- Seviç, M. (2019). Serbest zaman engelleri ve ilgilenimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Sakarya Üniversitesi örneği (Yüksek lisans tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Sherif, M., & Sherif, C. W. (1967). Attitude as the individual's own categories: The social judgment-involvement approach to attitude and attitude change. New York: Wiley.
- Soyer, A. (2020). Serbest zaman ilgilenimi ile örgütsel bağlılık arasındaki ilişki: Yerel yönetimlerde bir araştırma (Yüksek lisans tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Stebbins, R. A. (2016). Serbest zaman fikri (temel ilkeler) (M. Demirel, N. E. Ekinci, Ü. D. Üstün, U. Işık, O. Gümüşgöl, Çev.). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Tezcan, M. (1993). Boş zamanlar sosyolojisi. Ankara: Ankara Üniversitesi Yayını.
- Ulus, Y. (2016). İlgilenim. *Marmara Üniversitesi Öneri Dergisi*, 12(1), 569-586.
- Wiley, C. G., Shaw, S. M., & Havitz, M. E. (2000). Men's and women's involvement in sports: An examination of the gendered aspects of leisure involvement. *Leisure Sciences*, 22(1), 19-31.
- Yetim, G. (2014). Boş zaman ilgileniminin boş zaman tatmini ve sadakati üzerine etkisi: Eskişehir'deki fitness merkezleri üzerine araştırma (Yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Yönet, E. (2018). Lise öğrencilerinin sportif serbest zaman ilgilenim, dijital oyun bağımlılığı ve yaşam kalitesi düzeylerinin araştırılması (Doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Yüksel, M. (2015). Eğitim düzeyi farklılıklarının spora yansımaları. *The Journal of Academic Social Science*, 31, 149-165.

## Makale Alıntısı

Kırandı, O., Öncü, E., Akbulut, V., & Aydın, İ. (2022). Rekreatif Futbol Katılımcılarının İlgilenim Düzeyleri [Level of Involvement of Recreational Soccer Participants], *Spor Eğitim Dergisi*, 6 (3), 217-227.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

## Çok Yönlü Liderlik ile Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki

Yeşim BAYRAKDAROĞLU<sup>1</sup>, Ebru ŞENEL<sup>2</sup>, Kaan KARAKUŞ<sup>3</sup>

### Özet

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 29.10.2022  
Kabul Tarihi: 20.12.2022  
Online Yayın Tarihi:  
20.12.2022

#### Anahtar Kelimeler

Çok Yönlü Liderlik, Duygu  
Düzenleme,  
Liderlik Yönelimleri

#### DOI:

10.55238/seder.1196385

Bu araştırmanın amacı, sporcularda çok yönlü liderlik yönelimleri ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma, ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı betimsel bir çalışmadır. Çalışmanın örneklem grubu, 106 erkek 69 kadın toplam 175 lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Veri toplama aşamasında Çok Yönlü Liderlik Yönelimleri Ölçeği, Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Analiz sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Analiz aşamasında; Bağımsız Örneklem T-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) ve Pearson's korelasyon analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda çok yönlü liderlik yönelimleri puanlarında; cinsiyet, yaş, bölüm, spor yılı ve spor türü değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Sporcu duygu düzenleme puanlarında; yaş, spor yılı ve spor türü değişkenine göre anlamlı farklılık saptanmamıştır. Cinsiyet ve bölüm değişkeni göre bastırma puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Korelasyon analizi sonucunda; çok yönlü liderlik yönelimleri ve alt boyut puanları ile bilişsel yeniden düzenleme puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki belirlenmiştir. Politik liderlik ve karizmatik liderlik puanları ile bastırma puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Çok yönlü liderlik toplam puan, insan kaynaklı liderlik ve yapısal liderlik puanları ile bastırma puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak sporcunun liderlik becerileri geliştikçe duygu kontrolünün de artacağı düşünülmektedir. Duygu kontrolünü sağlayan ve müsabakaya odaklanan bir sporcunun başarıya daha kolay ulaşacağı öngörülmektedir. Özellikle takım içerisinde lider konumunda olan sporcuların müsabaka sonucunu etkileyebileceği söylenebilir. Bu anlamda daha sonra yapılacak araştırmalar için takım liderleri ve takım kaptanları ile çalışma yapılması önerilmektedir.

## The Relationship Between Multidimensional Leadership and Emotion Regulation

### Abstract

#### Article Info

Received: 29.10.2022  
Accepted: 20.12.2022  
Online Published:  
20.12.2022

#### Keywords

Emotion Regulation,  
Multidimensional  
Leadership,  
Leadership Orientations

The aim of this research is to examine the relationship between multidimensional leadership orientations and emotion regulation skills in athletes. In the study, a descriptive relational survey model was used. The study group consists of 175 students, as 69 females and 106 males. For the Multidimensional Leadership Orientations Scale (MLOS), Athlete Emotion Regulation Scale and personal information form were used as data collection tools. As a result of the analysis, it was determined that the data showed normal distribution. In the analysis phase, Independent Sample T-Test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA) and Pearson's correlation analysis were used. As a result of the analysis, in the scores of versatile leadership orientations; No significant difference was found according to gender, age, department, year of sport and sport type. In athlete emotion regulation scores, no isasignificant difference was found according to age, year of sport and type of sport variable. A significant difference was found in suppression scores according to gender and department variable. As a result of the correlation analysis, A positive and moderately significant relationship was determined between multidimensional leadership orientations and sub-dimension scores and cognitive reorganization scores. A positive and low-level significant relationship was found between political leadership and charismatic leadership scores and suppression scores. A positive and moderately significant relationship was found between omnidirectional leadership total score, human-induced leadership and structural leadership scores, and suppression scores. As a result, it is thought that as the leadership skills of the athlete develop, the control of emotion will also increase. It is predicted that an athlete who controls emotion and focuses on the competition will achieve success more easily. In particular, it can be said that athletes who are in a leading position within the team can affect the outcome of the competition. In this sense, it is recommended to work with team leaders and team captains for later research.

<sup>1</sup>Gümüşhane Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği, Gümüşhane/Türkiye. E mail: yesimsongun@gumushane.edu.tr, ORCID: 0000-0003-1460-4780

<sup>2</sup>Gümüşhane Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi, Gümüşhane/Türkiye. E mail: ebru.senel@gumushane.edu.tr, ORCID: 0000-0003-4157-2382

<sup>3</sup>Ordu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği, Ordu/Türkiye. E mail: kaankarakus@odu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-1568-7816

## Giriş

Liderlik kavramı ‘‘bir topluluğu belirli amaçlar doğrultusunda toplayabilmek ve bu amaç doğrultusunda harekete geçirebilecek bilgi ve beceriler bütünü’’ şeklinde tanımlanmaktadır (Erol, 2008). Başka bir deyiŐle liderlik ‘‘ortak hedefler doğrultusunda bireyleri biraraya getirebilme ve harekete geçirme süreci olarak’’ ifade edilmektedir (Başaran, 2004). Liderlik yönelimleri ise ‘‘grupları hedeflere taşıyan ve bu yolda sorunlarını tanımlamak, problemleri çözmek için kullanılan farklı yöntemler’’ olarak tanımlanmaktadır. Bu doğrultuda Bolman ve Deal (1991) tarafından liderlik yönelimleri için dört çerçeve modeli ortaya atılmıştır. Modele göre liderlik; sembolik, yapısal, politik ve insan kaynağı olmak üzere dört başlık altında ele alınmış ve etkili bir liderlik sergilenmesi hususunda önem arz ettiği belirtilmiştir. Sembolik çerçeve modeline göre liderler, sergiledikleri karizmatik tutumları ile coŐku ve bağlılık hislerini aŐılamaktadır. Yapısal çerçeve modeli incelendiğinde liderler, yeni politika ve kurallar çerçevesinde yeni bir yapılanma yoluyla problemleri çözmektedirler. Politik çerçeve modelinde, birey ve grup çıkarlarına odaklanılmaktadır. Bir diğer deyiŐle politik liderlik pragmatizme ve gerçekliğe önem veren arabuluculardır. İnsan kaynağı çerçevesinde ise psikoloji ve örgütsel davranış alanlarından esinlenilmiştir. İnsan kaynağı modeli; bireylerin ihtiyaçlarını ön plana çıkararak, temel ihtiyaçların karşılandığı örgütlerin karşılanmayanlara göre daha iyi performans gösterebileceğini savunmaktadır (Bolman ve Deal, 1991; Dursun ve ark., 2019).

Duygu düzenleme kavramı ‘‘bireylerin hangi duygu içinde oldukları, bu duyguyu ne zaman, nasıl yaşadıkları ve nasıl ifade ettikleri etkileyen bir süreç’’ olarak ifade edilmektedir (Gross, 1998; Tingaz ve Altun, 2021). Duygu yoğunluğunun azaltılması hususunda iki önemli strateji yer almaktadır. Bu stratejiler bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme olarak ifade edilmektedir. Bastırma; ‘‘devam eden duygu durumunu ifade eden tutumları engellemeyi’’ kapsamaktadır. Bilişsel yeniden değerlendirme ise ‘‘duygusal etkiyi azaltmak amacıyla bir durum veya olay üzerindeki düşünce biçimini deđiŐtirmeyi’’ içermektedir. Bir diğer deyiŐle bastırma tepki odaklı bir eylem iken, bilişsel yeniden değerlendirme öncül odaklı bir tutumdur (Gross, 2002; Tingaz ve Altun, 2021). Bu bilgiler ışığında hayatın her alanında tanık olunan duyguların spor alanında da ortaya çıktığını söylemek mümkündür (Vallerand ve Blanchard, 2000). Öyle ki spor alanında duygu düzenleme kavramının, performans düzeyi ile ilişkili olduğu (Wagstaff, 2014) ve sporcuların istenmeyen duygu durumlarını müsabaka esnasında kontrol etmekte güçlük çektikleri (Martinent ve ark., 2015) bilinmektedir (Tingaz ve Altun, 2021). Nitekim sporcular kariyerleri boyunca pek çok duygu durumuna tanık olmaktadır. Seyircinin reaksiyonu, kazanılan bir sayı, yapılan bir hata, takım arkadaşları veya antrenörleri ile yaşanan pek çok problem sporcularda duygu geçiŐlerini açığa çıkarmaktadır. Bu hususta sporcuda duygu düzenleme düzeyi önem arz etmektedir. Ayrıca pandemi döneminin sosyal yaşama negatif etkisinin (Uluç ve Duman, 2020), sporcularda duygu düzenleme kavramını etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu hususta sporcularda çok yönlü liderlik yönelimleri ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

## Materyal ve Yöntem

### *Araştırmanın Modeli*

Araştırmada, fen bilimlerinden sosyal bilimlere kadar, son derece yaygın olarak kullanılan araştırma yöntemlerinden olan (Yıldırım, 1999) nicel araştırma yöntemleri kullanılmıştır.

Bu araştırma ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı betimsel bir çalışmadır. Nicel araştırma yönteminde nicel verilerin toplanması ve analizi amaçlanmaktadır. Tarama yöntemi ise hedef grubun özelliklerini belirlemek amacıyla veri toplanmasını kapsamaktadır (Büyüköztürk, 2021).

### *Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler*

Araştırmanın etik raporu, Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu 28.07.2022 tarih ve 2022/5 sayılı belge ile onaylanmıştır.

### *Çalışma Grubu*

Araştırmanın evrenini Türkiye’de spor bilimleri alanında eğitim alan sporculardan oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO)’nda öğrenim gören 106 erkek 69 kadın toplam 175 lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Örneklem grubu aktif olarak spor yapan ve 18 yaşından büyük olan katılımcılardan oluşmaktadır. Belirlenen kriterlere uyum sağlamayan katılımcılar çalışmaya dahil edilmemiştir. Araştırmanın örneklem büyüklüğü ölçek toplam madde sayısının beş katı kadar olmalıdır (Tavşancıl, 2014). Çalışmada örneklem büyüklüğünün uygun olduğu görülmektedir ( $27*5=135$  minimum değer).

### *Verilerin Toplanması*

Verilerin toplanmasında, araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, Çok Yönlü Liderlik Yönelimleri Ölçeği ve Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği’nden yararlanılmıştır. Veriler katılımcılardan tesadüfi örneklem yöntemi kullanılarak toplanmıştır. Uygulama esnasından Whatsapp ve Google Drive uygulamalarından faydalanılmıştır. Belirlenen ölçekler için kullanım izinleri yazarlardan e-posta aracılığıyla alınmıştır. Çalışmada gönüllük esası temel alınmıştır.

### *Veri Toplama Araçları*

#### *Kişisel Bilgi Formu*

Katılımcıların demografik bilgilerine beş maddeden oluşan (cinsiyet, yaş, bölüm, spor türü, spor yılı) kişisel bilgi formu ile erişim sağlanmıştır.

#### *Çok Yönlü Liderlik Yönelimleri Ölçeği (ÇYLYÖ)*

Dursun ve ark. (2019) tarafından geliştirilen ölçek; yapısal liderlik (1,4,5,7), politik liderlik (3,6,9,10,11), karizmatik liderlik (13,15,16,18,19) ve insan kaynaklı liderlik (2,8,12,14,17) olmak üzere toplam 4 alt boyut ve 19 madde içermektedir. Çok Yönlü Liderlik Yönelimleri Ölçeği (ÇYLYÖ) 5’li likert tipindedir ve “1=Tamamen katılmıyorum ...5=Tamamen katılıyorum” şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin iç tutarlılık katsayısı yapısal liderlik için  $\alpha=.72$ , politik liderlik için  $\alpha=.80$ , karizmatik liderlik için  $\alpha=.74$  ve insan kaynaklı liderlik için  $\alpha=.73$  olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin geneli için iç tutarlılık katsayısı  $\alpha=.85$ ’tir (Dursun ve ark., 2021). Çalışmada Cronbach’s Alpha değeri politik liderlik için  $\alpha=.90$ , insan kaynaklı liderlik için  $\alpha=.92$ , karizmatik liderlik için  $\alpha=.91$ , yapısal liderlik için  $\alpha=.89$  olarak belirlenmiştir. Ölçeğin geneli için iç tutarlılık katsayısı  $\alpha=.97$  olarak tespit edilmiştir.

### ***Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği (SDDÖ)***

Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği (SDDÖ), Gross ve John (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin; Eldeleklioğlu ve Eroğlu (2015) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmış, sporcular için uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi ise Tingaz ve Altun Ekiz (2021) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek; bastırma (1,2,4,7) ve bilişsel yeniden düzenleme (3,5,6,8) olmak üzere iki alt boyut ve 8 madde içermektedir. 7’li likert tipindeki ölçek maddeleri “1= Kesinlikle katılmıyorum.... 7= Kesinlikle katılıyorum” şeklinde cevaplanmaktadır. Ölçeğin Cronbach’s Alpha değerleri bastırma için  $\alpha=.65$ , bilişsel yeniden değerlendirme için  $\alpha=.73$  olarak belirlenmiştir. Çalışmada Cronbach’s Alpha değeri bastırma için  $\alpha=.85$ , bilişsel yeniden değerlendirme için  $\alpha=.88$  olarak tespit edilmiştir.

### ***Verilerin Analizi***

Katılımcılardan elde edilen verilerin analizinde Skewness ve Kurtosis değerlerine bakılmış ve verilerin -2 ile +2 arasında olduğu görülmüştür. Verilerin -2 ile +2 arasında olması normal dağılım olarak varsayılmaktadır (George ve Mallery, 2016). Çalışmada, parametrik testlerden olan Bağımsız Örneklem T-Test ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Çok Yönlü Liderlik Yönelimleri Ölçeği ve Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Pearson’s korelasyon analizi uygulanmıştır. Araştırmada 0,05 önem seviyesindeki farklılıklar anlamlı kabul edilmiştir. Tüm analizlerde SPSS 21.0 istatistik paket programı kullanılmıştır.

## **Bulgular**

**Tablo 1.** Katılımcıların demografik bilgileri

<b>Değişken</b>	<b>Kategori</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Cinsiyet	Kadın	69	39,4
	Erkek	106	60,6
Yaş	18-20	71	40,6
	21-23	83	47,4
	24 ve üstü	21	12,0
Bölüm	Öğretmenlik	48	27,4
	Antrenörlük	80	45,7
	Spor Yöneticiliği	47	26,9
Spor Türü	Bireysel Spor	96	54,9
	Takım Spor	79	45,1
Spor Yılı	1-4	64	36,6
	5-7	54	30,9
	8 yıl ve üstü	57	32,6

n: kişi sayısı, %: Yüzde

Tablo 1.’de katılımcıların demografik bilgileri ve frekans dağılımları verilmiştir. Tabloya göre çalışmanın çoğunluğunu kadın katılımcılar (n=106) oluşturmaktadır. 21-23 yaş (n=83) grubundaki katılımcıların diğer yaş grubundaki katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir. Çalışmanın büyük çoğunluğu antrenörlük bölümündeki (n=80) katılımcılardan oluşmaktadır. Bireysel sporcuların (n=96) ise takım sporcularından (n=79) daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Spor yılında ise katılımcıların birbirine yakın sayıda olduğu (1-4 n=64, 5-7 n=54, 8 yıl ve üzeri n=47) gözlemlenmiştir.

**Tablo 2.** Çok yönlü liderlik yönelimleri ve duygu düzenleme düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre bağımsız örneklem t-test sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	t	p
Politik Liderlik	Kadın	69	19,66	4,160	,316	,752
	Erkek	106	19,47	3,864		
İnsan Kaynaklı Liderlik	Kadın	69	20,55	4,539	-,219	,827
	Erkek	106	20,68	3,727		
Karizmatik Liderlik	Kadın	69	19,72	4,256	,027	,978
	Erkek	106	19,70	3,883		
Yapısal Liderlik	Kadın	69	16,21	3,416	-,510	,611
	Erkek	106	16,46	2,888		
ÇYLYÖ Toplam	Kadın	69	76,15	15,49	-,078	,938
	Erkek	106	76,33	13,34		
Bilişsel Yeniden Düzenleme	Kadın	69	20,62	5,638	-,426	,670
	Erkek	106	20,97	5,043		
Bastırma	Kadın	69	15,73	6,422	-4,040	<b>,001*</b>
	Erkek	106	19,50	5,381		

\* p&lt;0.05

Cinsiyete göre çok yönlü liderlik yönelimleri ve alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık belirlenmemiştir ( $p>0.05$ ). Cinsiyete göre bilişsel yeniden düzenleme puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ). Cinsiyet değişkenine göre bastırma puanları arasında erkeklerin lehine anlamlı farklılık saptanmıştır ( $p<0.05$ ).

**Tablo 3.** Çok yönlü liderlik yönelimleri ve duygu düzenleme düzeylerinin spor türü değişkenine göre bağımsız örneklem t-test sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Spor Türü	n	$\bar{x}$	ss	t	p
Politik Liderlik	Bireysel Spor	96	19,29	4,321	-,943	,347
	Takım Spor	79	19,86	3,507		
İnsan Kaynaklı Liderlik	Bireysel Spor	96	20,22	4,485	-1,462	,146
	Takım Spor	79	21,12	3,424		
Karizmatik Liderlik	Bireysel Spor	96	19,32	4,339	-1,423	,157
	Takım Spor	79	20,18	3,570		
Yapısal Liderlik	Bireysel Spor	96	16,10	3,516	-1,232	,220
	Takım Spor	79	16,68	2,488		
ÇYLYÖ Toplam	Bireysel Spor	96	74,94	15,74	-1,355	,177
	Takım Spor	79	77,86	11,92		
Bilişsel Yeniden Düzenleme	Bireysel Spor	96	20,75	5,344	-,232	,816
	Takım Spor	79	20,93	5,216		
Bastırma	Bireysel Spor	96	18,47	6,001	1,094	,275
	Takım Spor	79	17,46	6,174		

\* p&lt;0.05

Spor türü değişkenine göre çok yönlü liderlik yönelimleri ve alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık belirlenmemiştir ( $p>0.05$ ). Spor türüne göre duygu düzenleme puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ) (Tablo 3).



**Tablo 4.** Çok yönlü liderlik yönelimleri ve duygu düzenleme düzeylerinin yaş değişkenine göre tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Yaş	n	$\bar{x}$	ss	f	p
Politik Liderlik	18-20	71	19,25	4,251	,361	,698
	21-23	83	19,69	3,584		
	24 ve üstü	21	19,95	4,565		
İnsan Kaynaklı Liderlik	18-20	71	20,56	4,335	,038	,963
	21-23	83	20,72	3,832		
	24 ve üstü	21	20,52	4,118		
Karizmatik Liderlik	18-20	71	19,49	4,365	,302	,740
	21-23	83	19,96	3,707		
	24 ve üstü	21	19,47	4,154		
Yapısal Liderlik	18-20	71	16,23	3,318	,117	889
	21-23	83	16,42	2,922		
	24 ve üstü	21	16,57	3,155		
ÇYLYÖ Toplam	18-20	71	75,54	15,39	,153	,858
	21-23	83	76,80	13,00		
	24 ve üstü	21	76,52	14,99		
Bilişsel Yeniden Düzenleme	18-20	71	20,53	5,355	,246	,783
	21-23	83	20,95	5,341		
	24 ve üstü	21	21,38	4,883		
Bastırma	18-20	71	18,12	6,198	,248	,781
	21-23	83	18,15	6,029		
	24 ve üstü	21	17,14	6,126		

\* p&lt;0.05

Yaş değişkenine göre çok yönlü liderlik yönelimleri ve alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık belirlenmemiştir (p>0.05). Yaşa göre duygu düzenleme puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0.05) (Tablo 4).

**Tablo 5.** Çok yönlü liderlik yönelimleri ve duygu düzenleme düzeylerinin bölüm değişkenine göre tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Bölüm	n	$\bar{x}$	ss	f	p
Politik Liderlik	Öğretmenlik	48	19,89	3,860	,503	,606
	Antrenörlük	80	19,22	3,871		
	Spor Yöneticiliği	47	19,74	4,290		
İnsan Kaynaklı Liderlik	Öğretmenlik	48	20,77	3,793	1,272	,283
	Antrenörlük	80	20,15	4,366		
	Spor Yöneticiliği	47	21,31	3,718		
Karizmatik Liderlik	Öğretmenlik	48	19,81	3,699	,485	,617
	Antrenörlük	80	19,41	4,064		
	Spor Yöneticiliği	47	20,12	4,301		
Yapısal Liderlik	Öğretmenlik	48	16,70	3,003	2,108	,125
	Antrenörlük	80	15,85	3,265		
	Spor Yöneticiliği	47	16,89	2,822		
ÇYLYÖ Toplam	Öğretmenlik	48	77,18	13,43	1,015	,365
	Antrenörlük	80	74,63	14,72		
	Spor Yöneticiliği	47	78,08	13,98		
Bilişsel Yeniden Düzenleme	Öğretmenlik	48	21,58	4,924	1,759	,175
	Antrenörlük	80	20,02	5,571		
	Spor Yöneticiliği	47	21,44	4,999		
Bastırma	Öğretmenlik	48	19,22b	5,264	5,677	,004*
	Antrenörlük	80	18,75b	5,888		
	Spor Yöneticiliği	47	15,55a	6,593		

\* p&lt;0.05

Bölüm değişkenine göre çok yönlü liderlik yönelimleri ve alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık belirlenmemiştir ( $p>0.05$ ). Bölüm değişkenine göre bilişsel yeniden düzenleme puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ). Bölüm dağılımına göre bastırma puanlarında öğretmenlik bölümü lehine anlamlı farklılık saptanmıştır ( $p<0.05$ ) (Tablo 5).

**Tablo 6.** Çok yönlü liderlik yönelimleri ve duygu düzenleme düzeylerinin spor yılı değişkenine göre tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Spor Yılı	n	$\bar{x}$	ss	f	p
Politik Liderlik	1-4	64	18,68	4,875	2,564	,080
	5-7	54	19,83	3,357		
	8 yıl ve üstü	57	20,24	3,197		
İnsan Kaynaklı Liderlik	1-4	64	20,06	4,777	1,327	,268
	5-7	54	20,64	3,757		
	8 yıl ve üstü	57	21,26	3,356		
Karizmatik Liderlik	1-4	64	19,20	4,771	,836	,435
	5-7	54	20,09	3,753		
	8 yıl ve üstü	57	19,92	3,294		
Yapısal Liderlik	1-4	64	16,15	3,725	1,001	,370
	5-7	54	16,11	2,892		
	8 yıl ve üstü	57	16,84	2,447		
ÇYLYÖ Toplam	1-4	64	74,10	17,34	1,343	,264
	5-7	54	76,68	12,94		
	8 yıl ve üstü	57	78,28	10,88		
Bilişsel Yeniden Düzenleme	1-4	64	19,93	5,383	1,917	,150
	5-7	54	20,87	5,460		
	8 yıl ve üstü	57	21,80	4,867		
Bastırma	1-4	64	18,45	5,415	1,624	,200
	5-7	54	16,79	6,493		
	8 yıl ve üstü	57	18,70	6,321		

\*  $p<0.05$

Spor yılına göre çok yönlü liderlik yönelimleri ve alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık belirlenmemiştir ( $p>0.05$ ). Spor yılına göre duygu düzenleme puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ) (Tablo 6).

**Tablo 7.** Çok yönlü liderlik yönelimleri ve duygu düzenleme puanları arasındaki ilişkiye ait pearson korelasyon analizi sonuçları

		Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği (SDDÖ)	
		Bilişsel Yeniden Düzenleme	Bastırma
Çok Yönlü Liderlik Yönelimleri Ölçeği (ÇYLYÖ)	Politik Liderlik	r	,543
		p	,001*
	İnsan Kaynaklı Liderlik	r	,583
		p	,001*
	Karizmatik Liderlik	r	,536
		p	,001*
	Yapısal Liderlik	r	,553
		p	,001*
	ÇYLYÖ Toplam	r	,592
		p	,001*

\* $p<0.01$

Araştırmada, ÇYLYÖ ve alt boyut puanları ile bilişsel yeniden düzenleme puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki belirlenmiştir ( $p<0.01$ ). Politik liderlik ve karizmatik liderlik puanları ile bastırma puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır ( $p<0.01$ ). ÇYLYÖ,

insan kaynaklı liderlik ve yapısal liderlik puanları ile bastırma puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $p<0.01$ ) (Tablo 7).

## Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma, sporcularda çok yönlü liderlik yönelimleri ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmada, cinsiyete göre çok yönlü liderlik yönelimleri ve alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık belirlenmemiştir. Literatür çalışmaları incelendiğinde Cengiz ve Güllü (2018), Beltekin ve Kuyulu (2019) tarafından yapılan araştırma sonucu ile mevcut araştırmanın sonucu örtüşmektedir. Buna karşılık Eryücel (2018) tarafından yapılan çalışma sonucu ile bu araştırma sonucunun benzerlik göstermediği görülmektedir. Duygu düzenleme puanları incelendiğinde; cinsiyete göre bilişsel yeniden düzenleme puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Cinsiyete göre bastırma puanları arasında erkeklerin lehine anlamlı farklılık saptanmıştır. Bu doğrultuda erkeklerin kadınlara göre daha yüksek bastırma puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir. Literatür incelemesi sonucunda yapılan araştırmalarda cinsiyet değişkenine göre bilişsel yeniden düzenleme puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Karaçam ve ark., 2022; Güler, 2022). Buna karşılık Güler (2022) ve Karaçam ve ark. (2022) tarafından yapılan aynı çalışmada cinsiyete göre bastırma puanlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Benzer şekilde Kürkçü ve Şahin (2021) tarafından yapılan çalışmada kadın bisikletçilerin erkek bisikletçilere göre duygu düzenleme becerilerinin daha iyi düzeyde olduğu belirtilmiştir ve bulguların mevcut araştırmanın bulgularını desteklemediği görülmüştür. Bulgular arasındaki farklılığın ise farklı coğrafi konum ve meslek eğilimlerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmada, yaş değişkenine göre çok yönlü liderlik yönelimleri ve alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık belirlenmemiştir. Literatür çalışmaları incelendiğinde Altınışik ve Çelik (2022) tarafından yapılan araştırma sonucunun mevcut araştırmanın sonucu desteklediği görülmektedir. Buna karşılık Dayıcan ve Demiray (2021), Eryücel (2018) tarafından yapılan çalışma sonuçları ile mevcut araştırma sonucu benzerlik göstermemektedir. Duygu düzenleme puanları incelendiğinde; yaşa göre duygu düzenleme puanları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Literatür incelemesi sonucunda Şahin ve Güçlü (2018) ve Tuncalı (2022) tarafından yapılan araştırma bulguları mevcut araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir. Şahan ve Şahin (2020) tarafından yapılan çalışma bulgularının ise bu çalışmanın bulgularını desteklemediği görülmektedir. Bulgular arasındaki farklılık genç yaş grubunda sayılabilecek sporcuların sportif hayatlarında karşılaştıkları farklı deneyim ve güçlükler ile ilişkilendirilebilir.

Araştırmada, bölüm değişkenine göre çok yönlü liderlik yönelimleri ve alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık belirlenmemiştir. Literatür çalışmaları incelendiğinde Cengiz ve Güllü (2018) tarafından yapılan araştırma sonucu, mevcut araştırmanın sonucu ile benzerlik göstermektedir. Turhal (2019), Altınışik ve Çelik (2022) tarafından yapılan çalışma sonuçlarının ise bu araştırma sonuçları ile benzerlik göstermediği belirlenmiştir. Duygu düzenleme puanları incelendiğinde; bölüm değişkenine göre bilişsel yeniden düzenleme puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bölüm dağılımına göre bastırma puanları arasında öğretmenlik bölümü lehine anlamlı farklılık saptanmıştır. Bu doğrultuda spor yöneticiliği

bölümünde eğitim gören öğrencilerin öğretmenlik ve antrenörlük bölümü öğrencilerine kıyasla daha düşük bastırma puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir. Literatür incelemesi sonucunda Yetim (1996) tarafından yapılan çalışmada spor yöneticilerinin düşünce ve davranışları ile kuşku yaratmaması, objektif ve açık olması gerektiği belirtilmiştir ve bulguların mevcut araştırma bulgularını desteklediği düşünülmektedir. Buna karşılık Beşler (2021) tarafından yapılan çalışmada spor yöneticilerinin stresli bir ortamda çalışmaları nedeniyle yanlış kararlar verme, yanlış tutumlar sergileme ve kötü bir yönetim tarzı sergileme eğiliminde oldukları belirtilmiştir ve bulgular bu çalışmanın bulgularını desteklememektedir. Bulgular arasındaki farklılık ise çalışmada örneklem grubunun mesleki tecrübe eksikliği ve akademik eğitim sürecinde bulunmaları ile ilişkilendirilebilir.

Çalışmada, spor türü değişkenine göre çok yönlü liderlik yönelimleri ve alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık belirlenmemiştir. Literatür taraması sonucunda Eryücel (2018) ve Bayındır (2020) tarafından yapılan araştırma sonucu ile mevcut çalışmanın sonucunun benzerlik gösterdiği görülmektedir. Bulgular, Beltekin ve Kuyulu (2019), Cevahircioğlu ve Çakıcı (2022) tarafından yapılan çalışma sonucu ile benzerlik göstermemektedir. Duygu düzenleme puanları incelendiğinde; spor türüne göre duygu düzenleme puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Literatür incelemesi sonucunda Darıcı (2019) tarafından yapılan çalışmada, güreş ve korumalı futbol sporcularının duygu düzenleme düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu doğrultuda duygu düzenleme becerilerinin sporcuların branş kategorilerinden etkilenmediği belirtilmiştir ve araştırma bulgularının mevcut araştırma bulgularını desteklediği görülmüştür. Buna karşılık Öner ve Aşçı (2020) tarafından yapılan çalışma bulgularının bu araştırma bulgularını desteklemediği görülmektedir. Bulgular arasındaki farklılığın her branşın farklı zihinsel ve psikososyal beceri gerektirmesinde kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmada, spor yılına göre çok yönlü liderlik yönelimleri ve alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Literatür incelendiğinde Çar (2013) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların spor yapma süresine göre liderlik özellikleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Benzer şekilde Cevahircioğlu ve Çakıcı (2022) tarafından yapılan çalışmada, spor türüne göre karizmatik liderlik puanlarında anlamlı farklılık görülmemiştir ve bulguların mevcut çalışmanın sonucu ile benzerlik gösterdiği saptanmıştır. Buna karşılık Dayıcan ve Demiray (2021), Bayındır (2020) tarafından yapılan çalışma sonuçları ile mevcut çalışmanın sonucu benzerlik göstermemektedir. Duygu düzenleme puanları incelendiğinde; spor yılına göre duygu düzenleme puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Literatür incelemesi sonucunda Güler (2022), Şahin ve Güçlü (2018) tarafından yapılan araştırma bulguları mevcut araştırma bulgularını desteklemektedir. Öner ve Aşçı (2020) tarafından yapılan çalışma bulgularının ise bu araştırma sonuçlarını desteklemediği görülmektedir. Bulgular arasındaki farklılık sporcuların branş farklılıkları, sportif faaliyetlerini sürdürdükleri ortam, arkadaşlık ilişkileri, ailelerine uzak ya da yakın olma durumları ile açıklanabilir.

Çalışmada korelasyon analizi sonuçlarına göre; çok yönlü liderlik yönelimleri ve alt boyut puanları ile bilişsel yeniden düzenleme puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki belirlenmiştir. Politik liderlik ve karizmatik liderlik puanları ile bastırma puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Çok yönlü liderlik yönelimleri toplam puan, insan kaynaklı liderlik ve yapısal

liderlik puanları ile bastırma puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuçlar ışığında katılımcılarda liderlik yönelimleri ile bilişsel yeniden düzenleme ve bastırma tutumlarının doğru orantılı olduğunu söylemek mümkündür. Literatür çalışmaları incelendiğinde Altınışik ve Çelik (2022) tarafından yapılan çalışmada spor fakültesi öğrencilerinde duygu değerlendirme ve duygu düzenleme puanları ile liderlik yönelimleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Lee (2019) tarafından yapılan çalışmada duygu düzenleme ve kullanma yeteneklerinin sonucu olarak duygusal zekâ düzeyi yüksek yöneticilerin daha yüksek hizmetkar liderlik yönelimi sergileyebilecekleri belirtilmiştir ve bulgular bu çalışmanın sonuçlarını desteklemektedir. Tüm bu sonuçlar değerlendirildiğinde etkileme gücü olarak yorumlanan liderlik kavramının, iyi bir iletişim gücü ve zihinsel hazırlık gerektirdiği düşünülmektedir. Nitekim liderlik bir düşünce üzerinde yeni bir form oluşturmayı gerektirebildiği gibi mevcut düşünceyi bastırmayı da zorunlu kılabilecektir. Bu hususta insan faktörünün esas olduğu liderlikte, belirlenen hedef doğrultusunda bireyleri motive etmek ve yönlendirebilmek için duygu düzenleme kavramlarının önemli olduğu düşünülmektedir. Çalışma sonuçlarına göre sporcuların liderlik becerileri arttıkça duygu düzenleme düzeylerinin de artacağı öngörülmektedir. Bu sayede sporcular müsabaka öncesi ve sırasında “stres, kaygı, korku” gibi olumsuz yöndeki duygularını kontrol edeceği söylenebilir. Sporunun müsabaka odağının artmasıyla performansının da artması beklenmektedir. Aynı zamanda sporcunun liderlik becerisinin artmasıyla “motivasyon, konsantrasyon, odaklanma” gibi olumlu duygularını kontrol etmesinin de daha kolay olacağı düşünülmektedir.

**Çıkar Çatışması:** Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

## Kaynaklar

- Altınışik, Ü. & Çelik, A. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin liderlik yönelimleri ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 225-236.
- Başaran, İ.E. (2004). *Yönetimde insan ilişkileri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bayındır, M. (2020). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin liderlik yönelim davranışların araştırılması: İstanbul Gelişim üniversitesi örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 260-268.
- Beltekin, E. & Kuyulu, İ. (2019). Spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin liderlik yönelim düzeylerinin incelenmesi (Erciyes Üniversitesi örneği). *Herkes İçin Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 1(1), 26-29.
- Beşler, H.K. (2021). Spor yönetimde zihinsel hazırlık “zihin yöneticiyi, yönetici ise kitleleri yönetir”. H. Sunay (Ed), *Spor Yönetiminde Güncel Konular* (ss. 101-114). Ankara: Gazi Kitapevi.
- Bolman, L.G. & Deal, T.E. (1991). Leadership And management effectiveness: A multi-frame, multi-sector analysis. *Human Resource Management*, 30(4), 509-534.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak Kılıç, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2021). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (31. baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Cengiz, R. & Güllü, S. (2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin liderlik yönelimleri ve fiziksel saygı düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(4), 94-108.
- Cevahircioğlu, B. & Çakıcı, H.A (2022). Sporcuların karakter özelliklerine göre liderlik yönelimlerinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 688-701.

- Çar, B. (2013). Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin liderlik özelliklerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Darıcı, S.G. (2019). Bireysel ve takım sporcularının duygu düzenleme becerileri ve psikolojik dayanıklılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dayıcan, Y. & Demiray, E. (2021). Türkiye masa tenisi liglerinde oynayan sporcuların liderlik yönelimleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 6(2), 257-268.
- Dursun, M., Günay, M. & Yenel, İ.F. (2019). Çok Yönlü Liderlik Yönelimleri ölçeği (ÇYLYÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi, 2(2), 333-347.
- Erol, E. (2008). Yönetim ve organizasyon (Çağdaş ve Küresel Yaklaşımlar). İstanbul: Beta Yayınevi.
- Eryücel, M.E. (2018). Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin liderlik özelliklerinin belirlenmesi. Electronic Turkish Studies, 13(11), 1583-1596.
- George, D. & Mallery, M. (2010). Spss for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 Update (10 Ed.) Pearson Education: Boston.
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, 2(3), 271-299.
- Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences. Psychophysiology, 39(3), 281-291.
- Güler, B. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi. Sportive, 5(1), 1-9.
- Karaçam, A., Orhan, B.E., Özdemir, A.S. & Sabuncu, A. (2022). Hakemlerin duygu düzenleme düzeylerinin incelenmesi. Herkes İçin Spor ve Rekreasyon Dergisi, 4(1), 4-9.
- Karasar, N. (2004). Bilimsel araştırma yöntemi (13. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kürkcü, A.E. & Şahin, T. (2021). Kovid-19 salgınının bisikletçilerin duygu düzenleme becerileri üzerine etkisinin incelenmesi. V. International Covid-19 and Current Issues Congress, İstanbul, 16 Ekim 2021, 140-142.
- Lee, Y.H. (2019). Emotional intelligence, servant leadership, and development goal orientation in athletic directors. Sport Management Review, 22(3), 395-406.
- Martinent, G., Ledos, S., Ferrand, C., Campo, M. & Nicolas, M. (2015). Athletes' regulation of emotions experienced during competition: A naturalistic video-assisted study. Sport Exercise and Performance Psychology, 4(3), 188-205.
- Öner, Ç. & Aşçı, F.H. (2020). Sporcularda bağlanma stillerinin duyguları düzenleme becerileri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerini belirlemedeki rolünün incelenmesi. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 5(2), 202-219.
- Şahan, H. & Şahin, R. (2020). Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü ile spor ilişkisinin araştırılması. Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 21-30.
- Şahin, T. ve Güçlü, M. (2018). Sporcularda psikolojik dayanıklılığın duygu düzenleme becerilerine etkisi: Türkiye korumalı futbol 1. ligi oyuncuları örneği. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16(3), 204-216.
- Tavşancıl, E. (2014). Tutumların ölçülmesi ve Spss veri analizi. Ankara: Nobel Yayınları.

- Tingaz, E.O. & Altun, E.M. (2021). Duygu dűzenleme leđinin sporcular için uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eđitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(2), 301-313.
- Tuncalı, N. (2022). Öđretmen adaylarında biliŐsel duygu dűzenleme stratejileri ve akademik zyeterlik arasındaki iliŐkinin incelenmesi. Bursa Uludađ Üniversitesi, Eđitim Bilimleri Enstitűsű, Yűksek Lisans Tezi.
- Turhal, S.N. (2019). Spor yöneticisi adaylarının liderlik yönelimleri ve sosyal zekâ dűzeyleri arasındaki iliŐkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eđitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 193-202. doi: 10.33689/spormetre.744157
- Uluç, E.A. & Duman S. (2020). Gençlik ve spor il műdűrlűđű çalıŐanlarının covid-19 sűrecinde kaygı durumlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 289-302.
- Vallerand, R.J. & Blanchard, C.M. (2000). The study of emotion in sport and exercise: historical definitional and conceptual perspectives. Y.L. Hanin (Ed), *Emotions in Sport* (ss. 3–37). Human Kinetics.
- Wagstaff, C.R. (2014). Emotion regulation and sport performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36(4), 401-412.
- Yetim, A. (1996). Spor Yönetiminde Liderlik. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 85-94.

### Makale Alıntısı

Bayrakdarođlu, Y., Őenel, E., & KarakuŐ, K. (2022). Çok Ynlű Liderlik ile Duygu Dűzenleme Arasındaki İliŐki [The Relationship Between Multidimensional Leadership and Emotion Regulation], *Spor Eđitim Dergisi*, 6 (3), 228-239.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.



## 11-13 Yaş Futbol Oyuncularında İvmelenme ve Sprint Performansı Antropometrik Özellikler ile İlişkili Midir?

Necdet APAYDIN<sup>1</sup>, Muhammet Emirhan ÇELİK<sup>2</sup>, Hamdi BEDİR<sup>3</sup>, Alparslan İNCE<sup>4</sup>

### Özet

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 14.10.2022  
Kabul Tarihi: 20.12.2022  
Online Yayın Tarihi:  
20.12.2022

#### Anahtar Kelimeler

Futbol, Sürat, İvmelenme,  
Sprint, Antropometri

#### DOI:

10.55238/seder.1189049

Bu araştırmanın amacı, sürat performansı için önemli olan 11-13 yaş aralığında, genç futbolcuların sürat gelişimleri ile antropometrik profilleri arasında ilişkinin olup olmadığını incelemektir. Araştırmaya profesyonel ligde mücadele eden bir futbol kulübünün akademisinde lisanslı olarak futbol oynayan 18 sporcu gönüllü olarak katıldı. Örneklem grubunu oluşturan futbol oyuncularına ait antropometrik özellikler (vücut ağırlığı, boy uzunluğu, bacak boyu uzunluğu, kas kitlesi, vücut yağ yüzdesi, vücut kitle indeksi), ivmelenme (0-10, 10-30 m) ve sprint (0-10, 0-30, 10-30 m) değerleri yapılan testler ile elde edildi. Elde edilen verilerin normal dağılım sergilediği tespit edildi ve sonrasında antropometrik özellikler ile ivmelenme, sprint performansları arasındaki ilişki Pearson korelasyon katsayısı ile belirlendi. Yapılan analiz sonuçlarına göre futbol oyuncularının vücut yağ yüzdesi ve vücut kitle indeksi değerleri ile 30 m sprint süresi ve 10-30 m sprint süresi arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu ( $p<0.05$ ), aynı antropometrik özellikler ile 30 m sprint hızı, 10-30 m sprint hızı ve 10-30 m ivmelenme performansı arasında ise orta düzeyde negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Diğer antropometrik özellikler ile ivmelenme ve sprint parametreleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ( $p>0.05$ ). Sonuç olarak, ergenlik öncesi ve ergenlik dönemindeki futbol oyuncularının sahip olduğu beslenme alışkanlıklarının, sürat gelişimleri için önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Sürat gelişimi için kritik olan bu evrelerde çocuklara ve ailelerine sporcu beslenmesi hakkında eğitim verilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

## Is Acceleration and Sprint Performance in 11-13 Years Old Football Players Related to Anthropometric Characteristics?

### Abstract

#### Article Info

Received: 14.10.2022  
Accepted: 20.12.2022  
Online Published:  
20.12.2022

#### Keywords

Football, Speed,  
Acceleration, Sprint,  
Anthropometry

The aim of this study is to examine whether there is a relationship between the speed development and anthropometric profiles of young football players in the 11-13 age range, which is important for speed performance. Eighteen athletes, who play licensed football in the academy of a football club competing in the professional league, voluntarily participated in the research. Anthropometric characteristics (body weight, height, leg length, muscle mass, body fat percentage, body mass index), acceleration (0-10, 10-30 m) and sprint (0-10, 0-30, 10-30 m) of football players forming the sample group values were obtained by the tests. It was determined that the data obtained showed a normal distribution, and then the relationship between anthropometric characteristics, acceleration and sprint performance was determined by Pearson correlation coefficient. According to the results of the analysis, it was found that there was a moderate positive relationship between the body fat percentage and body mass index values of football players and the 30 m sprint time and 10-30 m sprint time ( $p<0.05$ ), and that there was a moderate negative relationship between the same anthropometric features and 30 m sprint speed, 10-30 m sprint speed and 10-30 m acceleration performance ( $p<0.05$ ). There was no statistically significant relationship between other anthropometric features and acceleration and sprint parameters ( $p>0.05$ ). As a result, it is seen that the nutritional habits of pre-adolescent and adolescent football players are an important factor for their speed development. It is thought that it is important to educate children and their families about sports nutrition in these stages, which are critical for speed development.

<sup>1</sup>Ordu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Ordu/Türkiye, E-mail: necdetapaydin@odu.edu.tr, Orcid: 0000-0002-8930-3205

<sup>2</sup>Ordu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Ordu/Türkiye, E-mail: muhammetemirhancelik@odu.edu.tr, Orcid: 0000-0002-9419-4242

<sup>3</sup>Ordu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD, E-mail: hamdibedir52@gmail.com, Orcid: 0000-0001-9872-934X

<sup>4</sup>Ordu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Ordu/Türkiye, E-mail: aince@odu.edu.tr, Orcid: 0000-0003-1617-4809

## Giriş

İnsan hayatının en kritik gelişim aralığı olan ergenlik dönemi, bireylerin yaşamlarını önemli seviyede etkilemektedir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 10-19 yaş aralığını ergenlik dönemi olarak tanımlamaktadır. Ergenlik dönemindeki çocuklar, fiziksel olarak hızlı bir değişim ve gelişme süreci yaşamaktadır. Aynı zamanda bu büyüme ve gelişme süreci fizyolojik, anatomik, mental ve psikolojik özelliklerde de değişimlere sebep olmaktadır. Ergenlik dönemine ulaşan çocukların fiziksel aktivitelerinde sporun önemi büyüktür (Bulduk ve ark., 2000). Ergenlik dönemi ile ortaya çıkan fiziksel ve fizyolojik hızlı büyüme evresi çocuklarda bireysel farklılıkları da beraberinde getirmektedir. Bazı durumlarda yaşlarına göre erken gelişim gösteren çocuklar avantajlı, geç gelişim gösterenler ise dezavantajlı olabilmektedir. Bu sebepten dolayı çocukların sahip olduğu fizyolojik, psikolojik ve fiziksel özellikler sporcuların performans test sonuçlarının daha doğru bir şekilde yorumlanmasında ve yetenek seçimine yönelik yönlendirme yapma aşamasında dikkate alınmalıdır (Koşar ve Demirel, 2014). Ergenlik öncesi ve ergenlik dönemindeki her çocuk bireysel olarak değerlendirilmelidir. Bu yaş grubundaki çocuklar aynı takvim yaşında olsalar bile büyüme, gelişim ve olgunlaşma seviyeleri farklı olabilmektedir. Çocukların büyüme, olgunlaşma ve hazır bulunuşluk durumları doğru analiz edilerek her bir motorik özelliğe yönelik antrenmanlara başlama süreçleri ayrı ayrı değerlendirilmelidir. Motorik özelliklerin uyarılması gereken kritik evrelerin yakalanması ve çocuklara doğru uyarıların verilmesi uzun vadeli sporcu gelişimi için önemlidir. Bu motorik özelliklerden birisi olan sürat, futbolda performansa etki eden önemli yetilerden birisi olarak kabul edilmektedir. Günay ve Yüce (2001), tüm motorik özellikler gibi süratinde planlı ve programlı antrenmanlar ile gelişime ihtiyaç duymakta olduğunu belirtmiştir. Çocuk ve genç futbol oyuncularının sprint performansları takvim yaşı ilerledikçe artış göstermektedir. Doğrusal sprint sürati; uyarana karşı verilen reaksiyon, çıkış, pozitif ivmelenme, maksimal sürat ulaşma, maksimal sürati koruma ve yavaşlama evrelerini içermektedir.

Futbolun doğası gereği en çok ihtiyaç duyulan evreler reaksiyon, çıkış ve pozitif ivmelenme süratidir (Kaplan ve ark., 2016). Kısa mesafeli ivmelenmeler ve doğrusal sprintler futboldaki en önemli aksiyonlardan ikisi olarak değerlendirilmektedir. Çünkü bu aksiyonlar, genellikle gollerden ve diğer belirleyici aksiyonlardan önce gerçekleşmektedir (Dupont ve ark., 2004; Faude ve ark., 2012). Mendiguchia ve ark. (2016), takım sporlarında performans sergileyen sporcuların bireysel sprint profillerinin belirli aralıklarla takip edilmesinin hem performanslarını geliştirmek hem de oluşabilecek sakatlıkları önlemek için önemli olduğunu söylemektedir.

Sprint performansının ilk gelişim evresi çocuklarda 8 yaşında başlamaktadır. İkinci evre ise kızlarda 12, erkeklerde 12-15 yaş aralıklarında başlamaktadır (Reilly ve ark., 2000). Bu çalışma, sürat performansı için önemli olan 11-13 yaş aralığındaki futbol oyuncularının sürat gelişimleri ile antropometrik profilleri arasında ilişkinin olup olmadığını incelemek amacıyla planlanmıştır. Motor gelişim için önemli olan ergenlik öncesi ve ergenlik döneminde, fiziksel özelliklerin sportif performanstaki yansımalarının daha iyi anlaşılabilmesi için bu çalışmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Çalışmanın amacı, 11-13 yaş futbol oyuncularının ivmelenme ve sprint yeteneklerinin antropometrik özellikler ile ilişkili olup olmadığının araştırılmasıdır.

## Materyal ve Yöntem

### *Etik Kurul İzni ile İlgili Bilgiler*

Bu araştırmanın etik kurul izni, Ordu Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu (KA EK)'nun 07.10.2021 tarihli toplantısında 227 nolu karar ile alınmıştır. Aynı zamanda araştırma süreci, Helsinki Deklarasyonu ilkelerine bağlı kalınarak tamamlanmıştır.

### *Çalışma Grubu*

Bu araştırma Ordu ilini profesyonel ligde temsil eden bir futbol kulübün alt yapısında futbol oynayan 11-13 yaş aralığındaki sporcular (n=18, yaş= 11,61±,69) ile gerçekleştirilmiştir. Sporcular gönüllülük esası ile çalışmaya katılmış ve veli izinleri "Bilgilendirilmiş Olur Formu" kullanılarak alınmıştır. Sporcuların çalışmaya dahil edilme kriterleri aşağıda belirtildiği gibidir;

1. 11-13 yaş aralığında olmak
2. Lisanslı olarak futbol oynuyor olmak
3. Herhangi bir sakatlığın bulunmaması

### *Verilerin Toplanması*

Sporcuların antropometrik özellikleri birinci ölçüm günü Ordu Üniversitesi Spor Bilimleri Araştırma Laboratuvarı'nda belirlendi. İkinci ölçüm gününde ise sporcuların ivmelenme ve sprint değerleri suni çim zemine sahip bir futbol sahasında ölçüldü. Sporcular ölçümlere farklı günlerde 9 kişiden oluşan 2 grup halinde katıldılar. Her iki grupta da antropometrik ölçümler ile saha ölçümleri arasında 1 gün ara verildi. Tüm ölçümler sirkadyen ritim göz önünde bulundurularak günün aynı saatinde gerçekleştirildi. İvmelenme ve sprint özelliklerinin test edildiği saha ölçümlerinde hava ve zemin şartlarının aynı olmasına özen gösterildi. Tüm sporculara ölçümlerden en az 3 saat önce son ana öğünü tüketmeleri söylendi.

### *Veri Toplama Araçları*

#### *Boy Uzunluğu ve Bacak Boyu Uzunluğu*

Sporcuların boy uzunluğunu belirlemek için 0,1 cm hassasiyete sahip bir stadiometre (Holtain Ltd. Crymych, UK) kullanılmıştır. Ölçümler, anatomik duruş pozisyonunda gerçekleştirilmiştir ve üst tablanın başa temas ettiği yükseklik cm olarak kaydedilmiştir. Bacak uzunluğu ölçümünde ise sporcu stadiometrenin ayakta durulan bölgesine bel boşluğu kalmayacak şekilde oturtularak gövde uzunluğu belirlenmiş ve sonrasında boy uzunluğundan gövde uzunluğu çıkarılarak bacak uzunluğu tespit edilmiştir.

### *Vücut Analizi*

Sporcuların vücut analizleri 0,01 kg hassasiyete sahip bir vücut analizörü (Jawon Body Composition Analyzer Model X-Scanplus II, Seoul, Korea) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Sporculardan spor kıyafeti ile ölçüme katılmaları istendi ve ölçümler anatomik duruş pozisyonunda gerçekleştirilmiştir. Ölçüm sonucunda elde edilen vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi, kas kitlesi ve vücut kitle indeksi değerleri kaydedildi.

### *30 m Sprint Testi*

Sporcuların ivme değerleri ve sprint parametreleri kablosuz fotosel ve görüntüleme cihazı (Witty, Microgate, Balzano, İtalya) kullanılarak ölçülmüştür. 30 metrelik koşu parkuru 0-10-30 m şeklinde kapılar yerleştirilerek bölümlere ayrılmış ve ivme değeri olarak 0-10 m aralığındaki performans değerlendirilmiştir.

0-10 m ve 0-30 m aralıklarındaki geçiş süresi ve hız (m/sn) ise sprint performansını değerlendirmek üzere kaydedilmiştir. Test gerçekleştirilmeden önce 10 dk dinamik ısınma gerçekleştirildi ve sonrasında sporculara test hakkında bilgi verildi. Sporcular tam dinlenik halde iken teste alındı ve her sporcuya minimum 3 dk dinlenme sonrası 2 tekrar uygulandı, elde edilen en iyi derece test skoru olarak kaydedildi.

Futbol oyuncularının ivme ve sprint performansları aşağıdaki formüllere göre hesaplanmıştır (Arı ve Apaydın, 2022);

$$\text{Sprint hızı (m/sn)} = \frac{\text{Sprint mesafesi (m.)}}{\text{Sprint Süresi (sn.)}}$$

$$\text{İvme (m/sn}^2\text{)} = \frac{\text{Son hız (} \frac{\text{m}}{\text{sn}} \text{)} - \text{İlk hız (} \frac{\text{m}}{\text{sn}} \text{)}}{\text{Son süre (sn.)} - \text{İlk süre (sn.)}}$$

### Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS istatistik paket programı (IBM V21.0, Armonk, NY: IBM Corp) kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunlukları Shapiro-Wilk testi kullanılarak incelenmiş ve normal dağılım sergiledikleri tespit edilmiştir. Sporcuların antropometrik özellikleri ile sprint ve ivmelenme performansları arasındaki ilişki Pearson Korelasyon analizi ile belirlenmiştir. Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık değeri  $p < 0,05$  olarak kabul edilmiştir.

## Bulgular

**Tablo 1.** Araştırma grubunu oluşturan futbolculara ait tanımlayıcı değerler (n=18)

Değişken	$\bar{X} \pm SS$	Minimum	Maksimum
Yaş (yıl)	11,61±,69	11,00	13,00
Boy Uzunluğu (cm)	145,77±8,88	130,80	168,90
Bacak Boyu Uzunluğu (cm)	70,43±6,42	60,90	84,40
Vücut Ağırlığı (kg)	39,32±7,73	27,80	52,90
Kas Kütlesi (kg)	14,53±2,54	10,30	20,50
Vücut Yağ Yüzdesi (%)	8,35±5,97	1,70	18,70
Vücut Kitle İndeksi (kg/m <sup>2</sup> )	18,28±2,47	14,70	22,76
10 m Sprint Süresi (sn)	2,04±,08	1,88	2,18
10 m Sprint Hızı (m/sn)	4,89±,20	4,59	5,32
10 m İvmelenme (m/sn <sup>2</sup> )	2,40±,20	2,10	2,83
30 m Sprint Süresi (sn)	5,18±,25	4,68	5,62
30 m Sprint Hızı (m/sn)	5,79±,28	5,34	6,41
10-30 m Sprint Süresi (sn)	3,13±,17	2,80	3,50
10-30 m Sprint Hızı (m/sn)	6,39±,36	5,71	7,14
10-30 m İvmelenme (m/sn <sup>2</sup> )	2,04±,23	1,63	2,55

Araştırmaya katılan futbol oyuncularına ait tanımlayıcı değerler Tablo 1’de sunulmuştur. Sporcuların ergenlik döneminde olduğu düşünüldüğünde antropometrik özelliklerdeki bireysel gelişim farkları normal olarak kabul edilmektedir. Sporcuların en yüksek koşu hızına 10-30 m aralığında ulaştığı tespit edilmiştir. En yüksek ivmelenme değerine ise 0-10 m aralığında ulaşıldığı görülmektedir.

**Tablo 2.** Futbol oyuncularının antropometrik özellikleri ve sprint parametreleri arasındaki ilişkiye dair Pearson Korelasyon analizi sonuçları

	Boy Uzunluğu (cm)		Bacak Boyu Uzunluğu (cm)		Vücut Ağırlığı (kg)		Kas Kütlesi (kg)		Vücut Yağ Yüzdeleri (%)		Vücut Kitle İndeksi (kg/m <sup>2</sup> )	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
10 m sprint süresi (sn)	-,067	,791	-,146	,564	,197	,432	,191	,448	,329	,183	,313	,205
10 m sprint hızı (m/sn)	,054	,830	,142	,573	-,211	,400	-,205	,413	-,334	,175	-,321	,194
30 m sprint süresi (sn)	-,210	,402	-,253	,312	,249	,320	,179	,477	,536	<b>,022*</b>	,557	<b>,016*</b>
30 m sprint hızı (m/sn)	,191	,447	,240	,338	-,260	,297	-,188	,454	-,540	<b>,021*</b>	-,558	<b>,016*</b>
10-30 m sprint süresi (sn)	-,265	,289	-,287	,248	,256	,305	,161	,522	,599	<b>,009*</b>	,636	<b>,005*</b>
10-30 m sprint hızı (m/sn)	,246	,325	,276	,268	,161	,522	-,168	,505	-,603	<b>,008*</b>	-,634	<b>,005*</b>

\*p&lt;0.05

Tablo 2 incelendiğinde, futbol oyuncularının vücut yağ yüzdeleri ve vücut kitle indeksleri ile 30 m sprint süreleri, 10-30 m sprint süreleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişkinin olduğu, 30 m sprint hızları ve 10-30 m sprint hızları arasında ise negatif yönlü orta düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Futbol oyuncularının diğer antropometrik özellikleri ile sprint performansları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir (p>0,05).

**Tablo 3.** Futbol oyuncularının antropometrik özellikleri ve ivmelenme parametreleri arasındaki ilişkiye dair Pearson Korelasyon analizi sonuçları

	Boy Uzunluğu (cm)		Bacak Boyu Uzunluğu (cm)		Vücut Ağırlığı (kg)		Kas Kütlesi (kg)		Vücut Yağ Yüzdeleri (%)		Vücut Kitle İndeksi (kg/m <sup>2</sup> )	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
0-10 m ivmelenme (m/sn <sup>2</sup> )	,003	,991	,086	,733	-,283	,254	-,266	,286	-,393	,107	-,370	,131
10-30 m ivmelenme (m/sn <sup>2</sup> )	,234	,350	,267	,284	-,270	,278	-,169	,502	-,601	<b>,008*</b>	-,629	<b>,005*</b>

\*p&lt;0.05

Tablo 3 incelendiğinde, futbol oyuncularının vücut yağ yüzdesi ve vücut kitle indeksi değerlerinin, 10-30 m ivmelenme performanslarıyla negatif yönlü orta düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir (p<0,05). Diğer antropometrik özellikler ile ivmelenme performansları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (p>0,05).

## Tartışma ve Sonuç

Çalışmada elde edilen bulgular incelendiğinde, futbol oyuncularının vücut yağ yüzdeleri ve vücut kitle indeksleri ile 30 m sprint süreleri ve 10-30 m sprint süreleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Aynı antropometrik özellikler ile 30 m sprint hızları ve 10-30 m sprint hızları arasında ise negatif yönlü orta düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir önemli bulgu ise sporcuların vücut yağ yüzdesi ve vücut kitle indeksi değerlerinin, 10-30 m ivmelenme performanslarıyla negatif yönlü orta düzeyde bir ilişkiye sahip olmasıdır. Boy uzunluğu, bacak boyu uzunluğu, vücut ağırlığı ve kas kütlesi özelliklerinde ise herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Kısa mesafe ivmelenme yeteneğinin futbol oyuncuları için çok önemli bir özellik olduğu bilinmektedir. Futbol yapısı gereği anlık hızlanmaların, yavaşlamaların ve yön değiştirmelerin sıklıkla kullanıldığı bir branştır. Metaxas ve ark. (2019), U11 futbol oyuncuları ile yaptığı çalışmada, futbol oyuncularının vücut yağ yüzdeleri  $10,2\pm 2,9$ , 10 m sprint süreleri ise  $2,3\pm 0,5$  sn olarak tespit edilmiştir. Söz konusu çalışmadaki sonuçlar incelendiğinde, bu çalışma ile benzerlik gösterdiği görülmektedir. Kaplan ve ark. (2016), 9-13 yaş aralığındaki futbol oyuncuları ile yaptığı çalışmada, sporcuların 10 m sprint sürelerini  $2,24\pm 0,34$  sn, 30 m sprint sürelerini ise  $5,47\pm 0,58$  sn olarak belirlemiştir. Sonuçların bu çalışma ile benzerlik gösterdiği söylenebilir. Mendez-Villanueva ve ark. (2011), U14 ( $12,7\pm 0,7$  yıl) futbol oyuncuları ile yaptıkları çalışmada, sporcuların vücut kitle indeksleri  $17,2\pm 1,5$  kg/m<sup>2</sup> ve 10 m sprint süreleri  $1,93\pm 0,11$  sn olarak tespit edilmiştir. Sporcuların vücut kitle indeksleri ve 10 m sprint süreleri bu çalışmadaki benzer yaş grubu ( $11,61\pm 0,69$ ) futbol oyuncuları ile benzerlik göstermektedir. Mathisen (2014), 13 yaş altı futbol oyuncuları ile yaptığı çalışmada, sporcuların 10 m sprint sürelerini  $2,02\pm 0,11$  sn olarak tespit etmiştir. Sporcuların sprint süreleri bu çalışmadaki sporcu grubu ile benzerlik göstermektedir. Söz konusu çalışmada sporculara uygulanan pliometrik antrenman programı sonucunda sporcuların 10 m sprint sürelerinde düşüş ( $1,96\pm 0,11$  sn) olsa da bu performans gelişiminin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Hammami ve ark. (2012)'da genç erkek futbol oyuncuları ile yaptığı çalışmada, 8 aylık futbol sezonu sonunda yağ yüzdesi düşen sporcuların 10 m ve 30 m sprint sürelerinde kısalmalar olduğunu gözlemlemiştir. Buchheit ve ark. (2012)'nin çalışmasındaki U12 futbol oyuncularının 0-10 m sprint süreleri de ( $2,02\pm 0,01$  sn) bu çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Nikolaidis ve ark. (2016), erkek futbol oyuncularının antropometrik özellikleri ile 20 m sprint performansları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, sporcuların vücut yağ yüzdeleri ile 0-20 m sprint süreleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Söz konusu çalışmanın bulgularına göre, futbol oyuncularının vücut yağ yüzdeleri arttıkça sprint sürelerinin uzadığı, yani sprint performanslarının düştüğü görülmektedir. Bu çalışmada da vücut yağ yüzdesi ve sprint süresi arasında benzer bir korelasyonun olduğu saptanmıştır. Arı ve Apaydin (2022)'in amatör futbol oyuncuları ile yaptığı çalışmada, sporcuların vücut kitle indeksleri ile vücut yağ yüzdelerinin sprint ve ivmelenme performansları ile anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığı görülmektedir. Atakan ve ark. (2017)'da genç erkek futbol oyuncuları ile yaptığı çalışmada, sporcuların vücut yağ yüzdeleri ile sprint süreleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

Metaxas ve ark. (2019), atletik performansın geliştirilmesi ilkelerine uygun olarak, sprint egzersizlerine ve sürata yönelik oyunlara 11 yaşından önce başlanması gerektiğini söylemektedir. Rumpf ve ark. (2012) ise 12-15 yaş aralığını sürat özelliğinin antrene edilmesi için kritik evre olarak tanımlamaktadır. Garcia-Pinillos ve ark. (2015)'nin genç futbol oyuncuları ( $15,6\pm 1,48$  yıl) ile yaptıkları çalışmada, hamstring esneklik puanı yüksek olan sporcuların ivmelenme ve sprint performanslarının daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda futbol oyuncularının ergenlik döneminin öncesinde esneklik antrenmanlarına başlayarak sprint performanslarını destekleyebilecekleri söylenebilir. Mendes ve ark. (2015)'nin adölesan futbol oyuncularının esneklik ve sprint performansları üzerine yaptıkları çalışma da bu durumu destekler niteliktedir.

Sonuç olarak, vücut yağ yüzdesi ve vücut kitle indeksi parametrelerinin, ivmelenme ve sprint performansı için kritik olarak görülen 11-13 yaş aralığındaki futbol oyuncularında, sürat performansının gelişimini etkileyen faktörlerden olabileceği düşünülmektedir.

**Çıkar Çatışması:** Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

## Öneriler

- Büyüme ve olgunlaşma ile birlikte tüm motorik özellikler gibi sürat özelliğinde de belli oranda oluşacak olan performans gelişimini hızlandırmak ve artırmak için sporcuların beslenme programlarının bireysel olarak düzenlenmesi önerilmektedir.

## Kaynaklar

- Arı, E. ve Apaydın, N. (2022). Amatör futbol oyuncularının anaerobik güç ve ivmelenme parametrelerinin bazı fiziksel özelliklere göre incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11 (3), 1191-1201.
- Atakan, M.M., Unver, E., Demirci, N., Bulut, S., ve Turnagol, H.H. (2017). Effect of body composition on fitness performance in young male football players. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 19 (1), 54-59.
- Buchheit, M., Simpson, B.M., Peltola, E., Mendez-Villanueva, A. (2012). Assessing maximal sprinting speed in highly trained young soccer players. *International journal of sports physiology and performance*, 7(1), 76-78.
- Bulduk, S., Şanlıer, N., Demircioğlu, Y. (2000). Ankara'da yaz spor okuluna devam eden adölesanların beslenme durumlarının saptanması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi Bildiriler*, 26 - 27 Mayıs Antalya.
- Dupont, G., Akakpo, K., Berthoin, S. (2004). The effect of in-season, high-intensity interval training in soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 18 (3), 584-589.
- Faude, O., Koch, T., Meyer, T. (2012). Straight sprinting is the most frequent action in goal situations in professional football. *Journal of Sports Sciences*, 30 (7), 625-631.
- García-Pinillos, F., Ruiz-Ariza, A., Moreno del Castillo, R., Latorre-Román, P.Á. (2015). Impact of limited hamstring flexibility on vertical jump, kicking speed, sprint, and agility in young football players. *Journal of Sports Sciences*, 33 (12), 1293-1297.
- Günay, M., Yüce, A.İ. (2001). *Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri*. 3.Baskı. Gazi Kitabevi: Ankara, 221-235.
- Hammami, M.A., Ben Abderrahmane, A., Nebigh, A., Le Moal, E., Ben Ounis, O., Tabka, Z., Zouhal, H. (2013). Effects of a soccer season on anthropometric characteristics and physical fitness in elite young soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 31 (6), 589-596.
- Kaplan, T., Taşkın, H., Akgül, M.Ş. (2016). 9-13 Yaş grubu futbolcularda yaş, boy ve vücut ağırlığı ile sürat, ivmelenme ve dikey sıçrama performansı arasındaki ilişki. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4 (1), 31-38.
- Koşar, N.Ş., Demirel, H.A. (2004). Physiological characteristics of child athletes, *ACTA Orthop Traumatol Turc* 38 Suppl, 1, 1-15.
- Mathisen, G.E. (2014). Effect of high-speed and plyometric training for 13-year-old male soccer players on acceleration and agility performance. *Lase Journal of Sport Science*, 5 (2), 3-14.



- Mendes, B., Ercin, T., Uzun K. (2015). Examination of flexibility and sprint performance values of adolescent footballers. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 17 (3), 16-20.
- Mendez-Villanueva, A., Buchheit, M., Kuitunen, S., Douglas, A., Peltola, E. S.A., Bourdon, P. (2011). Age-related differences in acceleration, maximum running speed, and repeated-sprint performance in young soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 29 (5), 477-484.
- Mendiguchia, J., Edouard, P., Samozino, P., Brughelli, M., Cross, M., Ross, A., Gill, N., Morin, J.B. (2016). Field monitoring of sprinting power-force-velocity profile before, during and after hamstring injury: Two case reports. *J Sports Sci.*, 34 (6), 535–541.
- Metaxas, T., Mandroukas, A., Michailidis, Y., Koutlianos, N., Christoulas, K., Ekblom, B. (2019). Correlation of fiber-type composition and sprint performance in youth soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 33 (10), 2629-2634.
- Nikolaidis, P.T., Ruano, M.A.G., de Oliveira N.C., Portes, L.A., Freiwald, J., Leprêtre, P.M. Knechtle, B. (2016). Who runs the fastest? Anthropometric and physiological correlates of 20 m sprint performance in male soccer players. *Research in Sports Medicine*, 24 (4), 341-351.
- Reilly, T., Bangsbo, J., Franks, A. (2000). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18 (9), 669-683.
- Rumpf, M.C., Cronin, J.B., Pinder, S.D., Oliver, J., Hughes, M. (2012). Effect of different training methods on running sprint times in male youth. *Pediatr Exerc Sci.*, 24 (2), 170-186.

### Makale Alıntısı

Apaydin, N., Çelik, M.E., Bedir, H., İnce A. (2022). 11-13 Yaş Futbol Oyuncularında Sprint ve İvmelenme Performansı Antropometrik Özellikler ile İlişkili Midir? [Is Acceleration and Sprint Performance in 11-13 Years Old Football Players Related to Anthropometric Characteristics?], *Spor Eğitim Dergisi*, 6 (3), 240-247.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

## Futbolda Farklı Metotlarla Uygulanan Küçük Alan Oyunlarının Teknik Performansa, İç ve Dış Yüklere Etkisi

Ramazan VARLI<sup>1</sup>, Ali KIZILET<sup>2</sup>, Tuba KIZILET<sup>3</sup>, Alper ÇIKIKCI<sup>4</sup>, Emrullah AKÇAL<sup>5</sup>

### Özet

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 30.08.2022  
Kabul Tarihi: 24.12.2022  
Online Yayın Tarihi:  
24.12.2022

#### Anahtar Kelimeler

Futbol, Futbolda Dayanıklılık  
Antrenmanı, İç Yük ve Dış  
Yük, Küçük Alan Oyunları,  
Maksimal Aerobik Sürat.

#### DOI:

10.55238/seder.1168566

Bu araştırmanın amacı; futbolda 4v4 küçük alan oyunlarının kombine, aralıklı ve devamlı metotlar ile uygulandığında iç ve dış yük yanıtlarıyla birlikte teknik performansı ne şekilde etkilediğini ortaya koymaktır. Çalışmamıza, 14 futbolcu (yaş: 17,57±0,51; boy: 174,71±5,19 cm, vücut ağırlığı: 68,46 ±5,15 kg) katılmıştır. Yo-Yo aralıklı toparlanma seviye 1 testi ile maksimum kalp atım sayısına ulaşılmış ve gruplar oluşturulmuştur. Her oyuncunun bireyselleştirilmiş maksimal aerobik sürat (MAS) değerinin belirlenmesi için 30-15 aralıklı fitness testi yapılmıştır. Testlerin ardından 6 hafta boyunca, haftada 3 farklı küçük alan oyun metodu uygulanarak toplamda 18 antrenman gerçekleştirilmiştir. Her antrenmanda, sporcuların iç yük ve dış yük değerleri kaydedilmiştir. Teknik parametrelerin analizi için de antrenmanlar video kaydına alınıp, veriler not edilmiştir. Toplam kat edilen mesafe (TKEM), farklı hızlarda kat edilen mesafe (KEM) ve yavaşlama sayısı (YS) açısından metotlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Ancak hızlanma sayısı (HS) yönünden metotlar arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ( $p>0,05$ ). Ortalama kalp atım sayısı (Ort.KAS), ortalama kalp atım sayısı yüzdesi (Ort.KAS (%)), algılanan zorluk derecesi (AZD) ve teknik parametreler yönünden metotlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Sonuç olarak; TKEM ve farklı hızlarda KEM'nin yüksek olması amaçlandığında kombine metot uygulanabilir. YS ve teknik parametrelerin çalşıılması amaçlandığında ise aralıklı metot uygulanabilir.

## The Effect of Small Sided Games Applied with Different Methods in Football on Technical Performance Internal and External Loads

### Abstract

#### Article Info

Received: 30.08.2022  
Accepted: 24.12.2022  
Online Published: 24.12.2022

#### Keywords

Football, Endurance Training  
in Football, Internal Load and  
External Load, Small Sided  
Games, Maximum Aerobic  
Speed.

For this purpose, it demonstrates how 4v4 small-field games in football demonstrate their technical performance with combined, intermittent and continuous methods and internal and external load responses in perception. 14 football players (age: 17.57±0.51; male: 174.71±5.19 cm, body weight: 68.46 ±5.15 kg) participated in our study. Maximum heartbeat was reached with the Yo-Yo IR level 1 test and placed the clusters. A 30-15 interval fitness test was conducted for each user's personalized maximum aerobic speed estimation. After the tests, 18 training sessions were carried out by applying 3 different small-area play methods per week for 6 weeks. In each training, it determines the internal load and external load values of the athletes. For the analysis of technical parameters, the trainings were video recorded and the content was noted. However, the methods were not observed effectively in terms of the number of accelerations ( $p>0.05$ ). Mean heart rate, mean heart rate percentage, perceived difficulty level and the effect of technical use were variables they found among the methods ( $p<0.05$ ). As a result, when total covering distance and distance covered are aimed to be high at different speeds, the combined method can be applied. When it is aimed to study high speed and technical parameters, the intermittent method can be applied.

<sup>1</sup>Faculty of Sports Sciences, Marmara University, İstanbul/Turkey, E-mail: rmznvarli@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-0258-9248.

<sup>2</sup>Faculty of Sports Sciences, Marmara University, İstanbul/Turkey, E-mail: akizilet@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-2253-521X.

<sup>3</sup>Faculty of Sports Sciences, Marmara University, İstanbul/Turkey, E-mail: tubakizilet@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-4460-2551.

<sup>4</sup>Faculty of Sports Sciences, Marmara University, İstanbul/Turkey, E-mail: alpercikici@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-4740-0565.

<sup>5</sup>Faculty of Sports Sciences, Marmara University, İstanbul/Turkey, E-mail: emrullah.akcal@windowslive.com, ORCID ID: 0000-0003-1421-0810.

## Giriş

Futbol, aralıklı aktiviteleri içerisinde barındıran ve oldukça rekabetçi bir spor dalıdır. Güç, koordinasyon, hız ve dayanıklılık gibi yetenekler ile ilişkilidir. Bu sebeple müsabaka süresince kısa ve yoğun eforların tekrar edebilmesi önemli hale gelmiştir (Dost ve ark., 2016).

Literatüre göre, elit düzey futbolcuların bir müsabaka boyunca 9-14 km arasında mesafe kat ettiği ifade edilmiştir. Kat edilen bu mesafenin de yaklaşık %5 ile %15'lik kısmını yüksek şiddette gerçekleştirilen koşular oluşturmaktadır. Müsabaka esnasında gerçekleştirilen bu yüksek şiddetli koşuların az olmasına karşın kritik bir rol üstlendiği de varsayılmaktadır (Bradley ve Ade, 2018). Yine bir futbol müsabakasında maç boyunca ortalama 30 ile 40 sprint, 700'den fazla dönüş ve 30 ile 40 defa sıçrama ve top çalma meydana gelmektedir (Iaia ve ark., 2009). Bununla beraber daha düşük başarı seviyesine sahip takımların, başarılı takımlara kıyasla; toplamdaki sprint mesafelerinin ve yüksek şiddetli aktiviteleri gerçekleştirebilme yetisinin daha az olduğu gözlemlenmiştir. Buradan hareketle, müsabaka boyunca yüksek şiddetli aktivitelerin yapılması ile maçın kazanılması arasında olumlu bir ilişki olduğu ifade edilebilir (Mohr ve ark., 2003).

Beceri bazlı kondisyon oyunları veya oyun temelli olarak adlandırılan küçük alan oyunları, çoğunlukla belirli kurallar çerçevesinde geleneksel futbol oyunundan daha az sayıdaki oyuncuyu içeren ve küçültülmüş saha alanlarında oynanan modifiye oyunlardır (Hill-Haas ve ark., 2011). Küçük alan oyunlarının günümüzde tercih edilmesi tercih edilmesinin nedeni olarak; futbolcuların beceri performansından ve karar verme süreçlerinden de ödün vermeden fiziksel gereksinimlerinin birçoğunu karşılaması ve antrenman süresinin en verimli şekilde kullanılmasını ifade edebiliriz. Bu sebeplerden ötürü küçük alan oyunlarının, futbolcularda taktik ve teknik performansla birlikte kondisyon seviyesini geliştirmek için de yaygın olarak kullanıldığı vurgulanmıştır. (Aguiar, 2012; Clemente, 2016).

Küçük alan oyunları, hem aerobik hem de anaerobik özellikleri içerisinde barındırabilir ve 4v4 de KAO olarak sınıflandırılabilir. Çalışma şiddeti genellikle MKAS'ın %70 ile %90 arasındadır. Bu yüzden bu format, yüksek şiddetli aerobik antrenmanı olarak da uygulanabilmekte, 1:0.5 yüklenme ve dinlenme oranı şeklinde yapılması önerilmektedir (Clemente, 2016).

Koşu bazlı antrenman yöntemlerinde ise, iç ve dış yüklerin tespit edilmesinin ve bu yüklerin daha kolay kontrol edilebilir olmasına karşın; “hızlanma, yavaşlama, yön değiştirme, karar verme” gibi maç taleplerini karşılayamamaktadır. Bu sebepten ötürü izole koşu bazlı yapılan antrenmanlarda özgüllük noktasında bir eksiklik gözlemlenmiştir. Bu nedenle de günümüzde futbol antrenörleri, koşu temelli antrenmanlar yerine oyun temelli antrenmanları tercih etmektedirler (Clemente ve ark., 2014; Köklü ve ark., 2020).

Antrenman yükü, hedeflenen antrenmanın etkisini ortaya çıkarmak için tasarlanan bir değişken olarak tanımlanmıştır (Impellizzeri ve ark., 2019). Futbolda antrenman yükü kavramı, sporcu üzerinde uygulanan iç ve dış yüklerin toplamıdır (Beato ve Drust, 2020). “Fizyolojik, biyolojik ve psikolojik yükler” iç yükler olarak tanımlanırken “mekanik ve kinematik yükler” dış yükler olarak ifade edilmektedir (Akyıldız ve Akarçesme, 2020). İç yük çıktıları; kalp atım hızı, kalp atım hızı yüzdesi, algılanan zorluk derecesi (Beato ve Drust 2020), dış yük cevapları ise; toplam mesafe, yüksek şiddetli koşu mesafesi ve sprint mesafesi

(>20km/s), maksimal hız, hızlanma (+2m/s<sup>2</sup>) ve yavaşlama (-2m/s<sup>2</sup>) olarak sınıflandırılmaktadır (Barnes ve ark., 2014; Castillo ve ark., 2019).

Yüksek şiddetli aralıklı antrenman (YŞAA), kardiyorespiratuar açıdan ve metabolik fonksiyon ile birlikte sporcularda fiziksel performansı geliştirmek için kullanılan verimli bir antrenman modelidir. Klasik anlamda YŞAA, yüklenmenin ardından araya dinlenme periyotlarının eklendiği çalışmalardır. Yüklenme süresi kısa (<45 sn) ve uzun (2-4 dk) olmak üzere uygulanır ve yüksek şiddetli eforlardan meydana gelir (Buchheit ve Laursen, 2013).

**Çalışmanın Önemi:** Çalışmamızda KAO'nun farklı metotlarla (aralıklı metot, devamlı metot ve kombine metot) uygulanmasının; teknik performans ile birlikte iç ve dış yük yanıtlarındaki benzerlikleri ve farklıları ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu araştırmanın amacı; futbolda 4v4 küçük alan oyunlarının kombine, aralıklı ve devamlı metotlar ile uygulandığında iç ve dış yük yanıtlarıyla birlikte teknik performansı ne şekilde etkilediğini ortaya koymaktır.

Literatürde izole küçük alan oyunlarına, koşu temelli yüksek şiddetli aralıklı egzersizlere ve bunların kombine edilmiş uygulamalarına rastlanmıştır (Köklü ve ark., 2020; Rabbani ve ark., 2019). Ancak bildiğimiz kadarıyla hiçbir çalışmada aralıklı metot, kombine metot ve devamlı metot gibi sınıflandırmalarla karşılaştırma yapılmamıştır.

Çalışmamızda, bireyselleştirilmiş yüksek şiddetli koşuları içeren, önceden yapılan kombine ve aralıklı küçük alan oyun alanlarına ek olarak devamlı yüklenme metodu ile uygulanan küçük alan oyunu incelenmiştir.

Öte yandan küçük alan oyunlarının, yüksek şiddetli aralıklı koşular ile kombine edilmesi ve farklı metotlarda uygulanmasının iç ve dış yükler ile teknik performansa etkisinin birlikte incelendiği herhangi bir araştırmaya rastlanmamış olması nedeniyle çalışmamız, bu noktada özgün ve değerli kıldığı düşünülmektedir. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı, futbolda 4v4 küçük alan oyunlarının kombine, aralıklı ve devamlı metotlar ile uygulandığında iç ve dış yük yanıtlarıyla birlikte teknik performansı ne şekilde etkilediğini ortaya koymaktır.

## **Materyal ve Yöntem**

### **Çalışma Grubu**

Çalışmamızın örneklem grubunu, İstanbul ilinde faaliyet gösteren Pendik Spor Futbol Akademisi U19 takımı oyuncuları oluşturmuştur.

Araştırmanın evreni, Türkiye Futbol Federasyonu U19 Bölgesel Gelişim Liginde oynayan futbolcuların tamamıdır. Evrenin tamamına ulaşma olasılığının güç olmasından dolayı, daha az maliyet, zamandan kazanma ve doğru bilgiye ulaşma amacıyla örneklem grubunun belirlenmesinde yargısal örnekleme yöntemlerinden "kolaylı örnekleme yöntemi" tercih edilmiştir (Doğanay ve ark., 2018). Bu bağlamda Türkiye'de, İstanbul ili, Pendik Spor futbol akademisinde futbol oynayan U19 takımı oyuncuları örneklem grubu olarak seçilmiştir. Çalışmamızın süresinin uzun olmasından dolayı örneklemin belirlenmesinde gönüllülük zorunlu olmuştur. Çalışmamızı oluşturan örneklem grubunun

Türkiye Futbol Federasyonu tarafından lisanslı futbolcular oldukları için antrenmanlara başlamadan önce tüm oyuncular ‘Spor yapmasında sakınca yoktur’ şeklinde sağlık heyeti raporu almıştır. Çalışmaya en az 3 yıl futbol geçmişi olan, yaşları  $17,57 \pm 0,51$  olan ve antrenman yapma seviyeleri birbirine yakın n:16 erkek futbolcu katılmıştır. Çalışmadan çıkarılma kriterlerine göre çalışma n:14 kişiyle tamamlanmıştır.

### ***Verilerin Toplanması***

Çalışmaya başlamadan önce sporculara uygulanacak olan çalışmalarla ilgili gerekli bilgilendirme yapılmıştır. Araştırmamıza katılan tüm gönüllü sporculara her antrenman öncesinde; antrenman giysilerinin içerisine giymesi için göğüs bantlarına takılan ve antrenman boyunca koşu mesafelerini kaydeden 10 Hz Polar Team Pro GPS üniteleri verilmiştir. Her antrenman boyunca 10 Hz Polar Team Pro GPS ünitelerinden alınan veriler antrenman seansının sonrasında GPS ünite yuvası (dock) ile senkronize edilerek sisteme aktarılmış ve kaydedilmiştir.

Araştırmacılar, antrenmanlardaki fiziksel aktivite sonucunda oyuncular üzerinde oluşan etkiyi, iç yük ve dış yük olmak üzere iki kısımda incelenmektedir. ‘Fizyolojik, biyolojik ve psikolojik yükler’ iç yükler olarak ifade edilirken ‘mekanik ve kinematik yükler’ ise dış yükler olarak ifade edilmektedir. Antrenmanlarda bu yüklerin takibi için tercih edilen farklı yöntemler vardır (Akyıldız ve Akarçeşme, 2020).

### ***Veri Toplama Araçları***

#### *Algılanan Zorluk Derecesi (AZD)*

Çalışmaya katılan tüm gönüllülere önce AZD ile ilgili bilgilendirme yapılmış ve BORG Skalası’nın 10’luk ölçeği kullanılmıştır. Her antrenman seansı sonrasında 20 dk içerisinde oyunculardan alınan değerler form aracılığıyla kaydedilmiş ve bilgisayara aktarılmıştır.

#### *Boy, Vücut Ağırlığı, Vücut Yağ Oranı ve Vücut Kitle İndeksi Ölçümleri*

Çalışma grubunun boy uzunluklarını ölçmek için hassasiyeti  $\pm 1$ mm olan (Holtain, UK) stadiometre kullanılmıştır. Boy uzunlukları; anatomik duruşta, çıplak ayak, ayak topukları birleşik, baş üstü tablası verteks noktasına değecek şekilde ölçülmüştür (Arslanoğlu, 2018). Futbolcuların vücut ağırlıkları, vücut kitle indeksleri (VKİ), vücut yağ yüzdeleri (VYY), vücut yağ kütleleri (VYK) ve yağsız vücut ağırlıkları (YVA) Tanita BC 418 MA Profesyonel Segmental vücut analiz sistemi ile ölçülmüştür. Ölçüm aletinin doğruluğu, kilo, kas, yağ, beden kitle indeksi için 0,01 kg hassasiyetinde kalibrasyon yapılmıştır. Sporcuların ölçümleri ayakkabısız, üstlerinde sadece şort ve tişört varken alınarak kilogram (kg) cinsinden kaydedilmiştir.

#### *Yo-Yo Aralıklı Toparlanma Testi Seviye 1*

Testlerin uygulanacağı gün sporculardan herhangi bir aktiviteye katılmamaları, testten en az 3 saat önce yemek yemiş ve dinlenik durumda olmaları istenmiştir. Araştırmanın sonuna kadar tüm ölçümlerde aynı malzemeler kullanılmış, tüm gönüllüler antrenman kıyafetleriyle araştırmaya katılmışlardır. Çalışmamızda oyuncuların dayanıklılık seviyelerini belirlemek için bu test uygulanmış ve test sonucuna göre oyuncular gruplara ayrılmıştır. Sporcuların maksimum oksijen kullanabilme kapasitesi ( $Vo^2$ Maks)

değerlerini bulmak için aşağıda bulunan formül üzerinden ‘‘Level 1 Mesafesi (m)’’ kısmına ulaştıkları yazılarak hesaplanmıştır.

$$V0^2 \max (\text{mL}/\text{min}/\text{kg}) = \text{Level 1 Mesafesi (m)} \times 0.0084 + 36.4 \text{ (Bangsbo ve ark., 2008).}$$

#### *30-15 Aralıklı Dayanıklılık Testi (30-15 IFT)*

Çalışmamızda gönüllülerin bireyselleştirilmiş hızlarının bulunması için test uygulanmıştır ve %110 MAS değerleri bulunmuştur.

Uygulanan bu test, kardiyorespiratuvar dayanıklılığı tahmin etmek için geçerlidir. Bu testin en yaygın olarak değerlendirilen sonuçları, elde edilen maksimum seviyedeki hızı ile en yüksek kalp atış hızıdır (Grgic, 2020).

#### *Kalp Atım Sayısı (KAS) Verilerinin Ölçülmesi*

Oyuncuların antrenman boyunca Ort.KAS ve Ort.KAS (%) ölçümleri için Polar Team Pro Sistemine ait olan 10 Hz Polar Team Pro GPS üniteleri kullanılmıştır. Bu üniteler her oyuncuya özel olarak atanmıştır ve çalışmanın başından sonuna kadar oyuncular kendilerine özel olarak atanan üniteleri kullanmıştır. Antrenman öncesinde her oyuncuya GPS ünitesiyle birlikte bir adet göğüs bandı verilmiştir. Antrenmanda ölçülen veriler antrenman sonrası GPS ünite yuvası (dock) aracılığıyla bilgisayara aktarılmıştır.

#### *Teknik Performans Yanıtlarının Ölçümü*

Uygulamalarda teknik performans yanıtlarının ölçümü için CANON Legria HF R806 marka kamera ile video çekimi yapılmış, videolar bilgisayara aktarılmıştır. Çalışmamızda, bilgisayar destekli video analiz programlarının maliyetinden dolayı, daha az maliyetli ve kolay uygulanabilir olan işaretleme sistemi kullanılmıştır. Bilgisayara aktarılan videolarda teknik performans yanıtlarının tespiti için elle işaretleme sistemi yapılarak, ölçümler Windows Excel programında kaydedilmiştir.

#### *Antrenman Programı*

Gönüllüler tarafından uygulanan küçük alan oyunları (KAO) metotları hakkında bilgilendirme bu bölümde açıklanmıştır. Aralıklı metot (AM), devamlı metot (DM) ve kombine metot (KM) uygulamalarında 4v4 küçük alan oyunları uyarlanmış kurallı olarak 20 x 30m bir alan içerisinde serbest dokunuş, antrenör motivasyonu ve adam adama markaj şartları yerine getirilerek uygulanmıştır. Üç farklı KAO metodu içerisinde uyarlanmış kurallı küçük alan oyunlarının uygulamalarında:

**Tablo 1.** AM, DM ve KM Antrenman İçeriği

<b>Aralıklı Metot</b>	Alan Ölçütü 30 x 20m 2 Set x 4 dk. Yüklenme, 2 dk. Pasif Dinlenme Yüklenme Evresi 4 dk. boyunca belirlenen alanda 4v4 küçük alan oyunu oynanmıştır. Dinlenme Evresi (Pasif Dinlenme)
-----------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Devamlı Metot</b>	Alan Ölçütü 30 x 20m 1 Set x 8 dk. Yüklenme Yüklenme Evresi 8 dk. boyunca belirlenen alanda 4v4 küçük alan oyunu oynanmıştır.
<b>Kombine Metot</b>	Alan Ölçütü 30 x 20m 2 Set x 4 dk. Yüklenme Yüklenme Evresi 30 sn Maksimal Aerobik Süratinin %110 şiddetinde koşu yapılmış (15 sn. gidiş – 15 sn. dönüş ) ve hemen ardından 3.5 dk. küçük alan oyunu oynanmıştır. Dinlenme Evresi (Pasif Dinlenme)

AM günü olan her bir antrenman oturumunda küçük alan oyunu 2 set boyunca, 4 dk. yüklenme, 3 dk. pasif dinlenme biçiminde uygulama gerçekleştirilmiştir.

DM günü olan her bir antrenman oturumunda küçük alan oyunu 1 set boyunca, 8 dk. yüklenme, biçiminde uygulama gerçekleştirilmiştir.

KM günü olan her bir antrenman oturumunda küçük alan oyunu 2 set boyunca, MAS'ın %110 şiddetinde 30 sn. koşunun (15 sn gidiş – 15 sn dönüş) ardından 3.5 dk. biçiminde uygulama ile gerçekleştirilmiştir. MAS için 4 grup oluşturulmuştur. Grupların KM uygulamasında MAS'ın %110 şiddetine denk gelen hızları sırasıyla; 16,81 km/s, 17,27 km/s, 18,18 km/s ve 18,63 km/sa olarak belirlenmiştir.

**Tablo 2.** Çalışma Planı

Hafta	Pazartesi	Sali	Çarşamba	Perşembe	Cuma
<b>1. Hafta</b>		Boy & Vücut Ağırlığı Ölçümü			Vücut Yağ Oranı Ölçümü
<b>2. Hafta</b>		30-15 Aralıklı Fitness Testi			Yo-Yo Aralıklı Toparlanma Testi Seviye 1
<b>3. ve 4. Hafta</b>	Kombine Metot		Devamlı Metot		Aralıklı Metot
<b>5. ve 6. Hafta</b>	Aralıklı Metot		Kombine Metot		Devamlı Metot
<b>7. ve 8. Hafta</b>	Devamlı Metot		Aralıklı Metot		Kombine Metot

### **Verilerin Analizi**

Verilerin analizi için SPSS 22 programı kullanılmıştır. Normallik varsayımının yerine getirilmesi amacıyla çalışmada kullanılan verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin tespiti için Shapiro Wilk testi uygulanmıştır. Çarpıklık ve Basıklık değerlerinin -2 ile +2 sınırları arasında olmasının, verilerin normal dağıldığının bir göstergesi olarak değerlendirilebileceği bildirmiştir (George ve Mallery, 2010).

Çalışmamızda normallik varsayımını karşılayan iç ve dış yük parametrelerinde anlamlılık değerinin tespit edilebilmesi için öncelikle Tekrarlı ANOVA Testi uygulanmış, anlamlı farklılığın tespiti sağlanması



durumunda ise hangi metotlar arasında farkların olduğunu ortaya koyabilmek adına İlişkili Örneklem T Testleri gerçekleştirilmiştir. Normallik varsayımının karşılanmadığı parametrelerde ise anlamlılık değerinin tespiti için Friedman Testi uygulanmıştır. Anlamlı farklılığın bulunduğu durumlarda hangi metotlar arasında farklılık olduğunun sınanması için Wilcoxon Testi uygulanmıştır. Çalışmamızda teknik parametrelerin hepsi normal varsayımını karşılamıştır. KAO metotları arasında teknik parametrelerin anlamlılık değerinin tespit edilebilmesi için grup ortalamaları alınarak Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Testi uygulanmıştır. Anlamlı farklılığın sağlandığı durumlarda hangi metotlar arasında farklılık olduğunun sınanması için Post Hoc Analizi yapılmıştır.

## Bulgular

Bu bölümde farklı metotlarla uygulanan KAO'nun istatistiksel analizlerine yer verilmiştir. Metotlar arasındaki farklılıkların tespitinin ardından bu farklılığın hangi metotlar arasında olduğunun sınanması için ikili karşılaştırmalar yapılmıştır.

**Tablo 3.** AM, DM ve KM Arasında İç ve Dış Yüklerin Karşılaştırılması

Parametreler	Aralıklı Metot	Devamlı Metot	Kombine Metot	P	
	Ortalama ± SS	Ortalama ± SS	Ortalama ± SS		
İç Yükler	Ort.KAS	181,31 ± 7,78	180,90 ± 8,89	184,62 ± 8,44	<b>0,00*</b>
	Ort.KAS (%)	90,06 ± 1,95	89,96 ± 2,23	91,77 ± 2,23	<b>0,00*</b>
	AZD (10)	7,76 ± 0,58	8,18 ± 0,56	8,42 ± 0,48	<b>0,00*</b>
Dış Yükler	TKEM (m)	990,51 ± 45,46	939,35 ± 61,76	1147,30 ± 68,22	<b>0,00*</b>
	14-17.99 KM/S KEM (m)	136,74 ± 36,57	98,77 ± 31,41	218,45 ± 48,13	<b>0,00*</b>
	18-23.99 KM/S KEM (m)	5,58 ± 4,20	5,33 ± 4,75	153,73 ± 42,27	<b>0,00*</b>
	>24 KM/S KEM (m)	0,00 ± 0,00	0,00 ± 0,00	7,41 ± 9,97	<b>0,00*</b>
	YS <(-2 m/sn <sup>2</sup> )	19,06 ± 3,50	16,40 ± 2,90	17,10 ± 3,64	<b>0,00*</b>
HS >(2 m/sn <sup>2</sup> )	16,58 ± 2,95	15,54 ± 3,01	15,65 ± 3,48	0,106	

Ort.KAS: ortalama kalp atım sayısı; Ort.KAS (%): ortalama kalp atım sayısı yüzdesi; AZD: algılanan zorluk derecesi; TKEM: toplam kat edilen mesafe; 14-17.99 km/s KEM: hızlar arasında kat edilen mesafe; 18-23.99 km/s KEM: hızlar arasında kat edilen mesafe; >24 km/s KEM: hız üzerinde kat edilen mesafe; HS: hızlanma sayısı; YS: yavaşlama sayısı.

Tablo 3'te AM, DM ve KM arasında iç yükler incelendiğinde Ort.KAS, Ort.KAS (%) ve AZD açısından anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir ( $p < 0,05$ ). Dış yükler incelendiğinde TKEM, 14-17,99 km/s hızlar arasında KEM, 18-23,99 km/s hızlar arasında KEM, 24 km/s hız üzerinde KEM ve YS açısından anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir ( $p < 0,05$ ). HS açısından metotlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 4.** AM, KM ve DM Arasında İç ve Dış Yüklerin İkili Karşılaştırılması

Parametreler	Aralıklı Metot - Devamlı Metot	Aralıklı Metot - Kombine Metot	Devamlı Metot - Kombine Metot
	P	P	P
İç Yükler	Ort.KAS	0,490	<b>0,001*</b>
	Ort.KAS (%)	0,778	<b>0,003*</b>
	AZD (10)	<b>0,001*</b>	<b>0,000*</b>
Dış Yükler	TKEM (m)	<b>0,000*</b>	<b>0,000*</b>
	14-17.99 KM/S (m)	<b>0,000*</b>	<b>0,000*</b>
	18-23.99 KM/S (m)	0,814	<b>0,000*</b>
	>24 KM/S (m)	1,000	<b>0,001*</b>
	YS <(-2 m/sn <sup>2</sup> )	<b>0,001*</b>	<b>0,005*</b>
			0,265

Ort.KAS: ortalama kalp atım sayısı; Ort.KAS (%): ortalama kalp atım sayısı yüzdesi; AZD: algılanan zorluk derecesi; TKEM: toplam kat edilen mesafe; 14-17.99 km/s KEM: hızlar arasında kat edilen mesafe; 18-23.99 km/s KEM: hızlar arasında kat edilen mesafe; >24 km/s KEM: hız üzerinde kat edilen mesafe; HS: hızlanma sayısı; YS: yavaşlama sayısı.

Tablo 4 incelendiğinde iç yüklerde: AM ve DM arasında Ort.KAS ve Ort.KAS (%) yönünden anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ) ancak AZD açısından anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir ( $p < 0,05$ ). AM ve KM arasında Ort.KAS, Ort.KAS (%) ve AZD açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). DM ve KM arasında Ort.KAS, Ort.KAS (%) ve AZD açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p < 0,05$ ).

Dış yüklerde: AM ve DM arasında TKEM, 14-17,99 km/s hızlar arasında KEM ve YS açısından anlamlı bir farklılık bulunmuş ( $p < 0,05$ ) ancak 18-23,99 km/s hızlar arasında KEM ve 24 km/s hız üzerinde KEM yönünden anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ). AM ve KM arasında TKEM, 14-17,99 km/s hızlar arasında KEM, 18-23,99 km/s hızlar arasında KEM, 24 km/s hız üzerinde KEM ve YS yönünden anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir ( $p < 0,05$ ). DM ve KM arasında TKEM, 14-17,99 km/s hızlar arasında KEM, 18-23,99 km/s hızlar arasında KEM ve 24 km/s hız üzerinde KEM açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). YS açısından ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 5.** AM, DM ve KM Arasında Teknik Performans Yanıtlarının Karşılaştırılması

Parametreler	Aralıklı Metot	Devamlı Metot	Kombine Metot	P	
	Ortalama $\pm$ SS	Ortalama $\pm$ SS	Ortalama $\pm$ SS		
TEKNİK PERFORMANS	TTS	55,38 $\pm$ 1,28	53,13 $\pm$ 1,21	47,60 $\pm$ 0,95	<b>0,000*</b>
	PS	18,86 $\pm$ 0,50	18,31 $\pm$ 1,05	17,28 $\pm$ 0,44	<b>0,006*</b>
	İPS	15,33 $\pm$ 0,66	15,41 $\pm$ 0,66	14,40 $\pm$ 0,30	<b>0,013*</b>
	Top Kazanma	2,56 $\pm$ 0,14	2,56 $\pm$ 0,11	2,13 $\pm$ 0,19	<b>0,000*</b>
	Top Kaybı	3,82 $\pm$ 0,26	3,93 $\pm$ 0,26	3,28 $\pm$ 0,22	<b>0,001*</b>

TTS: topa temas sayısı; PS: pas sayısı; İPS: isabetli pas sayısı.

Tablo 5'te; AM, DM ve KM arasında teknik performanslar incelendiğinde TTS, PS, İPS, top kazanma ve top kaybı açısından anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir ( $p < 0,05$ ).

**Tablo 6.** AM, KM ve DM Arasında Teknik Performans Yanıtlarının Karşılaştırılması

Parametreler	Aralıklı Metot - Devamlı Metot	Aralıklı Metot - Kombine Metot	Devamlı Metot - Kombine Metot
	P	P	P
TEKNİK PERFORMANS	TTS	<b>0,013*</b>	<b>0,000*</b>
	PS	0,618	<b>0,005*</b>
	İPS	1,000	<b>0,038*</b>
	Top Kazanma	1,000	<b>0,001*</b>
	Top Kaybı	1,000	<b>0,006*</b>

TTS: topa temas sayısı; PS: pas sayısı; İPS: isabetli pas sayısı.

Tablo 6 incelendiğinde teknik performans: AM ve DM arasında TTS açısından anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir ( $p < 0,05$ ) ancak PS, İPS, top kazanma ve top kaybı yönünden anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ). AM ve KM arasında TTS, PS, İPS, top kazanma ve top kaybı açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). DM ve KM arasında TTS, İPS, top kazanma ve top kaybı yönünden anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). PS açısından ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

## Tartışma ve Sonuç

Günümüzde, futbol antrenman metodu olarak yaygın bir şekilde kullanılmaya başlanan KAO aynı zamanda hem teknik hem de taktik yönden futbolcuların gelişimi için önem arz etmektedir (Sarmiento ve ark., 2018). Futbolda dayanıklılık özelliğini geliştirmek için diğer alternatif metotlardan birisi olarak kullanılan YŞAA'nın,  $Vo^2$ Maks'ı %5-11 oranında arttırdığı bildirilmiştir (Iaia ve ark., 2009). Başka bir çalışmada ise %90 ile %95 HRmax'da 4 x 4 dakikalık sürekli koşu içeren bir antrenman protokolünün

Vo<sup>2</sup>Maks'ı geliştirdiği gözlemlenmiştir (Bishop ve ark., 2007). Sonuç olarak hem KAO'nın hem de YŞAA'nın, genç futbolcularda benzer düzeylerde aerobik anlamdaki dayanıklılığı geliştiren yöntemler olduğu ifade edilmiştir (Impellizzeri ve ark., 2006). Çalışmamızda KAO'nın farklı metotlar (aralıklı metot, devamlı metot ve kombine metot) ile birlikte uygulanmasının; teknik performans ile birlikte iç ve dış yük çıktılarındaki benzerlikleri ve farklılıkları tespit etmesi amaçlanmıştır.

TKEM yönünden 2 set üzerinden incelendiğinde kombine metot (1147,30±68,22 m); aralıklı metoda göre (156,78±39,73 m) ve devamlı metoda göre (207,95±29,57 m) daha yüksek sonuç vermiştir (p<0,05). Aralıklı metot (990,51±45,46), devamlı metoda göre (51,16±24,46 m) daha yüksek sonuç vermiştir (p<0,05). Çalışmamız literatür ile kıyaslandığında, aralıklı bir şekilde 4 set üzerinden uygulanan KAO'da TKEM 2419 ±272,5 m olarak bildirilmiştir (Dellal ve ark., 2011). Yine 4 set üzerinden gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise aralıklı KAO'da TKEM 1974±133,3 m ve kombine edilmiş KAO'da TKEM 2302,5±108,2 m olarak bildirilmiştir (Köklü ve ark., 2020). Çalışmamıza benzer olarak, aralıklı küçük alan oyunu ve kombine edilmiş küçük alan oyununda TKEM yönünden anlamlı bir fark bulunmuştur.

14-17,99 km/s hızlar arasında KEM yönünden 2 set üzerinden incelendiğinde kombine metot (218,45±48,13 m); aralıklı metoda göre (81,70±37,36 m) ve devamlı metoda göre (119,67±45,74 m) daha yüksek sonuç vermiştir (p<0,05). Aralıklı metot (136,74±36,57 m), devamlı metoda göre (37,97±20,43 m) daha yüksek sonuç vermiştir (p<0,05). Literatür ile kıyaslandığında 4 set uygulanan aralıklı KAO'da 14,4-19,7 km/s hızlar arasında KEM 220±75,8 m olarak ifade edilmiştir. Çalışmamıza paralel olarak, aralıklı KAO ve kombine edilmiş KAO'da 14,4-19,7 km/s hızları arasında KEM yönünde anlamlı bir fark gözlemlenmiştir (Köklü ve ark., 2020).

18-23,99 km/s hızlar arasında KEM yönünden 2 set incelendiğinde kombine metot (153,73±42,27 m); aralıklı metoda göre (148,14±43,48 m) ve devamlı metoda göre (148,39±41,54 m) daha yüksek sonuç vermiştir (p<0,05). Aralıklı metot (5,58±4,20 m) ve devamlı metot (5,33±4,75 m) arasında anlamlı fark bulunmamıştır (p>0,05).

24 km/s hız üzerinde KEM yönünden 2 set üzerinden incelendiğinde kombine metot (7,41±9,97 m); aralıklı metoda (0 m) ve devamlı metoda (0 m) göre daha yüksek sonuç vermiştir (p<0,05). Aralıklı metot ve devamlı metot arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05). Literatür ile karşılaştırıldığında 4 set uygulanan aralıklı KAO'da 18 km/s üzerinde KEM 15,8±13,5 m ve kombine edilmiş küçük alan oyununda KEM 382,0±58,5 m olarak bildirilmiştir. Çalışmamıza benzer olarak, aralıklı KAO ve kombine edilmiş KAO'da 18 km/s hız üzerinde KEM yönünden anlamlı bir fark bulunmuştur (Köklü ve ark., 2020). Başka bir çalışmada 4 set üzerinden uygulanan aralıklı küçük alan oyununda 18 km/s üzerinde KEM 13,7±2,1 m olarak bildirilmiştir (Dellal ve ark., 2011). Koşu tabanlı antrenman ile kombine edilmiş KAO'larında, aralıklı (klasik) KAO'larına göre yüksek hızlarda KEM daha fazladır.

Yüksek hızlarda KEM nedeniyle anaerobik sentez süreçleri hızlanmakta ve kan laktat düzeyleri de önemli ölçüde artmaktadır (Clemente ve Sarmiento, 2021).

Yavaşlama sayısı (-2m/sn<sup>2</sup>) yönünden 2 set üzerinden incelendiğinde aralıklı metot; devamlı metoda göre 2,65±2,23 kez ve kombine metoda göre 1,95±2,19 kez olmak üzere daha yüksek sonuç vermiştir

( $p < 0,05$ ). Devamlı metot ve kombine metot arasında anlamlı fark bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ). Hızlanma sayısı ( $+2m/ sn^2$ ) yönünden 2 set üzerinden incelendiğinde metotlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ). Ortalama kalp atım sayısı 2 set üzerinden değerlendirildiğinde kombine uygulanan metot ( $184,62 \pm 8,44$  KAS); aralıklı metot ( $181,31 \pm 7,78$  KAS) ve devamlı metoda ( $180,90 \pm 8,89$  KAS) göre daha yüksek sonuç vermiştir ( $p < 0,05$ ). Aralıklı metot ve devamlı metot arasında anlamlı fark bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ).

Güncel literatür ile karşılaştırıldığında aralıklı KAO ve kombine edilmiş KAO'larında ortalama kalp atım sayısı ve yüzdesi açısından anlamlı fark bulunmamıştır (Köklü ve ark., 2020). Genel olarak koşuyla kombine edilmiş küçük alan oyunlarında, aralıklı (klasik) küçük alan oyunlarına göre kalp atım sayısında düşük miktarda ve önemli olmayan artışlar vurgulanmıştır (Clemente ve Sarmiento, 2021).

Ort.KAS (%), 2 set üzerinden incelendiğinde kombine metot ( $91,77 \pm 2,23$  %KAS); aralıklı metot ( $90,06 \pm 1,95$  %KAS) ve devamlı metoda ( $89,96 \pm 2,23$  %KAS) göre daha yüksek sonuçlar vermiştir ( $p < 0,05$ ). Aralıklı metot ile devamlı metot arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ). Literatür ile karşılaştırıldığında 4 set üzerinden uygulanan aralıklı küçük alan oyunda Ort.KAS% %90,2 MKAS olarak bildirilmiştir (Clemente, 2016). Başka bir çalışmada 3 set üzerinden Ort.KAS% %89,4 MKAS olarak bildirilmiştir (Rampinini ve ark., 2007). Her iki çalışmanın sonucu da bulgularımızla örtüşmektedir.

AZD yönünden 2 set üzerinden incelendiğinde kombine metot ( $8,42 \pm 0,48$ ); aralıklı metoda ( $7,76 \pm 0,58$ ) ve devamlı metoda ( $8,18 \pm 0,56$ ) göre daha yüksek sonuç vermiştir ( $p < 0,05$ ). Devamlı metot da, aralıklı metoda göre yüksek sonuç vermiştir ( $p < 0,05$ ). Literatür ile kıyaslandığında 3 set üzerinden uygulanan aralıklı küçük alan oyununda AZD (7,9) sonucu çalışmamıza örtüşmektedir (Rampinini ve ark., 2007). Çalışmamızda, diğer çalışmalara benzer olarak aralıklı küçük alan oyunu ve kombine edilmiş küçük alan oyununda AZD yönünden anlamlı derecede bir fark gözlemlenmiştir (Köklü ve ark., 2020). Koşuyla kombine edilmiş küçük alan oyunlarında, aralıklı (klasik) küçük alan oyunlarına göre daha yüksek AZD değerleri bulunmuştur (Clemente ve Sarmiento, 2021).

Topa temas sayısı 2 set üzerinden değerlendirildiğinde aralıklı metot ( $55,38 \pm 1,28$ ); devamlı metot ( $53,13 \pm 1,21$ ) ve kombine metoda ( $47,60 \pm 0,95$ ) göre daha yüksek sonuçlar vermiştir ( $p < 0,05$ ). Devamlı metot da, kombine metoda göre daha yüksek sonuç vermiştir ( $p < 0,05$ ). Literatür ile karşılaştırıldığında 4 set üzerinden uygulanan aralıklı KAO'da topa temas sayısı  $87,7 \pm 27,0$  ve kombine edilmiş KAO'da topa temas sayısı  $76,2 \pm 19,7$  olarak bildirilmiştir. Çalışmamızla benzer çıktılarla birlikte, aralıklı KAO ve kombine edilmiş KAO'da topa temas sayısı yönünden anlamlı bir fark bulunmuştur (Köklü ve ark., 2020).

Pas sayısı 2 set üzerinden değerlendirildiğinde aralıklı metot ( $18,86 \pm 0,50$ ), kombine metoda ( $17,28 \pm 0,44$ ) göre daha yüksek pas sayısı sonucunu vermiştir ( $p < 0,05$ ). Aralıklı metot ( $18,86 \pm 0,50$ ) ile devamlı metot ( $18,31 \pm 1,05$ ) arasında, devamlı metot ile kombine metot arasında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ). Literatür ile karşılaştırıldığında 4 set üzerinden uygulanan aralıklı küçük alan oyununda pas sayısı  $35,9 \pm 7,6$  ve kombine edilmiş küçük alan oyununda pas sayısı  $33,7 \pm 6,4$  olarak bildirilmiştir. Ancak çalışmamızda bu durumdan farklı olarak, aralıklı küçük alan oyunu ve kombine edilmiş küçük alan oyununda pas sayısı yönünden anlamlı bir fark bulunmamıştır (Köklü ve ark., 2020).

İsabetli pas sayısı 2 set üzerinden değerlendirildiğinde aralıklı metot ( $15,33\pm 0,66$ ) ile devamlı metot ( $15,41\pm 0,66$ ) arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). Bu iki metot da kombine metoda ( $14,40\pm 0,30$ ) göre daha yüksek değerlerde sonuç vermiştir ( $p<0,05$ ). Literatür ile karşılaştırıldığında 4 set şeklinde uygulanan aralıklı KAO'da isabetli pas sayısı  $29,0\pm 7,9$  ve kombine edilmiş KAO'da pas sayısı  $27,1\pm 6,2$  olarak bildirilmiştir. Ancak çalışmamız incelendiğinde ise, aralıklı küçük alan oyunu ve kombine edilmiş küçük alan oyununda pas sayısı yönünden anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir (Köklü ve ark., 2020).

Top kazanma 2 set üzerinden incelendiğinde ise aralıklı metot ( $2,56\pm 0,14$ ) ile devamlı metot ( $2,56\pm 0,11$ ) arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ( $p>0,05$ ). Bu iki metot da kombine metoda ( $2,13\pm 0,19$ ) göre daha yüksek değerdeki sonuçları vermiştir ( $p<0,05$ ). Literatür ile karşılaştırma yapıldığında 4 set üzerinden uygulanan aralıklı küçük alan oyununda top kazanma  $4,1\pm 2,2$  ve kombine edilmiş küçük alan oyununda top kazanma  $4,6\pm 2,3$  olarak ifade edilmiştir. Ancak çalışmamızdan farklı olarak, aralıklı küçük alan oyunu ve kombine edilmiş küçük alan oyununda top kazanma yönünden anlamlı bir fark bulunmamıştır (Köklü ve ark., 2020).

Top kaybı 2 set üzerinden incelendiğinde aralıklı metot ( $3,82\pm 0,26$ ) ile devamlı metot ( $3,93\pm 0,26$ ) arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). Bu iki metot da, kombine metoda ( $3,28\pm 0,22$ ) göre daha yüksek sonuç vermiştir ( $p<0,05$ ). Literatür ile kıyaslandığında 4 set üzerinden uygulanan aralıklı KAO'da top kaybı  $8,0\pm 2,4$  ve kombine edilmiş küçük alan oyununda top kaybı  $7,8\pm 3,1$  olarak bildirilmiştir. Ancak çalışmamızdaki sonuçlardan farklı olarak, aralıklı KAO ve kombine edilmiş KAO'da top kazanma yönünden anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir (Köklü ve ark., 2020).

Bütün bu bilgilerin ışığında; Toplam ket edilen mesafe ve yüksek hızlarda kat edilen mesafe ( $>18$  km/s) gibi parametreler amaçlandığında küçük alan oyunlarını, yüksek şiddetli aralıklı koşular ile kombine ederek uygulanması önerilebilir. Yavaşlama sayısının ( $-2$  m/sn<sup>2</sup>) daha fazla olması istenildiğinde ise küçük alan oyunlarının aralıklı metot izlenerek tasarlanması gerekebilir. Uygulanan çalışmalarda Yüksek kalp atım sayıları hedeflendiğinde ise küçük alan oyunu öncesi kombine edilmiş yüksek şiddetli aralıklı koşular ile bir ön yüklenme etkisi oluşturulabilir ve buna bağlı olarak oyunun daha yüksek nabızlarda oynanmasını sağlanabilir. Teknik performans amaçlandığında oyuncuların daha fazla topa temas etmesi ve teknik aksiyonları gerçekleştirebilmesi için küçük alan oyununun aralıklı şekilde oynanması gerekebilir.

## Öneriler

Farklı araştırmalarda;

- TKEM, yüksek hızlarda kat edilen mesafe ( $18$  km/s) gibi bileşenler hedeflendiğinde KAO, yüksek şiddetli aralıklı koşular ile birlikte kombine edilerek uygulanabilir.
- Yavaşlama sayısının ( $-2$  m/sn<sup>2</sup>) daha fazla olması amaçlandığında ise KAO'ların aralıklı şekilde tasarlanması gerekebilir.
- Yüksek nabızların hedeflendiği çalışmalarda KAO öncesi kombine edilmiş yüksek şiddetli aralıklı koşular ile bir ön yüklenme etkisi yaratılabilir.

- Teknik açıdan performans hedeflendiğinde oyuncuların daha fazla top teması ve teknik aktiviteleri gerçekleştirebilmesi amacıyla KAO'nun aralıklı şekilde uygulanması gerekebilir.
- Çalışmada 2 set uygulanmıştır ancak onun yerine daha fazla set ile uygulanması, metotlar arasındaki farklılık ve benzerliğin istatistiksel olarak daha anlamlı ortaya çıkması noktasında farklı sonuçlar yaratabilir.

**Çıkar Çatışması:** Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler:** Marmara Üniversitesi , Tarih: 19.04.2021, Sayı No:60

## Kaynaklar

- Aguiar, M., Botelho, G., Penas, C.L., Sampaio, J. A. (2012). Review on the effects of soccer small-sided games. *Journal of Human Kinetics*, 33(1), 103-13.
- Akyıldız, Z., Akarçeşme, C. (2020). Futbolda antrenman yükü takibi ve veri analizi yöntemleri. *Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*, 14(3), 481-493.
- Arslanoğlu, C., Baynaz, K., Acar, K., Mor, A., İpekoğlu, G., Arslanoğlu, E. (2018). Futbolcularda bacak kuvveti ile aerobik ve anaerobik kapasite ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20, 1.
- Bangsbo, J., Marcello, F., Krstrup, P. (2008). The Yo-Yo Intermittent Recovery Test: A useful tool for evaluation of physical performance in intermittent sports. *Sports Medicine*, 38(1), 37-51.
- Barnes, C., Archer, D.T., Hogg, B., Bush, M., Bradley, P.S. (2014). The evolution of physical and technical performance parameters in the English Premier League. *International Journal of Sports Medicine*, 35(13).
- Beato, M., Drust, B. (2020). Acceleration intensity is an important contributor to the external and internal training load demands of repeated sprint exercises in soccer players. *Research in Sports Medicine*, 29(4).
- Bradley, P, Ade, J.D. (2018). Are current physical match performance metrics in elite soccer fit for purpose or is the adoption of an integrated approach needed? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(5).
- Buchheit, M., Laursen, P.B. (2013). High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle: part II: anaerobic energy, neuromuscular load and practical applications. *Sports Medicine*, 43(10), 927-54.
- Castillo, D., Gonzalez, J., Clemente, F. M., Yanci, J. (2019). The influence of youth soccer players' sprint performance on the different sided games' external load using GPS devices. *Research in Sports Medicine*, 28(3).
- Clemente, F.M, Sarmiento, H. (2021). Combining small-sided soccer games and running-based methods. *Biology of Sport*, 38(4), 617-627.
- Clemente, F.M. (2016). Small-sided and conditioned games in soccer training: the science and practical applications.
- Clemente, F.M., Martins, F.M.L., Mendes, R.S. (2014). Periodization based on small-sided soccer games. *Strength Conditioning Journal*.
- Dellal, A., Penas, C.L., Wong D.P., Chamari, K. (2011). Effect of the number of ball contacts within bouts of 4 vs. 4 small-sided soccer games. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 6(3), 322-33.

- Dost, H., Hyballa, P., Poel, H.D. (2016). Soccer Functional Fitness Training.
- George, D. ve Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.
- Grgic, J., Lazinica, B., Pedisic, Z. (2020). Test-retest reliability of the 30-15 Intermittent Fitness Test (IFT): A systematic review. *Journal of Sport and Health Science*.
- Hill-Haas, S.V., Dawson, B., Impellizzeri, F.M., Coutts, A.J. (2011). Physiology of small-sided games training in football a systematic review. *Sports Medicine*, 41(3), 199-220.
- Iaia, F. M., Rampinini, E., Bangsbo, J. (2009). High-intensity training in football. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 4, 291-306.
- Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M., Castagna, C., Reilly, T. (2006). Physiological and performance effects of generic versus specific aerobic training in soccer players. *International Journal of Sports Medicine*, 27(6), 483-92.
- Impellizzeri, F. M., Marcora, S., Coutts, A.J. (2019). Internal and external training load: 15 years on. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(2), 270-273
- Köklü, Y., Cihan, H., Alemdaroğlu, U., Dellal, A., Wong, D.P. (2020). Acute effects of small-sided games combined with running drills on internal and external loads in young soccer players. *Biology of Sport*, 37(4).
- Mohr, M., Krustup, P. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of Sports Sciences*, 21(7), 519-28.
- Rampinini, E., Impellizzeri, F.M., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided games. *Journal of Sports Sciences*, 25(6), 659-66.
- Sarmento, H., Clemente, F.M., Harper, L.D., Costa, I.T., Owen, A., Figueiredo, A.J. (2018). Small sided games in soccer-a systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 693-749.

### Makale Alıntısı

Varlı, R., Kızılet, A., Kızılet, T., Çıkıkcı, A., & Akçal, E. (2022). Futbolda Farklı Metotlarla Uygulanan Küçük Alan Oyunlarının Teknik Performansa, İç ve Dış Yüklere Etkisi [The Effect of Small Sided Games Applied With Different Methods in Football on Technical Performance Internal and External Loads], *Spor Eğitim Dergisi*, 6 (3), 248-260.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.



## Raket Sporlarında Yarışma Kaygısı Düzeyinin Kendini Engelleme Eğilimi Bakımından İncelenmesi

Ender Ali ULUÇ<sup>1</sup>

### Özet

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 17.11.2022  
Kabul Tarihi: 24.12.2022  
Online Yayın Tarihi:  
24.12.2022

#### Anahtar Kelimeler

Kendini Engelleme Eğilimi,  
Sporcu, Yarışma Kaygısı

#### DOI:

10.55238/seder.1206291

Bu çalışmada raket sporlarında mücadele eden sporcuların yarışma kaygısı düzeyinin kendini engelleme eğilimi açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Çanakkale ilinde yaşayan, raket sporları (tenis, masa tenisi, badminton) ile ilgilenen 18 yaşından büyük, 108 sporcu gönüllü bir şekilde katılarak, araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında verilen toplanmasında kendini sabotaj ölçeği ve revize edilmiş yarışma durumluluk kaygı envanteri kullanılmıştır. Google formlar ile sporculara ulaşılan bu çalışmada, elde edilen verilerin analizi SPSS 26 programında yapılmıştır. Verilerin dağılımı, çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak belirlenmiştir ve bu değerlerin normal dağılıma uygun aralıkta olduğu görülmüştür. Normal dağılım gösterdiği belirlenen verilerin analizinde bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Sporcuların kendini sabotaj ve yarışma kaygısı düzeyleri cinsiyet, yaş ve spor yılı değişkenlerine göre incelendiğinde bu değişkenler arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Mevcut çalışmada sporcuların yarışma kaygısı düzeylerinin spor branşına göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Bunun yanında sporcuların kendini sabotaj düzeyleri ile yarışma kaygıları ve kendine güvenleri arasında pozitif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Yarışma kaygı ile kendini sabotajın pozitif bir ilişki içerisinde olması, kaygı arttığında kendini sabotaj eğilimini arttırmaktadır.

## Investigation of Competition Anxiety in Racquet Sports in terms of Self-Inhibition Tendency

### Abstract

#### Article Info

Received: 17.11.2022  
Accepted: 24.12.2022  
Online Published:  
24.12.2022

#### Keywords

Self-Inhibition Tendency,  
Athlete, Competition  
Anxiety

In this study, it is aimed to examine the competition anxiety level of the athletes competing in racquet sports in terms of self-handicapping tendency. 108 athletes over the age of 18 who live in Çanakkale and are interested in racquet sports (tennis, table tennis, badminton) voluntarily participate in the research and constitute the sample of the research. The self-handicapping scale and the revised competition state anxiety inventory were used to collect the data within the scope of the research. In this research, where the athletes were reached with Google forms, the analysis of the obtained data was made in the SPSS 26 program. The distribution of the data was determined by looking at the skewness and kurtosis values, and it was seen that these values were in the range suitable for the normal distribution. Independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and Pearson correlation analysis were used in the analysis of data determined to be normally distributed. When the self-handicapping and competition anxiety levels of the athletes were examined according to the variables of gender, age and sports year, no significant difference was found between these variables. In the present study, it was determined that the competition anxiety levels of the athletes differ according to the sports branch. In addition, it has been determined that there is a positive relationship between the self-handicapping levels of the athletes and their competition anxiety and self-confidence. The positive relationship between competitive anxiety and self-handicapping increases the tendency to self-handicapping when anxiety increases.

<sup>1</sup>Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Ayvacık Meslek Yüksekokulu, enderali@comu.edu.tr, 0000-0002-5632- 259X

### Giriş

Kendini engelleme ya da kendini sabotaj kavramını, ilk olarak Jones ve Berglas (1978), başarıyı tehlikeye atan engeller oluşturmak şeklinde açıklamışlardır. Daha açık olarak bu kavram, bireylerin başarılarının kendilerinden kaynaklandığını, başarısızlıklarının ise kendilerinin dışında etkenlere bağlı

olarak geliştiğini anlatmak için kullanılmıştır. Böylelikle kişi eğer başarılı olursa tüm olumsuz durumlar altında başarılı olduğunu kanıtlamış olacaktır. Ancak kişi başarısız olursa bu başarısızlığını başka nedenlere yükleyerek, başarısızlığını dışsal bir etkene bağlayacaktır. Her iki durumda da kişi kendi egosunu korumuş olacaktır. Arkin ve Baumgardner'e (1985) göre kendini sabotaj, kişinin kendine saygısını korumak için olası bir başarısızlık durumunda kendini ikna edici bir mazeret sunmasıdır.

Kendini sabotaj, davranışsal ve iddia edilen (sözel) kendini sabotaj olarak iki biçimde sınıflandırılabilir (Cox ve Giuliano, 1999; Hirt ve ark., 1991). Davranışsal kendini sabotajda doğrudan performansa yönelik kasıtlı engeller söz konusudur. Rhodewalt ve ark. (1984), davranışsal sabotajı incelemek için bir grup erkek yüzücü ile çalışma yapmışlardır. Sporculara bazı müsabakaların diğerlerine göre daha önemli olduğu vurgulanmıştır ve antrenörleri tarafından sporcuların bu müsabakalardan önce yaptıkları hazırlıklar kaydedilmiştir. Sonuç olarak, önemli olduğu vurgulanan müsabakalardan önce kendini sabotaj düzeyleri yüksek olan sporcuların daha az hazırlandığı, kendini sabotaj düzeyleri düşük olan sporcuların ise daha fazla hazırlandığı dikkat çekmiştir. Çalışmada sporcuların kendini sabotaj şekli davranışsaldır. Yeterli hazırlık yapılmaması, görevlerin ertelenmesi, ilgisiz konularla meşgul olunması, çalışmaya engel olan ortamların seçilmesi gibi stratejiler, davranışsal kendini sabotaj örnekleri arasındadır (Abacı ve Akın, 2011).

Kişinin performansını olumsuz etkileyen veya başarısını engelleyici faktörlerin etkisine yönelik çeşitli gerekçelerde veya iddialarda bulunmak ve çevresini de bu gerekçelerle ikna etmeye çalışması, sözel kendini sabotaj olarak adlandırılmaktadır (Rhodewalt ve Vohs, 2005). Bireyler kötü bir performans sergilediğinde fazla çaba harcamadıklarını iddia ederek kendilerini sözel olarak engelleyebilmektedir (Rhodewalt ve Tragakis, 2002). Sözel sabotaj şekillerine, kişinin hasta olduğunu öne sürmesi, olumsuz duygular veya sarsıcı durumlar içinde olduğunu belirtmesi, psikolojik veya fiziksel belirtilerden yakınması, kaygı yaşadığını bildirmesi gibi örnekler verilebilir (Abacı ve Akın, 2011). Sözel sabotaj stratejilerinden biri olarak kaygı, kişinin yaptıklarının karşılığında elde etmeyi beklediği sonuçlar ve karşılaştığı engeller arasında bir dengesizliğin olması veya kişinin kendine güvensizlik duyduğu zamanlarda ve ne ile karşılaşacağını bilmediği durumlarda ortaya çıkan bir tepkidir (Kerr, 1997). Kerr'e göre kaygı bireysel faktörlere dayanmaktadır. Diğer bir ifadeyle bireylerin olayları nasıl algıladığı veya herhangi bir durumu nasıl anlamlandırdığı kaygıyı tetiklemektedir.

Kaygı çeşitli ortamlarda ve durumlarda ortaya çıkabilir. Rekabetçi doğası gereği spor müsabakalarında sporcuların yaşadıkları kaygı, yarışma kaygısı altında incelenebilir (Engür, 2002). Spor ortamlarında kaygı, sporcuların doğru kararlar almalarının önüne geçebilmekle birlikte, duygularında karışıklığa neden olabilir. Müsabakalar esnasında sporcunun öncesinde sürekli olarak tekrar ettiği veya çok iyi bildiği bir hareketi bile unutmamasına sebep olarak performansını olumsuz etkileyebilir (Paşaoğlu, 2022). Spor müsabakalarında dışsal ödüller, müsabaka sonucunun önceden bilinmemesi, sporcunun sonuca yüklediği önem, sporcuların psikolojik durumların ne olduğu, sporcuların önceki müsabakalarında aldıkları sonuçlar yarışma kaygısını belirleyen etkenlerdir (Martens, 1998).

Bu tip çalışmalara sporcu psikolisinin iyileşmesi ve performansın geliştirilmesi açısından ihtiyaç duyulmaktadır. Yapılan çalışmalarda yarışma kaygısının performansa etkileri gözlenmiş olup bu alanda da yeterli sayıda çalışma yapılmaması çalışmanın önemini ortaya çıkarmaktadır.

Rekabetçi spor yarışmalarında sıklıkla karşımıza çıkan kaygının, kendini sabotaj altında sözel sabotaj stratejileri arasında yer almasından hareketle çalışmada raket sporlarında (Tenis, Badminton ve Masa Tenisi) yarışma kaygısının kendini sabotaj ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## **Materyal ve Yöntem**

### ***Araştırma Modeli***

Araştırma, raket sporlarında yarışma kaygısının kendini sabotaj ile ilişkisini ortaya koymak amacıyla tenis, badminton ve masa tenisi branşlarından 18 yaş ve üzeri sporcuların yarışma kaygıları ve kendini sabotaj düzeylerini belirlemek için genel tarama modeli ile yürütülmüştür.

### ***Etik Kurul İzni ile İlgili Bilgiler***

Bu çalışma için T.C. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Etik Kurulu Bilimsel Araştırma Etik Kurulundan E-84026528-050.01.04-2200218853 sayılı 23.09.2022 tarihli yazısında Yürütücülüğünü yapmış olduğum 2022-YÖNP-0656 nolu projem ile ilgili Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'nun almış olduğu 22.09.2022 tarih ve 16/19 sayılı kararı ile “Raket sporlarında yarışma kaygı düzeyinin kendini engelleme eğilimi bakımından incelenmesi” başlıklı araştırmanın, Bilimsel Araştırmalar Etik Kurul ilkelerine uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

### ***Çalışma Grubu***

Araştırmaya Çanakkale ilinde yaşayan ve aktif olarak spora devam eden raket sporları (tenis, masa tenisi, badminton) ile ilgilenen 18 yaşından büyük, 108 sporcuya ilgili branşların il temsilcilerine ulaşılarak çalışma hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen sporcular, araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır.

### ***Verilerin Toplanması***

Araştırma kapsamında yer alan sporculardan ilgili veriler, 24 Eylül 2022- 24 Ekim 2022 tarihleri arasında Google formlar aracılığı ile toplanmıştır.

### ***Veri Toplama Araçları***

Raket sporcularından ilgili verilerin toplanmasında kendini sabotaj ve revize edilmiş yarışma durumluk kaygı envateri-2 kullanılmıştır.

### ***Kendini Sabotaj Ölçeği***

Jones ve Rhodewalt (1982) tarafından geliştirilen, Akın (2012) tarafından Türkçe uyarlama çalışması yapılan Kendini Sabotaj Ölçeği, 25 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. 6'li Likert yapıda, 0-Hiç katılmıyorum 5-Tamamen katılıyorum şeklinde puanlanmıştır. Ölçekte 3, 5, 6, 10, 13, 20, 22 ve 23. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçek puanları yüksek olduğunda kendini sabotaj eğiliminin yüksel olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Uyarlama çalışmasında ölçek güvenirlik katsayısı 0,90'dır. Araştırmada ise 0,93 olarak elde edilmiştir.

### Revize Edilmiş Yarışma Durumluluk Kaygı Envanteri-2

Yarışma Durumluluk Kaygı Envanteri (YDKE), Martens ve ark. (1980) tarafından geliştirilmiş, 1990'da YKDE-2 olarak yenilenmiştir. 2003 yılında yeniden revize edilerek YKDE-2R halini almıştır ve 40'tan fazla dile çevrilmiştir (Kürkçü Akgönül ve ark., 2021). YKDE-2R Türkçe uyarlaması Kürkçü ve ark. (2021) tarafından yapılmıştır. Ölçek 14 maddeden oluşmaktadır. 4 maddeden oluşan bilişsel kaygı, 5 maddeden oluşan bedensel kaygı ve 5 maddeden oluşan kendine güven olmak üzere 3 alt boyutu bulunmaktadır. Alt boyutlarda güvenirlik katsayısı sırasıyla 0,71, 0,78 ve 0,80'dir. Toplam ölçek güvenirliği 0,78 olarak bulunmuştur. Araştırmada toplam kaygı güvenirlik katsayısı 0,89, alt boyutlarda ise 0,68 (bilişsel kaygı), 0,76 (bedensel kaygı) ve 0,80 (kendine güven) olarak elde edilmiştir.

### Verilerin Analizi

Araştırma verileri, SPSS 26 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin dağılımı, çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak belirlenmiştir ve bu değerlerin normal dağılıma uygun aralıkta olduğu görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2013). Normal dağılım gösterdiği belirlenen verilerin analizinde bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

## Bulgular

**Tablo 1.** Sporcuların demografik özellikleri, frekans ve yüzde dağılımı

Kategori	Grup	f	%
Cinsiyet	Erkek	64	59,30
	Kadın	44	40,70
Yaş	18-22	49	45,40
	23-27	33	30,60
	28-32	26	24,10
Branş	Badminton	39	36,10
	Masa tenisi	41	38,00
	Tenis	28	25,90
Spor yılı	5 ve altı yıl	37	34,30
	6-10 yıl	38	35,20
	11 ve üzeri yıl	33	30,60
<b>Toplam</b>		<b>108</b>	<b>100,00</b>

Araştırmaya katılan sporcuların %59,3'ü erkektir. Sporcuların %45,4'ü 18-22 yaş aralığındadır. %38'i masa tenisi, %36,1'i badminton ve %25,9'u tenis branşları ile ilgilenmektedir. Sporcuların %35,2'si 6-10 yıldır spor yapmaktadır.

**Tablo 2.** Sporcuların kendini sabotaj ve yarışma kaygılarının cinsiyete göre farklılıkları

Ölçek ve alt boyut	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	p	
Kendini sabotaj	Erkek	64	2,15	0,52	1,17	0,240	
	Kadın	44	2,03	0,54			
Yarışma kaygısı	Bilişsel kaygı	Erkek	64	1,91	0,53	-1,40	0,160
		Kadın	44	2,07	0,63		
	Bedensel kaygı	Erkek	64	2,76	0,57	2,00	0,040
		Kadın	44	2,52	0,66		
Kendine güven	Erkek	64	3,09	0,57	1,98	0,050	
	Kadın	44	2,84	0,72			

Bağımsız örneklem t testi

Sporcuların cinsiyete göre kendini sabotaj düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır ( $t=1,17$ ,  $p>0,05$ ). Yarışma kaygısı alt boyutları incelendiğinde, bilişsel kaygı düzeylerinde anlamlı farklılık meydana gelmemiştir ( $t=-1,40$ ,  $p>0,05$ ).

Bedensel kaygı ve kendine güven alt boyutlarında anlamlı farklılık gözlenmiştir ( $p\leq 0,05$ ). Erkek sporcuların bedensel kaygı ve kendine güvenlerinin, kadın sporculara göre daha fazla olduğu görülmüştür.

**Tablo 3.** Sporcuların kendini sabotaj ve yarışma kaygılarının yaşa göre farklılıkları

Ölçek ve alt boyut	Yaş	N	Ort.	Ss	F	p	Fark	
Kendini sabotaj	18-22 <sup>1</sup>	49	2,14	0,53	0,340	0,700	-	
	23-27 <sup>2</sup>	33	2,04	0,52				
	28-32 <sup>3</sup>	26	2,12	0,55				
Bilişsel kaygı	18-22 <sup>1</sup>	49	2,02	0,61	1,070	0,340	-	
	23-27 <sup>2</sup>	33	1,85	0,60				
	28-32 <sup>3</sup>	26	2,04	0,46				
Yarışma kaygısı	Bedensel kaygı	18-22 <sup>1</sup>	49	2,52	0,65	2,340	0,100	-
		23-27 <sup>2</sup>	33	2,75	0,63			
		28-32 <sup>3</sup>	26	2,80	0,46			
	Kendine güven	18-22 <sup>1</sup>	49	2,98	0,73	1,010	0,360	-
		23-27 <sup>2</sup>	33	3,09	0,65			
		28-32 <sup>3</sup>	26	2,85	0,46			

Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)

Sporcuların kendini sabotaj [ $F_{(2,105)}=0,34$ ,  $p>0,05$ ], bilişsel kaygı [ $F_{(2,105)}=1,07$ ,  $p>0,05$ ], bedensel kaygı [ $F_{(2,105)}=2,34$ ,  $p>0,05$ ] ve kendine güven [ $F_{(2,105)}=1,01$ ,  $p>0,05$ ] düzeylerinde yaş değişkenine göre anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır.

**Tablo 4.** Sporcuların kendini sabotaj ve yarışma kaygılarının branşa göre farklılıkları

Ölçek ve alt boyut	Branş	N	Ort.	Ss	F	p	Fark	
Kendini sabotaj	Badminton <sup>1</sup>	39	2,06	0,57	0,230	0,790	-	
	Masa tenisi <sup>2</sup>	41	2,14	0,49				
	Tenis <sup>3</sup>	28	2,11	0,55				
Bilişsel kaygı	Badminton <sup>1</sup>	39	1,83	0,53	3,890	0,020	1<2	
	Masa tenisi <sup>2</sup>	41	2,17	0,48				
	Tenis <sup>3</sup>	28	1,90	0,69				
Yarışma kaygısı	Bedensel kaygı	Badminton <sup>1</sup>	39	2,71	0,60	1,610	0,200	-
		Masa tenisi <sup>2</sup>	41	2,73	0,62			
		Tenis <sup>3</sup>	28	2,66	0,61			
	Kendine güven	Badminton <sup>1</sup>	39	3,10	0,61	1,180	0,300	-
		Masa tenisi <sup>2</sup>	41	2,87	0,61			
		Tenis <sup>3</sup>	28	2,99	0,73			

Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)

Sporcuların kendini sabotaj [ $F_{(2,105)}=0,23$ ,  $p>0,05$ ], bedensel kaygı [ $F_{(2,105)}=1,61$ ,  $p>0,05$ ] ve kendine güven [ $F_{(2,105)}=1,18$ ,  $p>0,05$ ] düzeylerinde branş değişkenine göre anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır.

Sporcuların bilişsel kaygı düzeylerinde anlamlı farklılığın meydana geldiği görülmektedir [ $F_{(2,105)}=3,89$ ,  $p\leq 0,05$ ]. Levene Testi sonuçlarına göre bilişsel kaygı alt boyutuna ilişkin varyanslar homojen olmadığından [ $F_{(2,105)}=4,02$ ,  $p\leq 0,05$ ], çoklu karşılaştırmalar Games-Howell testi ile yapılmıştır. Yapılan çoklu karşılaştırma neticesinde badminton ve masa tenisi branşları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ortalamalar dikkate alındığında, masa tenisi sporcularının bilişsel kaygı düzeylerinin badminton sporcularından daha fazla olduğu görülmüştür.

**Tablo 5.** Sporcuların kendini sabotaj ve yarışma kaygılarının spor yılına göre farklılıkları

Ölçek ve alt boyut	Spor yılı	N	Ort.	Ss	F	p	Fark
Kendini sabotaj	5 ve altı <sup>1</sup>	37	2,20	0,58	0,950	0,380	-
	6-10 <sup>2</sup>	38	2,05	0,49			
	11 ve üzeri <sup>3</sup>	33	2,06	0,52			
Bilişsel kaygı	5 ve altı <sup>1</sup>	37	1,95	0,60	0,130	0,870	-
	6-10 <sup>2</sup>	38	1,96	0,61			
	11 ve üzeri <sup>3</sup>	33	2,02	0,53			
Yarışma kaygısı	5 ve altı <sup>1</sup>	37	2,70	0,63	2,240	0,110	-
	6-10 <sup>2</sup>	38	2,50	0,63			
	11 ve üzeri <sup>3</sup>	33	2,80	0,55			
Kendine güven	5 ve altı <sup>1</sup>	37	3,05	0,63	0,320	0,720	-
	6-10 <sup>2</sup>	38	2,93	0,74			
	11 ve üzeri <sup>3</sup>	33	2,98	0,56			

Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)

Sporcuların kendini sabotaj [ $F_{(2,105)}=0,95$ ,  $p>0,05$ ], bilişsel kaygı [ $F_{(2,105)}=0,13$ ,  $p>0,05$ ], bedensel kaygı [ $F_{(2,105)}=2,24$ ,  $p>0,05$ ] ve kendine güven [ $F_{(2,105)}=0,32$ ,  $p>0,05$ ] düzeylerinde spor yılı değişkenine göre anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır.

**Tablo 6.** Sporcuların kendini sabotaj ile yarışma kaygıları arasındaki ilişki

	Yarışma kaygısı	Bilişsel kaygı	Bedensel kaygı	Kendine güven
Kendini sabotaj	0,203*	-0,127	0,168	0,207*

Pearson korelasyon analizi \*Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Sporcuların kendini sabotaj ile yarışma kaygıları arasındaki ilişkiye bakıldığında, kendini sabotaj ile kendine güven alt boyutu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca sporcuların kendini sabotaj düzeyleri toplam yarışma kaygıları ile pozitif ve anlamlı ilişki göstermektedir. Kendini sabotaj ile bilişsel ve bedensel kaygı arasında bir ilişkiye rastlanılmamıştır.

## Tartışma ve Sonuç

Raket sporlarında, yarışma kaygılarının kendini sabotaj ile ilişkisini incelemek amacıyla yapılan bu araştırmada sporcuların çeşitli demografik değişkenler bakımından yarışma kaygıları ve kendini sabotaj düzeyleri belirlenmiştir. İlk olarak, sporcuların cinsiyetlerine göre kendini sabotaj düzeylerinde farklılığa rastlanılmamıştır. Literatüre göz atıldığında kendini sabotaja erkeklerin, kadınlardan daha yatkın olduğunu gösteren (Kimble ve Hirt, 2005; Lucas ve Lovaglia, 2005) ve kadınların kendilerini daha fazla sabote ettiklerini gösteren (Elliot ve Church, 2003; Warner ve Moore, 2004) çeşitli çalışmalar dışında araştırmaya paralel olarak cinsiyete göre farklılığın olmadığını gösteren (Kinon ve Murray, 2007; Leondari ve Gonida, 2007) çalışmalarla karşılaşılmaktadır. Benzer olarak, Coşgun (2022), ragbi milli takım sporcularının cinsiyetlerine göre kendini sabotaj düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlamamıştır. Ünvanlı (2021), Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören erkek ve kadın öğrencilerin kendini sabotaj düzeylerinin farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Yıldırım (2020), üniversite futbol ve voleybol takımlarındaki sporcuların ve profesyonel ve amatör futbolcuların kendini sabotaj düzeylerinde cinsiyete göre farklılık gözlememiştir. Kamuk ve ark. (2020), engelli ve engelli olmayan yüzücülerin cinsiyetlerine göre kendini sabotaj düzeylerinin farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Araştırmanın yaş grubu dikkate

alınarak (%45,4 18-22 yaş, %30,6 23-27 yaş), bu yaşlar aralığında üniversite öğrencisi katılımcıların kendini sabotaj düzeylerini inceleyen çalışmalar ile paralel olarak, cinsiyet değişkenine göre farklılığa ulaşılamamıştır (Çingöz, 2015; Söyleyen, 2018; Çelik ve Atilla, 2019; Erim, 2020).

Sporcuların yarışma kaygılarına bakıldığında, bilişsel kaygı düzeylerinde cinsiyete göre farklılık bulunamamıştır. Ancak erkek ve kadın sporcuların bedensel kaygıları ve kendine güvenleri incelendiğinde, erkek sporcuların bedensel kaygıları ve kendine güvenleri kadınlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Kara'nın (2016), Türkiye Atıcılık ve Avcılık Federasyonu'na bağlı atış kulüplerindeki atıcıların müsabaka öncesinde kaygı düzeylerini incelediği çalışmasında atış sporcularının kaygı düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı farklılık meydana gelmiştir. Farklılık, kadın atış sporcularının erkeklere göre daha yüksek kaygıya sahip olduğu şeklindedir.

Araştırma bulgularından farklı olarak, Örs ve ark. (2006), hentbol ve voleybol süper lig sporcularının yarışma kaygısı boyutlarında, bedensel kaygı ve kendine güven düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmazken, bilişsel kaygının farklılık gösterdiğini ortaya koymuşlardır. Azimkhani (2014), Erzurum, Kayseri ve Bursa Türkiye şampiyonalarında yarışan kayakçılar ile gerçekleştirdiği çalışmasında, erkek ve kadın kayakçıların yarışma kaygılarının farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Şeber (2017), ulusal ve uluslararası düzeyde tenis, yüzme ve atletizm sporcularının cinsiyetleri ile somatik kaygı, bilişsel kaygı ve rekabetçi kaygı düzeyleri arasında bir ilişki olmadığını belirlemiştir.

Araştırmada, sporcuların yaşlarına göre kendini sabotaj düzeylerinin değişmediği görülmüştür. Araştırma bulgularına paralel nitelikte, Kamuk ve ark. (2018), Çorum ilinde faal futbol hakemlerinin yaşlarına göre ( $Ort=22,43$ ) kendini sabotaj düzeylerinde farklılık meydana gelmediği sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırma bulgularından farklı olarak bir çalışma, profesyonel ve amatör sporcuların yaşları arttığında kendini sabotaj düzeylerinin azaldığını ortaya koymuştur (Yıldırım, 2020). Sporcuların yarışma kaygılarında, yaşlarına göre bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güvenlerinin değişmediği sonucuna ulaşılmıştır. Şeber (2017), farklı branşlarda (tenis, yüzme ve atletizm) sporcuların yaşları ile bilişsel kaygı, somatik kaygı ve rekabet kaygılarının ilişkili olmadığını bulmuştur. Yine paralel olarak, elit kadın basketbol oyuncularının yaşları ile yarışma kaygıları ilişkisinin incelendiği bir çalışmada, elit kadın basketbolcuların yaşları ile bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güvenleri arasında bir ilişki belirlenmemiştir (Cerit ve ark., 2013).

Araştırmada ayrıca raket sporlarında mücadele eden sporcuların, badminton, masa tenisi ve tenis branşlarına göre kendini sabotaj ve yarışma kaygılarının değişip değişmediği incelenmiştir. Sonuçlar, sporcuların branşlarına göre kendini sabotaj düzeylerinde farklılık meydana gelmediğini göstermiştir. Yarışma kaygıları bakımından, sporcuların bedensel kaygı ve kendine güvenleri branşa göre değişiklik göstermezken, bilişsel kaygılarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bilişsel kaygıdaki farklılık, badminton ve masa tenisi branşlarında, masa tenisi sporcularının bilişsel kaygılarının badminton sporcularından daha fazla olduğu şeklinde elde edilmiştir.

Sporcuların spor yaptıkları yıla göre karşılaştırma yapıldığında kendini sabotajlarının değişmediği görülmüştür. Kamuk ve ark. (2018), faal futbol hakemlerinin hakemlik sürelerine göre kendini sabotaj



düzeylerinin farklılaşmadığı şeklinde bulgusu, araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Araştırma bulgularından farklı olarak, Coşgun (2022), ragbi milli takım sporcularının spor yaşlarına göre kendini sabotaj düzeylerinin farklılaştığını bulmuştur. Bu bulgular, daha düşük spor yaşına sahip sporcuların kendini sabotaj düzeylerinin daha uzun zamandır spor yapan sporculardan daha düşük olduğunu göstermiştir. Yarışma kaygıları bakımından, sporcuların bilişsel kaygı, bedensel kaygı düzeyleri ve kendine güvenleri, spor yaptıkları yıla göre farklılık göstermemiştir. Kara'nın (2016), spor yaşları arttığında yarışma kaygılarının azaldığına ilişkin bulguları, araştırma bulgularından farklılık gösterir niteliktedir.

Son olarak, sporcuların kendini sabotaj düzeyleri ile yarışma kaygıları ve kendine güvenleri pozitif ilişkili bulunmuştur. Literatürde kendini sabotaj, çeşitli araştırmalarda kaygı (Sahranç, 2011), olumsuz değerlendirilme kaygısı (Kinnon ve Murray, 2007) ve sosyal kaygı (Mello-Goldner ve Jackson, 1999) ile pozitif ilişkili bulunmuştur.

Bulgulardan yola çıkarak kaygı ile kendini sabotajın pozitif bir ilişki içerisinde olması, kaygı arttığında kendini sabotaj eğiliminin artacağı yorumu yapılabilir. Zuckerman ve Tsai (2005), kısa vadede öz-saygıyı korumak için başvurulan kendini sabotajın, uzun vadede kaygıya neden olduğunu bulmuştur. Kendini sabotaj kavramını ortaya atan Jones ve Berglas'a (1978), göre kişiler, yeterli algılarını ve benlik değerlerini korumak için kendini sabotaja başvurmaktadır. Kişi, bir işi başarabilme potansiyeline sahip olsa bile başkaları tarafından yetersiz algılanmaktan kaçınmak için kendini sabotaj davranışında bulunabilir (Baumeister, 1997). Böylelikle, kendini sabotajın, kişinin öz-yeterliklerini ve öz-saygılarını korumak ve yüksek algılamak, başkaları tarafından yetersiz olarak algılanmalarını engellemek için gerçekleştirilen bir eylem olduğu söylenebilir (Özlü ve Topkaya, 2020).

Bu açıklamalar doğrultusunda kendine güveni yüksek olan bir bireyin, başarısız olma ihtimaline karşı öz-yeterliğini korumak gibi çeşitli nedenlerle kendini sabotaja başvurabileceğini, araştırma bulgularına bakarak söyleyebiliriz.

## Kaynaklar

- Akın, A. ve Abacı, R. (2011). *Kendini Sabotaj: İnsanoğlunun sınırlı doğasının bir sonucu*. Ankara: Pegem Akademi.
- Arkin, R. M. ve Baumgardner, A. H. (1985). Self-Handicapping. In J. H. Harvey ve G. Weary (Eds.), *Attribution Basic Issues and Applications* (s. 169-202). New York: Academic Press.
- Azimkhani, A. (2014). *Genç ve yetişkin kayakçılarda zihinsel beceri, duygusal zeka ve yarışma kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Baumeister, R. F. (1997). Esteem threat, self-regulatory breakdown, and emotional distress as factors in self-defeating behavior. *Review of General Psychology*, 1(2), 145-174.
- Cerit, E., Gümüşdağ, H., Evli, H., Şahin, S. ve Bastık, C. (2013). Elit kadın basketbol oyuncularının yarışma öncesi kaygı düzeyleri ile performansları arasındaki ilişki. *NWSA-Sports Sciences*, 8, (1), 16-34.
- Coşgun, B. (2022). *Ragbi milli takım sporcularının kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hitit Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çorum.

- Cox, C. B ve Giuliano, T. A. (1999). Constructing obstacles vs. making excuses: Examining perceivers' reactions to behavioral and self-reported self-handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 14 (3), 41.
- Çelik, Y. ve Atilla, G. (2019). Üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj, olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik saygısı. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9(2), 177-198.
- Çingöz, B. (2015). Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj düzeyleri ile spor ve farklı değişkenler arasındaki ilişkinin araştırılması (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.
- Elliot, A. J. ve Church, M. A. (2003). A motivational analysis of defensive pessimism and self-handicapping. *Journal of Personality*, 71(3), 369-396.
- Engür, M. (2002). Elit sporcularda başarı motivasyonunun, durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Erim, O. S. (2020). Üniversite öğrencilerinde oyun bağımlılığı ile kendini sabote etme, anksiyete duyarlılığı ve aleksitimi arasındaki ilişki (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Adli Tıp ve Adli Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hirt, E. R., Deppe, R. K. ve Gordon, L. J. (1991). Self-reported versus behavioral self-handicapping: Empirical evidence for a theoretical distinction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (6), 981-991.
- Jones, E. E. ve Berglas, S. (1978). Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 4, 200-206.
- Kamuk, Y. U., Evli, F. ve Tecimer, H. (2018). Futbol hakemlerinin kendini sabotaj düzeyleri. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2257-2267.
- Kamuk, Y. U., Tüzün, S. ve Doğan, S. (2020). Engelli ve engelli olmayan yüzücülerin kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeyleri. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(4), 2577-2588.
- Kara, E. (2016). Üst seviye atış sporcularının müsabaka öncesi kaygı düzeyi ile performansları arasındaki ilişki (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kerr, J. (1997). *Motivation and Emotion In Sport: Reversal Theory*. United Kingdom, Psychology Press Ltd.
- Kimble, C. E. ve Hirt, E. R. (2005). Self-focus, gender, and habitual self-handicapping: Do they make a difference in behavioral self-handicapping? *Social Behavior and Personality*, 33(1), 43-56.
- Kinnon, M. C. ve Murray, C. B. (2007). A profile of college self-handicapper. *Undergraduate Research Journal*, 1, 13-17.
- Leondari, A. ve Gonida, E. (2007). Predicting academic self-handicapping in different age groups: The role of personal achievement goals and social goals. *British Journal of Educational Psychology*, 77(3), 595-611.
- Lucas, J. W. ve Lovaglia, M. J. (2005). Self-handicapping: Gender, race, and status. *Current Research in Social Psychology*, 10(16), 234-249.
- Martens, R. (1998). *Başarılı Antrenörlük*, Çeviri: Tuncer Büyükonak, Beyaz Yayınları. Volkan Matbaası, İstanbul.
- Mello-Goldner, D. ve Jackson, J. (1999). Premenstrual syndrome (PMS) as a self-handicapping strategy among college women. *Journal of Social Behavior and Personality*, 14(4), 657-669.

- Örs, E., Koruç, Z. ve Koçekşi, S. (2006). Takım sporlarında öz-yeterlik ve kaygının cinsiyet ile ilişkisinin belirlenmesi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla, 342-344.
- Öztlü, G. ve Topkaya, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde kendini sabotajın yordayıcısı olarak cinsiyet, yaş ve farklı mükemmeliyetçilik tarzları. *Kastamonu Education Journal*, 28(3), 1220-1232.
- Paşaoğlu, M. (2022). E-spor oyuncularının problem çözme becerileri, katılım motivasyonu ve yarışma kaygılarının incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Rhodewalt, F. & Vohs, K. D. (2005). Defensive strategies, motivation, and the self: a self-regulatory process view. (ed. A. Elliot & C. Dweck). *Handbook of competence and motivation*. New York: Guilford Press.
- Rhodewalt, F., & Tragakis, M. (2002). Self-handicapping and the social self : The cost and rewards of interpersonal self-construction. In J. P. Forgas & K. D. Williams (Eds.), *The social self : Cognitive, interpersonal, and intergroup perspectives* (pp. 121-140). New York: Psychology Press.
- Rhodewalt, F., Saltzman, A.T. ve Wittmer, J. (1984). Self-handicapping among competitive athletes: The role of practice in self-esteem protection. *Basic and Applied Social Psychology*, 5, 197-209.
- Sahranç, Ü. (2011). An investigation of the relationships between self-handicapping and depression, anxiety, and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(2), 526-540.
- Söyleyen, N. H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının kendini sabotaj ve erteleme davranışı ile ilişkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şeber, B. (2017). The influence of multidimensional perfectionism on sport performance and competitive anxiety among young individual sport athletes with mediating effect of self-efficacy (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6. bs.). Boston: Pearson.
- Ünvanlı, Y. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Warner, S. ve Moore, S. (2004). Excuses, excuses: Self-handicapping in an Australian adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(4), 271-281.
- Yıldırım, O. (2020). Takım ve bireysel spor yapan bireylerin kendini sabotaj düzeylerinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Zuckerman, M., Kieffer, S. C. ve Knee, C. R. (1998). Consequences of self-handicapping: Effects on coping, academic performance and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1619-1628.

### Makale Alıntısı

Uluç, E.A. (2022). Raket Sporlarında Yarışma Kaygısı Düzeyinin Kendini Engelleme Eğilimi Bakımından İncelenmesi [Investigation of Competition Anxiety in Racquet Sports in terms of Self-Inhibition Tendency], *Spor Eğitim Dergisi*, 6 (3), 261-270.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.



## Elit Futbolcularda Kafein Kullanımının Çeviklik ve Dayanıklılık Performansına Olan Etkisinin Değerlendirilmesi

Yusuf Emre AYZAZ<sup>1</sup>, Tuba KIZILET<sup>2</sup>, Nurettin Ersin UZUN<sup>3</sup>

### Özet

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 17.05.2022  
Kabul Tarihi: 26.12.2022  
Online Yayın Tarihi:  
26.12.2022

#### Anahtar Kelimeler

Çeviklik, Dayanıklılık,  
Kafein Kullanımı

#### DOI:

10.55238/seder.1117780

Bu araştırmanın amacı, kafein kullanımının elit futbolcuların dayanıklılık ve çeviklik performansı üzerine etkisinin incelenmesidir. Bu çalışmada kullanılan kafein kahve şeklindedir. Araştırmanın çalışma grubunu, Aydın Yıldızspor Futbol Kulübünde aktif olarak futbol oynayan 10 sporcu oluşturmaktadır. Bu sporculara, kafeinin akut etkisini ölçmek amaçlı 9 haftalık bir test uygulanmıştır. Sporcuların hiçbir içecek tüketmeden (direkt) ve kafeinli kahve ve kafeinsiz kahve tükettikten sonraki çeviklik (T-test) ve dayanıklılık performansları (Yo-Yo Aralıklı Toparlanma Testi) ölçülmüştür. Elde edilen veriler One Way Anova kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre direkt, kafeinli ve kafeinsiz kahve tüketiminden sonraki çeviklik ve dayanıklılık ölçümleri sonucunda ölçümler arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklar olduğu görüldü. Ayrıca ortalamalar incelendiğinde kahvenin kafeinli veya kafeinsiz olmasının ortalamaları değiştirdiği belirlendi. Sonuç olarak kahve tüketiminin sporcuların performansı üzerinde etkili olduğu kafeinli kahvenin ise performansı kafeinsiz kahveye göre daha fazla arttırdığı söylenebilir.

## Evaluation of Caffeine's Impact on Elite Footballers' Agility and Endurance Performance

### Abstract

#### Article Info

Received: 17.05.2022  
Accepted: 26.12.2022  
Online Published:  
26.12.2022

#### Keywords

Agility, Endurance,  
Caffeine Use

This study aims to investigate the impact of caffeine consumption on the endurance and agility of professional football players. This study employed coffee as the source of the caffeine. Ten individuals who are currently playing football for the Aydın Yıldızspor Football Club make up the study group. These sportsmen underwent a 9-week test to gauge caffeine's immediate effects. The athletes' agility (T-test) and endurance (Yo-Yo Intermittent Recovery Test) performances were assessed both before and after eating caffeinated and decaffeinated coffee. The One Way Anova was used to assess the data that had been acquired. The research showed that the agility and endurance assessments after consuming straight, caffeinated, and decaffeinated coffee resulted in statistically significant variations in the measurements. Additionally, it was discovered when the averages were looked at that coffee, whether it included caffeine or not, altered the averages. Therefore, it can be concluded that coffee consumption has a positive impact on athletes' performance, with caffeinated coffee having a greater impact than decaffeinated coffee.

<sup>1</sup>Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye, E-mail: ayzmreysf@hotmail.com, orcid: 0000-0003-1449-2264

<sup>2</sup>Sorumlu Yazar: Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye, E-mail: tubakizilet@gmail.com, orcid: 0000-0002-4460-2551

<sup>3</sup>Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye, E-mail: ersin.uzun@rumeli.edu.tr, orcid: 0000-0003-0525-2701

### Giriş

Günümüzde, kahve toplumun %90'ı oranında tüketilen ve kafein formları içerisinde en çok tüketilen türdür. Kafeinin şu ana kadar bilinen en önemli mekanizması adenosin antagonizmidir (Griffiths ve ark., 1998; Leonard, 1987; Vaugois, 2002). Adenosin, önemli bir nöromodülatördür ve adenosin reseptörlerine bağlanması sonucunda sinir hücresinin aktivitesinde yavaşlama meydana getirir (Fredholm, 1995). Adenosinin, merkezi sinir sistemindeki birçok nörotransmitterin salınımını engellediği görülmektedir

(Landolt, 2008; Nehlig, 1999; Nehlig ve ark., 1992). Bu sayede vücudun uyarılmasını azaltır, uyku ve gevşeklik haline girmesine neden olur. Tüketilen kafein ise adenezine benzerliğinden dolayı adenezin reseptörlerine bağlanır ve merkezi sinir sistemini uyarır ve yorgunluğu geciktirir (Sökmen ve ark., 2008).

Kafeinin, kaba motor beceri performansı, dayanıklılık kapasitesi ve bilişsel performans dahil olmak üzere başarılı futbol oyunuyla ilişkili çeşitli yönleri iyileştirdiği bildirilmiştir. Bu faydalar öncelikle farmakolojik mekanizmalara atfedilir. Ancak kafeinin futbol performansı üzerindeki genel etkilerini değerlendiren kanıtlar, kafeinin potansiyel psikolojik etkisini açıklayan çalışmalar literatürde yer almaktadır (Sabir ve ark., 2008).

Kafein kullanımının performansı arttırdığı çalışmalarda gösterilmiştir ancak kullanılan kafein kahve şeklindedir. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı elit futbolcularda kafein kullanımının çeviklik ve dayanıklılık performansına olan etkisinin değerlendirilmesidir. Bu doğrultuda elit düzeydeki futbolcuların, kafein etkisi altında ve kafeinsiz bir durumda “Yo-yo aralıklı dayanıklılık testi” ile dayanıklılığı, “T testi” ile çeviklik performansları ölçülmüş ve karşılaştırılmıştır. Aynı zamanda bu testler bize aerobik ve anaerobik performans ile ilgili de bilgiler vermiştir.

## **Materyal ve Yöntem**

### ***Çalışma Grubu***

Bu çalışmanın örneklem grubunu Aydın Yıldızspor Kulübünde lisanslı olarak futbol oynayan 10 erkek sporcu oluşturmaktadır. Lisanslı sporcuların gerekli sağlık kontrollerinden geçerek, lisans almış oldukları kontrol edilmiştir ve sağlık belgelerinin ve lisanslarının halen aktif olup olmadığı kontrol edilerek testlere katılmaları sağlanmıştır. Testlere katılan sporcular ile antrenörleri araştırma öncesi bilgilendirilmiş ve gönüllü katılım sağlanmıştır.

### ***Veri Toplama Araçları***

Verilerin toplanmasında araştırmacı tarafından oluşturulan “Bilgi Formu” ile çeviklik ve dayanıklılık performanslarının kaydedilmesi amacıyla hazırlanmış ölçüm formları kullanılmıştır. Sporcuların ölçümleri direkt, kafeinli kahve ve kafeinsiz kahve kullanıldıktan sonra alınmıştır.

### ***Kişisel Bilgi Formu***

Araştırmacı tarafından sporcuların boy (cm), vücut ağırlığı (kg) ve yaş (yıl) ile ilgili bilgilerinin kaydedilmesi amacıyla oluşturulmuştur.

### ***Yo-Yo Dayanıklılık Testi***

Test için 25 m’lik bir alan belirlenmiştir. Sahaya A ve B noktası 5 m, B ve C noktası 20 m olacak şekilde işaretler yerleştirilmiştir. Testte, sporcu başlama sesi ile B noktasından C noktasına koşar ve bip sesi ile çizgiye basarak dönüş yapar. Diğer bip sesi gelene kadar başlangıç çizgisini geçmek zorundadır. Ardından A ve B noktası arasında test seviyesine göre 5 veya 10 saniye dinlenir. Test bu şekilde seviye atlayarak devam eder. Sporcunun gelen her bip sesi ile çizgilere basarak dönüş yapması gerekir. Sporcu sinyal sesinde başlangıç noktasına yetişemez ise 1 uyarı alır. İkinci hatada testi sonlandırılır.

### T Testi

Sporcu teste başlamadan önce ilk olarak ayakta çıkış pozisyonunda A noktasının gerisinde bekler. Sporcu çıkış yapar, başlama çizgisindeki fotoselin önünden geçerek süreyi başlatır ve 10 m ileri koşarak gideceği ilk bölge olan B noktasındaki huniye dokunur. Ardından 5 m sol tarafında bulunan C bölgesindeki huniye doğru kayma adımları ile giderek ordaki huniye dokunur ve sonrasında 10 metre sağ tarafta bulunan D bölgesine doğru kayma adımları ile giderek ordaki huniye dokunur. Daha sonra 5 m sol ve ortada bulunan B bölgesine doğru kayma adımları ile giderek ordaki huniye dokunur. Ardından 10 m geri geri koşarak A noktasındaki fotoselin önünden geçtiğinde test tamamlanmış olur.

### Verilerin Analizi

Verilerin analizlerinde SPSS 20 paket programı kullanılmış ve bu veriler; frekans analizi, tanımlayıcı istatistik analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin dağılımı, çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak belirlenmiştir ve bu değerlerin normal dağılıma uygun aralıkta olduğu görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2013). Normal dağılım gösterdiği belirlenen verilerin analizinde One Way Anova analizi kullanılmıştır.

## Bulgular

**Tablo 1.** Sporcuların demografik ve antropometrik özelliklerinin tanımlayıcı istatistik sonuçları

Değişken	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Sapma
Boy (cm)	10	1,65	1,83	1,75	,12
Vücut Ağırlığı (kg)	10	68	79	74	7,77
Yaş (yıl)	10	17	27	20,6	7,07
BKİ (kg/boy <sup>2</sup> )	10	22,2	25,5	23,97	3,33

Sporcuların antropometrik özellikleri incelendiğinde boy ortalamalarının  $1,75\pm 0,12$ ; vücut ağırlığı ortalamalarının  $74\pm 7,77$ ; BKİ ortalamalarının  $23,97\pm 3,33$  olduğu belirlendi. Sporcuların demografik özellikleri incelendiğinde ise yaşları ortalamalarının  $20,60\pm 7,07$  olduğu belirlendi.

**Tablo 2.** Sporcuların Çeviklik Ölçümünün Direkt, Kafeinsiz Kahve ve Kafeinli Kahve Sonuçlarının Ortalamalarının Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları

	Minimum (sn)	Maksimum (sn)	Ortalama (sn)	Std. Sapma
Direkt	9.46	10.12	9.79	.146
Kafeinsiz Kahve	9.31	9.78	9.54	.105
Kafeinli Kahve	8.95	9.46	9.21	.114

**Tablo 3.** Aaştırmaya Katılan Sporcuların Çeviklik Ölçümünün Direkt, Kafeinsiz Kahve ve Kafeinli Kahve Etkisinin İstatistik Sonuçları

Grup	Karşılaştırma	Ortalama Fark	Std. Sapma	Anlamlılık	Minimum	Maksimum
Direkt	Kafeinsiz Kahve	.250*	.069	.017	.047	.453
	Kafeinli Kahve	.587*	.079	.000	.355	.818
Kafeinsiz Kahve	Direkt	-.250*	.069	.017	-.453	-.047
	Kafeinli Kahve	.337*	.058	.001	.168	.506
Kafeinli Kahve	Direkt	-.587*	.079	.000	-.818	-.355
	Kafeinsiz Kahve	-.337*	.058	.001	-.506	-.168

Yapılan istatistiksel incelemede, direkt ölçüm, kafeinsiz ve kafeinli kahve içirilerek uygulanan çeviklik ölçümü sonuçlarına göre üç ölçüm arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark çıkmıştır ( $p<0,05$ ;  $r=0,00$ ). Bu sonuçlar göz önüne alındığında sporcuların, kafeinli kahve alımı sonrası sonuçları, kafeinsiz kahve alımı sonrası ve direkt olarak yapılan ölçüm sonuçlarına göre daha iyi performans göstermişlerdir (sırasıyla;  $p=.001$ ;  $p=.0.000$ ;  $p<0.05$ ).



**Tablo 4.** Sporcuların Dayanıklılık Ölçümünün Direkt, Kafeinsiz Kahve ve Kafeinli Kahve Sonuçlarının Ortalamalarının Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları

Grup	Minimum (m)	Maksimum (m)	Ortalama (m)	Std. Sapma
<b>Direkt</b>	2.644	2.827	2.736	40.591
<b>Kafeinsiz Kahve</b>	2.784	3.025	2.905	53.285
<b>Kafeinli Kahve</b>	3.101	3.319	3.210	48.199

**Tablo 5.** Sporcuların Dayanıklılık Ölçümünün Direkt, Kafeinsiz Kahve ve Kafeinli Kahve Etkisinin İstatistik Sonuçları

Grup	Ölçüt	Ort. Fark	Std. Sapma	Anlamlılık	Minimum	Maksimum
<b>Direkt</b>	Kafeinsiz Kahve	<b>-169.333*</b>	19.58	.000	-226.770	-111.897
	Kafeinli Kahve	<b>-474.667*</b>	20.14	.000	-533.752	-415.582
<b>Kafeinsiz Kahve</b>	Direkt	<b>169.333*</b>	19.58	.000	111.897	226.770
	Kafeinli Kahve	<b>-305.333*</b>	13.94	.000	-346.229	-264.438
<b>Kafeinli Kahve</b>	Direkt	<b>474.667*</b>	20.14	.000	415.582	533.752
	Kafeinsiz Kahve	<b>305.333*</b>	13.94	.000	264.438	346.229

Yapılan istatistiksel incelemede, direkt ölçüm, kafeinsiz ve kafeinli kahve içirilerek uygulanan dayanıklılık ölçümü sonuçlarına göre üç ölçüm arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık çıkmıştır ( $p < 0,05$ ;  $r = 0,00$ ). Bu sonuçlar göz önüne alındığında sporcuların, kafeinli kahve alımı sonrası sonuçları, kafeinsiz kahve alımı sonrası ve direkt olarak yapılan ölçüm sonuçlarına göre daha iyi performans göstermişlerdir (sırasıyla;  $p = .000$ ;  $p = .0.000$ ;  $p < 0.05$ ).

## Tartışma ve Sonuç

Kafein kullanımı, merkezi sinir sistemi ve bilişsel süreçleri etkilemektedir (Griffiths ve ark., 1998; Leonard, 1987; Vaugeois, 2002). Buna bağlı olarak da pozitif etkileri negatife döndürür mü, hangi şartlar kafeini olumsuz bir takviyeye döndürebilir gibi sorular karşımıza çıkmaktadır. Doz aşımının anksiyete, karın ve baş ağrısı, aşırı hareketlilik ve yüksek nabız gibi fiziksel sorunlara yol açtığı bilinmektedir (Akça ve ark., 2018). Doğru dozu ayarlamak zordur çünkü her insanın reseptörleri, hassasiyeti ve vücuda giren bu tür maddelere olan tepkileri farklıdır ve bireyseldir. Ancak genel olarak belirlenmiş bazı güvenli doz sınırları vardır ve kullanılmaktadır.

Kafeinin olası etkileri, performansını arttırmak isteyen birçok sporcunun ve spor kulübünün ilgisini çekmektedir. Konuyla ilgili pek çok çalışma vardır, bunlardan birinde, sporcuların en az %68'inin kahveyi düzenli olarak tükettiği görülmüştür (Mellion, 2002). Kapsül formunun da etkileri daha belirgin olmakla birlikte egzersiz öncesi kafeinli kahve tüketiminin de performansı arttırdığı görülmüştür (McLellan ve Bell, 2004). Kafeinin futbola özgü, teknik-taktik gibi özellikleri ne derece etkilediği tam olarak bilinmemektedir ve daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır ancak futbolda ihtiyaç duyulan, atletik performansı oluşturan birçok parametre ile alakalı çalışmalar mevcuttur.

Kafeinin futboldaki performans alt kümelerini de oluşturan bazı parametrelere olan etkisini toparlayacak olursak; bazı çalışmalarda dikey sıçrama yüksekliği (Grgic ve ark., 2018), güç çıkışı, aerobik dayanıklılık (Riberio ve ark., 2017), maksimum kuvvet, kassal dayanıklılıkta (Polito ve ark., 2016) ergojenik olduğu ancak bazı sprint ve tekrarlı sprint testlerinde herhangi bir etkisinin bulunmadığı (Brown ve ark., 2013) bildirilmiştir. Ancak sprint ve tekrarlı sprint konusunda başka birkaç çalışmada ise yalnızca kafein alımının sprint ve tekrarlı sprint performansında ergojenik olduğunu bildirilmiş (Schneiker ve ark., 2006;



Carr ve ark., 2008) ve karşıt bir görüş ortaya atılmıştır. Bu konuda da daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulduğu kesindir. Müsabakada ve antrenmanda yaşanan yaralanma vakalarında sağlık personelinin yetersizliğine dikkat çeken bir çalışmada (Kirişçi, 2021), ek olarak kafein tüketimi ve benzeri performansa etki eden takviyeler alınırken uzmanlardan destek alınması gerekliliği ifade edilmektedir.

Kafein kullanımının performansı arttırıldığı gösterildiği çalışmalarda kullanılan kafein kapsül şeklindedir. Ancak sunulan çalışmada diğer çalışmalardan farklı olarak, kafein kahve şeklinde sporculara verilmiştir. Çünkü kahve ile kafein alımının performansı daha fazla arttıracığı olasıdır. Ayrıca sporcularında kafeine bu şekilde daha kolay ulaşacağı düşünülmüştür. Bu bağlamda elit futbolcularda kafein kullanımının çeviklik ve dayanıklılık performansına olan etkisinin değerlendirildiği bu çalışma da direkt, kafeinli ve kafeinsiz kahve ile elde edilen sonuçlarda, 3 farklı ölçüm arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık çıkmıştır ( $p<0,05$ ).

Elde ettiğimiz sonuçlara göre sporcuların hem kafeinli hem de kafeinsiz kahve tüketerek futbolda çeviklik ve dayanıklılık performanslarını arttırabilecekleri söylenebilir. Ayrıca hangisinin daha etkili olabileceği ile ilgili olarak sonuçlara baktığımızda kafeinli kahve kullanımının çeviklik ve dayanıklılık performansını daha da arttırdığı gösterilmiştir. Sonuç olarak sporculara verilecek kafeinli kahvenin sporcunun performansına kafeinsiz kahveye göre daha fazla olumlu etki yapacağı söylenebilir.

## Kaynaklar

- Akça, F., Aras, D., Arslan, E., (2018). Kafein, etki mekanizmaları ve fiziksel performansa etkileri. *Sportmetre*, 16 (1), 1-12
- Brown, S.J., Brown, J., Foskett, A. (2013). The effects of caffeine on repeated sprint performance in team sport athletes—a meta-analysis. *Sport Sci Rev*, 22(1–2), 25–32.
- Carr, A., Dawson, B., Schneiker, K., Goodman, C., Lay, B. (2008). Effect of caffeine supplementation on repeated sprint running performance. *J Sports Med Phys Fitness*, 48(4), 472.
- Fredholm, B.B. (1995). Adenosine, adenosine receptors and the actions of caffeine. *Pharmacol. Toxicol*, 76(2), 93-101.
- Grgic, J., Lazinica, B., Garofolini, A., Schoenfeld, B.J., Saner, N.J., Mikulic, P. (2019). The effects of time of day-specific resistance training on adaptations in skeletal muscle hypertrophy and muscle strength: a systematic review and meta-analysis. *Chronobiol Int*, 36(4), 449–60.
- Griffiths, R.R., and Woodson, P.P. (1998). Caffeine physical dependence: a review of human and laboratory animal studies. *Psychopharmacology*, 94, 437–451.
- Kirişçi, İ. (2021). Spor yaralanmaları ve sağlık personeli bulundurmanın önemi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 180-183.
- Landolt, H.P. (2008). Sleep homeostasis: a role for adenosine in humans? *Biochem. Pharmacol*, 75(11), 2070-2079.
- Leonard, T.K., Watson, R.R., and Mohs, M.E. (1987). The effects of caffeine on various body systems: a review. *J Am Diet Assoc*, 87, 1048–1053.
- McLellan, T.M., Bell, D.G., Kamimori, G.H. (2004). Caffeine improves physical performance during 24 h of active wakefulness. *Aviat Space Environ Med*, 75(8), 666-72.

- Mellion, M.B., Walsh, W.M., Madden, C. (2002). *Team Physieian's Handbook*, edn 3. Philadelphia: Lippincott Williams &Wilkins, 186-187.
- Nehlig, A. (1999). Are we dependent upon coffee and caffeine? A review on human and animal data. *Neurosci Biobehav Rev*, 23(4), 563-576.
- Nehlig, A., Daval, J.L., & Debry, G. (1992). Caffeine and the central nervous system: mechanisms of action, biochemical, metabolic and psychostimulant effects. *Brain Res Brain Res. Rev*, 17(2), 139-170.
- Polito, M.D., Souza, D.B., Casonatto, J., Farinatti, P. (2016). Acute effect of caffeine consumption on isotonic muscular strength and endurance: a systematic review and meta-analysis. *Sci Sports*, 31(3), 119–28.
- Ribeiro, B.G., Morales, A.P., Sampaio-Jorge, F., de Souza Tinoco, F., de Matos, A.A., Leite, T.C. (2017). Acute effects of caffeine intake on athletic performance: a systematic review and meta-analysis. *Rev Chil Nutr*, 44(3), 283–91.
- Schneiker, K.T., Bishop, D., Dawson, B., Hackett, L.P. (2006). Effects of caffeine on prolonged intermittent-sprint ability in team-sport athletes. *Med Sci Sports Exerc*, 38(3), 578–85.
- Shabir, A., Hooton, A., Spencer, G., Storey, M., Ensor, O., Sandford, L., Tallis, J., Higgins, M.F. (2019). The influence of caffeine expectancies on simulated soccer performance in recreational individuals. *Nutrients*, 11(10), 2289.
- Sökmen, B., Armstrong, L.E., Kraemer, W.J., Casa, D.J., Dias, J.C., Judelson, D.A., Maresh, C.M. (2008). Caffeine use in sports: considerations for the athlete. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(3) 978-986.
- Vaugeois, J.M. (2002). Signal transduction: positive feedback from coffee. *Nature*, 418, 734–736.

### Makale Alıntısı

Ayaz, Y.E., Kızılet, T. & Uzun, N.E. (2022). Elit Futbolcularda Kafein Kullanımının Çeviklik ve Dayanıklılık Performansına Olan Etkisinin Değerlendirilmesi [Evaluation of Caffeine's Impact on Elite Footballers' Agility and Endurance Performance], *Spor Eğitim Dergisi*, 6 (3), 271-276.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

## COVID 19 Korkusu Fiziksel Aktivite Yapmaya Engel Mi? Lise Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma

Halil İbrahim ÇAKIR<sup>1</sup>, Adnan ERSOY<sup>2</sup>

### Özet

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 19.10.2022  
Kabul Tarihi: 28.12.2022  
Online Yayın Tarihi:  
28.12.2022

#### Anahtar Kelimeler

Adölesan, Egzersiz,  
Hareket, Pandemi, Sağlık,  
Spor

#### DOI:

10.55238/seder.1191524

COVID-19 korkusunun fiziksel aktivite yapmaya engel olup olmadığını sorunsalını temel alan bu araştırmanın amacı, lise öğrencileri örnekleminde COVID 19 korkusunun fiziksel aktivite düzeyi üzerindeki etkisini belirleyebilmek ayrıca COVID 19'a yakalanma durumu ve diğer demografik bilgilere bağlı olarak COVID 19 korkusu ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki farklılıkları tespit etmektir. 2021-2022 eğitim öğretim yılında Rize'deki liselerde öğrenim gören 525 öğrenci araştırma grubunu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, Adölesanlar için Fiziksel Aktivite Anketi (AFAA) ve COVID 19 Korkusu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma verileri toplanması kalem kağıt dağıtma yöntemi ve google formlar aracılığıyla interaktif olarak gerçekleştirildi. Verilerin analizinde, ikili karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t testinden yararlanılırken üç ve üzeri grupların karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi testinden yararlanıldı. COVID 19 korkusunun fiziksel aktivite üzerindeki etkisini belirlemek için ise basit doğrusal regresyon analizi kullanıldı. Analiz sonuçlarında Covid 19'a yakalanma durumuna bağlı olarak fiziksel aktivite düzeylerinde, cinsiyete göre ise fiziksel aktivite düzeyleri ve COVID 19 korkusu düzeyleri arasındaki fark anlamlı bulundu. Ayrıca Covid 19 korkusunun fiziksel aktivite düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu görüldü. Sonuç olarak; kadınların daha fazla fiziksel aktiviteye katıldığı, covid 19'a yakalananların ise fiziksel aktiviteden uzaklaştığı tespit edildi. Ayrıca Covid 19 korkusu olanların daha az fiziksel aktiviteye katıldığı belirlendi. Bu doğrultuda çalışmamızda fiziksel aktivite düzeylerinin covid 19 salgınından etkilendiği açıkça görülmektedir.

## Is the Fear of COVID 19 an Obstacle to Doing Physical Activity? A Study on High School Students

### Abstract

#### Article Info

Received: 19.10.2022  
Accepted: 28.12.2022  
Online Published:  
28.12.2022

#### Keywords

Adolescent, Exercise,  
Movement, Pandemic,  
Health, Sports

The aim of this study, which is based on the question of whether or not fear of COVID-19 discourages physical activity, is to ascertain the impact of COVID-19 fear on physical activity levels in a sample of high school students as well as the relationship between fear of COVID-19 and physical activity levels depending on the status of contracting COVID-19 and other demographic information. to recognize variations. 525 high school students in Rize who will be enrolled in the research group for the 2021–2022 academic year. The study's data gathering methods included a personal information form created by the researchers, the COVID 19 Fear Scale and the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (AFAA). The distribution of pencil and paper and Google Forms were used to collect study data in an interactive manner. In the data analysis, pairwise comparisons were made using the independent sample t-test, and groups of three or more were compared using the one-way analysis of variance test. We conducted a simple linear regression analysis to ascertain how fear of COVID 19 affected physical activity. According to the analysis's findings, there is a strong relationship between physical activity levels and fear of COVID 19 by gender as well as differences in physical activity levels depending on the likelihood of getting Covid 19. Additionally, it was discovered that the degree of physical activity was statistically significantly affected by the dread of Covid 19. As a result, it was discovered that women engaged in more physical activity, whereas those infected with covid 19 did not. Furthermore, it was discovered that those who are afraid of Covid 19 engage in less physical activity. In this regard, our study clearly shows that the covid 19 epidemic has an impact on physical activity levels.

<sup>1</sup>**Sorumlu Yazar:** Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Rize/Türkiye, E-mail: halilibrahim.cakir@erdogan.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-5560-3576.

<sup>2</sup>Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Kütahya/Türkiye, ORCID ID: 0000-0002-7018-9318.

## Giriş

Yeterli düzeyde fiziksel aktiviteyi sürdürmenin ve hareketsiz davranışları sınırlamanın gençlikte hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı desteklemek için çok önemli olduğu yaygın olarak bilinmektedir (Poitras ve ark, 2016; Saunders ve ark, 2016). Çocukluk ve ergenlikte yaşam boyu fiziksel aktivite için bir temel oluşturmak, gelecekte sağlık ile ilişkin problemlerin oluşmasına engel olabilir. Düzenli fiziksel aktivite, kalp hastalığı, kanser, Tip 2 diyabet, osteoporoz ve obezite gibi sağlık sorunlarının gelişme riskini azaltır. Dünya çapındaki bir pandemi sırasında özellikle önemli olan fiziksel aktivite, çocuklarda anksiyete ve depresyon semptomlarını hafifletmeye de yardımcı olabilir (P.A.G.A.C, 2018).

Pandemi sırasında spor tesislerinin ve spor altyapısının kapanması nedeniyle birçok sporla ilgili rutinler ve alışkanlıklar bozuldu. Örneğin Almanya'da nüfusun yaklaşık üçte biri karantina sırasında spor aktivitelerini azaltırken sadece bir azınlık (%6) faaliyetlerini yoğunlaştırmıştır (Mutz ve Gerke, 2021). Sokağa çıkma yasaklarının bir diğer olumsuz sonucu, çocukların fiziksel olarak aktif olma fırsatlarının azalmasıydı. Okulların kapanması, çocukların teneffüs, beden eğitimi dersleri, spor ve okul sonrası programlar gibi günlük aktivitelerini gerçekleştirme biçimlerini ortadan kaldırdı. Sanal beden eğitimi derslerine ne ölçüde öncelik verildiği ve uygulandığı ise ülkeden ülkeye değişiklik gösterebilmektedir (Jones, 2020).

Çocuklarda yeterli fiziksel aktivite düzeylerinin teşvik edilmesi önemli bir halk sağlığı sorunudur. Bulgular, 6 ila 15 yaş arasındaki ABD'li çocukların ve gençlerin yaklaşık dörtte üçünün fiziksel aktivite yönerge tavsiyesini karşılamadığını göstermektedir (günde en az 60 dakikalık orta-şiddetli fiziksel aktivite) (Department of Health and Human Services, 2018). COVID-19 pandemisinden önce bile, aktivite yapma özgürlüğü ve kamusal olanaklara erişim ile ergenlerin dörtte üçünden fazlası (%81) DSÖ fiziksel aktivite yönergelerini karşılamamaktaydı (Guthold ve ark, 2020). Değişen koşulların, gençlerin yaşam tarzlarını, fiziksel aktivitelerini ve hareketsiz davranışlarını derinden etkilemiş olduğu söylenebilir. Geniş kapsamlı yapılan bir araştırmada (Thomas ve ark, 2020), gençlerin %50'sinden fazlasının günde 2 saat eğlence amaçlı ekran süresini aştığını ve ekran süresinin ortalama 3,6 saat/gün olduğunu bildirmiştir. Bu veriler, genç bireylerdeki fiziksel aktivite eksikliği hakkında ipuçları niteliğindedir.

Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkisi göz önüne alındığında COVID-19 pandemisinin lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini ne ölçüde etkilediğinin saptanması pandemi koşullarının daha iyi değerlendirilmesi açısından oldukça önem arz etmektedir.

COVID-19 gibi pandemik hastalıkların neden olduğu olağanüstü koşullarda bireylerde korku duygusu oluşabilmektedir. Bu korkuya bağlı olarak bazı kişiler, COVID-19 hastalığına yakalanmamış olmalarına rağmen kendilerini hasta hissedebilir ve hatta intihar edebilirler (Goyal ve ark, 2019). Literatürde fiziksel aktivite düzeyi ile koronavirüs korkusu arasındaki ilişkinin tespiti için farklı örneklem gruplarında sınırlı sayıda çalışmanın yer aldığı görülmektedir. Bu çalışmaların bazılarında fiziksel aktive düzeyinin COVID-19 korkusu üzerinde etkili olduğu görülürken (Barğı, 2022; Çelik, 2021) bazılarında ise etkili olmadığı görülmektedir (Katra ve Korkmaz, 2021).

İnaktif bir yaşam tarzı yerine fiziksel olarak aktif bir yaşam sürdüren bireylerin korana virüs korkusunu daha az yaşaması muhtemeldir. Bir başka ifade ile yüksek fiziksel aktivite düzeyi, bireylerin

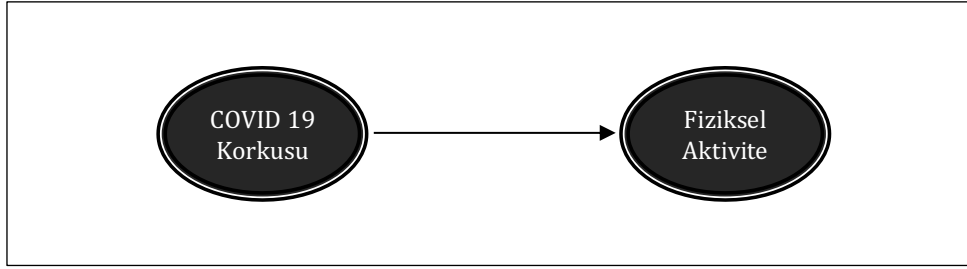
koronavirüse karşı tutumlarını pozitif yönde etkiliyor olabilir (Çelik, 2021). Nitekim Yavuz ve ark. (2021) fiziksel aktivite yapmanın bireylerin hem motivasyonunu artırabileceğini hem de COVID-19 kaygı düzeyini düşürebileceğini ifade etmektedir. COVID-19 pandemisi sırasında bireylerde fiziksel hareketsizlik, yorgunluk ve COVID-19 korkusunun geliştiği bilinmektedir (Barğı, 2022).

COVID-19 korkusunun fiziksel aktive yapmaya engel olup olmadığını sorunsalını temel alan bu araştırmanın amacı, lise öğrencileri örnekleminde COVID 19 korkusunun fiziksel aktivite düzeyi üzerindeki etkisini belirleyebilmek ayrıca COVID 19'a yakalanma durumu ve diğer demografik bilgilere bağlı olarak COVID 19 korkusu ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki farklılıkları tespit etmektir.

## Materyal ve Yöntem

### *Araştırmanın Modeli*

Lise öğrencilerinin COVID 19 korkusu ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelendiği bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modeli kullanılmıştır. Verilerin toplanması tarama modelinde en çok kullanılan yöntemlerden olan anket yöntemiyle yapılmıştır. Örneklemin belirlenmesinde ise hedef popülasyona ulaşılabilirlik, zaman ve maliyet gibi avantajlarından dolayı kolay örnekleme yöntemi tercih edilmiştir (Büyüköztürk ve ark., 2017; Karasar, 2011).



**Şekil 1.** Araştırma deseni

COVID 19 korkusunun fiziksel aktivite düzeyi üzerindeki etkisini belirleyebilmek için Şekil 1’de verilen araştırma deseni esas alınmış ayrıca COVID 19’a yakalanma durumu ve diğer demografik bilgilere bağlı olarak COVID 19 korkusu ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki farklılıklarda tespit edilmeye çalışılmıştır.

Bu araştırma için öncelikle Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu tarafından 01/09/2021 tarih 2021/198 sayılı kararı ile etik kurul izni ardından da Rize Valiliği, İl Milli Eğitim Müdürlüğünden 10.09.2021 tarih E-57774812-605.01-31463290 sayılı karar ile araştırmanın Rize ilindeki liselerde yapılabilmesi için gerekli izin alınmıştır.

### *Çalışma Grubu*

2021-2022 eğitim öğretim yılında Rize’deki liselerde öğrenim gören 525 öğrenci araştırma grubunu oluşturmaktadır. Tablo 1’de araştırmaya katılan öğrencilerin okul türü dağılımları incelendiğinde en çok katılımı %23,4’le fen lisesi öğrencilerinin gösterdiği, en az katılımı ise %3,8’le güzel sanatlar lisesi öğrencilerinin gösterdiği belirlendi.

**Tablo 1.** Katılımcı öğrencilerin okul türü dağılımları

Gruplar	Frekans (n)	Yüzde (%)
Fen Lisesi	123	23,40
Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	91	17,30
Anadolu Lisesi	86	16,40
Normal Lise	82	15,60
Spor Lisesi	74	14,10
Sosyal Bilimler Lisesi	49	9,30
Güzel Sanatlar Lisesi	20	3,80
Toplam	525	100,0

### ***Verilerin Toplanması***

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, Adolesanlar için Fiziksel Aktivite Anketi (AFAA) ve COVID 19 Korkusu Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırma verileri toplanırken önce Rize il merkezinden başlanarak sonrasında ilçelerdeki liselere gidildi. Tesadüfi yöntemle göre belirlenen liselerde öncelikle okul müdürleriyle görüşülerek araştırma hakkında bilgi verildi. Sonrasında ise öğrencilere araştırmaya katılabilmeleri için ebeveynlerine ulaştırılmak üzere veli onam formları dağıtıldı. İzin verilen öğrencilere eğitim öğretimi aksatmadan ilgili öğretmenler aracılığıyla anketler doldurtuldu. Veri toplama işlemi iki şekilde yapıldı. Birincisi kalem kağıt dağıtma yöntemi, ikincisi ise google formlar aracılığıyla interaktif olarak gerçekleştirildi. Bu kapsamda Ekim 2021 ile Aralık 2021 tarihleri arasında verilerin toplanma işlemi tamamlandı.

### ***Veri Toplama Araçları***

#### ***Kişisel Bilgi Formu***

Araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda öğrencilerin COVID 19'a yakalanma durumları, sıklıkları ve sosyo demografik bilgilerinin bulunduğu sorular yer almaktadır.

#### ***COVID 19 Korkusu Ölçeği***

COVID-19 Korkusu Ölçeği (The Fear of COVID-19 Scale) Ahorsu ve ark. (2020) tarafından bireylerin COVID 19 korku düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin çocuk ve ergenler için Türkçe'ye uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirliği Gözpinar ve ark. (2021) tarafından yapılmıştır. Sonuçlar 10-18 yaş bireyler için ölçeğin kullanılabilir olduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanında aynı ölçeğin literatürde farklı örneklem ve yaş gruplarına yönelik yapılmış birden fazla Türkçe'ye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması da mevcuttur. (Ladikli ve ark., 2020; Artan ve ark., 2021; Işık ve ark., 2021). Ölçek 5'li likert tipinde olup toplam 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçek puanı ise tüm maddelerin ortalaması alınarak hesaplanmaktadır. Düşük puan düşük korku seviyesini yüksek puan ise yüksek korku seviyesini belirtmektedir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliğiyle ilgili olarak yapılan işlemlerde ölçeğin tek faktörlü yapıda olduğu, toplam madde test kolerasyon değerlerinin 0,63-0,68 arasında değiştiği ve Cronbach's alpha iç tutarlılık katsayısının  $\alpha=0.88$  olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu ortaya koymuştur (Gözpinar ve ark., 2021).

### ***Adölesanlar İçin Fiziksel Aktivite Anketi***

Adölesanlar için fiziksel aktivite anketi – AFAA (Physical Activity Questionnaire for Adolescents - PAQ-A) Kowalski ve ark. (1997) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe'ye uyarlaması Aygün Polat (2017) tarafından yapılmıştır. Anket yaklaşık olarak 14-20 yaş grubu bireyelere uygulanabilir olup dokuz sorudan oluşmaktadır. Son 7 gün içerisindeki fiziksel aktivite düzeyini belirleyen anket 1 ile 5 puan arasında puanlanmakta ve ilk 8 sorunun ortalaması alınarak katılımcıların fiziksel aktivite puanı hesaplanmaktadır. 9. soru ise katılımcının son 1 haftada normal fiziksel aktivite yapamama durumunu belirlemek için kullanılmaktadır ve puanlamaya dahil edilmemektedir. AFAA'nın iç tutarlılığı Cronbach Alfa katsayısı ile belirlenmiş ve  $\alpha=0,866$  olarak hesaplanmıştır. Ayrıca test tekrar test analizleri sonucunda anketin toplam puanının korelasyon katsayısı 0,878 olarak kaydedilmiş ve bu sonuçlarla anketin geçerli ve güvenilir olduğu belirlenmiştir (Aygün Polat, 2017).

### ***Verilerin Analizi***

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin yüzde dağılım ve frekans değerleri tanımlayıcı istatistikle belirlendi. Basıklık-Çarpıklık değerlerinin en yüksek +3.00 en düşük -3.00 arasında değiştiği, ayrıca histogram eğirlerinin genel anlamda normale yakın (simetrik) olduğu görüldüğünden verilerin dağılımının normal olduğu esas alındı. İkili karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t testinden yararlanılırken üç ve üzeri grupların karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi testinden yararlanıldı. COVID 19 korkusunun fiziksel aktivite üzerindeki etkisini belirlemek için ise basit doğrusal regresyon analizi kullanıldı. Tüm analizler JASP 0.16.2.0 istatistik paket programı kullanılarak yapıldı ve tüm sınamalarda  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyi esas alındı.

## **Bulgular**

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin yüzde dağılım ve frekans değerleriyle araştırma konusu dahilinde uygulanan bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi ve basit doğrusal regresyon analizi testlerine ilişkin sonuçlara yer verilmiştir.

**Tablo 2.** Öğrencilerin demografik bilgileri

<b>Kategoriler</b>	<b>Gruplar</b>	<b>Frekans (n)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
<b>Yaş</b>	13-14 Yaş	122	23,2
	15 Yaş	168	32,0
	16 Yaş	116	22,1
	17-18 Yaş	119	22,7
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	232	44,2
	Erkek	293	55,8
<b>COVID 19'a Yakalanma Durumu</b>	Yakalanan	130	24,8
	Yakalanmayan	395	75,2

Tablo 2'ye göre araştırmaya katılan öğrencilerin yüzde dağılım ve frekans değerleri incelendiğinde yaşa göre %32'sinin (n=168) 15 yaşında, %23,2'sinin (n=122) 13-14 yaşında, %22,7'sinin (n=119) 17-18 yaşında, %22,1'inin (n=116) 16 yaşında olduğu, cinsiyete göre %55,8'inin (n=293) erkek, %44,2'sinin (n=232) kadın olduğu, COVID 19'a yakalanma durumuna göre ise %75,2'sinin (n=395) COVID 19'a yakalanmadığı, %24,8'inin (n=130) ise COVID 19'a yakalandığı görülmüştür.



Araştırmaya katılan öğrencilerin COVID 19'a yakalanma durumu ve cinsiyete göre fiziksel aktivite ve COVID 19 Korku düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0,05$  anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem t testi uygulandı. Tablo 3'e göre öğrencilerin COVID 19'a yakalanma durumuna bağlı olarak fiziksel aktivite düzeyleri ( $t_{(523)}=-11,895$ ;  $P<0,05$ ), cinsiyete bağlı olarak fiziksel aktivite düzeyleri ( $t_{(523)}=-3,331$ ;  $P<0,05$ ) ve COVID 19 korkusu düzeyleri ( $t_{(523)}=5,679$ ;  $P<0,05$ ) arasındaki fark anlamlı bulunurken COVID 19'a yakalanma durumuna bağlı olarak COVID 19 korkusu düzeyleri ( $t_{(523)}=1,966$ ;  $P>0,05$ ) arasındaki fark anlamlı bulunmadı. Anlamlı bulunan t testi sonuçlarının etki büyüklükleri incelendiğinde ise COVID 19'a yakalanma durumunun fiziksel aktivite düzeyi (Cohen's  $d=-1,139$ ) üzerinde çok büyük etkide, cinsiyetin COVID 19 korku düzeyi üzerinde (Cohen's  $d=0,505$ ) orta, fiziksel aktivite düzeyi üzerinde ise (Cohen's  $d=-0,293$ ) düşük etkide olduğu görüldü.

**Tablo 3.** Öğrencilerin t-testi sonuçları

Değişkenler	Ölçekler	Gruplar	Frekans (n)	Ort.	Ss	t	P	Cohen's d
COVID 19'a Yakalanma Durumu	Fiziksel Aktivite	Yakalanan	130	2,08	0,691	-11,895	0,001*	-1,139
		Yakalanmayan	395	2,96	0,850			
	COVID 19 Korkusu	Yakalanan	130	1,96	1,021	1,966	0,051	-
		Yakalanmayan	395	1,77	0,789			
Cinsiyet	Fiziksel Aktivite	Kadın	232	2,60	0,897	-3,331	0,001*	-0,293
		Erkek	293	2,86	0,884			
	COVID 19 Korkusu	Kadın	232	2,05	0,925	5,679	0,001*	0,505
		Erkek	293	1,63	0,747			

\* $p<0,05$

Tablo 3'e göre COVID 19'a yakalanmayan öğrencilerin ( $2,96\pm0,85$ ) fiziksel aktivite düzeyleri yakalanan öğrencilerden ( $2,08\pm0,69$ ), erkek öğrencilerin ( $2,86\pm0,88$ ) fiziksel aktivite düzeyleri kadın öğrencilerden ( $2,60\pm0,89$ ) ve kadın öğrencilerin ( $2,05\pm0,92$ ) ise COVID 19 korku düzeyleri erkek öğrencilerden ( $1,63\pm0,74$ ) manidar şekilde daha yüksek bulundu.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşa göre fiziksel aktivite ve COVID 19 Korku düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde tek yönlü varyans analizi testi uygulandı. Tablo 4'e göre öğrencilerin yaşa bağlı olarak fiziksel aktivite ( $F_{3,521}$ ;  $0,459$ ;  $p>0,05$ ) ve COVID 19 korkusu ( $F_{3,521}$ ;  $2,216$ ;  $p>0,05$ ) düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görüldü.

**Tablo 4.** Öğrencilerin tek yönlü varyans analizi testi sonuçları

Ölçek	Yaş	Frekans (n)	Ort.	Ss	f	Df	P
Fiziksel Aktivite	13-14 Yaş	122	2,80	0,874	0,459	3	0,711
	15 Yaş	168	2,74	0,896			
	16 Yaş	116	2,67	0,935			
	17-18 Yaş	119	2,76	0,896			
COVID 19 Korkusu	13-14 Yaş	122	1,68	0,766	2,216	3	0,085
	15 Yaş	168	1,82	0,870			
	16 Yaş	116	1,96	0,955			
	17-18 Yaş	119	1,80	0,806			

Lise düzeyindeki öğrenciler açısından COVID 19 korkusunun fiziksel aktivite düzeyi üzerindeki etkisini belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde basit doğrusal regresyon analizi testi uygulandı. Tablo 5'e bakıldığında COVID 19 korkusunun fiziksel aktivite düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye ( $F=180,742$ ,  $P<0,001$ ) sahip olduğu görülmüştür. Diğer yandan test sonuçları lise düzeyindeki öğrencilerin COVID 19 korku düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında negatif yönde orta düzeyde

bir ilişki ( $\beta=-0,507$ ;  $P<0,001$ ) olduğunu, yani COVID 19 korkusu arttıkça fiziksel aktivite düzeyinin azaldığını ortaya koymuştur.

**Tablo 5.** Öğrencilerin basit doğrusal regresyon analizi testi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata B	$\beta$	%95 Güven Aralığı		t	P
				Alt Sınır	Üst Sınır		
Sabit	3,705	0,079		3,549	3,861	46,709	0.001*
COVID 19 Korkusu	-0,532	0,040	-0,507	-0,61	-0,454	-13,444	0.001*

Bağımlı Değişken: Fiziksel Aktivite Düzeyi  
 $R=0,507$   $R^2=0,257$  Düzeltilmiş (Adj)  $R^2=0,255$  ( $F=180,742$ ;  $P=0,001*$ )

\* $p<0,05$

Lise öğrencileri üzerinde COVID 19 korkusu fiziksel aktivite yapmayı %25,7 oranında bir etkiyle ( $R^2=0,257$ ) açıklamaktadır. Bu sonuçla COVID 19 korkusunun fiziksel aktivite düzeyini kayda değer ölçüde etkilediği görülmüştür.

## Tartışma ve Sonuç

Lise öğrencileri örneğinde COVID 19 korkusunun fiziksel aktivite düzeyi üzerindeki etkisini belirleyebilmek ve COVID 19'a yakalanma durumu ve diğer demografik bilgilere bağlı olarak COVID 19 korkusu ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki farklılıkları tespit etmek amacıyla yapılan çalışmamızda;

Öğrencilerin COVID 19'a yakalanma durumuna bağlı olarak fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı olarak değiştiği belirlendi. Covid 19'a yakalanmayanların fiziksel aktivitelerinin daha yüksek olmasının nedeninin hastalık sonrası vücutta oluşan yorgunlukla karşılaşmamlarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Hastalığı atlatan bireyler daha sonra, vücut fonksiyonlarında gerilemeden ötürü, eski aktivite seviyelerine dönmede sıkıntı yaşayabilir. Bu durum kişinin fiziksel aktiviteden uzaklaşmasına ve gün geçtikçe kişide kinezyofobinin görülmesine sebep olabilir.

Araştırmamızla benzer olarak yapılan bir çalışmada covid 19 gibi hastalıkların bir süre sonra kişinin, fiziksel aktiviteden korkmasına ve uzak durmasına sebep olduğu belirlenmiştir (Harapan ve ark., 2020). Cascella ve ark. (2020)'da salgın sonrası bireylerin fiziksel aktivitelerinde düşüş olduğunu ve bu hastalıkların insanları fiziksel aktiviteden uzaklaştırdığını belirlemiştir.

Öğrencilerin cinsiyete bağlı olarak hem fiziksel aktivite düzeylerinin hem de COVID 19 korkusu düzeylerinin farklılık gösterdiği belirlendi. Buna göre covid 19'a yakalanmayanların fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu, erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu, kadın öğrencilerin ise covid 19 korkusunun daha yüksek olduğu belirlendi. Fiziksel aktivitenin erkeklerde daha yüksek olmasının nedeninin toplumumuzda erkeklerin spor yapmaya daha meyilli olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Kadın öğrencilerin covid 19 korkusunun yüksek olmasının nedeninin ise kadınların daha narin olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çelik (2021)'in çalışmasında da erkeklerin met değerlerinin kadınlardan daha yüksek olduğu görüldü. Yapılan bir diğer çalışmada erkeklerin kadınlardan daha fazla fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu belirlendi (Çeker ve ark., 2013). Ülkemizde yapılan bir çalışmada ailelerin çocuklarını spora, fiziksel aktivitelere yönlendirilmesi konusunda cinsiyetçi bir yaklaşım sergiledikleri belirtilmektedir (Karahüseyinoğlu ve Gündoğdu, 2008).

Farklı bir çalışmada Çırakoğlu (2011)'nin H1N1 hakkında yaptığı bir araştırmada, kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek kaygı puanına sahip oldukları belirlenmiştir. Çelik (2021)'in çalışmasında ise kadınların covid 19 korku düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Benzer olarak Raude ve Setbon (2009)'nın yapmış oldukları çalışmada kadınların korku düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Farklı çalışmalarda da çalışmamızla benzer sonuçlara rastlanmıştır (Ekiz ve ark., 2020; Kong vd., 2020; Wang ve ark., 2020).

Yaş grupları açısından öğrencilerin fiziksel aktivite ve COVID 19 korkusu düzeylerinin değişmediği belirlendi.

Çalışmamızla benzer olarak Bakioğlu ve ark. (2020) araştırmalarında yaş değişkeni ile koronavirüs korkusu arasında anlamlı bir ilişki tespit etmemiştir. Badahdah ve ark. (2020)'da yaş ve covid 19 kaygısı arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır. Çalışmamızdan farklı olarak Covid 19 korkusunun yaşa göre farklılık gösterdiğini yaş arttıkça korkunun arttığını belirten çalışmalarda mevcuttur (Kalmaz, 2021; Li ve ark., 2020).

Öğrencilerin COVID 19 korku düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki olduğu belirlendi. Bunun nedeninin fiziksel aktivitenin bireyler üzerindeki olumlu etkisinden (yaşam kalitesi, yaşam doyumu, sağlık vb.) kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu nedenle fiziksel aktivite düzeyi düşük olan bireylerde Covid 19 korkusunun yüksek çıkması beklenir bir durumdur.

Çelik (2021)'te çalışmasında fiziksel aktivite ile covid 19 korku düzeyi arasında bir ilişki olduğunu ve daha fazla fiziksel aktivite yapan bireylerde koronavirüs korkusunun daha düşük olduğunu belirtmiştir. Başar (2018) tarafından yapılan bir çalışmada düzenli olarak egzersiz yapanların daha mutlu oldukları ve psikolojik olarak daha iyi hissettikleri belirlenmiştir. Bir başka çalışmada da düzenli olarak aktiviteye katılanların daha sağlıklı ve mutlu bir yaşantıya sahip oldukları aktarılmıştır (Yaman ve ark., 2019). Benzer olarak Terlemez (2019)'in yapmış olduğu çalışmada fiziksel aktivite yapan bireylerin daha yüksek özgüvene sahip oldukları görülmüştür. Farklı bir çalışmada ise düzenli yapılan aktivitelerin, bireylerde travmatik olaylar sonrasında yaşanan problemlerin ve kaygı düzeyinin azalmasına yardımcı olduğu belirlenmiştir (Canan ve Ataoğlu, 2010).

Sonuç olarak; fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyetten ve covid 19'a yakalanma durumundan etkilendiği belirlendi ve covid 19 korkusunun fiziksel aktivite ile ilişkili olduğu gözlemlendi. Kadınların daha fazla fiziksel aktiviteye katıldığı, covid 19'a yakalananların ise fiziksel aktiviteden uzaklaştığı tespit edildi. Ayrıca Covid 19 korkusu olanların daha az fiziksel aktiviteye katıldığı belirlendi. Bu doğrultuda çalışmamızda fiziksel aktivite düzeylerinin covid 19 salgınından etkilendiği açıkça görülmektedir. Covid 19 pandemisinin tüm dünyayı etkilediği ve fiziksel aktivitenin sağlık açısından önemi düşünüldüğünde salgının etkilerinin azaltılması için önlemlerin alınması gereklidir.

## Öneriler

- Çalışmanın sonucu kapsamında aşağıda önerilere yer verilmiştir.
- Toplumda genel farkındalığın artırılması için eğitimler verilebilir.
  - Koronavirüs ile ilgili bilgilendirici içerik ve uygulamalara ağırlık verilebilir.

## Kaynaklar

- Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., ve Pakpour, A. H. (2020). The fear of COVID-19 scale: development and initial validation. *International journal of mental health and addiction*, 1-9.
- Artan, T., Meydan, S., ve Irmak, H. S. (2021). Turkish version of the fear of COVID-19 scale: Validity and reliability study. *Archives of health science and research (Online)*, 8(2), 117-123.
- Aygün Polat, E. (2017). Adölesanlarda Fiziksel Aktivite Anketinin Türkçe versiyon, geçerlik ve güvenilirlik çalışması (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aygün Polat, E. (2017). Adölesanlarda Fiziksel Aktivite Anketinin Türkçe versiyon, geçerlik ve güvenilirlik çalışması (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Badahdah, A.M., Khamis, F. & Al Mahyijari, N. (2020). The Psychological Well-Being of Physicians During COVID-19 outbreak in Oman. *Psychiatry Research*, 289(113053), 1-2.
- Bakioğlu, F., Korkmaz, O. & Ercan, H. (2020). Fear of COVID-19 and Positivity: Mediating Role of Intolerance of Uncertainty, Depression, Anxiety, and Stress. *Int J Ment Health Addiction*, 1-14.
- Bakioğlu, F., Korkmaz, O. ve Ercan, H. (2021). Fear of COVID-19 and Positivity: Mediating Role of Intolerance of Uncertainty, Depression, Anxiety, and Stress. *International journal of mental health and addiction*, 19(6), 2369–2382.
- Barğı, G. (2022). Yetişkin bireylerde kinezyofobi, fiziksel aktivite, covid-19 korkusu ve yorgunluk: kesitsel çalışma. *Selçuk Tıp Dergisi*, 38(3), 106-113.
- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 5(3), 25-34.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, O. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2017). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.
- Canan, F., Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11(38), 38-43.
- Cascella, M., Rajnik, M., Cuomo, A., Dulebohn, S.C., Di Napoli, R. (2020). Features, evaluation and treatment coronavirus (COVID-19). StatPearls Publishing.
- Çeker, A., Çekin, R., Ziyagil, M.A. (2013). Farklı yaş gruplarındaki kadın ve erkeklerin düzenli fiziksel aktiviteye katılım davranışı değişim basamakları. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 11-20.
- Çelik, O. (2021). Fiziksel aktivite düzeyi ile covid-19 korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 17-25.
- Çırakoğlu, O.C. (2011). Domuz gribi (H1N1) salgınıyla ilişkili algıların, kaygı ve kaçınma düzeyi değişkenleri bağlamında incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*. 26(67), 49-64.
- Goyal, K., Chauhan, P., Chhikara, K. (2020). Fear of COVID 2019: First suicidal case in India. *Asian J Psychiatr*, 49, 101989.
- Gozpınar, N., Cakiroglu, S., Kalinli, E. M., Ertas, E. ve Gormez, V. (2021). Turkish Version of the Fear of COVID-19 Scale: Validity and reliability study for children and adolescents. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, (34), 32-40.
- Guthold, R., Stevens, G.A., Riley, L.M., Bull, F.C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 populationbased surveys with 1·6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*, 4(1), 23–35.

- Harapan, H., Itoh, N., Yufika, A., Winardi, W., Keam, S., Te, H., Megawati, D., Hayati, Z., Wagner, A.L., Mudatsir, M. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): A literature review. *J Infect Public Health*, 13(5), 667-673.
- Isık, U., Aktas Ustun, N., Tastan, P., ve Ustun, U. D. (2021). Fear of Covid-19: Associations with trait anxiety and life satisfaction. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 15(6), 1658-1665.
- Jones, C. (2020). How teachers are trying to get students off the couch during the pandemic | EdSource. EdSource: Highlighting strategies for Student Success. <https://edsources.org/2020/how-p-e-teachers-are-trying-to-get-students-off-the-couch-during-the-pandemic/642765>. Published November 5, 2020. Accessed December 15, 2020.
- Kalmaz, S. (2021). Covid-19 geçirmiş kişilerde tedavi sonrası fiziksel aktivite korkusu ve depresyon. Yüksek lisans tezi. Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karahüseyinoğlu, M., Gündoğdu, C. (2008). Geleneksel spora yönelme isteğinde cinsiyet faktörü. *Sport Sciences*, 3(4), 159-167.
- Karasar, N. (2011). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Katra, H., ve Korkmaz, N. H. (2021). Investigation of Covid-19 Fear According to Physical Activity Levels of Desk Workers (Example From Çanakkale Onsekiz Mart University).
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. ve Kowalski, N. P. (1997). Convergent validity of the physical activity questionnaire for adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 9, 342-352.
- Ladikli, N., Bahadır, E., Yumuşak, F. N., Akkuzu, H., Karaman, G., ve Türkkan, Z. (2020). Kovid-19 korkusu ölçeğinin türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2), 71-80.
- Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N. & Zhu, T. (2020). The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 17, 2032.
- Mutz, M., & Gerke, M. (2021). Sport and exercise in times of self-quarantine: how Germans changed Their behaviour at the beginning of the Covid-19 pandemic. *International Review for the Sociology of Sport*, 56(3), 305–316.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2018). Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington DC: US Department of Health and Human Services; 2018. [https://health.gov/paguidelines/second-edition/report/pdf/PAG\\_Advisory\\_Committee\\_Report.pdf](https://health.gov/paguidelines/second-edition/report/pdf/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf). Published October 2018. Accessed January 22, 2019.
- Poitras, V.J., Gray, C.E., Borghese, M.M., Carson, V., Chaput, J.P., Janssen, I. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Appl Physiol Nutr Metab*, 41(6), 197–239.
- Raude, J., Setbon, M. (2009). Lay perceptions of the pandemic influenza threat. *European Journal of Epidemiology*. 24(7), 339-342
- Satici, B., Gocet-Tekin, E., Deniz, M. ve Satici, S. A. (2021). Adaptation of the Fear of COVID-19 Scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International journal of mental health and addiction*, 19(6), 1980-1988.
- Saunders, T.J., Gray, C.E., Poitras, V.J., Chaput, J.P., Janssen, I., Katzmarzyk, P.T. (2016). Combinations of physical activity, sedentary behaviour and sleep: relationships with health indicators in school-aged children and youth. *Appl Physiol Nutr Metab*, 41(3), 283–93.

- Terlemez, M. (2019). Spor aktivitesinin özgüven, serotonin ve dopamine etkisi. *International Journal of Social Science*, 2(2), 1-6.
- Thomas, G., Bennie, J.A., De Cocker, K., Castro, O., Biddle, S.J (2020). A descriptive epidemiology of screen-based devices by children and adolescents: a scoping review of 130 surveillance studies since 2000. *Child Indic Res*, 13(3), 935–50.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2018). *Physical activity guidelines for Americans*. 2nd ed. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- Yaman, Ç., Sevil, Ü., Gürkan, A., Değer, V.B., Hergüner, G., Yücel, A.S., Korkmaz, M. (2019). Fiziksel aktivitenin zihinsel ve bedensel dinginlik üzerine etkisi: bir örnek uygulama. 1. Uluslararası Ruh Sağlığında Toplumsal Farkındalık Kongresi. *Proceeding Book*, s.35-38
- Yavuz, G., Kutlu, Z., Pişkin, N. E., İbiş, S. Aka, H., & Aktuğ, Z. B. (2021). Covid-19'a Yakalanma Kaygısı ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 232-244.

### Makale Alıntısı

Çakır, H.İ., Ersoy, A. (2022). COVID 19 Korkusu Fiziksel Aktivite Yapmaya Engel mi? Lise Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma [Is the Fear of COVID 19 an Obstacle to Doing Physical Activity? A Study on High School Students], *Spor Eğitim Dergisi*, 6 (3), 277-287.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.