



SPOR EĞİTİM DERGİSİ

JOURNAL OF SPORTS EDUCATION

2023 Cilt 7 Sayı 2

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 7, Issue 2, 2023 / Cilt 7, Sayı 2, 2023

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. Hümeyra 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	Öğretmenlerin Sporcu Kimliği ve Sosyal Medya Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi <i>Muhammed PERİHAN Cengiz ARSLAN Semra KUVAT</i>	Sayfa: 77-85
2	Comparing the Impact of Traditional Strength Training and Power Interval Training on Velocity Parameters During Loaded-Squat Jump Exercise <i>Harun DURAN İbrahim CAN Ali KIZILET Halil İbrahim CEYLAN Serdar BAYRAKDAROĞLU</i>	Sayfa: 86-96
3	Spor Masajına Yönelik Ölçek Geliştirme Çalışması <i>Çağdaş CAZ</i>	Sayfa: 97-107
4	Türkiye’de İlk ve Ortaöğretim Öğrencilerinin Spora Katılım Durumu ve Akademik Başarıları Üzerine Yapılan Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi <i>Eren ULUÖZ Ergin KARINCAOĞLU Mahmut Çağatay NAZLICAN Sema ERGÜNEŞ Mustafa KOCADURMUŞ Hakan TARTAR Hüseyin UĞUR Berna ERGÜNEŞ Figen YILDIRIM</i>	Sayfa: 108-122
5	Erasmus+ Programı Kapsamında Bilişim Teknolojileri ile Yapılandırılmış Geleneksel Sanat Aktivitelerinin Lise Öğrencilerinin Kültürel Zekâ Düzeylerine Etkisi <i>Serap ÖZGÜR Mustafa EROL Fatma SÜLÜN Teyfik ILICA Can NAKİP Ayhan ÖZDEMİR</i>	Sayfa: 123-130
6	Ev Hanımlarının Sportif Rekreasyon Katılımlarının Yaşam Doymu ve Mutluluk Üzerine Etkisinin İncelenmesi <i>Tuğçe SAKA Ceren GÜMÜŞGÜL Osman GÜMÜŞGÜL</i>	Sayfa: 131-139
7	Parkinson Hastalarına Uygulanan Egzersiz Programının Reaksiyon Zamanı ve Denge Üzerine Etkisi <i>Ayşenur KURT TÜRKÖĞLU İbrahim ERDEMİR Hakan Levent GÜL</i>	Sayfa: 140-149
8	Rize, Trabzon ve Artvin Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde Görev Yapan Antrenörlerin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi <i>Emre KAVASOĞLU Cengiz BAYRAKTAR</i>	Sayfa: 150-161



Öğretmenlerin Sporcu Kimliği ve Sosyal Medya Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi

Muhammed PERİHAN¹, Cengiz ARSLAN², Semra KUVAT³

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 26.03.2023

Kabul Tarihi: 06.05.2023

Online Yayın Tarihi:

06.05.2023

Anahtar Kelimeler

Spor, Sosyal Medya,
Öğretmen

DOI:

10.55238/seder.1256699

Bu araştırma da Malatya da muhtelif ilkokul, ortaokul ve liselerinde görevli öğretmenlerin sosyal medya alışkanlığı ve sporcu kimliği düzeylerini belirlemek ve aralarında ilişkiyi değerlendirmek amaçlanmıştır. Araştırmaya 291 öğretmen gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Sporcu Kimliği Ölçeği” ve “Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği” kullanılmıştır. Analiz sonucunda veriler normal dağılım göstermiş, veri analizinde bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (anova) ve pearson korelasyon analizi gibi parametrik testler kullanılmıştır. Veri setinin analizleri SPSS istatistik programı ile yapılmış, anlamlılık düzeyi ($p < 0.05$) düzeyinde alınmıştır. Araştırmada öğretmenlerin sporcu kimlikleri ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Cinsiyete, eğitim durumuna ve lisanslı spor yapma durumuna göre sporcu kimliğinde anlamlı fark görülmüştür. Ayrıca öğretmenlerin sporcu kimlikleri ve sosyal medya alışkanlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Sonuç olarak öğretmenlerin sporcu kimlik düzeylerinin düşük olduğu sporcu kimliği ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu durum sosyal medya alışkanlığının sporcu kimliğine etki etmediği şeklinde değerlendirilebilir.

Evaluation of Teachers' Athlete Identity and Social Media Habits

Abstract

Article Info

Received: 26.02.2023

Accepted: 06.05.2023

Online Published:

06.05.2023

Keywords

Sports, Social Media,
Teacher

In this research, it was aimed to determine the social media habits and athlete identity levels of teachers working in various primary, secondary and high schools in Malatya and to evaluate the relationship between them. 291 teachers voluntarily participated in the study. “Athlete Identity Scale” and “Social Media Addiction Scale” were used as data collection tools in the research. As a result of the analysis, the data showed normal distribution, and parametric tests such as independent samples t-test, one-way analysis of variance (anova) and pearson correlation analysis were used in data analysis. The analyzes of the data set were made with the SPSS statistical program, and the level of significance was taken at the level of ($p < 0.05$). In the study, it was seen that the athletes' identities and social media addiction levels of the teachers were low. There was a significant difference in the identity of the athlete according to gender, educational status and licensed sports status. In addition, it was determined that there was no significant relationship between teachers' athlete identities and social media habit levels. As a result, it has been determined that there is no significant relationship between the athlete's identity level and social media addiction. This situation can be evaluated as social media habit does not affect the identity of the athlete.

¹Firat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Elazığ/Türkiye E-mail: muhammedperihan444@gmail.com, ORCID: 0000-0003-1930-4840

²Firat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Elazığ/Türkiye E-mail: carslan23@gmail.com, ORCID: 0000-0003-4406-1131

³Firat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Elazığ/Türkiye E-mail: semrakuvat@gmail.com, ORCID: 0000-0001-7509-1275

Giriş

Sosyal medya, kişilerin istekli olarak fotoğraf, video ve yazı gibi paylaşılacak unsurları diğer kişilere iletebildiği uygulamalardır (Bostancı, 2019). Aynı şekilde sosyal medya, paylaşılan video, fotoğraf gibi unsurlar ile kişilerin birbirlerinin dikkatini kendilerine yöneltmek amacıyla çabaladıkları bir paylaşım ortamıdır (Dağıtmaç, 2015).

Aynı şekilde sosyal medya kişilerin duygu ve görüşlerini görsel ve yazılı olacak şekilde her an sunabileceği bir ortam ortaya çıkarmıştır.

Literatürde sosyal medyaya dair bazı hususlar şöyle ifade ediliyor:

- Sosyal medya farklı bireyler ile tanışma ve aynı şekilde bilgi edinme alanıdır (Türkan, 2019).
- Sosyal medya, kitlelere istenildiği zaman ulaşma imkanı sağlamaktadır (Aslan, 2020).
- Sosyal medya, herhangi bir kısıtlamaya maruz kalmadan her an içerik oluşturabilecekleri bir alandır (Dikme, 2013).

Genel anlamda bu seçeneklere bakıldığında sosyal medyanın bireyleri internet ortamında devamlı kılan unsurun, sosyal medyanın kişiler arası etkileşim oluşturması olabilir.

Bilim ve teknolojinin gelişmesi, makineleşmenin artması ile insan gücüne olan ihtiyacın azalması ve kolaylaşan ulaşım ile kişilerin fiziksel aktivite durumları kısıtlanmıştır (Ritchie ve Adair, 2004).

Spor; kişinin yaşadığı çevre etkisi ile kazandığı beceri ve yetenekleri araçlı veya araçsız farklı kurallar çerçevesinde yalnız veya karşılıklı, boş zamanlarında veya tüm zamanını kullanacak biçimde bilinçli ve profesyonelce gerçekleştirdiği, dayanışmacı, yarışmacı ve kültürel bir kavramdır (İnal, 2003). Spor son yıllarda özellikle, insan hayatını biraz daha yüksek kaliteli ve sağlıklı ve de dengeli olarak devamını sağlaması için önem arz eden bir unsurdur. (Ekmekçi ve ark., 2013). Güncel olarak spor faaliyetlerine yaşamın her alanında karşılaşmaktayız. Okullarda beden eğitimi ve spor derslerinde, günlük yaşantımızda spor aktivitesi olarak, uygun vakitlerimizde her zaman yaşam ile iç içe bir duruma gelmiştir. Sporcu kimliği, bir bireyin benlik imajının sporla ilgili unsurları ile sporcunun rolü arasındaki benzerlik derecesi olarak tanımlanır. Güçlü bir sporcu kimliğine sahip kişilerin spora ve fiziksel aktiviteye katılmaya daha fazla ilgi duyduklarını ve spor hakkında daha olumlu düşündükleri ifade edilmektedir (Brewer ve ark., 1993). Her sporcu bireyin özgün bir sporcu kimliğinin oluşabilmesi için sporcu kendisini başkalarından daha farklı bir noktada görmelidir, kendi yapabileceklerinin ve kapasitesinin farkında olması gerekmektedir. Buda kişinin kendisine olan güvenine bağlıdır. Bir sporcunun davranışı kendi değerlendirmesinden ve davranışından saptığında veya bir kişi iradesine karşı hareket etmeye zorlandığında güveni sarsılır (Çetinkaya, 2015).

Araştırmalar, güçlü bir sporcu kimliğinin güçlü bir öz kimlik, sosyal etkileşim daha fazla, güven düzeyi yüksek olması ve olumlu spor deneyiminin daha fazla olması ile pozitif ilişkili olduğu ortaya koymuştur. Ayrıca, bireyin sporcu kimliğinin ekstrem olmamak kaydı ile güçlü olmasının da sporcuya psikolojik olarak olumlu katkı sağlayacağı saptanmıştır; ancak sporu, ekstrem seviyede yaşamının her alanına koyan sporcuların da aşırı spor aktivitesi yapma, beslenme yetersizliği, sakatlanma ve bu sakatlığa rağmen spora devam etme gibi farklı fiziksel ve psikolojik problemler yaşayacağı belirtilmiştir (Brewer ve ark., 1993).

Günümüzde bilgi çağında iletişim ve haberleşme yollarında da değişiklik göstermiştir. İnternet çok fonksiyonlu olarak önemli bir iletişim kanalı olmuştur (Çakmak, 2014). Hayatımıza çabucak giren internet şüphesizki beraberinde birtakım sorunlar ile gelmiştir. Işık ve Topbaş, çalışmalarında her çeşit yazı, görsel, video, oyun, grafik ve bunlara benzer iletişim çeşitlerinin multimedya olarak sunulabildiğini göstererek bu etkileşimli alanların kullanıcılar için bağımlılık araçları içerdiğini göstermiştir (Işık ve Topbaş, 2015).

Yaptığımız bu araştırmada günümüzde artarak devam eden internet, ekran bağımlılığı ve özellikle son yıllarda sosyal medya bağımlılığının (whatsapp, facebook, instagram, twitter) oluşturduğu ve oluşturacağı problemlere dikkat çekmek öğretmenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyini araştırmak ve öğretmenler arasında sporcu kimliğinin sosyal medya kullanım düzeyine etkisi amaçlanmıştır.

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma nicel araştırma yöntemine dayalıdır ve sonuçlar betimseldir. Genel tarama modeli kapsamında ilişkisel tarama modeli kullanılarak kurgulanan çalışmamızda basit tesadüfi örnekleme kullanılmış ve veriler anket yöntemiyle toplanmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini 2021-2022 eğitim-öğretim sezonun da Malatya il milli eğitim müdürlüğü bünyesinde ilköğretim ve orta öğretim okullarında çalışan öğretmenler oluşturmuştur. Çalışmanın örneklemini ise muhtelif okullarda çalışan öğretmenlerden eksik ya da değerlendirilmeye alınamayacak şekilde dolduranlar hariç 174 erkek öğretmen ve 117 kadın öğretmen oluşturmaktadır. Çalışma için 30.05.2022 tarih ve 2022/13 sayılı etik kurul izni alınmıştır. Veri toplama 01.05.2022-01.07.2022 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

Verilerin Toplanması

Çalışmada Malatya ilinde görev yapan öğretmenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri; cinsiyet, eğitim durumu, sportif aktivite durumu, sporcu kimliği ve sosyal medya kullanım sıklığına göre incelenmiştir. Anket verileri, Google Forms kullanılarak çevrimiçi olarak toplandı.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak Sporcu Kimliği Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır.

Sporcu Kimliği Ölçeği (SKÖ)

Sporcu Kimliği verileri, Öztürk ve Koca (2013) tarafından geliştirilen toplam 10 maddeden oluşan ölçek ile toplanmıştır. Ölçekte yer alan ifadeler 1= Kesinlikle Katılmıyorum, 2= Katılmıyorum, 3= Kararsızım, 4= Katılıyorum, 5= Tamamen Katılıyorum şeklinde 5'li Likert tipinde cevaplanmaktadır.

Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (SMBÖ)

Sosyal medya bağımlılığının belirlenmesinde, Şahin ve Yağcı (2017) tarafından Türkçe formu düzenlenen toplam 20 maddeden oluşan ölçek kullanılmıştır. Ölçekte yer alan ifadeler 1= Bana hiç uygun değil, 2= Bana uygun değil, 3=Kararsızım, 4= Bana uygun 5= Bana çok uygun şeklinde 5'li likert tipinde cevaplanmaktadır.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS programı ile analiz edilmiştir. Analiz sonucunda çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılım gösterdiği belirlenmiş ve veri analizinde bağımsız örneklemler t testi, tek yönlü varyans analizi (anova) ve pearson korelasyon analizi gibi parametrik testler kullanılmıştır. SPSS istatistik programı ile yapılan Veri analizlerinin, anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ düzeyinde alınmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Öğretmenlerin sporcu kimlikleri ve sosyal medya alışkanlık düzeyleri

Boyutlar	Ort.	SS
Sanal Tolerans	2.31	.655
Sanal İletişim	2.26	.671
SMBÖ-YF Genel	2.28	.641
Sporcu Kimliği	2.48	1.003

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan öğretmenlerin sporcu kimlik düzeylerinin zayıf (ort=2.48) düzeyde olduğu görülmektedir. Bunun yanında sosyal medya alışkanlıklarının, sanal tolerans alt boyutunda (ort=2.31), sanal iletişim alt boyutunda (ort=2.26) ve ölçeğin genelinde (ort.2.28) düşük düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Öğretmenlerin sporcu kimlikleri ve sosyal medya alışkanlıklarının cinsiyete göre analizi

	Gruplar	n	\bar{X}	SS	t	p
Sanal Tolerans	Erkek	174	2.31	.659	.047	.96
	Kadın	117	2.31	.651		
Sanal İletişim	Erkek	174	2.23	.673	-.862	.39
	Kadın	117	2.30	.667		
SMBÖ-YF Genel	Erkek	174	2.26	.628	-.458	.64
	Kadın	117	2.30	.661		
Sporcu Kimliği	Erkek	174	2.60	1.005	2.618	.00*
	Kadın	117	2.29	.974		

*p<,05

Tablo 2’de araştırmaya katılan öğretmenlerin sporcu kimliklerinin düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan bağımsız örneklem t-testi verileri bulunmaktadır. Veriler incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre araştırmaya katılan öğretmenlerin sporcu kimliklerinin düzeyinin anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir (p<,05). Belirlenen anlamlı farklılık, erkek öğretmenlerin sporcu kimliklerinin düzeyinin kadın öğretmenlere göre anlamlı derecede yüksek olmasından dolayı erkek öğretmenler lehinedir.

Tablo 2’de araştırmaya katılan öğretmenlerin sosyal medya alışkanlık düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan bağımsız örneklem t-testi verileri yer almaktadır. Veriler incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre araştırmaya katılan öğretmenlerin sosyal medya alışkanlık düzeyinin anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (p>,05).

Tablo 3. Öğretmenlerin sporcu kimlikleri ve sosyal medya alışkanlıklarının eğitim durumuna göre analizi

	Gruplar	n	\bar{X}	SS	t	p
Sanal Tolerans	Lisans	229	2.30	.682	-.259	.79
	Lisansüstü	62	2.32	.548		
Sanal İletişim	Lisans	229	2.25	.705	-.499	.61
	Lisansüstü	62	2.29	.528		
SMBÖ-YF Genel	Lisans	229	2.27	.671	-.265	.79
	Lisansüstü	62	2.29	.516		
Sporcu Kimliği	Lisans	229	2.39	.972	-2.711	.00*
	Lisansüstü	62	2.78	1.062		

*p<,05

Tablo 3’te araştırmaya katılan öğretmenlerin sporcu kimliklerinin düzeyinin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan bağımsız örneklem t-testi verileri yer almaktadır. Veriler incelendiğinde eğitim durumu değişkenine göre araştırmaya katılan

öğretmenlerin sporcu kimliklerinin düzeyinin anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<,05$). Belirlenen anlamlı farklılık, lisansüstü eğitim mezunu öğretmenlerin sporcu kimliklerinin düzeyinin lisans mezunu öğretmenlere göre anlamlı derecede yüksek olmasından dolayı lisansüstü eğitim mezunu öğretmenler lehinedir.

Tablo 3'te araştırmaya katılan öğretmenlerin sosyal medya alışkanlık düzeyinin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan bağımsız örneklem t-testi verileri yer almaktadır. Veriler incelendiğinde eğitim durumu değişkenine göre araştırmaya katılan öğretmenlerin sosyal medya alışkanlık düzeyinin anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>,05$).

Tablo 4. Öğretmenlerin sporcu kimlikleri ve sosyal medya alışkanlıklarının lisanslı sporcu olarak aktive durumuna göre analizi

	Gruplar	n	\bar{X}	SS	F	p
Sanal Tolerans	1.Sporcu olarak aktivitem olmadı	196	2.35	.656	2.724	.04* 1>2 4>2
	2.Lisanslı okul takımında	30	2.00	.689		
	3.Klüp takımında	32	2.26	.703		
	4.Her ikisi de	33	2.39	.493		
Sanal İletişim	1.Sporcu olarak aktivitem olmadı	196	2.32	.687	3.438	.01* 1>2 4>2
	2.Lisanslı okul takımında	30	1.97	.654		
	3.Klüp takımında	32	2.08	.643		
	4.Her ikisi de	33	2.36	.520		
SMBÖ-YF Genel	1.Sporcu olarak aktivitem olmadı	196	2.33	.650	3.339	.02* 1>2 4>2
	2.Lisanslı okul takımında	30	1.96	.626		
	3.Klüp takımında	32	2.17	.677		
	4.Her ikisi de	33	2.36	.470		
Sporcu Kimliği	1.Sporcu olarak aktivitem olmadı	196	2.58	1.017	27.88	.04* 1>3
	2.Lisanslı okul takımında	30	2.44	1.056		
	3.Klüp takımında	32	2.13	1.000		
	4.Her ikisi de	33	2.22	.752		

* $p<,05$

Tablo 4'te araştırmaya katılan öğretmenlerin sporcu kimliklerinin düzeyinin lisanslı sporcu olarak aktive durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan tek yönlü varyans analizi verileri yer almaktadır. Veriler incelendiğinde lisanslı sporcu olarak aktive durumu değişkenine göre araştırmaya katılan öğretmenlerin sporcu kimliklerinin düzeyinin anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<,05$). Belirlenen anlamlı farklılık LSD testi neticesinde sporcu olarak aktivesi olmayan öğretmenlerle kulüp takımında lisanslı olarak spor yapan öğretmenler arasındadır.

Tablo 4'te araştırmaya katılan öğretmenlerin sosyal medya alışkanlık düzeyinin lisanslı sporcu olarak aktive durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan tek yönlü varyans analizi verileri yer almaktadır. Veriler incelendiğinde lisanslı sporcu olarak aktive durumu değişkenine göre araştırmaya katılan öğretmenlerin sosyal medya alışkanlık düzeyinin anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<,05$). Belirlenen anlamlı farklılık LSD testi neticesinde sporcu olarak aktivesi olmayan öğretmenlerle okul takımında lisanslı olarak spor yapan öğretmenler arasındadır. Ayrıca belirlenen anlamlı farklılık okul takımında lisanslı olarak spor yapan öğretmenler ile hem okul hem de kulüp takımında lisanslı olarak spor yapan öğretmenler arasındadır.

Tablo 5. Öğretmenlerin sporcu kimlikleri ve sosyal medya alışkanlıkları arasındaki ilişkiye ait analiz verileri

Sporcu Kimliği	Sanal Tolerans		Sanal İletişim		SMBÖ-YF Genel		
	r	.076	.066	.072	p	.19	.25

Tablo 5’te araştırmaya katılan öğretmenlerin sporcu kimlikleri ve sosyal medya alışkanlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına ilişkin pearson korelasyon analizi verileri yer almaktadır. Veriler incelendiğinde öğretmenlerin sporcu kimlikleri ve sosyal medya alışkanlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir ($p>.05$). Bu durum sosyal medya alışkanlığının sporcu kimliğine etki etmediği şeklinde değerlendirilebilir.

Tartışma ve Sonuç

Çalışmamızın Tablo 1’ de Öğretmenlerin sporcu kimlikleri ve sosyal medya alışkanlık düzeyleri alt boyutunda ortalama puanlara bakıldığında, öğretmenlerin sporcu kimlik düzeylerinin düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Bu sonuçla öğretmenlerin spor yapma alışkanlığının zayıf olduğuna aynı şekilde spora olan ilginin düşük olduğunu spora bağlılık düzeylerinin ve çevredegerçekleşen spor olaylarına ilgisiz kaldığını değerlendirmekteyiz. Öğretmenlerin sosyal medya bağımlılığına baktığımız zaman puan ortalamasının sanal tolerans ve sanal iletişim alt boyutunda her ikisinde de düşük düzeyde olduğu bu sonuçla günümüzde insanların hayatına yön veren sosyal medyanın, öğretmenlerde bağımlılık düzeyinin yüksek olmadığı sonucuna varabiliriz. Bu sonuçlara bakıldığında öğretmenlerdeki sporcu kimliğinin, sosyal medya bağımlılık düzeyine bir katkı sağlamadığını çıkarabiliriz. Yapılan bir araştırmada Sporcuların karar verme gibi psikolojik davranışlarında etkili olan sporcu kimliği, bilişsel yapı içerisinde sporcuyla yönlendiren bir güce sahip olduğu düşünülmektedir (Horton ve Mack, 2000) literatüre baktığımızda çalışmamıza paralel bir sonuç çıkmamaş, öğretmenlerin sporcu kimliğinin düşük olmasına rağmen sosyal medya bağımlılığı yaşamadan kontrollü kullandıkları görülmektedir.

Bir diğer alt boyut olan cinsiyet değişkenine göre baktığımızda; tablo 2’deki verilere bakarak cinsiyet değişkeninde öğretmenlerin sporcu kimlik düzeylerinin, kadın öğretmenlerde erkek öğretmenlere göre düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Burada erkek öğretmenlerin sporu takip etmede çevresinde daha fazla kişinin sporla ilgili olduğu ve bu anlamda sporcu kimliğine etki eden durumların kadınlara oranla daha fazla olduğunu düşünmekteyiz. Cinsiyet değişkenine göre baktığımızda; öğrenci-sporcularla yürütülen çalışma, cinsiyet ve sosyal kimlik arasında önemli farklılıklar görülmektedir. Sosyal kimlik düzeyleri, erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Bu sonucun muhtemelen erkeklerin sosyal medyada daha fazla olması ve kızların hala aile baskısı altında olması ve sosyal medyaya daha az katılabilmelerinden kaynaklandığı tahmin edilmektedir (Namlı ve Demir, 2018). Cinsiyete göre bariz farklılık günlük olarak sosyal medya kanallarına giriş sayısında karşılaşmaktayız. Günlük farklı türde sosyal medya kanalı kullanma durumuna baktığımızda kadınlarda bu oranın erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmektedir (Kavruk, 2016).

Bir diğer alt boyutta eğitim durumuna göre sporcu kimliği düzeyi ve sosyal medya bağımlılığına baktığımızda, eğitim düzeyi lisans olan öğretmenlerin, lisans üstü eğitim seviyesindeki öğretmenlere oranla tablo 3’de elde edilen verilere baktığımızda sporcu kimliği daha düşük düzeyde olarak görülmektedir burada

lisans üstü öğretmenlerin daha fazla sporla ilgilendiği ve spora zaman ayırma ve sporun içinde olma açısından pozitif yönde bir sonuç elde edildiğini görüyoruz. Sosyal medya bağımlılığında ise eğitim düzeyi açısından puan ortalamalarına bakıldığında anlamlı bir farklılık görülmemesi burada da sporcu kimliğinin sosyal medya bağımlılığı üzerinde bir etkisi olmadığını çıkarabiliriz. Yapılan bir çalışmada eğitim durumu lisans düzeyinde olan bireylerin günlük sosyal medyaya giriş sayısında yüksek lisans düzeyindeki kişilere oranla daha fazla sosyal medyaya giriş yaptıkları görülmektedir. Bu göstergelere bakıldığında lisans mezunu kişilerin günlük en az bir sosyal medya kullanımı gerçekleştirdiği söylenebilir (Kavruk, 2016). Literatür ile karşılaştırdığımızda sosyal medya bağımlılığında çalışmamızda eğitim düzeyi açısından bir farklılık görülmemesine karşın literatürde farklı bir sonuç ile karşılaşmış ve eğitim düzeyi lisans olan kişilerin daha fazla sosyal medyaya giriş yaptığı görülmektedir.

Araştırmamızda aktif lisanslı sporcu değişkenine göre baktığımızda tablo 4’de veriler değerlendirildiğinde lisanslı sporcu olan öğretmenlerin lisanslı olarak spor yapmayan öğretmenlere oranla daha yüksek düzeyde sporcu kimliğine sahip oldukları görülmekte bu durumun lisanslı spor yapan öğretmenlerin spor hayatını aktif devam ettirmesi ve en az bir spor dalında lisanslı faaliyet göstermeleri bu öğretmen grubunun sporla içiçe kalmasını sağladığını aktif spor yapmanın yanında spor kanallarını takip etmesinde ve spor dünyasına yaşanan olayları takip etmesi düzenli spor faaliyetinin içinde olmasının etkileri olduğunu göstermektedir. Bir tez çalışmasında Sağlıklı yaşam şekli davranışlarının sporu lisanslı olarak yapma durumuna göre genel ortalamalara bakıldığında spor yapma ve sosyal sorumluluk konusunda, lisanslı sporcu olarak aktiviteye katılan kişilerin sağlıklı yaşam düzeyi daha yüksek olduğu görülmektedir (Başak, 2019). Burada çalışmamız ile literatürü karşılaştırdığımızda çalışmamıza paralel bir sonuç gösterdiğini sporu lisanslı olarak yapan kişilerin çalışmamızda sporcu kimliği yüksek görülürken bu çalışmada ise sağlıklı yaşam düzeyi ve sosyal sorumluluk alma düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir. Burada lisanslı spor yapan bireylerin sosyal hayat içerisinde bireysel ve sosyal yaşam içerisindeki olumlu katkılarına görmekteyiz.

Araştırmamızda tablo 5’ de elde edilen verilere göre öğretmenlerin sporcu kimliği ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye yönelik puanların düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Bu durumda sporcu kimliğinin yüksek veya düşük düzeyde olması sosyal medya bağımlılığına bir etkisi olmadığını görmekteyiz. Literatüre baktığımızda ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırma öğrencilerin sporda sosyal kimlik düzeylerinin sosyal medya kullanım durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede değiştiği gözlemlenmiştir. Burada günlük sosyal medya kullanımı 2-3 saat düzeyinde zaman geçiren öğrencilerin, sosyal medyayı 2 saatten daha az kullanan öğrencilere göre sporda sosyal kimlik düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Ulukan ve ark., 2021). Literatür ile karşılaştırdığımızda bizim çalışmamızda sporcu kimliğinin sosyal medya bağımlılık düzeyine etki etmemesine karşın, bu örnek çalışmada sosyal medya kullanım süresi yüksek olan öğrencilerin sporda sosyal kimlik düzeylerinin yüksek çıkması çalışmamız ile benzer olmayan bir sonucun çıktığını göstermektedir.

Elde ettiğimiz veriler ile sosyal medya bağımlılığının öğretmenler arasında yaygın olmadığı, sporcu kimliğinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği görülmektedir. Cinsiyet değişkeninde ise erkek öğretmenler lehine sporcu kimliğinin daha yüksek düzeyde olduğunu görmekteyiz. Eğitim durumu düzeyine baktığımızda araştırmaya katılan öğretmenlerin sporcu kimliklerinin düzeyinin anlamlı farklılık

gösterdiği ancak sosyal medya bağımlılığı boyutunda anlamlı bir ilişki görülmediği belirlenmiştir. Bununla birlikte öğretmenlerin sporcu kimliğinin sosyal medya bağımlılığı üzerinde bir etkisinin olmadığını görmekteyiz. Literatürde farklı denek grupları ile yapılan çalışmalarda benzer sonuçlar görülmesi ile beraber farklı sonuçlarda görülmüştür. Öğretmenler üzerinde yapılan çalışmada genel anlamda sporcu kimliğinin sosyal medya bağımlılığını azaltma açısından olumlu yönde bir katkı sağlamadığına ancak çalışmamızın daha sonra farklı denek grupları ve diğer araştırma yöntemleri ile yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağını düşünmekteyiz.

Kaynaklar

- Aslan, T. (2020). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kaygılarının sosyal medya bağımlılıklarını yordayıcı rolünün incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Mersin.
- Baba H., Namlı, S., Demir, G.T. (2018). *Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sporcu kimlikleri ve başarı yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. Cilt 3, Sayı 7, Sayfa-179-196.
- Başak, A. (2019). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sporcu kimlikleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi*. Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kayseri.
- Bostancı, M. (2019). *Medya Okuryazarlığı*. Nobel Yayınevi, Yayın No: 2244, Sayfa-104.
- Brewer, B.W., Van Raalte, J.L., Linder, D.E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or achilles heel. *Int J Sport Psychol*, 24, 237-254.
- Çakmak, V. (2014). *İletişim kaygısının sosyal medya kullanımı üzerine olan etkisi: üniversite öğrencileri üzerine örnek olay incelemesi*. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Ana Bilim Dalı, Konya.
- Çetinkaya, T. (2015). *Takım sporlarında sporcu kimliği ve sürekli sportif kendine güven ilişkisi*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Dağıtmaç, M. (2015). *Sosyal Medya Bizi Neden Kullanır*. Metamorfoz Yayıncılık.
- Demir, Ü. (2016). Sosyal medya kullanımı ve aile iletişimi: Çanakkale'de lise öğrencileri üzerine bir araştırma, *Selçuk İletişim*, 9 (2), 27-50. doi: 10.18094/si.99029.
- Dikme, G. (2013). *Üniversite öğrencilerinin iletişimde ve günlük hayatta sosyal medya kullanım alışkanlıkları Kadir Has Üniversitesi Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kadir Has Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Bilimler Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Ekmekçi, A., Ekmekçi, R., İrmış, A. (2013). Küreselleşme ve spor endüstrisi. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 91-117.
- Horton, R., & Mack, D. (2000). Athletic identity in marathon runners: Functional focus or dysfunctional commitment? *Journal of Sport Behavior*, 23(2), 101.-119.
- Işık, U., Topbaş, H. (2015). Facebook ve bağımlılık: medya bağımlılığı araştırması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 38, 319- 336.
- İnal, A.N. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*. Nobel Yayıncılık, 1. Baskı

- Kavruk, B. (2016). *Sosyal medya kullanımının cinsiyet ve eğitim düzeyi açısından değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Öztürk, P., Koca, C. (2013). Sporcu Kimliği Ölçeğinin Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Hacettepe Journal Of Sport Sciences*, 24(1), 1-10.
- Ritchie, B.W., & Adair, D. (2004). *Sport Tourism: Interrelationships, Impacts And Issues*. Channel View Publications. Eds Vol. 14.
- Şahin, C., Yağcı, M. (2017). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. Ahi Evran Üniv. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*. Cilt 18, Sayı 1, Sayfa-533
- Türkan, S. (2019). *Medya Okuryazarlığı Dersini Alan Öğrencilerin Sosyal Medyaya Yönelik Tutumları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzurum Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Bilimler Eğitimi Anabilim Dalı, Erzurum.
- Ulukan, M., Ulukan, H., Esenkaya, A. (2021) Ortaöğretim öğrencilerinin sporda sosyal kimlik algılarında ve spora yönelik tutumlarında demografik değişkenlerin rolü. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 9 (2).

Makale Alıntısı

Perihan, M., Arslan, C., & Kuvat, S. (2023). Öğretmenlerin Sporcu Kimliği ve Sosyal Medya Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi [Evaluation of Teachers' Athlete Identity and Social Media Habits], *Spor Eğitim Dergisi*, 7 (2), 77-85.



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

Comparing the Impact of Traditional Strength Training and Power Interval Training on Velocity Parameters During Loaded-Squat Jump Exercise

Harun DURAN¹, İbrahim CAN², Ali KIZILET³, Halil İbrahim CEYLAN⁴, Serdar BAYRAKDAROĞLU⁵

Abstract

Article Info

Received: 22.02.2023
Accepted: 08.05.2023
Online Published:
08.05.2023

Keywords:

Strength, Squat, Training,
Velocity

DOI:

10.55238/seder.1254733

The aim of this study is to investigate the effects of traditional strength and power interval training methods on the development of velocity parameters in the concentric phase of loaded-squat jump exercise and to determine which training method improves velocity parameters more. To achieve this goal, 30 male students who were studying at the School of Physical Education and Sports and did not regularly exercise participated voluntarily in this study. Participants were divided into three different groups using randomization: traditional strength training group, power interval training group, and control group. The participants performed a weighted squat jump exercise using external loads equivalent to 40% of their body weight in both pre-test and post-test measurements, and their mean velocity, mean propulsive velocity, and peak velocity values were obtained through an isoinertial velocity transducer. According to the analysis results, it was found that peak velocity significantly increased after traditional strength training. In addition, the power interval training method made a significant difference on the 1 RM pre-post test. The effect size of traditional strength training on peak velocity was determined as "small". In conclusion, it is thought that traditional strength training is a more prominent training method in improving movement velocity compared to power interval training.

Geleneksel Kuvvet ve Güç İnterval Antrenmanın Ağırıklı Squat Sıçrama Hareketi Esnasındaki Hız Parametreleri Üzerindeki Etkisinin Karşılaştırılması

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 22.02.2023
Kabul Tarihi: 08.05.2023
Online Yayın Tarihi:
08.05.2023

Anahtar Kelimeler:

Antrenman, Hız, Kuvvet,
Squat

Bu çalışmanın amacı geleneksel kuvvet ve güç interval antrenman yöntemlerinin, ağırıklı squat sıçrama hareketinin konsantrik evresindeki hız parametrelerinin gelişimine etkilerini araştırmak ve hangi antrenman yönteminin hız parametrelerini daha fazla geliştirdiğini belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören ve düzenli olarak egzersiz yapmayan 30 erkek öğrenci bu çalışmaya gönüllü olarak katıldı. Katılımcılar rastgele yöntem kullanılarak geleneksel kuvvet antrenman grubu, güç interval antrenman grubu ve kontrol grubu olmak üzere üç farklı gruba ayrıldı. Katılımcıların ön-test ve son-test ölçümlerinde vücut ağırlıklarının %40 oranına denk gelen dış yükler kullanılarak ağırıklı squat sıçrama egzersizi uygulandı ve isoinertial bir hız dönüştürücü yoluyla katılımcıların ortalama hız, ortalama itme hızı ve zirve hız değerleri elde edildi. Ayrıca, güç aralıklı antrenman yöntemi, 1 RM ön-son testinde önemli bir fark yarattı. Analiz sonuçlarına göre; geleneksel kuvvet antrenmanı sonrasında zirve hızının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde arttığı tespit edilmiştir ve geleneksel kuvvet antrenmanın zirve hızı üzerindeki etki büyüklüğünün "küçük" olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, power interval antrenmana göre geleneksel kuvvet antrenmanının hareket hızını geliştirmede daha ön plana çıkan bir antrenman yöntemi olduğu düşünülmektedir.

¹Gümüşhane University, Kelkit Aydın Doğan Vocational School, Gümüşhane/Turkey, E-mail: harunduran2929@gmail.com, ORCID: 0000-0002-7282-344X

²Iğdır University, Faculty of Sports Sciences, Iğdır/Turkey, E-mail: ibrahimcan_61_@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-2050-1473

³Marmara University, Faculty of Sport Sciences, Istanbul/Turkey, E-mail: akizilet@marmara.edu.tr, ORCID: 0000-0003-2253-521X

⁴Atatürk University, Faculty of Kazım Karabekir Education, Department of Physical Education and Sport, Erzurum/Turkey, E-mail: halil.ibrahimceylan60@gmail.com, ORCID: 0000-0003-1133-5511

⁵Gümüşhane University, School of Physical Education and Sport, Gümüşhane/Turkey, E-mail: bayrakdaroglu85@gmail.com, ORCID: 0000-0002-2166-6675

Introduction

Athletes often use resistance training, also referred to as strength or weight training, to improve their fitness levels and rates of force development (RFD) (Fleck & Kraemer, 2004; Aristide et al., 2018).

Resistance training usually refers to the types of exercise that requires the muscular system to push against an opposing force using equipment (Sleivert & Taingahue, 2004). In recent years, resistance training protocols aimed at movement velocity have been used to increase muscular power and strength (Murray & Brown, 2006). The velocity of a movement can provide coaches or trainers with valuable information about the precision of an athlete's physical exertion while performing the movement. This technique, also known as velocity-based resistance training, can more accurately and consistently reveal the athlete's effort levels (Gonzales-Badillo & Sanchez Medina, 2010). Although movement velocity is a variable that needs more attention to observe the exercise intensity, only some researchers have emphasized the importance of movement velocity (Cormie et al., 2007; Gonzales-Badillo & Sanchez-Medina, 2010; Gonzales-Badillo et al., 2011; Sanchez-Medina & Gonzales-Badillo, 2011; Paraje-Blanco et al., 2014). Movement velocity, expressed as vectors, is the temporal rate of changes occurring in different positions of the movement (Zatsiorsky, 1998) and is a parameter used to digitize the intensity of the exercises in resistance training (Pereira & Gomes, 2002; Kawamori & Newton, 2006; Gonzales-Badillo & Sanchez-Medina, 2010; Cormie et al., 2011). For this reason, movement velocity is a very important criterion for regulating the responses during the training (Kraemer et al., 1988; Izquierdo et al., 2006; Gonzales-Badillo & Sanchez-Medina, 2010; Gonzales-Badillo et al., 2011; Sanchez-Medina et al., 2010, 2014; Sanchez-Medina & Gonzales-Badillo, 2011).

Previous studies were shown that velocity-specific adaptations for resistance training were caused by many factors, such as the specificity of movement, increased discharge in high-threshold motor units, increased stress on fast-twitch muscle fibers, and increased intramuscular and intermuscular coordination (Enoka, 1997; Tricoli et al., 2001; Cronin et al., 2002). Fast-twitch and slow-twitch muscle fibers have different contractile properties. Thus, an improvement in the activation of fast-twitch fibers due to training may lead to significant speed-specific adaptations (Tricoli et al., 2001). Behm and Sale (1993) found that motor unit activation engagement approaches were the primary stimuli for eliciting velocity-specific adaptations. These approaches involve moving a load explosively, regardless of the current speed of movement or load. Therefore, moving a load explosively and maintaining controlled movement speed are crucial stimuli for enhancing speed-specific neuromuscular performance characteristics and potentially inducing neural adaptations (Singh, 2016).

The two key factors for designing velocity-based resistance training are the percentage reduction in velocity and the mean concentric velocity of the fastest repetition (Gonzales-Badillo & Sanchez-Medina, 2010). The velocity of a movement varies depending on the exercise and is usually represented by the mean impulse velocity (MIV) or mean velocity (MV) during the concentric phase. Furthermore, the velocities attained during the exercise are influenced by the applied force (Pareja-Blanco et al., 2014). The assumption behind velocity-based resistance training is that athletes always complete their repetitions at maximal intentional velocity (Guerriero et al., 2018). According to Pareja et al. (2017) athletes experience unintentional strength and velocity declines when completing sets in resistance training. The decline in velocity between reps and sets of the same exercise can be used as an indicator to determine the level of fatigue (Sanchez-Medina & Gonzales-Badillo, 2011).

Resistance training design takes into account the type of training, the frequency of training, and the number of sets and reps (Juan et al., 2011). Movement velocity is a critical parameter in strength training, yet it often does not receive sufficient attention in training programs. As a result, studies on the effect of movement velocity on strength training have not produced a consensus (Marta & Paulo, 2003). Variations in movement velocity are caused by the number of reps and the load (Juan et al., 2011). Data associated with neural and muscular adjustments following high-intensity exercise suggest that workload-related fatigue occurs (Lattier et al., 2004). As a result, power performance decreases. For this reason, it is necessary to give sufficient intervals to meet the demand for optimal power performance. This is extremely important for achieving high movement speed. Billat (2001) reported that interspersing recovery periods between high-intensity loads, called interval loads, enables very intense exercises to be performed in strength applications. Within the framework of this approach, Buchheit and Laursen (2013) gathered interval training under six basic target combinations that affect metabolic and neuromuscular systems at different rates. One of these combinations was the part that caused high levels of neuromuscular tension and was referred to as type 6 (Laursen and Buchheit, 2018). These high-intensity neural and muscular applications performed under limited metabolic contribution can be expressed as power interval training method. Related studies have not reached a consensus on whether slow movement velocity or fast movement velocity is more effective in terms of athletic performance (Juan et al., 2011). This shows the different effects of different methods on targeted objectives in strength training. In recent years, many studies have been conducted to investigate the effects of different training protocols in addition to traditional methods in resistance training on strength and linear velocity (Jovanovic & Flanagan, 2014; Aristide et al., 2018).

The current research on the improvement of movement velocity, which has so far been neglected in resistance training but is considered to be a very important parameter, is expected to fill the gap in the literature on sports science as well as make important contributions to coaches, conditioners, and athletes engaged in strength training in designing training programs and improving their performance. This is because movement velocity is a variable that should be considered when designing resistance training programs in order to optimize neuromuscular force and power adaptations. Building on these considerations, the present study seeks to compare the effects of traditional strength training and power interval training on velocity parameters during the concentric phase of the loaded-squat jump exercise. The aim is to identify the training method that yields superior improvements in velocity parameters. The hypothesis of this study assumes that traditional strength training will improve movement velocity more than interval power training when compared.

Method

Participants

This study involved thirty male students who were not regularly engaged in exercise, and did not have any systemic diseases and were studying at the School of Physical Education and Sports (age: 20.8 ± 1.40 years; height: 176.0 ± 5.17 cm; weight: 69.6 ± 7.71 kg). The participants voluntarily enrolled in the study and were randomly assigned to one of three groups: traditional strength training group (TSTG) (n=10), power interval training group (PITG) (n=10), and control group (CG) (n=10). All participants received

detailed information about the study's purpose, testing procedures, potential risks and benefits, and provided written consent. Table 1 presents descriptive information about the participants.

Table 1. Physical characteristics of participants

Variables	Groups	Number	X±SD
Age (year)	Power Interval	10	21.30 ± 1.41
	Traditional	10	20.80 ± 1.03
	Control	10	20.50 ± 1.71
Height (cm)	Power Interval	10	176.40 ± 4.69
	Traditional	10	173.70 ± 6.63
	Control	10	178.10 ± 3.03
Body Weight (kg)	Power Interval	10	70.43 ± 5.43
	Traditional	10	64.36 ± 5.80
	Control	10	74.25 ± 8.56

Procedures

Firstly, one repetitive maximal (1RM) strength values of participants were determined. And then, general strength training was applied to the participants three days (monday, wednesday and friday) a week for two weeks in order to gain a basic strength level to all participants in this study. In addition, theoretical and practical trainings were given on the implementation of the movements in the training, and measurements during this 2-week general preparation period. Following two weeks of general strength training, participants underwent pre-tests to determine their 1RM values during the full squat (SQFull) movement and velocity values in the concentric phase of the loaded-squat jump exercise (SJLoaded). Based on the pre-test results, the participants were divided into two homogeneous groups: the traditional strength training group (TSTG) and the power interval group (PIG). After the 6-week training period, post-tests were performed.

This study was approved by the Scientific Research and Publication Ethics Committee of Iğdır University (2022/22) and was conducted in accordance with the Declaration of Helsinki.

The data collection for this study was conducted in two stages: a pre-test and a post-test. During both stages, the participants' physical characteristics (height and body weight), 1RM values during a full squat, and velocity values during the loaded-squat jump exercise (SJLoaded) were measured. The measurements were taken at the performance laboratory of Gumushane University School of Physical Education and Sports by athletic performance experts, 48 hours before (pre-test) and after (post-test) the training protocols.

Measurements

The researchers took measurements of each participant's physical attributes, including height (measured in centimeters), body weight (measured in kilograms), body fat mass (measured as a percentage), and muscle mass (also measured as a percentage). They used a Seca 769 electronic measuring instrument from Seca Corporation in Hamburg, Germany, which had a precision of 0.001 meters for height and 0.01 kg for body weight. The researchers utilized a linear velocity transducer (T-Force Dynamic Measurement System; Ergotech Consulting S.L., Murcia, Spain) to calculate the velocity values (MV: mean velocity; MPV: mean propulsive velocity; PV: peak velocity) during the SJLoaded exercise (loaded-squat jump exercise). The SJLoaded exercise was conducted with external loads equivalent to 40% of the participants' body weights. During the SJLoaded exercise, the participants were instructed to flex their knees until their thighs were parallel to the ground. They were then given a start command to jump as quickly as possible while

keeping their shoulders in contact with the bar. This movement was repeated three times as per the protocol by Loturco et al. (2015). If the requirements were not met, the participants were instructed to repeat the movement. This was important because the SJLoaded exercise involved moving both the external load and the participant's body weight, and parameters such as velocity and power depended on the participant's ability to accelerate the total mass (external load and body weight) as explained by Cormie et al. (2007). The participants were provided with verbal encouragement throughout all attempts to enhance their performance.

Training Protocols

Table 2, Table 3, and Table 4 provide detailed information on the training protocols and daily training for the study. To determine the exercise intensity of the traditional strength training protocol, the 1RM strength value of each exercise was calculated. On the other hand, the maximal times of each exercise were determined using an electronic photocell in the power interval training protocol, and the movements were performed at the maximal speed. Only the intensity of the tendo band squat movement was detected using the training mode of the T-Force dynamic measurement system. All training sessions were performed at the gym and fitness center of Gumushane University School of Physical Education and Sports. The training sessions were held between 16:00 and 18:00. The training sessions consisted of three phases: a 15-minute warm-up phase, a 40- to 50-minute training phase, and a 10-minute cooling-down phase. The control group consisted of physical education students who were not included in any training program.

Table 2. Traditional strength training daily training movements

Movements	TRADITIONAL STRENGTH TRAINING																		
	WEEK 1			WEEK 2			WEEK 3			WEEK 4			WEEK 5			WEEK 6			
	Monday	Wednesday	Friday	Monday	Wednesday	Friday	Monday	Wednesday	Friday	Monday	Wednesday	Friday	Monday	Wednesday	Friday	Monday	Wednesday	Friday	
Squat	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Leg Press	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Leg Flexion	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Leg Extension	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Barbell Side Lunge	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Table 3. Power interval training daily training movements

Movements	TRADITIONAL STRENGTH TRAINING																	
	WEEK 1			WEEK 2			WEEK 3			WEEK 4			WEEK 5			WEEK 6		
	Monday	Wednesday	Friday	Monday	Wednesday	Friday	Monday	Wednesday	Friday	Monday	Wednesday	Friday	Monday	Wednesday	Friday	Monday	Wednesday	Friday
Lateral Plyos Split Squat	x		x		x		x		x		x		x		x		x	
Lateral Bound to Sprint	x		x		x		x		x		x		x		x		x	
Single Lag Lateral Bounds		x		x		x		x		x		x		x		x		x
Lateral Tuck Jumps to Sprint		x		x		x		x		x		x		x		x		x
10 yd Shuttle to 10 yd Sprint	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Parachute Drill							x		x		x		x		x		x	
Agility Drill	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Tendo Band Squat	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Table 4. Traditional Strength and Power Interval Training Protocol

Traditional Strength Training					Power Interval Training				
Squat					Lateral Plyos Split Squat				
Leg Press					Lateral Bound to Sprint				
Flexion					Single Lag Lateral Bounds				
Extension					Lateral Tuck Jumps to Sprint				
Barbell Side Lunge					10 yd Shuttle to 10 yd Sprint				
					Parachute Drill				
					Agility Drill				
					Tendo Band Squat				
Traditional Strength Training					Power Interval Training				
Week	Intensity	Set/ Repetition	Rest Between Sets	Rest Between Movements	Intensity	Set/ Repetition	Rest Between Repetitions	Rest Between Sets	Rest Between Movements
1		6x12				2x4			
2	20%	8x12				2x4			
3		6x12			$\geq V_{max}$	2x5		1 min	
4	30%	8x12	1 min	3 min	90%	2x5	30 sec		3 min
5		6x12				2x5			
6	40%	8x12				2x5		45 sec	

Statistical Analysis

The collected data were entered into the SPSS (18.0) program for analysis. To determine if the data showed normal distribution, the Shapiro-Wilk test was performed. The results indicated that the data was suitable for normal distribution. One-Way ANOVA was conducted to compare the pre-test values of the groups for 1RM and velocity (mean velocity, mean propulsive velocity, and peak velocity). Paired t-Test was used to compare the pre-test and post-test results. For variables that showed a statistically significant difference, the effect size of the training program was calculated. To determine the effect size of the training program, the values developed by Rhea (2004) and recommended for recreationally active individuals were utilized (<0.35 insignificant, 0.35-0.80 small, 0.80-1.50 medium, >1.5 large). The significance level was set at $p < 0.05$.

Results

The tables below (Table 5 for 1RM, Table 6 for mean velocity, Table 7 for mean propulsive velocity, and Table 8 for peak velocity) illustrate the comparison of the pre- and post-test results for each variable obtained during the loaded-squat jump movement, which was conducted using free weights with an external load equivalent to 40% of the participants' body mass.

Table 5. Comparison of the pre- and post-test results in terms of 1RM mean values

Groups	1 RM					
		n	X± SD	t	MD	p
Power Interval	Pre-test	10	124.00±8.43	2.449	4.0	.037*
	Post-test	10	120.00±10.0			
Traditional	Pre-test	10	117.50±13.59	.000	.00	1.00
	Post-test	10	117.50±11.84			
Control	Pre-test	10	114.50±8.64	-1.309	-2.0	.223
	Post-test	10	116.50±9.44			

* $p < 0.05$

Based on the results presented in Table 5, a statistically significant difference was observed between the pre- and post-test 1RM mean values in the power interval training group [$t_{(9)} = 2.449$, $p = .037$, effect size = 0.77]. However, there were no statistically significant differences found in the other groups ($p > 0.05$).

Table 6. Comparison of the pre- and post-test results in terms of mean velocity

Groups	Mean Velocity					
		n	X± SD	t	MD	p
Power Interval	Pre-test	10	1.43±.14	.24	.00	.958
	Post-test	10	1.43±.10			
Traditional	Pre-test	10	1.42±.12	-2.182	-.06	.057
	Post-test	10	1.49±.07			
Control	Pre-test	10	1.37±.07	-.165	-.00	.872
	Post-test	10	1.37±.07			

(p>0.05).

As indicated in Table 6, both power interval and traditional strength training did not have a statistically significant effect on mean velocity (p>0.05).

Table 7. Comparison of the pre- and post-test results in terms of mean propulsive velocity

Groups	Mean Propulsive Velocity					
		n	X± SD	t	MD	p
Power Interval	Pre-test	10	1.58±.19	.66	.00	.948
	Post-test	10	1.58±.14			
Traditional	Pre-test	10	1.59±.18	-1.954	-0.7	.082
	Post-test	10	1.66±.13			
Control	Pre-test	10	1.50±.10	.032	-0.0	.975
	Post-test	10	1.50±.10			

(p>0.05).

According to Table 7, no statistical difference was observed in the comparison of the mean propulsive velocity values of the three groups after the training program (p>0.05).

Table 8. Comparison of the pre- and post-test results in terms of peak velocity

Groups	Peak Velocity					
		n	X± SD	t	MD	p
Power Interval	Pre-test	10	2.48±.27	-194	-.01	.851
	Post-test	10	2.49±.25			
Traditional	Pre-test	10	2.42±.17	-2.484	-.14	.035*
	Post-test	10	2.56±.14			
Control	Pre-test	10	2.39±.18	-.419	-.01	.685
	Post-test	10	2.41±.11			

*p<0.05

Based on the data presented in Table 8, traditional strength training resulted in a statistically significant increase in peak velocity values [$t_{(9)}=2.484$, $p=.035$, effect size=0.78]. While there were also improvements in mean velocity and mean impulse velocity values, these improvements were not statistically significant (p>0.05).

Discussion

The primary objective of this study was to examine the impact of power interval training and traditional strength training on velocity parameters during the concentric phase of loaded-squat jump exercise. The participants undertook either power interval training or traditional strength training for a duration of six weeks. External loads equivalent to 40% of each participant's body weight were used. The study aimed to identify the superior training method for improving the velocity parameters, which included mean velocity, mean propulsive velocity, and peak velocity. The analysis results showed that the traditional strength training group demonstrated improvement in the mean velocity, mean propulsive velocity, and peak velocity parameters during the loaded-squat jump exercise. However, the statistically significant difference between the two groups was only observed in the peak velocity parameter (p<0.05). In contrast, no statistically significant improvement was observed in the velocity parameters of the power interval training

group. This development was found to be “small” when evaluated according to the effect size values developed by Rhea (2004).

Achieving improvements in an individual’s functional neuromuscular strength and power adaptations requires knowing the accurate type of load or correct way of lifting the load (Harris et al., 2007). Until recently, the intensity of exercise and the degree of effort spent during different exercises have been defined as the percentage of one-repetition maximal that contributes to calculating the relative load in different reps and sets (Gonzales-Badillo & Sanchez-Medina, 2010). However, especially when it comes to improving the athletic performance, the creation of a load/velocity profile and determination of intensity based on velocity measurement during the concentric phase of major strength exercises has started to be used as an alternative method (Guerriero et al., 2018). Although a pronounced emphasis should be placed upon velocity during any exercise; many studies have failed to attach necessary importance to this parameter (Pereira & Gomez, 2003; Harris et al., 2007; Gonzales-Badillo & Sanchez-Medina, 2010; Sanchez-Medina et al., 2011). According to Behm and Sale (1993), optimal improvement in strength and power ability through specific resistance training can be achieved by performing the training at an exact or close to optimal training velocity. In addition, optimal training velocity is thought to affect both nerves and muscles and maximize functional strength and power performance. Caiozzo et al., (1981) suggested that the contribution would be less if this optimal velocity level is not used. According to Guerriero et al. (2018), resistance training loads that result in a movement velocity of $\leq 1.00 \text{ m}\cdot\text{sn}^{-1}$ are the most effective for enhancing mean impulse velocity values.

Our comprehensive literature review uncovered a discrepancy between our findings and those of Bayrakdaroğlu (2018), who observed a statistically significant difference in MV, MPV, and PV values during the loaded-squat jump exercise between plyometric, complex, and resistance training groups after 8 weeks of training ($p < 0.05$). Specifically, the plyometric, weight, and complex training groups exhibited higher mean MV values compared to the control group, whereas the weight and complex training groups demonstrated higher mean MPV values compared to the control group. On the other hand, the author found that plyometric and weight training groups showed significantly higher mean PV values than the control group. The study found no statistically significant difference between the other groups ($p > .05$). Prior to the training protocol, the MV values were 1.24 m/sec for the plyometric training group (PTG), 1.27 m/sec for the weight training group (WTG), 1.2 m/sec for the complex training group (CTG), and 1.17 m/sec for the control group (CG). After 8 weeks of training, the MV values were 1.37 m/sec for the PTG, 1.40 m/sec for the WTG, 1.40 m/sec for the CTG, and 1.20 m/sec for the CG. The PV values obtained in the pre-test were 2.34 m/sec for the PTG, 2.34 m/sec for the WTG, 2.34 m/sec for CTG, and 2.22 m/sec for the CG, while the PV values obtained in the post-test were 2.58 m/sec for the PTG, 2.61 m/sec for the WTG, 2.58 m/sec for the CTG, and 2.28 m/sec for the CG. The MIV values obtained in the pre-test were 1.34 m/sec for the PTG, 1.38 m/sec for the WTG, 1.28 m/sec for the CTG, and 1.29 m/sec for the CG, while the MPV values obtained in the post-test were 1.53 m/sec for the PTG, 1.57 m/sec for the WTG, 1.56 m/sec for the CTG, and 1.32 m/sec for the CG. The statistically significant difference between groups could be attributed to the fact that all participants were

licensed athletes engaged in combat sports such as kickboxing, taekwondo, wrestling, boxing, Muay Thai, and Wushu.

In a study conducted with female volleyball players by Newton et al. (2006), it was found that significant increases (8.8%) in peak velocity occurred after 4 weeks of unloaded squat jump training. Loturco et al., (2015) randomized their participants into two groups as increasing and decreasing bar velocity and after a 6-week training protocol, they found that both groups improved their mean impulse velocity values during unloaded and lightly-loaded (with loads corresponding to 40% of body weights) squat jump exercise. The findings of our study are similar to the results of the above-mentioned study.

To optimize neuromuscular strength and power adaptations in resistance training programs, it is important to consider movement velocity as a key variable. The loaded-squat jump exercise improved mean velocity, mean propulsive velocity, and peak velocity parameters in the traditional strength training group, with statistically significant differences observed only in the peak velocity parameter between groups. The power interval training group did not show statistically significant improvements in velocity parameters. For this reason, it can be argued that the use of traditional strength training to improve movement velocity, which is an overlooked but very important parameter in resistance trainings, may lead to further improvement. In addition, it is thought that this will contribute to trainers, conditioners, and especially athletes who are engaged in strength sports in terms of preparing training programs and improving athletic performance.

References

- Bayrakdaroğlu, S. (2018). Comparison the effects of different strength trainings on some kinetic and kinematics parameters. Doctoral Thesis. Düzce University Enstitute of Health Science, Düzce.
- Behm, D. & Sale, D. (1993). Velocity specificity of resisnatnce training. *Sports Medicine*, 15(6), 374-388.
- Billat, L.V. (2001). Interval training for performance: A scientific and empirical practice: Special recommendations for middle- and long-distance running. Part I: Aerobic interval training. *Sports Medicine*, 31(1), 13-31.
- 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), 927-954.
- Ciazzo, V.S., Perrine, P.P. & Edgerton, V.R. (1981). Training induced alterations of the in vivo force-velocity relationship of human muscle. *Journal of Applied Physiology*, 51(3), 750-754.
- Cormie, P., McCaulley, G.O., Triplett, N.T. & McBride, J.M. (2007). Optimal loadig for maximal power output during lower body resistance exercises. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(2), 340-349.
- Cormie, P., Mcguigan, M.R. & Newton, R.U. (2011). Developing maximal neuromuscular power: Part 2 training considerations for improving maximal power production. *Sports Medicine*, 41(2),125-146.
- Cronin, J.B., McNair, P.J. & Marshall, R.N. (2002). Is velocity-specific strength training important in improving functional performance? *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42(3), 267-273.
- Enoka, R.M. (1997). Neural adaptations with chronic physical activity. *Journal of Biomechanics*, 30(5), 447-445.
- Fleck, J.S. & Kraemer, J.W. (2004). *Designing resistance training programs* (3rd ed.). United State: Champaign IL, Human Kinetics.
- Gonzales-Badillo, J.J. & Sanchez-Medina, L. (2010). Movement velocity as a measure of loading intensity in resistance training. *International Journal of Sports Medicine*, 31(5), 347-352.

- Gonzales-Badillo, J.J., Marques, M.C. & Sanchez-Medina, L. (2011). The importance of movement velocity as a measure to control resistance training intensity. *Journal of Human Kinetics*, 29A, 15-19.
- Guerriero, A., Varalda, C. & Piacentin, M.F. (2018). The role of velocity based training in the strength periodization for modern athletes. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 3(4), 55-68.
- Harris, N., Cronin, J. & Keogh, J. (2007). Contraction force specificity and its relationship to functional performance. *Journal of Sports Sciences*, 25(2), 201-212.
- Izquierdo, M., González-Badillo, J.J., Häkkinen, K., Ibanez, J., Kraemer, W.J., Altadill, A. & Gorostiaga, E. (2006). Effect of loading on unintentional lifting velocity declines during single sets of repetitions to failure during upper and lower extremity muscle actions. *International Journal of Sports Medicine*, 27(09), 718-724.
- Jovanovic, M. & Flanagan, E.P. (2014). Researched applications of velocity based strength training. *The Journal of Austrian Strength and Conditioning*, 22(2), 58-69.
- Juan, J., Gonzalez-Badillo, J.J., Marques, M.C. & Sanchez-Medina, L. (2011). The importance of movement velocity as a measure to control resistance training intensity. *Journal of Human Kinetics*, Special Issue, 15-19.
- Kawamori, N. & Newton, R.U. (2006). Velocity specificity of resistance training: Actual movement velocity versus intention to move explosively. *Strength and Conditioning Journal*, 28(2), 86-91.
- Kraemer, W.J., Fleck, S.J. & Deschenes, M.A. (1988). A review: Factors in exercise prescription of resistance training. *Strength and Conditioning Journal*, 10(5), 36-42.
- Lattier, G., Millet, G.Y., Martin, A. & Martin, V. (2004). Fatigue and recovery after high-intensity exercise part I: neuromuscular fatigue. *International Journal of Sports Medicine*, 25(6), 450-456.
- Laursen, P.B. & Buchheit, M. (2018). Science and application of high intensity interval Training. United State: Champaign IL, Human Kinetics.
- Loturco, I., Nakamura, F.Y., Kobal, R., Gil, S., Abad, C.C.C., Cuniyochi, R. & Roschel, H. (2015). Training for power and speed: Effects of increasing or decreasing jump squat velocity in elite young soccer players. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(10), 2771-2779.
- Murray, D.P. & Brown, L.E. (2006). Variable velocity training in the periodized model. *National Strength and Conditioning Association*, 28(1), 88-92.
- Newton, R.U., Rogers, R.A., Volek, J.S., Hakkinen, K. & Kraemer, W.J. (2006). Four weeks of optimal load ballistic resistance training at the end of season attenuates declining jump performance of women volleyball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(4), 955-961.
- Pareja-Blanco, F., Rodriguez-Rosell, D., Sanchez-Medina, L., Gorostiaga, E.M. & Gonzales-Badillo, J.J. (2014). Effect of movement velocity during resistance training on neuromuscular performance. *International Journal of Sports Medicine*, 35(11), 916-924.
- Pareja-Blanco, F., Sanchez-Medina, L., Suarez-Arrones, L. & Gonzales-Badillo, J.J. (2017). Effects of velocity loss during resistance training on performance in professional soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(4), 512-519.
- Pereira, M.I. & Gomes, P.S. (2003). Movement velocity in resistance training. *Sports Medicine*, 33(6), 427-438.
- Rhea, M.R. (2004). Determining the magnitude of treatment effects in strength training research through the use of the effect size. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(4), 918-920.
- Sanchez-Medina, L, Gonzalez-Badillo, J.J., Perez, C. & Pallares, J.G. (2014). Velocity-and power-load relationships of the bench pull vs. bench press exercises. *International Journal of Sports Medicine*, 35(03), 209-216.
- Sanchez-Medina, L, Perez, C.E. & Gonzales-Badillo, J.J. (2010). Importance of the propulsive phase in strength assessment. *International Journal of Sport Medicine*, 31(2), 123-129.

- Sanchez-Medina, L. & Gonzales-Badillo, J.J. (2011). Velocity loss as an indicator of neuromuscular fatigue during resistance training. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(9), 1725-1734.
- Singh, G. (2016). The influence of velocity based resistance training on neuromuscular strength and power adaptations in semi-professional rugby union and professional rugby league players. Doctoral dissertation, Auckland University of Technology.
- Sleivert, G. & Taingahue, M. (2004). The relationship between maximal jump-squat power and sprint acceleration in athletes. *European Journal of Applied Physiology*, 91(1), 46-52.
- Tricoli, V.A., Richard, M.D., Parcel, A.C. & Sawyer, R.D. (2001). Internal vs external ve velocity: Effects of strength training protocols on velocityspecific adaptations and human skeletal muscle variables. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(5), 264-27
- Zatsiorsky, V.M. (1998). *Kinematics of human motion*. United State: Champaign IL, Human Kinetics.

Article Citation

Duran, H., Can, İ., Kızılet, A., Ceylan, H.İ. & Bayrakdaroğlu, S. (2023). Comparing the Impact of Traditional Strength Training and Power Interval Training on Velocity Parameters During Loaded-Squat Jump Exercise [Geleneksel Kuvvet ve Güç İnterval Antrenmanın Ağırıklı Squat Sıçrama Hareketi Etnasındaki Hız Parametreleri Üzerindeki Etkisinin Karşılaştırılması], *Spor Eğitimi Dergisi*, 7 (2), 86-96.



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

Spor Masajına Yönelik Ölçek Geliştirme Çalışması

Çağdaş CAZ¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 01.03.2023
Kabul Tarihi: 09.05.2023
Online Yayın Tarihi:
09.05.2023

Anahtar Kelimeler:

Masaj,
Ölçek geliştirme,
Spor Masajı

DOI:

10.55238/seder.1258583

Sporcular açısından son derece gerekli olan spor masajı, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel açıdan toparlanmasında önemli görülen bir uygulamadır. Çalışmanın amacı, bireylerin spor masajına yönelik tutum ve düşüncelerini ölçmeyi amaçlayan bir ölçek geliştirmektir. Bu amaç doğrultusunda araştırmacı tarafından oluşturulan madde havuzu, alanında uzman kişilere sunulmuştur. Uzman görüşleri sonrasında taslak ölçeğe son hali verilmiştir. Çalışmaya açılmayı faktör analizi kapsamında 261 kişi, doğrulayıcı faktör analizi kapsamında 316 kişi, test tekrar test kapsamında 53 kişi, cronbach alpha ve madde toplam korelasyonu kapsamında ise 152 kişi katılım göstermiştir. Taslak ölçeğe AFA uygulanmış, analiz sonucuna binişik olan maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Verilerin analizinde sırasıyla açılmayı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonrasında ölçeğin güvenilirliği, test tekrar test ve iç tutarlılık analizleri ile hesaplanmıştır. Hesaplanan KMO değerinin (0,922) faktör analizi için yeterli olduğu belirlenmiştir. Yapılan analizler, ölçeğin kararlılık katsayısının 0,852; cronbach α katsayısının ise 0,874 olduğunu göstermiştir. Cronbach alpha katsayıları hem ölçeğin alt boyutları hem de ölçeğin genelini güvenilir olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak dört alt boyut ve on dokuz maddeden oluşan ölçeğin, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu tespit edilmiştir.

A Scale Development Study Towards Sports Massage

Abstract

Article Info

Received: 01.03.2023
Accepted: 09.05.2023
Online Published:
09.05.2023

Keywords:

Massage,
Scale development,
Sports massage

Sports massage, which is extremely necessary for athletes, is an application that is considered important in the recovery of athletes both physically and mentally. The aim of the study is to develop a scale that aims to measure the attitudes and thoughts of individuals towards sports massage. For this purpose, the item pool created by the researcher was presented to experts in the field. After expert opinions, the draft scale was finalized. 261 people participated in the study within the scope of Exploratory Factor analysis, 316 people within the scope of confirmatory factor analysis, 53 people within the scope of test-retest, and 152 people within the scope of cronbach alpha and item total correlation. EFA was applied to the draft scale, and the items associated with the analysis result were removed from the scale. In the analysis of the data, Exploratory factor analysis and Confirmatory factor analysis were applied respectively. After confirmatory factor analysis, the reliability of the scale was calculated by test-retest and internal consistency analysis. It was determined that the calculated KMO value (0.922) was sufficient for factor analysis. The analyzes showed that the stability coefficient of the scale was 0.852; showed that the Cronbach α coefficient was 0.874. Cronbach's alpha coefficients showed that both the sub-dimensions of the scale and the overall scale were reliable. As a result, it has been determined that the scale, which consists of four sub-dimensions and nineteen items, is a valid and reliable measurement tool.

¹Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat/Türkiye, E-mail: cazcagdas@gmail.com, ORCID: 0000-0003-0262-6114

Giriş

Masajın tam olarak ne zamandan beri uygulandığı bilinmemesine rağmen kökeninin çok eskiye dayandığı düşünülmektedir (Tanushree, 2009). Masaj, yorgun ve bitkin düşmüş bir bedenin toparlanmasına destek olmakla beraber düzenli ve sistematik olarak uygulanan bir grup hareketlerin tamamı olarak adlandırılır (Sanioglu ve ark., 1999). Masaj, sağlık ve esenliği korumak amacıyla yumuşak dokularının

ritmik basınç olarak manipüle edilmesi şeklinde tanımlanmıştır (Galloway ve ark., 2004). Ayrıca, metabolizma açısından rahatsızlık veren durumların giderilmesi için çoğu kültürde yaygın olarak uygulanan bir yöntemdir. Günümüzde en eski tedavi yöntemlerinden biri olarak bilinir (William ve ark., 2013). Klasik masaj haricinde yaygın olarak kullanılan diğer masaj çeşitleri; Lenf drenajı masajı, sıcak taş masajı, spor masajı, aromaterapi masajı ve ayurveda masajı şeklinde sıralanabilir (Şenşafak, 2005). Masaj uygulamaları amacına göre farklılık göstermektedir. Bu amaçlardan biri de sporcular için uygulanan masaj yani spor masajıdır.

Spor masajı, kişinin müsabakaya hazırlanabilmesine ve iyi bir performans göstermesine katkı sağlar. Spor masajı, sporcunun fiziksel ve fizyolojik gelişiminde de etkilidir (Turgut, 1977). Spor masajı uygulaması, yarışmaya hazırlanan bireylerin fizyolojik ile bedensel gelişimini destekleyen, antrenman veya yarışmaya başlamadan önce özgüven duygusunun artmasına yardımcı olan, müsabaka esnası ve sonrasında ise toparlanmayı sağlayan masaj türüdür (Nocker 1971; Kaya 1985). Kas ve yumuşak doku ağrısı ve zayıflığı için manuel bir terapi olan spor masajı, yoğun egzersiz sonrası toparlanma için popüler ve yaygın olarak kullanılan bir yöntemdir (Best ve ark., 2008).

Literatürde spor masajının uygulanışı farklı evrelere göre sınıflandırılmıştır. Bu sınıflamalar müsabaka/antrenman öncesi masaj, sporcuların ısınmalarına destek sağlamak, dolayısıyla sakatlanma riskini, stresi ve gerginlikleri azaltmak amacıyla yapılır. Müsabaka/antrenman esnasında/arasında yapılan masaj, spor karşılaşmalarında verilen aralarda gerekli görüldüğü durumlarda uygulanabilir. Buradaki kullanım amacı ısınma ya da yorgunluğu giderme değil, daha çok terapi amaçlıdır. Kramp veya adale gerginliklerini gidermek için ya da psikolojik yönlendirmeler amaçlanarak kullanılabilir. Devre arası uygulanan masaj hazırlıkta olduğu gibi kısa süreli olmalıdır (Deuser, 1966). Müsabaka/antrenman sonrası yapılan masaj, vücutta yorgunluğa sebep olan laktik asit ve diğer toksinlerin atılmasını sağlamak ve kasların gerginliğini azaltmakta etkilidir (Turgut, 1977).

Yapılan incelemelere istinaden masaj ve spor masajının bireyler ve sporcular açısından birçok yönden faydalı olduğunu söyleyebiliriz. Özellikle toparlanma açısından son derece önemli olan spor masajı, gün geçtikçe önemini arttırmaya devam etmektedir. Konu ile ilgili literatür incelendiğinde, spor ve sağlık alanında katılımcıların spor masajına yönelik tutum ve düşüncelerini belirlemeye yarayan bir ölçeğe rastlanmamıştır. Bu bağlamda araştırmanın amacı, spor masajına yönelik bireylerin düşüncelerini belirlenmeye imkân sağlayacak bir ölçek geliştirmektir.

Materyal ve Yöntem

Çalışma Grubu

Spor masajı hakkında bilgi sahibi olan 782 kişi (511 erkek, 271 kadın) araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Veriler, hazırlanan Google form ile toplanmıştır. Daha önce spor masajı yaptıran, spor masajına yönelik eğitim alan veya spor masajına dair bilgi sahibi olan kişiler ile ölçek formu paylaşılmıştır. Yapı geçerliğinin incelenmesinde açımlayıcı faktör analizi için 261 kişiden (154 erkek, 107 kadın), doğrulayıcı faktör analizi için ise 316 kişiden (232 erkek, 84 kadın) toplanan veriler kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik analizlerinde test tekrar test uygulaması için 53 kişiden (34 erkek, 19 kadın), madde

analizi ve cronbach alpha katsayısının hesaplanmasında 152 (91 erkek, 61 kadın) kişiden toplanan veriler değerlendirmeye alınmıştır.

Ölçeğin Yapısı

Geliştirilen ölçek 5'li Likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Ölçek maddeleri, "1=Kesinlikle Katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Kararsızım, 4=Katılıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde puanlanmaktadır. İlgili maddeden alınan puan beşe yaklaştıkça bireylerin o maddeye katılım düzeylerinin yüksek, alınan puan bire yaklaştıkça o maddedeki önermeye katılım düzeyinin düşük olduğu anlaşılmaktadır. Olumsuz tutuma sahip olan maddeler, puanlama sürecinde belirtilen kodlamanın tam tersi puanlanmaktadır. Ölçekte yer alan faktör isimleri, ilgili faktörde yer alan ifadelerin genel olarak işaret ettiği kavramsal çerçeve düşünülerek belirlenmiştir.

Madde Havuzunun Oluşturulması

Geliştirilen ölçeğin madde tedarikinde literatürde spor masajı ile ilgili kaynaklardan (makale, tez, kitap) faydalanılmıştır. Ayrıca fizyoterapistlerin, spor masajı eğitimi almış, spor masajı sertifikasına/belgesine sahip masör ve masözlerin görüşü alınarak 54 adet olumlu, 6 adet olumsuz ifade düzenlenmiştir. Bu kapsamda madde havuzu, 60 maddeden oluşmaktadır.

Kapsam Geçerliği İçin Uzman Görüşüne Başvurulması

Madde havuzundaki ifadelerin kapsam geçerliği bağlamında değerlendirilmesi amacıyla spor masajı ile ilgili bilgi, beceri ve deneyime sahip olan 8 uzman kişinin (spor bilimci, fizyoterapist, masör ve masöz) görüşü alınmıştır. Bu sekiz uzman görüşünün tümü e-posta üzerinden elde edilmiştir.

Kapsam geçerliği bağlamında önemli bir husus Content Validity Index (CVI) değerinin karşılanmasıdır. Literatürde, sekiz uzman görüşünün minimum CVI değeri 0,75 olarak hesaplanmaktadır (Karagöz ve Bardakçı, 2020). Uzmanların değerlendirmesi sonucunda yapılan hesaplama ile CVI değeri 0,75 altında yer alan 11 madde (10 olumlu, 1 olumsuz) ölçekten çıkarılmıştır. Böylece taslak ölçek, 49 maddeden (44 olumlu, 5 olumsuz) meydana gelmiştir. Taslak ölçekte yer alan maddelerin dil ve yazım kuralları bakımından uygunluğu uzmana sunulmuştur. Bu kapsamda Türk Dili alanında uzman olan bir akademisyenin bilgisine başvurulmuş ve yapılan düzenlemeler sonrasında taslak ölçeğe son hali verilmiştir.

Verilerin Analizi

Mevcut çalışmada ilk olarak madde havuzu oluşturulmuş, hangi maddelerin taslak ölçekte kalması, hangi maddelerin çıkarılması gerektiği CVI değerleri hesaplanarak belirlenmiştir. Taslak ölçeğe AFA uygulanmış ve ölçekte kalan maddeler/ifadeler bir başka bağımsız gruba uygulanmıştır. Bu kapsamda toplanan verilere DFA uygulanmıştır. Bu format üzerinden başka bir bağımsız gruptan veri toplanmış ve cronbach alpha ile madde toplam korelasyon değerleri hesaplanmıştır. Benzer şekilde başka gruptan iki farklı zaman diliminde toplanan veriler ile test tekrar test sonuçları elde edilmiştir.

Bulgular

Yapı Geçerliğine İlişkin Bulgular

Bir veri setine AFA uygulanabilmesi için örneklem büyüklüğünün yeterli olup olmadığı önemlidir. Bu noktada ilk olarak örneklem büyüklüğünün faktör analizi için yeterliliğine bakılmıştır. Bu yeterlilik için

Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) istatistiği dikkate alınmış ve mevcut çalışma kapsamında 261 katılımcıdan toplanan verilere AFA uygulanmıştır.

Açımlayıcı Faktör Analizi

Kaiser, hesaplanan KMO değerinin 0.50'nin altında kabul edilemez, 0.60'larda ve 0.70'lerde vasat, 0.80'lerde çok iyi, 0,90'larda ise mükemmel derecede olduğunu ifade etmektedir (Tavşancıl, 2002). Taslak ölçeğe AFA uygulanmış ve KMO değeri 0.922 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, faktör analizi uygulanabilmesi için örneklem büyüklüğünün mükemmel derecede olduğunu göstermiştir. Bir veri setine AFA uygulanabilmesi için gerekli olan başka bir test ise Bartlett küresellik (sphericity) testidir. Ana kütlede yer alan değişkenler arasındaki anlamlı ilişkiler Bartlett testi ile sınanmaktadır (Nakip, 2006). Küresellik varsayımının sağlanabilmesi için Bartlett test istatistiğinin yüksek ve aynı zamanda anlamlı olması istenmektedir (Tavşancıl, 2002). Mevcut çalışma kapsamında uygulanan analizler, değişkenler arasında yüksek ve anlamlı ilişkilerin olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, küresellik varsayımının sağlandığını göstermektedir ($\chi^2=3437,872$; $p<0,001$).

Temel bileşenler analizi ve varimaks rotasyon yöntemleri, ölçeğinin faktör yapısının belirlenmesi amacıyla uygulanabilir. Bu kapsamda taslak ölçekte yer alan 49 maddeye AFA uygulanmıştır. AFA sonrasında faktör yükleri dikkate alınmış ve binişik olarak nitelendirilebilecek maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Çıkarılan maddeler sonrasında kalan 19 maddeye son kez AFA uygulanmıştır (Tablo 1).

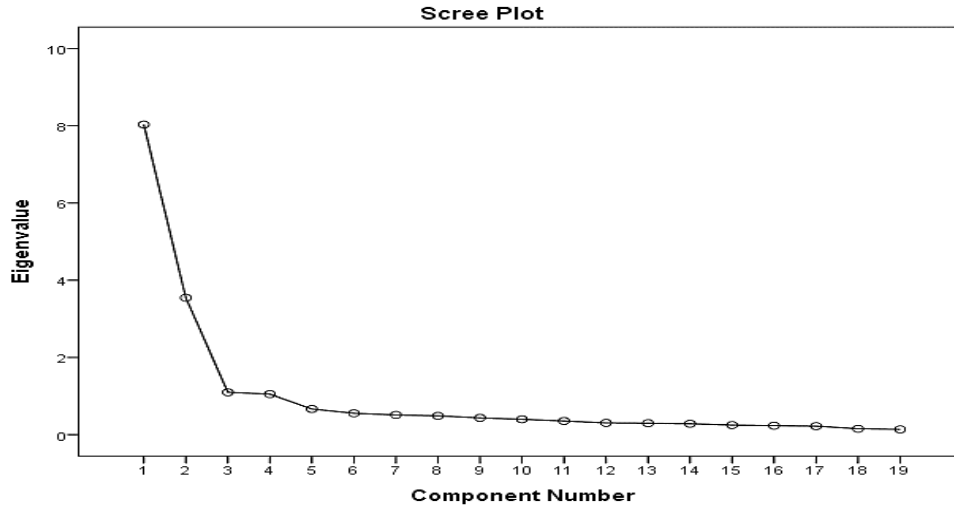
Tablo 1. Açımlayıcı faktör analizi (AFA) sonuçları

Alt Boyutlar	Maddeler	Faktör Yüklü Değeri	Öz değer	Varyans (%)	Kümülatif Varyans (%)
Genel Toparlanma	Madde 17	0,802	8,032	42,274	42,274
	Madde 20	0,802			
	Madde 5	0,800			
	Madde 15	0,729			
	Madde 6	0,791			
	Madde 7	0,698			
	Madde 27	0,682			
Olumsuz Görülme	Madde 1	0,653	3,545	18,657	60,931
	Madde 39	0,928			
	Madde 40	0,920			
	Madde 41	0,920			
Fayda Sağlama	Madde 38	0,882	1,097	5,772	66,703
	Madde 30	0,794			
	Madde 32	0,703			
	Madde 29	0,698			
Destek Olma	Madde 34	0,692	1,050	5,525	72,722
	Madde 9	0,834			
	Madde 13	0,784			
	Madde 2	0,635			

Öz değer, ölçekte yer alacak faktör sayısını belirlemede dikkate alınan önemli bir katsayı olarak ifade edilmektedir ve bu bağlamda 1 ya da 1'den büyük öz değere sahip olan faktörler dikkate alınır (Kartal ve Bardakçı, 2018). Ölçeğe AFA uygulanmış ve Kaiser kriterine göre 1'den yüksek olan öz değere sahip 4 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Toplam açıklanan varyans, ölçeğin yapı geçerliğinin sağlanmasında ve faktörlerin belirlenmesinde önemli olan bir diğer kriterdir. Ölçeğe ait açıklanan varyans değerleri dikkate alındığında, 4 faktörlü yapının toplam varyansın %72,722'sini açıkladığı anlaşılmaktadır (Tablo 1). Faktörlerin açıkladıkları varyans oranları; genel toparlanma için %42,274, olumsuz görülme

için %18,657, fayda sağlama için %5,772 ve destek olma için %5,525 şeklindedir.

Literatürde, ölçek maddelerin seçiminde faktör yük değerleri ile ilgili olarak genellikle 0,45 üzerinde yer alan değerlerin yeterli olduğu ifade edilmektedir (Büyüköztürk, 2002). Yapılan analiz sonrasında mevcut ölçeğin maddelerinin faktör yük değerlerinin 0,635-0,928 aralığında yer aldığı belirlenmiş ve bu kapsamda elde edilen değerlerin yüksek ve yeterli değerler olduğu söylenebilir (Tablo 1).



Şekil 1. Yamaç (çizgi) grafiği

Yamaç (çizgi) grafiği incelendiğinde dördüncü faktörden sonra düşüş ivmesinin azalmakta olduğu ve yataya yakın bir şekilde devam ettiği görülmektedir. Bu sonuç spor masajı ölçeğinin dört faktörlü bir yapıda olduğunu desteklemektedir (Şekil 1).

Açıklayıcı faktör analizi sonucunda 4 faktörlü, 19 maddeden oluşan spor masajına yönelik geliştirilen ölçeğin ölçme yapısının geçerliğini incelemek amacıyla ise bağımsız bir diğer örneklemi oluşturan 316 katılımcıya ait verilere DFA uygulanmıştır.

Doğrulayıcı Faktör Analizi

DFA sonucunda ortaya konulan modelinin verilerle uyumlu olup olmadığı, uyum iyiliği indeksleri ile belirlemektedir. Bu uyum iyiliği indeksleri χ^2/sd , GFI, IFI, CFI, RMSEA, TLI (Karagöz, 2016) ve sağlaması gereken kritik değerler (Meydan ve Şeşen, 2015) tablo 2'deki gibidir.

Tablo 2. Uyum iyiliği indeksleri için kritik değerler

Uyum İndeksleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Araştırma Bulgusu	Uyum Durumu
χ^2/sd	≤ 3	≤ 5	1,697	İyi uyum
GFI	$\geq 0,90$	$\geq 0,85$	0,908	İyi uyum
IFI	$\geq 0,95$	$\geq 0,90$	0,970	İyi uyum
TLI	$\geq 0,95$	$\geq 0,90$	0,965	İyi uyum
CFI	$\geq 0,97$	$\geq 0,95$	0,970	İyi uyum
RMSEA	$\leq 0,05$	$\leq 0,08$	0,052	Kabul edilebilir uyum

Doğrulayıcı faktör analizi uygulanan ölçeğe ait uyum iyiliği indeksi değerleri, $\chi^2/df=1,697$; GFI=0,908; IFI=0,970; TLI=0,965; CFI=0,970 ve RMSEA=0,052 olarak hesaplanmıştır. İlgili değerler tablo 2'deki kritik değerlerle kıyaslandığında modelin χ^2/sd , IFI, TLI, GFI, CFI indekslerine iyi uyum ve

RMSEA uyum iyiliği indeksine göre ise kabul edilebilir derecede uyum gösterdiği belirlenmiştir. DFA sonucunda elde edilen bulgular, AFA ile ortaya konulan 4 faktörlü ölçme yapısına ait geçerliğin bağımsız bir örneklem üzerinde de doğrulandığını göstermiştir.

DFA'da yer alan regresyon katsayılarının anlamlı olması, bir diğer önemli kriterdir (Karagöz, 2016). Bu kapsamda verilere DFA uygulanmış ve ölçekte yer alan maddelere ait regresyon katsayıları manidar bulunmuştur (Tablo 3).

Tablo 3. DFA sonucunda maddelerin standart regresyon katsayıları ile cronbach α ve AVE değerleri

	Faktör Yüklü	Cronbach α	AVE
-Genel Toparlanma- n=8			
1. Spor masajı, sportif performansın artışına destek olur.	0,767		
27.Spor masajı, yoğun egzersizlerden sonra toparlanmayı hızlandırır.	0,823		
7.Spor masajı, sporcunun antrenmana/müsabakaya daha iyi bir başlangıç yapabilmesini sağlar.	0,776		
6. Spor masajı ile birlikte kaslardaki ağrı hissi azalır.	0,809	0,943	0,635
15. Spor masajı, gecikmiş kas ağrılarının giderilmesinde etkilidir.	0,752		
5. Spor masajı, sporcunun motivasyonunu yükseltir.	0,775		
20.Antrenman/müsabaka sonrası yapılan masaj, sporcunun toparlanmasını hızlandırır.	0,847		
17. Spor masajı sonrası sporcularda genel bir rahatlama hissi oluşur.	0,823		
- Olumsuz Görülme n=4			
38. Spor masajı, doku hasarına sebep olur.	0,844		
41. Spor masajı, kas hasarının artışına sebep olur.	0,897	0,952	0,791
40. Spor masajı, kan akışını yavaşlatır.	0,892		
39. Spor masajı, sporcular için faydalı bir uygulama değildir.	0,923		
-Fayda Sağlama- n=4			
34.Müsabaka/antrenman sonrası yapılan masaj ile birlikte laktik asit atılımı hızlanır.	0,732		
29. Spor masajı, sporcularda sakatlanma kaygısını azaltır.	0,713	0,745	0,537
32.Müsabaka/antrenman öncesinde uygulanan spor masajı teknikleri seri olmalıdır.	0,726		
30. Spor masajı, sakatlanma sonrasında tedavi sürecini kısaltır.	0,760		
-Destek Olma- n=3			
2. Spor masajı, genel ısınma öncesinde özel ısınmaya destek verir.	0,605		
13.Müsabaka/antrenman öncesinde yapılan spor masajı, kaslara esneklik kazandırır.	0,897	0,814	0,615
9. Spor masajı, kasların esneklik kazanmasına destek olur.	0,806		
Ölçeğin geneli cronbach α değeri: 0,874; n=19			

Yapı geçerliliği bakımından DFA sonucunda standart faktör yükü değerlerinin 0,40'ın üzerinde yer almış olması önemlidir (Hair ve ark., 1999). Bu bağlamda ölçekte yer alan tüm maddelerin faktör yüklerinin 0,40'ın üzerinde yer aldığı belirlenmiştir.

Madde Analizine İlişkin Bulgular

Ölçeğin madde analizi için toplanan veriler (152 kişi) analize tabi tutulmuştur.

Madde-Toplam Puan Korelasyonuna Dayalı Madde Analizi

Madde-toplam puan korelasyonu, ölçekte yer alan her bir maddeden elde edilen puanlar ile ölçekten elde edilen toplam puan arasındaki korelasyon hakkında bilgi veren nesnel bir ölçüttür (Tezbaşaran, 1996). Ölçek maddelerinin, madde-toplam korelasyon katsayıları 0,30'dan yüksek değer alıyorsa ölçeğin geneliyle benzer yönde hareket ettiği ve bu sebeple tüm maddelerin ölçekte kalması gerektiği uygun görülür (Büyüköztürk, 2010). Ölçeğin maddelerine ait madde-toplam korelasyon puanları hesaplanmış, ilgili değerler tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Ölçeğin madde-toplam puan korelasyonları

Madde No	Madde-Toplam Korelasyonu
Madde 1	0,621
Madde 2	0,480
Madde 5	0,631
Madde 6	0,726
Madde 7	0,662
Madde 9	0,610
Madde 13	0,498
Madde 15	0,687
Madde 17	0,730
Madde 20	0,714
Madde 27	0,734
Madde 29	0,468
Madde 30	0,414
Madde 32	0,320
Madde 34	0,392
Madde 38	0,415
Madde 39	0,482
Madde 40	0,392
Madde 41	0,355

Madde analizi sonucunda ölçekte yer alan maddelerin 0,30'dan yüksek değerler aldığı tespit edilmiştir (tablo 4). Bu kapsamda maddelerin tümünün ölçeğin bütünüyle benzer yönde hareket ettiği ve bu sebeple madde çıkarılmaması sonucuna varılmıştır.

Ölçeğin Güvenirliğine İlişkin Bulgular***Ölçeğe ait test-tekrar test güvenirliliği***

Spor masajına yönelik tutum ölçeğinin kararlılığı, test-tekrar-test (53 kişi) analizi ile sınıanmıştır. Kararlılık, tutumlar gibi devamlılığı olan ve kolaylıkla değişime uğramayan özellikleri ölçmeyi hedefleyen ölçme araçlarında aranan bir güvenirlilik kriteridir (Tavşancıl, 2002). Ölçeğin iki farklı zamanda uygulanması sonrası iki uygulamanın puan ortalamaları arasında anlamlı farkın olmaması, ölçüm sonuçlarının benzer olduğu anlamına gelmektedir (Aksayan ve Gözüm, 2002).

İki hafta ara ile uygulanan spor masajı ölçeği ve alt boyutlarının uygulama puanları arasında farklılık olup olmadığı, bağımlı gruplar t testi ile sınıanmıştır. Ölçeğin geneli ve alt boyutlarına ilişkin kararlılık katsayıları, uygulamalar arasındaki pearson korelasyon katsayıları hesaplanarak belirlenmiştir.

Tablo 5. Ölçeğin test-tekrar-test uygulama sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Süreç	N	Ort.	Ss.	t	p	r (p)
Genel Toparlanma	Birinci Uygulama	53	6,72	0,27	0,171	0,865	0,805 (0,000)
	İkinci Uygulama	53	6,71	0,31			
Olumsuz Görülme	Birinci Uygulama	53	1,16	0,29	-0,494	0,623	0,735 (0,000)
	İkinci Uygulama	53	1,18	0,37			
Fayda Sağlama	Birinci Uygulama	53	5,92	0,75	-0,935	0,354	0,780 (0,000)
	İkinci Uygulama	53	6,02	0,74			
Destek Olma	Birinci Uygulama	53	6,45	0,42	-0,534	0,596	0,726 (0,000)
	İkinci Uygulama	53	6,48	0,38			
Ölçeğin Geneli	Birinci Uygulama	53	5,27	0,20	1,694	0,096	0,852 (0,000)
	İkinci Uygulama	53	5,22	0,27			

T-testi sonuçlarına göre, ölçeğin geneli ile alt boyutlarına ilişkin iki uygulama sonucu arasında anlamlı farklılığın olmaması ($p>0,05$), iki uygulama sonucunun benzer olduğunu göstermektedir. Uygulamalar arası sonucun benzer olması, ölçeğin güvenilirliğinin bir göstergesi olmakla beraber ölçeğin geneli ile alt boyutlarının kararlık katsayısının yüksek ve anlamlı olduğu görülmektedir.

İç Tutarlılık Analizi

Likert tipi ölçek geliştirilirken temel kabullerden birisi, her maddenin temelde aynı tutumu ölçmesi gerekliliği varsayımdır (Tavşancıl, 2002). Bu varsayımın kontrolü ve güvenilirlik düzeyinin belirlenmesi için literatürde cronbach α katsayısının kullanılması uygun görülmektedir. Ölçeğin ve alt boyutlarının cronbach α katsayıları ne kadar yüksekse ölçekte yer alan maddelerin de o derece birbiriyle tutarlı olduğu şeklinde yorumlanır (Tezbaşaran, 1996). Cronbach α iç tutarlılık katsayılarının 0.70'ten büyük olması ölçeğin güvenilir olduğu yönünde yorumlanabilir (Kartal ve Bardakçı, 2018).

Spor masajına yönelik tutum ölçeğinin iç tutarlılığa bağlı güvenilirliği, cronbach α katsayıları bağlamında hesaplanmış (152 veri) ve değerleri tablo 3'te sunulmuştur. Analizler, ölçeğin geneli ve alt boyutlarına ilişkin cronbach α değerlerin 0,70'ten büyük olduğunu göstermiştir. Bu değerler, ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir (Tablo 3).

Tartışma ve Sonuç

Mevcut çalışmada bireylerin spor masajına yönelik tutumlarının ölçülmesine imkân sağlayacak likert tipinde bir ölçeğin geliştirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırmacı tarafından oluşturulan 60 maddelik taslak ölçek, uzman görüşleri sonrasında 49 maddeye düşürülmüştür. Dil ve anlatım yönünden yapılan değerlendirme sonrasında taslak ölçeğe son halini almıştır. Ölçeğin faktör yapısının belirlenmesi amacıyla yapılan AFA'da kesme değer 0.45 alınmış ve binişik olan maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Böylece 4 alt boyut ve 19 maddeden oluşan ölçme yapısı, toplam varyansın %72,722'sini açıklamıştır.

Literatüre göre, açıklanan toplam varyansın %40-%60 arasında değer göstermesi yeterli görülmektedir (Karagöz, 2016; Tavşancıl, 2010). Ölçek yapısının açıkladığı varyansın yapı geçerliği bakımından yeterli olduğu söylenebilir. Büyüköztürk'e göre AFA sonucunda elde edilen maddelere ait

faktör yükü değerlerinin 0,45 üzerinde değerler alması yeterli görülmektedir (Büyüköztürk, 2002). Ölçeğin maddelerine ait faktör yükü değerlerinin 0,635-0,928 aralığında yer aldığı ve bu değerlerin yeterli düzeyde olduğu ifade edilebilir.

Bağımsız bir diğer örneklemeden toplanan veriler ile uygulaması yapılan DFA sonucunda, AFA ile ortaya konulan yapının başka bir örneklem üzerinde de geçerli olduğu tespit edilmiştir. Spor masajı ölçeği maddelerine ilişkin madde-toplam puan korelasyonu uygulanmış ve bu analiz sonucunda bütün maddelerin ölçekte kalması gerektiği sonucuna varılmıştır.

Bir ölçeğin yapı geçerliğinin önemli bir göstergesi de hesaplanan AVE değerleridir. Aynı faktör çatısı altında toplanan ifadelerin uyum içerisinde olup olmadığını belirleyen AVE değerinin 0,5'ten büyük olması, faktörün uyum geçerliğinin olduğunu göstermektedir (Fornell ve Larcker, 1981). Ölçeğin faktörlerine ait AVE değerlerinin 0,537 ile 0,791 aralığında yer aldığı görülmektedir. Dört faktörün AVE değerinin 0,50'den büyük olması, ölçeğin yapı geçerliğine sahip olduğunu desteklemektedir (Tablo 3).

Geliştirilen spor masajı ölçeğinin güvenilirliği, kararlılığı ve iç tutarlılığı kapsamında analiz edilmiştir. Ölçeğin kararlılığı bağlamında yapılan test-tekrar-test ile ölçeğin geneli ve alt boyutlarından elde edilen puanların benzer olduğu, kararlılık katsayılarının güvenilirlik katsayıları için kritik değer olan 0,70'ten büyük değerler aldığı görülmüştür. Bu sonuçlar, ölçeğin ölçüm sonuçlarının değişmezliğini ve ölçeğin güvenilir olduğunu göstermiştir. Spor masajı ölçeğinin iç tutarlılığa sahip olup olmadığı cronbach α katsayısı hesaplanarak incelenmiştir. Analiz sonucunda ölçeğin iç tutarlılığa sahip olduğunu belirlenmiştir. Sonuç olarak, ölçeğin (4 faktör ve 19 madde) geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Kaynaklar

- Aksayan, S., ve Gözüm, S. (2002). Guide for intercultural scale adaptation: Psychometric features and intercultural comparison. *Journal of in Nursing Research Developing*, 4(2), 9-20.
- Best, T.M., Hunter, R., Wilcox, A. ve Haq, F. (2008). Effectiveness of sports massage for recovery of skeletal muscle from strenuous Exercise. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 18(5), 446-460.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. İkinci Baskı. Pegem Yayıncılık: Ankara.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. On ikinci Baskı. Pegem Akademi: Ankara.
- Deuser, E. (1967). Masaj odası ve masörün hazırlığı. *Spor Hekimliği Dergisi*, 2(2), 55-56.
- Fornell, C. ve Larcker, D.F. (1981). Evaluating structural equations models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50.
- Galloway, S., Watt, J. ve Sharp, C. (2004). Massage provision by physiotherapists at major athletics events between 1987 and 1998. *British Journal of Sports Medicine British Journal of Sports Medicine*, 38(2), 235-7.
- Hair, J.F., Anderson, R.E, Tatham, R.L. ve Black, W.C. (1999). *Análisis multivariante*. Prentice Hall: Madrid.

- Karagöz, Y. ve Bardakçı, S. (2020). Bilimsel Araştırmalarda Kullanılan Ölçme Araçları ve Ölçek Geliştirme. Nobel akademik yayıncılık: Ankara.
- Karagöz, Y. (2016). SPSS ve AMOS 23 Uygulamalı İstatistiksel Analizler. Nobel Akademik Yayıncılık: Ankara.
- Kartal, M. ve Bardakçı, S. (2018). SPSS ve AMOS Uygulamalı Örneklerle Güvenirlik ve Geçerlik Analizleri. Akademisyen Yayınevi: Ankara.
- Kaya, M. (1985). Spor Masajı ve Uygulama Teknikleri. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi: Ankara.
- Meydan, C.H. ve Şeşen, H. (2015). Yapısal Eşitlik Modellemesi AMOS Uygulamaları. İkinci Baskı. Detay Yayıncılık: Ankara.
- Nakip, M. (2006). Pazarlama Araştırmaları Teknikler ve SPSS Destekli Uygulamalar. Seçkin Yayıncılık: Ankara.
- Nocker, J. (1971). Physiologie der leibesübungen; Ferdinand Enke Verlag: Stuttgart.
- Sanioğlu, A., Kul, N. ve Yavuz, H. (1999). Masajın sporcular üzerindeki psikolojik etkilerinin değerlendirilmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 1, 22-27.
- Şenşafak, G. (2005). Günlük Bir Uygulama Olarak Masaj. Mozaik Yayınları: İstanbul.
- Tanushree, P. (2009). Masaj Her Yaş İçin Masaj Etkileri-Teknikleri. (Çev. S. Yavuz). Ege Matbaası: İstanbul.
- Tavşancıl, E. (2002). Tutulumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi. Birinci Baskı. Nobel Basım Yayın: Ankara.
- Tezbaşaran, A.A. (1996). Likert Tipi Ölçek Geliştirme Kılavuzu. Psikologlar Derneği Yayınları: Ankara.
- Turgut, A.H. (1977). Resim ve Yazı ile Kendi Kendine Masaj. Fon Matbaası: Ankara.
- William, A.m., Bulsana, C.e. ve Petterson, A.S. (2013). Safety and effects of nonpharmacological interventions as a therapy for canser. In: William Cs (Ed). Evidence-Based Non-Pharmacological Therapies for Palliative Cancer Care, 4 Th Ed. New York, London, Springer, 219-51.

Makale Alıntısı

Caz, Ç. (2023). Spor Masajına Yönelik Ölçek Geliştirme Çalışması [A Scale Development Study Towads Sports Massage], *Spor Eğitim Dergisi*, 7 (2), 97-107.



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

Taslak Madde No	Alt Boyutlar	Madde No		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
SPOR MASAJI								
1	<i>Genel Toparlanma</i>	1	Spor masajı, sportif performansın artışına destek olur.	1	2	3	4	5
27		2	Spor masajı, yoğun egzersizlerden sonra toparlanmayı hızlandırır.	1	2	3	4	5
7		3	Spor masajı, sporcunun antrenmana/müsabakaya daha iyi bir başlangıç yapabilmesini sağlar.	1	2	3	4	5
6		4	Spor masajı ile birlikte kaslardaki ağrı hissi azalır.	1	2	3	4	5
15		5	Spor masajı, gecikmiş kas ağrılarının giderilmesinde etkilidir.	1	2	3	4	5
5		6	Spor masajı, sporcunun motivasyonunu yükseltir.	1	2	3	4	5
20		7	Antrenman/müsabaka sonrası yapılan masaj, sporcunun toparlanmasını hızlandırır.	1	2	3	4	5
17		8	Spor masajı sonrası sporcularda genel bir rahatlama hissi oluşur.	1	2	3	4	5
38		<i>Olumsuz Görülme</i>	9	*Spor masajı, doku hasarına sebep olur.	1	2	3	4
41	10		*Spor masajı, kas hasarının artışına sebep olur.	1	2	3	4	5
40	11		*Spor masajı, kan akışını yavaşlatır.	1	2	3	4	5
39	12		*Spor masajı, sporcular için faydalı bir uygulama değildir.	1	2	3	4	5
34	<i>Fayda Sağlama</i>	13	Müsabaka/antrenman sonrası yapılan masaj ile birlikte laktik asit atılımı hızlanır.	1	2	3	4	5
29		14	Spor masajı, sporcularda sakatlanma kaygısını azaltır.	1	2	3	4	5
32		15	Müsabaka/antrenman öncesinde uygulanan spor masajı teknikleri seri olmalıdır.	1	2	3	4	5
30		16	Spor masajı, sakatlanma sonrasında tedavi sürecini kısaltır.	1	2	3	4	5
2	<i>Destek Olma</i>	17	Spor masajı, genel ısınma öncesinde özel ısınmaya destek verir.	1	2	3	4	5
13		18	Müsabaka/antrenman öncesinde yapılan spor masajı, kaslara esneklik kazandırır.	1	2	3	4	5
9		19	Spor masajı, kasların esneklik kazanmasına destek olur.	1	2	3	4	5

Spor Masajı Ölçeği, toplam 19 madde ve 4 faktör (alt boyut)'den oluşmaktadır. Ölçekte 15 olumlu, 4 olumsuz ifade yer almaktadır.

Genel Toparlanma alt boyutu: 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. maddeler

Olumsuz Görülme alt boyutu: 9. 10. 11. 12. maddeler

Fayda Sağlama alt boyutu: 13. 14. 15. 16. maddeler

Destek Olma alt boyutu: 17. 18. 19. maddeler

*9. 10. 11. 12. Maddeler olumsuz anlam içerdiği için puanlama yapılırken tersine kodlanması gerekmektedir.

Türkiye’de İlk ve Ortaöğretim Öğrencilerinin Spora Katılım Durumu ve Akademik Başarıları Üzerine Yapılan Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi

Eren ULUÖZ¹, Ergin KARINCAOĞLU², Mahmut Çağatay NAZLICAN³, Sema ERGÜNEŞ⁴, Mustafa KOCADURMUŞ⁵, Hakan TARTAR⁶, Hüseyin UĞUR⁷, Berna ERGÜNEŞ⁸, Figen YILDIRIM⁹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 10.03.2023
Kabul Tarihi: 09.05.2023
Online Yayın Tarihi:
09.05.2023

Anahtar Kelimeler

Spora Katılım, İlkokul,
Ortaokul, Akademik Başarı

DOI:

10.55238/seder.1280587

Bu çalışmanın amacı Türkiye’de ilk ve ortaöğretim öğrencilerinin spora katılımları ve akademik başarıları üzerine yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesidir. Bu çalışmada betimsel araştırma yaklaşımı içerisinde nicel ve nitel araştırma desenleri birlikte kullanılmıştır. Araştırma kapsamında YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanında yer alan spora katılım ve akademik başarıyı inceleyen 50 adet lisansüstü tezinin tamamı incelenmiştir. Konu ile ilgili en fazla tezin 2019 yılında yapıldığı görülmüştür. Gazi Üniversitesi konu ile ilgili tezlerin %18’ini üretmiştir. Çalışmada yüksek lisans tezlerinin oranının %92 olduğu bulunmuştur. Araştırmaya dahil edilen lisansüstü tezler içerik bakımından incelendiğinde çoğu çalışmanın sadece spora katılım ile akademik başarı arasındaki ilişkiye odaklandığı görülmektedir. Bu çalışmada incelenen bazı tezlerde ise spor yapmanın akademik başarıya ek olarak olumlu olarak etkilediği diğer bazı psikososyal özelliklerin de araştırıldığı görülmüştür. Buna karşılık sporun hangi türünün hangi tür akademik başarıya ne şekilde ve ne kadar etki ettiğini araştıran çalışmaların ise çok az sayıda olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, spor yapma ve akademik başarıyı inceleyen çalışmalara ek olarak, hangi sportif etkinliklerin hangi akademik başarı tipine, ne şekilde etki ettiğini araştıran, daha spesifik ve etkin çalışmalar yapılmasının yararlı olabileceğini düşünmekteyiz. Araştırma kapsamında incelediğimiz tezlerin çoğunlukla büyük şehirlerde yapıldığı ve doktora düzeyince çok az çalışıldığı görülmektedir. Konu ile ilgili lisansüstü tezlerin tüm ülke çapında yaygınlaştırılması ve doktora düzeyinde daha fazla tez yapılmasını teşvik edici yaklaşımlara ihtiyaç olduğunu düşünmekteyiz.

Investigation of Postgraduate Theses on Sports Participation and Academic Achievement of Primary and Secondary Education Students in Turkey

Abstract

Article Info

Received: 10.03.2023
Accepted: 09.05.2023
Online Published:
09.05.2023

Keywords

Sports Participation,
Primary School, Secondary
School, Academic Success

The aim of this study is to examine the postgraduate theses on the participation of primary and secondary school students in sports and their academic achievements in Turkey. In this research, quantitative and qualitative research designs were used together within the descriptive research approach. Within the scope of the research, all 50 postgraduate theses in the database of YÖK National Thesis Center examining participation in sports and academic success were examined. It was seen that the most thesis on the subject was made in 2019. Gazi University produced 18% of the theses on the subject. In the study, it was found that the rate of master's theses was 92%. When the postgraduate theses included in the research are examined in terms of content, it is seen that most studies only focus on the relationship between participation in sports and academic success. In some of the theses examined in this study, it was observed that in addition to academic success, some other psychosocial characteristics that sports have a positive effect on were also investigated. On the other hand, it is seen that there are very few studies investigating which type of sport affects which type of academic achievement, in what way and to what extent. As a result, we think that in addition to the studies examining sports and academic achievement, more specific and effective studies investigating which sportive activities affect which academic achievement type and in what way may be beneficial. It has been observed that the theses we have examined within the scope of the research are mostly made in big cities and there are very few studies at the doctoral level. We think that there is a need for the dissemination of postgraduate theses on the subject throughout the country and approaches to encourage more theses at the doctoral level.

¹Çukurova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Adana/Türkiye. E-mail: proferde@gmail.com. ORCID: 0000-0002-4037-0634

²İstanbul Ticaret Üniversitesi, Dış Ticaret Enstitüsü, İstanbul/Türkiye. E-mail: antson13@hotmail.com. ORCID: 0000-0002-5040-9272

³Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana/Türkiye. E-mail: mahmutnazlican01@gmail.com. ORCID: 0009-0002-0688-5287

⁴Milli Eğitim Bakanlığı, Çukurova Emine Sıpmaz İlkokulu, Adana/Türkiye. E-mail: sergunes52@hotmail.com. ORCID: 0009-0004-7453-2162

⁵Milli Eğitim Bakanlığı, Çukurova Emine Sıpmaz İlkokulu, Adana/Türkiye. E-mail: mustafaserap55@gmail.com. ORCID: 0009-0004-4884-9705

⁶Milli Eğitim Bakanlığı, Çukurova Buhara Ortaokulu, Adana/Türkiye. E-mail: furki1789@gmail.com. ORCID: 0009-0008-5919-2437

⁷Milli Eğitim Bakanlığı, Akçakale Anadolu Lisesi, Şanlıurfa/Türkiye. E-mail: hugurmeb@gmail.com. ORCID: 0009-0005-2855-4536

⁸Milli Eğitim Bakanlığı, Akçakale Anadolu Lisesi, Şanlıurfa/Türkiye. E-mail: bergunes06@gmail.com. ORCID: 0000-0002-5389-6299

⁹İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul/Türkiye. E-mail: figen@ticaret.edu.tr. ORCID: 0000-0002-9247-2245

Giriş

Sportif faaliyetlere ve fiziksel aktivitelere katılım, çocukların fiziksel, psikolojik ve sosyolojik yönden gelişimlerine önemli katkılar sağlamaktadır. Düzenli bir şekilde yapılan sporun ve fiziksel aktivitenin çocuklar üzerindeki yararları birçok başlık altında sınıflandırılmıştır (Düzen, 2021; Massoni, 2011; Kuter ve Kuter, 2012). Çocuklarda spor ile sağlık arasındaki ilişki en sık araştırılan konulardan birisidir. Düzenli spor ve fiziksel aktivite yapan çocuklarda obezite riski azalır, kardiyovasküler uygunlukları ve solunum kapasiteleri artar, kemiklerin, kasların, bağların ve tendonların sağlıklı büyümesi sağlanır, gelişmiş koordinasyon ve denge elde edilir, daha güçlü bağışıklık sistemi gözlenir, kuvvet, sürat, dayanıklılık başta olmak üzere temel motorik özelliklerde gelişim görülür ve başta çocukluk diyabeti olmak üzere birçok kronik hastalıklara yakalanma riski azaltılır (Hekim, 2016; Hills ve ark., 2011; Kayhan ve ark., 2021; Moeijes ve ark., 2019).

Spor ve fiziksel aktivitenin çocukların fiziksel sağlığının yanında psikolojik iyi oluş durumlarına da olumlu etkileri olduğu bildirilmiştir. Spora ve fiziksel aktiviteye katılım başta özgüven, öz yeterlik, motivasyon, atılganlık, mental sağlık, dikkat, öz saygı gibi olumlu psikolojik özellikleri güçlendirmektedir. Buna karşın spor ve fiziksel aktivite yapan çocukların depresyon, kaygı, hayal kırıklığı, pişmanlık, güvensizlik, kendini suçlama, yalnızlaşma, saldırganlık hissi gibi olumsuz psikolojik duygularının ise azaldığı bildirilmiştir (Arabacı, 2017; Çekceoğlu, 2019, Eime ve ark., 2013; Varol & Türkmen, 2021; Pesce ve ark., 2013).

Spor ve fiziksel aktivitenin sosyal yararları ise, grup dinamiği gelişimi, etik ve ahlaki kurallara bağlılık, iletişim becerisinde artış, sosyal kabul görme, girişkenlik, medeni cesaret, kültürel etkileşim ve kaynaşma, suçtan ve kötü alışkanlıklardan uzaklaşma, gelişmiş sosyal beceriler, kişisel ve toplumsal disiplin, kurallara uyma, sosyal ortamda olumlu duyguları ön plana çıkarma ve olumsuz duyguları bastırma, şiddet ve öfkeyi kontrol etme, sportmenlik, işbirliği ve liderlik ve akademik başarıyı artırma olarak sıralanabilir (Gürkan ve ark., 2014; Holt, 2016; Irmansyah ve ark., 2020; Türkmen & Varol, 2015; Yıldız ve Çetin, 2018).

Spora ve fiziksel aktiveye katılımın yukarıda bahsedilen yararları devletin spor politikalarını geliştirmesinde ve ailelerin çocuklarını spora yönlendirmelerinde etkili olmaktadır. Ancak tüm bu yararlarının bilinmesine rağmen özellikle akademik başarı baskısı yüzünden öğrenciler artan bir şekilde fiziksel olarak hareketsiz bir yaşamın içine sürüklenmektedir (Bilgin ve ark., 2020). Okul çağında çocuğu olan ailelerin, okuldaki yöneticilerin ve sosyal çevrelerin çeşitli gerekçelerle istemli veya istemsiz olarak çocukları akademik olarak daha başarılı olmaya zorladıkları bilinmektedir. Bu baskı genellikle belirli bir standartta yapılan merkezi sınavlardan yüksek puan almaya zorlama şeklinde veya akranları ile kıyaslama şeklinde olmaktadır (Bilgin ve ark., 2020; Burrows ve ark., 2014; CDC, 2010; Kapıkıran, 2019). Çoğunlukla çocuğun geleceği için iyi niyetle yapıldığı söylenen bu ailesel ve sosyal baskı ortamı çocuğu günden güne daha hareketsiz bir yaşama sürüklemektedir. Hareketsiz yaşam tarzı ise çocuklardaki fiziksel, sosyal, psikolojik, bilişsel, duyuşsal ve devinişsel gelişimi olumsuz yönde etkilemektedir (Hekim, 2016; Özdoğru, 2018; Singh ve ark., 2019). Sosyoekonomik faktörler, sosyokültürel bariyerler, demografik

olumsuzluklar, fiziksel engeller, örf, adet ve gelenekler, inançlar ise spora ve fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen diğer faktörlerdir (Rodrigues ve ark., 2019; Somerset ve Hoare, 2018).

Her ne kadar çocukların spora ve fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen çeşitli faktörler olsa da sporun ve fiziksel aktivitenin sağladığı yararları ciddiye alan aileler ve sosyal birimler de azımsanmayacak kadar çoktur. Özellikle spora ve fiziksel aktiviteye katılımın akademik başarı ile ilişkisi sıklıkla araştırılan konulardandır. Ulusal ve uluslararası alan yazın incelendiğinde düzenli spor ve fiziksel aktivite yapmanın çocuklarda akademik başarıyı arttırdığına dair çok sayıda bilimsel çalışma olduğu görülmektedir. Güney Avustralya'da 10 yaşındaki 500 ilkokul öğrencisi üzerine yapılan bir çalışmada, deney grubunun ders programına, günlük 75 dakikalık dayanıklılık içerikli fitness eğitimi eklenmiştir. Çalışmanın ilk 14 haftasında, deney grubu kontrol grubuna göre fiziksel çalışma kapasitesinde artış ve vücut yağında azalma göstermiştir. Deney grubu (programa katılanlar) öğrencilerinin aritmetik ve okuma puanları, müfredatta beden eğitimine ayrılan süre artmasına rağmen olumsuz etkilenmemiştir. Bu faydaların, takip eden 2 yıl boyunca 216 katılımcının ölçümlerinde korunduğu görülmüştür. Bu takip değerlendirmeleri, deney grubundaki öğrencilerin daha iyi aritmetik ve okuma notları elde ettiğini göstermiştir (Maynard ve ark., 1987). Vasold ve ark. (2019) yaptıkları çalışmada genel olarak, spora katılan öğrencilerin, katılmayanlara göre daha yüksek not ortalamaları bildirme olasılığını daha yüksek olarak bulmuştur. Okuldaki sportif aktivitelere katılanlar ile kulüpte düzenli spor yapan öğrencilerin not ortalamalarının kıyaslanmasında ise kulüpte spor yapan öğrencilerin daha yüksek not ortalamaları bildirdikleri görülmüştür. Saygılı ve ark. (2015) çalışmalarında düzenli spora katılımın, öğrenciler üzerinde sorumluluk duygularını, açıklık özelliklerini arttırdığı, dışa dönük bir kişilik kazanmalarına yardımcı olduğunu bulmuşlardır. Yine bu araştırma bulgularına göre dışa dönüklük ve açıklık özelliği arttıkça akademik başarının da arttığı bulunmuştur. Arslan ve ark. (2018) çalışmasında spora ve fiziksel aktivitelere katılan gençlerin kendilerini fiziksel olarak daha sağlıklı ve mutlu hissetmelerinin, günlük yaşam ile ilgili streslerini daha iyi tolere edebilmelerini sağlayabileceği, disiplin duygularını geliştirebileceği, günlük planlamalarını daha iyi yapabilmelerine olanak tanıyabileceği ve buna bağlı olarak akademik başarılarını arttırmış olabileceğini bildirmişlerdir.

Ulusal ve uluslararası alan yazında konu ile ilgili birçok bilimsel araştırma yapıldığı görülmektedir. Bizim çalışmamızda ise Türkiye'de ilk ve ortaöğretim öğrencilerinin spor yapma durumu ve akademik başarıları üzerine yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Konu ile ilgili yapılan bu araştırma ile spora katılım ve akademik başarı arasındaki ilişkinin lisansüstü tez çalışmalarında ele alınış biçiminin, güçlü ve zayıf yönlerinin nicel ve nitel bulgularla ortaya konması amaçlanmıştır. Fiziksel aktivite ve sporun akademik başarıyı olumlu etkilediği artık bilinen bir bilimsel olgu olduğundan, ülkemizdeki kısıtlı araştırma olanaklarının daha etkili kullanılabilmesi açısından, birbirini tekrar eden ve sonuçları aşağı yukarı belli olan araştırmalar yapmak yerine, hangi sportif etkinliklerin hangi akademik başarı tipine, ne şekilde etki ettiğini araştıran daha spesifik ve etkin çalışmalar yapılmasına katkı sağlayabilmek adına bu çalışmanın önemli olduğunu ve alana katkı sağlayabileceğini düşünmekteyiz.

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada betimsel araştırma yaklaşımı kullanılmıştır. Betimsel araştırma yaklaşımı içerisinde ise nicel ve nitel araştırma desenleri birlikte kullanılmıştır. Betimsel nitel araştırmalar var olan olayların ve olguların hiçbir müdahale edilmeden kendi doğal ortamında gerçekçi ve bütüncül olarak ortaya çıkarılmasına yönelik niteliksel bir araştırma sürecinin izlendiği araştırmalar olarak tanımlanmaktadır (Merriam, 2002). Betimsel nicel araştırmalarda ise çalışma kapsamında betimlenmek istenen olgu, olay, nesne veya öznelere ait özelliklerin yüzde, frekans, standart sapma gibi betimleyici istatistiksel yöntemlerle ifade edilir (Büyüköztürk ve ark., 2009). Bu çalışmada tezlere ait sayısal özellikler nicel bir bakış açısıyla incelenmiştir. Bununla beraber tezlere ait niteliksel özellikler ise nitel bir bakış açısıyla ele alınmıştır.

Araştırma kapsamında YÖK (Yüksek Öğretim Kurulu) Ulusal Tez Merkezi internet sitesinde yer alan konu ile ilgili lisansüstü tezler incelenmiştir. Bu çalışmada veri toplama yöntemi olarak doküman analizi tekniği kullanılmıştır. Söz konusu tezler yazarı tarafından herhangi bir kısıtlamaya tabi tutulmamışsa ilgili internet sitesinde PDF formatında tam metin dokümanı olarak bulunmaktadır.

Örneklem

Araştırmada tam sayım örnekleme yöntemi kullanılarak koşullara uyan evrendeki tüm tezler örneklem olarak çalışmaya dahil edilmiştir. Bu bağlamda Türkiye’de ilk ve ortaöğretim öğrencilerinin spor yapma durumu ve akademik başarıları üzerine yapılan lisansüstü tezlerin tamamı araştırmaya dahil edilmiştir. Konu ile doğrudan ilişkili 50 adet lisansüstü tez olduğu görülmüştür.

Verilerin Toplanması

Çalışma kapsamında elde edilen nicel verilerin kaydedilebilmesi için “tez veri toplama formu” hazırlanmıştır. Tez veri toplama formunda “tezin yapıldığı yıl”, “tezin yapıldığı üniversite”, “tezin yazım dili”, “tez danışmanının unvanı”, “tezin türü (yüksek lisans veya doktora)” gibi veri giriş bölümleri bulunmaktadır. Konu ile ilgili tezlere ulaşabilmek için YÖK Ulusal Tez Merkezi Sitesi üzerinden anahtar kelimeler aracılığı ile taramalar yapılmıştır. Taramanın doğru ve kapsamlı sonuçlar vermesi için Şekil.1’deki ekran resminde işaretlenmiş olan “Gelişmiş Tarama” sekmesi kullanılmıştır.

Şekil 1. YÖK ulusal tez merkezi internet sitesi ana sayfa ekran görüntüsü

YÖK Ulusal Tez Merkezi internet sitesindeki Gelişmiş Tarama sekmesinde Şekil 2’de görüldüğü gibi aynı anda üç farklı anahtar kelime aranabilmektedir. Yapılan taramalar sonucunda ilgili tüm tezleri bulabilmek için “aranacak alan” bölümünde “tümü” seçeneği seçilmiştir. Bu sayede aranan anahtar kelimelerin tez metinlerinin tamamında aranması sağlanmıştır. “Arama tipi” bölümünde ise “içinde geçsin” seçeneği seçilerek kullanılan anahtar kelime kökünün tez metinleri içerisindeki ek almış hallerinin de taranması sağlanmıştır.

YÖK Ulusal Tez Merkezi üzerinde tarama yapılırken “akademik başarı” ve “spor”, “okul başarısı” ve “spor”, “ders başarısı” ve “spor” anahtar kelime çiftleri kullanılmıştır. Anahtar kelimeler aracılığı ile yapılan taramalar sonucunda elde edilen sonuçlar araştırmacılar tarafından listelenerek birbirinden bağımsız olarak incelenmiştir. Her bir araştırmacı araştırma konusu ile doğrudan ilişkili olan tezleri ayıklayarak birer liste yapmıştır. Daha sonra araştırmacılar bir araya gelerek elde ettikleri süzölmüş listeleri karşılaştırarak araştırmaya dahil edilecek tezlerin hangileri olacağına karar vermişlerdir. Bu süreç sonucunda doğrudan Türkiye’de ilk ve ortaöğretim öğrencilerinin spor yapma durumu ve akademik başarıları üzerine yapılmış tezlerden oluşan nihai tez listesi oluşturulmuştur. Bu çalışma kapsamında konu ile doğrudan ilgili 50 lisansüstü tezin yazıldığı görülmüştür.

Şekil 2. YÖK ulusal tez merkezi internet sitesi “gelişmiş arama sayfası” ekran görüntüsü

Verilerin Analizi

Araştırmada veri analizi nicel ve nitel olarak iki boyutta yapılmıştır. Nicel boyuttaki veri analizinde veri toplama aracı olarak kullanılan tez veri formunda bulunan değerler kullanılmıştır. Değişkenlerin her birisi için ayrı ayrı yüzde ve frekans değerleri hesaplanmıştır.

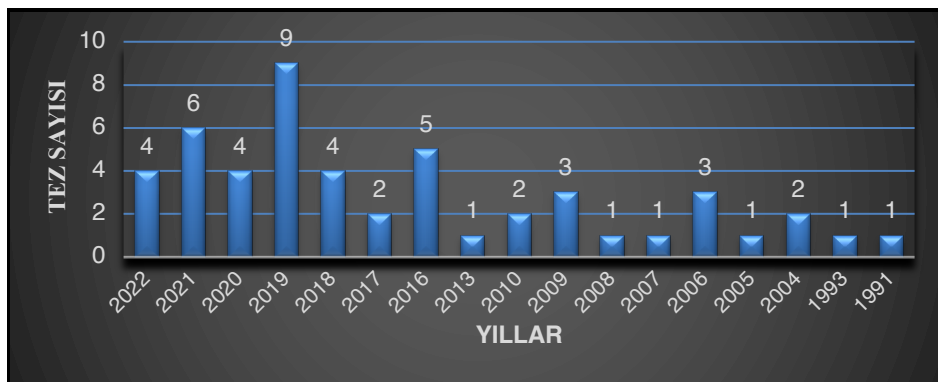
Araştırma kapsamındaki nitel verilerin analizinde ise tez metinleri araştırma amacına uygun olarak içerik analizine tabi tutulmuştur. Tez metinlerinde yer alan içerikler niteliksel özellikleri bakımından yazarlar tarafından birbirinden bağımsız şekilde analiz edilmiştir. Daha sonra yazarlar birbirinden bağımsız olarak yaptıkları analizleri hep birlikte değerlendirerek nitel analiz sürecini sonuçlandırmışlardır.

Araştırmacılar Hakkında Özdeşimsel Notlar

Bu çalışmanın araştırma grubu, spor bilimleri ve iktisadi ve idari bilimler alanından iki akademisyen ve iki lisansüstü öğrenci ile MEB (Milli Eğitim Bakanlığı) bünyesindeki ilk ve ortaöğretimdeki okullarda idareci ve öğretmen olarak görev yapan beş öğretmenden oluşmaktadır. Araştırmacılar olarak bu çalışma için bir araştırma grubu oluşturduk. Üniversitelerde ve okullarda çalışan eğitimciler olarak sporun çocuklar üzerindeki etkilerini tartıştık. MEB bünyesindeki okullarında görev yapan öğretmenlerimizden “öğretmen veya yönetici olarak spora bakış açıları”, “okul sporları ile ilgili genel görüşler”, “spor yapan ve yapmayan çocuklardaki akademik başarılar arasındaki farklılıklara ilişkin gözlemler”, “okul çocuklarının spor yapmalarına engel olan faktörler”, “okul çocuklarının spor yapmalarını kolaylaştırıcı çözüm önerileri ve tavsiyeler” başlıklarını içeren birer görüş yazısı hazırlamalarını istedik. Bu görüş yazıları ile birlikte konu ile ilgili ulusal alan yazını inceleyerek okul çocuklarının spora katılımlarını engelleyen faktörleri tartıştık. Bunun sonucunda okul çocuklarının spora katılımlarını engelleyen temel nedenlerden birisinin “spora katılan çocukların derslerinden geri kalacağına dair önyargı” olduğunu fark ettik. Halihazırdaki kaynakları inceleyerek yaptığımız değerlendirmede bu ön yargının ülke genelinde okul yöneticileri, öğretmenler, veliler ve öğrenciler arasında yaygın bir inanış olduğunu fark ettik. Oysa bugüne kadar ortaya konan neredeyse tüm bilimsel veriler spora katılımın birçok psikolojik ve fiziksel yararının yanında çocukların okuldaki akademik başarılarına da çok ciddi katkılar sağladığını göstermektedir. Bu noktadan hareketle okul çocuklarında spora katılımın akademik başarı üzerindeki etkilerini ortaya koyan ulusal düzeydeki lisansüstü tez çalışmalarını araştırmak ve ülkemizdeki konu ile ilgili bilimsel bilgi üreten kurumların -spora katılım ve akademik başarı- problemine yaklaşımlarını nicel ve nitel yönleriyle araştırmak istedik.

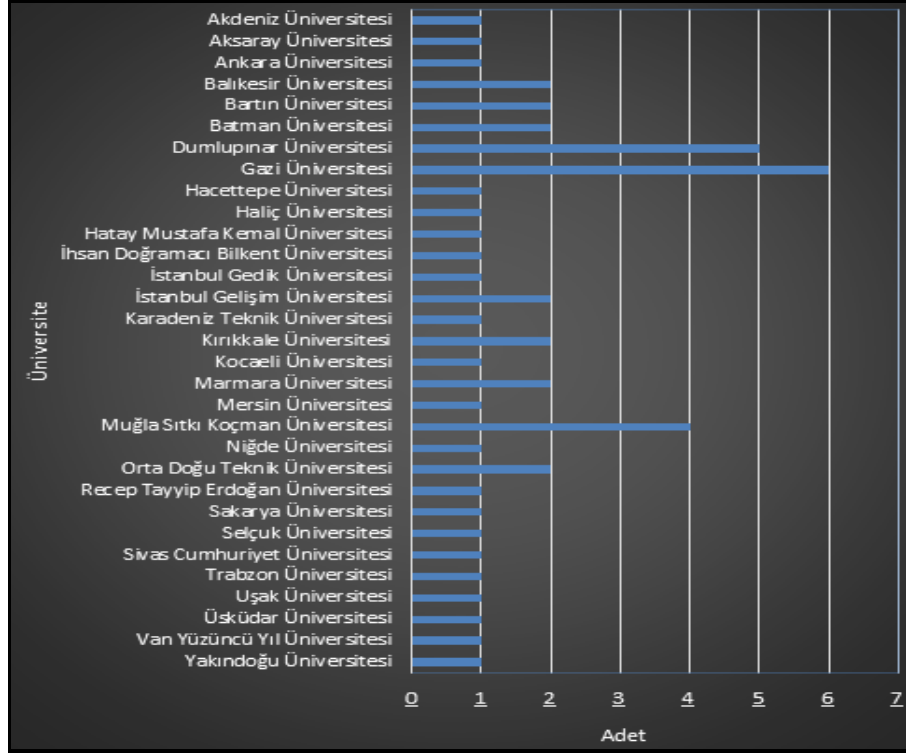
Bulgular

YÖK Ulusal Tez Merkezi üzerinde yapılan taramada spor konulu 18.242 adet lisansüstü tez yazıldığı görülmüştür. Bu tezlerden 50 tanesi (%0,27) spor veya fiziksel aktivite yapma ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Araştırmanın nicel boyutunda “tezin yapıldığı yıl”, “tezin yapıldığı üniversite”, “tezin yazım dili”, “tez danışmanının unvanı”, “tezin türü” gibi değişkenlere ait bulgular sunulacaktır.



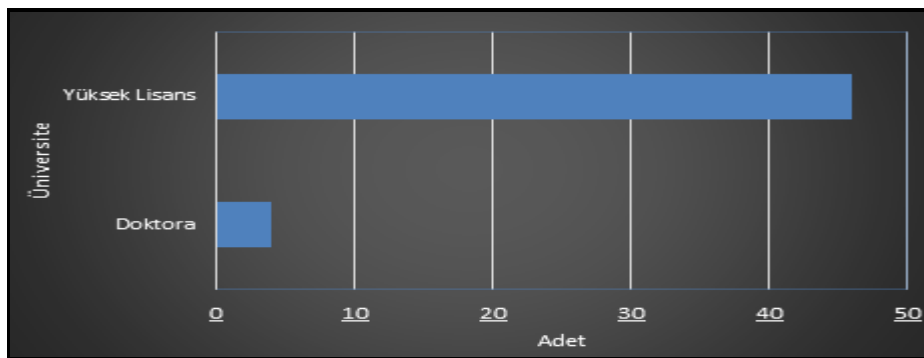
Şekil 3. Lisansüstü tezlerin yıllara göre dağılımı

Şekil 3'te lisansüstü tezlerin yıllara göre dağılımı verilmiştir. Buna göre en fazla lisansüstü tezin 9 adet (%18) ile 2019 yılında yapıldığı görülmektedir. 2021 yılı 6 adet (%12) ve 2016 yılı 5 adet (%10) lisansüstü tez ile en fazla tezin yazıldığı diğer yıllar olarak bulunmuştur. Buna ek olarak 2016 yılından sonra konu ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerin sayısında, 2017 yılı dışında, genel olarak bir artış eğilimi olduğu görülmektedir.



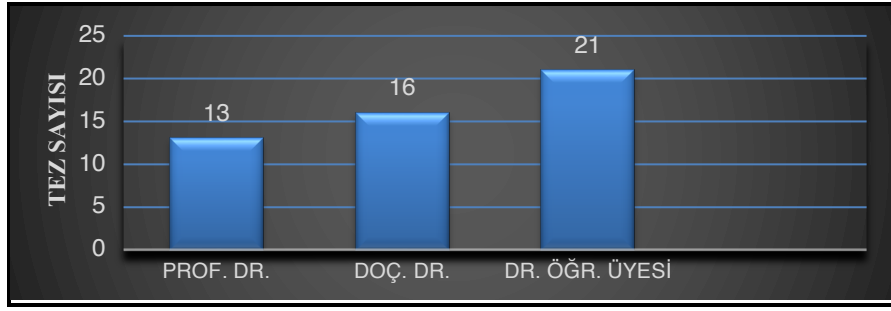
Şekil 4. Lisansüstü tezlerin yapıldıkları üniversitelere göre dağılımı

Şekil 4'te görüldüğü gibi Gazi Üniversitesi'nde konu ile ilgili 6 adet (%12) lisansüstü tez yapılmıştır. Gazi Üniversitesi'ni 5 adet (%10) tez ile Dumlupınar Üniversitesi ve 4 adet (%8) tez ile Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi takip etmektedir. Bu grubu ikişer adet (%4) tez ile Balıkesir, Bartın, Batman, İstanbul Gelişim, Kırıkkale, Marmara ve Ortadoğu Teknik Üniversiteleri takip etmektedir.



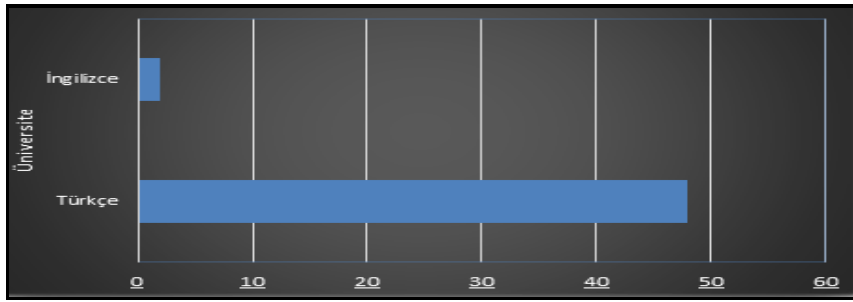
Şekil 5. Lisansüstü tezlerin türlerine göre dağılımı

Şekil 5'te görüldüğü gibi Türkiye'de ilk ve ortaöğretim öğrencilerinin spor yapma durumu ve akademik başarıları üzerine yapılan lisansüstü tezler ağırlıklı olarak yüksek lisans tezlerinden oluşmaktadır. Yapılan 50 lisansüstü tezin 46'sının (%92) yüksek lisans tezi, 4 (%8) tanesinin ise doktora tezi olduğu görülmüştür.



Şekil 6. Lisansüstü tezlere danışmanlık yapan öğretim üyelerinin unvanlara göre dağılımları

Araştırma kapsamında incelenen lisansüstü tezlere danışmanlık yapan öğretim üyelerinin unvanlarına göre dağılımları incelendiğinde 21 tez (%42) ile doktor öğretim üyelerinin en fazla danışmanlık yapan öğretim üyeleri olduğu görülmektedir. Bu grubu 16 adet (%32) tez ile doçent unvanlı danışmanlar, 13 adet (%26) ile profesör unvanlı danışmanlar takip etmektedir.



Şekil 7. Lisansüstü tezlerin yazım dillerine göre dağılımları

Tablo 7’de görüldüğü gibi araştırmaya konu olan lisansüstü tezlerin 48 adedi (%96) Türkçe dilinde yazılmıştır. Türkçe dilinde yazılan tezlerin dışında kalan 2 adet (%4) tezin ise İngilizce dilinde yazıldığı görülmüştür.

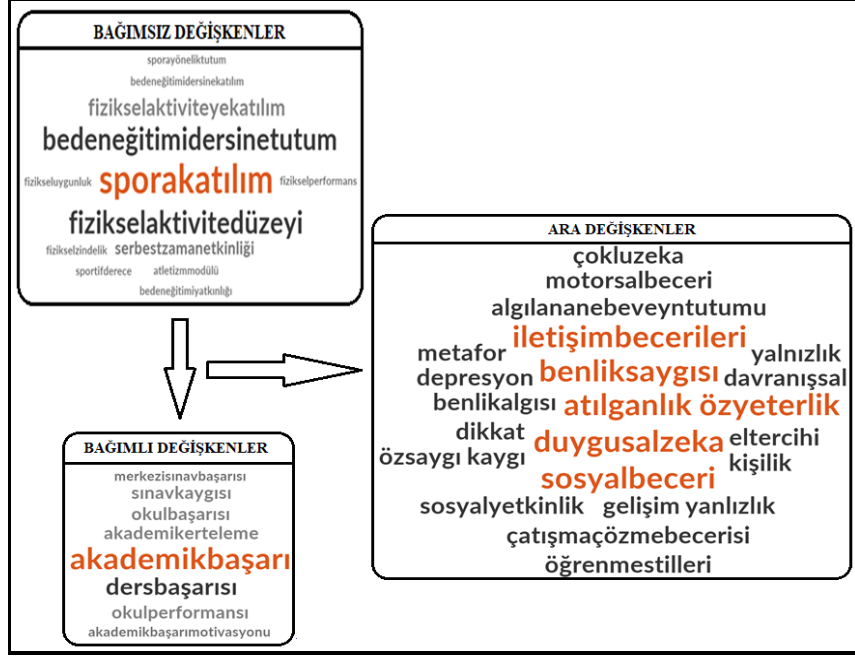
Araştırmada Elde Edilen Nitel Bulgular

Araştırmanın nitel boyutunda öncelikle araştırmaya dahil edilen tezlerde ele alınan ana değişkenlerin araştırma yoğunluğunu görebilmek adına NVIVO 14.0 programında kelime bulutu oluşturulmuştur. Şekil 8’de araştırmaya dahil edilen lisansüstü tezlerin ana değişkenlerindeki yoğunluğu gösteren kelime bulutu çıktısı görülmektedir.



Şekil 8. Lisansüstü tezlerde incelenen değişkenleri gösteren kelime bulutu

Şekil 8’deki kelime bulutunda görüldüğü gibi “başarı” ile “spora katılım” en yoğun incelenen değişkenlerdir. Bazı çalışmalarda spora katılım kelimesi yerine “fiziksel aktiviteye” katılım ile ifade edilerek akademik başarı ile ilişkilendirilmiştir. Bazı çalışmalarda ise akademik başarı ve “beden eğitimi dersine tutum” ile ilişkilendirilmiştir. Şekil 9’da araştırmaya dahil edilen lisansüstü tezlerde kullanılan değişkenlerin değişken türüne göre yoğunluğu gösteren kelime bulutu örüntüsü verilmiştir.



Şekil 9. Lisansüstü tezlerdeki bağımlı, bağımsız ve ara değişkenleri gösteren kelime bulutu

Şekil 9’da görüldüğü gibi araştırmaya dahil edilen lisansüstü tezlerde “spora katılım”, “beden eğitimi dersine yönelik tutum”, “fiziksel aktiviteye katılım”, “fiziksel aktivite düzeyi”, “serbest zaman etkinliği”, “atletizm modülü”, “beden eğitimi yatkınlığı”, “fiziksel performans”, “fiziksel uygunluk”, fiziksel zindelik”, “spora yönelik tutum” ve “sportif derece” değişkenleri bağımsız değişkenler olarak incelenmiştir. “Akademik başarı”, “ders başarısı”, “okul performansı”, “akademik erteleme”, “okul başarısı”, “sınav kaygısı”, “merkezi sınav başarısı” ve “akademik başarı performansı” değişkenleri ise bağımlı değişkenler olarak incelenmiştir. İncelenen tezlerin ana konusu “spor/fiziksel aktivite” bağımsız değişkeni ile “akademik başarı” bağımlı değişkeni çerçevesinde çalışılmıştır. Bazı lisansüstü tezlerde ise bu değişkenlere ek olarak “iletişim becerileri”, “benlik saygısı”, “sosyal beceri”, “atılganlık”, “öz yeterlik”, “duygusal zeka” ve “serbest zaman etkinliği” gibi değişkenler yoğun olarak ara değişken olarak çalışılmıştır. “Sportif derece”, “sportif performans”, “yalnızlık”, “depresyon”, “fiziksel zindelik”, “davranışsal gelişim”, “kültürel etkinliklere katılım”, “merkezi sınav başarısı”, “fiziksel aktivite”, “antropometri”, “vücut kompozisyonu”, “benlik algısı”, “akademik erteleme”, “el tercihi”, “atletizm modülü”, “fiziksel aktivite”, “sınav kaygısı”, “lise türü”, spor eğitimi”, “metafor”, “akademik öz yeterlik”, “kişilik”, “çatışma çözme”, “iletişim becerileri”, “özsaygı”, “sosyal etkinlik”, “iletişim becerileri”, “çoklu zeka”, “öğrenme stilleri”, ve “dikkat” gibi değişkenler ise daha az yoğunlukla kullanılan ara değişkenler olarak görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma kapsamında YÖK Ulusal Tez Merkezi üzerinde yapılan incelemede, bugüne kadar Türkiye'deki yükseköğretim kurumlarında yapılan spor konulu tezlerin çok küçük bir kısmının spor ve fiziksel aktivite yapma ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelediği görülmektedir. Ulusal ve uluslararası alan yazın incelendiğinde çocukların spora ve fiziksel aktiviteye katılımlarının önündeki engelleri farklı açılardan inceleyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Pehlivan (2009) okul çocuklarının spora katılımları ile ilgili yaptığı çalışmada, ailelerin çocuklarının sportif etkinliklere devam edebilmeleri konusunda, art arda yapılan sınavları ve zaman kısıtlılığını engel olarak gördüklerini bildirmiştir. Orhan'ın (2021) çalışmasında öğrencilerin okulla ilgili durumları fiziksel aktiviteye katılmayı engelleyici faktör olarak gördükleri anlaşılmaktadır. Uluslararası alan yazın incelendiğinde Türkiye'deki duruma benzer şekilde, akademik başarıyı engelleyeceği kaygısı ile spora ve fiziksel aktiviteye katılımın engellendiğine ilişkin araştırma sonuçları ile karşılaşılmaktadır (Delfa-De-La-Morena ve ark., 2022; Satija ve ark., 2018). Ulusal ve uluslararası alan yazında yer alan bu çalışmalarda da görüleceği üzere çoğu zaman öğrencilerde, velilerde, öğretmenlerde, yöneticilerde ve ilgili diğer toplum kesimlerinde spora katılımın ders/okul başarısını olumsuz etkileyebileceğine yönelik bazı ön yargılar sahip olduğu görülmektedir. Farklı ülkelerde ve farklı kültürlerde spora bakış açıları genellekle olumlu yönde bakış açıları olsa da ülkemizde ve dünyanın birçok yerinde akademik başarı arzusu ve buna bağlı olarak iyi bir gelecek edinme hedefi daha öncelikli görülmektedir. İnternet kullanımının yaygınlaşması ile artan iletişim imkanları ve bilgi edinme kaynakları sayesinde fiziksel aktivite ve sporun çocuklar üzerindeki çok çeşitli yararları çok daha fazla sayıda insan tarafından bilinmesine rağmen, dünya üzerinde azalan kaynaklar, meslek edinme ve geçinme zorlukları nedeniyle çoğu ebeveyn ve yetişkin için araştırmalarda belirtilen sporun akademik başarıyı etkilediğine dair önyargıların ve/veya kaygıların anlaşılabilir bir olgu olduğu düşünülebilir.

Bu çalışmada yapılan lisansüstü tezlerin yıllara göre dağılımları incelendiğinde en fazla sayıda tezin 2019 yılında yapıldığı görülmektedir. Buna ek olarak 2016 yılından sonra konu ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerin sayısında, 2017 yılı dışında, genel olarak bir artış eğilimi olduğu görülmektedir. Farklı konulardaki ulusal tez alan yazını incelendiğinde de yıllara göre tez üretim sayılarında tutarsızlıklar olduğu görülmüştür (Kaymakçı ve Gelen, 2022; Ömercioğlu, 2022). Ulusal alan yazındaki lisansüstü tezlerin incelenmesi üzerine yapılan bu çalışmalara bakıldığında geçmişten günümüze doğru, istikrarlı olmasa da göreceli olarak artan sayıda lisansüstü tezler üretildiği görülmüştür. Ancak 2019 yılı da dahil olmak üzere artış eğiliminde olan lisansüstü tez üretiminin 2020 yılı itibarı ile düşüşe geçtiği görülmektedir. Covid-19 salgını nedeniyle okulların kapanması nedeniyle, eğitimin temel bileşenleri olan öğrenci, öğretmen ve eğitim sistemini ciddi anlamda etkilenmiştir (Çiçek ve ark., 2020). Buna bağlı olarak 2019 yılında farklı alanlarda lisansüstü tezlerin üretiminde erişilen yüksek sayıların Covid-19 pandemisi nedeniyle 2020 yılında ani bir şekilde düşmesi normal kabul edilebilir. Lisansüstü tez sayılarında 2016 yılından sonra meydana gelen göreceli artışın ise hem konuya olan ilginin artmasından hem de son yıllarda artan üniversite sayısı nedeni ile daha fazla sayıda akademisyenin tez üretimine katkı sağlamasından kaynaklanmış olabileceğini düşünmekteyiz.

Bu araştırma kapsamında incelenen lisansüstü tezlerin yapıldıkları üniversitelere göre dağılımlarına bakıldığında, Gazi Üniversitesi, Marmara Üniversitesi, Dumlupınar Üniversitesi ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nin oransal olarak en çok tezin üretildiği üniversiteler olduğu görülmektedir. Ulusal alan yazını incelendiğinde genel olarak spor alanında yapılan lisansüstü tez üretiminde bizim çalışmamıza benzer şekilde Gazi Üniversitesi ve Marmara Üniversitesi'nin ilk sıralarda yer aldığı görülmektedir (Büyükergün, 2020; Turan ve ark., 2022). Spor alanında yapılan lisansüstü tez analiz çalışmalarında genel olarak İstanbul, Ankara ve İzmir başta olmak üzere Türkiye'nin batısındaki üniversitelerde ve başkent Ankara başta olmak üzere çevresindeki illerdeki üniversitelerde daha fazla sayıda lisansüstü tez üretildiği görülmektedir. Bu durumun ülkenin orta ve batısında bulunan üniversitelerin daha eski ve köklü üniversiteler olması nedeniyle akademik kadro, araştırma olanakları ve benzeri nedenlerden ötürü yeni kurulmuş üniversitelere göre daha avantajlı durumda olmalarından kaynaklandığını düşünülebilir.

Bu çalışmada incelenen lisansüstü tezler ağırlıklı olarak yüksek lisans tezlerinden oluşmaktadır. Literatürde spor, eğitim, sosyoloji, psikoloji, antropoloji, felsefe, turizm gibi alanların büyük çoğunluğunda üretilen yüksek lisans tezlerinin sayılarının doktora tezlerinden fazla olduğu görülmektedir. Bu durumun tüm lisansüstü programlarda yüksek lisans kontenjanlarının daha yüksek sayıda olmasından ve doktora eğitimini başarıyla tamamlayabilen öğrenci oranının yüksek lisans öğrencilerinden daha az olmasından kaynaklandığı düşünülebilir (Bilgin, 2019; Daşar ve Akgün, 2022; Gez ve Çinpolat, 2022; Öner ve Türkoğlu, 2020; Ömercioğlu ve Ersoy, 2022; Sallabaş ve Polat, 2022; Tumer ve Aslışen, 2022).

Araştırma kapsamında incelenen lisansüstü tezlere danışmanlık yapan öğretim üyelerinin unvanlarına göre dağılımları incelendiğinde doktor öğretim üyelerinin en fazla danışmanlık yapan akademisyen grubu olduğu görülmektedir. Bu grubu doçent unvanlı danışmanlar ve profesör unvanlı danışmanlar takip etmektedir. Ulusal tez alan yazını incelendiğinde spor alanında ve farklı alanlarda yapılan lisansüstü tez inceleme çalışmalarında danışman unvanlarına göre yapılan analizlerde genel olarak doktor öğretim üyesi unvanlı akademisyenlerin diğer unvanlardaki akademisyenlere göre daha yüksek oranlarda olduğu görülmektedir (Dağlı, 2022; Demirdağ & Altun, 2022; Gez & Çinpolat, 2022; Karakoyun & Uzun, 2022; Salihoğlu ve ark., 2022). Ülkemizdeki üniversitelerde doktor öğretim üyelerinin oransal olarak daha fazla sayıda olmaları nedeniyle, lisansüstü tezlere danışmanlık yapma oranlarının daha yüksek çıkmış olması normal kabul edilebilir.

Bu çalışmanın nitel boyutunda elde edilen bulgular incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen tezlerde fiziksel aktivite ve spora katılım temalı değişkenlerin ortak bağımsız değişkenler olarak ele alındığı görülmektedir. Bununla birlikte spora ve fiziksel aktiviteye katılımın “iletişim becerileri”, “benlik saygısı”, “benlik algısı”, “sosyal beceri”, “atılmanlık”, “öz yeterlik”, “duygusal zeka”, “depresyon”, “davranışsal gelişim”, “çatışma çözme”, “iletişim becerileri”, dikkat”, “sosyal etkinlik”, “yalnızlık”, “kişilik”, “özsaygı” gibi psikososyal özellikler ile olan ilişkisi de yoğunlukla çalışılmıştır. Ülkemizde konu ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerde ana eğilim olarak fiziksel aktivite ve spora katılım temalı değişkenlerin ortak bağımsız değişken kavramı olarak ortaya çıkması araştırma kolaylığı bakımından normal kabul edilebilir. Ancak yapılan lisansüstü tez çalışmaları içerik bakımından incelendiğinde fiziksel aktivite ve sporun hangi türlerinin ne şekilde ve ne yoğunlukta yapıldığında hangi tür akademik başarıya ne şekilde

veya ne kadar etki ettiğini araştıran çalışmaların çok az sayıda olduğu görülmektedir. Çalık (2017) özel bir sportif etkinliğin akademik başarı ve psikolojik bir özellik üzerindeki etkilerini araştırdığı çalışmasında farklı spor dallarının çok farklı yönleriyle akademik başarıya değişik biçimlerde ve miktarlarda katkı sağladığını bildirmiştir. Benzer şekilde, literatürde farklı spor dallarının çocukların akademik başarı düzeylerini farklı şekilde geliştirdiği görülen birçok yabancı çalışmada mevcuttur (Baher, 2010; Becker ve ark., 2018; Chaddock-Heyman ve ark., 2015; Mikolajczak, 2020; Savran ve ark., 2019; Wang ve ark., 2019).

Sonuç olarak, ülkemizde konu ile ilgili yapılan lisansüstü tez çalışmalarının çok küçük bir kısmında ve uluslararası alan yazında görüldüğü üzere, konu ile ilgili güncel çalışmalar artık sporun akademik başarı üzerindeki genel yararlarının yanında, farklı spor dallarının ve sportif aktivite programların farklı akademik beceriler üzerindeki spesifik etkilerini araştırmaktadır. Araştırmamızda fiziksel aktivite ve akademik başarı kavramlarının daha çok yüksek lisans çalışmalarında ele alındığı, bu çalışmaların genelinde Ankara, İstanbul gibi büyük şehirlerde bulunan üniversitelerde araştırıldığı belirlenmiştir. Çalışmamızın bu sonucundan hareketle, konunun önemi düşünüldüğünde büyük şehirlerin yanı sıra ülke genelindeki üniversitelerimizde de spora/fiziksel aktiviteye katılım ve akademik başarı kavramlarının araştırma konusu olarak teşvik edilmesi gerektiği düşünülebilir. Ayrıca ileri düzey doktora çalışmalarında da daha kapsamlı olarak konunun uzmanları tarafından araştırılması ve tartışılması gerektiği düşünülmektedir. Bu kapsamda farklı gruplarda, farklı sportif alanlar içerisinde bulunanların akademik başarı düzeylerinin kapsamlı bir şekilde incelenmesi öğrencilerin yaşantılarına yön verecek olan bir olguyu anlamamıza olanak sağlayabilir. Bu çalışmamız ortaya koyduğumuz nicel ve nitel bulgular ile ülkemizdeki tez alan yazınındaki güçlü ve zayıf yönleri ortaya koymaya çalıştık. Bu araştırmanın ileriki dönemlerde yapılacak olan lisansüstü tezlere ve makale çalışmalarına katkı sağlayacağını ve alandaki problemlere doğrudan çözümler ortaya konmasında destek olabileceğini düşünmekteyiz.

Öneriler

- Fiziksel aktivite ve sporun çocuklar üzerindeki genel yararlarının yanı sıra, farklı derslerde ve farklı akademik becerilerin geliştirilmesinde de branşların veya özel sportif programların etkililiğinin de özellikle doktora düzeyinde araştırılması gerektiğini düşünmekteyiz.
- Ülkemizde sosyokültürel özellikler bakımından farklı coğrafi bölgeler ve şehirler bulunduğundan çocukların fiziksel aktivite ve spora katılımlarına ilişkin çalışmaların ülke genelinde yaygınlaştırılmasının fiziksel aktivite ve spora katılım oranlarını artırma konusunda olumlu katkılar sağlayabileceğini düşünmekteyiz.

Kaynaklar

- Arabacı, İ. B. (2017). İlkokul dördüncü sınıf öğrencilerinin yaşamlarında sporun anlam ve önemi. *Turkish Journal of Educational Studies*, 4(1).
- Arslan, S. S., Alemdaroğlu, İ., Öksüz, Ç., Karaduman, A. A., & Yılmaz, Ö. T. (2018). Genç bireylerde fiziksel aktivitenin akademik başarı ve depresyon üzerine etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(1), 37-42.

- Becker, D. R., McClelland, M. M., Geldhof, G. J., Gunter, K. B., & Macdonald, M. (2018). Open-skilled sport, sport intensity, executive function, and academic achievement in grade school children. *Early Education and Development*, 29(7), 939-955.
- Bilgin, E., Bulca, Y., & Demirhan, G. (2020). Fiziksel aktivite düzeyi, fiziksel uygunluk, akademik başarı ve akademik benlik kavramı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 45(202).
- Bilgin, O. (2019). Türkiye’de özgüven ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Opus International Journal of Society Researches*, 14(20), 371-393.
- Burrows, R., Correa-Burrows, P., Orellana, Y., Almagiá, A., Lizana, P. & Ivanovic, D. (2014). Scheduled physical activity is associated with better academic performance in chilean school-age children. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(8), 1600-1606.
- Büyükergün, A. (2020). 1990-2018 yılları arası türkiye’de tenis branşında yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 20-29.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pagem, Ankara.
- CDC/Centers for Disease Control and Prevention. (2010). The association between school based physical activity, including physical education, and academic performance. Atlanta, Ga: U.S. Department Of Health and Human Services. Erişim: http://catchinfo.org/wp-content/uploads/2017/06/Activity-breaks-CDC-association-between-PA-PE-and-Acad-Performance-pape_executive_summary.pdf Erişim Tarihi: 29.03.2023.
- Chaddock-Heyman, L., Erickson, K. I., Kienzler, C., King, M., Pontifex, M. B., Raine, L. B., ... & Kramer, A. F. (2015). The role of aerobic fitness in cortical thickness and mathematics achievement in preadolescent children. *Plos One*, 10(8), E0134115.
- Çalık, S. U. (2017). Ders dışı egzersizlerden atletizm modülünün örneklem okul öğrencilerinin akademik başarı ve benlik saygısına etkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çekceoğlu, H. (2019). Spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık ve hedef bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çiçek, İ., Tanhan, A., & Tanrıverdi, S. (2020). Covid-19 ve eğitim. *Milli Eğitim Dergisi*, 49(1), 1091-1104.
- Dağlı, S. K. (2022). Türkiye’de eğitim alanında çocuk hakları ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Eğitim Yönetimi ve Politikaları Dergisi*, 3(1), 22-34.
- Daşar, E. S., & Akgün, E. (2022). Okul öncesi dönemde davranış sorunlarını konu alan yurtiçi lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Studies in Educational Research and Development*, 6(2), 95-126.
- Delfa-De-La-Morena, J. M., Bores-García, D., Solera-Alfonso, A., & Romero-Parra, N. (2022). Barriers to physical activity in spanish children and adolescents: sex and educational stage differences. *Frontiers in Psychology*, 13.
- Demirdağ, S., & Altun, S. A. (2022). Eğitim fakültesinde görevli akademisyenlerin covid-19 pandemi sürecine ilişkin görüşleri: Türkiye Örneği. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 12(1), 201-212.
- Düzen, A. Ç. (2021). Spor yapma durumuna göre lise öğrencilerinin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi (Tokat ili örneği)ç *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Amasya.
- Eime, R., Young, J., Harvey, J., & Payne, W. (2013). Psychological and social benefits of sport participation: the development of health through sport conceptual model. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16, e79-e80.
- Gez, A., & Çınpolat, E. (2022). Sosyal bilgiler eğitimi alanında edebî ürünlerle ilgili hazırlanan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Milli Eğitim*, 51(233), 535-555.
- Gürkan, E. R., Çamlıyer, H., Çamlıyer, H., Çobanoğlu, G., & Nihal, E. R. (2014). Çocuk ve ergenlerde spor etkinliklerinin davranış ve sosyal gelişim üzerine etkileri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 29-38.

- Hekim, M. (2016). Çocuklarda beden eğitimi, spor ve oyun etkinliklerine katılımın kemik gelişimi üzerine etkilerinin değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(2), 66-71.
- Hills, A. P., Andersen, L. B., & Byrne, N. M. (2011). Physical activity and obesity in children. *British Journal Of Sports Medicine*, 45(11), 866-870.
- Holt, N. L. (Ed.). (2016). *Positive youth development through sport*. Routledge. England.
- Irmansyah, J., Lumintuarso, R., Sugiyanto, F. X., & Sukoco, P. (2020). Children's social skills through traditional sport games in primary schools. *Cakrawala Pendidikan*, 39(1), 39-53.
- Kapıkıran, Ş. (2019). Ergenlerde ebeveyn akademik başarı baskısı ve desteği ile sınav kaygısı arasındaki ilişkide akademik dayanıklılığın aracı rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 409-430.
- Karakoyun, N., & Uzun, N. (2022). 2011-2022 yılları arasında çevre eğitimi ile ilgili yayımlanan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Ihlara Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 51-65.
- Kayhan, R.F., Çıkıkçı, A. & Gülez, O. (2021). Genç futbolcularda reaktif kuvvet indeksinin bazı parametreler üzerine etkisi. *Uluslararası Spor, Egzersiz & Antrenman Bilimi Dergisi*, 7(1), 31-39.
- Kaymakçı, Y., & Gelen, N. K. (2022). Türkiye'de spor federasyonları ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Egzersiz ve Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 27-36.
- Kuter, F. Ö., & Kuter, M. (2012). Beden eğitimi ve spor yoluyla değerler eğitimi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, (6), 75-94.
- Massoni, E. (2011). Positive effects of extra curricular activities on students. *Essai*, 9(1), 27.
- Maynard, E. J., Coonan, W. E., Worsley, A., Dwyer, T., & Baghurst, P. A. (1987). The development of the lifestyle education program in australia. *Cardiovascular Risk Factors in Children: Epidemiology and Prevention*, 123-149.
- Merriam, S. B. (2002). Introduction to qualitative research. *Qualitative research in practice: Examples for discussion and analysis*, 1(1), 1-17.
- Mikolajczak, M. D. (2020). Females score in sports and stem: assessing the relationship between female high school sports participation and mathematics self-efficacy, math achievement, and college major in stem. Unpublished Doctoral Dissertation, Pepperdine University.
- Moeijes, J., van Busschbach, J. T., Bosscher, R. J., & Twisk, J. W. (2019). Sports participation and health-related quality of life: a longitudinal observational study in children. *Quality of Life Research*, 28, 2453-2469.
- Orhan, Ö. (2021). 11-15 yaş çocuklarda fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörler. Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü/Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kırıkkale.
- Ömercioğlu, M., & Ersoy, M. A. (2022). Türkiye'de sporda doping alanında yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi: sistematik derleme. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 5(1), 104-118.
- Öner, Ö. & Türkoğlu, M. E. (2020). Eğitim denetimi alanındaki lisansüstü tezlerinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(39), 1265-1285.
- Özdoğru, A. A. (2018). Çocuk ve ergenlerin okul dışı zamanlarda spor aktivitelerine katılımı. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 86-101.
- Pehlivan, Z. (2009). Spora katılan çocuklara yönelik ailelerin beklentileri, çocuklarda gözlenen davranış değişimleri ve spora katılımın önündeki engeller. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 69-76.
- Pesce, C., Faigenbaum, A., Crova, C., Marchetti, R., & Bellucci, M. (2013). Benefits of multi-sports physical education in the elementary school context. *Health Education Journal*, 72(3), 326-336.
- Rodrigues, D., Padez, C., & Machado-Rodrigues, A. M. (2019). Parental perception of barriers to children's participation in sports: biological, social, and geographic correlates of portuguese children. *Journal of Physical Activity and Health*, 16(8), 595-600.

- Salihoğlu, A., Ankara, A., Kübra, K. O. Ç., & Güler, M. (2022). Pedagojik alan bilgisine yönelik yürütülen lisansüstü tezlerinin incelenmesi: Bir tematik içerik analizi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2), 204-222.
- Sallabaş, F., & Polat, T. (2022). Yabancı dil olarak türkçe öğretiminde teknoloji tabanlı konular üzerine yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Aydın Tömer Dil Dergisi*, 7(2), 183-212.
- Satija, A., Khandpur, N., Satija, S., Mathur Gaiha, S., Prabhakaran, D., Reddy, K. S., ... & Venkat Narayan, K. M. (2018). Physical activity among adolescents in India: A qualitative study of barriers and enablers. *Health Education & Behavior*, 45(6), 926-934.
- Savran Gencer, A., Doğan, H., Bilen, K. & Can, B. (2019). Bütünleşik stem eğitimi modelleri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 45 (45), 38-55.
- Saygılı, G., Atay, E., Eraslan, M., & Hekim, M. (2015). Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan öğrencilerin kişilik özellikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 161-170.
- Singh, A. S., Saliasi, E., Van Den Berg, V., Uijtwilligen, L., De Groot, R. H. M., Jolles, J. ... & Chinapaw, M. J. M. (2019). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: A novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. *British Journal of Sports Medicine*, 53(10), 640-647.
- Somerset, S., & Hoare, D. J. (2018). Barriers to voluntary participation in sport for children: A systematic review. *Bmc Pediatrics*, 18(1), 1-19.
- Tumer, B. K., & Aşşen, E. H. T. (2022). Türkiye’de 2016-2020 yılları arasında yaratıcı drama alanında yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 32(2), 501-516.
- Turan, M. S., Arslantaş, A., Erdem, A., Özdemir, M. F., & Turan, A. H. (2022). Spora yönelik tutum ile ilgili çalışmaların incelenmesi. *Socrates Journal of Interdisciplinary Social Studies*, 8(23), 105-117.
- Türkmen, M. & Varol, S. (2015). Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Ortaokul Öğrencileri Üzerinde Sportmenlik Davranışı Oluşturma Etkisinin Belirlenmesi: (Bartın İl Örneği) . *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi* , 1 (1) , 42-64 .
- Varol, S., & Türkmen, M. (2021). Dikkat Düzeyi Düşük Olan 11-13 Yaş Aralığındaki Öğrencilerde Dart Egzersizlerinin Etkisi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(32), 460-475.
- Vasold, K. L., Deere, S. J., & Pivarnik, J. M. (2019). Club and intramural sports participation and college student academic success. *Recreational Sports Journal*, 43(1), 55-66.
- Wang, Y., Ma, X., Zhang, Y., Wu, L., Yang, Z., Yang, T., & Li, Y. (2019). Relationship of physical education curriculum implementation and mathematics achievement in Chinese youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 90(2), 133-140.
- Yıldız, E., & Çetin, Z. (2018). Sporun psiko-motor gelişim ve sosyal gelişime etkisi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 5(2), 54-66.
- YÖK. (2023). Tüm üniversiteler hakkında genel bilgiler. Erişim: <https://istatistik.yok.gov.tr/> , Erişim Tarihi: 01.04.2023

Makale Alıntısı

Uluöz, E., Karıncaoğlu, E., Nazlıcan, M.Ç., Ergüneş, S., Kocadurmuş, M., Tartar, H., Uğur, H., Ergüneş, B., Yıldırım, F. (2023). Türkiye’de İlk ve Ortaöğretim Öğrencilerinin Spora Katılım Durumu ve Akademik Başarıları Üzerine Yapılan Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi [Investigation of Postgraduate Theses on Sports Participation and Academic Achievement of Primary and Secondary Education Students in Turkey], *Spor Eğitim Dergisi*, 7 (2), 108-122.



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



Erasmus+ Programı Kapsamında Bilişim Teknolojileri ile Yapılandırılmış Geleneksel Sanat Aktivitelerinin Lise Öğrencilerinin Kültürel Zekâ Düzeylerine Etkisi

Serap ÖZGÜR¹, Mustafa EROL², Fatma SÜLÜN³, Tevfik ILICA⁴, Can NAKİP⁵, Ayhan ÖZDEMİR⁶

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 24.02.2023
Kabul Tarihi: 22.06.2023
Online Yayın Tarihi:
22.06.2023

Anahtar Kelimeler

Kültürel Zekâ, Steam,
Sanat, Geleneksel, Bilişim.

DOI:

10.55238/seder.1255866

Bu çalışmada Erasmus+ programı desteğiyle düzenlenen çeşitli uluslararası aktivitelerin lise öğrencilerinin kültürel zekâ düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Tek grup ön test-son test olarak desenlenen bu çalışmaya, 2020-2022 eğitim öğretim yılında 9-12. sınıf düzeylerinde eğitim gören, 6 farklı ülkeden 64 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Çalışma grubuna, Ang ve ark. (2007) tarafından geliştirilen, İlhan ve Çetin (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "kültürel zekâ ölçeği" ön test olarak uygulanmıştır. Ardından farklı aylarda 6 hafta olarak tasarlanan geleneksel sanat ve bilişim temalı aktiviteler, Erasmus+ programı destekli "Güncellenen Geleneksel Sanatlar" projesi kapsamında lise düzeyi öğrencilere uygulanmıştır. Faaliyetlerin bitiminde aynı ölçek katılımcı öğrencilere sonest olarak tekrar uygulanmıştır. Katılımcılardan elde edilen veriler sayısal kodlamalar yapılarak bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Katılımcı öğrencilerin kültürel zekâ ön test-son test puan ortalamalarının son test lehine anlamlı şekilde farklılık gösterdiği bulgusu elde edilmiştir. Aralıklarla uygulanan 6 haftalık çok uluslu ve karma gruplu geleneksel sanat-bilişim faaliyetlerinin, farklı ülkelerden katılan 15-18 yaş arası lise düzeyi öğrencinin kültürel zekâsına olumlu katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

The Effect of Traditional Art Activities Structured with Information Technologies on the Cultural Intelligence Levels of High School Students within the Scope of Erasmus+ Program

Abstract

Article Info

Received: 24.02.2023
Accepted: 22.06.2023
Online Published:
22.06.2023

Keywords

Cultural Intelligence,
Steam, Art, Traditional,
Informatics

In this study, it is aimed to examine the effects of various international activities organized with the support of the Erasmus+ program on the cultural intelligence levels of high school students. This study, which was designed as a single group pre-test-post-test, was completed in the academic year of 2020-2022. 64 students from 6 different countries, studying at grade levels, participated voluntarily. The "cultural intelligence scale", which was developed by Ang et al. (2007) and adapted into Turkish by İlhan and Çetin (2014), was applied to the study group as a pre-test. Then, traditional arts and informatics themed activities, designed as 6 weeks in different months, were applied to high school students within the scope of the Erasmus+ program supported "Updated Traditional Arts" project. At the end of the activities, the same scale was reapplied to the participant students as a posttest. The data obtained from the participants were transferred to the computer environment by making numerical coding. It was found that the cultural intelligence pretest-posttest mean scores of the participating students differed significantly in favor of the posttest. It has been concluded that 6-week multinational and mixed group traditional art-informatics activities applied at intervals contribute positively to the cultural intelligence of high school students between the ages of 15-18 participating from different countries.

¹Ahmet Hamdi Gökbayrak Fen Lisesi, Bursa, serapsakarkayaozgur@gmail.com ORCID: 0000-0002-9374-3318

²Boğaziçi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, İstanbul, mustafaerol60@hotmail.com, ORCID: 0000-0003-2361-6572

³Ahmet Hamdi Gökbayrak Fen Lisesi, Bursa, fsulun.28@gmail.com ORCID: 0000-0002-0428-3509

⁴Ahmet Hamdi Gökbayrak Fen Lisesi, Bursa, tevfikilica@hotmail.com, ORCID: 0000-0003-1714-9613

⁵Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri, İstanbul. can_nakip@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-9369-2426

⁶Ahmet Hamdi Gökbayrak Fen Lisesi, Bursa, ayhanseda@gmail.com, ORCID: 0000-0001-6847-3849

Giriş

Farklı toplamlar; farklı coğrafi bölgede bulunma, farklı tarihsel deneyim yaşama gibi bazı etkiler sonucunda dünyaya bakış açıları, anlam düzeni, toplumsal yaşam biçimleri geliştirerek kendilerine özgü kültürel kimlik kazanırlar (Parekh, 2002, s.155). Bu nedenle her geçen gün hızla küreselleşen toplumların

birbirine entegrasyonu gerek normal gerekse özel gereksinimli bireylerin toplumda kendine yer bulması, farklı kültürel değerlere uyum sağlaması hem bireysel hem de toplumsal açıdan önem teşkil etmektedir. Bulduk ve ark. (2011)'na göre ulus içerisinde etnik köken, dil, din ve mezhep gibi öğeler açısından çeşitlilik gösteren toplulukların bulunması, farklı kültürler olarak kabul edilmektedir (İlhan ve Çetin, 2014). Bu toplumlar, ekonomik, sosyal veya siyasi nedenlerden dolayı giderek çokkültürlü bir yapıya dönüşmektedir. Çokkültürlülük, tekdüzelik yerine farklılıklara saygı gösterilmesine, insanların birbirlerini anlayarak birbirleriyle olan etkileşimini kuvvetlendirmesine olanak sağlar. Aynı zamanda her kültürün öğretecek ve başka kültürlerden öğrenecek şeylerinin olduğunu kabul eder ki bu durum da çeşitlilik anlamında o ülkeye katkı sağlar (Gezzon ve Kottak, 2016, s. 231-232). Tan (2004)' da bu önemli noktaya dikkat çekerek, bu yüzyılda en çok konuşulacak olan yeteneklerden bir tanesinin farklı kültürlerden olan insanlara adapte olabileme yeteneği olduğunu vurgulamıştır.

Şimdiye kadar bahsettiğimiz kavramlar ile ilgili incelenen bazı araştırmalar, kültürel farklılıklara uyum sağlayabilme ve iletişime geçebilme kapasitesi olarak tanımlanan kültürel zekâ faktörüne odaklanmıştır. Thomas ve Inkson (2004), kültürel zekâyı (CQ), “kültürleri daha iyi anlamak, başka kültürlerden olan kişilerle karşılıklı iletişim konusunda daha fazla bilgi edinmek ve farklı kültürden olan kişiler hakkındaki düşüncelerimizin zamanla değişmesini sağlamak adına yetenekli ve esnek olmak” şeklinde ifade ederken, Mazneski (2006) kültürel zekâyı, bireyin kendisi olmak isterken, karşısındaki bireye saygılı olmak, değer vermek ve aynı zamanda başka bireylerin de kendileri olmalarına yardımcı olmak olarak ifade etmiştir (Köse, 2016). Özetle, kültürel zeka bireylerin diğer bireyler ile etkileşime girme becerisi üzerine odaklanan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu doğrultuda bireylerin kültürel zekasının iyi olması farklı bireyler ile karşılaştığında farklılıkların üstesinden gelebilmeye ve sağlıklı ilişki kurabilmeye olanak tanır. Bahsedilen kültürel farklılıkların iyi yönetilmesi ise bir toplumu; dil, din, ırk, cinsiyet ya da milliyet gibi sosyal statülerin olumsuz etkilerinden kurtararak tüm yeteneklerin toplum/kurum/örgüt amaçları doğrultusunda kullanılmasını sağlamaktır (Barutçugil, 2011).

Günümüzde öğretimde uluslararasılaşmanın artışı ile literatürde yer alan kültürler arası pek çok çalışmada uluslararası öğrenciler üzerine araştırmalar yapılmıştır (Seeber ve ark., 2016; Ward ve ark., 2001). Öğretimde uluslararasılaşma programlarından biri olan Erasmus Programının temel amaçlarından biri öğrencilere farklı bir ülkede eğitim görme ve yaşama deneyimi kazandırma, bireyin globalleşme ile paralel olarak gelişimine katkıda bulunmaktır. Öğrenciler bu programlarda öğrenim için gidilen okulun eğitim dilinden ve o ülkenin kültürü ile öğrencinin geldiği ülkenin kültürü arasındaki farklılıktan etkilenmektedir. Bu nedenle kişilerin kendi kültürlerinden farklı bir kültüre karşı bakış açısını, merakını ve uyum sağlama derecesini simgeleyen kültürel zekâ da Erasmus Programı süresinde edinilen deneyimi belirgin bir şekilde etkileyen faktörler arasında görülmelidir.

Bu bilgiler ışığında uluslararası öğrenim hareketliliği ile ilgili eğitim programlarında öğrenciler için kültürel zekanın önemli olduğu ve kültürel zeka becerisinin geliştirilmesi gerektiği söylenebilir. Bu bağlamda kültürel zekanın incelendiği çalışmalara bakıldığında, çeşitli sanatsal faaliyetlerle ilgilenenlerin, sosyal beceri ve kültürel zekalarının ilgilenebilenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Crowne, 2008). Bu doğrultuda da çalışmamızda öğrencilere Erasmus+ programı desteğiyle düzenlenen çeşitli

uluslararası aktivitelerden oluşan eğitimler verilmiştir. Örneklem grubunun oluşumunda ergenlik çağına olan ve sosyal beceriler yönünden desteğe gereksinim duyan lise düzeyi öğrenciler seçilmiştir. Bu kapsamda çalışmamızda akademik başarısı yüksek ancak sosyal ve kültürel alanlarda yeterli başarıyı gösteremeyen lise öğrencilerinin kültürel zekâ düzeylerinin, bilişim ve sanat aktiviteleriyle yapılandırılmış uluslararası ortamlardaki eğitimler aracılığıyla artırılması hedeflenmiştir. Bu hedef doğrultusunda “Güncellenen Geleneksel Sanatlar” isimli proje tasarlanmış ve proje 2020-2022 yılları arasında Türkiye Ulusal Ajansı tarafından finanse edilmeye hak kazanmıştır. Çalışmamızdan elde edilecek olan sonuçlar, geleceğimizi şekillendirecek olan başarılı öğrencilerin, kültürel ve sosyal yönden de gelişim sağlaması, çok yönlü ve toplumsal bireyler olması, konuyla ilgili farkındalığın artması için eğitim kurumlarına bilgi ve destek sağlayaması açısından önemlidir. Ayrıca alanyazında uluslararası öğrenim hareketliliği ve kültürel zeka kavramlarını bir arada inceleyen çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Bu nedenle çalışmamız, alandaki bu eksikliğin giderilmesi ve yapılacak olan yeni araştırmalara kaynak sağlaması açısından da özgün ve önemlidir.

Bu doğrultuda bu çalışmada Erasmus+ programı desteğiyle düzenlenen çeşitli uluslararası aktivitelerin lise öğrencilerinin kültürel zekâ düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Yöntem

Çalışma Grubu

Veriler, 2020-2022 eğitim-öğretim yıllarında lise düzeyi uluslararası okullarda öğrenim gören 19’ u Türkiye, 12’ si Polonya, 12’si Estonya, 9’ u İtalya, 7’si İspanya ve 5’i Portekiz vatandaşı olmak üzere, 15-18 yaş arası toplam 64 gönüllü katılımcıdan elde edilmiştir. Katılımcılar, Türkiye-Bursa Ahmet Hamdi Gökbayrak Fen Lisesi, İtalya-Messina IIS Verona Trento, Polonya-Sanok Zespół Szkół nr 3, İspanya-Barselona INS Castellet, Estonya-Talin Tallinna Kesklinna Vene Gümnaasium, Portekiz-Coimbra Escola Secundária José Falcão okullarının ortaklığı ile belirlenmiştir.

Verilerin Toplanması

Çalışmaya başlamadan önce katılımcılara uygulanacak olan çalışmalarla ilgili gerekli bilgilendirme yapılmıştır. Bu çalışma tek grup ön test-son test olarak desenlenmiştir. Bu desende “var olan bütün katılımcılar tek gruba (deney grubuna) atandıktan sonra ön test uygulanmıştır ve takip eden aşamada deneysel uygulama gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın son safhasında, son test uygulanıp sonuçlar kayıt altına alınmıştır.

Erasmus+ programı kapsamında yürütülen proje aktivitelerinde hedef kitleye, ölçme araçları ile ön test uygulanmış ve öğrencilerin kültürel zekâ düzeyleri tespit edilmiştir. Ardından, çok uluslu karma çalışma gruplarına 5’er günlük geleneksel sanat aktiviteleri temel alınarak hazırlanmış, bilişim teknolojileri ile ilişkilendirilmiş aktif eğitimler uygulanmıştır. Hedef kitlede yer alan öğrencilere, araştırmanın Erasmus+ programı kapsamında deneysel bir araştırma için yapıldığı anlatılmış, araştırma hakkında detaylı bilgiler verilmiştir.

Çalışmalar altı ortak ülkede, toplam 6 haftalık bir süreç içerisinde uygulanmış, hareketlilik dışında da yapılandırılmış aktiviteler, hazırlık ve değerlendirme amaçlı çevrimiçi iletişim faaliyetleri ile

pekiştirilmiştir. Bilişim teknolojisi alanı ile yapılandırılmış ülkeye özgü geleneksel sanat faaliyetleri, 5 gün boyunca günde 6 saatlik dersler ile yürütülmüştür. Her hareketlilikte tüm ortak ülkelerden gelen öğrenciler buluşmuş ve faaliyetler karma gruplar şeklinde gerçekleştirilmiştir. Ek olarak ev sahibi ülkenin gelenek ve kültürel yaşantısını daha iyi deneyimlemek üzere misafir öğrenciler ev sahibi öğrencilerin yanında konaklamıştır.

Türkiye hareketliliğinde rol oynama ve gösterip yapma teknikleri kullanılarak, geri dönüşümsel materyallerden Hacivat-Karagöz karakterleri katılımcı öğrencilere hazırlanmış, senaryolar İngilizceye çevirilerek öğrencilerin perde oyununda canlandırma yapmaları istenmiştir. Video ile kaydedilen gölge oyunu performansları yine karma gruplar tarafından 3D formata dönüştürülmüş, final töreninde bu video, karton ve renkli transparan kağıtlardan tasarlanan 3D gözlüklerle izlenmiştir.

Estonya hareketliliğinde katılımcı öğrencilere ülkenin geleneksel desenleri uzman eğitici tarafından tanıtılmış ve gösterip yaptırma tekniği ile öğrencilerin bu desenleri önce elektronik tabletlerde çizmesi sağlanmış, daha sonra bu desenler katılımcı öğrenciler tarafından geri dönüşümsel bez çantaların üzerine monte edilerek boyanmıştır.

Portekiz hareketliliğinde katılımcı öğrenciler bölgenin yöresel parmak kuklalarını bilgisayar ortamında tasarlamış, kuklalar 3D yazıcı ile basılmıştır. Kukla tiyatrosu için dekor oluşturacak arka plan görselleri uzman eğitici önderliğinde karma gruplar tarafından boyanmıştır. Daha sonra gruplar arası roller belirlenerek senaryo çalışmaları yapılmış ve finalde rol oynama yöntemine dayalı bir kukla gösterisi sergilenmiştir.

Polonya hareketliliğinde katılımcı öğrenciler dans eğitimi almış yanı sıra Dalcroze yaklaşımı ilkelerine uygun olarak ritim ve hareket temelli çalışmalara katılmışlardır. Yöresel bir dans olan “Krakowiak” için koreografi uzman öğreticiler tarafından gösterip yaptırma tekniği ile sunulmuş ve faaliyet sonunda tüm katılımcı öğrencilerin yer aldığı halk dansı gösterisi video kaydına alınmıştır. Öğrenciler bilişim entegrasyonu aşaması için koreografide yer alan figürleri görsellerle desteklemiş, dans haritası oluşturmuşlardır.

İspanya hareketliliğinde ev sahibi okulun müzik öğretmenleri tarafından çok sesli olarak düzenlenen ve notaya alınan yöresel bir halk şarkısı, katılımcı öğrencilere önce kulaktan öğretim yöntemiyle öğretilmiş sonra bu öğrenciler üflemeli, vurmali, tuşlu, telli çalgılar ve koro gruplarına karma olarak dağıtılmış ve şarkı hem orkestra hem de koro ile katılımcı öğrenciler tarafından seslendirilmiştir. Performanslar, belirlenen tempoda gruplar halinde ses ve video kaydına alınmış, düzenlemeler yapılarak birleştirilmiştir. Daha sonra şarkının hikayesine uygun görseller yine öğrenciler tarafından web 2 araçları ile tasarlanmış ve videoya eklenmiştir.

İtalya hareketliliğinde yöresel desenler bilgisayar ortamında incelenmiş, geçmiş hareketliliklerden fotoğraflarla birlikte bu desenler A4 kağıtlara basılmıştır. Katılımcı öğrenciler yapboz parçalarını ev sahibi okulun ahşap atölyesindeki el sanatları öğretmenlerinin yönetimi ile 6 parça şeklinde kendileri oluşturmuş ve karma gruplar halinde çıktı alınan resimler bu ahşap bazın üzerine eklenmiştir. Çalışmada dekapaj yöntemi kullanılmıştır. Finalde tüm parçalar bir araya getirilip sabitlenmiş ve okul salonunda sergilenmiştir.

6'ncı hareketliliğin sonunda katılımcı öğrencilere ölçme araçları ile son test uygulanarak çalışma tamamlanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışma kapsamında “Kültürel Zekâ Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Ölçme araçlarına ait bilgiler aşağıda verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Çalışma kapsamında öğrencilerin milliyet ve yaş bilgilerine ulaşmak için kişisel bilgi formundan yararlanılmıştır.

Kültürel Zekâ Ölçeği

Lise düzeyi öğrencilerin kültürel zekâ düzeylerini tespit etmek için Ang ve ark. (2007) tarafından geliştirilen, İlhan ve Çetin (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlanan “Kültürel Zekâ Ölçeği” kullanılmıştır. 20 maddeden oluşan ölçme aracı 5'li likert tipindedir. Ölçme aracı üst biliş (1, 2, 3, 4), biliş (5, 6, 7, 8, 9, 10), motivasyon (11, 12, 13, 14, 15) ve davranış (16, 17, 18, 19, 20) olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayıları ölçeğin bütünü için .81, üst biliş alt ölçeği için .80, biliş alt ölçeği için .86, motivasyon alt ölçeği için .85 ve davranış alt ölçeği için .87 şeklindedir. Ölçeğin madde toplam korelasyonuna ilişkin sonuçlar; üst biliş alt ölçeği için .45 ile .64 arasında, biliş alt ölçeği için .45 ile .64 arasında, motivasyon alt ölçeği için .45 ile .60 arasında ve davranış alt ölçeği için .33 ile .57 arasında değişmektedir (İlhan ve Çetin, 2014).

Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen veriler sayısal kodlamalar yapılarak bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Öncelikle ölçme aracına ilişkin alt boyut ve toplam puan hesaplamaları yapılmış ardından verilere ait çarpıklık, basıklık, güvenilirlik değerleri kontrol edilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinde verilerin -2, +2 aralığında dağıldığı ve bu değerlerin normal dağılıma uygun olduğu kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2019, ss. 114-115). Güvenirlik hesaplamalarında Cronbach Alpha değerleri dikkate alınmış ve elde edilen sonuçların güvenilir olduğu bulunmuştur (Karagöz, 2017). İstatistiksel analizlerde tanımlayıcı istatistikler ve eşleştirilmiş gruplar t-testi kullanılmış anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ alınmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Araştırma grubuna ait tanımlayıcı istatistik sonuçları

Ülkeler	n	%
Türkiye	19	29,7
Estonya	12	18,8
İtalya	9	14,1
Polonya	12	18,8
Portekiz	5	7,8
İspanya	7	10,9
Toplam	64	100,0

Tablo 1'e göre araştırmaya katılan katılımcıların %29,7'unun (n=19) Türkiye, %18,8'inin (n=12) Estonya, %14,1'inin (n=9) İtalya, %18,8'inin (n=12) Polonya, %7,8'inin (n=5) Portekiz, %10,9'unun ise (n=7) İspanya'dan katıldıkları tespit edilmiştir.

Tablo 2. Kültürel zeka ölçeğine (ön-test) ait sonuçlar

Faktörler	n	İfade Sayısı	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach α	X \pm SS
Üst Biliş	64	4	,197	-,471	,837	12,06 \pm 3,64
Biliş	64	6	-,307	-,579	,743	22,48 \pm 3,70
Motivasyon	64	5	-,255	-,333	,725	19,43 \pm 2,92
Davranış	64	5	-,345	-,542	,872	19,11 \pm 3,66
Kültürel Zekâ	64	5	,024	-,737	,904	73,07 \pm 11,07

Tablo 2' de kültürel zekâ ölçeğine ait ön test çarpıklık ve basıklık, güvenilirlik, ortalama ve standart sapma değerlerine yer verilmiştir. Kültürel zeka ölçeğine ön teste verilen cevapların ± 2 arasında olduğu, Cronbach alfa katsayılarının ise ,725 ile ,904 arasında değiştiği belirlendi. Ölçme aracına ait puan ortalamalarına bakıldığında üst biliş 12,06 \pm 3,64; biliş 22,48 \pm 3,70; motivasyon 19,43 \pm 2,92; davranış 19,11 \pm 3,66 ve kültürel zekâ toplam puan ortalamalarının 73,07 \pm 11,07 olduğu tespit edildi.

Tablo 3. Kültürel zeka ölçeğine (son-test) ait sonuçlar

Faktörler	n	İfade Sayısı	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach α	X \pm SS
Üst Biliş	64	4	-,187	-1,077	,736	16,78 \pm 2,43
Biliş	64	6	-,563	-,570	,701	26,50 \pm 2,59
Motivasyon	64	5	-,504	-,531	,746	22,09 \pm 2,45
Davranış	64	5	-,680	,148	,766	21,85 \pm 2,58
Kültürel Zekâ	64	5	-,010	-1,012	,880	87,23 \pm 7,91

Tablo 3' de kültürel zekâ ölçeğine ait son test çarpıklık ve basıklık, güvenilirlik, ortalama ve standart sapma değerlerine yer verilmiştir. Kültürel zeka ölçeğine son teste verilen cevapların ± 2 arasında olduğu, Cronbach alfa katsayılarının ise ,701 ile ,880 arasında değiştiği belirlendi. Ölçme aracına ait puan ortalamalarına bakıldığında üst biliş 16,78 \pm 2,43; biliş 26,50 \pm 2,59; motivasyon 22,09 \pm 2,45; davranış 21,85 \pm 2,58 ve kültürel zekâ toplam puan ortalamalarının 87,23 \pm 7,91 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Kültürel zeka ölçeği ön test-son test puan ortalamalarının karşılaştırılması

Değişkenler	n	X	ss	t	p
Ön Test Üst Biliş	64,00	12,06	3,64		
Son Test Üst Biliş	64,00	16,78	2,43	-7,729	,000*
Ön Test Biliş	64,00	22,48	3,70		
Son Test Biliş	64,00	26,50	2,59	-7,250	,000*
Ön Test Motivasyon	64,00	19,42	2,93		
Son Test Motivasyon	64,00	22,09	2,45	-5,381	,000*
Ön Test Davranış	64,00	19,11	3,65		
Son Test Davranış	64,00	21,86	2,58	-5,012	,000*
Ön Test Kültürel Zekâ	64,00	73,08	11,07		
Son Test Kültürel Zekâ	64,00	87,23	7,91	-7,939	,000*

Tablo 4' de katılımcıların kültürel zekâ ölçeğinden almış oldukları ön test-son test puan ortalamalarının karşılaştırılmasına yer verilmiştir. Analiz sonucunda üst biliş, biliş, motivasyon, davranış boyutları ve kültürel zeka ölçeği toplam puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($p < .05$). Buna göre katılımcıların son testlerde kültürel zekâ ortalamalarında anlamlı artış görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın sonucunda, öğrencilerin kültürel zekâ ön ve son test sonuçları arasında anlamlı bir fark görülmüştür. Buna göre etkinliklerin amacına uygun şekilde gerçekleştiği ve uluslararası olarak gerçekleşen sanatsal ve bilişimsel eğitimlerin kültürel zekâyı arttırmada önemli bir unsur olduğu söylenebilir.

İpşiroğlu ve ark. (1999) çalışmasında, bir toplumda bilim ve teknolojinin gelişmesinin, sanatla doğru orantılı olduğunu vurgulamıştır. Erinç'e (1987) göre de sanat ve kültür birbirini teşvik eden sürekli öğelerdir. Arslan (2016)' da bireylerin sosyalleşme sürecinde başka kültürleri tanımaya ihtiyacı olduğunu ve bu ihtiyacı transkültürel sanat yaklaşımıyla giderebileceğini vurgulamıştır. Kişiler farklı kültürleri tanıdıkça hem kendini hem de yaşadığı toplumu yeniden yapılandırmakta ve sanatsal faaliyetler yoluyla öğrencilerin kültürel farklılıklara yönelik tutumları olumlu etkilenmektedir. Açık görüşlü, farklı yaşam tarzlarına karşı saygılı bireylerin yetiştirilmesi eğitsel ve nihai hedefte küreselleşme açısından önemlidir. Ayrıca bu yaklaşımlar aracılığıyla toplumların demokratik ve adil şekilde yeniden yapılanması mümkündür.

Öngöz ve Aksoy'a (2015) göre, eğitimde iyi örnek olarak bahsedilen ülkelerin, üstün yetenekli öğrencilerin eğitiminde, öğretim tekniklerinde yoğun olarak bilişim teknolojilerinden yararlandığı görülmektedir (Çalışkan, 2017). Bununla ilişkili olarak, MEB'in stratejik planında, yenilik, yaratıcılık, esneklik, özgünlük ve farklılıkları destekleyen, işbirlikçi eğitim ortamı ilkeleri ön plana çıkmaktadır. Ulusötesi iş birliği ilkesinin önemi, 2015-2030 yılı sürdürülebilir kalkınma hedeflerinde de vurgulanmaktadır. Bu bağlamda, araştırmada kullanılan faaliyetlerin içeriğinin oluşturulmasında, söz konusu ilkeler temel alınmış ve geleneksel sanat faaliyetlerine, bilişim teknolojisi alanı entegre edilmiştir.

Katılımcı öğrencilerle yapılan bireysel görüşmelerde de öğrencilerin okuldaki sosyal aktivitelere katılım isteklerinde artış olduğu, proje aktivitelerinin kendilerinde hem dil gelişimi hem de kültürel gelişim açısından olumlu fark yarattığı ve benzer uluslararası faaliyetlere tekrar katılım sağlamak istedikleri gözlemlenmiştir.

Sonuç olarak bilişim ve sanat aktiviteleriyle yapılandırılmış uluslararası ortamlardaki eğitimlerin lise öğrencilerinin kültürel zeka düzeyini arttırdığı belirlendi. Bu bağlamda bireylerin başka kültürlerde iş yapma ve başarılı olma yeteneklerinin gelişimine önemli katkıları olan kültürel zekânın gelişimine katkı sağlayan bilişim ve sanat aktiviteleriyle yapılandırılmış uluslararası ortamlardaki eğitimlerin Erasmus programlarındaki öğrenciler için dikkate alınmasında fayda bulunmaktadır. Özellikle de gelecekte topluma faydalı olması beklenen, akademik başarısı oldukça yüksek olan, bu başarı için uzun süre sosyal faaliyetlere katılmayıp sınavlara yönelik çalışmalara zaman ayıran, bir yandan da ergenlik döneminin oluşturduğu değişimlerle stres ve kaygı düzeyi artan lise öğrencilerinin sosyal ve kültürel alanlardaki gelişimi için bilişim ve sanat aktivitelerinin göz önünde bulundurulması önemlidir. Ayrıca kültürel zeka gelişimi için farklı aktivite pragramlarının planlanması ve bu alana daha fazla odaklanması gerektiği düşünülmektedir. Bu konuda deney-kontrol gruplu çalışmaların tasarlanması, farklı eğitim aktivitelerinin uygulanacağı ve farklı yaş gruplarındaki öğrencilerin kıyaslanacağı çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Kaynaklar

- Ang, S., Van Dyne, L., Koh, C., Ng, K.Y., Templar, K.J., Tay, C., & Chandrasekar, N.A. (2007). Cultural intelligence: Its measurement and effects on cultural judgment and decision making, cultural adaptation and task performance. *Management and Organization Review*, 3(03), 335–71.
- Arslan, A.A. (2016), Sanat eğitiminde transkültürel yaklaşım. *İdil Sanat ve Dil Dergisi*, 5 (21), 363-372.
- Barutçugil, İ. (2011). *Kültürler arası farklılıkların yönetimi*. İstanbul: Kariyer Yayıncılık.

- Bulduk, S., Tosun, H. ve Ardiç, E. (2011). Measurement properties of Turkish intercultural sensitivity scale among nursing students. *Journal of Medical Ethics, Law & History*, 19(1), 25-31.
- Crowne, K. A. (2008), What leads to cultural intelligence. *Business Horizons*, 51 (5), September–October, 391-399.
- Çalışkan, E. (2017), Özel yetenekli öğrencilerin eğitiminde bilişim teknolojilerinin kullanımına yönelik öğretmen görüşlerinin incelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37(3), 811-833.
- Erinç, S. M. (1987), Bireysel ve Toplumsal Kimlik Aramada Kültürün ve Sanatın Rolü. *Sanat Yazıları II*.
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. (Sixteenth edition). Routledge, New York, NY 10017.
- Gezon, L. ve Kottak, C. (2016). *Kültür*. (2. Baskı). (Çev. Ed. Akile Gürsoy). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- İlhan, M., Çetin, B., (2014). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29 (29-2), 94 – 114.
- İpşiroğlu, Z., Dağdelen, Y., İnam, A., Gel, Y., Gökaydın, N., İpşiroğlu, Z., Baysal, J. & Eruz, S. (1994). *Çağdaş eğitimde sanat*. İstanbul: Çağdaş Yaşamı Destekleme Derneği Yayınları.
- Karagöz, H. (2017). *Spss ve Amos uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği* (1. Baskı). İstanbul: Nobel Kitabevi.
- Köse, N. (2016). Erasmus programının kültürel zeka üzerinde etkisinde demografik özelliklerin rolü. Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Ana Bilim Dalı, Gaziantep.
- Mertler, C. A. ve Vannatta, R. A. (2005). *Advanced and multivariate statistical procedures*. Glendale.
- Öngöz, S. ve Aksoy, D.A. (2015). Üstün yetenekli öğrenciler bilişim teknolojileri dersinden ne bekliyorlar? *Journal of Education & Special Education Technology*, 1(1), 34-47.
- Parekh, B. (2002). Çokkültürlülüğü yeniden düşünmek. Kültürel çeşitlilik ve siyasal teori. (Çev. Bilge Tanrıseven). Ankara: Phoenix Yayınevi.
- Seeber, M., Cattaneo, M., Huisman, J., ve Palearı, S. (2016). Why higher education institutions internationalize? An investigation of the multilevel determinants of internationalization rationales. *Higher Education*, 1-18.
- Tan, J.S. (2004). Issues & observations: Cultural intelligence and the global economy. *Leadership in Action*, 24 (5), 19-21.
- Ward, C., Bochner, S., ve Furnham, A. (2001). *The psychology of culture shock*. Philadelphia: Routledge.

Makale Alıntısı

Özgür, S., Erol, M., Sülün, F., Ilıca, T., Nakip, C., Özdemir, A. (2023). Erasmus+ Programı Kapsamında Bilişim Teknolojileri ile Yapılandırılmış Geleneksel Sanat Aktivitelerinin Lise Öğrencilerinin Kültürel Zekâ Düzeylerine Etkisi [The Effect of Traditional Art Activities Structured with Information Technologies on the Cultural Intelligence Levels of High School Students within the Scope of Erasmus+ Program], *Spor Eğitim Dergisi*, 7 (2), 123-130.



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



Ev Hanımlarının Sportif Rekreasyon Katılımlarının Yaşam Doyumu ve Mutluluk Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Tuğçe SAKA¹, Ceren GÜMÜŞGÜL², Osman GÜMÜŞGÜL³

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 02.05.2023
Kabul Tarihi: 31.07.2023
Online Yayın Tarihi:
31.07.2023

Anahtar Kelimeler:

Sportif Rekreasyon, Ev Hanımı, Yaşam Doyumu, Mutluluk

DOI:

10.55238/seder.1291111

Amaç: Çalışmanın temel amacı ev hanımlarının sportif rekreasyon katılımlarının yaşam doyumu ve mutluluk üzerine etkisinin incelenmesidir. **Gereç ve Yöntem:** Araştırmaya Kütahya'nın Tavşanlı ilçesinde bulunan 204 ev hanımı katılmıştır. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan katılımcılara ait kişisel bilgilerin analiz edilmesi için sosyo-demografik bilgi formu, Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik güvenirliği Köker (1991) tarafından yapılan Yaşam Doyumu Ölçeği ve Demirci ve Ekşi (2017) tarafından geliştirilen Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. **Bulgular:** Sigara kullanma ve eğitim durumları değişkenlerine göre "mutluluk" alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı farklılaşma görülmezken ($p>0,05$), "yaşam doyumu" alt boyutunda anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Etkinlik türü, evlilik yaşı, ailedeki birey sayısı, çocuk sayısı ve yaş değişkenine göre her iki alt boyutta da anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Gelir düzeyine göre ise mutluluk ve yaşam doyumu her iki alt boyutta da farklılaşma olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Katılımcıların sportif rekreasyon uygulamalarına bakıldığında yaşam doyumu ve mutlulukta istatistiki olarak anlamlı bir farkın olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). **Sonuç:** Ev hanımlarının sportif rekreasyon aktivitelerine katılımına göre yaşamlarından memnun olup keyif almaları ve aynı zamanda onların canlı, enerjik hissetmelerini sağladığı söylenebilmektedir.

Investigation of the Effect of Recreational Sport Participation of Housewives on Life Satisfaction and Happiness

Abstract

Article Info

Received: 02.05.2023
Accepted: 31.07.2023
Online Published:
31.07.2023

Keywords:

Recreational Sport Participation, Housewife, Life Satisfaction, Happiness

Aim: The main aim of the research was to examine the effect of housewives' recreational sport participation on life satisfaction and happiness. **Method:** 204 housewives participated in the research in Tavşanlı district of Kütahya province. As a data collection tool, the socio-demographic information form was created by the researchers to analyze the personal information of the participants, the Life Satisfaction Scale consisting of a single factor and 5 items developed by Diener et al. (1985) and adopted by Köker (1991); The Happiness Scale consisting of a single dimension and 6 items developed by Demirci and Ekşi (2017) was used. **Results:** While there was no difference in the "happiness" sub-dimension according to the scores of the participants from the scales, smoking habit and educational status ($p>0.05$), there was a significant difference in the "life satisfaction" sub-dimension ($p<0.05$). It was determined that there was no significant difference in happiness and life satisfaction in both sub-dimensions according to the recreational activity type except recreational sport participation, marriage age, number of individuals in the family, number of children and age variables ($p>0.05$). It was determined that there is a statistically significant difference in recreational sport participation. **Conclusion:** It can be said that their participation in recreational sport activities helps housewives to be satisfied and enjoy their lives and at the same time make them feel lively and energetic.

¹Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya/Türkiye, tgseska.96@gmail.com. ORCID: 0000-0003-0487-6619

²Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Kütahya/Türkiye, ceren.gumusgul@dpu.edu.tr. ORCID: 0000-0003-1857-0485

³Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Kütahya/Türkiye, osman.gumusgul@dpu.edu.tr. ORCID: 0000-0003-3034-9265

Giriş

Günümüzde yeryüzünde yaşayan tüm bireylerin boş zaman değerlendirme konusunda bilinçlendikleri, boş zamanlarını verimli, onları mutlu edecek etkinlikler ile değerlendirdikleri gözlemini yapabilmek bilimsel çalışmalar (Üstün ve ark., 2020; Böyükelhan & Gümüşgöl, 2023) ile ortaya konulmakta iken bu durumu gözlemek de mümkün olabilmektedir.

Birçok handikaplı grup da gelişen boş zaman anlayışı ve farkındalığı ile birlikte zorunlu iş yükünden arta kalan zaman dilimlerinde gerek bireysel gerek grup halinde bazı etkinliklere katılmanın önemini kavrayabilmektedir. Toplumumuzda da boş zaman etkinlik yelpazesinin şehirlerimizde kapalı ve açık alanlarda genişlediğini gözlemlememiz mümkün olduğu söylenebilmektedir.

Spor, kişilerin rekreatif ihtiyaçlarını karşılama yolunda çok etken bir rol oynarken, rekreasyon da spor için toplumsal anlamda yaygınlaştırılması ve sportif başarıların elde edilmesi açısından çok etkili ve önemli roller üstlenmektedir. Bu roller herkes için spor ya da sağlık için spor gibi etkinliklerin görevlerini yerine getirecek şekilde gerçekleştirmeyi amaçlamaktadır (Şahin, 1997: 25-43). Rekreasyon, insanların yoğun çalışma yükünü, rutine bağlanmış hayat tarzlarını ya da negatif olan çevresel etkilerinden kaynaklı tehlikeye girmiş ya da bunlardan olumsuz etkilenmiş ruhsal ve bedensel sağlıklarını tekrar kazanmak, korumak veya devam ettirebilmek aynı zamanda da eğlenmek maksadıyla, zorunlu ihtiyaçları için ayrılmış zamanlarının dışında kalan bağlantısız ve bağımsız olan boş zamanlarında, gönüllü olarak bireysel ya da grup içinde seçerek yapmış oldukları etkinlikler olarak belirtilmiştir (Karaküçük, 2005: 61). Bireylerin rekreasyon aktivitelerine katılmaları, onların duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlayarak, kişinin hayatındaki monoton yaşantısından ve stresten uzaklaşmasında çok önemli bir rol oynamaktadır (Cooper ve Cartwright, 1994: 65-73). Bireylerin mutlu olmak, tatmin olmak ve yeterli bir doyuma ulaşmak için uygulamış olduğu rekreatif faaliyetler yaşantılarının her boyutunda önem taşımaktadır (Soyer ve ark., 17). Sportif rekreasyon etkinlikleri genel anlamda fiziki aktivitelerden oluşup temeli ise fiziksel egzersize dayanmaktadır (Zorba ve Bakır, 2004: 106). Bireylerin boş zamanlarının daha çok bedensel egzersizlerle değerlendirilmesi bakımından dinlenmenin ve rahatlamının elde edilebilmesi açısından faydalarının sebeplerinin iyi öğrenilmesi ve bilinmesi gerekir (Tinsley ve Tinsley, 1986: 1-45)

Rekreasyon aktiviteleri yaşam kalitesi ve mutluluk üzerinde önemli rol oynamaktadır. Çünkü rekreasyon aktiviteleri yaşam içerisinde insanların beklentilerinin karşılanmasında nara yardımcı olabilmektedir. Bu tür aktivitelere katılmış olan bireylerin aynı zamanda sosyal ilişkileri güçlenir, yetenekleri ile becerileri gelişim gösterir, bilgi birikim ile donanımları yükselir ve yaşam kaliteleri de bununla aynı doğrultuda gelişim ve değişim gösterebilir. Mutluluk ve rekreasyon arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırmada, rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin katılmayanlara göre daha yüksek mutluluk puanına sahip olduğu gözlemlenmektedir. Mutluluk kelimesinin anlamı Yıldız'a (2015) göre insanların sürekli istedikleri, şevkleri ve vazgeçemedikleri bir yönelim olarak açıklanabileceği gibi aslında insanın, hoşlanıp zevk alacağı bir hal içinde olma durumu olarak da değerlendirilebilmektedir. Mutlu olma durumunun belirleyici faktörleri arasında; kişilerin serbest zamanlarından aldıkları tatmin, uyguladıkları fiziksel etkinliklerin sıklığı, eğitim durumları, refah düzeyleri, fiziksel yeterliliği, evlilik durumu ve mental sağlık durumları sayılabilir. Bunların dışında sosyal etkileşimin yönleri; sosyal çevre, arkadaş sayısı,

sosyal etkinliklerin fazla olması gibi etmenler bireylerin mutluluk seviyesi üzerinde önemli bir etkene sahiptir (Bailey ve Fernando, 2012: 139-154). Çevre ve toplumla uyumlu insanlar, ruhsal bakımdan neşeli, yüksek enerjili, olumlu duygulara sahip mutlu insanlardır (Tarhan, 2006). Yaşam doyumu, birey yaşamının her dönemini ifade etmektedir. Bireyin yaşam alanlarının pek çoğundan tatmin olması, olumlu duyguları daha fazla olumsuz olan duyguları ise daha az yaşaması, mutluluk kavramının bir göstergesi olarak görülmektedir (Eryılmaz, 2011: 167-179).

TDK ev hanımını bir işte çalışmayan evin işleriyle sorumlu olan kadın olarak tanımlamıştır (TDK, 2022). Günümüze bakıldığında ev kadınları, ev meşguliyetlerinin dışında herhangi başka bir işte çalışmayıp, mesleği olmayan, çalışmayan kadın anlamına gelmektedir. Bu tanım kadınların ev işleri dışında kalmış diğer işlerde de aktif olarak görev almasından sonra ortaya çıkmıştır. Hem ev hanımlığı hem de anneliğin bir meslek olarak değerlendirilmediğini görmekteyiz. Ev hanımlığının meslek olarak görülmeyip her anının boş olduğu toplumca dile getirilen konular arasındadır. Toplum, kadının en büyük başrolünün çocuk büyütme ve ev işleriyle uğraşmak olduğu kanısındadır. Kadınların birçoğunun çalışma hayatının olmamasından kaynaklı depresyon ile ilgili belirtiler ve stresli bir yaşantılarının olduğu görülmektedir (Yıldırım ve ark., 2017).

Sportif rekreasyon katılımı ile ev hanımlarının stresli yaşantıları içerisinde yaşam tatmini ve mutluluk seviyelerindeki değişimin tespiti açısından bu çalışma önemli görülmektedir. Bu tespit ile birlikte önerilecek çalışmalara katılım sağlamaları teşvik edilebileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda bu araştırma, ev hanımlarının sportif rekreasyonel etkinliklerine katılımlarının hem yaşam doyumları hem de mutlulukları üzerine bir etki yaratıp yaratmadığını araştırmaya yönelik yapılan bir çalışmadır.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Grubu

Araştırmaya Kütahya'nın Tavşanlı ilçesinde yaşayan 204 ev hanımı katılmıştır. Araştırma çerçevesinde yüz yüze yapılan anket yöntemi ile toplamda 230 katılımcıya ulaşılmış, eksik ya da hatalı olan anketler çıkarıldığı zaman toplam 204 anketten veri elde edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Çalışma kapsamında anketler doldurulmadan önce katılımcılara çalışmanın detayları aktarılmış, çalışmaya gönüllü katılmak isteyen katılımcılar çalışmaya dahil edilmiş. Uygulamalar öncesinde tüm katılımcılara araştırmanın amacı anlatılmış ve katılımcılara gönüllü onam formu imzalatılarak gönüllü katılım göstermeleri sağlanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanması için araştırmacılar tarafından oluşturulan katılımcılara ait kişisel bilgilerin analiz edilmesi için sosyo-demografik bilgi formu oluşturulmuştur. Aşağıda detayları verilen veri toplama araçları kullanılmıştır.

Mutluluk Ölçeği

Demirci ve Ekşi (2018) tarafından geliştirilen Mutluluk Ölçeği tek boyut ve 6 maddeden oluşmaktadır. Beşli likert tipinde olan ölçekte ters madde bulunmaktadır.

Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen Köker (1991) tarafından Türkçe geçerlik güvenirliği yapılan Yaşam Doyum Ölçeği tek boyut 5 maddeden oluşmaktadır. Ayrıca ölçek yedili likert tipindedir.

Verilerin Analizi

Araştırma sonucunda elde edilmiş olan verilerin analizinde SPSS 21.0 paket programı kullanılmıştır. Yapılan normallik testleri sonucunda normal dağılım göstermiş olan veriler, parametrik testlerden Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve T-Testi ile analiz edilmiştir. Demografik özelliklere ise frekans analizi uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik özellikler

Faktör	Değişken	Frekans	%
Yaş	17 yaş ve altı	37	18,10
	18-20 yaş	77	37,70
	21-24 yaş	60	29,40
	25 yaş ve üstü	30	14,70
Eğitim Durumu	İlkokul	51	250
	Ortaokul	46	22,50
	Lise	51	25
	Üniversite ve lisansüstü	56	27,50
Çocuk sayısı	Yok	30	14,70
	1 çocuk	50	24,50
	2 çocuk	88	43,10
	3 çocuk ve üstü	36	17,60
Ailedeki birey sayısı	1 veya 2 kişi	47	23
	3 kişi	65	31,90
	4 kişi	57	27,90
	5 kişi veya üstü	35	17,20
Gelir Düzeyi	Zayıf-orta	86	42,20
	İyi-çok iyi	118	57,80
Evlilik yaşı	17 yaş ve altı	37	18,10
	18-20 yaş	77	37,70
	21-24 yaş	60	29,40
	25 yaş ve üstü	30	14,70
Medeni Durum	Evli	188	92,20
	Bekar	16	7,80
Sportif rekreasyon katılım	Evet	63	30,90
	Hayır	141	69,10
Etkinlik türü	Bahçe Sanatı	37	18,10
	Ev Ekonomisi	143	70,10
	Güzel Sanatlar	24	11,80
Sigara kullanımı	Evet	47	23
	Hayır	157	77

Sportif rekreasyon faaliyetlerine katılımları incelenen ev hanımlarının demografik özellikleri tablo 1’ de gösterilmiştir.

Tablo 2. Yaş değişkenine göre uygulanmış tek yönlü ANOVA Testi sonuçları

Ölçekler	Yaş	N	\bar{X}	SS	F	p
Yaşam Doyumu	17 yaş ve altı	37	17.0270	4.90	1.330	.266
	18-20 yaş	77	16.3377	4.02		
	21-24 yaş	60	17.2500	4.22		
	25 yaş ve üstü	30	18.1000	4.36		
	Toplam	204	16.9902	4.31		
Mutluluk	17 yaş ve altı	37	23.8378	4.77	1.375	.252
	18-20 yaş	77	22.8442	4.18		
	21-24 yaş	59	23.6780	3.94		
	25 yaş ve üstü	30	24.5667	4.05		
	Toplam	203	23.5222	4.22		

*p<0,05

Tablo 2'deki verilere bakıldığında katılımcıların yaşlarına göre tek yönlü ANOVA testi sonuçlarının yer aldığı görülmektedir. Bu tabloya göre katılımcıların yaş açısından yaşam doyumu ölçeği $F_{(3-200)}= 1,33$; $p>0,05$] ve Mutluluk ölçeği $[F_{(3-199)}= 1,37$; $p>0,05$] sonuçlarında anlamlı farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır ($p>0,05$).

Tablo 3. Katılımcıların çocuk sayılarına göre tek yönlü ANOVA Testi sonuçları

Ölçekler	Çocuk Sayısı	N	\bar{X}	SS	F	p
Yaşam Doyumu	Yok	30	17.1333	5.04	1.37	.25
	1 çocuk	50	18.0000	3.76		
	2 çocuk	88	16.5000	4.42		
	3 çocuk ve üstü	36	16.6667	4.01		
	Toplam	204	16.9902	4.31		
Mutluluk	Yok	30	24.3000	4.37	.95	.41
	1 çocuk	49	24.0204	3.72		
	2 çocuk	88	23.2273	4.34		
	3 çocuk ve üstü	36	22.9167	4.44		
	Toplam	203	23.5222	4.22		

*p<0,05

Tablo 3'ü incelediğimizde katılımcıların çocuk sayılarına göre tek yönlü ANOVA testi sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre katılımcıların çocuk sayısı açısından yaşam doyumu ölçeği $[F_{(3-200)}= 1,379$; $p>0,05$] ve Mutluluk ölçeği $[F_{(3-199)}= ,95$; $p>0,05$] sonuçlarında anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır ($p>0,05$).

Tablo 4. Katılımcıların gelir düzeyine göre T-Testi sonuçları

Ölçekler	Gelir	N	X	Ss	t	p
Mutluluk	Zayıf-orta	86	22,76	4,29	,-2,20	,02*
	İyi-çok iyi	117	24,07	4,10		
Yaşam Doyumu	Zayıf-orta	86	15,39	3,98	- 4,74	,00*
	İyi-çok iyi	118	18,15	4,18		

*p<0,05

Tablo 4'ün verileri incelendiğinde, katılımcı ev hanımlarının mutluluk ölçeğine $[t_{(201)}=-2,20$; $p<.05$] ilişkin puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, farklılığın iyi-çok iyi olan katılımcıların lehine olduğu ve yaşam doyumu ölçeğine görede $[t_{(202)}=-4,74$; $p<.05$] gelir düzeyi açısından bir farklılaşma olduğu ve farklılığın yine iyi-çok iyi olan katılımcıların lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların sportif rekreasyon faaliyetlerine katılımlarına göre T-Testi sonuçları

Ölçekler	Sportif Rekreasyon Katılım	N	X	Ss	t	p
Yaşam Doymumu	Evet	63	18,55	4,18	3,56	,00*
	Hayır	141	16,29	4,19		
Mutluluk	Evet	63	25,03	4,10	3,50	,00*
	Hayır	140	22,84	4,11		

*p<0,05

Tablo 5'in verileri incelendiğinde, katılımcı ev hanımlarının yaşam doyumu ölçeğine [$t_{(202)}=3,56$; $p<.05$] ilişkin puanlarının sportif rekreasyon faaliyetlerine katılım değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, farklılığın evet cevaplayan katılımcıların lehine olduğu ve mutluluk ölçeğine göre de [$t_{(201)}=3,50$; $p<.05$] sportif rekreasyona katılım açısından bir farklılaşma olduğu ve farklılığın yine evet cevaplayan katılımcıların lehine olduğu saptanmıştır.

Tablo 6. Katılımcıların sigara kullarımlarına göre T-Testi sonuçları

Ölçekler	Sigara Kullanımı	N	X	Ss	t	p
Yaşam Doymumu	Evet	47	15,40	4,41	-2,92	,00*
	Hayır	157	17,46	4,17		
Mutluluk	Evet	47	23,19	4,25	-,61	,54
	Hayır	156	23,62	4,22		

*p<0,05

Tablo 6'daki verileri incelediğimizde, katılımcı ev hanımlarının yaşam doyumu ölçeğine [$t_{(202)}=-2,92$; $p<.05$] ilişkin puanlarının sigara kullanıma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, bu farklılığın hayır cevaplayan katılımcıların lehine olduğu ve mutluluk ölçeğine göre ise [$t_{(201)}=-6,11$; $p>.05$] sigara kullanımı açısından bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Katılımcıların yaşlarına göre yaşam doyumu ve mutluluk puanları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiş olsa da daha büyük yaş gruplarının hem mutluluk hem yaşam doyumu puanlarının diğer yaş gruplarında yer alan bireylere göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bunun nedeninin daha büyük yaş grubundaki bireylerin kendilerini mutlu edecek ve yaşam doyumu yaşatacak etkinlikleri tercih ettiklerinden kaynaklanabileceği düşünülebilmektedir. Ustalar ve ark. (2021) yapmış oldukları çalışmada yaş değişkeninin rekreasyon katılımına etki etmediğini ve dolayısı ile mutluluk ve yaşam doyumu üzerinde etki etmeyeceğini bulgulamıştır.

Elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların gelir düzeyi ile yaşam doyumu ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık gözlemlenmiştir. Bunun nedeninin ev hanımlarının gelir düzeylerine göre ev ekonomileri ile birlikte boş zaman etkinliklerine harcanabilir gelir ayırma kaygıları ve dolayısıyla kendilerine fayda sağlayacak sportif rekreasyon faaliyetlerine bütçe ayıramamaları ile paralel olabileceğinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Dattilo ve ark. (1994) yaptıkları araştırmalarında gelir yetersizliğinin, ev hanımlarının boş zaman aktivitelerine katılımlarını etkileyen etmenlerin en başında olduğunu belirtmişlerdir. Bu araştırma neticesi de çalışmamızın sonuçları ile doğrudan paralellik göstermektedir.

Ev hanımlarının yaşam doyumlarının sigara kullanmayanlarının lehine çıkmasının nedeninin sigara içen ev hanımlarının yaşam kalitesinin düşebileceklerini ve sigaranın zararlarını günlük yaşam içerisinde ve

estetik anlamda da hissettiklerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Sönmez (2015) yapmış olduğu çalışmada bu çalışmanın aksine sigara kullanımının mutluluk ve yaşam doyumu ile ilişkili olmadığını bulgulamışlardır.

Ev hanımlarının sportif rekreasyon katılımlarının yaşam doyumu ve mutluluk üzerine etkisinin incelenmesine yönelik yapılan bu çalışmada sportif rekreasyon katılımına göre yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu söylenebilmektedir. Yapılan araştırmalarda rekreasyonel aktivitelerin kişilerin sadece fiziksel durumunu iyileştirmekle kalmayıp, aynı zamanda onların psikolojik iyi olma durumları için de önemli bir rol oynadığı vurgulanıp, bunun gibi etkinliklerin gerginliği, kaygıyı ve depresyon durumunu en aza indirdiğini, enerjik yapı ile canlılıklarını arttırdığı söylenmiştir. (Eyigor ve ark., 2009; Goulimaris ve ark., 2014; Serbezis ve ark., 2007).

Özcan (2017) tarafından gerçekleştirilen 133 obez kadın ile yapılmış çalışmada, egzersiz yapan kadınlar ile egzersiz yapmayan obez kadınların yaşam doyumları ile öz yeterlik üzerine etkilerine bakılmıştır. Bu çalışmanın neticesinde egzersiz yapan kadınlar ile egzersiz yapmayan kadınların yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Özcan, 2017).

Güven (2018) tarafından, Eskişehir'in merkez ilçe belediyelerinde görev yapan 412 birey ile gerçekleştirilmiş çalışmada, kişilerin rekreasyonel etkinliklere karşı olan katılım sıklıklarının, mutluluklarına ve yaşam kalitelerine olan etkileri incelenmiştir. Yapılmış olan bu araştırmanın sonucunda katılımcıların rekreasyonel etkinliklere katılım sıklıklarının mutluk ve yaşam kalitesi seviyelerini olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bunun yanında mutluluk seviyesi arttıkça bireylerin yaşam kalitesinin de doğru oranda arttığı saptanmıştır (Güven, 2018).

Ortaç (2019) tarafından üniversite personelinin rekreasyon aktivitelerine katılımlarının mutluluk ve yaşam kalitesine olan etkisini belirtmek için yapılmış bir çalışmada 253 katılımcı incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre 42 akademik çalışan personelin rekreasyon etkinliklerine katılımlarıyla mutluluk ve yaşam kalitesi ilişkisi arasında anlamlı düzeyde yüksek bir ilişkinin olduğu gözlemlenmiştir.

Önal (2007) tarafından İstanbul Anadolu Yakasında ikamet eden toplam 924 ev hanımı üzerine yapılan çalışmada, ev hanımlarında rekreasyonel aktivitelere katılım ve beklentileri konu alınmıştır. Yapılan bu çalışmada ev hanımlarının büyük bir çoğunluğunda bu aktivitelerin faydalı olduğu gözlemlenmiştir. Ev hanımlarının daha iyi hissettiklerini bu sebepten de mutlu oldukları, sağlıklarına faydası olduğunu düşündüklerinden dolayı rekreasyonel aktivitelere katılmak istediklerini ifade edilmiştir. Fakat buldukları çevrelerinde katılabilecekleri çok fazla aktivite imkanı olmağı veya maddi imkansızlıktan dolayı katılım gösteremeyenlerin olduğu söylenebilir. Bundan dolayı da daha fazla ev hanımının bu tür faaliyetlerden yararlanması sağlanmalıdır.

Sportif rekreasyon aktivitelerin yaşam kalitesi ve mutluluk üzerinde önemli etkileri gözlemlenmektedir. Çünkü rekreasyon aktiviteleri hayata dair insanların ihtiyaç ve beklentilerinin karşılanmasında onlara yardımcı olabilmektedir. Rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin sosyal ilişkilerinin güçlendiği, bilgi donanımlarının arttığı ve yaşam kalitelerinin geliştiği söylenebilmektedir. Mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada insanların rekreasyon aktivitelerine katılımlarının yaşam doyumu ve mutluluk durumlarına olumlu katkıda bulunduğu tespit edilmiştir. Mutlu kadınlar

sayesinde toplumda daha iyi bir yaşam kalitesi ve genel mutluluk sağlanabileceği söylenebilir. Bu durum da kadın mutluluğunun toplumun geneline yansımaya neden olabilecektir.

Öneriler

- Ev hanımlarının spor yapmaları için ve aynı zamanda ev işlerinden kalmış olan boş zamanlarını en verimli ve en faydalı şekilde değerlendirebilmeleri açısından sportif rekreasyon aktiviteleri bu doğrultuda düzenlenmelidir. Bu etkinlikler için her alanda ve her yerde daha fazla olanaklar sağlanmalıdır.
- Ev hanımlarına uygun yaşam motivasyonunu artırıcı programlar düzenlenmelidir.
- Gelir yetersizliği sonucunda rekreasyonel aktivite yapma olanağı ve imkanı bulamayan bireylere özellikle ev hanımlarına yönelik ilgili kamu kurum ve kuruluşlar tarafından bu gibi imkan ve olanakların fazlaştırılması için ücretsiz olarak faydalanabilecekleri uygun ve düzenli tesisler açılabilir.
- Ev hanımlarında sağlık, spor ve rekreasyon bilincini sağlamak için rekreasyonel aktivitelerin insanların hayatındaki rolünü ve önemini açıklayan çalışmaların çoğaltılması ve daha geniş kitleleri teşvik etme ve bilinçlendirmeyi amaçlayarak belediye, kurslar, iş yerleri ve okullarda bu önemi vurgulayıcı seminerler verilebilir.

Kaynaklar

- Bailey, A., W. ve Fernando, I. K. (2012). Routine and project-based leisure, happiness, and meaning in life. *Journal of Leisure Research*, 44(2), 139-154.
- Böyükkelhan, E., & Gümüşgöl, O. (Eds.) (2023). *Ultra Trail Organizasyon Paydaşları ve Türkiye’de Sürdürülebilir Turizme Yönelik Swot Analizi*. Gaziantep: Özgür Publications.
- Cooper, C.L., Cartwright, S. (1994). Stress-management interventions in the workplace: Stress counselling and stress audits. *British Journal of Guidance and Counselling*, 22(1), 65-73.
- Dattilo, J., Dattilo, A.M., Samdahl, D.M., Kleiber, D.A., (1994). Leisure orientations and self-esteem in women with low income who are overweight. *Journal of Leisure Research*, 26, 23-38.
- Demirci, İ. & Ekşi, H. (2018). Keep calm and be happy: A mixed method study from character strengths to well-being. *Educational Sciences: Theory & Practice* 18(29) 303–354.
- Diener, E., Emmors, R.A., Larsen, R.j., Griffin, S. (1985). The satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 1, 71-75.
- Eryılmaz, A., ve Aypay, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile kimlik statüsü ilişkisinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 167- 179.
- Eyigor, S., Karapolat, H., Durmaz, B., Ibisoglu, U., Cakir, S. (2009). A randomized controlled trial of Turkish folklore dance on the physical performance, balance, depression and quality of life in older women. *Arch Gerontol Geriatr*, 48(1), 84-88.
- Güven, Y. (2018). *Çalışanların rekreasyon etkinliklerine katılım sıklıklarının mutluluk ve yaşam kalitesi üzerine olan etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. 5. Baskı, Ankara: Gazi Kitabevi, 24-94.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ortaç, B. (2019). *Üniversite personelinin rekreasyon etkinliklerine katılmasının mutluluk ve yaşam kalitesine etkisinin incelenmesi Batman üniversitesi örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Batman Üniversitesi, Batman.

- Önal, A. (2007). *Ev hanımlarının rekreasyon faaliyetlerine katılımlarının ve beklentilerinin tespiti: İstanbul Anadolu Yakası örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Özcan, B. (2017). *Egzersiz yapan ve yapmayan obez kadınların yaşam doyumu ve öz yeterlik düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Soyer, F., Yıldız, N. O., Demirel, D. H., Serdar, E., Demirel, M., Ayhan, C., ve Demirhan, O. (2017). Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılımlarına engel teşkil eden faktörler ile katılımcıların yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(2), 2035-2046.
- Şahin, H. (1997). *Sporcuların performans sporunu bıraktıktan sonraki yaşamlarında boş zaman değerlendirme ilgilerinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Tarhan, N. (2006). *Kendinizle Barışık Olmak: Duyguların Eğitimi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- TDK. (2022). http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&kelime=ev%20kad%C4%B1n%C4%B1&guidTDK.GTS.53f4d2e32dd553.92191530. Erişim adresi: Erişim Tarihi: 15.01.2022
- Tinsley, H., E., A., Tinsley, D. J. (1986). A theory of the attributes, benefits, and causes of leisure experience. *Leisure Sciences*, 1-45.
- Ustalar, A., Şentürk, A., & Gümüşgöl, O. Antrenörlerin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 448-468.
- Üstün, N. A., Üstün, Ü. D., Işık, U., & Yapıcı, A. (2020). Health belief regarding leisure time physical activity and nutritional attitude: are they related in athletic and sedentary university students. *Progress in Nutrition*, 22(1), 156-160.
- Yıldırım, H., ve Işık, K. (2017). Çalışmayan evli kadınların sosyal destek düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler. *Konuralp Tıp Dergisi*, 9(2), 47-51
- Yıldız, Y. (2015). Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyalleşme zaman doyumunun incelenmesi: Uşak Üniversitesi örneği. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Zorba, E., ve Bakır, M. (2004). *Serbest Zaman Kavramı. Sporda Sosyal Alanlar Seçme Konular*. F. Ramazanoğlu (Ed.), (ss. 106-108). Bıçaklar Kitabevi: Ankara.

Makale Alıntısı

Saka, T., Gümüşgöl, C., & Gümüşgöl, O. (2023). Ev Hanımlarının Sportif Rekreasyon Katılımlarının Yaşam Doyumu ve Mutluluk Üzerine Etkisinin İncelenmesi [Investigation of the Effect of Recreational Sport Participation of Housewives on Life Satisfaction and Happiness], *Spor Eğitim Dergisi*, 7(2), 131-139.



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

Parkinson Hastalarına Uygulanan Egzersiz Programının Reaksiyon Zamanı ve Denge Üzerine Etkisi

Ayşenur KURT TÜRKÖĞLU^{1*}, İbrahim ERDEMİR¹, Hakan Levent GÜL²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 27.01.2023
Kabul Tarihi: 21.08.2023
Online Yayın Tarihi:
05.09.2023

Anahtar Kelimeler

Denge, Kuvvet, Stabilite,
Parkinson, Reaksiyon
Zamanı

DOI:

10.55238/seder.1243651

Amaç: Bu araştırmanın amacı 8 haftalık kuvvet ve kuvvet-stabilite egzersiz programının Parkinson hastalarında denge ve reaksiyon zamanı üzerine etkisinin incelenmesidir. **Yöntem:** Araştırmamızda 30 parkinson hastası, kuvvet grubu (n=10, 61.90±7.89 yıl), kuvvet-stabilite grubu (n=10, 64.60±6.97 yıl) ve kontrol grubu (n=10, 65.70±11.24 yıl) olmak üzere üç gruba ayrıldı. Katılımcılara egzersiz öncesi ve sonrası parkinson modifiye Hoehn-Yahr Evreleme testi, mini mental test, berg denge ölçeği ve reaksiyon testi uygulandı. **Bulgular:** Grupların berg denge ölçeği ön-test ve son-test karşılaştırılmasında kuvvet (p= 0.005) ve kuvvet-stabilite (p=0.005) gruplarında farklılık tespit edildi. Reaksiyon testi değerlerinde ise farklılığa rastlanmadı. Gruplar arası fark karşılaştırıldığında berg denge ölçeği değerinde (X²= 19.71, p= 0.00) istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edildi. Gruplar arası değişim (son-test – ön-test) farkları karşılaştırıldığında, kuvvet ve kuvvet-stabilite gruplarının, kontrol grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı gelişim gösterdiği tespit edildi. **Sonuç:** Parkinson hastalarına uygulanan kuvvet ve kuvvet-stabilite egzersiz programlarının denge parametresi üzerinde gelişim sağladığı tespit edildi. Bu nedenle kuvvet ve kuvvet-stabilite egzersiz programının erken evre parkinson hastalarına düzenli bir şekilde uygulandığında denge performansının geliştirilebileceği öngörülmektedir.

The Effect of Exercise Program Applied on Patients with Parkinson's Disease on Reaction Time and Balance

Abstract

Article Info

Received: 27.01.2023
Accepted: 21.08.2023
Online Published:
05.09.2023

Keywords

Balance, Parkinson,
Reaction Time, Stability,
Strength.

Aim: The aim of this study is to examine the effect of 8-week strength and strength-stability exercise program on balance and reaction time in Parkinson's Disease patients. **Method:** In our study, 30 Parkinson's Disease patients were divided into three groups as strength (n=10, 61.90±7.89years), strength-stability (n=10, 64.60±6.97years) and control (n=10, 65.70±11.24years) groups. Parkinson's modified Hoehn-Yahr staging test, mini mental test, berg balance scale and reaction test were applied to the participants before and after the exercise. **Results:** In the berg balance scale pre-test and post-test comparison of the groups, a difference was found in the strength (p=0.005) and strength-stability (p=0.005) groups. There was no difference in reaction test values. When the difference between the groups was compared, a statistically significant difference was found in the berg balance scale value (X²=19.71, p=0.00). When the differences between the groups (post-test- pre-test) were compared, a statistically significant improvement was found in the strength and strength-stability groups compared to the control group. **Conclusion:** It was determined that the strength and strength-stability exercise programs applied to Parkinson's Disease patients were effective on the balance parameter. It is predicted that balance performance can be improved when the strength and strength-stability exercise program is applied regularly to early stage Parkinson's Disease patients.

¹Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir/Türkiye, ORCID: 0000-0002-9221-0747

¹Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir/Türkiye, ORCID: 0000-0002-5279-6907

²İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/Türkiye, ORCID: 0000-0001-8659-6607

*Bu makale sorumlu yazarın doktora tezinden türetilmiştir.

Giriş

Parkinson hastalığı, substantia nigra'da dopamin tükenmesinin neden olduğu (Bouquiaux ve ark., 2022), hem motor hem de motor olmayan semptomlarla karakterize ilerleyici bir nörolojik hastalıktır. Parkinson hastalığının motor semptomları arasında bradikinezi, yürüme ve denge sorunları, tremor ve rijidite

bulunmaktadır. Parkinson hastalığında egzersiz, motor semptomları iyileştirmek için etkili ve oldukça umut verici bir farmakolojik olmayan müdahale olarak kabul görmektedir (Schootemeijer ve ark., 2020). Yapılan bir çalışmada kısa süreli farklı egzersizlerin fiziksel işlevde, yürüme kabiliyetinde ve denge sonuçlarında küçük ama önemli bir değişiklik gösterdiğini ortaya koymuştur (Li ve ark., 2022).

Motor semptomlardan olan denge kontrolü, vücut pozisyonunu değiştirirken (yürürken veya vücut transferlerinde) veya vücut pozisyonunu korurken (oturma ve ayakta dururken) vücut üzerinde kontrolü sürdürmek olarak tanımlanmaktadır. Günlük hayattaki aktiviteleri yapabilmek için vücudunuzun kütle merkezinin kontrolünün olması gerekir ve yaşlandıkça sağlıklı olsa bile denge yeteneğinin azaldığı görülmektedir (Claesson, 2018). Zayıf denge kontrolü ve postüral instabilite parkinsonun en engelleyici özellikleri arasındadır. Duruşun sensorimotor kontrolü; proprioseptif, vestibüler ve görsel kanalların karmaşık bir entegrasyonunu içerir. Parkinson hastalarında bu sistemlerin tamamı veya bir kısmı işlevsiz olabilir. Artan kas sertliği ve postüral reflekslerin esnekliği denge kontrolü bozukluğuna sebep olmaktadır. Buna bağlı olarak egzersizin gelişmiş denge ve genel işlev için gerekli olan nöronal iletimi ve motor koordinasyonu kolaylaştırdığı gözlenmiştir (Mehta ve ark., 2020).

Parkinson hastalığı, motor becerilere ve sese zarar veren yetersiz dopamin üretiminden kaynaklanmaktadır ve dopamin kaybı ile birlikte nöronların hipokinetik hareket bozukluğuna neden olur. Reaksiyon zamanı, parkinson hastalarında başka bir motor özellik olup karar verme hızını ve verimliliğini ifade etmektedir (Alavi ve ark., 2021). Reaksiyon zamanı, bir uyarının alınması ile motorik bir tepki arasındaki gecikme süresidir (Saphira ve ark., 2021). Birçok hızlı harekette kişinin başarısı; durumu veya uyarı hareketlerini tanımlamak, nasıl tepki vereceğine karar vermek ve uygun bir tepki başlatmak için harcadıkları zamana bağlıdır. Reaksiyon zamanı, parkinson hastalarının ve motor engeli olan diğer kişilerin, özellikle dış çevreyle karşılaştıklarında günlük hareketlerinde önemli bir faktördür (Alavi ve ark., 2021).

Parkinson hastalığında egzersiz üzerine yapılan araştırmalar, motor semptomların iyileştirilmesi için hedefe dayalı egzersiz uygulamalarından oluşmaktadır. Literatür incelemesi sonucunda kuvvet ve kuvvet stabilite egzersizlerinin yeterli olarak uygulanmadığı tespit edilmiştir. Buradan yola çıkarak Parkinson hastalığının en önemli yapıtaşlarından biri olan reaksiyon zamanı ve denge özelliklerinin araştırılması hedeflenmiştir. Bu çalışmada Parkinson hastalarına uygulanan kuvvet ve kuvvet stabilite egzersiz programının denge ve reaksiyon zamanları üzerine etkisini incelemek amaçlanmıştır.

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden olan deneme modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma İstanbul Rumeli Üniversitesi Etik Kurulu'nca onaylanmıştır (21.12.2020 tarih, 2020/18 sayı).

Çalışma Grubu

İstanbul Anadolu yakasında bulunan bir Eğitim ve Araştırma Hastanesinde tedavi gören 50 Parkinson hastasından araştırmaya katılım şartlarını sağlayan 33 Parkinsonlu birey araştırma grubunu oluşturmuştur. Katılımcılar gruplara randomize olarak atanmış olup, kuvvet grubundan 2 katılımcı programa dahil olmak istemedikleri için, kuvvet-stabilite grubundan ise 1 kişi sonradan gelişen sağlık problemi nedeni

ile çalışmadan çıkartılmıştır. Çalışma 30 hasta ile tamamlanmış olup kuvvet antrenman grubu (n=10), kuvvet-stabilite antrenman grubu (n=10) ve kontrol grubu (n=10) olmak üzere gruplara ayrılmışlardır.

Çalışmaya alınma kriterleri: Modifiye Hoehn-Yahr skalasına göre 1. evrede olan, bir yıldır düzenli egzersiz programına katılmayan, yardımcı cihazsız yürüyebilen, okuma-yazma bilen ve okuduğunu anlayabilen, mini mental testten 24 ve üzeri puan alan, bağımsız olarak en az 1 dakika ayakta durabilen ve en az 10 metre desteksiz yürüyebilen hastalar ile araştırma süresince ilaç ve doz değişimi olmayan hastalar çalışmaya dahil edilmiştir.

Çalışmaya alınmama-çıkartılma kriterleri: Ortopedik rahatsızlığı olan, görme ve vestibular disfonksiyonu olan, ciddi sistemik hastalığı bulunan (unstable kardiyak problemi, solunum problemi olan hastalar) ve ambulasyon için yardımcı cihaza ihtiyaç duyan hastalar çalışmaya dahil edilmemiştir.

Antrenman Protokolü

Çalışma gruplarına haftada iki gün 60 dakika sürecek 8 haftalık egzersiz programı uygulanmıştır.

Kuvvet Grubu: Egzersiz programına başlarken 10 dakika yürüyüş uygulanmıştır. Katılımcıların kuvvet programına başlamadan bir hafta önce maksimal kuvvetleri belirlenmiştir (Brzycki, 1993). Kuvvet programında; Leg Curl, Leg Extension, Biceps Curl, Triceps Extension, Rowing ve Chest Press uygulanmıştır. İlk iki hafta maksimalin %50'si ile 3x12 tekrar. Sonraki dört hafta %60'ı ile 3x12 tekrar ve son iki hafta %70 ile 3x10 tekrar olarak uygulanmıştır. Setler arası 30 saniye, hareketler arası ise 2 dakika dinlenme verilmiştir. Rowing egzersizinde, ilk iki hafta 30:60 saniye 2 set, sonraki dört hafta 60:30 saniye 2 set ve son iki hafta 60:30 saniye 3 set olacak şekilde uygulanmıştır. Setler arası dinlenme 2 dakika olarak verilmiştir. Program sonunda 10 dakika statik stretching uygulanmıştır.

Kuvvet-stabilite Grubu: Kuvvet-stabilite grubu haftada bir gün, kuvvet grubu ile aynı kuvvet egzersiz protokolünü, diğer gün ise stabilite antrenman programını uygulamıştır. Stabilite programı; standing hip abduction, standing hamstring curl, lunge, heel-toe raises ve bosu üzerinde standing march egzersizlerini içermektedir. Lunge, Heel-toe raises ve bosu üzerinde standing march egzersizleri ilk iki hafta 3x12 tekrar, sonraki dört hafta ise tüm egzersizlere dumbbell eklenerek 3x12 tekrar ve son iki hafta egzersizler dumbbell ile birlikte 4x12 tekrar şeklinde uygulanmıştır. Standing hip abduction ve standing hamstring curl egzersizleri ilk iki hafta 3x12 tekrar, sonraki dört hafta ise tüm egzersizlere direnç bandı eklenerek 3x12 tekrar ve son iki hafta egzersizler direnç bandı ile birlikte 4x12 tekrar şeklinde uygulanmıştır. Setler arası 30 saniye, hareketler arası ise 2 dakika dinlenme verilmiştir. Kişilerin yaş, hastalık ve egzersiz durumu göz önünde bulundurularak 2,5 ile 5 kg arasında değişen dumbbell kullanılmıştır. Direnç bandının gerginlik seviyesi kişinin yaş, hastalık ve egzersiz durumuna göre ayarlanmıştır. Program sonunda 10 dakika statik stretching uygulanmıştır.

Kontrol Grubu: Kontrol grubundaki katılımcılar ise hiçbir fiziksel egzersiz uygulamamış olup günlük yaşam faaliyetlerini sürdürmüş ve rutin tedavilerine devam etmişlerdir. İlaç/doz değişimleri olmamıştır.

Verilerin Toplanması

Bireylere çalışma protokolü hakkında bilgi verilmiş, kabul edenlere çalışmanın amaç ve yöntemlerini belirten bir onam formu imzalatılmıştır. Katılımcılar dopaminerjik ilaç dozlarını aldıktan sonraki iki saat

içinde klinik olarak tanımlanan "açık" durumda iken ölçümleri alınmıştır. Üç gruba 8 haftalık egzersiz programı öncesinde (Ön-test) ve sonrasında (Son-test) parkinson modifiye Hoehn-Yahr evreleme testi, mini mental test, berg denge ölçeği ve reaksiyon testleri uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Parkinson Hoehn-Yahr Evreleme Testi

Hastaların, hastalık evresinin belirlenmesi için modifiye Hoehn-Yahr skorlaması kullanılmıştır. Modifiye Hoehn-Yahr skorlaması, 0 ile 5 değerleri arasındaki kategorilere göre hastalığın evrelerini göstermektedir. Ölçeğin orijinal hali 1967 yılında Hoehn- Yahr tarafından geliştirilmiştir. Hastalığın tutulum şiddetini belirlemek amacıyla en sık kullanılan ölçektir (Hoehn ve Yahr, 1967). Ölçek; Parkinson hastalığını genel olarak, iki taraflı motor tutulum ve risk altındaki denge/yürüyüş bakımından inceler. Hastalığı 1 ile 5 puan arasında evrelemektedir. Evre 1: Tek taraflı tutulum. Evre 1,5: Unilateral ve aksiyel tutulum. Evre 2: Bilateral tutulum denge problemi yok. Evre 2,5: Çekme testinde düzelme ile hafif bilateral hastalık. Evre 3: Evre 2'deki bulgulara ek olarak hafif denge problemi. Evre 4: Fiziksel bağımsızlık kaybı. Evre 5: Tekerlekli sandalye veya yatağa bağımlı olarak değerlendirilmiştir (Goetz ve ark., 2004).

Mini Mental Test

İlk olarak Folstein ve arkadaşlarınca (1975) yayınlanan orijinal mini mental test, Molloy ve Standish (1997) tarafından oluşturulmuş olup standardize versiyon ve uygulama yönergesi 3 psikiyatrist tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir (Güngen ve ark., 2002). Test, bilişsel bozukluğun evreleri hakkında bilgi vermektedir. Test; oryantasyon, kayıt, dikkat, hesaplama, hatırlatma, dil testleri ve yapılandırma bölümlerinden oluşmaktadır. Testteki her soru 1 puandır. Ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar sırasıyla 0 ve 30'dur. 0 ile 12 arasındaki puanlar "ağır bilişsel bozukluğu", 13 ile 22 arasındaki puanlar "orta evre bilişsel bozukluğu", 23 ile 24 arasındaki puanlar "erken evre bilişsel bozukluğu" ve 25 ile 30 arasındaki puanlar "bilişsel bozukluk olmadığını" göstermektedir (Lök ve ark., 2019).

Berg Denge Ölçeği

Yaşlı erişkinlerde fonksiyonel denge performansını 14 madde kullanarak değerlendiren bir araçtır: oturmadan ayağa kalkma, desteksiz ayakta durma, desteksiz oturma, ayakta iken oturmaya, transferler, gözler kapalı ayakta durma, kolunuzu uzatarak öne uzanma, geri alma, nesneyi yerden kaldırma, arkaya bakmak için dönme, 360 derece dönme, ayağı dönüşümlü olarak bir basamağa koyma, bir ayak önde durma ve tek ayak üzerinde durma gibi maddeleri içermektedir. Maksimum puan, normal dengeyi temsil eden 56 puandır. Her madde 0'dan (yapamıyor), 4'e (normal performans) kadar puanlanmaktadır (Viveiro ve ark., 2019). 0 puan, hasta komutu yapamadığında verilirken; 4 puan, komutu istenilen şekilde tamamladığında verilmektedir. 0-20 puan, denge sorunu olduğu; 21-40 puan, orta düzeyde denge sorunu olduğunu; 41-56 puan, dengenin iyi olduğunu ve düşme riski olmadığını göstermektedir (Berg ve ark., 1989).

Reaksiyon Testi

El-ayak reaksiyon süresini belirlemek için "Fitlight Trainer™" reaksiyon cihazı kullanılmıştır (Myers ve ark., 2022). Üç adet yere, üç adet duvara olmak üzere toplamda altı adet LED sensör yerleştirilmiştir. Duvarda yanan sensörlere eller ile, yerde yanan sensörlere ise ayaklar ile tepki vermeleri istenmiştir. Rastgele yanan sensörlere katılımcıların maksimum hızda tepki vermeleri gerektiği özellikle

belirtilmiştir. LED'ler kişinin fiziksel yapısına göre yerleştirilmiştir. Yanan Ledleri söndürme mesafesi 40 cm, etki hassasiyeti 10, yanan ışık sayısı 12, ışığın sönme süresi 1.50 sn, gecikme süresi 1.50 sn olarak belirlenmiştir. Ölçümler iki tekrar şeklinde yapılmış, hata skorları, ortalama reaksiyon süreleri ve total sürelerinin en iyi dereceleri kaydedilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin tanımlayıcı istatistikleri yapıldıktan sonra verilerin normal dağılıma uygunluğu için Shapiro-Wilks testi, homojen dağılıp dağılmadığını test etmek için ise Levene testi yapılmıştır. Veri niteliği normal dağılım göstermediğinden istatistiksel analizde non-parametrik testler kullanılmıştır. Grup içi ön-test ve son-test farklarını (Ön-test – Son-test) belirlemek için Willcoxon testi ve gruplar arası farkı belirlemek için Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Kruskal-Wallis testinde anlamlı sonuç bulduktan sonra bu farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için parametrik olmayan çoklu karşılaştırma testi (Pairwise Comparisons) uygulanmıştır. Sonuçlar %95 güven aralığında, $p \leq 0.05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların tanımlayıcı özellikleri

Değişkenler	Gruplar		
	Kuvvet (n=10)	Kuvvet Stabilite (n=10)	Kontrol (n=10)
Cinsiyet (Kadın/Erkek)	3/7	2/8	5/5
Hoehn-Yahr Evreleme Ölçeği	Evre 1	Evre 1	Evre 1
Dominant taraf (Sağ/Sol)	10/0	10/0	10/0
Hastalığın Başladığı Taraf (Sağ/Sol)	6/4	6/4	7/3
Hastalık Süresi (ay) ($\bar{X} \pm Ss$)	49.80 \pm 33.23	62.90 \pm 82.88	64.60 \pm 68.29
Yaş (yıl) ($\bar{X} \pm Ss$)	61.90 \pm 7.89	64.60 \pm 6.97	65.70 \pm 11.24
VKİ Ön-test (kg/m^2) ($\bar{X} \pm Ss$)	28.36 \pm 2.72	28.66 \pm 5.53	27.61 \pm 4.16
VKİ Son-test (kg/m^2) ($\bar{X} \pm Ss$)	27.66 \pm 2.68	27.94 \pm 5.38	27.70 \pm 4.03

\bar{X} : Ortalama, Ss: Standart Sapma VKİ: Vücut Kütle İndeksi

Katılımcıların hastalık evresi Hoehn-Yahr Evreleme Ölçeğine göre Evre 1 olarak tespit edilmiş, kuvvet, kuvvet-stabilite ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların dominant tarafları sağ, hastalığın başladığı taraf ise kuvvet ve kuvvet-stabilite grubunda yer alan katılımcılarda 6 kişi sağ, 4 kişi sol taraf iken kontrol grubu katılımcılarında ise 7 kişi sağ, 3 kişi sol taraf olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. Grupların berg denge ölçeği ön-test ve son-test değerlerinin karşılaştırılması (Wilcoxon)

Gruplar	Ön-Test			Son-Test			Z	p
	Min.	Maks.	$\bar{X} \pm S$	Min.	Maks.	$\bar{X} \pm S$		
Kuvvet (n=10)	40.00	52.00	44.70 \pm 3.83	44.00	53.00	48.70 \pm 3.05	-2.82	0.005*
Kuvvet-stabilite (n=10)	41.00	49.00	44.60 \pm 2.79	47.00	52.00	50.10 \pm 1.85	-2.82	0.005*
Kontrol (n=10)	38.00	47.00	43.40 \pm 3.20	39.00	48.00	43.40 \pm 2.95	0.00	1.00

* $p < 0.05$

Çalışma grubu (kuvvet ve kuvvet stabilite) katılımcılarının berg denge ölçeği ön-test, son-test değerleri ortalama değerlerinde egzersize bağlı gelişme görülürken ($p < 0.05$) kontrol grubu katılımcılarda herhangi bir gelişim tespit edilmemiştir ($p > 0.05$) (Tablo 2).

Tablo 3. Grupların reaksiyon testi ön-test ve son-test değerleri karşılaştırılması (Wilcoxon)

Gruplar	Ön-Test			Son-Test			Z	p
	Kuvvet (n=10)	Min.	Maks.	$\bar{X}\pm S$	Min.	Maks.		
Söndürülen Işık	4.00	12.00	9.00±2.94	9.00	12.00	10.90±1.10	-1.40	0.159
Hata Sayısı	0.00	8.00	3.00±2.94	0.00	3.00	1.10±1.10	-1.40	0.159
Ort. Reak. Süresi	0.69	1.151	0.92±.17	0.68	1.02	0.86±.09	-1.37	0.169
Total Süre	25.22	32.45	30.08±2.42	26.32	33.50	29.21±2.00	-1.27	0.203
Kuvvet-stabilite (n=10)								
Söndürülen Işık	9.00	12.00	11.40±1.07	10.00	12.00	11.20±.78	-0.68	0.492
Hata Sayısı	0.00	3.00	0.60±1.07	0.00	2.00	0.80±.78	-0.68	0.492
Ort. Reak. Süresi	0.58	1.14	0.81±.16	0.67	1.00	0.83±.11	-0.45	0.646
Total Süre	24.38	30.67	27.38±2.00	26.30	31.68	28.07±1.65	-1.07	0.284
Kontrol (n=10)								
Söndürülen Işık	6.00	12.00	8.90±2.18	2.00	12.00	7.70±3.36	-1.37	0.168
Hata Sayısı	0.00	6.00	3.10±2.18	0.00	10.00	4.30±3.36	-1.37	0.168
Ort. Reak. Süresi	0.68	1.03	0.85±.11	0.74	1.069	0.88±.13	-0.76	0.445
Total Süre	25.51	31.41	29.66±2.02	26.36	33.97	30.57±2.22	-1.37	0.169

Min: Minimum, Maks: Maksimum, \bar{X} : Ortalama, S: Standart Sapma, Ort. Reak. =Ortalama Reaksiyon

Kuvvet, kuvvet-stabilite ve kontrol grupları reaksiyon testi ön-test ve son-test karşılaştırmalarında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$) (Tablo 3).

Tablo 4. Kuvvet, kuvvet-Stabilite ve kontrol grubu berg denge ölçeği ve reaksiyon testi değerlerinin karşılaştırılması (Kruskal Wallis-H)

Parametreler	Gruplar	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	p
Berg Denge Ölçeği	Kuvvet	19.25	2	19.71	0.000*
	Kuvvet-Stabilite	21.65			
	Kontrol	5.60			
Reaksiyon Testi (Söndürülen Işık)	Kuvvet	20.20	2	5.09	0.078
	Kuvvet-Stabilite	14.60			
	Kontrol	11.70			
Reaksiyon Testi (Hata Sayısı)	Kuvvet	10.80	2	5.09	0.078
	Kuvvet-Stabilite	16.40			
	Kontrol	19.30			
Reaksiyon Testi (Ortalama Reaksiyon Süresi)	Kuvvet	11.70	2	2.79	0.247
	Kuvvet-Stabilite	17.40			
	Kontrol	17.40			
Reaksiyon Testi (Total Süre)	Kuvvet	10.30	2	5.28	0.071
	Kuvvet-Stabilite	17.65			
	Kontrol	18.55			

* $p<0.05$, Sd: Serbestlik Derecesi, X²: Test İstatistik Değeri

Kuvvet, kuvvet-stabilite ve kontrol grupları karşılaştırıldığında berg denge ölçeği değerinde ($X^2=19.71$, $p=0.000$) farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Reaksiyon testi (söndürülen ışık, hata sayısı, ortalama reaksiyon süresi ve total süre değerlerinde anlamlılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$) (Tablo 4).

Tablo 5. Berg denge ölçeği değerlerinin gruplar arası çoklu karşılaştırılması (Pairwise Comparisons)

Gruplar	Test İstatistiği	Standart Hata	Std. Test İstatistiği	p
Kontrol * Kuvvet	13.65	3.90	3.50	0.000*
Kontrol * Kuvvet-Stabilite	-16.05	3.90	-4.11	0.000*
Kuvvet * Kuvvet-Stabilite	-2.40	3.90	-0.61	0.538

* $p<0.05$, Std.=Standart

Kuvvet ve kuvvet-stabilite grubu katılımcılarının, kontrol grubu katılımcılarına göre berg denge ölçeği değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı gelişim gösterdiği tespit edilirken ($p<0.05$), Kuvvet ve Kuvvet-Stabilite grubu katılımcıların gelişimleri arasında anlamlılık bulunmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 5).

Tartışma ve Sonuç

Parkinson hastalığı, günlük yaşam aktivitelerinde ve yaşam kalitesinde kademeli olarak azalma ile sonuçlanan nörodejeneratif bir hastalık olup yapılan çalışmalar bireylerin fiziksel işleyişlerini iyileştirmek, sürdürmek ve hastalığı daha iyi yönetmelerine yardımcı olmak için sürekli devam eden egzersizden fayda sağladığını göstermektedir (Domingos ve ark., 2021). Uygulanan egzersizlerde agonist ve antagonist kasların, doğru zamanda ve doğru kuvvet kombinasyonu ile tam olarak koordine edilmesi gerekmektedir (Comerford ve Mottram, 2001). Katılımcılara uygulanan 8 haftalık kuvvet ve kuvvet-stabilite egzersiz programı sonucunda, berg denge ölçeği skorları incelendiğinde kuvvet ve kuvvet-stabilite grubu katılımcıları, kontrol grubu katılımcılarına göre gelişim görülmüştür ($p<0.05$). Kuvvet ve kuvvet-stabilite grubu değerlendirildiğinde bu iki grubun kontrol grubuna göre etkili olduğu görülürken, kuvvet-stabilite çalışmasına dahil edilen grubun gelişimi diğer gruplara göre daha iyi düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Uygulanan egzersizlerin süresinin ve sıklığının artırılması ile denge parametresinde daha fazla gelişim sağlanacağı öngörülmektedir.

Mehta ve ark. (2020) ev tabanlı fizyoterapi çalışmalarının denge üzerine etkisini araştırmış ve genel mobilite ile statik ve dinamik dengeyi geliştirmek amacıyla yaklaşık 45-60 dk fizyoterapi tedavi yöntemi uygulamışlardır. Bu egzersizlerin berg denge skorları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Çalışma sonucunda germe egzersizleri, aktif egzersizler, güçlendirme egzersizleri, denge ve yürüyüş eğitimi gibi ev temelli fizyoterapi müdahalelerinin Parkinson hastalarında berg denge puanları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu sonucuna varmışlardır (Mehta ve ark., 2020). Multimodal egzersiz programının uygulandığı başka bir çalışmada Mafra ve ark. (2022) denge ve motor fonksiyonlar üzerindeki etkiyi, cinsiyet'e göre değerlendirmişlerdir. Aerobik direnç, kas kuvveti, denge, motor koordinasyon, çeviklik ve esnekliğin yer aldığı egzersiz programı sonucunda multimodal egzersiz programının berg denge skorunda erkek ve kadınlarda etkili olduğunu tespit etmişlerdir (Mafra ve ark., 2022). Başka bir çalışmada ise Rajbanshi ve ark. (2021) kronik Parkinson hastalarına uygulamış oldukları 4 haftalık zorlu denge egzersizleri sonucunda; katılımcıların denge parametresinde iyileşme olduğunu ve zorlu denge egzersiz çalışmalarının etkili olduğu sonucuna varmışlardır (Rajbanshi ve ark., 2021). Parkinson hastalığında denge bozukluğu karmaşık ve çok faktörlü bir olgudur ve patofizyolojisi tam olarak anlaşılamamıştır. Parkinson hastalarında duyuşsal bilgilerin etkili bir şekilde bütünleştirilmesi ve dik bir duruşu sürdürmek, yürüme sırasında düzeltici yanıtı başlatmak ve denge bozulmalarıyla yüzleşmek için uygun ve etkili motor yanıtın üretilmesi eksikliği görülmektedir. Bu bağlamda egzersiz, motor ve motor olmayan Parkinson semptomlarını iyileştirebilecek bir müdahale olarak kabul edilmekte ve Parkinson hastalarının yönetiminde temel bir bileşen olarak kabul edilmektedir (Spina ve ark., 2021). Çalışmamızda uygulanan egzersiz programları ve diğer araştırmalarda uygulanan egzersiz programlarının Parkinson hastalarının denge parametrelerinde gelişim gösterdiği tespit edilmiştir.

Parkinson hastalığında önemli özelliklerden biri olan Reaksiyon zamanı, hastalarda kaybedilen başka bir motor özellik olup karar verme hızını ve verimliliğini göstermektedir (Alavi ve ark., 2021). Reaksiyon süresinin akademik, spor ve günlük yaşam görevleri gibi birçok alanda önemli bir rol oynadığı fark edilmiştir (Theofilou ve ark., 2022).

Araştırmamızın reaksiyon testi değerlerini incelediğimizde uyguladığımız egzersiz programlarının gruplar üzerinde bir gelişim göstermediği tespit edilmiş olup ($p>0.05$) yapılan araştırmalarda çalışmamızda uygulanan egzersiz programı dışında birçok egzersiz programının elde ettiğimiz verilerin aksine sonuçların elde edildiği görülmüştür. Yapılması planlanan çalışmalarda egzersiz programlarına reaksiyon özelliğini geliştirmeye yönelik egzersizlerin eklenmesi, egzersiz süresi ve sıklığının artırılması ile Parkinson hastalarının reaksiyon parametrelerinde gelişim sağlanacağı öngörülmektedir.

Alavi ve arkadaşları (2021) Pilates ve Tai Chi egzersizlerinin erkek Parkinson hastalarında reaksiyon süresi üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Çalışmada üç grup karşılaştırıldığında ise en iyi reaksiyon süresi değeri pilates grubunda tespit edilmiştir. Çalışma sonucunda hem geleneksel Tai Chi hem de pilates egzersizlerinin seçim reaksiyon süresinin iyileşmesini olumlu yönde etkilediği sonucuna varmışlardır (Alavi ve ark., 2021).

Rosenfeldt ve arkadaşları (2021) Parkinson hastalarında yüksek yoğunluklu egzersiz uygulamalarının bilgi işleme, hareket yürütme becerisi ve motor kontrol süreçleri üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Çalışma sonucunda ne egzersiz ne de ilaç grubunda basit reaksiyon zamanı üzerinde etkisi tespit edilmemiş fakat seçim reaksiyon zamanı altında hareket yürütme ve bilgi işleme üzerinde etkisi olmuştur. Motor kontrol süreçleri incelendiğinde ise egzersiz uygulamasının kesilmesine rağmen semptom iyileşmesinin devam ediyor olması, uygulanan egzersizin etkili olduğunu göstermiştir (Rosenfeldt ve ark., 2021).

Çalışma sonucunda alt ve üst ekstremitelere yönelik uygulanan kuvvet ve kuvvet-stabilite egzersiz programının Parkinson hastalarında denge parametresinde olumlu sonuçlar elde edildiği, kuvvet-stabilite grubunda yer alan katılımcıların kuvvet grubuna kıyasla denge parametresinde daha iyi puan aldığı tespit edilirken, uygulanan egzersiz programının reaksiyon parametresinde etkisinin olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak her iki egzersiz programı, farklı parametreler üzerinde olsa da Parkinson hastaları üzerinde gelişim sağlamıştır.

Kaynaklar

- Alavi, K., Sheikh, M., ve Baqerzadeh, F. (2021). Effect of 12-Week Pilates Exercises on Reaction Time of Male Patients with Parkinson's disease. *Nveo-Natural Volatiles & Essential Oils Journal Nveo*, 13133-13143.
- Berg, K., Wood-Dauphine, S., Williams, J. I., ve Gayton, D. (1989). Measuring balance in the elderly: preliminary development of an instrument. *Physiotherapy Canada*, 41(6), 304-311.
- Bouquiaux, O., Thibaut, A., Beudart, C., Dorban, G., Bertrand, S., Yildiz, E., ve Kaux, J. F. (2022). Dance training and performance in patients with Parkinson disease: Effects on motor functions and patients' well-being. *Science & Sports*, 37(1), 45-50.
- Brzycki, M. (1993). Strength testing—predicting a one-rep max from reps-to-fatigue. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 64(1), 88-90.
- Claesson, I. (2018). *Better Balance with Somatosensory Exercises: A Parkinson Perspective*. Karolinska Institutet (Sweden).

- Comerford, M. J., ve Mottram, S. L. (2001). Movement and stability dysfunction--contemporary developments. *Manual Therapy*, 6(1), 15–26. <https://doi.org/10.1054/math.2000.0388>.
- Domingos, J., Dean, J., Cruickshank, T. M., Śmiłowska, K., Fernandes, J. B., ve Godinho, C. (2021). A novel boot camp program to help guide personalized exercise in people with Parkinson disease. *Journal of Personalized Medicine*, 11(9), 938.
- Goetz, C. G., Poewe, W., Rascol, O., Sampaio, C., Stebbins, G. T., Counsell, C., Giladi, N., Holloway, R. G., Moore, C. G., Wenning, G. K., Yahr, M. D., ve Seidl, L. (2004). Movement Disorder Society Task Force report on the Hoehn and Yahr staging scale: status and recommendations. *Movement Disorders: Official Journal of the Movement Disorder Society*, 19(9), 1020–1028. <https://doi.org/10.1002/mds.20213>.
- Güngen, C., Ertan, T., Eker, E., Yaşar, R., ve Engin, F. (2002). Standardize mini mental test'in Türk toplumunda hafif demans tanısında geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(4), 273-281.
- Li, X., Gao, Z., Yu, H., Gu, Y., ve Yang, G. (2022). Effect of Long-term Exercise Therapy on Motor Symptoms in Parkinson Disease Patients: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 101(10), 905-912.
- Lök, N., Bademli, K., ve Selçuk-Tosun, A. (2019). The effect of reminiscence therapy on cognitive functions, depression, and quality of life in Alzheimer patients: Randomized controlled trial. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 34(1), 47-53.
- Mafra, M., Lenzi, O. M. W., Silveira, F. S., Schmitt, M. V., Oliveira, J. F. D., ve Sousa, C. A. D. (2022). Multimodal exercise program contributes to balance and motor functions in men and women with Parkinson's disease differently: an intervention study. *Motriz: Revista de Educação Física*, 28.
- Mehta, S., Kapoor, G., ve Thukral, G. (2020). Effectiveness of Home-based Physiotherapy on Berg Balance Scale Scores in Parkinson's Disease in India: An Observational Study. *Indian Journal of Physiotherapy & Occupational Therapy*, 14(3), 239-244.
- Mehta, S., Kapoor, G., ve Thukral, G. (2020). Effectiveness of Home-based Physiotherapy on Berg Balance Scale Scores in Parkinson's Disease in India: An Observational Study. *Indian Journal of Physiotherapy & Occupational Therapy*, 14(3), 239-244.
- Myers, L. R., Toonstra, J. L., ve Cripps, A. E. (2022). The test–retest reliability and minimal detectable change of the FitLight Trainer™. *International Journal of Athletic Therapy and Training*, 1, 1-5.
- Rajbanshi, S. K., Chandrika, P. C., ve Joshi, D. D. (2021). Effect of Highly Challenging Balance Training on Balance in Subjects with Chronic Parkinson's Disease. *Editorial Advisory Board*, 15(4), 76.
- Rosenfeldt, A. B., Koop, M. M., Fernandez, H. H., ve Alberts, J. L. (2021). High intensity aerobic exercise improves information processing and motor performance in individuals with Parkinson's disease. *Experimental Brain Research*, 239(3), 777-786.
- Saphira, C. D. R., Widodo, S., Wati, A. P., ve Sumekar, T. A. (2021). The Effect of High Intensity Interval Training (HIIT) on Reaction Time Study Among Medical Student in Semarang. *Diponegoro Medical Journal*, 10(3).

- Schootemeijer, S., van der Kolk, N. M., Bloem, B. R., ve de Vries, N. M. (2020). Current perspectives on aerobic exercise in people with Parkinson's disease. *Neurotherapeutics*, 17(4), 1418-1433.
- Spina, S., Facciorusso, S., Cinone, N., Armiento, R., Picelli, A., Avvantaggiato, C., ... ve Santamato, A. (2021). Effectiveness of robotic balance training on postural instability in patients with mild parkinson's disease: A pilot, single-blind, randomized controlled trial. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 53(2).
- Theofilou, G., Ladakis, I., Mavroidi, C., Kilintzis, V., Mirachtsis, T., Chouvarda, I., ve Kouidi, E. (2022). The Effects of a Visual Stimuli Training Program on Reaction Time, Cognitive Function, and Fitness in Young Soccer Players. *Sensors*, 22(17), 6680.
- Viveiro, L. A. P., Gomes, G. C. V., Bacha, J. M. R., Junior, N. C., Kallas, M. E., Reis, M., ... ve Pompeu, J. E. (2019). Reliability, validity, and ability to identify fall status of the Berg Balance Scale, Balance Evaluation Systems Test (BESTest), Mini-BESTest, and Brief-BESTest in older adults who live in nursing homes. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 42(4), E45-E54.

Makale Alıntısı

Kurt Türkoğlu, A., Erdemir, İ. & Gül, H.L. (2023). Parkinson Hastalarına Uygulanan Egzersiz Programının Reaksiyon Zamanı ve Denge Üzerine Etkisi [The Effect of Exercise Program Applied on Patients with Parkinson's Disease on Reaction Time and Balance], *Spor Eğitim Dergisi*, 7 (2), 140-149.



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

Rize, Trabzon ve Artvin Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde Görev Yapan Antrenörlerin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi

Emre KAVASOĞLU¹, Cengiz BAYRAKTAR²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 02.05.2023
Kabul Tarihi: 19.09.2023
Online Yayın Tarihi:
20.09.2023

Anahtar Kelimeler:

Sporcu, Antrenör,
Tükenmişlik.

DOI:

10.55238/seder.1291076

Amaç: Bu araştırmanın amacı; Rize, Trabzon ve Artvin illerindeki Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çatısı altında görev yapan antrenörlerin, çeşitli değişkenlere göre mesleki tükenmişlik düzeylerini belirlemektir. **Gereç ve Yöntem:** Araştırmanın evrenini Rize, Trabzon ve Artvin Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü merkez ve taşra teşkilatında çalışan 175 antrenör oluştururken, araştırmanın örneklemini 134 antrenör oluşturmuştur. Araştırmada veriler; antrenörlere kişisel bilgi formu ve mesleki tükenmişlik ölçeği olmak üzere iki bölümden oluşan anket uygulanarak toplanmıştır. Araştırmanın verileri SPSS 26.0 paket programı aracılığı ile analiz edildi. Verilerin normallik dağılımı göz önünde bulundurularak analizlerde; T-Testi, Mann-Whitney-U, Tek Yönlü Anova, Kruskal Wallis-H ve Tukey's HSD/Tamhane testleri uygulandı. Veriler $\alpha= 0.05$ anlamlılık düzeyinde sınıandı. **Bulgular:** Araştırma bulgularına göre daha yüksek yaşa sahip olan antrenörlerin duygusal tükenme düzeyleri, daha düşük yaşa sahip olan antrenörlere göre yüksek bulundu. Eğitim düzeyi orta öğretim ve lise olan antrenörlerin, eğitim durumu lisans olan antrenörlere göre daha fazla duyarsızlaşma yaşadıkları görüldü. Hizmet yılı nispeten daha yüksek olan antrenörlerin duygusal tükenme düzeyleri daha yüksek bulundu. Benzer şekilde, 11 yıl ve üzeri çalışan antrenörlerin, 1-5 ve 6-10 yıl çalışan antrenörlere göre daha fazla duyarsızlaştıkları görüldü. Millî olan antrenörlerin millî olmayan antrenörlere göre daha fazla duyarsızlaşma yaşadıkları saptandı. Çalışma süreleri daha yüksek olan antrenörlerin kişisel başarı hissi daha yüksek bulundu. **Sonuç:** Araştırma bulgularından hareketle; deneyimli antrenörlerin daha çok tükenmişlik yaşamaları bu deneyimlerin etkili bir biçimde sporculara aktarılmasını olumsuz etkileyecektir. Ayrıca düşük eğitim düzeyi duyarsızlaşmayı beraberinde getirdiğinden, bir eğitimci olan antrenörlerin duyarsızlaşma yaşamaları sporcuları da olumsuz etkileyecektir. Son olarak, spor yeteneğe bağlı olsa dahi, sıkı çalışmanın başarıyı getirdiği ve başarının da tükenmişlik duygusunu azalttığı söylenebilir.

Examination of the Burnout Levels of the Trainers Working in the Provincial Directorate of Youth and Sports in Rize, Trabzon and Artvin

Abstract

Article Info

Received: 02.05.2023
Accepted: 19.09.2023
Online Published:
20.09.2023

Keywords:

Athlete, Trainer, Burnout.

Aim: The aim of this research; The aim of this study is to determine the professional burnout levels of the trainers working under the roof of Provincial Directorate of Youth and Sports in Rize, Trabzon and Artvin provinces according to various variables. **Method:** The population of the research consisted of 175 trainers working in the central and provincial organizations of the General Directorate of Sports Services in Rize, Trabzon and Artvin, while the sample of the research consisted of 134 trainers. In the research, the data were collected by applying a questionnaire consisting of two parts: a personal information form and an occupational burnout scale to the coaches. The data of the research were analyzed with the SPSS 26.0 package program. Considering the normality distribution of the data, in the analyzes; T-Test, Mann-Whitney-U, One Way Anova, Kruskal Wallis-H and Tukey's HSD/Tamhane tests were applied. Data were tested at $\alpha= 0.05$ significance level. **Results:** According to the research findings, the emotional exhaustion levels of the coaches with a higher age were found to be higher than the coaches with a lower age. It was observed that the coaches with secondary education and high school education experienced more depersonalization than the coaches with undergraduate education. The emotional exhaustion levels of the coaches with relatively longer years of service were found to be higher. Similarly, it was seen that the coaches who worked for 11 years or more became more desensitized than the coaches who worked for 1-5 and 6-10 years. It was determined that national coaches experienced more depersonalization than non-national coaches. Coaches with longer working hours were found to have a higher sense of personal accomplishment. **Conclusion:** Based on the research findings, the fact that experienced coaches experience more burnout will negatively affect the effective transfer of these experiences to athletes. In addition, since a low level of education leads to desensitization, the desensitization of coaches who are educators will also negatively affect athletes. Finally, even if sports depends on talent, it can be said that hard work brings success and success reduces the feeling of burnout.

¹Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Rize/Türkiye, kavasoglu@yahoo.com, ORCID: 0000-0003-3442-7291

²Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rize/Türkiye, cengiz.bayraktar@erdogan.edu.tr, ORCID: 0000-0002-4518-3715

*Bu makale "Rize, Trabzon ve Artvin Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde Görev Yapan Antrenörlerin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasından türetilmiştir.

Giriş

Gelişen ekonomik şartlar, aşırı kentleşme ve sanayileşmenin hızla çoğalması sonucunda insanların daha fazla boş zamana ihtiyaç duyması ve hareketsizliğin doğurduğu sağlık problemleri nedeniyle her geçen gün önem kazanan sportif etkinlikler; ekseriyetle profesyonel bir hedef uğruna yapılsa da sağlık ve yaşam kalitesini arttırmayı amaçlayan rekreatif egzersizleri de kapsamaktadır (Koruç ve Bayar, 2004). Modern çağda spor, tüm ülkelerde ortak bir değer kazanmış, ulusların toplumsal hayatına nüfuz etmiş ve toplumsal yapıya uygun olarak şekillenmiş bir olgudur (Bayraktar, 2003). Tanımından da anlaşılacağı gibi sporun insanların hayatlarında sıradan bir aktivite olmanın ötesinde birçok işlevi bulunmaktadır (Özdemir ve Güner, 2021).

Spor bireyler için bir aktiviteden öte olduğundan içerisinde bir çok duygu durumunu barındırır. Bireylerin yaptıkları spor ile ilgili yaşadıkları duygu durumlarından biri de “tükenmişlik” olarak karşımıza çıkmaktadır. Tükenmişlik, Green tarafından “ileri derecede yorgunluk, kişinin öfke kalıbından çıkamayıp hedeflerini ve hayallerini yitirmesi” olarak tanımlanmıştır. Tükenmişlik; zihin ve vücudun maruz kaldığı bir erozyon olarak görülmektedir (Kalkavan ve Özdemir, 2022). Ayrıca tükenmişlik, kişiyi meslekte soğuma, bunalıma girme, yoğun stres altında hissetme gibi durumlarla karşı karşıya bırakır (Maslach, Schaufeli, Leiter, 2001; Ergin, Çakır ve Işık, 2023).

Spor içerisindeki meslek gruplarına bakıldığında, tükenmişlik duygusunu en çok yaşayabilecek gruplardan birinin antrenörler olduğunu söyleyebiliriz. Antrenörlük, sporunun sportif başarısında, iyi alışkanlıklar edinmesinde, küçük yaşta sporcuların kişilik özelliklerinin şekillenmesinde mühim pay sahibi mesleklerdendir. Antrenörlerin bir diğer mühim özelliği de sporcularıyla antrenmanlarda uzun vakitler geçirmeleri, sportif yarışmalara katılmak için uzun süren yolculuklar yapmaları yani bir mesai kavramı olmadan çalışmalarınıdır. Bu denli bir aktiflik, antrenörlerin sporcularını pek çok yönden tanımalarına olanak sağlar. Sporcusunun artılarını ve eksilerini iyi analiz eden bir antrenör, zamanında ve doğru bir strateji ile onların pek çok yönden gelişmesine destek olacaktır. Tüm bu süreçler, antrenörün duygusal bir emek harcamasıyla meydana gelir. Antrenörler, bu süreçlerde zaman geçtikçe birtakım mental zorluklar yaşayabilir. Sürece bağlı ortaya çıkan mental zorluklardan birisi de antrenörlerin tükenmişlik yaşama olasılığıdır (Güllü ve Şahin, 2019). Bu doğrultuda araştırmamızın amacı; Rize, Trabzon ve Artvin illerindeki Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çatısı altında görev yapan antrenörlerin, çeşitli değişkenlere göre mesleki tükenmişlik düzeylerini belirlemektir.

Günümüzde spor eğitiminin temel taşı olarak nitelendirilen antrenörlerin, daha iyi hizmet vermesi, Türk sporunun daha ileri bir noktaya taşınmasına olanak sağlayabilir. Antrenörlerin, çalışma verimini düşüren tükenmişlik sendromunu azaltan veya tamamen ortadan kaldıran faaliyetlerde bulunması gerekebilir. Bu araştırmayla edinilen bilgi ve verilerle, tespit edilen bulgu ve yorumlamalarla Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde çalışan antrenörlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin sebepleri belirlenecek, tükenmişliği önleyici tedbirlerin alınmasına yönelik bilgiler verilecektir. Bu bilgiler ışığında, antrenörlerin ruhsal sağlığını ve motivasyonunu koruyabileceği, bunun sonucunda da daha verimli bir spor eğitimi verebileceği düşünülmektedir.

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada geçmişte veya şu anda mevcut bir olay var olduğu şekliyle betimleyen (İslamoğlu ve Alınayık, 2019), nicel araştırma yaklaşımları kapsamında tarama modelinden faydalanılmıştır

Araştırma Grubu

Bu araştırmanın evrenini Rize, Trabzon ve Artvin Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü bünyelerinde görev yapan toplam 175 antrenör oluşturmaktadır. Bu çalışmada tam sayım yöntemi kullanılmıştır, bu kapsamda çalışmaya gönüllü olarak katılan 134 (%76) antrenör araştırmanın örneklemini oluşturmuştur.

Araştırma Tekniği ve Protokol

Araştırmanın uygulanması aşamasında öncelikli olarak etik kurallar çerçevesinde kişi ve kurumlardan gerekli izinler alınmıştır. Bu kapsamda Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı'ndan 31.07.2019 tarihli ve 40465587-050.01.04-189 sayılı etik kurul raporu alınmıştır. Tam sayım yöntemi çerçevesinde belirlenen illerdeki antrenörlere araştırmanın amacı ve önemi anlatılarak yüz yüze uygulama yapılmıştır. Anketlerin uygulama aşamasından önce pilot uygulama ile 15 antrenöre anket doldurtulmuş ve yaklaşık 7-8 dakikada anketlerin doldurulabileceği saptanmış ve antrenörler bu hususta bilgilendirilmiştir. Ayrıca, antrenörlere çalışmanın anonim bir şekilde yürütüleceği ve iş ile alakalı tutumlarının inceleneceği, bu nedenle anketlerin doldurulması sürecinde hassas davranmalarının gerektiği, tüm bunların ölçümlerin geçerlilik ve güvenilirliği açısından önemli olduğu aktarılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplamak için araştırmacı tarafından hazırlanan sosyo-demografik bilgileri içeren kişisel bilgi formu ve tükenmişlik düzeyinin ölçülmesinde Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MBI) kullanılmıştır.

Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MBI)

Bu çalışmada, Maslach ve Jakson (1986) tarafından geliştirilen Maslach Burnout Inventory (MBI) kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Ergin (1993) tarafından yapılmıştır. Ölçek, gönüllülere birer birer ya da toplu şekilde uygulanabilir ancak kimi maddelerin hassas niteliklerinden ötürü anonim olarak uygulanması elzemdir. Ek olarak, katılımcılara ölçeğin tükenmişlik hakkında olduğu söylenmemeli, bunun yerine iş ile ilgili davranışların ölçüldüğü bir araştırma olduğu ifade edilmelidir. Uygulama esnasında, gönüllülerin amiri konumunda olan herhangi bir kimsenin yanıtlara ulaşamayacağı hususunda güven inşa edilmelidir. Puanlama, ölçeğin her alt boyutu için ayrı ayrı uygulanmalıdır. Duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutları olumsuz, kişisel başarı boyutu olumlu ifadelerden oluşmaktadır. Eğer istenirse, bu boyutlardan edinilen puanlar için bazı ayraçlar konularak “düşük, orta, yüksek” şeklinde bir gruplama yöntemi kullanılabilir (Ergin, 1996). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması esnasında, orijinal formunda olan 7 basamaklı yanıtların Türk kültürü ile uyumsuz olduğu saptanmış ve basamak sayısı 5'e indirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı, duygusal tükenme .83, duyarsızlaşma .65 ve kişisel başarı .72' dir.

Verilerin Analizi

Bu araştırmada toplanan verilerin dzenlenilmesi ve grafiklerin yapılmasında MS Office Word (2016) ve MS Office Excel (2016) yazılımları kullanılmış, istatistik testler ise SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 26 yazılımı aracılığıyla analiz edilmiştir. Antrenörlerin sosyo-demografik özellikleri ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin tespiti için tanımlayıcı istatistikler (frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma) kullanıldı. Verilerin analizine geçmeden önce verilere normallik testi uygulandı. Normallik test sonuçları göz önünde bulundurularak ikili karşılaştırmalarda parametrik dağılıma sahip veriler için bağımsız iki grup t-testi, non-parametrik veriler için ise Mann-Whitney-U testi uygulandı. Bu duruma karşın 3 ve üzeri grup karşılaştırmalarında parametrik verilere tek yönlü Anova, non-parametrik verilere ise Kruskal Wallis-H testi uygulandı. Ayrıca anlamlı bulunan gruplar arasındaki farklılıkların hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla Post Hoc testler olarak Tukey's HSD/Tamhane testleri uygulandı. Veriler $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde sınıandı.

Bulgular

Tablo 1. Antrenörlerin duyarsızlaşma ve duygusal tükenme düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre Mann Whitney U-testi sonuçları

Alt Boyut	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	P
Duyarsızlaşma	Kadın	43	62,88	2704	1758	0,337
	Erkek	91	69,68	6341		
Duygusal Tükenme	Kadın	43	72,52	3118,50	1740	0,302
	Erkek	91	65,13	5926,50		

*p<0.05

Antrenörlerin cinsiyetlerine göre duyarsızlaşma ve duygusal tükenme alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Mann Whitney U testi uygulandı. Antrenörlerin cinsiyetlerine göre duyarsızlaşma ve duygusal tükenme alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ($Z_{0.05}; 1,758; p>0.05; Z_{0.05}; 1,740; p>0.05$).

Tablo 2. Antrenörlerin kişisel başarı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları

Alt Boyut	Cinsiyet	N	Ort.	SS	T	P
Kişisel Başarı	Erkek	91	23,82	5,30	-1,680	0,096
	Kadın	43	25,06	3,21		

*p<0.05

Antrenörlerin cinsiyetlerine bağlı olarak kişisel başarı alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem T testi uygulandı. Test sonuçları, antrenörlerin cinsiyetlerine göre kişisel başarı alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını gösterdi ($t_{.05}(132); -1.680; p>0.05$).

Tablo 3. Antrenörlerin yaşlarına göre mesleki tükenmişlik düzeyleri alt boyutları Kruskal Wallis-H testi sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	N	Sıra Ort.	X ₂	Df	P	Fark
Duyarsızlaşma	25-30 Yaş	69	61,99	3,275	2	0,194	
	31-36 Yaş	37	70,99				
	37 Yaş ve Üzeri	28	76,46				
Duygusal Tükenme	25-30 Yaş	69	58,88	7,980	2	0,018	3>1
	31-36 Yaş	37	72,59				
	37 Yaş ve Üzeri	28	82,02				

*p<0.05

Antrenörlerin yaşlarına göre mesleki tükenmişlik düzeyleri alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal Wallis testi uygulandı. Antrenörlerin yaşlarına göre duygusal tükenme alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görüldü ($X_2(2)=7.980$; $p<0.05$). Duygusal tükenme alt boyutunda gruplar arası farklılaşmanın kaynağının tespiti için yapılan 2. Seviye Bonferroni test sonuçlarına göre, 37 yaş ve üzeri antrenörlerin sıra ortalamalarının 25-30 yaş antrenörlere göre daha yüksek olduğu görüldü.

Tablo 4. Antrenörlerin yaşlarına göre kişisel başarı alt boyutu One-Way Anova test sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	N	Ort.	SS	F	P
Kişisel Başarı	25-30 Yaş	69	23,73	5,48	1,527	0,221
	31-36 Yaş	37	25,37	3,68		
	37 Yaş ve Üzeri	28	23,89	3,87		

* $p<0.05$

Antrenörlerin yaşlarına göre kişisel başarı alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Anova testi uygulandı. Test sonuçları antrenörlerin yaşlarına göre kişisel başarı alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını gösterdi ($F_{2,131}$; 1.527; $p>0.05$).

Tablo 5. Antrenörlerin kişisel başarı ve duygusal tükenme düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre One-Way Anova testi sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	N	Ort.	SS	F	P
Duygusal Tükenme	Ortaöğretim-Lise	17	14,47	6,05	2,776	0,066
	Lisans	104	11,47	6,02		
	Yüksek Lisans	13	14,30	5,67		
Kişisel Başarı	Ortaöğretim-Lise	17	25,64	4,31	0,875	0,419
	Lisans	104	24,00	4,93		
	Yüksek Lisans	13	24,15	3,69		

* $p<0.05$

Antrenörlerin eğitim durumuna göre duygusal tükenme ve kişisel başarı alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü (One-Way) Anova testi uygulandı. Test sonuçları antrenörlerin eğitim durumuna göre duygusal tükenme ve kişisel başarı alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını gösterdi ($F_{2,131}$; 2.776; $p>0.05$; $F_{2,131}$; 0.875; $p>0.05$).

Tablo 6. Antrenörlerin eğitim durumuna göre duyarsızlaşma düzeylerinin Kruskal Wallis-H testi sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	N	Sıra Ort.	X_2	Df	P	Fark
Duyarsızlaşma	Ortaöğretim-Lise	17	84,00	6,148	2	0,046	1>2
	Lisans	104	63,12				
	Yüksek Lisans	13	81,00				

* $p<0.05$

Antrenörlerin eğitim durumuna göre duyarsızlaşma alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal Wallis testi uygulandı. Antrenörlerin eğitim durumlarına göre duyarsızlaşma alt boyutu puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görüldü ($X_2(2)=6.148$; $p<0.05$). Farklılaşmanın kaynağının tespiti için yapılan 2. Seviye Bonferroni test sonuçlarına göre eğitim durumu, ortaöğretim-lise olan antrenörlerin sıra ortalamalarının eğitim durumu lisans olan antrenörlere göre daha yüksek olduğu görüldü.

Tablo 7. Antrenörlerin kişisel başarı ve duygusal tükenme düzeylerinin hizmet yılı değişkenine göre One-Way Anova testi sonuçları

Alt Boyutlar	Hizmet Yılı	N	Ort.	SS	F	P	Fark
Duygusal Tükenme	1-5 Yıl	45	9,91	5,24	7,643	0,001	3>1
	6-10 Yıl	42	11,73	6,23			
	11 Yıl ve Üzeri	47	14,59	5,89			
Kişisel Başarı	1-5 Yıl	45	23,44	6,13	1,648	0,196	
	6-10 Yıl	42	23,97	3,84			
	11 Yıl ve Üzeri	47	25,19	3,83			

*p<0.05

Antrenörlerin hizmet yıllarına bağlı olarak kişisel başarı ve duygusal tükenme alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde One-Way Anova testi uygulandı. Test sonuçları, antrenörlerin hizmet yılına göre duygusal tükenme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu gösterdi ($F_{2,131}$; 7.643; $p<0.05$). Gruplar arası farklılaşmanın kaynağının tespiti için yapılan 2. Seviye Tukey test sonuçlarına göre, hizmet yılı 11 yıl ve üzerinde olan antrenörlerin puan ortalamalarının, 1-5 yıl çalışan antrenörlere göre daha yüksek olduğu görüldü. Kişisel başarı alt boyut puanları arasındaki farkın ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ($F_{2,131}$; 1.648; $p>0.05$).

Tablo 8. Antrenörlerin hizmet yıllarına göre duyarsızlaşma düzeylerinin Kruskal Wallis-H test sonuçları

Alt Boyutlar	Hizmet Yılı	N	Sıra Ort.	X ₂	Df	P	Fark
Duyarsızlaşma	1-5 Yıl	45	57,49	12,056	2	0,002	3>1-2
	6-10 Yıl	42	60,88				
	11 Yıl ve Üzeri	47	83,00				

*p<0.05

Antrenörlerin hizmet yıllarına bağlı olarak duyarsızlaşma alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal Wallis testi uygulandı. Antrenörlerin hizmet yıllarına göre duyarsızlaşma alt boyutu puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görüldü ($X_2(2)=12.056$; $p<0.05$). Duyarsızlaşma alt boyutunda gruplar arası farklılaşmanın kaynağının tespiti için yapılan 2. Seviye Bonferroni test sonuçlarına göre, 11 yıl ve üzeri çalışan antrenörlerin sıra ortalamalarının 1-5 yıl ve 6-10 yıl çalışan antrenörlere göre daha yüksek olduğu görüldü.

Tablo 9. Antrenörlerin antrenörlük kademelerine göre mesleki tükenmişlik düzeyleri alt boyutlarının Kruskal Wallis-H test sonuçları

Alt Boyutlar	Antrenörlük Kademesi	N	Sıra Ort.	X ₂	Df	P
Kişisel Başarı	1.Kademe	8	57,31	3,171	4	0,530
	2.Kademe	60	65,61			
	3.Kademe	53	69,75			
	4.Kademe	8	61,31			
	5.Kademe	5	92,50			
Duyarsızlaşma	1.Kademe	8	50,38	2,617	4	0,624
	2.Kademe	60	69,53			
	3.Kademe	53	65,99			
	4.Kademe	8	70,31			
	5.Kademe	5	82,00			
Duygusal Tükenme	1.Kademe	8	53,38	2,941	4	0,568
	2.Kademe	60	67,79			
	3.Kademe	53	65,91			
	4.Kademe	8	84,38			
	5.Kademe	5	76,50			

*p<0.05

Antrenörlerin antrenörlük kademelerine bağlı olarak mesleki tükenmişlik düzeyleri alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal Wallis testi uygulandı. Test sonuçlarına göre antrenörlerin antrenörlük kademelerine göre tüm alt boyut puanları

arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ($X_2(4)=3.171$; $p>0.05$; $X_2(4)=2.617$; $p>0.05$; $X_2(4)=2.941$; $p>0.05$).

Tablo 10 Antrenörlerin çalıştırdıkları spor dalı türü değişkenine göre mesleki tükenmişlik düzeyleri alt boyutlarının Mann Whitney U-testi sonuçları

Alt Boyut	Spor Dalı Türü	N	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	P
Kişisel Başarı	Bireysel Sporlar	87	72,24	6284,50	1632,50	0,054
	Takım Sporları	47	58,73	2760,50		
Duyarsızlaşma	Bireysel Sporlar	87	68,70	5977	1940	0,621
	Takım Sporları	47	65,28	3068		
Duygusal Tükenme	Bireysel Sporlar	87	69,25	6024,50	1892,50	0,478
	Takım Sporları	47	64,27	3020,50		

* $p<0.05$

Antrenörlerin çalıştıkları spor dalı türüne bağlı olarak mesleki tükenmişlik düzeyleri alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Mann Whitney U testi uygulandı. Test sonuçları, antrenörlerin çalıştıkları spor dalı türüne göre tüm alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını gösterdi ($Z_{0.05}$; 1632,50; $p>0.05$; $Z_{0.05}$; 1940; $p>0.05$; $Z_{0.05}$; 1892,50; $p>0.05$).

Tablo 11. Antrenörlerin haftalık çalışma sürelerine göre mesleki tükenmişlik düzeyleri alt boyutlarının Kruskal Wallis-H test sonuçları

Alt Boyutlar	Haftalık Çalışma Süresi	N	Sıra Ort.	X_2	Df	P
Duyarsızlaşma	15-29 Saat	35	74,09	1,405	2	0,495
	30-44 Saat	72	65,13			
	45 Saat ve Üstü	27	65,30			
Duygusal Tükenme	15-29 Saat	35	67,69	0,756	2	0,685
	30-44 Saat	72	69,51			
	45 Saat ve Üstü	27	61,91			

* $p<0.05$

Antrenörlerin haftalık çalışma sürelerine göre mesleki tükenmişlik düzeyleri alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal Wallis testi uygulandı. Antrenörlerin haftalık çalışma sürelerine göre duyarsızlaşma ve duygusal tükenme alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ($X_2(2)=1.405$; $p>0.05$; $X_2(2)=0.756$; $p>0.05$).

Tablo 12. Antrenörlerin haftalık çalışma sürelerine göre kişisel başarı alt boyutu One-Way Anova test sonuçları.

Alt Boyutlar	Haftalık Çalışma Süresi	N	Ort.	SS	F	P	Fark
Kişisel Başarı	15-29 Saat	35	22,17	6,94	5,080	0,008	3>1
	30-44 Saat	72	24,69	3,33			
	45 Saat ve Üstü	27	25,62	3,75			

* $p<0.05$

Antrenörlerin haftalık çalışma sürelerine göre kişisel başarı alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Anova testi uygulandı. Test sonuçları antrenörlerin haftalık çalışma saatlerine göre kişisel başarı alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğunu gösterdi ($F_{2,131}$; 5.080; $p<0.05$). Gruplar arasındaki farklılaşmanın kaynağının tespiti için yapılan Tamhane testi sonuçlarına göre, 15-29 saat çalışanların puan ortalaması, 45 saat ve üzerinde çalışanlara göre anlamlı bir şekilde daha düşük bulundu.

Tartışma ve Sonuç

Çalışmamızın bu bölümünde, araştırmamıza katılan Rize, Trabzon ve Artvin Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde görev yapan antrenörlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, hizmet yılı, antrenörlük kademesi, spor dalı türü ve haftalık çalışma süresi değişkenlerine göre incelenmiştir. Hipotezlere delil olan bulguların tartışılması ve çözümlemesi aşağıda sunulmuştur.

Antrenörlerin, cinsiyet değişkenine göre mesleki tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde; duyarsızlaşma, duygusal tükenme ve kişisel başarı alt boyutları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Her ne kadar istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülme de duyarsızlaşma alt boyutunda erkeklerin, duygusal tükenme boyutunda kadınların puan ortalamaları daha yüksek görülmüştür. Bu neticelere bakıldığında antrenörlerin yetiştiği kültür ve coğrafyada erkeklerin sert mizaçta yetiştirme ve hislerinin kadınlara göre daha çok körelmesi ihtimaliyle açıklanabilir. Kadın antrenörlerin mesleki yüklerine ek olarak aile yaşantısındaki rolü, çocukların veya aile bireylerinin bakımlarıyla ilgilenmeleri sebebiyle gerek bedensel gerekse zihinsel bitkinlik hissetmeleri bu sonucun kaynağı olarak gösterilebilir.

Literatürde bu sonuçlar ile paralellik gösteren araştırmalar mevcuttur. Bu çalışmalardan bazıları şunlardır; Akı (2014) fitness salonlarında çalışan antrenörler üzerinde yaptığı bir araştırmada; antrenörlerin duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında cinsiyetleri arasında anlamlı farka ulaşamamıştır. Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerini araştıran bir çalışmada kadın öğretmenlerin duygusal tükenme alt boyut puanlarının erkek öğretmenlere göre daha fazla olduğunu tespit edilmiştir. Karakaya (2019). Bayköse ve ark. (2019), yaptıkları araştırmada muay thai antrenörlerinin, cinsiyet değişkeni ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa ulaşamamıştır.

Antrenörlerin yaş değişkenine göre mesleki tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde; duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmazken, duygusal tükenme alt boyutu arasında 37 yaş ve üzeri antrenörlerin sıra ortalamalarının 25-30 yaş aralığındaki antrenörlere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumun nedeninin; ödül sisteminin sporcuyu desteklediği kadar antrenörü desteklememesi olarak yorumlanabilir (URL-1). Şampiyon sporcu yetiştirmenin manevi hazzına herhangi bir paha biçilemez de ülkemizde bu durumun maddi karşılığının yeterli olmadığı düşünülmektedir. Şampiyon sporcu, yıllar sonra şampiyon olarak anılmaya devam etse de sporcuyu yetiştiren antrenör kısa zamanda unutulabilir. Dolayısıyla başarının manevi hazzının etkisinin de bir süre sonra azalacağı ön görülmekte, yeterli maddi karşılık alamadığı düşünülen antrenör de yıllar içinde duygusal tükenmeye sürüklenmektedir. Antrenörden her daim yapması beklenen yeni şampiyon sporcular yetiştirme, tüm kurum projelerinde aktif olma, temel eğitime katılan sporcu sayılarını artırma gibi birçok görev antrenörün iş yükünün bölünmesine, dolayısıyla verimin düşmesine neden olabilmektedir. Bu durumun antrenörün yaptığı işten aldığı haz seviyesini azaltacağı düşünülmektedir. Mesleğin henüz başında sayılabilecek 20'li yaşlardaki antrenörlerin bu durumlara karşı daha dirençli olması beklense de bu olumsuzluklara daha fazla maruz kalmış antrenörlerin duygusal tükenme yaşamasının olası bir durum olacağı düşünülmektedir.

Literatürde bu sonuçlar ile paralellik gösteren veya göstermeyen araştırmalar mevcuttur. Bu çalışmalardan bazıları şunlardır; Kaya (2019) araştırmasında; 35-44 ve 45 yaş üzeri antrenörlerin mesleki

tükenmişlik düzeylerinin 20-34 yaş aralığında olan antrenörlere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Akbulut (2018) yaptığı çalışmada; yaş değişkeni ile kişisel başarı alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir sonuca ulaşmış, 38-42 yaş aralığındaki boks antrenörlerinin, 43 yaş ve üzerindeki boks antrenörlerine göre daha fazla kişisel başarı hissi duyduğunu ortaya koymuştur.

Antrenörlerin eğitim durumu değişkenine göre mesleki tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde; duygusal tükenme ve kişisel başarı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmazken, duyarsızlaşma alt boyutu arasında eğitim durumu ortaöğretim-lise olan antrenörlerin sıra ortalamalarının eğitim durumu lisans olan antrenörlere göre daha yüksek olduğuna rastlanmıştır. Bu durumun kaynağının, lisans düzeyinde alınan pedagojik eğitimlerin antrenörün mesleki yaşantısına ışık tutması olduğu düşünülmektedir. Antrenörlerin ortaöğretim ve lise düzeyinde aldığı eğitimlerin içeriğinde; çocuk ve gençlerin değişken ve hassas ruh halleri karşısında onlara nasıl davranılması gerektiği yer almadığı için, antrenörün bir süre sonra duyarsızlaşma içine girerek işin yapılabilmesi adına gerekli insan ilişkilerini kurmakta zorlanması olası bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Literatürde bu sonuçlar ile paralellik gösteren veya göstermeyen araştırmalar mevcuttur. Bu çalışmalardan bazıları şunlardır; Canbaz (2016), doktora tezinde antrenörlerin tükenmişlik düzeyi ile eğitim durumu değişkeni arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Türkmen (2017), antrenörlerin duyarsızlaşma alt boyutu ile eğitim durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulmuş; lise mezunu antrenörlerin en yüksek, lisans mezunu antrenörlerin ise en düşük puan ortalamasına sahip olduğunu tespit etmiştir.

Antrenörlerin hizmet yılı değişkenine göre mesleki tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde; duygusal tükenme alt boyutu arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ve görev süresi 11 yıl ve üzeri olan antrenörlerin puan ortalamalarının, 1-5 yıl çalışan antrenörlere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda duyarsızlaşma alt boyutunda da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Görev süresi 11 yıl ve üzeri olan antrenörlerin sıra ortalamalarının 1-5 yıl ve 6-10 yıl çalışan antrenörlere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna karşın, kişisel başarı alt boyutu arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İstatistiksel olarak anlamlı çıkan bu sonuçlar, yaş değişkenine göre oluşan farkların sonucunu destekler niteliktedir ve nedenleri birbirlerine paraleldir. Meslek hayatına yeni atılmış antrenörlerin içinde bulunduğu dinamiklik, idealistlik, azimli olma hisleri ve buna benzer güdeleri, onların mesleklerine karşı sürekli bir heyecan ve istek duymalarına neden olabilir. Buna binaen hizmete yeni başlamış antrenörün tükenmişlik yaşaması, uzun yıllar görevde olan antrenöre göre daha düşük bir ihtimal olarak değerlendirilebilir.

Literatürde bu sonuçlar ile paralellik gösteren veya göstermeyen araştırmalar mevcuttur. Bu çalışmalardan bazıları şunlardır; Biber (2010), yaptığı çalışmada hizmet yılı 5-8 yıl olan antrenörlerin duyarsızlaşma düzeylerini 1-4 yıl ile 17 yıl ve üzeri çalışanlara göre daha yüksek buldu. Öztürk (2018), yüksek lisans tezinde; güreş antrenörlerinin hizmet yılı değişkeni ile mesleki tükenmişlik kavramı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve duygusal tükenme alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Buna göre, 1-5 yıldır hizmette olan antrenörlerin puan ortalamaları 6-10, 11-15, 16 ve üstü yıldır hizmette olan antrenörlerden daha fazla bulunmuştur.

Antrenörlerin, antrenörlük kademesi değişkenine göre mesleki tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde; duyarsızlaşma, duygusal tükenme ve kişisel başarı alt boyutları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Türkmen (2017), yüksek lisans tezinde, antrenörlerin antrenörlük kademesi değişkenine göre tükenmişliğin tüm alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlamış; 2. ve 3. kademe antrenörlerin 4. ve 5. kademe antrenörlere göre toplam mesleki tükenmişlik puan ortalamasını daha yüksek bulmuştur. Bu sonuç, araştırmamızın sonuçları ile örtüşmemektedir.

Antrenörlerin spor dalı türü değişkenine göre mesleki tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde; duyarsızlaşma, duygusal tükenme ve kişisel başarı alt boyutları arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı bilgisine ulaşılmıştır. Literatürde bu netice ile örtüşen veya örtüşmeyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Antrenörlerin, haftalık çalışma süresi değişkenine göre mesleki tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde; duyarsızlaşma ve duygusal tükenme alt boyutları arasındaki farkın istatistiksel olarak bir anlam ifade etmediği sonucuna ulaşılmıştır. Kişisel başarı alt boyutunda ise 15-29 saat çalışan antrenörlerin puan ortalaması, 45 saat ve üzerinde çalışan antrenörlere göre anlamlı bir şekilde daha düşük bulunmuştur. Mesaiye daha çok vakit ayıran antrenörlerin, ayırmayanlara göre daha çok iş yükü üstleneceği, bunun sonucunda da daha başarılı hissedeceği düşünülebilir. Bu anlamda sporcuları ile daha çok vakit geçiren antrenörler, sporcularına daha çok katkı sunduğunu düşünerek kendisini başarılı hissedebilir.

Gögercin (2017), beden eğitimi öğretmenlerine yönelik yaptığı bir çalışmada tükenmişliğin tüm alt boyutlarında, haftalık çalışma süresi 21-30 ile 30 ve üzeri olan öğretmenlerin puan ortalamalarının 1-10 saat çalışan öğretmenlere göre istatistiksel manada daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu sonuç, araştırmamızın sonucu ile örtüşmemektedir.

Antrenörlerin, sporcu sayısı değişkenine göre mesleki tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde; kişisel başarı alt boyutları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ve kişisel başarı alt boyutunda 0-49 sporcusu olan antrenörlerin puan ortalamaları 50-99 sporcusu olan antrenörlerden anlamlı bir şekilde daha düşük bulunmuştur. Buna karşın duyarsızlaşma ve duygusal tükenme alt boyutlarındaki farkın istatistiksel olarak anlam ifade etmediğine rastlanmıştır. Bir antrenörün kişisel başarı hazzına ulaşması; şampiyon sporcular yetiştirmesi, sporcularını doğru yöntemlerle çalıştırdığını bilmesi hatta çocuklara sporu sevdirmesi gibi birçok değişkene bağlı olabilir. Elbette sporcu sayısı da bu değişkenler arasında sayılabilir. Ancak analiz sonucu dikkate alındığında; bazı Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü yönetim ekiplerinin antrenörün başarısını değerlendirirken rakamsal verilere ağırlık verip, bunun dışındaki olguları göz ardı ediyor olabileceği düşünülmektedir. Bu durumun, sporcu sayısı baskısı altında kalmış olabilecek antrenörün kişisel başarı hissini düşüreceği varsayılmaktadır.

Literatürde bu sonuçlar ile paralellik gösteren veya göstermeyen araştırmalar mevcuttur. Bu çalışmalardan bazıları şunlardır; Güneş (2016), yüksek lisans tezinde özel sporcu antrenörlerinin sporcu sayısı değişkenine göre tükenmişliğin hiçbir alt boyutunda istatistiksel anlamda farklılığa rastlamamıştır. Doğan (2020), antrenörlerin sporcu sayısı değişkeni ile duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında anlamlı bir fark bulmuştur. Bu manada sporcu sayısı 10-25 olan antrenörlerin 26-40 olanlara göre; 26-40

olanların ise 41-55 olanlara göre puan ortalaması yüksektir. Kişisel başarı alt boyutunda ise 10-25 sporcusu olanların 26-40 ile 56 ve üzeri olanlara göre puan ortalamaları daha fazladır.

Sonuç olarak araştırmamızda antrenörlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin yaş, eğitim durumu, hizmet yılı, haftalık çalışma süresi gibi bağımsız değişkenlerden etkilendiği belirlenmiştir. Yaş ve hizmet yılı arttıkça antrenörlerde mesleki duyarsızlaşmanın ve duygusal tükenmenin artmakta olduğu görülmüştür. Bireylerin hizmet yılı ve yaşları arttıkça iş ile ilgili deneyimleri artar. Bu bağlamda deneyimli antrenörlerin tükenmişlik yaşamaları, deneyimlerini daha verimli bir biçimde paylaşmalarını olumsuz yönde etkileyecektir. Eğitim durumu açısından, düşük eğitim düzeyindeki antrenörlerin daha fazla duyarsızlaşma yaşadığı görülmüştür. Eğitimin bireylere farkındalık kazandırmada en önemli araçlardan biri olduğu düşünüldüğünde, düşük eğitim düzeyine sahip antrenörlerin daha çok duyarsızlaşma yaşamaları öngörülebilir bir durumdur. Son olarak antrenörlerin haftalık çalışma süresi arttıkça kişisel başarı duygularının arttığı tespit edilmiştir. Spor her ne kadar yeteneğe bağlı olsa da sıkı çalışma olmadan başarının gelmesi oldukça zordur. Sıkı çalışma süreci içerisinde hissedilen tüm tükenmişlik durumu ise başarı karşısında kaybolup gidecektir.

Öneriler

Araştırmanın sonucu özelinde şu öneriler sunulmaktadır.

1. Belli bir yaş aralığına sahip antrenörlerin duygusal tükenme düzeylerinin gittikçe artmasına bağlı olarak bu yaş kategorisindeki (37 yaş ve üzeri) antrenörlere yönelik tükenmişlik ile ilgili hizmet içi eğitimler düzenlenmesi önerilmektedir. Ayrıca sonuçlar, antrenörlerin belirli aralıklarla moral, motivasyon düzeylerini ve yaşam kalitesini artırıcı faaliyetlerde bulunmasının önemini ortaya koymaktadır.
2. Eğitim düzeyi nispeten daha düşük olan antrenörlerin daha fazla duyarsızlaşma yaşamalarına paralel olarak, bu gruptaki antrenörlerin kendilerini geliştirmelerine fırsat sunacak çalışmalar, hizmet içi eğitim, seminer ve kurslar düzenlenebilir.
3. Antrenörlerin duygu ve düşüncelerini daha iyi ifade edebilecekleri, tükenmişlik düzeylerini ortaya koyabilecek nitel çalışmalar yapılabilir.
4. Antrenörlerin tükenmişlik düzeyleri ile yönetim şekli farklılıkları arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek adına özel sektörde çalışan antrenörler ile Spor Genel Müdürlüğü bünyesinde çalışan antrenörlerin tükenmişlik düzeyleri karşılaştırılabilir.

Kaynaklar

- Attepe, S. ve Tunç, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinin şiddet mağduru kadın algısı: Bir niteliksel araştırma*. Mutlu Çocuklar Derneği Yayınları: Ankara.
- Bayköse, N., Turan, E. B., Turan, E., ve Şahan, H. (2019). Muay thai antrenörlerinin tutkunluk ve yaşam doyumlarının tükenmişlik düzeylerine etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 58-66.
- Bayraktar, C. (2004). Sosyal yapı özelliklerinin spora etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 11-12
- Biber, E., Ersoy, A., Acet, M., ve Küçük, V. (2010). Türk futbol antrenörlerinin tükenmişlik düzeylerinin değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12(2), 134-143.

- Canbaz, M. (2016). Türkiye'deki taekwondo antrenörleri'nin liderlik, yaratıcılık ve tükenmişlik düzeylerinin araştırılması. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kütahya.
- Doğan, A. (2020) *Mesleki özdeşleşme ile tükenmişlik ilişkisinde iş yükü algısı ve psikolojik dayanıklılığın aracı rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Ankara.
- Ergin, C. (1996). Maslach tükenmişlik ölçeğinin Türkiye sağlık personeli normları. *3P Dergisi*, 4(1), 28-33.
- Ergin, R., Çakır, G., & Işık, U. (2023). Mediator role of perceived stress in the relationship between positive/negative emotions and mental toughness. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 6(1), 37-51.
- Güllü, S., ve Şahin, S. (2019). Antrenörlerde duygusal emek ve tükenmişlik ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 332-354.
- Güneş, C. (2016). *Engelli sporcularla çalışan antrenörlerin mesleki yeterliliklerinin tükenmişlik ve iş doyumunu düzeylerine etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- İslamoğlu, A.H., ve Alınacı, Ü. (2019). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Beta Yayınevi: İstanbul.
- Kalkavan, A., ve Özdemir, E. (2022). Profesyonel futbolcuların tükenmişlik düzeylerinin araştırılması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(3), 356-371.
- Kaya, H., ve Görücü, A. (2019), *Beden eğitimi öğretmenleri ile antrenörlerin iş doyumunu ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.
- Koruç, Z., ve Bayar, P. (2004). Egzersizin depresyon tedavisindeki yeri ve etkileri. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 49-64.
- Maslach, C, Schaufeli, W. B., ve Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Özdemir E., ve Güner O. (2021). Spor bilimlerinde araştırma ve değerlendirmeler–II. Gece Kitaplığı, Ankara.
- Türkmen, M. A. (2017). *Büyükler Türkiye güreş şampiyonasına katılan güreş antrenörlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin sosyo demografik özelliklerine göre değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- URL-1, <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/3.5.2010956.pdf> (29.04.2021).

Makale Alıntısı

Kavasoglu, E., ve Bayraktar, C. (2023). Rize, Trabzon ve Artvin Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde Görev Yapan Antrenörlerin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi [Examination of The Burnout Levels of The Trainers Working in the Provincial Directorate of Youth and Sports in Rize, Trabzon and Artvin], *Spor Eğitim Dergisi*, 7 (2), 150-161.



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