



YALOVA
ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

CİLT:2 SAYI:2 YIL:2023



YALOVA UNIVERSITY

JOURNAL OF SPORT SCIENCES

VOLUME:2 ISSUE:2 YEAR:2023



YALOVA ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ
YALOVA UNIVERSITY JOURNAL OF SPORTS SCIENCES

2023

Cilt (Volume): 2 Sayı (Issue): 2

e-ISSN: 2822-664X

Yayın Hakkı © 2022 Yavuz ÖNTÜRK

Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi bilimsel niteliğe sahip, özgün değer taşıyan "Spor Bilimleri alanını kapsayan tüm çalışmalarını" kabul etmektedir. Ayrıca özel bölümlerin (Başyazı, editöre mektuplar, sporda sorunlar çözümler, spor toplantıları/izlenimleri, spor bilimleri dernekleri, web siteleri, makaleler, kitap tez tezi) yayınlandığı çevrimiçi (çevrimiçi) ve açık erişim politikasını benimseyen bir dergidir.

Yılda 3 sayı (Mart, Temmuz, Ekim) yayınlanan hakemli ve ücretsiz bir dergidir.

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/yalovaspor>

Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi Adına Sahibi – Baş Editör / Editor in Chief

Dr. Yavuz Öntürk

Yayın Koordinatörü / Publishing Coordinator

Dr. Yavuz Öntürk

Editör Yardımcısı / Assistant Editor

Dr. Burcu Güvendi

Dergi Kurulu / Journal Board

Dr. Ahmet Yavuz Karanfil

Dr. Alican Bayram

Dr. Doğukan Batur Alp Gülşen

Dr. Erhan Işıkdemir

Dr. Engin Efek

Dr. Erkan Bingöl

Dr. İlimdar Yalçın

Dr. Kanat Canuzakov

Dr. Kenioua Mouloud

Dr. Laurentiu-Gabriel Talaghir

Dr. Mevlüt Yıldız

Dr. Mustafa Can Koç

Dr. Nadim Nassif

Dr. Nurullah Emir Ekinci

Dr. Özkan Işık

Dr. Petronel Cristian Moisescu

Dr. Ricardo Ricci Uvinha

Dr. Rui Corredeira

Dr. Selman Kaya

Dr. Sema Arslan Kabasakal

Dr. Yakup Kılıç

Dr. Yasin Yıldız



YALOVA ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ
YALOVA UNIVERSITY JOURNAL OF SPORTS SCIENCES

2023

Cilt (Volume): 2 Sayı (Issue): 2

e-ISSN: 2822-664X

Yayın Hakkı © 2022 Yavuz ÖNTÜRK

Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi bilimsel niteliğe sahip, özgün değer taşıyan "Spor Bilimleri alanını kapsayan tüm çalışmalarını" kabul etmektedir. Ayrıca özel bölümlerin (Başyazı, editöre mektuplar, sporda sorunlar çözümler, spor toplantıları/izlenimleri, spor bilimleri dernekleri, web siteleri, makaleler, kitap tez tezi) yayınlandığı çevrimiçi (çevrimiçi) ve açık erişim politikasını benimseyen bir dergidir.

Yılda 3 sayı (Mart, Temmuz, Ekim) yayınlanan hakemli ve ücretsiz bir dergidir.

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/yalovaspor>

Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi Adına Sahibi – Baş Editör / Editor in Chief

Dr. Yavuz Öntürk

Yayın Koordinatörü / Publishing Coordinator

Dr. Yavuz Öntürk

Editör Yardımcısı / Assistant Editor

Dr. Burcu Güvendi

Sekreteryaya

Arş. Gör. Abdurrahman Yaraş, Yalova Üniversitesi

Arş. Gör. Sinan Erdem Satılmış, Yalova Üniversitesi

Arş. Gör. Şeyma Öznur Gökşin, Yalova Üniversitesi

Mizanpaj

Arş. Gör. Abdurrahman Yaraş, Yalova Üniversitesi

İÇİNDEKİLER / CONTENTS

Cilt 2 Sayı 2, Temmuz 2023 / Volume 2 Issue 2, July 2023

- Futbol Teknik Direktörlerinin Performans Kriterlerinden Birisi: “Futbolcu Kapasitelerini En Üst Düzeye Çıkarabilme Becerisi”**
One of the Performance Criteria of Football Managers: ‘The Ability to Maximize Football Player Capabilities’ **1-16**
Metin ESENCAN
- Konya İlinde Bulunan Beden Eğitimi Öğretmenleri, Antrenör ve Sporcuların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi**
Evaluation of Healthy Lifestyle Behaviors of Physical Education Teachers, Trainers and Athletes in Konya **17-28**
Murat GÖZELTİK, Burçak KESKİN, İbrahim Can CENGİZOĞLU
- Dövüş Sporcularının Saldırganlık ve Öfke Düzeylerinin Belirlenmesi: Yalova İli Örneği**
The Aggression and Anger Levels of Martial Athletes: An Example of Yalova **29-35**
Muhammed Raşit GEDİK, Burcu GÜVENDİ
- Spor Yapan Öğretmenlerin Öz Şefkat Düzeylerinin Tükenmişlik ile İlişkisi**
The Relationship Between Burnout and Self-Compassion in Teachers Doing Regular Exercise **36-45**
Serkan Volkan TALASLIOĞLU, Burçak KESKİN
- Investigation of The Environmental Interest of Students Who Spend Their Leisure in The School Gardens**
Serbest Zamanlarını Okul Bahçesinde Geçiren Öğrencilerin Çevreye Karşı İlgilerinin İncelenmesi **46-54**
Dilek SELÇUK, Mustafa Can KOÇ, Nurullah Emir EKİNCİ, Ersan TOLUKAN
- Sporada Esneklik ve Gen İlişkisinin İncelenmesi**
Investigation of The Relationship Between Flexibility and Gene in Sports **55-65**
Sedat KAHYA
- Kilis 7 Aralık Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Benlik Algısı ve Serbest Zaman Değerlendirme Davranışları Bakımından İncelenmesi**
Investigation of Physical Self-Perception and Leisure Behaviors in Kilis 7 Aralık University Students **66-82**
Ülkü Sena BAY, Serdar GERİ
- Kadın Futbolcuların Futbol Yaşantılarında Karşılaştıkları Problemlerin İncelenmesi**
Examining the Problems Encountered by Female Footballers in their Football Lives **83-97**
Sinem ULUÇ
- Examination of Physical Activity Levels of Students Education in the Field of Sports Sciences in terms of Some Variables in the Period of COVID-19**
Spor Bilimleri Alanında Eğitim Gören Öğrencilerin COVID-19 Dönemindeki Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi **98-110**
Ali ÇEVİK, Ahmet YILGIN, Gökhan DOKUZOĞLU
- E-sporun Türkiye’deki Yeri ve Geleceği**
The Place and Future of E-sports in Turkey **111-119**
Ali Rıza ATICI, Selman ORHAN, Leman ELMAS, Mustafa Kayıhan ERBAŞ

- Spor Örgütlerinde Çalışan Antrenörlerin Karanlık Dörtlü Davranışına Yönelik Görüşleri** 120-138
Views of Trainers Working in Sports Organizations on the Behavior of the Dark Four
İrfan YAVUZ, İbrahim ŞAHİN
- Dijital Spor Oyunlarına Katılan Spor Bilimleri Öğrencilerinin Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi** 139-154
Examining The Motivation Levels Of Sports Science Students Participating In Digital Sports Games
Gürkan ÇETİNKAYALI, Pınar KARACAN DOĞAN, Serdar CEYHUN, Melike Nur AKGÜL
- Antropoloji Tarihinde Bir Araştırma Nesnesi Olarak “Beden”** 155-171
“The Body” as a Research Object in the History of Anthropology
Murat SÖNMEZ, Sibel ERDENK
- Üniversite Tenis Derslerinin Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluşları, Özgüvenleri ve Empati Düzeyleri Üzerindeki Etkisi** 172-194
The Effect of University Tennis Lessons on Students' Psychological Well-Being, Self-Confidence, and Empathy Levels
Mihraç KÖROĞLU, Korkmaz YİĞİTER
- Zihinsel Engelli Öğrenci Velilerinin ve Öğretmenlerinin Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalık ve Tutum Düzeylerinin İncelenmesi (Yozgat İl Örneği)** 195-212
Investigation of The Levels of Awareness and Attitude of Mentally Disabled Student Parents and Teachers on The Effects of Sports (Yozgat Province Example)
Ayşenur AYYILMAZ, Ülviye BİLGİN, İlyas OKAN, Fatma Filiz ÇOLAKOĞLU
- Investigation of Employment Situations in Terms of Career Development of Match and Player Analysis Coaches in Turkish Development Football Leagues** 213-223
Türkiye Futbol Gelişim Liglerinde Maç ve Oyuncu Analizi Antrenörlerinin Kariyer Gelişimleri Açısından İstihdam Durumlarının İncelenmesi
Bahadır BAYARSLAN, Erden Müçteba OR
- İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Egzersiz Yapma Durumları ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının İncelenmesi** 224-232
An Investigation of Exercise Habits and Attitudes Towards Healthy Eating Among Teachers Working in Primary Schools
Muhammet YÜCEL, Dilek AYDEMİR, Akif ÖZKAN, Tayfun HELVACI



YALOVA ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ
YALOVA UNIVERSITY JOURNAL OF SPORTS SCIENCES

CİLT: 2 SAYI: 2 YIL: 2023

GELİŞ TARİHİ(RECEIVED): 08.05.2023

KABUL TARİHİ(ACEPTED): 11.06.2023

YAYIN TARİHİ(PUBLISHED): 25.07.2023

ISSN:2822-664X

Futbol Teknik Direktörlerinin Performans Kriterlerinden Birisi: “Futbolcu Kapasitelerini En Üst Düzeye Çıkarabilme Becerisi”

Metin ESENCAN¹

¹Boğaziçi Üniversitesi, Mühendislik Fakültesi, İstanbul/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0003-3495-3128>

ORJINAL MAKALE

Özet

Bu çalışmanın amacı, futbol teknik direktör performanslarının adaletli değerlendirilebilmesi için kariyerlerinde kazandırdıkları puanlar, kupalar ve şampiyonluklar dışında farklı bir başarı kriteri önermektir: Futbolcuların kapasitelerini en üst düzeye çıkarabilme becerisi. Bu beceri, kadroda bulunan tüm futbolcuların kariyerlerindeki en yüksek ve ortalama puanlarının toplamındaki değişiklik (yükseliş veya azalış) ile formüle edilmiştir. Önerilen yöntem İngiltere Premier Ligi 2022-2023 sezonunun 2022 Dünya Kupası öncesindeki 06.08.2022-12.11.2022 tarihleri arasındaki dönemin tamamında kulübünde çalışmış teknik direktörlere FIFA (Fédération Internationale de Football Association) Dizini Sıralama Sistemi verileri kullanılarak uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre seçilen dönemin tamamında görev almış olan teknik direktörler hesaplanan futbolcu kapasite kullanım endeks değerleri (FKKE-1 ve FKKE-2) dikkate alınarak sıralanmıştır. Kadrodaki futbolcuların en yüksek ortalama puan toplamının ortalamasına (KEYOPTO) göre yapılan takım sıralamaları ile takımların örnek alınan dönem sonundaki puanlarına göre yapılan sıralamaları birbirlerine yakınlık göstermiştir. Önemli farklar çıkan takımlarda ise bu duruma neden olan faktörlerden birisinin teknik direktörlerin futbolcu kapasite kullanma becerileri olduğu gözlenmiştir. Teknik direktörlerin futbolcuların kapasitelerini en üst düzeye çıkarabilme performansları ile aldıkları maaşlar arasında ise bir korelasyon bulunamamıştır. Sonuç olarak takımdaki futbolcuların kapasitelerini en üst düzeye çıkarma becerisi yüksek çıkan teknik direktörlerin yönettikleri takımların, kapasitelerinin üzerinde başarılı sonuçlar elde etmesi beklenmektedir. Kulüplerin teknik direktör seçimlerinde ve maaşının belirlenmesinde teknik direktörün futbolcu kapasitelerini en üst düzeyde kullanma becerisini ileride daha fazla dikkate alacakları düşünülmektedir

Anahtar kelimeler: Futbol, Teknik Direktör, Performans Kriteri

One of the Performance Criteria of Football Managers: ‘The Ability to Maximize Football Player Capabilities’

Abstract

The aim of this study is to propose a different success criteria for the football managers, apart from the points, cups and championships they earned in their careers, so that their performances can be evaluated fairly: The maximization capability of the football players capacity. It is formulated with the change (increase or decrease) in the sum of the highest and average ratings in the careers of all football players in the team. The recommended method has been applied to the managers, who worked in the clubs for the entire period of the English Premier League 2022-2023 season between 06.08.2022-12.11.2022 before the 2022 World Cup using FIFA (Fédération Internationale de Football Association) Index Ranking System data. According to the achieved findings, the

managers worked throughout the selected period were ranked by taking into account the calculated football player capacity utilization index values (FKKE-1 and FKKE-2). The rankings of the team made according to the average of the highest average total ratings (KEYOPTO) of the football players and the rankings made according to the scores at the end of the sample period showed closeness to each other. It has been observed that one of the factors causing this situation in teams with significant differences between both rankings is the ability of managers to use the capacity of the players. No correlation was found between the performance of the managers to maximize the capacity of the players and the salaries they received. As a result, it is expected that the teams managed by the managers who have a high ability to maximize the capacity of the team players will achieve successful results beyond their capacities. It is thought that in the selection of the manager and the determination of his/her salary by the clubs his/her maximization capability of the football players capacity would be taken more into account in the future.

Keywords: *Football, Soccer, Manager, Performance Criteria*

Giriş

19. yüzyılda İngilizler tarafından bugünkü modern şeklini almış olan futbol günümüzde dünya genelinde en popüler spor dalıdır (TotalSportek, 2019; Worldatlas, 2018). Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği FIFA'ya göre 270 milyondan fazla insanın oynadığı ve dünya çapında yedi milyon hakemin olduğu tahmin edilen (FIFA, 2006) futbolun en üst düzey organizasyonu olan 2018 Dünya Kupası'nı dünya nüfusunun yarısından fazlası takip etmiştir (FIFA, 2018). Kulüpler, yayıncı kuruluşlar, finansal yatırımcılar gibi paydaşlardan oluşan ve büyük yatırımların yapıldığı bir piyasaya dönüştüğünden önemli bir sektördür (Uluyol, 2014). Bosca (2009) futbolun günümüzde en büyük boş zaman etkinliği haline geldiğine, büyük sosyal ve ekonomik öneme sahip olduğuna dikkat çekmiştir.

Futbol kamuoyu ve özellikle taraftarlar öncelikli olarak tuttıkları takımların aldığı sonuçlar ve sahada ortaya konan takım ve futbolcu performanslarıyla ilgilenmektedir. Futbol kulüplerinin sahip oldukları önemli varlıkların başında futbolcular gelmektedir. Futbol kulüplerinin hem sportif hem de mali yönden başarılı olabilmeleri için futbolcularının piyasa değerlerinin en üst düzeye çıkarılabilmesi önemlidir. Bir futbol takımının fiziksel ve psikolojik becerileri yüksek, pozisyonları ve özellikleri itibarıyla birbirlerini tamamlayan kaliteli futbolculardan oluşması hedeflenir. Futbolcu kalitesi, futbol takımı verimliliği ve takımın pazar değeri arasında pozitif bir korelasyon olduğu İtalya Seri A Ligi (Okhuizen, 2016) ve İngiltere Premier Ligi (Carmichael, McHale ve Thomas 2011; Szymanski ve Wilkinson, 2016) için yapılan çalışmalarda gösterilmiştir. Dengeli ve yeterli derinliğe sahip becerili futbolculardan oluşan bir kadronun seçilmesinde ve oluşturulmasında idari ve teknik yöneticilerin bilgi ve tecrübeleri ile birlikte kulübün maddi imkanlarının da önemli rolü bulunmaktadır.

Bir futbol takımının performansında teknik direktörün payı konusunda birbirinden farklı yaklaşımlar söz konusudur. Futbol sektöründe sahip oldukları merkezi konumda olmalarına rağmen teknik direktörler ve rolleri hakkında gerçekten çok az şey anlaşılmaktadır (Perry, 2000). Kelly (2017) kitabında teknik direktörlerin çağdaş profesyonel futbol dünyasındaki rolünü akademik bir çalışma ile ele almıştır. Futbol takımlarında görev yapan antrenörlerin bilgi birikimlerinin, mesleki donanımlarının ve sporcularına örnek teşkil edebilecek kişilik ve liderlik özelliklerinin takım içerisindeki iletişimi, uyumu ve takım birlikteliğini arttırdığı görülmektedir (Onağ, Güzel ve Özbey, 2013). Doğru teknik direktörü almak, bir kulübün saha başarısının ayrılmaz bir parçasıdır (Brady, Bolchover ve Sturgess, 2008).

Teknik direktörler için öncelikli performans kriteri çalıştırdıkları takımların katıldığı yarışmalarda elde ettikleri sonuçlar ve kazandığı kupalardır. Bu konuda Hope (2003) pratik ekonometrik bir çözüm getirerek İngiltere Premier Lig 1996/1997–2001/2002 arasındaki sezonlar için yaptığı çalışma ile bir teknik direktörün çalıştığı kulüpten kovulmaması için maç başına ortalama en az 0,74 puan ve sezon boyunca da toplam en az 56.81 puan alması gerektiği sonucuna varmıştır. Ancak takımdaki oyuncuların kalitesi ve piyasa değerlerinin takım başarısına olan direkt etkisi nedeniyle sadece alınan puanlara, kupalara ve şampiyonluklara bakılarak yapılacak teknik direktör performans değerlendirmesi adil olmamaktadır. Buzzacchi, Caviggioli, Milone ve Scotti (2021) İtalya Seri A Ligi için yaptıkları çalışmada teknik direktörlerin futbol takımlarına katkılarını değerlendirirken kazanılan maçlar (sportif performans) ile birlikte takımdaki oyuncuların piyasa değerlerindeki değişimleri de (finansal performansı) dikkate almıştır.

Çalışmanın çıkış noktası teknik direktörler için yönettikleri takımların kalite ve piyasa değerlerinden bağımsız bir performans değerlendirme sistemi arayışıdır. Bu çalışmada teknik direktörün kadrodaki tüm futbolcuların kapasitelerini en üst düzeye çıkarabilme becerisi, kadroda bulunan tüm futbolcuların kariyerlerindeki en yüksek ve ortalama puanlarının toplamında meydana gelen değişiklik (yükseliş veya azalış) ile formüle edilmiştir. İlk defa bu çalışmada önerilen yöntem ile teknik direktörler yönettikleri kadronun kalitesi ve piyasa değerinden bağımsız olarak kadro kapasitesinde ortaya çıkan değişime göre değerlendirilmektedir. Bu çalışmanın amacı teknik direktörlerin performans değerlendirilmelerinde kullanılan sportif başarı odaklı kriterlerin yeterliliğinin gözden geçirilerek sahip oldukları oyuncu performans seviyelerinde meydana gelen değişimleri de dikkate alan daha kapsamlı ve adil performans değerlendirme yöntemleri geliştirilmesine katkı sağlamaktır.

Gereç ve Yöntem

Yöntem kadrodaki tüm futbolcuların değerlendirme yapılan dönemdeki güncel ortalama performanslarının önceki sezonlardaki en yüksek ortalama performansları ve ortalama performanslarının ortalaması ile mukayese edilmesine dayanmaktadır. Bu çalışmada önerilen metod İngiltere Premier Ligi 2022-2023 sezonunun 06.08.2022-12.11.2022 tarihleri arasındaki dönemine (2022 Dünya Kupası öncesindeki) uygulanmıştır. Futbolcu verileri Electronic Arts (EA) Sports şirketinin FIFA Dizini Sıralama Sistemi'nden (EA Sports FIFA Dizini, 2023) 16 Kasım 2022 tarihinde alınmıştır. Sezon başından itibaren belirtilen dönemin tamamında

takımının başında olan teknik direktörler için “Futbolcu Kapasite Kullanım Endeksleri” (FKKE-1 ve FKKE-2) hesaplanmıştır. Çalışmada takımlarının dönem sonundaki sıralamaları, kadrodaki tüm futbolcuların yaş ortalamaları, kadroların sezon (dönem) başındaki futbolcuların ortalama puanlarından hesaplanan ortalamaları ile birlikte teknik direktörlerin kazançları ve hesaplanan beceri endeksleri (FKKE-1 ve FKKE-2) verilerek elde edilen sonuçlar değerlendirilmiştir.

FIFA Dizini’nde futbolcu verileri ve istatistikleri EA Sports şirketi tarafından tutulan kalifiye kişiler tarafından değerlendirilmektedir. Futbolculara oynadıkları pozisyonlar da dikkate alınarak fiziksel, zihinsel, şut, pas, defansif, kaleci özellikleri, top kontrolü ve özel becerileri göz önünde bulundurularak puan (100 üzerinden) ve piyasa değeri (Avro) verilmektedir (Vrz, 2020).

Çalışmada takımların dönemin tamamında kadrolarında bulunmuş ve önceki dönemlerde oynayıp puan verilmiş tüm futbolcuları hesaplamalarda kullanılmış, kadro ortalamaları hesaplanırken kadrodaki tüm futbolcuların -maçlarda oynama süreleri dikkate alınmaksızın- puanlarının aritmetik ortalamaları alınmıştır. Kadroda bulunan futbolcuların güncel sezondan önceki sezondaki sezon ortalama puanları toplanarak kadronun -güncel sezondan önceki sezondaki- ortalama puan toplamı (KOPT), kadrodaki futbolcuların güncel sezondan önceki sezondaki elde ettikleri en yüksek ortalama puanlar toplanarak da kadronun -güncel sezondan önceki sezondaki- en yüksek ortalama puan toplamı (KEYOPT), kadrodaki futbolcuların güncel sezondaki yaşlarının toplamının kadrodaki futbolcu sayısına oranı ile de kadronun yaş ortalaması (KYO) hesaplanmıştır.

Futbolcu Kapasite Kullanım Endeksi-1 (FKKE-1): Kadrodaki tüm futbolcuların güncel sezondaki ortalama puanları toplamının (GSOPT) kadronun güncel sezondan önceki sezondaki en yüksek ortalama puan toplamına (KEYOPT) göre seviyesidir. Birimi binde [%] olarak verilmektedir.

$$FKKE-1 = [(GSOPT-KEYOPT)/KEYOPT]*1000 \quad [\%] \quad (1)$$

Futbolcu Kapasite Kullanım Endeksi-2 (FKKE-2): Kadrodaki tüm futbolcuların güncel sezondaki ortalama puanları toplamının (GSOPT) kadronun güncel sezondan önceki sezondaki ortalama puan toplamına (KOPT) göre seviyesidir. Birimi binde [%] olarak verilmektedir.

$$FKKE-2 = [(GSOPT-KOPT)/KOPT]*1000 \quad [\%] \quad (2)$$

Bulgular

İngiltere Premier Ligi 2022-2023 sezonunun 2022 Dünya Kupası öncesindeki 06.08.2022-12.11.2022 tarihleri arasındaki dönemde 20 takımın on dördünün teknik direktörünün dönem boyunca değişmediği tespit edilmiştir. Sezon başından itibaren kadroda yer almayan futbolcular ile 2022-2023 sezonu öncesi için verileri bulunmayan (özellikle genç futbolcular) hesaplama dışında bırakılmıştır. On dört takımın kadrosunda 27-33 arasında futbolcu yer almıştır.

2022-23 sezonunun başından 13 Kasım 2022'ye kadar takımını çalıştıran teknik direktörler, takımlarının dönem sonundaki sıralamaları ve elde ettiği puanlar Tablo 1'de verilmektedir.

Tablo 1

İngiltere Premier Ligi 06.08/12.11.2022 Dönemi Puan Durumu, Teknik Direktörler

No	Takım Adı	Teknik Direktör Adı	O	G	B	M	Puan
1	Arsenal	Mikel Arteta	14	12	1	1	37
2	Manchester City	Pep Guardiola	14	10	2	2	32
3	Newcastle United	Eddie Howe	15	8	6	1	30
4	Tottenham	Antonio Conte	15	9	2	4	29
5	Manchester United	Erik ten Hag	14	8	2	4	26
6	Liverpool	Jürgen Klopp	14	6	4	4	22
7	Fulham	Marco Silva	15	5	4	6	19
8	Brentford	Thomas Frank	15	4	7	4	19
9	Crystal Palace	Patrick Vieira	14	5	4	5	19
10	Leicester City	Brendon Rogers	15	5	2	8	17
11	Leeds United	Jesse Marsch	14	4	3	7	15
12	West Ham United	David Moyes	15	4	2	9	14
13	Everton	Frank Lampard	15	3	5	7	14
14	Nottingham Forest	Steve Cooper	15	3	4	8	13

Not. O = oynanan maç; G = galibiyet; B = beraberlik; M = mağlubiyet

2022-2023 sezonunda takım kadrosundaki tüm futbolcuların sezon bazlı ortalama FIFA Dizin puanları ve güncel yaşları her takımın tablosuna işlenmiştir. Örnek olarak Mikel Arteta'nın teknik direktörü olduğu Arsenal'in kadrosundaki futbolcuların sezon bazlı ortalama puanları, yaşları, "KOPT", "KEYOPT", "GSOPT" ve "KYO" değerleri Tablo 2'de verilmektedir.

Kadroda bulunan 33 futbolcudan Marquinhos önceki sezonlarla ait puanı bulunmadığından değerlendirme dışı bırakılmıştır. Tablo 2'de gri boyalı Marquinhos dışındaki

32 futbolcunun güncel sezondan önceki sezonlardaki sezon ortalama puanlarının ortalaması (KOP) toplanarak kadronun ortalama puan toplamı (KOPT) 2276, güncel sezondan önceki sezonlardaki elde ettikleri en yüksek ortalama puanlar (KEYOP) toplanarak kadrodaki oyuncuların en yüksek ortalama puanlarının toplamı (KEYOPT) 2435, güncel sezondaki ortalama puanları (GOSP) toplamı (GSOPT) 2426 ile kadronun güncel yaş ortalaması (KYO) da takımdaki futbolcuların yaşlarının toplamının (783) takımdaki futbolcu sayısına (32) bölünmesiyle 24,5 olarak bulunmuştur.

Arsenal'in 2022-23 sezonu için hesaplanan FKKE-1 ve FKKE-2 değerleri (1) ve (2) numaralı formüller ile hesaplanarak sırasıyla -3,7 % ve 65,9 % değerleri Tablo 2'de verilmektedir.

Benzer şekilde on dört teknik direktör için hesaplanan FKKE-1 ve FKKE-2 değerleri Tablo 3'te verilmektedir. Tablo 3'te ayrıca kadroların yaş ortalamaları (KYO) ve kadrodaki tüm futbolcuların güncel sezondan önceki sezonlardaki aldıkları en yüksek puanların toplamının (KEYOPT) kadrodaki futbolcu sayısına bölünmesiyle bulunan kadronun en yüksek ortalama puan toplamının ortalaması (KEYOPTO) da verilmiştir. Örnek olarak verilen Mikel Arteta'nın çalıştırdığı Arsenal'in kadrosundaki futbolcuların kariyerlerindeki en yüksek puanların toplamı olan (KEYOPT) 2435'in kadrodaki futbolcu sayısına (32) bölünmesi ile kadrosundaki futbolcuların en yüksek ortalama puan toplamının ortalaması (KEYOPTO) 76,1 bulunmuştur

Tablo 2

Arsenal Teknik Direktörü Mikel Arteta' nın Sonuçları

No	Futbolcu Adı	YAŞ	GSOP	2021-'22	2020-'21	2019-'20	2018-'19	2017-'18	2016-'17	2015-'16	2014-'15	2013-'14	2012-'13	2011-'12	2010-'11	KEYOP	KOP
1 69	Aaron Ramsdale	24	82	81	74	75	63	62	59	-	-	-	-	-	-	-	81
2	Benjamin White	25	79	79	76	75	62	59	57	-	-	-	-	-	-	79	68
3 75	William Saliba	21	80	79	75	75	71	-	-	-	-	-	-	-	-	-	79
4 78	Gabriel	24	81	81	79	78	72	-	-	-	-	-	-	-	-	-	81
5 74	O. Zinchenko	25	79	79	80	79	75	70	72	72	61	-	-	-	-	-	80
6	Bukayo Saka	21	82	82	79	74	65	-	-	-	-	-	-	-	-	82	75
7	Thomas Partey	29	84	84	83	84	82	80	76	74	68	66	62	-	-	84	76
8 77	Granit Xhaka	30	79	79	79	80	81	82	82	82	79	76	74	71	62	-	82
9 76	Gabriel Martinelli	21	78	78	75	74	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	78
10 76	Martin Ødegaard	23	84	83	83	82	77	74	70	69	67	-	-	-	-	-	83
11 82	Gabriel Jesus	25	83	83	83	82	83	83	79	-	-	-	-	-	-	-	83
12 69	Eddie Nketiah	23	73	72	74	70	66	61	-	-	-	-	-	-	-	-	74
13	Emile S. Rowe	22	80	80	76	67	65	-	-	-	-	-	-	-	-	80	72
14	Mohamed Elneny	30	76	76	77	76	77	77	77	73	69	63	65	-	-	77	73
15	Albert S. Lokonga	23	75	75	73	72	67	63	-	-	-	-	-	-	-	75	70
16 77	Matt Turner	28	77	77	74	71	69	69	52	51	-	-	-	-	-	-	-
	66																

17 Nicolas Pépé	27	79	80	80	82	82	73	67	-	-	-	-	-	-	82	77
18 Kieran Tierney	25	81	81	80	77	76	76	70	64	-	-	-	-	-	-	-
81 75																
19 Fábio Vieira	22	77	76	69	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	76	73
20 Cédric	31	75	75	76	75	77	78	79	77	76	76	71	66	56	79	74
21 Rob Holding	27	77	77	77	76	76	73	70	64	52	-	-	-	-	77	71
22 Reiss Nelson	22	73	73	73	73	72	64	-	-	-	-	-	-	-	73	71
23 Takehiro Tomiyasu	24	79	78	75	72	73	-	-	-	-	-	-	-	-	78	75
24 Marquinhos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
25 Héctor Bellerín	27	79	78	78	79	80	80	80	77	68	58	54	-	-	80	
73																
26 A. MaitlandNiles	25	75	76	75	75	73	68	64	64	-	-	-	-	-	76	
71																
27 Rúnar A. Rúnarsson	27	70	70	70	70	70	66	62	55	51	51	-	-	-	70	
63																
28 Pablo Marí	29	75	75	76	76	71	69	68	67	-	-	-	-	-	76	
72																
29 James Olayinka	22	60	60	60	55	-	-	-	-	-	-	-	-	-	60	
58																
30 Matthew Smith	22	64	64	63	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	64	
64																
31 B. Norton-Cuffy	18	65	63	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	63	
63																
32 Miguel Azeez	20	63	63	62	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	63	
63																
33 Tim Akinola	21	62	62	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	62	
62																
Toplam	783	2426^a	2419	2254	2012	1824	1424	1125	889	591	390	326	137	118	2435^b	
2276^c																

Not. FKKE-1 Futbolcu Kapasite Kullanım Endeksi-1 -3,7 %, FKKE-2 Futbolcu Kapasite Kullanım Endeksi-2 65,9 %, KYO kadronun güncel yaş ortalaması 24,5 olarak hesaplanmıştır.

^a GSOPT kadrodaki futbolcuların güncel sezondaki ortalama puanların toplamıdır.

^b KEYOPT kadrodaki futbolcuların güncel sezondan önceki sezonlardaki elde ettikleri en yüksek ortalama puanlarının toplamıdır.

^c KOPT kadrodaki futbolcuların güncel sezondan önceki sezonlardaki sezon ortalama puanlarının ortalamasının toplamıdır.

Tablo 3

Teknik Direktörlerin Futbolcu Kapasite Kullanım Endeksleri ve Sıralaması

No	Teknik Direktör Adı	Takım Adı	KEYOPT ^a	KYO ^b	FKKE-1 ^c (%)	FKKE-2 ^d (%)	S1 ^e	S2 ^f	S ort ^g	S son ^h	
	1 3,5	4 Mikel Arteta	Arsenal		76,1	24,5	-3,7		65,9	2	5
2	Pep Guardiola	Manchester City	78,9	25,8	-4,7	73,4	3	2	2,5	2	
3	Eddie Howe	Newcastle United	75,2	27,1	-16,1	55,3	9	9	9,0	9	
4	Antonio Conte	Tottenham	77,8	25,5	-13,3	58,2	8	8	8,0	8	
5	Erik ten Hag	Manchester United	78,4	25,2	-22,4	42,4	12	13	12,5	12	
6	Jürgen Klopp	Liverpool	80,0	26,4	-11,6	63,4	6	6	6,0	6	
7	Marco Silva	Fulham	74,0	26,9	-25,6	39,7	13	14	13,5	14	
8	Thomas Frank	Brentford	72,1	25,0	-7,6	75,7	5	1	3,0	3	
9	Patrick Vieira	Crystal Palace	74,5	26,3	-20,4	52,4	10	10	10,0	10	
10	Brendon Rogers	Leicester City	76,6	26,4	-12,2	60,2	7	7	7,0	7	
11	Jesse Marsch	Leeds United	73,7	25,1	-5,3	72,6	4	3	3,5	5	
12	David Moyes	West Ham United	73,2	25,8	-2,1	66,2	1	4	2,5	1	
13	Frank Lampard	Everton	76,9	27,0	-26,5	46,9	14	12	13,0	13	
14	Steve Cooper	Nottingham Forest	73,0	26,1	-20,5	50,3	11	11	11,0	11	

^a KEYOPTPO değerleri kadroların önceki sezonlardaki en yüksek ortalama puan toplamının ortalamasıdır.

^b KYO değerleri kadroların aritmetik yaş ortalamalarıdır.

^c FKKE-1 futbolcu kapasite kullanım endeksi-1'in bindelik değeridir.

^d FKKE-2 futbolcu kapasite kullanım endeksi-2'nin bindelik değeridir.

^e S1 değeri teknik direktörün FKKE-1 'e göre sıralama numarasını göstermektedir.

^f S2 değeri teknik direktörün FKKE-2 'e göre sıralama numarasını göstermektedir.

^g S ort değeri $(S1+S2)/2$ sonucunu vermektedir.

^h S son değeri teknik direktörün son sıralama numarasını göstermektedir.

Teknik direktörler Tablo 3'te verilen FKKE-1 ve FKKE-2 endekslerine göre sırasıyla S1 ve S2 sütunlarında sıralanmıştır. İki sıralamanın aritmetik ortalaması alınarak bulunan sıralamalar S ort ile verilmiştir. Teknik direktörler S ort sıralamasındaki yerine göre son sıralamadaki yeri (S son) belirlenmiştir. S ort değeri 2,50 olan David Moyes son sıralamada (S son) birinci olurken en yüksek S ort değerine (13,5) sahip Marco Silva son sıralamada on dördüncü (sonuncu) olmuştur. Aynı S ort sıralamasına sahip teknik direktörlerden -FKKE-1 endeksine daha önemli olmasından hareketle- S1 sıralamasında daha üstte yer alan teknik direktör son sıralamada daha üstte yer almıştır. Tablo 3'te S ort değerleri 2,5 olarak gözüken iki teknik direktörden S1'deki sıralamalarına göre David Moyes (S1: -2,1) son sıralamada birinci, Pep Guardiola (S1: -4,7) ikinci olmuştur.

Bu çalışmada takip edilen on dört teknik direktör için kadrodaki futbolcuların en yüksek sezon ortalama puan toplamının ortalamaları (KEYOPTO) ile 2022-2023 sezonu 06.08.2022-12.11.2022 tarihleri arasındaki dönemin sonunda maç başına aldıkları puanlar Tablo 4'te verilmektedir. Dönem sonunda ortaya çıkan puan sıralamasının KEYOPTO ' dan ile sapması Tablo 4'te (e) sütununda "+", "-" ile veya eşit ise "0" olarak gösterilmiştir.

Tablo 4

Takımların En Yüksek Sezon Ortalama Puan Ortalamaları ile Puanlarının Kıyaslaması

a	b	Takım Adı	Teknik Direktör Adı	O	P	c	d	e
80,0	1	Liverpool	Jürgen Klopp	14	22	1,57	6	-5
78,9	2	Manchester City	Pep Guardiola	14	32	2,29	2	0
78,4	3	Manchester United	Erik ten Hag	14	26	1,86	5	-2
77,8	4	Tottenham	Antonio Conte	15	29	1,93	4	0
76,9	5	Everton	Frank Lampard	15	14	0,93	13	-8
76,6	6	Leicester City	Brendon Rogers	15	17	1,13	10	-4
76,1	7	Arsenal	Mikel Arteta	14	37	2,64	1	6
75,2	8	Newcastle United	Eddie Howe	15	30	2,00	3	5
74,5	9	Crystal Palace	Patrick Vieira	14	19	1,36	7	2
74,0	10	Fulham	Marco Silva	15	19	1,27	8	2
73,7	11	Leeds United	Jesse Marsch	14	15	1,07	11	0
73,2	12	West Ham United	David Moyes	15	14	0,93	12	0
73,0	13	Nottingham Forest	Steve Cooper	15	13	0,87	14	-1
72,1	14	Brentford	Thomas Frank	15	19	1,27	10	4

Not. a = KEYOPTO: kadrodaki futbolcuların en yüksek ortalama puan toplamının ortalaması; b = KEYOPTO ' ya göre sıralama; c =dönem sonunda maç başına alınan puan = P/O; d = dönem sonunda maç başına alınan puana göre sıralama; e = KEYOPTO ve puan sıralamaları farkı = b - d; O = oynanan maç; P = toplam puan

Teknik direktörlerin Tablo 3'teki futbolcu kapasite kullanma becerilerine göre hesaplanan son sıralamaları (S son), temel kazançları (TotalSportal Staff, 2022) ve 08 Nisan 2023 tarihi itibarı ile kulüplerinde görevleri sona erenlerin ayrılış tarihleri Tablo 5'te verilmektedir.

Tablo 5

Teknik Direktörlerin Futbolcu Kapasite Kullanım Sıralamaları ve Temel Maaşları

Sıra No	Teknik Direktör Adı	Ayrılış Tarihi ^a	Takım Adı	Temel Maaş milyon İngiliz Sterlini £
1	David Moyes		West Ham United	3,00
2	Pep Guardiola		Manchester City	20,00
3	Thomas Frank		Brentford	1,25
4	Mikel Arteta		Arsenal	9,50
5	Jesse Marsch	02/23	Leeds United	3,50
6	Jürgen Klopp		Liverpool	15,00
7	Brendon Rogers	04/23	Leicester City	5,00
8	Antonio Conte	03/23	Tottenham	12,00
9	Eddie Howe		Newcastle United	3,00
10	Patrick Vieira	03/23	Crystal Palace	4,00
11	Steve Cooper		Nottingham Forest	1,50
12	Erik ten Hag		Manchester United	10,00
13	Frank Lampard	01/23	Everton	5,00
14	Marco Silva		Fulham	1,20

^a 08/04/2023 tarihi itibarı ile görevleri sona eren teknik direktörlerin çalıştığı kulüplerden ayrılış tarihlerini göstermektedir.

Tartışma ve Sonuç

Teknik direktörlerin futbolcu kapasitelerini en üst düzeye çıkarabilme becerisi (Futbolcu Kapasite Kullanım Endeksi-1 ve Futbolcu Kapasite Kullanım Endeksi-2) hesaplanırken kadrodaki bütün futbolcuların puanlarının aritmetik ortalamaları alınmıştır. Futbolcu puanlarının maçlardaki oynama süreleriyle orantılı olarak ağırlıklı ortalamalarının alınması halinde bulunacak FKKE-1 ve FKKE-2 değerleri teknik direktörlerin sportif başarıları ile daha uyumlu sonuçlar verebilir.

Kadrodaki futbolcuların güncel puanlarının ortalaması yükseldikçe teknik direktörlerin işleri rekabet düzeyinin yükselmesine bağlı olarak zorlaşmaktadır. Bu nedenle düşük ortalama puana sahip bir kadroda kapasiteleri üst düzeye yükseltme becerisi olan bir teknik direktörün daha yüksek ortalama puana sahip bir takımda nasıl bir sonuç alabileceği teknik direktörün teknik, taktik bilgi ve tecrübesi, yönetsel, zihinsel ve entelektüel kapasitesine bağlıdır.

Örnek uygulama seçilen Premier Ligi 2022-2023 Sezonunun 06.08.2022-12.11.2022 tarihleri arasındaki döneminde Tablo 3'te verilen "Futbolcu Kapasite Kullanım Endeksleri" FKKE-1 ve FKKE-2 değerlerine göre yapılan teknik direktörler sıralamasında David Moyes birinci, Pep Guardiola ikinci, Thomas Frank üçüncü, Mikel Arteta dördüncü, Jesse Marsch beşinci sırada çıkarken Steve Cooper on birinci, Erik ten Hag on ikinci, Frank Lampard on üçüncü, Marco Silva on dördüncü sırada yer almıştır (Tablo 5).

Tablo 4'te görüldüğü gibi kadrodaki futbolcuların en yüksek ortalama puan toplamının ortalaması (KEYOPTO) ile takımların lig sıralamasındaki yerleri arasında genelde pozitif bir korelasyon bulunmaktadır. Kadrodaki futbolcuların en yüksek ortalama puan toplamının ortalamasına (KEYOPTO) göre yapılan sıralama (Tablo4-b) ile 2022-2023 dönem sonundaki maç başına alınan puana göre sıralamalar (Tablo4-d) birbirlerine yakınlık göstermektedir. Her iki sıralamanın farkı Tablo 4'te (e) sütununda verilmektedir.

Tablo 4'te (e) sütununda verilen sıralama farklarının +/-2' nin dışında olduğu takımlar incelendiğinde bunlardan Arsenal (+6), Newcastle United (+5) ve Brentford (+4) takımlarının ligde elde ettiği puanlara göre yapılan sıralamada kadro puanlarına (KEYOPTO) karşılık gelen sıralamaların anlamlı miktarda üzerinde iken Everton (-8), Liverpool (-5) ve Leicester City (-4) kadro puanına karşılık gelen sıralamanın çok altında yer aldığı görülmektedir. Tablo 4'te verilen on dört teknik direktörün sıralamasında Arsenal teknik direktörü Mikel Arteta dördüncü, New Castle teknik direktörü Eddie Howe dokuzuncu, Brentford teknik direktörü Thomas Frank üçüncü, Everton teknik direktörü Frank Lampard on üçüncü, Liverpool teknik direktörü Jürgen Klopp altıncı ve Leicester City teknik direktörü Brendon Rogers yedinci olmuştur. Kadro değerlerine göre sıralama ile lig sıralamasındaki farklılığı etkileyen faktörlerden birisinin de teknik direktörlerin "Futbolcu Kapasite Kullanım Endeksleri" (FKKE-1 ve FKKE-2) ile tanımlanan becerileri olduğu gözlenmektedir. Örnek uygulamada Eddie Howe dışında yukarıda verilen teknik direktörlerin "Futbolcu Kapasite Kullanım Endeksleri" (FKKE-1 ve FKKE-2) 'ne göre yapılan sıralamadaki yerleri Tablo 4'te (e) sütunundaki +/- 2' nin dışındaki sapmalarla büyük ölçüde uyumludur.

Sonuç olarak takımdaki futbolcuların kapasitelerini en üst düzeye çıkarma becerisi yüksek çıkan teknik direktörlerin yönettikleri takımların, kapasitelerinin üzerinde başarılı sonuçlar elde etmesi beklenmektedir.

Tablo 5'te futbolcuların kapasitelerini en üst düzeye çıkarabilme becerisi açısından ortaya çıkan sıralama ile teknik direktör maaşları arasında ise bir korelasyon bulunamamıştır. On dört teknik direktör arasında en yüksek sözleşmeye sahip teknik direktörlerden Pep Guardiola ikinci , Jürgen Klopp altıncı, Antonio Conte sekizinci, Erik ten Hag on ikinci çıkarken daha düşük sözleşme yapan teknik direktörlerden David Moyes birinci, Thomas Frank üçüncü, Jesse Marsch beşinci olmuştur. Aradaki farkın birincil nedeni teknik direktörlerin maaşlarının belirlenmesinde finansal performansından (Futbol takımının piyasa değeri, Kulübün mali yapısı) çok sportif performansının (Kupa, şampiyonluklar, kazanılan puanlar) dikkate alınmasıdır. Yüksek bütçeli kulüplerin teknik direktör maaşlarının da yüksek olması, örnek uygulamada seçilen dönemin sezonun yaklaşık 40%'ına karşılık gelmesi diğer nedenler arasındadır. Tablo 5'te verilen 08 Nisan 2023 tarihi itibarı ile kulüplerinde görevleri sona eren teknik direktörlerin çoğunlukla futbolcu kapasite kullanımına göre yapılan sıralamanın orta ve alt bölümünde olması dikkat çekicidir.

Bu çalışmanın konusu olan futbolcuların kapasitelerini en üst düzeye çıkarabilme becerisinin uzun dönemler için hesaplanarak, bunun kulüplerin sportif ve mali performanslarına direkt etkileri de tespit edilerek teknik direktör seçimlerinde ve maaşlarının belirlenmesinde gelecekte daha fazla dikkate alınacağı düşünülmektedir.

Öneriler

Teknik direktörlerin futbolcu kapasitelerini en üst düzeye çıkarabilme becerisinin hesaplanmasında bu çalışmada kullanılanlardan farklı formüller önerilebilir.

Çalışmanın amacı teknik direktör performans değerlendirmesine getirilen yaklaşım ve önerilen metodoloji olduğu için literatürde bulunan farklı futbolcu puanlandırma sistemleri

üzerinde durulmamış verilen örnek uygulamada EA Sports FIFA Dizini (2023) futbolcu verileri kullanılmıştır. Bundan sonraki çalışmalarda farklı futbolcu puanlandırma sistemleri kullanılabilir.

Beceri kısa dönemler yerine uzun dönemler için hesaplanırsa daha doğru sonuçlar elde edilebilir.

Kaynakça

Bosca, J.E., Liern, V., Martinez, A. ve Sala, R. (2009). Increasing offensive or defensive efficiency? An analysis of Italian and Spanish football. *Omega*, 37, 63–78.

Brady, C., Bolchover, D., and Sturgess, B. (2008). Managing in the Talent Economy: The Football Model for Business. *California Management Review*, 50(4), 54-73.

Buzzacchi, L., Caviggioli, F., Milone, F.L., ve Scotti, D. (2021). Impact and Efficiency Ranking of Football Managers in the Italian Serie A: Sport and Financial Performance. *Journal of Sports Economics*, 1-33.

Carmichael, F., McHale, I., ve Thomas, D. (2011). Maintaining market position: Team performance, revenue and wage expenditure in the English premier league. *Bulletin of Economic Research*, 63(4), 464-497.

EA Sports FIFA Index, (2023). <https://www.fifaindex.com/tr/> adresinden 16 Kasım 2022 tarihinde alınmıştır.

FIFA, (2006). Big Count 2006: 270 million people active in football. <https://digitalhub.fifa.com/m/55621f9fdc8ea7b4/original/mzid0qmguixxcmruvema-pdf> adresinden 6 Haziran 2023 tarihinde alınmıştır.

FIFA, (2018). 2018 fifa world cup russia - global broadcast and audience summary. <https://www.fifa.com/worldcup/news/more-than-half-the-worldwatched-record-breaking-2018-world-cup>. adresinden 6 Haziran 2023 tarihinde alınmıştır.

Hope, C. (2003). When should you sack a football manager? Results from a simple model applied to the English Premiership. *Journal of the Operational Research Society*, 54, 1167–1176.

Kelly, S. (2017). *The Role of the Professional Football Manager*. London: Routledge.

Okhuizen, M. (2016). The Productive Efficiency of Football Teams in the Italian Serie A. The relation between Efficiency and Market Value [Yüksek lisans tezi]. Erasmus Üniversitesi Rotterdam, Hollanda. 345085.

Onağ, Z. G., Güzel, P., ve Özbey, S. (2013). Futbol Antrenörlerinin görüşlerine göre, takım başarısını etkileyen faktörler: Nitel bir araştırma. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, Vol.4, No.2, 125-145.

Perry, B. (2000). The boss? The contemporary role of the football manager. *Singer & Friedlander, Review 1999–2000 Season*, 59–62.

Szymanski, S., ve Wilkinson, G. (2016). Testing the O-Ring theory using data from the English Premier League. *Research in Economics*, 70(3), 468-481.

TotalSportal Staff, (2022). Premier League Managers Salaries 2022-23. Pep Guardiola Retains Highest Paid Manager Spot for Another Year. <https://www.totalsportal.com/money/premier-league-managers-salary/#:~:text=Rumors%20are%20Spurs%27%20new%20Coach,to%20manage%20their%20respective%20clubs> adresinden 10 Ekim 2022 tarihinde alınmıştır.

TotalSportek, (2019). 25 world's most popular sports (ranked by 13 factors). <https://www.topendsports.com/world/lists/popular-sport/totalsportek.htm> adresinden 10 Ekim 2020 tarihinde alınmıştır.

Uluyol, O. (2014). Süper lig futbol kulüplerinin finansal performans analizi. Journal of Yasar University, 9(34), 5716-5731.

Vrz, L. (2020). FIFA Dizini: FIFA 20'deki kart numaraları ve istatistikler hakkında bilmeniz gereken her şey.

<https://thewashingtonnote.com/fifa-index-need-know-card-numbers-statistics-fifa-20/> adresinden 8 Ağustos 2020 tarihinde alınmıştır.

Worldatlas, (2018). The most popular sports in the world. <https://www.worldatlas.com/articles/what-are-the-most-popular-sports-in-the-world.html> adresinden 10 Ekim 2020 tarihinde alınmıştır.



Konya İlinde Bulunan Beden Eğitimi Öğretmenleri, Antrenör ve Sporcuların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi

Murat GÖZELTİK¹, Burçak KESKİN², İbrahim Can CENGİZOĞLU²

¹ TSK, Hava Kuvvetleri Komutanlığı, Konya/Türkiye

²Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yalova/Türkiye

<https://orcid.org/0009-0005-6760-5914>

<https://orcid.org/0000-0003-4313-7720>

<https://orcid.org/0009-0001-6012-6962>

ORJINAL MAKALE

Özet

Araştırmaya; Konya ilinde bulunan beden eğitimi öğretmeni, antrenör ve sporcuların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesidir. Çalışmada sporun içinde yer alan ancak üç farklı statüde olan kişilerin sağlıklı yaşam biçimlerine olan düşüncelerini ortaya koyarak alt boyutları da dikkate alınarak ilgili alan literatürüne katkı sağlanması hedeflenmektedir. Araştırmanın örneklemini Konya ilinde bulunan 98 beden eğitimi öğretmeni, 98 antrenör ve 135 sporcu oluşturmuştur. Veriler isimsiz olarak Google Anket üzerinden davet usulü ile gerçekleştirilmiştir. Ankette kullanılan Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları (SYBD) Ölçeği; 1987'de Walker ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Esin tarafından ölçeğin Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. SYBD ölçeği, toplam 48 sorudan oluşmuştur. 6 alt boyutu vardır. Ölçekteki sorular, bireylerin sağlıklı yaşam biçimi ile ilişkili olarak sağlığını geliştiren davranışlarını ölçmektedir. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerin tamamlayıcı istatistikleri ve anlam düzeyleri ki-kare uygunluk testi ile değerlendirilmiş olup, alt boyutları toplam puanlarının meslek gruplarına göre farklılığına ilişkin Kruskal Wallis Testi sonucu tüm istatistiksel analizler için anlamlılık düzeyi olarak $p < 0.05$ kabul edilmiştir. SYBD ölçeği alt boyutlarından tinsellik, beslenme, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu ve stres yönetimi toplam puanlarını ile gruplar arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Ölçeğin alt boyutlarından kişiler arası ilişki ile meslek grupları arasında ise herhangi bir farklılık bulunamamıştır. Sonuç olarak; Farklı statülerde sporun içinde aktif yer alan bu grupların toplumda rol modelleri olan sağlıklı olma davranış düzeyinin çoğaltılması için teşvik edilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Sağlıklı, Fiziksel Aktivite, Stres, Antrenör, Sporcu.

Evaluation of Healthy Lifestyle Behaviors of Physical Education Teachers, Trainers and Athletes in Konya

Abstract

To research; the evaluation of the healthy lifestyle behaviors of physical education teachers, trainers and athletes in Konya. In the study, it is aimed to contribute to the related field literature by revealing the thoughts of people on healthy lifestyles, who are in sports but with three different statuses, taking into account their sub-dimensions. The sample of the study consisted of 98 physical education teachers, 98 trainers and 135 athletes in Konya. The data were collected anonymously via a Google Survey by invitation method. Healthy Lifestyle Behaviors (HLB) Scale was developed by Walker et al. in 1987. The validity and reliability study of the scale in Turkey was conducted by Esin. The scale consisted of 48 questions in total. It has 6 sub-dimensions. The

questions in the scale measure the health-promoting behaviors of individuals in relation to a healthy lifestyle. Complementary statistics and significance levels of the socio-demographic characteristics of the participants were evaluated with the chi-square test, and the Kruskal Wallis Test result for the difference of the total scores of the sub-dimensions according to the occupational groups was accepted as $p < 0.05$ for all statistical analyzes. Results: There is a statistically significant difference between occupational groups in the total scores of spirituality, nutrition, physical activity, health responsibility and stress management, which are sub-dimensions of the HLB scale. No difference was found between interpersonal relationships and occupational groups, which are sub-dimensions of the scale. In conclusion, These groups, who are active in sports with different statuses, should be encouraged to increase the level of healthy behavior, which are role models in society.

Keywords: Healthy, Physical Activity, Stress, Trainer, Athlete.

Giriş

Bireylerin sağlıklarını etkileyen yaşam biçimlerini düzenleyerek sağlığı optimize edici yöndeki davranışlarını geliştirmesi sağlıklı yaşam biçimi olarak tanımlanmaktadır (Ocakçı, 2003). Kişiler sağlığına etki eden davranışların kontrolünü sağlarken ve rutinde olan fiziksel faaliyetlerini düzenlerken sağlığa uygun davranışlar seçip uygulaması sağlıklı yaşam biçimini kapsamını oluşturmaktadır. Günümüzde, yaşam alışkanlıklarının sağlığı etkilediği ve birçok kronik hastalığın oluşması ve önlenmesine; ölüm oranlarının artmasına veya azalmasına yol açtığı bilinmektedir (Özcan, Bozhüyük, 2016; Ferguson,1998). Spor açısından sağlıklı yaşam tarzı sporcuların performanslarının en üst düzeyde görülebilmesi ve sportif verimliliklerinin artması için gereklidir.

Sağlıklı yaşam tarzını yaşamının bir parçası haline getiren birey, sağlık seviyesini arttırabilir. Bu sebeple, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının öğrenilmesi, geliştirilmesi ve sürdürülmesi sağlığın korunabilmesi ve hastalıklardan korunmanın temelini oluşturmaktadır. Bu durum sağlık yaşam şekillerinin geliştirilmesine yönelik uygulamaların önemini ortaya çıkarmaktadır (Ertop ark., 2012).

Tarihsel süreçte sağlık sektöründeki gelişmeler incelendiğinde, sağlığın iyileştirilmesi ve korunması için çeşitli yöntemler geliştirilmiştir. Geliştirilen tüm bu uygulamalar insanlara sağlıklı yaşam sunma amacı taşımaktadır. Bu uygulamaların tamamına “Sağlıklı Yaşam Biçimi” (Healthy Life Style) denilmektedir (Tambağ, 2013). Son zamanlarda insan sağlığının korunması hastalıkların teşhisi ve tedavisi açısından yüksek ilerlemeler kaydedilmiştir. Ancak gelişen teknoloji insan hayatını kolaylaştırdığı gibi birçok hastalığa da yol açmaktadır. Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde ekonomik olarak ortaya çıkan iyileşmeler yaşamın kolaylaşmasına ve çeşitli isteklere daha kolay ulaşılmasına neden olmaktadır. Piyasalarda ürünün görüntüsü ile lezzetine önem verilmekte ve halk sağlığına olan zararlı etkiler göz ardı edilmektedir. Araştırmalar doğrultusunda gelişmiş ülkelerde temel sloganı ‘Her fırsatta egzersiz yap’ ve ‘Beslenme alışkanlıklarını değiştir’ şeklindedir. Yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli egzersiz ile birçok sağlık riskini ortadan kaldırmaktadır (Bilgiç, 2003). Sağlıklı yaşam biçimi geliştiren kişi bu davranışları sayesinde sağlığını korumakla birlikte, genel sağlığını geliştirici kalıcı davranış değişikliklerini de sahip olmuş olur (Karadeniz, 2008).

Çalışmalar, müsabakalarda ülkelerini temsil eden sporcuların performanslarının arttırılmasına odaklanıldığını göstermektedir. Sportif anlamda üst düzey performans elde

edilebilmesi için elit sporcuların sağlıklarının geliştirilmesi ve sağlıklı davranış biçimi kazandırılması gerekmektedir.

İmamoğlu (1992), çalışmasında belirttiği gibi spor bireylerin sağlığını doğrudan veya dolaylı yoldan etkileyebilir. Sporcularda sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının geliştirilmesi ve bu davranışların sonucu olarak çeşitli hastalıklardan korunmanın ve performanslarını en üst düzeyde gösterebilmeleri esas alınmalıdır. Bu nedenle sağlıklı davranış biçimi geliştirici yöndeki uygulamaların önemi ortaya çıkmaktadır.

Çalışmamızda, antrenör, sporcu ve beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı davranış biçimlerinin incelenmesine odaklanılmıştır. Sağlıklı yaşam davranışlarını geliştirme konusunda farkındalık yaratılmasının antrenör, sporcu ve beden eğitimi öğretmenlerin performansını arttıracadığına ve bu konuda yapılacak çalışmalara yol gösterici olacağı düşünölmektedir.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizi ile bilgiler verilmiştir.

Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu

Araştırmaya beden eğitimi öğretmeni, antrenör ve sporcu olan, 331 katılımcının; 280'i (%84,60) erkek, 51'i (%15,40) kadındır. Yaş aralıkları 75'i (%22,7) 18-25 yaş arasında, 79'u (%23,9) 25-29 yaş arasında, 33'ü (%10) 30-34 yaş arasında, 18'i (%5,4) 35-39 yaş arasında ve 126'sı (%38,1) 40 yaş ve üzeridir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, kişisel bilgi formu, "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği" kullanılmıştır. Bazı katılımcılara Google Formlar aracılığıyla internet üzerinden ulaşılırken, bazı katılımcılara yüz yüze ulaşılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırma kapsamına alınan spor yapan öğretmenlerin cinsiyet, yaş, spor yılı, ile ilgili demografik bilgilerini içeren sorulardan oluşmaktadır.

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları (SYBD) Ölçeği: Ankette kullanılan (SYBD) Ölçeği; 1987'de Walker ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Esin tarafından ölçeğin Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. SYBD ölçeği, toplam 48 sorudan oluşmuştur. 6 alt boyutta; Sağlık sorumluluğu, Fiziksel Aktivite, Beslenme, Manevi Gelişim,

Kişiler Arası İlişkiler bulunmaktadır. Ölçekteki sorular, bireylerin sağlıklı yaşam biçimi ile ilişkili olarak sağlığını geliştiren davranışlarını ölçmektedir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde istatistiki yöntem olarak; Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerin tamamlayıcı istatistikleri ve anlam düzeyleri ki-kare uygunluk testi ile değerlendirilmiş olup, alt boyutları toplam puanlarının meslek gruplarına göre farklılığına ilişkin Kruskal Wallis Testi sonucu tüm istatistiksel analizler için anlamlılık düzeyi olarak $p < 0.05$ kabul edilmiştir.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde spor yapan öğretmenlerden elde edilen verilerin analizleri ve analizlere ilişkin açıklamalar bulunmaktadır.

Tablo 1. Sosyo-Demografik Özelliklerin Tamamlayıcı İstatistikleri ve Anlam Düzeyleri (Ki-Kare Uygunluk Testi)

Kare Uygunluk Testi)

Değişkenler	Değerler	Frekans	Yüzde	Ortalama	Standart Sapma	X^2	p
Cinsiyet	Erkek	280	84,60	1,15	0,36	158,43	0,00
	Kadın	51	15,40				
Statü	Antrenör	106	32	2,06	0,84	4,07	0,13
	Beden Eğitimi Öğretmeni	98	29,6				
	Sporcu	127	38,4				
Yaş	18-25	75	22,7	3,12	1,64	109,41	0,00
	25-29	79	23,9				
	30-34	33	10				
	35-39	18	5,4				
	40 ve Yukarısı	126	38,1				
Eğitim Durumu	Orta Öğretim	8	2,4	2,89	0,69	434,695	0,00
	Lise	68	20,5				
	Üniversite	211	63,7				
	Yüksek Lisans	38	11,5				
Mesleki Deneyim (Yıl)	Doktora	6	1,8	2,74	1,65	86,81	0,00
	1-5	115	34,7				
	6-10	65	19,6				
	11-15	31	9,4				
	16-20	28	8,5				
21 ve Üstü	92	27,8					

Yapılan Spor Yılı	1-5	83	25,1				
	6-10	75	22,7				
	11-15	71	21,5	2,76	1,42	15,782	0,00
	16-20	41	12,4				
	21 ve Üstü	61	18,4				
Aile Gelir Durumu	4.250 TL ve daha az	8	2,4				
	4.251 - 7.500 TL	43	13				
	7.501 - 10.000 TL	47	14,2	3,83	1,07	148	0,00
	10.001 - 15.000 TL	131	39,6				
	15.001 TL ve üzeri	102	30,8				
Daha Önce Beslenme Uzmanı ile Çalışma Durumu	Evet Çalıştım	80	24,2				
	Hayır Çalışmadım	251	75,8	1,75	0,42	88,341	0,00

Tablo 1 incelendiğinde araştırma grubunu oluşturan 331 katılımcının; 280'i (%84,60) erkek, 51'i (%15,40) kadındır. Cinsiyet değişkeninin ortalama ve standart sapma değerleri $1,15 \pm 0,36$ olup, araştırmaya katılanların cinsiyet değişkenleri faktörü arasında aralarında anlamlı ilişki bulunmuştur ($\chi^2=15,43$, $p=0,00 < 0,05$).

Meslek gruplarının 106'sı (%32) Antrenör, 98'i (%29,6) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, 127'si (%38,4'i) sporcudur. Statü değişkeninin ortalama ve standart sapma değeri $2,06 \pm 0,84$ olarak hesaplanmıştır. Araştırmaya katılanların statü değişkenleri arasında anlamlı bir fark elde edilmemiştir ($\chi^2=4,07$, $p=0,13 > 0,05$).

Yaş ortalamalarına bakıldığında 75'i (%22,7) 18-25 yaş arasında, 79'u (%23,9) 25-29 yaş arasında, 33'ü (%10) 30-34 yaş arasında, 18'i (%5,4) 35-39 yaş arasında ve 126'sı (%38,1) 40 yaş ve üzeridir. Yaş değişkeninin ortalama ve standart sapma değerleri $3,12 \pm 1,64$ olup, araştırmaya katılanların yaş değişkenleri içerisinde anlamlıdır ($\chi^2=109,41$, $p=0,00 < 0,05$).

Öğrenim durumlarına bakıldığında; 8'si (%2,4) orta öğretim, 68'si (%20,5) lise, 211'i (%63,7) yüksek lisans ve 6'sı (%1,8) doktora bölümündedir. Okuduğu programının ortalama ve standart sapma değerleri $3,12 \pm 1,64$ olup, araştırmaya katılanların eğitim durumu değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki vardır ($\chi^2=434,695$, $p=0,00 < 0,05$).

Mesleki deneyimlerine bakıldığında 115'i (%34,7) 1-5 yıl, 65'i (%19,6) 6-10 yıl, 31'i (%9,4) 11-15 yıl, 28'si (%8,5) 16-20 yıl ve 92'si (%27,8) 21 ve üstü yıl mesleki deneyime sahiptir. Mesleki deneyimlerinin ortalama ve standart sapma değerleri $2,74 \pm 1,65$ olup, araştırmaya katılanların mesleki deneyimleri arasında anlamlı bir ilişki vardır ($\chi^2=86,81$, $p=0,00 < 0,05$).

Spor yapma süresine göre katılımcıların %83'ü (%25,1) 1-5 yıl, 75'i (%22,7) 6-10 yıl, 71'i (%21,5) 11-15 yıl, 41'i (%12,4) 16-20 yıl ve 61'i (%18,4) 21 ve üstü yıl yapılan spordaki süreye sahiptir. Yapılan spordaki sürelerinin ortalama ve standart sapma değerleri $2,76 \pm 1,42$ olup, araştırmaya katılanların yapılan spordaki süreleri arasında anlamlı bir ilişki vardır ($\chi^2=15,782$, $p=0,00 < 0,05$).

Gelir durumlarına göre incelendiğinde %8'i (%2,4) 4.250 TL ve daha az, 43'ü (%13) 4.251-7.500 TL, 47'si (%14,2) 7.501-10.000 TL, 131'i (%39,6) 10.001-15.000 TL ve 102'si (%30,8) 15.001 TL ve üzeri aile gelir durumuna sahiptir. Aile gelir durumunun ortalama ve standart sapma değerleri $3,83 \pm 1,07$ olup, araştırmaya katılanların aile gelir durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır ($\chi^2=148$, $p=0,00 < 0,05$).

Daha önce beslenme uzmanı ile çalışma durumlarına göre %80'i (%24,2) daha önce beslenme uzmanı ile çalıştığını beyan ederken 251'i (%75,8) daha önce beslenme uzmanı ile çalışmadığını beyan etmiştir. Daha önce beslenme uzmanı ile çalışma durumunun ortalama ve standart sapma değerleri $1,75 \pm 0,42$ olup, araştırmaya katılanların daha önce beslenme uzmanı ile çalışma durumu arasında anlamlı bir ilişki vardır ($\chi^2=88,341$, $p=0,00 < 0,05$).

Tablo 2. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Alt Boyutları Toplam Puanlarının Meslek Gruplarına Göre Farklılığına İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonucu

Alt Boyut	Grup	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	p
Tinsellik	Antrenör	106	188,56	2	8,927	,012*
	Beden Eğitimi Öğretmeni	98	152,02			
	Sporcu	127	157,96			
Beslenme	Antrenör	106	191,14	2	12,729	,002*
	Beden Eğitimi Öğretmeni	98	144,13			
	Sporcu	127	161,89			
Fiziksel Aktivite	Antrenör	106	176,98	2	7,772	,021*
	Beden Eğitimi Öğretmeni	98	143,59			
	Sporcu	127	174,13			
Sağlık Sorumluluğu	Antrenör	106	192,59	2	12,118	,002*
	Beden Eğitimi Öğretmeni	98	154,70			
	Sporcu	127	152,52			
Kişiler Arası İlişki	Antrenör	106	180,32	2	3,745	,154
	Beden Eğitimi Öğretmeni	98	155,73			
	Sporcu	127	161,98			

	Antrenör	106	191,58			
Stres Yönetimi	Beden Eğitimi Öğretmeni	98	152,81	2	11,223	,004*
	Sporcu	127	154,83			

***p<0,05**

Tablo 2 incelendiğinde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Alt Boyutlarından Tinsellik, Beslenme, Fiziksel Aktivite, Sağlık Sorumluluğu ve Stres Yönetimi toplam puanlarını ile meslek grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir. Yine Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği alt boyutlarından olan kişiler arası ilişki ile meslek grupları arasında ise herhangi bir farklılık bulunamamıştır.

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları sağlığın belirleyicileri arasında önemli bir yere sahiptir. SYBD ölçeği, Pender'in "Sağlığı Geliştirme Modeli'ne dayandırılarak 1987 yılında Walker ve ark. tarafından geliştirilmiş olup, sağlıklı yaşam biçimi ile ilişkili olarak sağlığı geliştiren davranışları ölçen bir ölçektir. Ölçek 1996 yılında tekrar çalışılarak revize edilmiş ve SYBD-II ölçeği olarak adlandırılmıştır. O tarihten itibaren sağlıklı yaşam biçimi davranışları birçok örneklem üzerinden farklı kavramlarla ilişkilendirilerek incelenmiştir. Spor sağlık için yapılan bir aktivite olmasına rağmen sporcular, antrenörler ve beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına yönelik araştırmalar sınırlı sayıdadır. Literatür incelendiğinde ülkemizde sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirildiği araştırmalar daha çok üniversite öğrencileri ve sağlık personellerine yönelik olup meslek gruplarına yönelik araştırmalar sınırlı sayıdadır. Bu nedenle araştırma sonuçları yorumlanırken bu durum bir sınırlılık oluşturmuştur.

Cinsiyet, yaş, spor süreleri ve daha önce beslenme uzmanı ile çalışma durumu değişkenleri arasında ortalama ve standart sapma değerleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği alt boyutları; tinsellik, beslenme, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu ve stres yönetimi toplam puanlarını ile meslek grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir. En yüksek değer ise Antrenörlerde ortaya çıkmıştır. Görev ve sorumluluklar açısından değerlendirdiğimizde bu aslında beklenen bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır.

Beden Eğitimi Öğretmeni, antrenör ve sporcuların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını ve etkilediği değişkenleri saptamak amacıyla yapılan bu araştırma sonucu olarak; statülerde

sađlıđın geliřtirilmesiyle ilgili sađlık davranıřlarının genel olarak orta dűzeyin űzerinde olduđu saptanmıřtır. Ancak alt boyut ađısından yapılan deđerlendirmelerde űzellikle kiřiler arası iliřki alt boyut puanlarının dűřűk olduđu anlařılmaktadır. Sađlıklı yařam biđimi davranıřlarının dűzeyinin arttırılması iđin teřvik edilmesi gerektiđi sűylenbilir.

Kaynaklar

- Arkanoc, S. (1993). *Grup İlişkileri* 1. Baskı, İstanbul: Alfa Basın Yayın Dağıtım, 4-6.
- Aydın, Ş. ve Örnek A.Ş.(2008). *Kriz ve Stres Yönetimi*. Stres Yönetimi, Stresin Kavramsal Boyutu. 2. Baskı, Ankara: Detay Yayıncılık,
- Aydınlı, F., (2001). Stres ve Hemşirelik. Model 3,
- Bahar, Z. Beşer, A. Gördes, N. Ersin, F. ve Kıssal, A. (2008). Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II' nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *C.U. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(1).
- Baltaş, A., Baltaş, Z. (1996). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, İstanbul: Remzi Kitapevi, 56-61.
- Baltaş, Z. (2000). *Sağlık ve Hastalık Anlayışları*. Sağlık Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitapevi,
- Baltaş, Z. (2008). *Sağlık Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş,
- Başer, E. (1986). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, Ankara: Bilimsel Spor Yayınlar.
- Baysal, A., (1998). “Sağlıklı Beslenme: Uzmanların Önerisi ve Tüketici Algılaması” *Beslenme ve Diyet Dergisi*
- Beckmann, M. (1989). *Nursing Assesment Health Promotion Strategies Through The Life Span*, Fourth Edition, Jodith Procter Zentner Apele Large,
- Bidlack, W.R. (1996). *Interrelationships Of Food, Nutrition, Diet And Health: The National Association Of State Universities And Land Grant Colleges White Paper*. J Am Coll Nutr;
- Bilgiç, H., Korkmaz, A. ve Öter, Ş. (2003). *Sağlıklı Bir Hayat İçin Yaşam Boyu Spor*. Ankara: GATA Basımevi.
- Biol, L. (2004). *Sağlık ve Hastalık Kavramı*, Hemşirelik Süreci, 6. Basım, İzmir: Etki Matbaacılık,
- Bozhüyük, A. (2010). Adana: Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Çakır, B., Toprak İ., Yüksel B. (Eds) (2002). *Saha Personeli için Toplum Beslenme Programı Eğitim Materyali*. Ankara: Onur Matbaacılık Ofset Ltd. Sti. 3. Baskı.
- Çeyiz, S., (2007). Adana: Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Daley, A.J., (2002). School Based Physical Activity in the United Kingdom: Can It Create Physically Active Adults?. *Quest*, 54, 21-33.
- Demir, E., (2015). *Spor Bilimlerine Giriş*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Doğan, O., (2004). *Spor Psikolojisi Ders Kitabı*, Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları
- Edelman, CL., Mandle CL. (2002). *Health Promotion*. Toronto: Mosby Company,
- Erkan, N., (1998) *Yaşam Boyu Egzersiz* Ankara: Bağırman Yayımevi,
- Ersoy, G. (1995). *Sağlıklı Yaşam, Spor ve Beslenme* Ankara: Gençlik ve Spor Müdürlüğü Yayını,
- Ertop, N. G., Yılmaz, A., ve Erdem, Y. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimleri. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*,

- Ferguson, KJ. (1998). Health behaviour. Wallace RB. *Public Health ve Preventive Medicine*. 14. Basım Stamford: Appleton & Lange,
- Gochman, D, S. (1988). *Health Behavior Emerging Research Perspectives* New York: Plenum Pres.
- Graham, G., Lafollette, H. (1989). Person to person. Philadelphia: Temple University Press.
- Güney, G.,(2015). Örgütsel Stres Kaynaklarının Çalışanlar Üzerine Etkileri ve Stres Yönetimi, Isparta Adliye Çalışanları Üzerine Bir Uygulama. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güngörmüş, Z. (2001). Bilinçsiz Ve Reçetesiz İlaç Kullanımı İle Sağlık Sorumluluğu Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Tez, Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı.
- Hovardaoğlu, S. (1995). Kişiler Arası İlişkiler Ve Davranış Bozuklukları. *Kriz Dergisi*,
- İmamoğlu, O. (1992). Spor sağlık ilişkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*,
- İnfal, S. (2016). Halk Sağlığı Esenlik Ölçeği: Türkçe Versiyonu Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi.
- Karadeniz, G., Uçum, E. Y., Dedeli, Ö. ve Karaağaç, Ö., (2008). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *TAF Preventive Medicine Bulletin*,
- Kavas, A., (2003). *Sağlıklı Yaşam İçin Doğru Beslenme*. 3. Basım, İstanbul: Literatür Yayıncılık, 6-15.
- Küçükberber, N. (2010). Kalp Hastalarında Yaşam Kalitesi ve Sağlıklı Yaşam. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Lancaster, J., Stonhope, M. (1993). *Community Health Nursing Process And Practice For Promoting Health*, Washington: Mosby Company,
- Lusk, S. L., Kerr, M.J., Ronis, D. L. (1994). Test Of Health Promotion Model As A Causal Model Of Worker's Use Of Hearing Protection, *Nursing Research*, May/June,
- Maurer, F. And Smith, C. (2000). *Community Health Nursing Theory And Practice*, Wb. Saunders Company
- Ocakçı, A. (2003). Sağlığın korunma ve geliştirilmesinde hemşirelik hizmetlerinin rolü. *Sağlık ve Toplum Dergisi*,
- Özcan, S. Bozhüyük, A., (2016). Çukurova Üniversitesi sağlık bilimleri öğrencilerinin sağlıklı yaşam davranışları. *Çukurova Medical Journal*,
- Öztek, Z. (2001). Sağlık Kavramı Ve Sağlık Hizmetleri. *Yeni Türkiye Dergisi*,
- Pahalank, C. (1991). Determinants Of Health-Promotive Behaviors: A Review Of Current Research . *Nursing Clinics Of North America*, December,
- Pender, N. J. (1987). *Health Promoting İn Nursing Practice*. 2. Ed. California:Norwalk.
- Pender, N. J., (1996). *Health Promotion İn Nursing Practice (3rd Ed.)*. Connecticut: Appleton & Lange Stanford.
- Pender, N.J., Barkauskas, V.H., Hayman, L., Rice V.H. And Anderson E.T., (1992). *Health Promotion And Disease Prevention: Toward Excellence İn Nursing Practice And Education*. Nursing Outlook.
- Pender, N. J., Murdaugh, C.L. And Parsons, M. A., (2002). *Health Promotion İn Nursing Practise*. 4. Ed. New Jersey: Prentice Hall.

- Pender, N. J., Walker, S.N., Sechrist, K.R, And Frank-Stromborg, M. (2003). Predicting Healthpromoting Lifestyles In The Workplace.
- Peterson, A.,(2007). Get Moving! Physical Activity Counseling In Primary Care. Journal Of The American Academy Of Nurse Practitioners.
- Rgn, Hans., (1995) Health Promotion: A Concept Analysis. Journal Of Advanced Nursing,
- Smith, C.M. , Maurer, Fa., (2000). Community Health Nursing Theory And Practice. 2ed, Wb Saunders Company.
- Spellbring, A. M. (1991). Nursing's Role İn Health Promotion : An Overview. Nursing Clinic North Of America.
- Tambağ, H., (2013). Yaşlılarda Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ve Yaşam Doyumu. *Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Dergisi*,
- Tayar, M. , Korkmaz, Nh. (2007). Beslenme Sağlıklı Yaşam. 2. Baskı, Ankara: Nobel Yayın. Us Dept Of Health And Human Services. (1980). Promoting Health/Preventing Disease: Objectives For The Nation. Government Printing Office.
- Tiryaki, K. (2013). Üniversitede Görev Yapan Akademik Personelin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Velioğlu, Perihan. (1999) *Hemşirelikte Temel Kavram Ve Kuramlar*, İstanbul: Alas Ofset,
- Yardım, N., Gögen, S. Ve Mollahaliloğlu, S. (2009). Sağlığın Geliştirilmesi: Dünyada Ve Türkiye'de Mevcut Durum. *İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*,
- Yücesan, Selçuk. (1999) Besin Tüketimindeki Değişimler Ve Yeni Eğilimler Türk Mutfak Kültürünü Araştırma Ve Tanıtma Vakfı, Yayın No:23,
- Who (World Health Organization). (E.T. 3.10.2022). Basic Documents. Forty-Eighth Edition, Italy 1. [Http://Www.Who.İnt/Whr/2002/En/Whr02_Ch4.Pdf](http://www.who.int/whr/2002/en/whr02_ch4.pdf)
- [Http://Www.Dersimiz.Com/Meslekler-Hakkinda-Bilgiler/Beden Eğitimi Öğretmeni-21835.Html](http://www.dersimiz.com/meslekler-hakkinda-bilgiler/beden-egitimi-ogretmeni-21835.html) (E.T.12.10.2022)
- [Https://Www.Hurriyet.Com.Tr/Egitim/Spor-Nedir-Ve-Faydalari-Nelerdir-Sporcu-Kime-Denir-41815269](https://www.hurriyet.com.tr/egitim/spor-nedir-ve-faydalari-nelerdir-sporcu-kime-denir-41815269) (E.T. 10.10.2022)
- [Https://eniymeslekler.com/Sporcu-Nedir-Nasil-Olunur/](https://eniymeslekler.com/sporcu-nedir-nasil-olunur/) (E.T.11.10.2022)



Dövüş Sporcularının Saldırganlık ve Öfke Düzeylerinin Belirlenmesi: Yalova İli Örneği

Muhammed Raşit GEDİK¹ Burcu GÜVENDİ²,

¹Yalova Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yalova/Türkiye

<https://orcid.org/0009-0009-1895-9547>

² Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yalova/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-6170-9107>

ORJINAL MAKALE

Özet

Çalışmanın amacı dövüş sporcularının saldırganlık ve öfke düzeylerinin belirlenmesidir. Araştırmaya Yalova ilinde dövüş sporu yapan yaş ortalaması 20,86±6,50 olan toplamda 88 sporcu katılmıştır. Araştırmada veri toplama amacıyla sporda saldırganlık ve öfke ölçeği kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov-Smirnov testinden yararlanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre dövüş sporu yapanların saldırganlık ve öfke ölçeğinde öfke boyutunun saldırganlık boyutundan daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Araştırmada erkek dövüş sporcularının öfke ve saldırganlık ortalama puanlarının kadın dövüş sporcularından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmada yaş ve spor yılı kıstaslarına göre sporda saldırganlık ve öfke ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. Sonuç olarak dövüş sporcularının saldırganlık ve öfke eğilimlerinin en aza indirgenmesi yönelik olarak sporcu, antrenör gibi kişi ve grupların öfke kontrollerini sağlayabilmelerine yönelik eğitimlerin verilmesi spor ortamında istenmeyen davranışların önüne geçebilir.

Anahtar kelimeler: Saldırganlık, Öfke, Dövüş Sporları

The Aggression and Anger Levels of Martial Athletes: An Example of Yalova

The research aimed to determine the aggression and anger levels of martial athletes. The sample comprised 88 martial athletes in Yalova city with a mean age of 20.86±6.50 years. The data were collected using the *Aggression and Anger Scale in Sports*. The Kolmogorov-Smirnov test was performed to check whether the data had a normal distribution. The results revealed that the anger scores of the participants were higher than the aggression scores on the scale. Male martial athletes' mean anger and aggression scores were significantly higher than female martial athletes. However, there was no significant difference in aggression and anger sub-scale scores according to age and experience year. In this regard, it can be helpful to provide athletes and trainers with anger management training to minimize their aggression and anger and prevent undesirable sports behaviors.

Keywords: Aggression, Anger, Martial Arts

Giriş

Sporun önce kitleler içinde yayılması, akabinde de çeşitli kültürlere; bilhassa Uzak Doğu kültürüne ait spor çeşitliliğinin daha fazla kitlelerce benimsenip sistematik bir yapıda uygulanmasına bağlı olarak öfke ve saldırganlık ile spor arasındaki ilişki zamanla daha çok önem arz etmeye başlamıştır (Balcıoğlu vd., 2016). Öfke, sporcularda çok sık karşılaştığımız bir duygu durumudur (Demir, 2020). Özellikle sporcuların duygu durumlarının da performanslarını etkilediği ve başarı elde etmelerinde önemli bir etken olduğu göz önüne alındığında, dövüş sporları gibi rekabetin üst seviyede olduğu spor dallarında sporcuların öfke düzeylerinin belirlenmesi ve öfke düzeylerini etkileyebilecek değişkenlerin incelenmesi çalışmamızı alana katkı sağlaması bakımından önemli kılmaktadır (Kalkavan vd., 2022). Tanımsal olarak öfke genellikle tehdit edilme, engellenme, saldırıya maruz kalma, mahrum etme, sınırlama, tenkit etme gibi durumlarda hissedilen, saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen olumsuz duygu olarak tanımlanmaktadır (Kaya vd., 2020). Saldırganlık ise öfke, hırs, sınırlama, mücadele, gibi etkenlerden kaynaklanan ve rakibine zarar vermeyi, ona izin vermemeyi, onu engellemeyi veya kendini savunmayı amaçlayan bedensel veya sözel davranış şeklidir. (Özdevecioğlu ve Yalçın, 2010). Öfke duygusu insanın doğası gereği var olan bir şeyken, bu duyguyu yeteri kadar kontrol edilememesi saldırganlığa sebebiyet verebilir. Bundan dolayı öfke ve saldırganlık arasında anlamlı bir ilişki oluşmaktadır (Gürbüz vd., 2019). Hayatın çoğu alanında birçok farklı durumda karşılaştığımız saldırganlık hareketleri, spor sahalarında da çok fazla gündeme gelmektedir (Erdoğan vd., 2018). Bu nedenle öfke ve saldırganlığa sebebiyet verdiği düşünülen engellenme, spor alanlarında her zaman olacaktır. (Üzüm vd., 2016). Ne yazık ki günümüzde birçok insan sporu, sporcuların rakiplerine sözlü veya fiziksel olarak saldırıda bulunduğu ve küçümsemek gibi eylemlerin gerçekleştirildiği bir alan olarak da görmektedir (Stranger vd., 2017). Ancak tam aksine olarak sporda saldırganlık aynı zamanda bir boşalma aracıdır. Birey, toplumun normal şartlarda onaylamadığı saldırgan davranışları spor ile ortadan da kaldırmaktadır. (Dervent vd., 2010). Sporculardaki saldırganlık nedeni; sporcunun özeliğine, antrenörün uyguladığı taktiğe, taraftar grupları ve sosyal medya baskısından dolayı oluşmaktadır (Tutkun vd., 2010). Saldırganlık davranışlarının özellikle taekwondo, karate, boks, güreş, judo gibi ferdi mücadele ve yakın beden teması içeren spor dallarında daha sık olarak görüldüğü öne sürülmüştür (Uluç, 2022). Son zamanlarda boks, muay thai ve taekwondo gibi dövüş sporlarının tüm dünya da olduğu gibi ülkemizde de profesyonel düzeyde yapılması, dövüş sporları olarak kabul edilebilecek tüm sporlara ilgiyi ve katılımı artırmıştır (Tekin vd., 2010). Bundan dolayı, rekabet sporlarının yapısı gereği içinde

bulundurduğu saldırganlık gibi dürtülerin sporcunun hareketlerine ne şekilde yansıdığı ve bunları ortaya çıkarış şekillerinin nasıl olduğunu belirtmesi gerekir (Güvendi ve Türksoy, 2019). Bu doğrultuda çalışmada dövüş sporcularının saldırganlık ve öfke düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

Gereç ve Yöntem

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Yalova İlinde bulunan 41 erkek 47 kadın olmak üzere yaş ortalamaları $20,86 \pm 6,50$ olan toplam 88 Dövüş sporcusu oluşturmaktadır.

Tablo 1 Katılımcılara ait demografik özellikler

Demografik özellikler	F	%
Yaş	15-18 yaş	44,3
	19 ve üzeri yaş	55,7
Cinsiyet	Erkek	46,6
	Kadın	53,4
Spor yılı	1-3 yıl	26,1
	4-6 yıl	42,0
	7-9 yıl	15,9
	10 yıl ve üzeri	15,9

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ile sporda saldırganlık ve öfke ölçeği kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu: cinsiyet, yaş ve spor deneyimi, ilgili demografik bilgilerini içeren sorulardan meydana gelmektedir.

Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği: Maxwell ve Moores (2007) tarafından geliştirilen ölçeği, Gürbüz, Kural ve Özbek (2019) tarafından Türkçeye uyarlanmış olup sporcuların müsabaka sırasındaki öfke ve saldırganlık düzeylerini tespit etmek amacıyla geçerli ve güvenilir bir ölçektir. Ölçek soruları 12 maddeden ve ‘saldırganlık’ ve ‘öfke’ olmak üzere iki alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçek, Kesinlikle katılmıyorum (1), Tamamen Katılıyorum (5) şeklinde 5’li likert olarak puanlanmaktadır. Bu çalışmada öfke alt boyutu cronbach alpha değeri .89, saldırganlık boyutunun Cronbach alpha değeri ise .85’tir.

Verilerin Analizi

Araştırmada veriler (SPSS) istatistiksel program kullanılarak analize dahil edilmiştir. Bu çalışmada verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi ile belirlenmiştir. Elde edilen p değerlerine göre verilerin normal dağılmadığı görülmüştür

($p<0.05$), (Tablo 1). Verilerin analizinde betimleyici istatistikler ile non parametric testlerden; Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis testi kullanılmıştır.

Tablo 2 Normallik Testi

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Öfke	,122	88	,003	,956	88	,005
Saldırganlık	,169	88	,000	,901	88	,000

Bulgular

Tablo 3 Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği Ortalama Puanları

Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği	N	Ort.± Std. Sp.
Saldırganlık	88	11,32±3,88
Öfke	88	15,90±5,59

Tablo 3' e göre sporda saldırganlık ve öfke ölçeğinin öfke alt boyutunun ($X_{ort}=15,90$) saldırganlık boyutundan ($X_{ort}=11,32$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4 Yaşa Göre Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği Mann-Whitney U Testi Analiz Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	n	Sıra Değ. Ort.	U	p	
SSÖÖ	Öfke	15-18 yaş	39	44,19	943,500	,919
		19 ve üzeri yaş	49	44,74		
	Saldırganlık	15-18 yaş	39	41,36	833,000	,295
		19 ve üzeri yaş	49	47,00		

Tablo 4'te yaşa göre sporda saldırganlık ve öfke ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 5 Cinsiyete Göre Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği Mann-Whitney U Testi Analiz Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	n	Sıra Değ. Ort.	U	p	
SSÖÖ	Öfke	Erkek	41	50,32	725,000	,045
		Kadın	47	39,43		
	Saldırganlık	Erkek	41	50,39	722,000	,040
		Kadın	47	39,36		

Tablo 5'te cinsiyete göre sporda saldırganlık ve öfke ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Analiz sonuçlarına göre erkek dövüş sporcularının öfke ($X_{ort}=50,32$) ve saldırganlık ($X_{ort}=50,39$) ortalama puanları kadın dövüş sporcularından anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 6 Spor yılına göre sporda saldırganlık ve öfke ölçeği Kruskal- Wallis Testi Analiz Sonuçları

Ölçek	Spor yılı	n	Sıra Değ. Ort.	df	X ²	p	
SSÖ	Öfke	1-3 yıl	23	44,93	3	,402	,940
		4-6 yıl	37	45,43			
		7-9 yıl	14	45,25			
		10 yıl ve üzeri	14	40,57			
	Saldırganlık	1-3 yıl	23	50,85		4,161	,245
		4-6 yıl	37	40,64			
		7-9 yıl	14	38,00			
		10 yıl ve üzeri	14	50,79			

Tablo 6’da spor yılına göre sporda saldırganlık ve öfke ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Tartışma ve Sonuç

Dövüş sporcularının saldırganlık ve öfke düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmada Yalova ilinde dövüş sporu yapan sporcuların öfke ve saldırganlık düzeyleri bazı değişkenlere (cinsiyet, yaş, spor yapma yılı) göre incelenmiş ve akabinde öfke ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırma bulgularına bakıldığında; dövüş sporu yapanların öfke boyutu saldırganlık boyutundan daha yüksek olduğu görülmüştür. Duygusal bir tepki olan öfke, genellikle istenmeyen sonuçlara ya da beklentilere verilen yanıtlara bağlı olarak gelişebilir. Elde edilen sonuca göre dövüş sporcularının branşlarının gereği gücünün farkında oldukları ve davranışlarında fiziksel olarak zarar verme eğiliminde olmadıkları söylenebilir.

Çalışmada cinsiyete göre ölçek alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre erkek dövüş sporcuların öfke ve saldırganlık ortalama puanları kadın dövüş sporcuların ortalama puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu anlaşılmıştır. Dolayısıyla araştırma verilerine göre dövüş sporu yapan kadın sporcuların öfke ve saldırganlık duygularını erkek sporculara göre kontrol edebildikleri söylenebilir. Çalışmamızla benzer olarak Batıgün, Utku (2006) saldırgan davranışlar alt ölçeğinde erkeklerin daha yüksek puan aldığını belirtmiştir. Aynı şekilde Kafalı vd. (2017) cinsiyeti erkek olan katılımcıların daha yüksek puan aldığını ve neticeten daha saldırgan tutumlar sergilediklerinin görüldüğünü belirtmişlerdir. Araştırmamız bulgularından farklı olarak Certel ve Bahadır (2012) tarafından yapılan çalışmada cinsiyetin öfke kontrolünde anlamlı bir farklılık yaratmadığı bulunmuştur. Benzer şekilde Demir vd. (2017), Balkaya ve Şahin (2003), Baygöl (1997) ve Olmuş (2001) yaptıkları çalışma sonucunda öfke düzeylerinde cinsiyetin anlamlı bir farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamız bulgularında yaş kıstasına göre ölçek alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmediği tespit edilmiştir. Bu sonuçlarla benzer olarak Erdoğan vd. (2018), Kafalı vd. (2017) yaş kriterinin saldırganlık düzeyinde anlamlı bir farklılık teşkil etmediğini, Demir vd. (2017) tarafından yapılan çalışma çalışmada ise yaşın öfke düzeyi üzerinde anlamlı farklılık teşkil etmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamız bulgularında dövüş sporcularının spor yıllarına göre ölçek alt boyutlarında anlamlı farklılık oluşmamıştır. Çalışmamızla aynı doğrultuda Güvendi ve Türksoy (2019) tarafından yapılan çalışma sonucunda saldırganlık düzeyinde spor yılına göre anlamlı farklılık bulunmadığını belirtilmiştir. Ancak bu çalışmadan farklı olarak Kızmaz (2004), araştırmasında sporcuların spor yapma yılı ve tecrübesi artıkça, sosyal deneyimi ve sosyal beceri yönünün başkalarını haklarına saygı duyan, özgüveni artan, empati duygusunun artıran özelliklerinin geliştiğini belirtmiştir.

Sonuç olarak cinsiyet değişkenine göre elde edilen değerlere bakıldığında erkek dövüş sporcularının öfke ve saldırganlık ortalama puanları kadın dövüş sporcularından anlamlı düzeyde yüksek olduğu ve ayrıca çalışmada yaşa ve spor yılına göre saldırganlık ve öfke boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. Sonuç olarak dövüş sporcularının saldırganlık ve öfke eğilimlerinin en aza indirgenmesine yönelik olarak sporcu, antrenör gibi kişi ve grupların öfke kontrollerini sağlayabilmeleri ve başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yönelik eğitimlerin verilmesi spor ortamında istenmeyen davranışların önüne geçilmesini sağlayabilir.

Kaynakça

- Balcıoğlu, Y., H., Ildırım, E., ve Balcıoğlu, İ. (2016). Spor Bilimleri alanında öfke duygusu ve saldırganlığın farklı açılardan değerlendirilmesi. *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1303-1414.
- Balkaya, F., ve Şahin, N. H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.
- Batıgün, A. D., ve Utku, Ç. (2006). Bir grup gençte yeme tutumu ve öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 65-78.
- Baygöl, E. (1997). *Ergenin öfke tepkilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Certel, Z., ve Bahadır, Z. (2012). Takım sporu yapan sporcularda benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarz ilişkisinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2), 157-164.
- Demir, H., Sezan, T., Demirel, H., Yalçın, Y. G., ve Altın, M. (2017). Sporcuların öfke ifade tarzları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(19), 408-414.
- Demir, Ş. (2020). *Elit düzey boksörlerin sporda güdülenme, saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bartın.
- Dervent, F., Arslanoğlu, E., ve Şenel, Ö. (2010). Lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ve sportif aktivitelere katılımı ilişkisi (İstanbul ili örneği). *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 521-533.

- Erdoğdu, M., Koçyiğit, M., Kayışoğlu, B., ve Yılmaz, B. (2018). Futbol ve futsal branşlarında spor yapan genç kadımların saldırganlık yaklaşımları. *International Journal of Cultural and Social Studies*, 4(3), 1-14.
- Gürbüz, B., Kural, S., ve Özbek O. (2019). Sporda saldırganlık ve öfke ölçeği: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 206-217.
- Güvendi, B., ve Işım Türksoy, A. (2019). Moral disengagement and aggression in fight sport athletes. *Journal of Education and Training Studies*, 7(7), 118-123.
- Kafalı, S., Hünkar, İ., Keçeci, O., ve Demiray, E. (2017). Bireysel spor ve takım sporu yapan sporcuların saldırganlık düzeylerinin araştırılması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(50), 36-390.
- Kalkavan, A., Karaca, B., ve Işık U. (2022). Amatör ve profesyonel futbolcuların öfke düzeylerinin incelenmesi. *Sportive*, 5(2), 55-68.
- Kaya, M., İ., Çiçek, G., ve İmamoğlu, M. (2020). Kadın futbolcularda algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeyleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(74), 590-600.
- Kızmaz, M. (2004). *Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların kişilik özelliklerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Olmus, G. Ö. (2001). *Ergenlerin aile içi psikolojik örüntülere göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Özdevecioğlu, M., ve Yalçın, Y. (2010). Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi. *Niğe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 63-76.
- Stanger, N., Kavussanu, M., ve Ring, C. (2017). Gender moderates the relationship between empathy and aggressiveness in sport: The mediating role of anger. *Journal of Applied Sport Psychology*, (29), 44-58.
- Tekin, G., Aykora, E., Bozacı, S., ve Eliöz, M. (2010). Dövüş ve takım sporcularının yalnızlık düzeyleri açasından karşılaştırılması. *Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 28-36.
- Tutkun, E., Güner, B. Ç., Ağaoğlu, S. A., ve Soslu, R. (2010). Takım sporları ve bireysel sporlar yapan sporcuların saldırganlık düzeylerinin değerlendirilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 23-29.
- Uluç, E. A. (2022). Karate sporcularında spor karakterinin saldırganlık ve öfke üzerinde etkisinin değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(1), 1559-1568.
- Üzüm, H., Orhan, M., Karlı, Ü., Fuş, M. K., Yerlikaya, G., ve Gökgöz, H. (2016). Spor yapan ve yapmayan bireylerin öfke kontrol tarzlarının incelenmesi. *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1), 453-469.



Spor Yapan Öğretmenlerin Öz Şefkat Düzeylerinin Tükenmişlik ile İlişkisi

Serkan Volkan TALASLIOĞLU¹, Burçak KESKİN²

¹Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yalova Üniversitesi,
Yalova/Türkiye

<https://orcid.org/0009-0005-8918-1673>

²Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Yalova/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0003-4313-7720>

ORJINAL MAKALE

Özet

Bu çalışmanın amacı spor yapan öğretmenlerin öz şefkat ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenerek aralarındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmaya beden eğitimi ve diğer branşlarda öğretmenlik yapan, yaş ortalaması (38,96±8,82) olan ve (13,54±9,08) yıldır spor yapan 52 kadın, 44 erkek olmak üzere toplamda 96 kişi dahil olmuştur. Araştırmanın veri toplama aracı olarak, kişisel bilgi formu, sporcu öz şefkat ölçeği ve sporcu tükenmişlik ölçeği kullanılmıştır. Bazı katılımcılara internet üzerinden ulaşılrken, bazı katılımcılara yüz yüze ulaşılmıştır. Verilerin analizinde istatistiki yöntem olarak; betimsel istatistikler ile non parametric testlerden; Mann Whitney U, Kruskall Wallis ve Spearman Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre spor yapan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin orta düzeyde, sporcu öz şefkat ölçeği alt boyutlarının ise ortanın üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Korelasyon analizine göre sporcu öz şefkat ölçeği toplam puanı ile, sporcu tükenmişlik ölçeğinin duygusal/fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma boyutları arasında negatif yönde düşük düzeyde, anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada cinsiyete, spor yılına ve branşa göre sporcu öz şefkat ölçeği ve sporcu tükenmişlik ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Yaşa göre öz şefkat ölçeği toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken sporcu tükenmişlik ölçeğinin duygusal/fiziksel tükenme alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, spor yapan öğretmenlerin öz şefkat düzeyleri arttıkça tükenmişlik düzeylerinin düştüğü görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Öz şefkat, Tükenmişlik, Spor, Öğretmen

The Relationship Between Burnout and Self-Compassion in Teachers Doing Regular Exercise

Abstract

The study aimed to show the relationship between burnout and self-compassion in teachers who did regular exercise. The sample comprised 96 teachers, 52 women and 44 men, who have exercised regularly for (13,54±9,08) years. The mean age of the participants was (38,96±8,82) years. The data were collected using a personal information form, the Self-compassion Scale, and the Sports Burnout Inventory. Some data were collected online via Google Forms, while some participants completed the surveys face-to-face. The data were analyzed performing descriptive statistics (e.g., frequency, arithmetic mean, standard deviation), the Spearman Correlation Analysis) and non-parametric tests, including Mann Whitney U test and Kruskall Wallis test. The findings indicated that the burnout levels of the teachers who did regular exercise were moderate, and the self-compassion level was above a moderate level. The correlation analysis results showed a low significant negative correlation between the self-compassion total scores and the emotional/physical exhaustion, reduced personal

accomplishment, and depersonalization sub-dimensions of the Sports Burnout Inventory. There was no statistically significant difference in the self-compassion and burnout sub-dimensions according to gender, sports year, and branch. Although there was no statistically significant difference in self-compassion total score by age, there was a statistically significant difference in the emotional/physical exhaustion sub-dimension of the Sports Burnout Inventory. It was also observed that as the self-compassion levels of the teachers who did regular exercise increased, their burnout levels decreased.

Keywords: Self-compassion, Burnout, Sports, Teacher

Giriş

Öz şefkat kavramını inceleyebilmek için ilk olarak şefkat kavramının anlamını bilmemiz gerekir çünkü şefkat gösterebilen bireyler karşısındakinin acısını anlayabilir ve acıyı hafifletme isteğini barındırabilir. Batı felsefesinde şefkat göstermek çoğunlukla başkalarının yaşamlarındaki acılara karşı yardım etme desteğidir. Doğu felsefesinde ise başkalarına karşı duyarlı ve şefkatli olabilmek öncelikle kendilerine karşı şefkatli olmalarını sağlar. Şefkat yalnızca başkalarının ve kendi acılarına karşı gösterdiği, psikolojik iyi oluşa yönelik bir duygudur (Bayar, 2016). Şefkat insanın kendine ait olan tüm başarısızlıklarını acılarını yargılamadan anlamaya çalışması olarak tanımlanabilir (Neff, 2003). Bireylerde öz şefkat incelemesi arttıkça, öz şefkatin kişilerde nasıl ve hangi düzeyde ön plana çıktığı merak edilmektedir. Böylece öz şefkatle ilgili yapılan çalışmaların son yıllarda arttığı gözlemlenmektedir. Psikoloji olarak önemli noktalara gelen öz şefkat kavramı psikoloji alanından harici olarak daha farklı bilim dalı içerisinde de incelenmiş olup, araştırmalarda yer edinmiştir. Öz- duyarlılık, öz- anlayış ve öz-şefkat olarak incelenen kavram şu anda ülkemizde araştırmaları yeni olmasıyla birlikte geniş bir çerçeveye yayılmıştır. Öz-şefkati terimini en iyi niteleyen, ‘Şu anda neye ihtiyacım var?’ sorusudur (Germer ve Neff, 2019).

İlk kez 1974 yılında Herbert J. Freudenberger tarafından literatüre giren tükenmişlik sendromu; başarısızlık, yıpranma, enerji ve güç kaybı, insanın iç kaynakları üzerinde, karşılanamayan istekler sonucunda ortaya çıkan bir tükenme durumu şeklinde tanımlanmıştır (Izgar, 2003). Tükenmişliğe ait literatür debirçok tanım yer almaktadır. Tükenmişlik hisseden insanlar yoğun bir şekilde stres ve endişe durumu mevcuttur. Tükenmişliğin sonucunda; hissedilen suçluluk, yalnızlık, mutsuzluk ve çaresizlik duygularına (Kahill, 1981) karşılık olarak kişinin kendine göstereceği şefkat duygusu ve anlayış önemli bir yardımcı olabilir (Salzberg, 1997). Öz şefkatin, kişi depresyon ve olumsuz psikolojik durumlarda olduğu zaman, etkisinin azaltılmasında bireye yardımcı olduğu düşünülmektedir ve bireyin öz şefkat düzeyinin yükselmesinin tükenmişlik duygusunun önlenmesi açısından önemli olduğu ifade edilmektedir (Reyes, 2011; Barnard ve Curry, 2012). Bu araştırmanın amacı spor yapan öğretmenlerin öz şefkat ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenerek aralarındaki ilişkinin incelenmesidir.

Gereç ve Yöntem

Çalışma Grubu

Araştırmaya 35 beden eğitimi ve 65 diğer branşlarda öğretmenlik yapan, yaş ortalaması (38,96±8,82) ve (13,54±9,08) yıldır spor yapan, 52 kadın, 44 erkek olmak üzere toplamda 96 kişi dahil edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma için; tanımlayıcı bilgi formu, sporda öz şefkat ile sporda tükenmişlik farkındalık ölçekleri kullanılmıştır. Bazı katılımcılara internet üzerinden ulaşılırken, bazı katılımcılara yüz yüze ulaşılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmada alınan spor yapan öğretmenlerin cinsiyet, yaş, spor yılı, öğretmenlik branşı ile ilgili bilgileri içeren sorulardan oluşmaktadır.

Sporcu Öz Şefkat Ölçeği: Killham vd., (2018) tarafından geliştirilen ölçeğinin kısa formu Tingaz ve Atalay (2021) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. 12 maddeden oluşan ölçekte 1 "Hemen hemen hiçbir zaman" ve 5 "Hemen hemen her zaman" şeklinde puanlanan 5 likert tipi bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçekteki olumsuz sorular (1, 4, 8, 9, 11 ve 12) tersten kodlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach's Alpha değerleri ,84 olarak belirtilmiş olup bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach's Alpha değeri ,72 olarak belirlenmiştir.

Sporda Tükenmişlik Ölçeği: Raedeke ve Smith (2001) tarafından geliştirilen sporcu ölçeğinin Türkçe çalışmasının geçerlilik ve güvenilirliği Kelecek vd., (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek 13 madde ve Azalan Başarı Hissi (4-6-11-12), Duygusal/Fiziksel Tükenme (1-3-7-9-10) ve Duyarsızlaşma (2-5-8-13) olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 1 "hiçbir zaman", 5 "her zaman" şeklinde 5'li likert tipinde puanlanmaktadır. Madde 12 tersten puanlanmaktadır. Ölçekte alt boyutların Cronbach's Alpha değerleri ise Azalan Başarı Hissi ,75, Duygusal/Fiziksel Tükenme ,87 ve Duyarsızlaşma ,83 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada ise alt boyutların Cronbach's Alpha değerleri ise Azalan Başarı Hissi ,70, Duygusal/Fiziksel Tükenme ,71 ve Duyarsızlaşma ,75 olarak tespit edilmiştir

Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizinde SPSS programı kullanılmış olup verilerin normal dağılıma uygunluğu test edilmiştir. İstatistiki yöntem olarak; betimsel istatistikler olarak frekans, yüzde, standart sapma ve ortalama analizinden yararlanılmıştır. Bununla birlikte

Normallik testi neticesinde, normallik varsayımı yerine getirmeyen gruplar için ise non parametrik testlerden; Mann Whitney U, Kruskall Wallis ve Spearman Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

Tablo 1

Sporcu Öz Şefkat Ölçeği ve Sporcu Tükenmişlik Ölçeği Normallik Dağılım Analizi

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sporcu Öz Şefkat Ölçeği						
Toplam Puanı	,123	96	,001	,973	96	,002
Duygusal Fiziksel Tükenme	,128	96	,001	,924	96	,000
Azalan Başarı Hissi	,121	96	,001	,972	96	,035
Duyarsızlaşma	,133	96	,000	,953	96	,002

Araştırmanın Modeli

Araştırmada, spor yapan öğretmenlerin öz şefkat düzeylerinin tükenmişlik ile ilişkisi incelendiği için ilişkiisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkiisel tarama modeli; iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2013).

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde spor yapan öğretmenlerden elde edilen verilerin analizleri ve analizlere ilişkin açıklamalar bulunmaktadır.

Tablo 2

Sporcu Öz Şefkat ve Sporcu Tükenmişlik Ölçeği Ortalama Puan Analizi

Ölçekler		n	Ort. ± Std. Sp.
Sporcu Öz Şefkat Ölçeği		96	44,69±6,87
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	Duygusal/Fiziksel tükenme	96	10,51±3,68
	Azalan başarı hissi	96	9,97±3,08
	Duyarsızlaşma	96	9,02±2,75

Tablo 2’de yer alan analiz sonuçlarına göre spor yapan öğretmenlerin sporcu tükenmişlik düzeylerinin orta düzeyde olduğu, sporcu öz şefkat ölçeği alt boyutlarında ise ortanın üzerinde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3

SÖŞ ve STÖ Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	Sporda Tükenmişlik Ölçeği			
	Duygusal/Fiziksel Tükenme	Azalan Başarı Hissi	Duyarsızlaşma	
Sporda Öz Şefkat Ölçeği	r	-,295**	-,390**	-,309**
	p	,004	,000	,002
	n	96	96	96

SÖŞÖ: Sporda Öz Şefkat Ölçeği, STÖ: Sporda Tükenmişlik Ölçeği, **p<0,01,

Tablo 3'te yapılan korelasyon analizine göre sporda öz şefkat ölçeği toplam puanının, sporda tükenmişlik ölçeğinin duygusal/fiziksel tükenme ($r=-.295$; $p<.05$), azalan başarı hissi ($r=-.390$; $p<.05$) ve duyarsızlaşma ($r=-.309$; $p<.05$) boyutları arasında negatif yönde düşük düzeyde, anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4

Cinsiyete göre SÖŞ ve STÖ Mann-Whitney U testi Analiz Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	n	Sıra Değ. Ort.	U	p	
Sporcu Öz Şefkat Ölçeği	Kadın	52	52,51	935,500	,124	
	Erkek	44	43,76			
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	Duygusal/Fiziksel tükenme	Kadın	52	52,53	934,500	,122
		Erkek	44	43,74		
Azalan başarı hissi	Kadın	52	50,74	1027,500	,389	
	Erkek	44	45,85			
Duyarsızlaşma	Kadın	52	46,17	1023,000	,369	
	Erkek	44	51,25			

Cinsiyete göre sporcu öz şefkat ölçeği ve sporcu tükenmişlik ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 5

Yaşa göre SÖŞ ve STÖ Kruskal Wallis Analiz Sonuçları

Ölçek	Yaş	n	Sıra Değ. Ort.	X ²	p	U	
Sporcu Öz Şefkat Ölçeği	23-30 yaş	20	41,60	2,888	,236		
	31-38 yaş	25	45,06				
	39 ve üzeri yaş	51	52,89				
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	Duygusal/Fiziksel tükenme	23-30 yaş (1)	20	48,73	6,083	,048	2-3*
		31-38 yaş (2)	25	59,64			
		39 ve üzeri yaş (3)	51	42,95			
Azalan başarı hissi	23-30 yaş	20	44,78	2,138	,343		
	31-38 yaş	25	55,36				
	39 ve üzeri yaş	51	46,60				
Duyarsızlaşma	23-30 yaş	20	48,15	,362	,834		
	31-38 yaş	25	51,30				
	39 ve üzeri yaş	51	47,26				

Yaşa göre öz şefkat ölçeği toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken ($p>0,05$) sporcu tükenmişlik ölçeğinin duygusal/fiziksel tükenme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 6

Spor Yılına göre SÖŞ ve STÖ Kruskal Wallis Analiz Sonuçları

Ölçek		Spor Yılı	n	Sıra Değ. Ort.	X ²	p
Sporcu Öz Şefkat Ölçeği		1-5 yıl	20	52,40	1,896	,388
		6-10 yıl	28	42,54		
		11 yıl ve üzeri	48	50,35		
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	Duygusal/Fiziksel tükenme	1-5 yıl	20	50,05	4,548	,103
		6-10 yıl	28	56,89		
		11 yıl ve üzeri	48	42,96		
Azalan başarı hissi	Duyarsızlaşma	1-5 yıl	20	49,33	,178	,915
		6-10 yıl	28	46,64		
		11 yıl ve üzeri	48	49,24		
		1-5 yıl	20	46,13	,561	,756
		6-10 yıl	28	46,59		
		11 yıl ve üzeri	48	50,60		

Tablo 6’ da spor yılına göre öz şefkat ölçeği toplam puanında ve sporcu tükenmişlik ölçeğinin alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 7

Öğretmenlik Branşına göre SÖŞ ve STÖ Mann-Whitney U testi Analiz Sonuçları

Ölçek		Öğretmenlik Branşı	n	Sıra Değ. Ort.	U	p
Sporcu Öz Şefkat Ölçeği		Beden Eğitimi	35	44,74	936,000	,316
		Diğer Branşlar	61	50,66		
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	Duygusal/Fiziksel tükenme	Beden Eğitimi	35	46,79	1007,500	,646
		Diğer Branşlar	61	49,48		
Azalan başarı hissi	Duyarsızlaşma	Beden Eğitimi	35	46,93	1012,500	,674
		Diğer Branşlar	61	49,40		
		Beden Eğitimi	35	53,81	881,500	,153
		Diğer Branşlar	61	45,45		

Tablo 7’ de öğretmenlerin branşlarına göre öz şefkat ölçeği toplam puanında ve sporcu tükenmişlik ölçeğinin alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Spor yapan öğretmenlerin öz şefkat düzeylerinin tükenmişlik ile ilişkisinin incelendiği bu çalışmada öğretmenlerin sporcu tükenmişlik düzeylerinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Spor yapan öğretmenlerin sporda öz şefkat ölçeği alt boyutlarında ise ortanın üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Karaaslan, Utku ve Esen (2020) tarafından yapılan çalışma sonucunda Beden eğitimi öğretmenlerinin genel tükenmişliklerinin az olduğu sonucuna

ulaşmıştır. Öğretmenlerin dışında yapılan çalışmalarda ise Koç Doğan (2022) yaptığı çalışma sonucunda milli sporcuların toplam öz duyarlılık puanlarının orta düzeyde olduğunu belirtmiştir.

Yapılan korelasyon analizine göre sporda öz şefkat ölçeği toplam puanının, sporcu tükenmişlik ölçeğinin duygusal/fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma boyutları arasında negatif yönde düşük düzeyde, anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre öğretmenlerin öz şefkatleri çoğaldıkça tükenmişlikleri azalmaktadır. Yapılan araştırmalarda Uzunbacak ve Karagöz (2022) kendisine öz şefkat gösteren kişilerin daha fazla olumlu duygular besleyebileceği ve bu durumun iş hayatlarında da psikolojik olarak kendilerini iyi hissetmelerini, iş ortamındaki mutluluk düzeylerinin artması ve bu durumun da çalışma gurubuna olumlu katkılar sunacağı öngörülmektedir.

Çalışmada cinsiyete göre sporcu öz şefkat ölçeği ve sporda tükenmişlik ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Çalışma ile benzer olarak Karaaslan vd., (2020) tarafından yapılan çalışma beden eğitimi öğretmenlerin cinsiyetlerine göre tükenmişlik düzeylerinde anlamlı farklılık görülmemiştir. Çalışkan (2018) erkek öğretmenlerin duyarsızlaşma alt boyutu puanı kadınların puanından yüksek olduğunu belirtmiştir.

Diğer analiz sonuçlarına bakıldığında yaşa göre öz şefkat ölçeği toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken sporcu tükenmişlik ölçeğinin duygusal/fiziksel tükenme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna göre 31-38 yaş aralığında bulunan öğretmenlerin düşük enerji, yorgunluk ya da halsizlik şeklinde görülen duygusal/fiziksel tükenmelerinin 39 yaş ve üzerinde bulunan öğretmenlerden daha fazla olduğu belirlenmiştir. Bu çalışma dışında Karaaslan vd., (2020) tarafından yapılan çalışma beden eğitimi öğretmenlerin yaşlarına göre tükenmişlik düzeylerinde anlamlı farklılık görülmemiştir. Çalışkan (2018) beden eğitimi öğretmenlerinin yaşlarına bakıldığında tükenmişlik alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yıldız, Gürer ve Esentaş (2015) tarafından yapılan çalışmada ortaokul öğretmenlerinin yaşa bağlı olarak tükenmişlik düzeylerinin değişmediği saptanmıştır.

Bu çalışmada spor yılına göre öz şefkat ölçeği toplam puanında ve sporcu tükenmişlik ölçeğinin alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yıldız

vd., (2015) tarafından yapılan çalışmada düzenli spor veya fiziksel aktivite tükenmişlik düzeyi düşüklüğü ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öğretmenlerin branşlarına göre öz şefkat ölçeği toplam puanında ve sporcu tükenmişlik ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Beden eğitimi öğretmenleri ile diğer branşlarda öğretmenlik yapan katılımcıların tükenmişlik ve öz şefkat düzeylerinin farklı olmadığı görülmüştür. Bu sonuca göre kutsal bir meslek olarak kabul edilen öğretmenliğin her bir öğretmen için aynı duyguyu ifade ettiği ve yaşanan sorunlar ya da gösterilen şefkatin tüm branş öğretmenleri için aynı olduğunu söyleyebiliriz.

Sonuç olarak; spor yapan öğretmenlerin öz şefkat düzeyleri arttıkça tükenmişlik düzeylerinin düştüğü görülmüştür. Ayrıca çalışmada cinsiyete, spor yılına ve öğretmenlik branşlarına göre öz şefkatin ve tükenmişliği farklılaşmadığı görülmüştür. Karaaslan vd.,'nin (2020) belirttiği üzere kendini enerjik hisseden, işini severek ve benimseyerek yapan, hayatından zevk almayı bilen her zaman mutlu olmayı başaran öğretmen mutlu nesiller yetiştirecektir. Bu bağlamda yaşamda karşılaştığı durumlara karşı anlayışlı ve daha duyarlı, sevecen ve iyimser tutum sergileyen yaşananları ve kendini olduğu gibi kabul edebilen öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin de azalacağı söylenebilir.

Kaynakça

- Barnard, L. K., ve Curry, J. F. (2012). The relationship of clergy burnout to self-compassion and other personality dimensions. *Pastoral Psychology*, 61(2), 149-163.
- Çalışkan, O. (2018). *İl merkezlerinde ve taşrada görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin karşılaştırılması (Nevşehir – Kırşehir İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Duplupınar Üniversitesi, Kütahya
- Germer, C. K., ve Neff, K. (2019). *Öz şefkatli farkındalık uygulama rehberi*. (Çev: F. T., Altun). İstanbul: Diyojen Yayınevi.
- Izgar, H. (2003). *Çalışanlarda stres ve tükenmişlik, endüstri ve örgüt psikolojisi*. Konya: Eğitim Kitabevi.
- Kahill, S. (1981). Symptoms of professional burnout: A review of the empirical evidence. *Canadian Psychology*, 29(3), 284-297.
- Karaaslan, İ., Uslu, T., ve Esen, S. (2020). Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik, iş doyumunu ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Journal of Health and Sport Sciences*, 3(1), 7-18.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (25. bs.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Kelecek, S., Kara, F. M., Çetinkalp, F. Z. K., ve Aşçı, F. H. (2016). “Sporcu Tükenmişlik Ölçeği” nin Türkçe Uyarlaması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 150-161.
- Killham, M. E., Mosewich, A. D., Mack, D. E., Gunnell, K. E., ve Ferguson, L. J. (2018). Women athletes’ selfcompassion, self-criticism, and perceived sport performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(3): 297-307.
- Koç Doğan, N. E. (2022). Genç -yıldız erkekler grekoromen güreş milli takım sporcularının öz duyarlıkları ve yaşam doyum. *Journal Of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 8(54), 840-850.
- Neff, K. D. (2003). Self compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Raedeke, T. D., ve Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 281-306.
- Reyes, D. (2011). Self-compassion: a concept analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81-89.
- Salzberg, S. (1997). *Loving kindness: The revolutionary art of happiness*. Boston, MA: Shambala.
- Tingaz, E. O., ve Atalay, Z. (2021). Sporcu öz şefkat ölçeği-kısa formu: Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 12(3), 305-318.
- Uzunbacak, H. H., ve Karagöz, Ş. (2022). Öz-şefkatin ve affetmenin iş yeri mutluluğu üzerindeki etkisi. *Uluslararası İşletme, Ekonomi ve Yönetim Perspektifleri Dergisi*, 6(1), 16-38.
- Yıldız, M. E., Gürer, B., ve Esentaş, M. (2015). Ortaokul öğretmenlerinin spora ilişkin tutumları ile tükenmişlik düzeyleri ilişkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 14-26.



Investigation of The Environmental Interest of Students Who Spend Their Leisure in The School Gardens

Dilek SELÇUK¹, Mustafa Can KOÇ², Nurullah Emir EKİNCİ³, Ersan TOLUKAN⁴

¹Şehit Onbaşı Murat Şengöz İmam Hatip Secondary School Physical Education Teacher, Istanbul/Turkey

<https://orcid.org/0009-0009-9751-916X>

²Istanbul Gelişim University, School of Physical Education and Sports, Istanbul/Turkey,

<https://orcid.org/0000-0002-3007-5367>

³Yalova University, Faculty of Sport Sciences, Yalova/Turkey

<https://orcid.org/0000-0002-4526-4339>

⁴Ankara Yıldırım Beyazıt University, Faculty of Sport Sciences, Ankara/Turkey

<https://orcid.org/0000-0002-7769-9580>

ORJINAL MAKALE

Abstract

This study aimed to examine the interest of students who spend their leisure in the school garden towards the environment. The study group of the research consisted of 51 male and 229 female students studying at Şehit Onbaşı Murat Şengöz İmam Hatip Secondary School in the Arnavutköy district of Istanbul. The data were collected online via Google forms. In addition to demographic information, the " Secondary School Environmental Interest Scale " developed by Şentürk (2020) was used as a data collection tool. As a statistical process, the data were evaluated in IBM SPSS (version 24.0) statistical package programme. A normality test was performed to determine whether the study data showed normal distribution and non-parametric tests were used in statistical analysis due to the lack of normal distribution. In this context, Mann Whitney-U and Kruskal Wallis tests were used in the study. According to the results, no significant difference was found in age and grade level, while a significant difference was found in the biodiversity sub-dimension according to gender. As a result, it was concluded that although the interest of the students who spend their leisure in the school garden is unrelated to their age, girls are more interested in the environment and this situation did not differ regardless of the grade level.

Keywords: Leisure, School garden, Student, Interest in the Environment

Serbest Zamanlarını Okul Bahçesinde Geçiren Öğrencilerin Çevreye Karşı İlgilerinin İncelenmesi

Özet

Bu çalışmanın amacı, serbest zamanlarını okul bahçesinde geçiren öğrencilerin çevreye karşı ilgilerinin incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubunu; İstanbul İli Arnavutköy ilçesi Şehit Onbaşı Murat Şengöz İmam Hatip Ortaokulunda öğrenim gören 51 erkek, 229 kız öğrenci oluşturmaktadır. Veriler Google form aracı uygulanarak online ortamda toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak demografik bilgilere ek olarak Şentürk (2020) tarafından geliştirilen "Ortaokul Çevre İlgisi Ölçeği" kullanılmıştır. İstatistiksel işlem olarak Veriler, IBM SPSS (version 24.0) istatistik paket programında değerlendirilmiştir. Çalışma verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek adına normallik testi yapılmış ve normal dağılım göstermemesi nedeniyle istatistiksel analiz olarak non-parametrik testlerden yararlanılmıştır. Bu bağlamda çalışmada Mann Whitney-U ve Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre yaş, sınıf düzeyi açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmazken, cinsiyete göre biyoçeşitlilik alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Sonuç

olarak, serbest zamanlarını okul bahçesinde geçiren öğrencilerin çevreye karşı ilgilerinin yaşları ile ilgili olmamakla birlikte kızların daha ilgili oldukları ve bu durumun hangi sınıf düzeyinde olursa olsun farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır.

Anahtar kelimeler: Serbest zaman, Okul bahçesi, Öğrenci, Çevreye Karşı İlgil

Introduction

With the definitions given for the concept of time, which emerges in different forms and is abstract, a concrete response has been tried to be imposed. Although conceptually time is not tangible and invisible, it is an important planning resource that ensures the continuity of our lives (Demiral, 2018). In the definitions related to the concept of leisure, "benefit", "preference", and "increased time" expressions are the issues to be emphasised. However, the characterisation of all the time left from work as leisure has lost its validity today. In order for the remaining time other than our obligations to be considered leisure, the time in question must be utilised only for a beneficial activity. Over time, the importance attributed to leisure time has gradually increased with the advances in technology and modernisation, and the time allocated to leisure has varied to minimise the effects of stress caused by the intensity of daily work and the negativities caused by city life (Beşikçi, 2016).

The environment is defined as all kinds of living and non-living factors that affect a living creature or a living community throughout their lives. The environmental balance, which has been functioning spontaneously for centuries, has now deteriorated in such a way that it can no longer fulfil this function. The wastes that nature cannot contain within its structure and the amount of these wastes have reached serious dimensions in the environmental balance, and they continue to increase. Following this, people's plundering of nature and their thoughtless use of it for their interests constitute the basis of many environmental problems encountered today. Being aware of the causes and consequences of these will play a motivating role in our activities for the protection of the environment (Erten, 2005). Therefore, environmental problems are possible not only with technology or laws but also with the change in individual behaviours. Changes in behaviours require changes in attitudes, knowledge and value judgements. The formation of positive attitudes, consciousness and value judgements towards the environment is possible with effective environmental education (Özer, 1991; Soran et al. 2000; Altın et al. 2002). In this case, the main cause of ecological change is individuals and the solution should be searched. Humanity needs to gain very important responsibilities to protect this balance. The development of environmental awareness in individuals is closely related to knowing what kind of prior knowledge they have about the environment. Since environmental education appeals to the cognitive, affective and psycho-motor areas of the students, it provides the development of attitudes towards the environment as well as the transformation of these attitudes into behaviour while transferring information about the environment to individuals. Environmental education, which starts with primary education, is shaped by secondary education and takes its

final form with the university. According to the results of international studies on environmental education, the education level where individuals can receive environmental education most efficiently is secondary education. The most important factor in achieving the aims of environmental education is the teacher (Ünal & Dımişki, 1999; Tuncer et al. 2004).

In this context, gaining this awareness at the secondary school level is essential. From this perspective, this study aimed to examine the interest of students who spend their leisure in the school garden towards the environment.

METHOD

Study Model

The general survey method was used in this study. This model is known as one of the descriptive research methods. This model is based on describing a situation that exists in the past or present as it is (Karasar, 1994).

Study Group

The study group was selected by convenience sampling method, one of the non-random sampling methods. The population of the study consists of secondary school students and the sample consists of students studying at Şehit Onbaşı Murat Şengöz İmam Hatip Secondary School in Arnavutköy district of Istanbul. The study group of this research consisted of 51 male and 229 female students

Table 1. Descriptive statistics of the participants

Groups	Frequency (n)	(%)
Age		
9-11 years old	132	47,1
12-14 years old	148	52,9
Total	280	100,0
Gender		
Male	51	18,2
Female	229	81,8
Total	280	100,0
Grade		
5.grade	71	25,4
6.grade	76	27,1
7.grade	77	27,5
8.grade	56	20,0
Total	280	100,0

When Table 1 was analysed, it was seen that 52.9% of the participants were 12-14 years old, 5.4% were 9-11 years old, 18.2% were male, and 81.8% were female. Moreover, 27.5% were in the 7th grade, 27.1% were in the 6th grade, 25.4% were in the 5th grade and 20.0% were in the 8th grade.

Data Collection Tools

In the study, personal information form (age, gender, grade) and secondary school environmental interest scale were used.

Secondary School Environmental Interest Scale (SSEIS)

In the study, the "Middle School Environmental Interest Scale" developed by Şentürk & Selvi (2020) was used to determine the environmental interest of 8th-grade students. The scale consisted of a total of 25 items and 3 factors, including 11 items in the "Human and Environment Relationship" dimension, 9 items in the "Biodiversity" dimension and 5 items in the "Natural Events" dimension. This 3-point Likert-type scale was modelled as '1-I am not interested in', '2-I am a little interested in' and '3-I am very interested in' for each item. Şentürk & Selvi (2020), who developed the scale, found the Cronbach alpha reliability coefficient of the scale as 86.

Analysing the Data

The data were evaluated in IBM SPSS (version 24.0) statistical package programme. A normality test was performed to determine whether the study data showed normal distribution and non-parametric tests were used as statistical analyses due to the lack of normal distribution. In this context, the Mann-Whitney U test and the Kruskal-Wallis test were used in our study.

RESULTS

Table 2. Mann-Whitney U Test results according to "Age" of the SSEIS score

SSEIS	Age	N	Mean Rank	Total Rank	U	P
Human and Environment Relationship	9-11	132	145,59	19218,00	9096,000	,319
	12-14	148	135,96	20122,00		
	Total	280				
Biodiversity	9-11	132	150,38	19849,50	8464,500	,053
	12-14	148	131,69	19490,50		
	Total	280				
Natural Events	9-11	132	149,07	19677,50	8636,500	,089
	12-14	148	132,85	19662,50		
	Total	280				

When Table 2 was analysed, no significant difference was observed in all sub-dimensions (U=9096,000; 8464,500; 8636,500 $p>0.05$) according to the age variable.

Table 3. Mann-Whitney U Test results regarding "Gender" of the SSEIS score

SSEIS	Gender	N	Rank mean	Total rank	U	P
-------	--------	---	-----------	------------	---	---

Human and Environment Relationship	Male	51	125,24	6387,00	5061,000	,136
	Female	229	143,9	32953,00		
	Total	280				
Biodiversity	Male	51	112,91	5758,50	4432,500	,007
	Female	229	146,64	33581,50		
	Total	280				
Natural Events	Male	51	132,06	6735,00	5409,000	,403
	Female	229	142,38	32605,00		
	Total	280				

When Table 3 was analysed, it was seen that there was a significant difference in the Biodiversity sub-dimension ($U=4432,500$; $p<.05$) according to the gender variable.

Table 4. Kruskal-Wallis Test Results of SSEIS scores according to "Grade" variable

SSEIS	Grade	N	Mean Rank	Sd	X ²	P
Human and Environment Relationship	5.Grade	71	158,94	3	5,237	,155
	6.Grade	76	136,57			
	7. Grade	77	130,33			
	8. Grade	56	136,44			
	Total	280				
Biodiversity	5.Grade	71	162,26	3	6,928	,074
	6.Grade	76	132,61			
	7. Grade	77	133,56			
	8. Grade	56	133,17			
	Total	280				
Natural Events	5.Grade	71	154,34	3	2,958	,398
	6.Grade	76	136,39			
	7. Grade	77	137,18			
	8. Grade	56	133,10			
	Total	280				

When Table 4 was analysed, no statistically significant difference was found in the SSEIS according to the grade variable ($p>0.05$).

DISCUSSION AND CONCLUSION

An evaluation was performed based on the obtained results from the study conducted to examine the interest of students who spend their leisure in the school garden towards the environment. In the study, 52,9% of the participants were 12-14 years old, 5,4% were 9-11 years old, 18,2% were male, 81,8% were female, and 27,5% were in the 7th grade, 27,1% were in the 6th grade, 25,4% were in the 5th grade and 20,0% were 8th grade. No significant

difference was detected in all sub-dimensions ($U=9096,000$; $8464,500$; $8636,500$ $p>0.05$) according to the age variable. It can be said that it can be an expected result that individuals in this age group have weak environmental interest, consciousness and sensitivity. A significant difference was detected in the Biodiversity sub-dimension ($U=4432,500$; $p<.05$) according to the gender variable. In a similar study conducted by Erten (2004) with secondary school students, it was concluded that students' interest in environmental protection was higher in female students than male students at all grade levels except 5th grade. Alp et al. (2006) found that the environmental attitude scores of female students were significantly higher than male students in a study conducted at the primary school level in Ankara province. According to the study conducted by Yılmaz et al. (2004), it was concluded that the environmental attitudes of students at the primary education level did not differ significantly according to gender, but there was a significant difference according to gender at the secondary education level. In a study conducted by Öküzçüoğlu (2019) with secondary school students, it was stated that the gender of the participants created a significant difference in their attitudes towards the environment and concluded that this significant difference was in favour of female students. In a similar study conducted by Şama (2003), it was found that the attitudes of female participants towards the environment were higher than male participants. Önder (2015) attributed the higher environmental awareness of female students compared to male students to the factor that girls were more interested in and sensitive to nature. Yaprak (2019) found that 8th-grade students' behaviours towards the environment and their willingness to take action did not show a significant difference according to the gender of the participants; however, the total scores of female students' attitudes, feelings and thoughts towards the environment were higher than male students. When the literature was examined, there were more than one parallel and contrasting studies related to this research. From this point of view, in this study, it was seen that the biodiversity sub-dimension of the SSEIS was significant in favour of girls. No statistically significant difference was found in the SSEIS according to the grade level variable ($p>0.05$). In the study conducted by Kasapoğlu & Turan (2008), the general environmental attitudes and behaviours of 8th-grade students were examined and it was concluded that the general attitudes of the students towards the environment were high. Yaprak (2019) revealed that 8th-grade students' attitudes towards the environment were at a high level in his study. In a study, Kazazoğlu (2020) concluded with university students that their environmental awareness levels were high. All these studies in the literature contrast with our research. It can be said that this may be due to regional and cultural reasons.

As a result, it was concluded that although the interest of the students who spend their leisure in the school garden is not related to their age, girls are more interested in the environment, and this situation does not differ regardless of the grade level.

Statement of Contribution of Researchers: All authors contributed equally to the research.

Conflict of Interest: There is no conflict of Interest between authors.

Information about the ethics committee permission: Responsibility for any violations that may arise in the work done belongs to the author.

REFERENCES

- Alp, E. Ertepinar, H. Tekkaya, C. ve Yılmaz, A. (2006). İlköğretim öğrencilerinin çevreye yönelik tutum ve bilgileri üzerine bir çalışma. VII. Ulusal Fen ve Matematik Eğitimi Kongresi Özetler Kitabı. 110s. Ankara: Palme Yayıncılık.
- Altın, M., Bacanlı, H., Yıldız, K. (2002) “Biyoloji Öğretmeni Adaylarının Çevreye Yönelik Tutumları”, V. Ulusal Fen Bilimleri ve Mat. Eğitimi Kongresi, 16-18 Eylül, Ankara.
- Beşikçi, T. (2016). Rekreasyonunda Heyecan Arayışı, Serbest Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Tatmini Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Çok Hafif Hava Araçları (ÇHHA) Pilot Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Demiral, S. (2018). Açık Alan Rekreasyonuna Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi: Şavşat -Karagöl Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- Erten, S. (2004). Çevre eğitimi ve çevre bilinci nedir, çevre eğitimi nasıl olmalıdır? Çevre ve İnsan Dergisi, 65-66.
- Erten, S. (2005), “Okul Öncesi Öğretmen Adaylarında Çevre Dostu Davranışların Araştırılması”, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28, 91-100.
- Irmak-Kazazoğlu, T. (2020). Üniversite öğrencilerinin çevre farkındalık düzeylerinin ve çevre sorunlarına yönelik davranışlarının incelenmesi. (Tez No: 607543) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖKTEZ
- Karasar, N. (1994). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler. Anı Yayıncılık.
- Kasapoğlu, A. ve Turan, F. (2008). “Attitude-behaviour relationship in environmental education”. a case study from Turkey. International Journal of Environmental Studies, 65 (2), 219-231.

- Öküzçüoğlu, B.H. (2019). Ortaokul sosyal bilgiler dersinde öğrencilerin çevreye karşı duyarlılıklarının incelenmesi: Denizli il örneği. (Tez No: 559629) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi]. YÖKTEZ
- Önder, U. (2015). İlköğretim öğrencilerinin çevre tutumlarının incelenmesi. Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 5 (1), 115-124. joiss.karabuk.edu.tr/DergiPdfDetay.aspx?ID=91 adresinden erişilmiştir.
- Özer, U. (1991), “Çevre Eğitimi”, Türkiye’de Çevre Kirlenmesi Öncelikleri Sempozyumu Kitabı, 21-22, İstanbul.
- Soran, H., Morgil, İ., Yücel, S., Atav, E., Işık, S. (2000), “Biyoloji Öğrencilerinin Çevre Konularına Olan İlgilerinin Araştırılması ve Kimya Öğrencileri ile Karşılaştırılması”, Journal of Education, 18, 128-139.
- Şama, E. (2003). Öğretmen adaylarının çevre sorunlarına yönelik tutumları. G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. 23(2). 99-110.
- Şentürk, Ö. Ç., & Selvi, M. Ortaokul Öğrencilerinin Çevreye Yönelik İlgilerini Belirlemek İçin Ölçek Geliştirme. *Muallim Rifat Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(2), 219-233.
- Tuncer, G., Sungur, S., Tekkaya, C., Ertepinar, H. (2004), “Environmental Attitudes of the 6th Grade Students from Rural and Urban Areas : A Case Study for Ankara”, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 26, 167-175.
- Ünal, S., Dımışkı, E. (1999), “Unesco-Unep Himayesinde Çevre Eğitiminin Gelişimi ve Türkiye’de Ortaöğretim Çevre Eğitimi”, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16-17, 142-154
- Yaprak, S. (2019). İlköğretim 8.sınıf öğrencilerinin çevreye yönelik tutumlarının incelenmesi (Bitlis ili örneği). (Tez No: 602782) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi]. YÖKTEZ
- Yılmaz, O., Boone, W. & Andersen, H. O., (2004). Views of elementary and middle school Turkish students toward environmental issues. *International Journal of Science Education*, 26(12), 1527-1546.



Sporda Esneklik ve Gen İlişkisinin İncelenmesi

Sedat KAHYA¹

¹Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-1169-2642>

DERLEME

Özet

Çalışmamız, esneklik temel motorik becerisinin, kalıtsal mekanizmasının mevcut literatürdeki çalışmalarla birlikte değerlendirmesi amacıyla yapılmıştır. Derlememizde, bugüne kadar esneklik ve gen ilişkisine yönelik internet veri tabanına kayıtlı çalışmalar değerlendirilmiştir. Sporda yumuşaklığın performansa yansımaları olan esneklik; kasın kasılabilmesi, uyarılabilmesi ve gerilebilmesi gibi özelliklere sahip bir beceridir. Hareket genişliği, ise daha çok eklem hareketlerinin ulaşılabilirliğinin toplamıdır. Kolajenler, üçlü, ekstraselüler matriks, sarmal formdan meydana gelmiş yumuşak dokulardır. Yumuşak dokuların yapısal bütünlüğünü etkileme gücüne sahip birçok dışsal faktör olmasına rağmen, bu dokuların metabolik işlevleri üzerinde kritik öneme sahip birkaç içsel faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerden biri olmaya aday genetik, sportif performans için anahtar bir role sahip olabilir. Bu doğrultuda esneklik, %50 ihtimalle, genetik faktörlerle açıklanabilen bir beceridir. Esneklik, genetik varyantların sonucunda ortaya çıkan bir beceri olabilir. Esnekliğin kalıtımı üzerinde *ELN*, *ACTN3*, *COL5A1*, *COL11A1* ve *COL11A2* gen polimorfizmleri, kritik bir öneme sahiptir. Bu durum genlerin kolajen sentezini stimüle etmesi sonucu gerçekleşmektedir. Sonuç olarak esneklik, birçok faktörden etkilenen multifaktöriyel bir özelliktir.

Anahtar kelimeler: Esneklik, Gen, Kolajen, Spor, Yumuşak Doku

Investigation of The Relationship Between Flexibility And Gene in Sports

Abstract

Our study was conducted to evaluate the basic motor ability of flexibility and its hereditary mechanism together with the studies in the existing literature. In our review, the studies recorded in the internet database for flexibility and gene relationship have been evaluated so far. Flexibility, which is the reflection of softness on performance in sports; It is a skill that has properties such as the ability of the muscle to contract, stimulate and stretch. The range of motion is rather the sum of the accessibility of joint movements. Collagens are soft tissues consisting of triple, extracellular matrix, helical form. Although there are many external factors that have the power to affect the structural integrity of soft tissues, there are several intrinsic factors that are critical to the metabolic functions of these tissues. Genetics, which is a candidate to be one of these factors, may have a key role for sporting performance. Accordingly, flexibility is a skill that can be explained by genetic factors with a 50% probability. Flexibility may be a skill that arises as a result of genetic variants. *ELN*, *ACTN3*, *COL5A1*, *COL11A1* and *COL11A2* gene polymorphisms are critical to the inheritance of flexibility. This happens as a result of genes stimulating collagen synthesis. As a result, flexibility is a multifactorial trait that is influenced by many factors.

Keywords: Collajen, Flexibility, Gene, Soft Tissue, Sport

Giriş

Spor; sporcunun fizyolojik, fiziksel, mental ve biyomotor niteliklerini etkileyen hareketler bütünüdür (Karakuş ve Kılınç, 2006). Sporun davranışa yansımaları olan sportif performans kavramı, sporcunun ilgili spor dalında gösterdiği verimlilik durumudur. Zamanla spora olan ilginin artması, sportif performansı ve bu performansı etkileyen faktörleri önemli hâle getirmiştir (Dinç ve Gökmen, 2019). Sportif performans, hem kalıtsal (içsel) hem de çevresel (dışsal) faktörlerden etkilenen kompleks bir olgudur. (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009). Bu faktörlerin sporcuya sağladığı varsayılan faydaların birçoğu bugünlerde başarılı ve sürdürülebilir bir performans için önemli bir kriter olabilir.

Sporcunun performansını sergilerken geniş açılarda hareket genişliği seviyesine ulaşması olarak da bilinen esneklik, birçok spor branşında geliştirilmesi gereken önemli bir biyomotor beceridir (Kıratlı ve Sanioglu, 2005). Latince eğmek/bükme anlamlarında kullanılan esneklik, eklem ya da eklem gruplarının maksimal düzeyde hareket edebilmesi yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Ingraham, 2003; Koz ve Ersöz, 2004). Sporda yumuşaklığın performansa yansımaları olan esneklik; kasın kasılabilmesi, uyarılabilmesi ve gerilebilmesi gibi özelliklere sahip bir kavramdır (Taştan ve Suna, 2022). Ancak bu beceri üzerinde birtakım kısıtlayıcı faktörler bulunmaktadır. Vücudun yumuşak dokuları olan kas, tendon ve ligament gibi kolajen yapılar, esnekliğin gelişimini önemli ölçüde sınırlayabilmektedir (Çon ve vd., 2012). Kolajenler, üçlü, ekstraselüler matriks, sarmal formdan meydana gelmiş yumuşak dokulardır. Tendon, ligament, menisküs vb. yapılar yumuşak dokulara örnek teşkil etmektedir. Yumuşak dokuların yapısal bütünlüğünü etkileme gücüne sahip birçok dışsal faktör olmasına rağmen, bu dokuların metabolik işlevleri üzerinde kritik öneme sahip birkaç içsel faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerden biri olmaya aday genetik, sportif performans için anahtar bir role sahip olabilir (Baltazar-Martins ve vd., 2020; Antrobus ve vd., 2021). Kalıtsal kodlar, sporcunun esnekliğini etkileyerek, başarılı bir sportif performans için önemli biyobelirteçler olabilirler. Bu bağlamda ikiz çocuklar ve aileler üzerinde yapılan çalışmalar, esnekliğin kısmen genetik faktörler tarafından belirlenebilen bir özellik olabileceğini göstermiştir (Mikkelsen ve vd., 2006). Bu çalışma sonucuna paralel Schutte ve vd. (2016) esnekliğin, genetik faktörlerle (%50) açıklanabilen bir beceri olabileceğini tespit etmişlerdir. Esneklik üzerinde genetiğin etkisine yönelik *COL5A1* ve *COL5A2* genlerinde meydana gelen, heterozigot mutasyonun sebep olduğu, Klasik Ehlers-Danlos Sendromu önemli bir yumuşak doku hastalığıdır (Kapferer-Seebacher ve vd., 2020). EDS, sıklıkla eklem hiper mobilitesi, anormal cilt dokusu ile karakterize bağ dokusu hastalığıdır (Kaurani ve vd., 2014; Chohan ve vd., 2021). (Şekil 1).

EDS, gibi yumuşak dokuların kalıtsal mekanizmasını önemli bir şekilde etkileyen hastalığın klinik veriler ile ortaya koyduğu kanıtlar (Kahya, 2022) esneklik becerisinin doğuştan DNA'larımızda kodlanmış bir beceri olabileceği sonucunu bizlere düşündürülebilir.



Şekil 1 Ehlers-Danlos sendromunun neden olduğu parmak hipermobilitesi

Bu bilgiler ışığında derlememizin amacını, birçok sporda geliştirilmesi gerekli olan esneklik temel motorik becerisinin, kalıtsal mekanizmasını mevcut literatürdeki çalışmalarla birlikte ele alarak değerlendirmesi oluşturmaktadır. Ayrıca esneklik becerisinin yalnız kinematik özelliklerine yönelik çalışmaların fazlalığı, kalıtsal sebeplerinin de azlığı mevcut çalışmamızın yapılmasını sağlamıştır. Çalışmamızdan elde edilen verilerin spor bilimine değerli katkılar sunacağını düşünmekteyiz.

Gereç ve Yöntem

Araştırmamız sistematik derleme yöntemine göre yapılmıştır. Araştırmamızda bugüne kadar esneklik ve gen ilişkisine yönelik internet veri tabanına kayıtlı; Web of Science, Pubmed, Pubmed Central, Google Akademik, Researchgate, Academia, BMC, Genecards veri tabanlarına kayıtlı çalışmaların değerlendirmesini içermektedir. Çalışmamızda ilgili arama motorlarına; esneklik, hareket genişliği, esneklik ve yumuşak doku ilişkisi, sportif performans ve genetik, esneklik ve genetik kelimeleri yazılarak elde edilen veriler değerlendirilmiştir. Derlememize; deneysel, sistematik derleme ve meta analiz içerikli çalışmalar dâhil edilmiştir.

Sporda Esneklik mi? Hareket Genişliği mi?

Çoğu spor branşında, yumuşaklık önemli bir parametredir (Koçak ve vd., 2005). Sporda yumuşaklığın beceri olarak ifade edildiği esneklik ve hareket genişliği kavramları, çoğu zaman aynı anlamda kullanılmaktadır. Ancak bu iki kavram arasında bazı önemli farklılıklar bulunmaktadır. Hareket genişliği, daha çok eklem hareketlerinin ulaşılabilirliğinin toplamı olarak ifade edilirken; esneklik ise kas ve tendon, ligament gibi yumuşak dokuların bağ dokusu boyunca gerilmeye karşı gösterdiği eğilim olarak tanımlanmaktadır (Wang, 2021). Bu durumu bir örnekle açıklamak gerekirse sporcunun kalça bölgesinin sol kısmı esnek olmasına karşın, sağ kısmı sert bir yapıda olabilir (Rahman ve Islam, 2020).

Spora hareket genişliği ile esneklik kavramları, gerek teorikte gerekse de uygulamada iki farklı kavram olarak görülmesine rağmen, aslında bu iki beceri arasında önemli bir ilişki durumu olabilir. Bu durum, özellikle hareket genişliği seviyesinin artmasına yönelik yapılan düzenli egzersizlerin esnekliğe ait parametrelerde kayda değer bir artış göstereceği şeklinde ifade edilebilir. Periyodik aralıklarla yapılan egzersizler, eklem hareket genişliği seviyesini artırarak, esneklik üzerinde olumlu etkiler oluşturmaktadır (Ingle, 2012). Hareket genişliğinin, esneklik becerisine sağladığı olumlu katkılar haricinde spor tıbbında sağlık amaçlı kullanılabilen bir beceri de olması bu kavramı sporcu sağlığı açısından önemli bir durum hâline getirebilmektedir. Özellikle sporcuların geçirdikleri sakatlıklar sonrası spora dönüşlerine yardımcı olmak amacıyla ilgili eklemlerin açılarını geliştirmede kullanılan hareket genişliği ölçümleri, sporda başarı için önemli bir uygulama olabilir. Hareket genişliği ölçümleri, lokomotor sistem hastalıklarının neden olduğu mekanik problemlerin tanımlanması, tedavisi ve uygulanan antrenmanların etkililiğini değerlendirmede yaygın klinik bir uygulamadır (Hallaçeli ve vd., 2014; Moromizato ve vd., 2016; Cejudo ve vd., 2020).

Esneklik Avantaj mı? Dezavantaj mı?

Esneklik seviyesinin geliştirilmesi, beraberinde sporculara birtakım avantajlar sağlayabilir. Esnekliğin geliştirilmesi, sporcunun ilgili spor branşında sergilediği hareketleri, daha rahat yapabilmesine ve yaralanma riskinde en aza inmesine yardımcı olmaktadır (Şahin ve vd., 2022).

Spor branşı fark etmeksizin sportif performansın maksimal fayda ile sürdürülmesinde kritik bir öneme sahip olan esneklik, bazı spor branşlarında başarı için gerekli bir beceri olabilir. Ancak esnekliğin sportif başarıda önemli olduğu bazı spor branşlarında sporcular, yüksek seviyede esneklik seviyesine sahip olsalar dâhi sporcuların başarıları bu sebeple

sınırlandırılabilir. Örneğin esnekliğin üst seviyede görsel bir koreografiye dönüştüğü ritmik cimnastik sporunda gelişmiş bir esneklik seviyesi, sporcuyu bütün puanlamalarda birinci sıralara kadar yükseltirken, artistik cimnastik sporunda ise bu durum sporcu için hareket serisinde ciddi puan kayıpları yaşamasına sebep olabilmektedir. Duygu ve düşüncelerin hareketlerle ifade edildiği bale spor branşında gelişmiş esneklik seviyesi, diğer becerilerden daha fazla öneme sahip olabilmektedir (Kim ve vd., 2014). Benzer durum dövüş sporlarında da kendini göstermektedir Costa ve vd. (2011)'nin yaptıkları çalışmada, dövüş sporlarında gelişmiş esneklik seviyesinin sporcunun bazı hareketleri için gerekli olduğu, aksine düşük düzeyde esneklik seviyesinin ise sporcunun performansında ciddi kayıplar oluşturabileceği sonucuna ulaşımlardır. Badminton spor branşında ise gelişmiş esneklik, sporcuların hücum esnasında başarılı bir performans göstermelerinde kritik bir öneme sahiptir (Lin ve vd., 2020). Sporda esnekliğin avantaja dönüştüğü bir başka durum da bu becerinin sportif performans esnasında gösterdiği mekanik verimliliğin solunumsal kapasite artışını stimüle etmesi olabilir. Bu doğrultuda yüzücülerde solunum kaslarının gerilebilmesi ve kaburga kafesinin esnekliği, bu spor branşında başarı için önemlidir (Lin ve vd., 2021).

Kolajen formasyonunda meydana gelen doku hasarı ve sonrasında gelişen ağrı gibi duyuusal ve duygusal deneyim, artmış esneklik seviyesi sayesinde önemli oranda tolere edilebilmektedir. Esneklik becerisinin geliştirilmesi sayesinde, yumuşak dokularda meydana gelen ağrı gibi klinik bulgularda önemli oranda azalmalar meydana gelebilmektedir (Bestwick-Stevenson ve vd., 2021).

Gen ile Yumuşak Doku İlişkisi

Son yıllarda genetiğe yönelik büyük bir gelişim yaşanmaktadır (Vlahovich ve vd., 2017). İnsan genom projesinin sonlanmasıyla (1990-2003) başlayan spor genetiğine yönelik çalışmalar, hız kesmeden devam etmektedir. Sportif performans ve gen ilişkisine yönelik yapılan uzun soluklu çalışmalar, sportif performansın ilişkili olduğu performans karakteristiğine yönelik bilgileri çözülmeyi bekleyen genetik şifreler haline getirmiştir. Bu genetik şifrelerin etki mekanizmaları göz önünde bulundurulduğunda, bazılarının metabolizmadaki verimliliği artırmada solunum parametrelerini ve biyokimyasal homeostazisi önemli oranda etkilediği, bazılarının ise vücudun kolajen doku formasyonunu düzenlemede kritik bir öneme sahip olabildiği varsayılmaktadır. Kolajenler; kemikten kemiğe, kastan kemiğe güç aktarımını sağlayan çoğunluğu tip 1,2 ve 3 kolajen yapılardan meydana gelmiş yumuşak

dokulardır. Yumuşak dokuların orijinleri üzerinde bazı genler anahtar bir role sahip olabilir (Jung ve vd., 2009; Collins, 2010; Pruna ve Artells, 2015). (Tablo 1).

Tablo 1

Yumuşak Dokular Üzerinde Etkili Olduğu Varsayılan Bazı Genler ve ID'leri

Gen	Tanımlaması	(ID) Rs Kimliği
<i>ACTN3</i>	Alfa actinin 3	rs1815739
<i>IGF-II</i>	İnsülin benzeri büyüme faktörü II	rs3213221
<i>CCL2</i>	C-C Motif kemokin ligandı 2	rs2857656
<i>COL1A1</i>	Kollajen tip 1 alfa 1	rs1800012
<i>COL5A1</i>	Kollajen tip 5 alfa 1	rs12722
<i>TNC</i>	Tenascin C	rs2104772
<i>ELN</i>	Elastin	rs2289360

Sportif performans, hem biyolojik hem de dokuların mekanik özelliklerine bağlı bir beceridir (Pruna ve vd., 2017). Bu amaçla Kambouris ve vd. (2014)'nin yaptıkları çalışmada, *COL5A1* ve *MMP3* gen varyantlarının, tendon ve ligamentlerin ana bileşeni olan kolajenler üzerinde önemli etkilere sahip olabileceğini tespit etmişlerdir. Benzer bir çalışmada ise Vaughn ve vd. (2017) *COL5A1*, *TNC*, *MMP3* ve *ESRRB (NR3B2)* gen yapılarının, tendon hassasiyeti ile ilişkilendirilen en güçlü genetik kanıtlar olabileceğini belirlemişlerdir. Brazier ve vd. (2019)'nın yaptıkları çalışmada, *COL1A1*, *COL3A1*, *COL5A1*, *MIR608*, *MMP3*, *TIMP2*, *VEGFA* ve *NID1* genlerinin yumuşak dokuların orijinlerini etkileyebilecek aday genler olabileceğini tespit etmişlerdir. Pruna ve vd. (2013)'nin yaptıkları çalışmada, *IGF2*, *CCL2* ve *ELN* genlerindeki SNP (single nucleotid polymorphism)'lerin yumuşak dokular ile ilişkili yapılar olabileceğini tespit etmişlerdir. Kozlovska ve vd. (2017)'nin yaptıkları çalışmada, *COL5A1* gen varyantlarının tendon içerisindeki hücre matriks etkileşiminin ve matriks homeostazisinin düzenlenmesinde kritik bir rol oynadığını tespit etmişlerdir. Saunders ve vd. (2016)'in yaptıkları çalışmada, *COL11A2*, *ELN*, *ITGB3* ve *LOX* gen varyantlarının yumuşak dokular ile ilişkili yapılar olabileceğini belirlemişlerdir. Kim ve vd. (2021) yaptıkları çalışmada, genetik işaretlerin kolajen yapılar üzerinde önemli bir risk faktörü oluşturabileceğini tespit etmişlerdir. Bir diğer çalışmada ise Kaynak ve vd. (2017) yumuşak dokular üzerinde genlerin etkisi ile ilgili olarak bazılarının sınırlı kanıtlar teşkil ettiği, bazılarının ise çelişkili sonuçlar ortaya koyduğu sonucuna ulaşmışlardır.

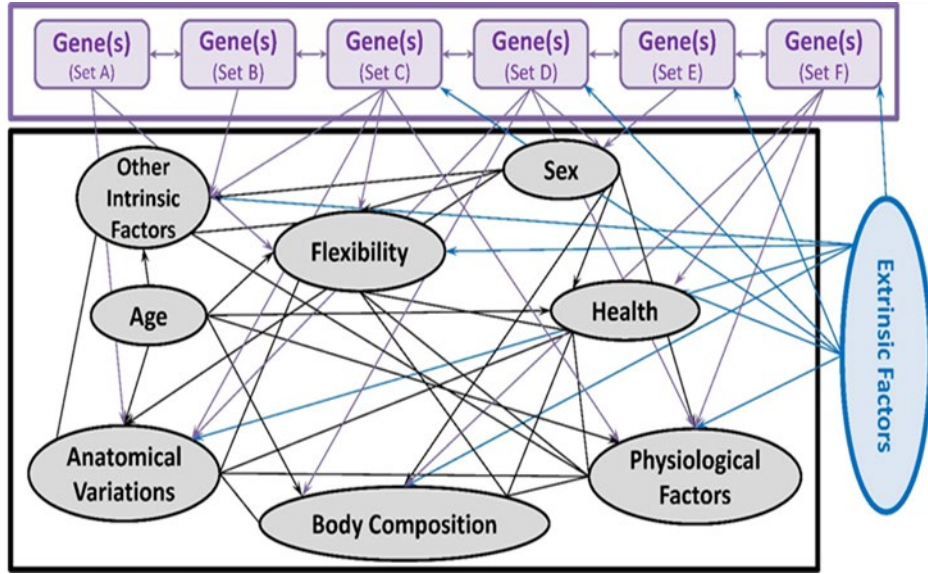
Gen ile Yumuşak Doku ve Esneklik İlişkisi

Sporda esneklik, genlerin metabolizmadaki işlevlerine göre yumuşak dokuların spor branşının gerektirdiği beceri durumunda işlev göstermesinde anahtar bir role sahip olabilir. Bu bağlamda sporda esneklik, genetik varyantların sonucunda ortaya çıkan bir beceri olabilir (Guilherme ve vd., 2014). Genler, kolajenlerin protein sentezinde önemli görevlere sahiptir. Bu amaçla *COL5A1* rs12722 *Bst*UI polimorfizmindeki genotipler (CC,TC,TT), yumuşak dokuların esnekliğini önemli oranda etkileyebilmektedir (Maffulli ve vd., 2013). Brown ve vd. (2011)'nın yaptıkları çalışmada, *COL5A1* rs12722 *Bst*UI polimorfizminin kolajenlerin yapısını etkileyerek vücudun esneklik seviyesini önemli oranda etkileyebildiği sonucuna ulaşmışlardır. Genler, eklemler üzerindeki esneklik seviyesini etkileyerek eklemlerin aşırı gerilmesini yani hiperekstansiyonu sitüme edebilir. Bu doğrultuda Beckley ve vd. (2022) yaptıkları çalışmada *COL5A1*, *COL11A1* ve *COL11A2* gen varyantlarının, kolajen dokuların yapısal dizilimlerini etkileyerek, diz eklemine hiperekstansiyonunu etkileyebileceği sonucuna ulaşmışlardır. Bir diğer çalışmada ise Beckley ve vd. (2022) *COL1A1* gen varyantlarının, eklem ligament uzunluğu ve diz rotasyonunun gevşekliği ile ilişkili olabileceği sonucuna ulaşmışlardır. Yumuşak dokuların esnekliği üzerinde etki gücüne sahip bir başka yapı ise elastin'dir. Doku elastikiyetinin ana kaynağı olan ELN (elastin), damar duvarları ve ligamentlerin ekstraselüler doku matriksini düzenleyen yumuşak doku patolojisinde kritik öneme sahip bir proteindir (Artells ve vd., 2016; Wu ve vd., 2020). Yumuşak dokuların esnekliği üzerinde etkili olabilecek bir yapı olan ELN'nin işlevi *ELN* geni tarafından kontrol edildiği varsayılmaktadır.

Vücudun bir başka yumuşak doku formasyonu olan kaslar, aktin ve miyozin miyofilamentlerinin belirli bir düzen içerisinde bir araya gelmesi ile oluşmuş yapılardır. Kasın kasılabilen, iki Z çizgisi arasında kalan, en küçük yapısı olan sarkomerin aktin miyofilamentlerine tutunduğu bölgede işlev gösteren aktinin proteini, kasın esnekliği üzerinde önemli etkilere sahip olabilir. Bu amaçla Kim ve vd. (2014)'nın yaptıkları çalışmada, *ACTN3* geninin, kas esnekliği ile ilişkili olabileceği ve bunun sebebi olarak da *ACTN3* geninin kodladığı aktinin proteininin miktarı ile ilişkili olabileceği sonucuna ulaşmışlardır.

Yumuşak dokular, birçok faktörden etkilenebilen multifaktöriyel bir özelliğe sahip yapılardır. Bu yapıları etkileyen faktörlerin birbirleri ile olan ilişkileri, hem karmaşık hem de hangisinin daha baskın olduğu çok fazla bilinmemektedir. Bu doğrultuda esneklik becerisi yalnız genetik faktörler ile açıklanan bir beceri değil, bu beceri üzerinde içsel-dışsal birçok

mekanizmanın hatırı sayılır etkilere sahip olabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır (Ribbans ve vd., 2022).



Şekil 2 Yumuşak dokular üzerinde etkili içsel ve dışsal faktörlerin karmaşık etkileşimini gösteren varsayımsal diyagram

Sonuç ve Öneriler

Sporda esneklik ve hareket genişliği kavramları, sporcu performansında anahtar bir role sahip olabilir. Derlememizde, birçok spor branşı için önemli bir beceri olan esneklik ve hareket genişliği becerilerinin teorikte aynı ama metodolojide ve uygulamada farklı iki kavram olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca esneklik seviyesinin çoğu spor branşında avantaj gibi görülmesine karşın, bazı sporlar için dezavantaj sonuçlar ortaya çıkarabileceği mevcut çalışmamızda görülmüştür. Günümüz dünyasında sporun giderek gelişen ve farklılaşan bir dönem içerisine girmesi sporda yer alan kuvvet, sürat, dayanıklılık, koordinasyon ve esneklik temel motorik becerilerinin de farklılaşmasına sebep olmuştur. Bu becerilerinden biri olmaya aday esneklik, genetik varyantların kolajen doku formasyonunda oluşturduğu farklılaşmadan önemli ölçüde etkilenebilmektedir. Bu sonuç mevcut çalışmamızda incelenmiş olup, literatürde yer alan araştırmalar ile de desteklenmiştir. Derlememizde, kolajen dokuların elastik özellik göstermesinde gen polimorfizmlerinin etkin bir rolü olduğu görülmüştür. Bu durum, kolajenleri kodlayan proteinlerin doku matriksinde oluşturduğu hassasiyet sonucunda meydana gelmiş olabilir. Çalışmamızda esneklik becerisi üzerinde yalnız genetik faktörlerin anahtar bir role sahip olabileceği fikri tam anlamıyla karşılık bulamamıştır. Çünkü bu beceri üzerinde etkili olabilecek birçok faktör bulunmaktadır. Çalışmamızdan elde edilen veriler

değerlendirildiğinde, esneklik temel motorik becerisine yönelik çok boyutlu ve sağlam metodolojilere dayalı daha fazla çalışma yapılmasının, sorunun tespitinde önemli bir geribildirim olacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Antrobus, M. R., Brazier, J., Stebbings, G. K., Day, S. H., Heffernan, S. M., Kilduff, L. P., . . . Williams, A. G. (2021). Genetic factors that could affect concussion risk in elite rugby. *Sports (Basel)* 9(2), 2-19. doi: 10.3390/sports9020019
- Artells, R., Pruna, R., Della, A., & Maffulli, N. (2016). Elastin: a possible genetic biomarker for more severe ligament injuries in elite soccer. *Muscles Ligaments Tendons Journal* 6(2), 188-192. doi: 10.11138/mltj/2016.6.2.188
- Baltazar-Martins, G., Gutiérrez-Hellín, J., Aguilar-Navarro, M., Ruiz-Moreno, C., Moreno-Pérez, V., López-Samanes, Á., . . . Coso, J. D. (2020). Effect of ACTN3 genotype on sports performance, exercise-induced muscle damage, and injury epidemiology. *Sports (Basel)* 8(7), 2-12. doi: 10.3390/sports8070099
- Bayraktar, B., & Kurtoğlu, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim* 22(1), 16-24.
- Beckley, S., Dey, R., Stinton, S., Merwe, W. v., Branch, T., September, A. V., . . . Collins, M. (2022). Investigating the association between COL1A1 and COL3A1 gene variants and knee joint laxity and ligament measurements. *Clin Biomech (Bristol, Avon)* 100:105822, doi: 10.1016/j.clinbiomech.2022.105822
- Beckley, S., Dey, R., Stinton, S., Merwe, W. v., Branch, T., September, A. V., . . . Collins, M. (2022). The association of variants within types V and XI collagen genes with knee joint laxity measurements. *Genes* 13(12), 2-12. doi.org/10.3390/genes13122359
- Bestwick-Stevenson, T., Ifesemen, O. S., Pearson, R. G., & Edwards, K. L. (2021). Association of sports participation with osteoarthritis. *The Orthopaedic Journal of Sports Medicine* 9(6), 1-15. doi: 10.1177/232596712111004554
- Brazier, J., Antrobus, M., Stebbings, G. K., Day, S. H., Heffernan, S. M., Cross, M. J., & Williams, A. G. (2019). Tendon and ligament injuries in elite rugby: The potential genetic influence. *Sports* 7(6), 2-27. doi: 10.3390/sports7060138
- Brown, J. C., Miller, C. j., Schweltnus, M. P., & Collins, M. (2011). Range of motion measurements diverge with increasing age for COL5A1 genotypes. *Medicine & Science in Sport* 21(6), 266-272. doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01271.x
- Cejudo, A., Moreno-Alcaraz, V. J., Izzo, R., Robles-Palazón, F. J., Baranda, P. S., & Santonja-Medina, F. (2020). Flexibility in spanish elite inline hockey players: Profile, sex, tightness and asymmetry. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(9), 2-14. doi.org/10.3390/ijerph17093295
- Chohan, K., Mittal, N., McGillis, L., Lopez-Hernandez, L., Camacho, E., Rachinsky, M., . . . Rozenberg, D. (2021). A review of respiratory manifestations and their management in Ehlers-Danlos syndromes and hypermobility spectrum disorders. *Chronic Respiratory Disease* 18, 2-14. doi: 10.1177/147997312111025313
- Collins, M. (2010). Genetic risk factors for soft-tissue injuries 101: A practical summary to help clinicians understand the role of genetics and 'personalised medicine'. *British Journal Sports Medicine* 44, 915-917. doi: 10.1136/bjism.2009.058040
- Costa, P. B., Medeiros, H. d., & Fukuda, D. H. (2011). Warm-up, stretching, and cool-down strategies for combat sports. *Strength and Conditioning Journal* 33(6), 71-79. DOI:10.1519/SSC.0b013e31823504c9
- Çon, M., Akyol, P., Tural, E., & Taşmektepligil, M. Y. (2012). Voleybolcuların esneklik ve vücut yağ yüzdesi değerlerinin dikey sıçrama performansına etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Blim Dergisi* 14(2), 202-207.

- Dinç, N., & Gökmen, M. H. (2019). Atletik performans ve spor genetiği. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi* 6(2), 127-137. doi.org/10.34087/cbusbed.529159
- Guilherme, J. L., Tritto, A. C., North, K. N., Junior, A. H., & Artioli, G. G. (2014). Genetics and sport performance: Current challenges and directions to the future. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte* 28(1), 177-93. doi: 10.1590/S1807-55092014000100177
- Hallaçeli, H., Uruç, V., Uysal, H. H., Ozden, R., Hallaçeli, C., Soyuer, F., . . . Cavlak, U. (2014). Normal hip, knee and ankle range of motion in the Turkish population. *Acta Orthopaedica et Traumatologica Turcica* 48(1), doi: 10.3944/AOTT.2014.3113. 37-42
- Ingle, D. (2012). Postural stability and flexibility in young adults. *Undergraduate Research Journal University of Northern Colorado* 2(2), 1-16.
- Ingraham, S. (2003). The role of flexibility in injury prevention and athletic performance: have we stretched the truth? *Minnesota Medicine* 86(5), 58-61.
- Jung, H.-J., Fisher, M. B., & Woo, S. L.-Y. (2009). Role of biomechanics in the understanding of normal, injured, and healing ligaments and tendons. *Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation, Therapy & Technology* 1(9), 1-17. doi:10.1186/1758-2555-1-9
- Kahya, S. (2022). COL5A1 geni ile yumuşak doku yaralanmaları ilişkisinin incelenmesi. *Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 2(3), 67-80.
- Kambouris, M., Buono, A. D., & Maffulli, N. (2014). Genomics DNA profiling in elite professional soccer players: A pilot study. *Translational Medicine @ UniSa* 9, 18-22.
- Kapferer-Seebacher, I., Schnabl, D., Zschocke, J., & Pope, F. M. (2020). Dental manifestations of Ehlers-Danlos syndromes: A systematic review. *Acta Dermato-Venereologica* 100(7), 153-160. doi: 10.2340/00015555-3428
- Karakuş, S., & Kılınç, F. (2006). Postür ve sportif performans. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 14(1), 309-322.
- Kaurani, P., Marwah, N., Kaurani, M., & Padiyar, N. (2014). Ehlers Danlos syndrome – A case report. *Journal of Clinical and Diagnostic Research* 8(3), 256-258. doi: 10.7860/JCDR/2014/4569.4178
- Kaynak, M., Nijman, F., van Meurs, J., Reijman, M., & Meuffels, D. E. (2017). Genetic variants and anterior cruciate ligament rupture: A systematic review. *Sports Medicine* 47(8), 1637–1650. doi: 10.1007/s40279-017-0678-2
- Kim, J. H., Jung, E. S., Kim, C.-H., Youn, H., & Kim, H. R. (2014). Genetic associations of body composition, flexibility and injury risk with ACE, ACTN3 and COL5A1 polymorphisms in Korean ballerinas. *Journal of Exercise Nutrition & Biochemistry* 18(2), 205-214. doi: 10.5717/jenb.2014.18.2.205
- Kim, S. K., Nguyen, C., Avins, A. L., & Abrams, G. D. (2021). Three genes associated with anterior and posterior cruciate ligament injury. *Bone Jt Open* 2(6), 414-421. doi: 10.1302/2633-1462.26.BJO-2021-0040.R1
- Kıratlı, E., & Sanioğlu, A. (2005). Basketbolcuların esneklik profilleri ve sakatlanmayla olan ilişkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 14, 393-400.
- Koçak, M., Akkoyunlu, Y., & Taşkın, H. (2005). 16-18 Yaş grubu futbolcularda masajın esneklik üzerine etkisi. *Spormetre* 3(3), 105-109. doi.org/10.1501/Sporm_0000000048
- Koz, M., & Ersöz, G. (2004). Futbol oyuncularında spor yaralanmalarına etki eden faktörler ve esnekliğin önemi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD)* 9(3), 13-26.
- Kozlovskaja, M., Vlahovich, N., Ashton, K. J., & Hughes, D. C. (2017). Biomedical risk factors of achilles tendinopathy in physically active people: a systematic review. *Sports Med Open* 3:20, 2-14. doi: 10.1186/s40798-017-0087-y
- Lin, H.-H., Lin, T.-Y., Ling, Y., & Lo, C.-C. (2021). Influence of imagery training on adjusting the pressure of Fin swimmers, improving sports performance and stabilizing psychological quality. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(22), 2-19. doi: 10.3390/ijerph182211767

- Lin, W.-C., Lee, C.-L., & Chang, N.-J. (2020). Acute effects of dynamic stretching followed by vibration foam rolling on sports performance of badminton athletes. *Journal of Sports Science and Medicine* 19(2), 421-428.
- Maffulli, N., Margiotti, K., Longo, U. G., Loppini, M., Fazio, V. M., & Denaro, V. (2013). The genetics of sports injuries and athletic performance. *Muscles Ligaments Tendons Journal* 3(3), 173-189.
- Mikkelsen, L. O., Nupponen, H., Kaprio, J., Kautiainen, H., Mikkelsen, M., & Kujala, U. M. (2006). Adolescent flexibility, endurance strength, and physical activity as predictors of adult tension neck, low back pain, and knee injury: a 25 year follow up study. *British Journal of Sports Medicine* 40(2), 108-113. doi: 10.1136/bjism.2004.017350
- Moromizato, K., Kimura, R., Fukase, H., Yamaguchi, K., & Ishida, H. (2016). Whole-body patterns of the range of joint motion in young adults: masculine type and feminine type. *Journal of Physiological Anthropology* 35(1), 2-12. doi: 10.1186/s40101-016-0112-8
- Pruna, R., & Artells, R. (2015). New tendencies in risk factors for soft tissue injuries: Genetic biomarkers. *International Journal of Orthopaedics* 2(3), 307-311. DOI:10.17554/j.issn.2311-5106.2015.02.75
- Pruna, R., Artells, R., Ribas, J., Montoro, B., Cos, F., Muñoz, C., . . . Maffulli, N. (2013). Single nucleotide polymorphisms associated with non-contact soft tissue injuries in elite professional soccer players: influence on degree of injury and recovery time. *BMC Musculoskeletal Disorders* 14:221, 2-7. doi: 10.1186/1471-2474-14-221
- Pruna, R., Clos, E., Bahdur, K., & Artells, R. (2017). Influence of genetics on sports injuries. *Journal of Novel Physiotherapies* 7(4), 2-5. DOI:10.4172/2165-7025.1000359
- Rahman, M. H., & Islam, M. S. (2020). Stretching and flexibility: A range of motion for games and sports. *European Journal of Physical Education and Sport Science* 6(8), 22-36. DOI:10.46827/ejpe.v6i8.3380
- Ribbans, W. J., September, A. V., & Collins, M. (2022). Tendon and ligament genetics: How do they contribute to disease and injury? A narrative review. *Life* 12(5), 2-36. doi: 10.3390/life12050663
- Saunders, C. J., Dashti, M. J., & Gamielien, J. (2016). Semantic interrogation of a multiknowledge domain ontological model of tendinopathy identifies four strong candidate risk genes. *Scientific Reports* 6: 19820, 1-10. doi: 10.1038/srep19820
- Schutte, N. M., Nederend, I., Hudziak, J. J., & Geus, E. C. (2016). Differences in adolescent physical fitness: A multivariate approach and meta-analysis. *Behavior Genetics* 46, 217-227. doi: 10.1007/s10519-015-9754-2
- Şahin, İ. H., Karaman, Ö., Budak, M., & Kaplan, T. (2022). Adolesan futbolcularda esneklik ve durarak uzun atlamanın ivmelenme üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi* 13(3), 307-316. doi.org/10.17155/omuspd.1156532
- Taştan, S., & Suna, G. (2022). 10-12 Yaş arası judo sporcularında statik germe egzersizlerinin esneklik performansına etkisinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi* 5(1), 14-19. doi.org/10.38021/asbid.1058075
- Vaughn, N. H., Stepanyan, H., Gallo, R. A., & Dhawan, A. (2017). Genetic factors in tendon injury. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine* 5(8), 1-11. doi: 10.1177/2325967117724416
- Vlahovich, N., Fricker, P. A., Brown, M. A., & Hughes, D. (2017). Ethics of genetic testing and research in sport: A position statement from the Australian Institute of Sport. *British Journal Sports Medicine* 51(1), 5-11. doi: 10.1136/bjsports-2016-096661
- Wang, F. (2021). Causes and preventive measures of sports injuries in physical fitness tests in colleges and universities based on biological characteristics. *Journal of Healthcare Engineering* 6, 2-11. doi: 10.1155/2021/2280205
- Wu, Y.-T., Wu, Y.-T., Huang, T.-C., Su, F.-C., Jou, I.-M., & Wu, C.-C. (2020). Sequential inflammation model for Achilles tendinopathy by elastin degradation with treadmill exercise. *Journal of Orthopaedic Translation* 23, 113-121. doi: 10.1016/j.jot.2020.03.004



Kilis 7 Aralık Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Benlik Algısı ve Serbest Zaman Değerlendirme Davranışları Bakımından İncelenmesi

Ülkü Sena BAY¹, Serdar GERİ²

¹Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yalova/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-1781-9739>

²Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yalova/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0003-1837-0256>

ORJINAL MAKALE

Özet

İnsanda benlik kavramının zihinsel tezahürlerinden biri olan ve benlik algısının alt boyutu olarak nitelendirilebilecek bir olgu olarak fiziksel benlik algısı da bu kompleks yapının içinde kendini göstermektedir. Fiziksel benlik algısının en genel anlamıyla; bireyin kendini fiziksel algılaması, zihninde kendisini fiziksel olarak tanımlama ve konumlandırması olduğuna dikkat çekmek yerinde olacaktır. Bu yönüyle fiziksel benlik algısının bireyin öznel yargılarını içerdiğini, bu yargıların da pek çok faktörden etkilenebileceğini söylemek mümkündür. Öte yandan serbest zaman etkinliklerine katılmanın yalnızca bedensel değil ruhsal getirilerinin de olduğu ve bireye haz ve mutluluk sağladığına dikkat çekilmiştir. Değerlendirme biçimlerine göre toplumları ve bireyleri olumlu veya olumsuz etkileyebilme potansiyeli olan serbest/boş zaman kavramının tanıtılması ve bireylerin fiziksel benliklerini algılayışına etkisinin ortaya konulup bu doğrultuda bireysel ve sosyal yaşama dair faydalı sonuçlara ulaşılacağına inanılması bu araştırmayı önemli kılan husustur. Çalışma yöntemi olarak ilişkisel tarama modelinden faydalanılmıştır. Çalışmaya Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'ndan 416 öğrenci katılmıştır. Bu araştırmada geçerlik ve güvenilirlik ölçümleri yapılmış olan fiziksel benlik ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanmış olan serbest zaman değerlendirme davranışları anketi kullanılmıştır. Verilerin analizinde temel hipotezleri test etmek amacıyla Mann Whitney U ve Kruskal Wallis H testleri uygulanmıştır. Yapılan analizler neticesinde fiziksel benlik algısı ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Zaman, Serbest zaman, Fiziksel benlik, Spor, Psikoloji

Investigation of Physical Self-Perception and Leisure Behaviors in Kilis 7 Aralık University Students

Abstract

Physical self-perception, which is one of the mental manifestations of self-concept in humans and can be described as a sub-dimension of self-perception, also manifests itself within this complex structure. In the most general sense of physical self-perception; It would be appropriate to draw attention to the fact that the individual perceives himself physically, defines and positions himself physically in his mind. In this respect, it is possible to say that physical self-perception includes the subjective judgments of the individual, and these judgments can be affected by many factors. On the other hand, it was pointed out that participating in leisure time activities not only has physical but also spiritual benefits and provides pleasure and happiness to the individual. - The importance of this research is to introduce the concept of leisure/leisure time, which has the potential to affect societies and individuals positively or negatively according to their evaluation styles, and to reveal its effect on individuals' perception of their physical selves, and to believe that beneficial results for individual and social life will be achieved in this direction. 416 students from Kilis 7 Aralik University School of Physical Education and Sports participated in the study. In this study, validity and reliability measurements were made. Physical self scale and leisure time behaviors questionnaire prepared by the researcher were used. In the analysis of the data, Mann Whitney U and Kruskal Wallis H tests were applied to test the main hypotheses. As a result of the

analysis, a statistically significant difference was found between the physical self-perception and the gender variable.

Keywords: *Time, Leisure time, Physical self, Sport, Psychology*

Giriş

İnsan çok yönlü, biyo-psiko-sosyal bir varlıktır. Bu kapsam daraltılıp psikolojik yönü ele alındığı zaman, insan psikolojisinin de pek çok katmanı ve kapsamı içerdiği görülmektedir. Psikolojinin çok boyutlu yapısı içerisinde yer alan, insan davranışlarını anlamlandırma noktasında önemli yer tutan hususlardan biri de benlik kavramıdır. Benliğin dinamik ve çok katmanlı bir yapıdan oluştuğunu söylemek mümkündür. Zihinsel bir örüntü olarak benlik, pek çok içsel ve dışsal faktörden etkilenerek kişinin kendini tanımlamasını ve zihinsel olarak şekillendirmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Gerrig ve Zimbardo, 2013, ss. 428)

Einstein'ın (1917) klasik mekanikteki tanımına göre zaman kavramı, her yerde aynı ve mutlaktır. Bu mutlakıyet, kütle-çekim kuvvetinin uzay-zaman dokusunu bükmesi ve hız vektörü ile göreliliğe hale gelmesi ile bozulmaktadır. Einstein'ın özel ve genel göreliliğine dayanarak, zamanın göreceli olduğunu bilinmektedir. Einstein'ın bu teorisine göre zamanın akışı değişebilmekte bu da gözlemcilerin mevcut referans sistemine göre gerçekleşmektedir. Görelilik sistemin dışındaki bir gözlemci ile mümkün olan bu durumda; aynı sistem içinde zaman, mutlak gibi davranış sergilemektedir. Buna istinaden mutlak ve lineer bir zaman çizgisi üzerinde çalışma yapılabilir. Gürbüz ve Aydın'a (2012) göre zamanı evrendeki tüm nesnelere hareketleri sırasında birbirlerine göre konum değişikliği oluşturmaları için geçen süre olarak tanımlamak mümkündür. Bu açıdan insanların zamanı; güneş sisteminde bulunan dünyamızın, güneşe ve kendine göre hareketleri doğrultusunda algıladığını ifade etmek mümkündür.

Zaman kavramıyla ilgili farklı kişiler tarafından pek çok farklı tanım ve yorumlar yapıldığı gibi yapılan çalışmalar incelendiğinde serbest ya da diğer adıyla boş zaman kavramını açıklayabilmek adına da pek çok tanım ve fikir öne sürüldüğü görülmektedir. Serbest zaman kavramı farklı kişiler tarafından değişik yönleriyle ele alınmış olsa da ortak noktalarının olduğunu söylemek mümkündür. Araştırmacıların serbest zaman ile ilgili yaptığı temel tanımlamalar şöyledir: Tezcan (1982), bireyin gerçekleştirmek zorunda olduğu görev ve yükümlülükleri dışında, kendi isteğiyle seçeceği bir uğraşla meşgul olabileceği zaman; Dumazedier (Outhwaite, 1989), kişinin kendine yatırım yaptığı, kendini geliştirmek, yetiştirmek, bilgilendirmek için kullandığı zaman; Tör (1966), iş ve okul gibi zorunlu saatler dışında geçen zaman dilimi; Stokowski (1944), kişinin kendisi ve ailesiyle ilgili gereklilikleri yerine getirdikten sonra arta kalan ve iradesine göre değerlendirdiği, zorlama ve görevlerin olmadığı zaman dilimidir. Serbest zamanın "özgürce tayin edilebilmesi" ve bu zaman

diliminde yapılacak eylemlerin “zorunlu olmayan” eylemlerden oluşması, tanımların ortak noktalarıdır.

William James’in (1892), benlik kavramının incelenmesi hususunun ilk savunucularından olduğu bilinmektedir. James, benlik deneyimini üç faktör ile tanımlamıştır, bu faktörler maddesel ben, sosyal ben ve manevi ben’dir. James’e göre, bireyin kendisi ile ilişkilendirip içselleştirdiği her şey benliğinin bir parçası haline gelmektedir. Öte yandan psikodinamik yaklaşımların da benlik kavramı üzerinde durduğu göze çarpmaktadır. Ferud, benlik algısı ve içgörü olgularına önem vermiş ve bu olguları psikanalitik tedavinin önemli bir bileşeni olarak görmüştür. Jung ise benliğin geliştirilebilmesinin, tüm bilinç ve bilinçdışı özelliklerin kucaklanıp benimsenmesinden geçtiğini ifade etmiştir (Gerrig ve Zimbardo, 2013, ss. 427). Benlik kavramı ile ifade edilen; çoğunlukla bireyin kendi varlığının ve kimliğinin, diğerlerinden veya çevreden ayrı olarak bilinçli şekilde yansıtılmasıdır. Benlik kavramı, benliğin bilişsel veya düşünsel yönünü ifade etmekle beraber; bireyin doğru olduğunu kabul ettiği inançların, tutumların ve fikirlerin karmaşık, sistemli ve dinamik bir yapının bütünü olarak da tanımlanabilmektedir (Purkey, 1988). Öte yandan olumlu benlik algısının, insan gelişiminin önemli bir parçası olduğu ve spora katılımının buna katkıda bulunduğu bilinmektedir.

Bununla birlikte kendilik imajı ise, bireyin beden imajı ve kişiliğini, yeteneklerini ve kendisi hakkındaki izlenimlerini kapsayan; bireyin toplam bireysel algısını ifade etmektedir (Bailey, 2003). Öte yandan beden imajı kavramı incelendiğinde, bir kişinin bedeni hakkındaki algıları, duyguları ve düşüncelerinin bütününe kapsadığı göze çarpmakla beraber; genellikle vücut ölçüsü tahmini, vücut çekiciliğinin değerlendirilmesi ve vücut şekli ve büyüklüğü ile ilgili duyguların birleşimi olarak da kavramsallaştırılmıştır (Grogan, 2006). Benliğin fiziksel aktiviteden etkilenen bölümü olarak nitelendirilen fiziksel benlik algısının; genel benlik saygısı, psikolojik iyilik hali, sağlık ve yaşamın alt kümesi olarak nitelendirilebileceğinin altı çizilmektedir. Ayrıca spor yeterliliği, spor yeteneği algıları, spor becerilerini öğrenme yeteneği ve spor ortamındaki güvenle beraber fiziksel kondisyon, dayanıklılık, zindelik, egzersizi sürdürme yeteneği, esneklik gibi pek çok bileşenin de fiziksel benlik algısı içerisinde yer aldığı belirtilmektedir (Edwards vd., 2005).

Fiziksel benlik algısı, insan benliğinin kompleks yapısı içinde bulunan bir katman olmakla beraber kişinin kendini fiziksel olarak zihninde konumlandırış biçimlerini de gösteren bir olgudur. Diğer bir ifade ile FBA, kişinin psikomotor boyutta kendini algılaması ve

değerlendirebilmesidir. Koordinasyon, spor yeteneği, dayanıklılık, esneklik, kuvvet gibi bileşenler FBA'yı oluşturan temel parametrelerdir (Çağlar vd., 2017). Bunun yanı sıra Yılmaz (2009); psikolojik, gelişimsel, fizyolojik ve sosyal faktörlerin bireyin beden algısını etkileyebildiğini ifade etmiştir. Bu araştırma ile tespit edilmesi hedeflenen hususlar doğrultusunda bu alanda yapılacak olan çalışmaların artmasına katkı sağlanacağına ve bu araştırmanın teori ve pratikteki eksikliklerin doldurulması noktasında faydalanılabilecek kaynaklardan olacağına inanılmaktadır.

Gereç ve Yöntem

Mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, nicel araştırma yönteminin genel tarama modeli içerisinde ilişki tarama modelinden faydalanılmıştır. Araştırma problemi ve amaçları doğrultusunda en uygun yöntemin ilişki tarama yöntemi olacağına karar verilmiştir. Genel tarama modelleri, pek çok elemandan oluşan evren hakkında yordama yapabilmek için evrenin tümü veya evren içerisinde seçilen örneklem üzerinde yapılan araştırma modelidir (Karasar, 2012, ss. 79).

Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu

Bu araştırmanın evrenini 2020-2021 eğitim öğretim yılı içerisinde Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda kayıtlı olan aktif öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu ise çalışmaya katılan 416 öğrenciden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Fiziksel Benlik Ölçeği

Ninot ve arkadaşları (2001) tarafından geliştirilmiş olup geçerlik ve güvenilirlik çalışması Emine Çağlar ve arkadaşları (2017) tarafından yapılmıştır. Bu ölçek 25 madde ve 6 alt boyut içermektedir. Ölçeğin alt boyutları; genel benlik kavramı (5 madde), fiziksel benlik değeri (5 madde), fiziksel kondisyon (5 madde), sportif yeterlilik (4 madde), fiziksel kuvvet (3 madde) ve fiziksel çekiciliktir (3 madde). Fiziksel Benlik Ölçeğinin iç tutarlılık kat sayıları 0.77-0.90 arasındadır. Bununla beraber test-tekrar-test güvenilirlik katsayısı 0.90-0.96 olarak saptanmıştır. Ayrıca doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin faktör yapısı, kabul edilebilir

düzeyde uyum indeksi değerlerine sahiptir (GFI=0.95; AGFI=0.94; IFI=0.94) (Çağlar ve ark., 2017).

Serbest Zaman Değerlendirme Anketi

Anketin oluşturulması sürecinde ankette yer alacak önermelerin kapsamını belirleyebilmek amacıyla araştırmanın katılımcıları dışındaki 80 kişilik bir örneklem grubuna, serbest zamanlarında en çok tercih ettikleri aktiviteler sorulmuştur. Verilen cevaplar incelendikten sonra araştırmanın amaç ve kapsamına uygun olacak şekilde en çok tercih edilen aktiviteler derlenmiştir. Bu anket evet-hayır cevap seçeneklerinden oluşan; Sağlık/Spor, Sanat/Teknoloji, Hobi/Diğer kategorilerinin her birinde 5'er önerme olmak üzere 15 önerme içermektedir. Bunun yanı sıra yaş aralığı ve cinsiyeti kapsayan demografik içerik bulunmaktadır.

Verilerin Analizi

Araştırmanın verilerini analiz etmek için SPSS 21.0 paket programı kullanılmıştır. Bu çalışmada incelenen verilerin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturup oluşturmadığı, başlangıçta kabul edilmiş olan %95 güven düzeyi baz alınarak incelenmiştir. Öte yandan bu güven aralığı dışında kalan yanılğı payı %5 olarak değerlendirilmiş olup tüm istatistiksel testlerde yorumlar bu p olasılığına kadar indirgenerek yorumlanmıştır. ($p \leq 0,05$)

Araştırmanın analiz aşamasında cevapların aritmetik ortalamaları, 1'e yaklaştıkça katılımcıların fiziksel benlik değeri, fiziksel güç, fiziksel görünüş, spor yeterliliği, fiziksel durum (kondisyon) ve benlik algısının düşük, 5'e yaklaştıkça katılımcıların fiziksel benlik değeri, fiziksel güç, fiziksel görünüş, spor yeterliliği, fiziksel durum ve benlik algısının yüksek yönde şekillendiğinin ifade edilmesine karar verilmiştir. Araştırmada verilerin analiz aşamasında elde edilen aritmetik ortalamaların değişim aralığı ise şu şekilde hesaplanmıştır (Olcay ve Giritlioğlu, 2014:10):

$$\text{"Değişim Aralığı} = 5-1=4\text{"}$$

$$\text{"Değişim Aralığı} = 4/5 = 0,80\text{"}$$

Katılımcıların fiziksel benlik algılamasının ortaya konulmasında belirleyici aralıklar ve ölçüm sonuç derecelerinin yorumlanma bilgileri çizelgede yer almaktadır. İlgili çizelgede katılımcıların fiziksel benlik algısının ortaya konulmasında elde edilen aritmetik ortalama ve değer aralığına göre ifade edilecek sonuçlar yer almaktadır. Bu kapsamda katılımcıların fiziksel benlik algı düzeylerinde elde edilen aritmetik ortalama değerlerine göre Tablo 1'de yer alan

bilgilerin sonuç kısmından yararlanılarak ortaya konulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların fiziksel benlik algısı düzeylerinden elde edilen aritmetik ortalamalar

Ağırlık	Seçenekler	Aritmetik Ortalamaların	
		Ağırlık Değerleri	Sonuç
5	Kesinlikle Katılıyorum	4,20 - 5,00	Çok Yüksek Düzeyde
4	Katılıyorum	3,40 - 4,19	Yüksek Düzeyde
3	Kararsızım	2,60 - 3,39	Orta Düzeyde
2	Katılmıyorum	1,80 - 2,59	Düşük Düzeyde
1	Kesinlikle Katılmıyorum	1,00 - 1,79	Oldukça Düşük Düzeyde

Verilerin analizleri yapılmadan önce ölçeğin basıklık (Skewness) ve çarpıklık (Kurtosis) değerleri hesaplanmıştır. Yapılan hesaplamalar sonucunda fiziksel benlik algısı ölçeğinin "Skewness" değerinin 1,447 ve "Kurtosis" değerlerinin de 3,773 olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan ölçeğin Kolmogorow-Simirnov değerinin $p \leq 0,000$ olduğu görülmüş ve bu işlem sonucunda verilerin normal dağılmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Shou, 2002:424-426). Verilerin analizinde aritmetik ortalama ve standart sapma değerleriyle birlikte oluşturulan hipotezleri test etmek amacıyla, verilerin normal dağılmadığı hususu da göz önünde bulundurularak "Kruskal Wallis-H Testi", "Mann-Whitney U Testi" analizinden yararlanılmıştır.

Bulgular

Yapılan bu çalışmada katılımcıların %49,9'u kadınlardan oluşurken %55,1'i erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Bununla birlikte çalışmaya 416 kişi katılmıştır.

Tablo 2. Katılımcılar hakkında tanıtıcı bilgiler

Cinsiyet	n	%
Kadın	187	44,9
Erkek	229	55,1
Total	416	100,0

Tablo 3. Serbest zaman değerlendirme davranışlarına yönelik bilgiler

Yürüyüş ve Koşma	n	%
Evet	325	78,1
Hayır	91	21,9
Fitness pilates	n	%
Evet	186	44,7
Hayır	230	55,3
Vücut bakımı	n	%
Evet	376	90,4
Hayır	40	9,6
Doğa gezileri	n	%
Evet	193	46,4
Hayır	223	53,6
Bireysel sporlar / takım sporları	n	%
Evet	318	76,4
Hayır	98	23,6

Müzikle ilgilenirim/müzik dinlerim	n	%
Evet	390	93,8
Hayır	26	6,3
Televizyon seyredirim	n	%
Evet	284	68,3
Hayır	132	31,7
İnternet/sosyal medya ile ilgilenirim	n	%
Evet	398	95,7
Hayır	18	4,3
Bilgisayar oyunları oynarım	n	%
Evet	142	34,1
Hayır	274	65,9
Sinema/konser/tiyatroya giderim	n	%
Evet	203	48,7
Hayır	213	51,3
Kitap okurum	n	%
Evet	309	74,3
Hayır	107	25,7
El işleri ile uğraşırım	n	%
Evet	108	26,0
Hayır	308	74,0
Ev işleri yaparım	n	%
Evet	284	68,3
Hayır	132	31,7
Arkadaşlarımla buluşurum	n	%
Evet	402	96,6
Hayır	14	3,4
Uyurum	n	%
Evet	388	93,3
Hayır	28	6,7

Tabloya göre katılımcıların %78.1'i yürüyüş ve koşu yapmayı tercih ederken %21.9'unun tercih etmediği tespit edilmiştir. Katılımcıların %55,3'ü fitness ve pilates yapmazken, %44,7'si yapmayı tercih etmektedirler. Katılımcıların %90,4'ü serbest zamanlarını vücut bakımı yaparak geçirirken, % 46,4' ü doğa gezilerine katılmaktadır. Öte yandan katılımcıların %76,4'ü bireysel veya takım sporları ile ilgilenirken, %93,8'i müzikle ilgilenmeyi/dinlemeyi tercih ettikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların %68,3'ü televizyon seyredirken, %95,7'lik kısmının internet ve sosyal medya ile ilgilendikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların %34,1'lik bir kısmı bilgisayar oyunları oynarken, %48,7'lik bir kısmının sinema/tyatro/konsere gittikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların %74,3'ü kitap okumayı tercih ederken, %26,0'sının el işleri ile uğraştığı tespit edilmiştir. Katılımcıların %68,3'ü ev işleri yaparken, %96,6'sının serbest zamanlarını arkadaşları ile geçirerek değerlendirdikleri tespit edilmiştir. Son olarak araştırmaya katılan katılımcıların %93,3'lük bir kısmının serbest zamanlarını uyuyarak geçirdikleri tespit edilmiştir.

Tablo 4. Üniversite öğrencilerinin fiziksel benlik algısı durumlarıyla cinsiyet değişkeni arasındaki etkinin Mann-Whitney U testi ile incelenmesine yönelik bulgular

Boyutlar	Grup Sıra Ortalama		Mann-Whitney U Test	Z	P
	Kadın	Erkek			
Genel Benlik Değeri (GSW)	190,26	222,55	179660,0	-2,736	,006*
Fiziksel Benlik Değeri (PSW)	182,29	228,69	16523,0	-3,913	,000*
Fiziksel Durum (PC)	193,38	220,15	18530,5	-2,263	,024*
Spor Yeterliliği (SC)	151,72	252,24	10989,5	-8,483	,000*
Fiziksel Görünüş (PA)	196,55	217,70	19104,5	-1,818	,069
Fiziksel Güç (PS)	167,70	239,93	13882,5	-6,115	,000*
Genel Fiziksel Benlik Algısı	158,95	246,66	122299,5	-7,376	,000*

*p≤0,05 anlamlılık düzeyinde

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet durumu değişkeni ile fiziksel benlik algısını oluşturan boyutlara göre incelenmesinden sonra; "Genel Benlik Değeri" boyutu (Kadın: 190,26; Erkek: 222,55), "Fiziksel Benlik Değeri" boyutu (Kadın: 182,29; Erkek: 228,69), "Fiziksel Durum" boyutu (Kadın: 193,38; Erkek: 220,15), "Spor Yeterliliği" boyutu (Kadın: 151,72; Erkek: 252,24), "Fiziksel Görünüş" boyutu (Kadın: 167,70; Erkek: 217,70) dışında "Fiziksel Güç" boyutu (Kadın: 167,70; Erkek: 239,93) ile öğrencilerin cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. İlgili çizelge incelendiğinde erkek katılımcıların tüm alt boyutlarda kadın katılımcılardan daha yüksek puanlar aldığı görülmektedir. Bu doğrultuda erkek katılımcıların daha yüksek fiziksel benlik algısına sahip olduğu yorumunu yapmak mümkündür.

Tablo 5. Üniversite öğrencilerinin serbest zaman değerlendirme durumlarına yönelik Mann-Whitney U test sonuçları

Boyutlar	Grup Sıra Ortalama		Mann-Whitney U Test	Z	P
	Evet	Hayır			
Yürüyüş ve Koşma	222,84	157,27	10126,000	-4,598	,000*
Fitness Plates	238,50	184,24	15809,500	-4,577	,000*
Vücut Bakımı	208,74	206,29	7431,500	-,122	,903
Doğa Gezileri	219,44	199,04	19409,000	-1,726	,084
Bireysel / Takım Sporları	235,26	121,66	7072,000	-8,178	,000*
Müzikle İlgilenirim/Müzik Dinlerim	208,65	206,21	5010,500	-,100	,920
Televizyon Seyrederim	215,87	192,65	16651,500	-1,833	,067
İnternet Sosyal Medya ile İlgilenirim	209,41	188,36	3219,500	-,727	,468
Bilgisayar Oyunları Oynarım	217,50	203,83	18175,500	-1,100	,272
Sinema, Konser, Tiyatroya Giderim	212,09	195,14	13256,000	-1,174	,240
Kitap Okurum	207,62	211,04	162600,000	-,253	,800
El İşleri ile Uğraşırım	216,76	205,00	15739,500	-,830	,406
Ev İşleri Yaparım	203,92	218,36	17442,500	-1,140	,254
Arkadaşlarımla Buluşurum	211,69	116,96	1532,500	-2,898	,004*
Uyurum	210,70	178,04	4579,000	-1,388	,165

*p≤0,05 anlamlılık düzeyinde

Araştırmada geliştirilen hipotezlerin, test edilmesi amacı ile verilere uygulanan "Mann-Whitney U Testi" sonuçları Tablo 5'te verilmiştir. İlgili tabloya göre üniversite öğrencilerinin fiziksel benlik algısı durumlarıyla serbest zaman değerlendirme durumları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra; "Yürüyüş ve Koşma" serbest zaman değerlendirme durumlarına katılma durumunun istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa neden olduğu tespit edilmiştir. "Fitness/Pilates" serbest zaman değerlendirme durumlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. "Bireysel ve Takım sporları" serbest zaman değerlendirme istatistiksel olarak açıdan anlamlı bir farklılığa neden olmaktadır. Bir diğer etkinlik biçimi incelendiğinde "Arkadaşlarımla Buluşurum" durumunun da anlamlı bir farklılığa neden olduğu görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Yapılan bu araştırmada; katılımcıların fiziksel benlik algıları ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda erkek katılımcıların fiziksel benlik puanlarının kadınlardan yüksek olduğunu söylemek mümkündür.

Bu sonuçla ilgili olarak Mayorga ve diğerlerinin 2012 yılında yaptığı benzer bir çalışma incelendiğinde; İspanyol okul çocuklarında fiziksel benlik kavramı ile fiziksel uygunluk pozitif ilişkili olarak saptanmıştır. Erkekler ve kızlar arasında fiziksel benlik algısı ve fiziksel uygunluk bakımından büyük farklar olduğu keşfedilmiştir. Erkeklerin hem daha güçlü olduğu hem de kendilerini daha güçlü algıladıkları saptanmıştır. Erkek çocuklarda kızlara göre fiziksel uygunluk, dayanıklılık, algılanan spor yeteneğinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Benzer şekilde Çağlar (2002) da ilgili araştırmasında, katılımcı erkeklerin neredeyse tüm fiziksel benlik alt boyutlarında kadınlardan daha yüksek puanlar aldığını ifade etmiştir. Bu bulgular neticesinde, bu araştırmada ve Çağlar ile Mayorga ve diğerlerinin çalışmalarında FBA ve cinsiyet ilişkisi ile ilgili bulguların benzerlik gösterdiğini söylemek mümkündür.

Bunun yanı sıra serbest zaman aktivitelerine katılım oranıyla ilgili evet-hayır cevap puanları incelendiğinde, yani serbest zaman değerlendirme aktivitelerine katılma ve katılmama durumları karşılaştırıldığında “kitap okuma ve ev işleri” dışındaki tüm aktivitelerde “evet” cevaplarında fiziksel benlik puanlarının daha yüksek çıktığı görülmektedir. Ancak bu puan farklı tüm önermelerde anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır.

Elde edilen bulgularda; spor/sağlık kategorisinde bulunan 5 önermeden 3’ünün (yürüyüş, fitness/pilates, bireysel ve takım sporları yapma) FBA ile ilişkili olduğu göze çarpmaktadır. Bununla beraber diğer önermelerde ilişki saptanmamasına karşın hobi/diğer kategorisindeki “arkadaşlarımla buluşurum” önermesi ile FBA arasında anlamlı bir farklılık olduğu yani bir ilişkinin bulunduğu dikkat çekmektedir. Bu aktiviteler katılıma ise fiziksel benlik puanlarının pozitif yönde yüksek çıkmasında etkili olduğu düşünülmektedir.

Bu sonuçlar doğrultusunda ilgili literatür incelendiğinde; Beasley ve Garn (2013) tarafından yürütülen çalışmada, fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite içerikli serbest zaman değerlendirme davranışları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, bunun yanı sıra genel benlik algısı kavramının da serbest zaman fiziksel aktiviteleri ile doğrudan ilişkili olduğu bildirilmiştir.

Pek çok çalışma fiziksel aktiviteyi benlik kavramı ile ilişkilendirmiştir. Meta-analizlerin,

benlik kavramını iyileştirmeyi amaçlayan fiziksel aktivite programına dayalı müdahalelerde ve gözlemsel çalışmalarda bu ilişkileri doğruladığı görülmektedir. Nitekim birçok çalışma, fiziksel aktivite ile benlik kavramının pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir.

Fiziksel aktivitenin benlik kavramı üzerindeki etkilerinden biri olarak fiziksel benlik kavramı dikkat çekmektedir. Bazı araştırmacılar (Sonstroem, Slutzky, Simpkins) tarafından FBA'nın benlik saygısını nasıl etkilediğini açıklamak için EXSEM (egzersiz ve benlik saygısı modeli) önerilmiştir. Bu modele göre, fiziksel aktiviteye katılımın benlik saygısı da dahil olmak üzere fiziksel benlik kavramının alt boyutlarında kişinin kendisiyle ilgili olumlu algı ve duyguları geliştirdiği ifade edilmiştir. Bu modeli kaynak alan araştırmalar ise egzersizin hem doğrudan hem dolaylı olarak genel vücut imajı, benlik saygısı, fiziksel yeterlilik ve kendini fiziksel olarak benimseme üzerinde etkilerinin olduğunu göstermiştir (Fernandez-Bostos ve ark., 2019).

Bu konuda yapılan araştırmalar, özsaygının hem çocuklarda hem de ergen ve yetişkinlerde fiziksel aktiviteye katılımı güçlü bir ilişkiye sahip olduğunu tespit etmiştir.

Fiziksel aktivitenin zihinsel ve fiziksel faydalar sağladığı keşfedilmiştir. Psikolojik iyilik halinin en önemli ölçütlerinden biri olarak kabul edilen benlik saygısının, düzenli egzersiz ve fiziksel aktiviteden en fazla yarar sağlayan psikolojik boyutlardan biri olduğu literatürde ifade edilmektedir. Öte yandan yürütülen çalışmalarda; egzersiz programlarına katılımın, katılımcıların benlik saygısı puanlarında kayda değer bir artışla ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Sallis ve ark., 1992; Sonstroem, 1984; Leith ve ark., 1991; Baranowski ve ark., 1992).

McAuley (1994), incelenen çalışmaların %69'unda psikolojik iyi oluş ve fiziksel aktivite arasında pozitif bir ilişki olduğunu ifade etmekle beraber benlik saygısı gelişiminin; fiziksel aktivitelere ve spora katılımdan etkilenen önemli bir psikososyal sonuç olduğunu belirtmiştir.

Boyer (2008), sporun fiziksel benlik kavramı ve diğer psikolojik özellikler üzerindeki etkisini incelediği çalışmasında; spor ve fiziksel aktivite ile fiziksel benlik arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte ilgili araştırmada, spor ve fiziksel aktiviteye katılımın pozitif yönlü FBA, pozitif beden imajı ve psikolojik iyi oluşa daha fazla katkı sağladığına da dikkat çekilmiştir.

Moreno ve arkadaşlarının 2008 yılında yaptığı araştırmasında, ergenlik döneminde fiziksel aktivite veya spora katılımın benlik saygısı ve FBA'yı etkilediği vurgulanmıştır. Bu

çalışmada erkek çocukların kızlara oranla daha yüksek benlik saygısı, beden imajı, fiziksel yeterliliği ve fiziksel kondisyonu olduğu, saptanan veriler arasındadır.

Bu araştırmada spor ve egzersize katılım dışında pilates ve fitness gibi aktivitelerin de FBA ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda ilgili literatür incelendiğinde bu veriyi aşağıdaki araştırmalarla desteklemek mümkündür;

Lee (2005), pilates ve dans faaliyetlerinin kişide fiziksel benlik algısının gelişimine katkı sağladığını ifade etmiştir.

Cruz-Ferreira ve diğerlerinin (2011), pilates temelli mat egzersizlerinin sağlıklı kadınlarda yaşam doyumu, takdir algısı, fiziksel görünüm algısı, işlevsellik, fiziksel benlik kavramı ve sağlık durumu algısı üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmanın sonucunda; bu egzersizler 6 ay boyunca haftada 2 saat uygulandığında ilgili değişkenler üzerinde etkililiğini destekleyen kanıtlar ortaya konulmuştur.

Roh (2108), ilgili çalışmasında pilatese katılan kadın üniversite öğrencilerinin fiziksel benlik algısının, algılanan sağlık durumu ve psikolojik iyilik hali üzerinde etkilerini incelemiştir. Bu araştırmada pilates ve FBA arasında olumlu bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bununla beraber pozitif fiziksel benlik algısının ise psikolojik iyilik halini ve algılanan sağlık durumunu olumlu etkilediği yönündeki bulgular da bu çalışmanın dikkat çeken noktaları arasındadır.

Bu çalışmada FBA ile ilişkisi bulunduğu, bu aktiviteyi tercih eden katılımcıların fiziksel benlik puanının yüksek olduğu saptanan “Arkadaşarımla buluşurum” önermesi “sosyalleşme, diğer insanlarla etkileşim halinde bulunma” kapsamında değerlendirilmiş olup bu doğrultuda çıkan sonucu destekleyecek nitelikte literatür taraması yapılmıştır. İlgili çalışmalar incelenirken konu ile ilişkilendirmek adına sosyalleşme ve benlik kavramları arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur:

Gündoğdu (2013)’nun, sosyalleşme ile ilgili çalışmasında Tolan, Güney ve Tezcan’dan aktardığına göre;

- Sosyalleşme, sosyoloji ve sosyal psikolojinin ortak bir kavramı olarak, bireylerin belirli bir kültürel yapı ve grup içerisinde kendisine yer edinmesi şeklinde tanımlanmıştır.
- Sosyalleşmenin kültürel ve sosyal niteliklerinin yanı sıra bireyde kişilik ve benlik gelişimine katkı sağladığı vurgulanmıştır.
- Sosyalleşme ve insanlarla bir arada bulunmanın bir etkisi olarak bireyin, başkalarının

kendisini nasıl gördüğü, tepkilerinin diğerlerinde neler uyandırdığı ile ilgili fikirler yürüttüğüne ve başkalarının gözünden kendisi hakkında bilgi sahibi olduğuna, Cooley'nin bu durumu ayna benlik olarak nitelendirdiğine de değinilmiştir.

Öte yandan Koenig (2000)'in aktardığına göre; Amerikalı psikolog Mead, kişilerin sosyal etkileşimler aracılığıyla kendini daha iyi tanıdığını ve diğer insanların rollerini de zihninde canlandırarak tüm toplumsal rollerle beraber kendi imajını canlandırıldığını ifade etmiştir. Bu sürecin ise bireyde benlik algısının oluşup güçlenmesine etkisi olduğuna inanılmaktadır.

Bununla beraber Nurmi (2004)'nin ilgili çalışmasında altını çizmiş olduğu sosyalleşme mekanizmalarından (kanal oluşturma, seçme, ayarlama, yansıtma) “yansıtma”nın benlik kavramı ve gelişimi ile ilişkilendirilebileceği düşünülmektedir. Öte yandan Yansıtma'nın alt boyutları şunlardır: Kimlik, benlik kavramı, benlik saygısı, anlatılar (sohbet-iletişim). Bu boyutlar doğrultusunda sosyalleşme sürecinin bireydeki etkileri incelendiğinde; bireylerin benlik kavramını, kimliğini, bireysel özelliklerini, davranışlarının sonuçlarını ve sosyal konumlarını algılama yansıtma biçimleri önemli psikolojik mekanizmalar olarak görülmektedir. Öte yandan Erikson'un özgün kimlik teorisinde söz ettiği varsayımlardan biri de bireyin benimsediği sosyal konum veya rolün kendi kimliğinde etkili olduğudur. Burada dikkat çekilen nokta, bireyin sosyal roller ve izlenimler vasıtasıyla kendisine bir kimlik oluşturması ve desteklemesidir.

Bununla beraber McAdams (1999) bireylerin kimlik yaratmanın bir yolu olarak anlatılar oluşturduğunu ve diğerlerine kendileri hakkında bir şeyler anlattığını ifade etmiştir. İçeriklerin dil yoluyla paylaşılabilmesi, insan bilişinin temel özelliklerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bu sebeple kendisi hakkında anlatmak; öz tutarlılığı artırmak, olumlu benlik kavramını ve yüksek benlik saygısını desteklemek, kişinin kimliğini diğerleriyle ilişkilendirebilmesi bakımından önemli bir araç olarak görülmektedir.

Elde edilen veriler doğrultusunda “arkadaşlarımla buluşurum” önermesi sosyalleşme kapsamında ele alındığında sosyalleşmenin ve bireyler arası aktarımda bulunmanın benlik kavramı ve benlik saygısı üzerinde etkilerinin olduğu görülmektedir. Elde edilen bilgiler ışığında fiziksel benlik algısı ile sosyalleşmenin doğrudan veya dolaylı yollardan etkileşim içerisinde olduğu çıkarımında bulunmak mümkün gözükmemektedir.

FBA'nın fiziksel aktivite ve egzersize dayalı serbest zaman değerlendirme davranışları dışında sosyalleşme kapsamında ele alınabilecek bir eylemle anlamlı ilişki içerisinde olduğunun tespit edilmiş olması ise spor ve psikoloji bilimleri için oldukça değerli

görülmektedir. Elde edilen bulguların yeni çalışmalar için yol gösterici olacağına inanılmaktadır.

Bu çalışmanın sonuçlarından yola çıkarak;

- Serbest zaman değerlendirilmesinin birey ve toplumlar için oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. İlişkili olduğu kavramlardan biri olan fiziksel benlik algısının pozitif yönde artırılması için egzersiz ve fiziksel aktivite temelli serbest zaman aktiviteleri konusunda kişisel ve toplumsal bilinçlendirme ve yönlendirme çalışmalarının yapılması,
- İş ve eğitim gibi zorunluluklarla geçirilmesi gereken zamanlar dışında sahip olunan kısıtlı serbest zamanın daha etkili ve verimli geçirilmesine yönelik teşvik ve destekleme yapılması,
- Egzersiz ve fiziksel aktiviteye hem bireysel olarak hem sosyal ilişkilerin geliştirilebileceği çerçevede katılım gösterilmesi,
- Benlik ve benlik boyutlarının sosyal etkileşim kapsamında incelenmesi,
- Yapılacak bir sonraki araştırmalarda fiziksel benlik kavramı ve serbest zaman ilişkilerinde serbest zaman aktivitelerinin daha fazla çeşitlendirilerek sunulması önerilmektedir.

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın tüm aşamalarında iki yazar da eşit katkıda bulunmuştur.

Çatışma Beyanı

Yazarın/yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Atmaca, H. (1997). Boş zaman-kütüphane bağlamında psikolojik ve sosyolojik açılardan birey. *Türk Kütüphaneciliği*, 11(4), 326-336.
- Bailey 2nd, J. A. (2003). Self-image, self-concept, and self-identity revisited. *Journal of the National Medical Association*, 95(5), 383.
- Baranowski, T., Bouchard, C., Bar-Or, O., Bricker, T., Heath, G., Kimm, S.Y.S., Malina, R., Obarzanek, E., Pate, R., Strong, W.B., Truman, B., & Washington, R. (1992). Assessment, prevalence, and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24, 237-247. ^[1]_[5]

- Beasley, E. K., & Garn, A. C. (2013). An investigation of adolescent girls' global self-concept, physical self-concept, identified regulation, and leisure-time physical activity in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 32(3), 237-252.
- Boyer, E. M. (2008). Psychological benefits of sport participation and physical activity for adolescent females. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 68 (11-B). [SEP]
- Cruz-Ferreira, A., Fernandes, J., Gomes, D., Bernardo, L. M., Kirkcaldy, B. D., Barbosa, T. M., & Silva, A. (2011). Effects of Pilates-based exercise on life satisfaction, physical self-concept and health status in adult women. *Women & health*, 51(3), 240-255.
- Çağlar, E. (2009). Similarities and differences in physical self-concept of males and females during late adolescence and early adulthood. *Adolescence*, 44(174).
- Çağlar, E., Aşçı, F. H., & Bilgili, N. (2017). Üniversite öğrencilerinde Fiziksel Benlik Ölçeği Türkçe Sürümünün psikometrik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(6), 594.
- Einstein, A. (1917). On the special and general theory of relativity. CPAE (English translation), 6, 247-420.
- Edwards, S. D., Ngcobo, H. S., Edwards, D. J., & Palavar, K. (2005). Exploring the relationship between physical activity, psychological well-being and physical self-perception in different exercise groups. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 27(1), 59-74.
- Fernández-Bustos, J. G., Infantes-Paniagua, Á., Cuevas, R., & Contreras, O. R. (2019). Effect of physical activity on self-concept: theoretical model on the mediation of body image and physical self-concept in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 10, 1537.
- Fox, K.R. (1990). The Physical Self Perception Profile. Manual, University of Northern Illinois. 121.
- Gerrig, Richard J., Philip G., Zimbardo (2010). Psikoloji ve Yaşam. (Gamze Sart, Çev.). Ankara: Nobel Yayınları. 427-428.
- Grogan, S. (2006). Body image and health: Contemporary perspectives. *Journal of health psychology*, 11(4), 523-530.
- Gürbüz, M., & Aydın, A. H. (2012). Zaman kavramı ve yönetimi. *KSÜ Sosyal Bilimler Dergisi* (9), 2. 1-20.
- James, W. (1892). Psychology. New York: Holt.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. 79-82.
- Koenig, S. (2000). Sosyoloji (Çev. S. Sucu, & O. Aykaç). İstanbul: Ütopya Kitabevi Yayınları. 126.
- Lee J. (2005). A study on physical self-concept through dancing education. *Korea Sport Res.* 16, 213–222.
- Leith, M.L., & Taylor, A.H. (1991). Behavior modification and exercise adherence: A literature review. *Journal of Sport Behavior*, 15(1), 60-74. [SEP]
- Maiano, C, Ninot, G., & Bilard, J . (2004). Age and gender effects on global self- esteem and physical self-perception in adolescents. *European Physical Education Review*, 10(1), 53-69.
- Marsh, H. W. (1998). Age and gender effects in physical self-concepts for adolescent elite athletes and non-athletes: A multicohort-multioccasion design. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 237-259.
- Mayorga, D., Viciano, J., & Cocca, A. (2012). Relationship between physical self-concept and health-related physical fitness in Spanish schoolchildren. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 69, 659-668.
- McAdams, D. (1999). Personal narratives and the life story. In L. A. Perwin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research*. New York: Guilford Press. 478-500.
- McAuley, E. (1994). Physical activity and psychosocial outcomes. In C. Bouchard, R.J. Shephard, & T. Stephens (Eds.). *Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement*. Champaign, IL: Human Kinetics. 551-568. [SEP]
- Ninot, G., Fortes, M., & Delignieres, D. (2001). A psychometric tool for the assessment of the dynamics of the physical self. *European Review of Applied Psychology*, 51(3), 205-216.

- Nurmi, J. E. (2004). Socialization and self-development: Channeling, selection, adjustment, and reflection. 85-113.
- Olcaý, A. ve Giritliođlu, İ. (2014). Gaziantep Bölgesinde Şehir Turizmine Hizmet Veren Otellerde Müşteri Memnuniyeti Üzerine Bir Araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(50), 1-22.
- Outhwaite, W. (1989). The diversity of social time. *The Journal of the International Sociological Association*, 37(3), 214-228.
- Riddick, C. C. (1986). Leisure satisfaction precursors. 259-265.
- Roh, S. Y. (2018). The influence of physical self-perception of female college students participating in Pilates classes on perceived health state and psychological wellbeing. *Journal of exercise rehabilitation*, 14(2), 192.
- Sallis, J.F., Simons-Morton, B.G., Stone, E.J., Corbin, C.B., Epstein, L.H., Faucette, N., Iannotti, R.J., Killen, J.D., Klesges, R.C., Petray, C.K., Rowland, T.W., and Taylor, W. (1992). Determinants of physical activity and interventions in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24(6), 248-257.
- Sonstroem, R. J. (1984). Exercise and self-esteem. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 12, 123-155.
- Stokowski, P. A. (1994). Leisure in society. Tourism, leisure and recreation series. London: Mansell Publishing Ltd. 95-99.
- Tezcan, M. (1982). Sosyolojik açıdan boş zamanların değerlendirilmesi. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi.
- Tezcan, M. (1994). Boş zamanların değerlendirilmesi sosyolojisi. Ankara: Atilla Kitabevi.
- Tör, N. V. (1966). Boş zamanları değerlendirmede telkin vasıtalarının rolleri. Boş Zamanları Değerlendirme Semineri. Halk Sağlığı Eğitim.
- Yılmaz, H. Ö. (2009). Obez bireylere verilen beslenme eğitiminin beden imgesiyle uğraşıya, beslenme davranışına ve kilo vermeye etkisi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. İstanbul
- Gündoğdu, R. (2013). Sosyalleşme ve Sosyalleşme Süreci. Web: https://www.researchgate.net/publication/315386774_SOSYALLESME_VE_SOSYALLESME_SURECI Son Erişim Tarihi: 16.12.2020.



Kadın Futbolcuların Futbol Yaşantılarında Karşılaştıkları Problemlerin İncelenmesi

Sinem ULUÇ¹

¹Milli Eğitim İl Müdürlüğü, Çanakkale/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-2630-6257>

ORJINAL MAKALE

Özet

Bu araştırmacın amacı kadın futbolcuların futbol yaşantılarını karşılaştıkları problemlerin incelenmesidir. Bu kapsamda ilgili araştırmanın evren ve örneklem grubunu; Çanakkale ilinde mücadele eden kadın 10 kadın futbolcu oluşturmaktadır. Kadın futbolcular ile gerçekleştirilen bu çalışma verilen elde edilmesinden yarı yapılandırılmış görüşme formu yaklaşımından yararlanılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda hazırlanan 10 soru ile araştırmacı kadın futbolcular ile gerekli görüşmeleri yapmıştır. Kadın futbolculardan elde edilen verilerin analizinde ise yüzde frekans analizinden yararlanılmıştır. Kadın futbolcuların futbol yaşantılarında karşılaştıkları problemlerin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmada sonuç olarak; kadın futbolcuların %70'i bu spor branşına başladığına çevresinden olumsuz yönde tepki aldığını ve bu konuda gerek medya gerekse de başka kanallardan toplumsal bilinçlendirme çalışmaları yapılması gerektiğini ifade etmişlerdir.

Anahtar kelimeler: Futbol, Kadın Futbolcu, Problem

Examining the Problems Encountered by Female Footballers in their Football Lives

Abstract

The aim of this research is to examine the problems faced by female football players in their football lives. In this context, the universe and sample group of the relevant research; It consists of 10 female football players who are fighting in Çanakkale. In this study, which was carried out with female football players, the semi-structured interview form approach was used to obtain data. With 10 questions prepared in line with the purpose of the research, the researcher made the necessary interviews with the female football players. Percentage frequency analysis was used in the analysis of the data obtained from female football players.

As a result of this research, which was carried out with the aim of examining the problems faced by female football players in their football lives; 70% of female football players stated that they got a negative reaction from their environment when they started this sports branch and that public awareness-raising activities should be done in this regard, both from the media and from other channels.

Keywords: Football, Female Footballer, Problem

Giriş

Spor, bedensel veya zihinsel gelişimi desteklemek amacıyla bireysel veya toplumsal olarak gerçekleştirilen ve belirli kuralları olan bir dizi hareketin birleşimidir. Spor, Türk Dil Kurumu (2020)'na göre, kurallar içeren bu hareketlerin kişinin bedensel ve zihinsel gelişimine katkı sağlayan eğlenceli faaliyetler olduğunu belirtir. Fişek (1983)'e göre; Spor, kişi-toplum uyumunun sağlanmasında oldukça önemlidir. Spor, bireylerin sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine, sosyal bağlantılar kurmalarına, rekabetçi ruhu geliştirmelerine, özgüvenlerini artırmalarına ve disiplin kazanmalarına yardımcı olmaktadır. Ayrıca spor, kişinin stresini azaltmasına, öz-disiplinini geliştirmesine ve kendini keşfetmesine olanak tanımaktadır (Gerey, 2021).

Futbol; İngilizce 'deki "foot" (ayak) ve "ball" (top) kelimelerinin birleşimiyle ortaya çıkmış ve günümüzde dünya genelinde en yaygın ve popüler spor dallarından biri haline gelmiştir (Bozlu, 2018). Futbol, birçok detay ve kural içeren bir oyundur ve iki takım arasında oynanır. Oyuncular, belirli standartlara sahip dikdörtgen bir sahada belirlenmiş oyun kurallarına uyararak, ellerini ve kollarını kullanmadan şişirilmiş bir topu rakip kaleye atmaya çalışmaktadır (Aladanlı ve Çördük, 2009).

Çoğu kadın, ataerkil düzenin etkisi altında yaşamakta ve erkek egemenliğinin gölgesinde birçok yaşam alanında mücadele etmektedir. Ancak, Viter (2022)'e göre, spor bu egemenlik yapısının etkilerinin daha az görüldüğü bir alandır. Spor aktiviteleri ve müsabakaları, liyakat ve eşitlik ilkesi üzerine kurulan bir dengeye sahiptir. Bununla birlikte, kadınların spor dünyasındaki yerleri hem fiziksel farklılıklar hem de kültürel önyargılar nedeniyle her zaman engellerle mücadele ederek kazanılmıştır. Kadınlar, spor içinde yer almak için çeşitli engellerle karşılaşırken, kararlılık ve mücadele ile kendi yerlerini elde etmektedirler.

Futbol, 2000'lerin başından itibaren tüm dünyada, toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanması açısından önemli bir alan haline gelmiştir, farklı düzeylerde olsa da (Hogn ve Mangan, 2004). Kadınların bazı spor dallarında popüler olmaması veya futbol gibi bazı spor dallarına kadınların katılımının kısıtlanması, sportif performansın önüne geçen kadınsı bir imaj sorunu nedeniyle ortaya çıkmaktadır (Öztürk, 2017). Bu bağlamda, yalnızca kadın futbolcular değil, çeşitli spor branşlarında yer alan kadın sporcular da birçok sorunla karşı karşıya kalmaktadır. Bu sorunlar, fırsat eşitsizliği, cinsiyet ayrımcılığı ve toplumsal kabul gibi konuları içerebilir. İlgili araştırmada kadın futbolcuların futbol yaşantılarında karşılaştıkları sorunlar incelenmiştir.

Gereç ve Yöntem

Bu araştırma, kadın futbolcuların futbol yaşantılarında karşılaştıkları problemleri incelemek amacıyla nitel araştırma deseni kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Yıldırım ve Şimşek (2013) tarafından tanımlanan nitel araştırma yöntemi, gözlem ve görüşme gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı ve algı ve olayların doğal ortamda bütüncül bir şekilde ortaya çıkarılmasına odaklanan bir araştırma yöntemidir.

Evren ve Örneklem

Kadın futbolcuların futbol yaşantılarındaki karşılaştıkları sorunların belirlenmesi amacıyla bu çalışmada; amaçlı örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Amaçlı örnekleme yöntemi, araştırmacının amacına en uygun olduğu düşünülen ve bilgi açısından zengin durumları içeren bir örnekleme yöntemidir (Tanrıöğen, 2009; Patton, 2002). Bilgi açısından zengin durumlar, araştırma amacı için önem taşıyan konular hakkında araştırmacının büyük miktarda bilgi edineceği durumları ifade etmektedir (Patton, 2002). Amaçlı örnekleme aynı zamanda nitel araştırmalarda aktarılabilirliği artırmak için önemli bir yöntem olarak kullanılmaktadır. Ölçüt örnekleme yöntemi ise önceden belirlenmiş bir dizi ölçüte uygun durumların incelendiği bir yöntemdir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Araştırmanın evren ve örneklemini, spor geçmişi 3 yıl ve üzerinde olan, Çanakkale ilinde amatör futbol kulüplerinde futbol oynayan 18 yaş üstü 10 kadın futbolcu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Kadın futbolcuların futbol yaşantılarında karşıladıkları problemlerin belirlenebilmesi amacıyla, genellikle kadın sporcular üzerine odaklanan literatür incelemesinde, kadın futbolcuların yaşadıkları problemlerin belirlenmesi için yeterli sayıda araştırmanın bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu nedenle, mevcut araştırmada, katılımcıların daha farklı ve detaylı sonuçlar elde edilebilmesi için yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi tercih edilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme yaklaşımı, katılımcının konuyla ilgili detaylı bilgi vermesini sağlayan bir yöntem olarak öne çıkmaktadır (Ekiz, 2019). Bu araştırmada, kadın futbolcuların futbol yaşantılarında karşıladıkları problemlerin belirlenebilmesi amacıyla, araştırmacı tarafından hazırlanan 10 sorudan oluşan bir yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır.

Verilerin Analizi (İkinci Seviye Başlık, Bold, İtalik)

Smith ve Osborn (2007)'a göre; yarı yapılandırılmış görüşme yaklaşımı araştırmacının katılımcılarla kolay ve rahat bir diyalog kurabilmesini sağlamaktadır. Bu yöntem aynı zamanda

araştırmacının farklı temaları veya gözden kaçan konuları da gündeme getirebilmesine imkân tanımaktadır. Bu nedenle, mevcut araştırmada, 3 uzman görüşünden yararlanılarak oluşturulan 10 sorudan oluşan bir yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmıştır. Bu sorular, kadın futbolcuların futbol yaşantılarındaki karşılaştıkları problemlerin belirlenmesini amaçlamaktadır. Görüşme sırasında katılımcılardan izin alınarak ses kaydı yapılmış ve görüşmelerde bir zaman sınırlaması bulunmamıştır. Araştırmaya katılan kadın futbolcular, gönüllülük esasına dayalı olarak çalışmaya katılmışlardır. Elde edilen veriler, tema ve kodlar oluşturmak amacıyla incelenmiştir. İçerik analizi yöntemi kullanılarak elde edilen verilere yüzde frekans yöntemleri uygulanmıştır. Analizler sonucunda elde edilen bulgular, katılımcıların sorulara verdikleri cevaplar ile doğrudan alıntı yapılarak desteklenmiştir. Araştırmada yer alan kadın futbolcular F1, F2, F3 şeklinde kodlanmıştır.

Bulgular

Tablo 1.

Kadın futbolcuların “*Futbol sizin için ne gibi bir anlam taşımaktadır?*” sorusuna ilişkin görüşleri

<i>Futbol sizin için ne gibi bir anlam taşımaktadır?</i>	Frekans	%	Katılımcılar
Mücadele	4	40	F2, F3, F4, F6
Tutku	2	20	F1, F5
Özgüven	2	20	F9, F10
Bağ kurma ve sosyal etkileşim	1	10	F8
Meydana okuma	1	10	F7
Toplam	10	100	F1, F2, F3, F4, F5, F6, F7, F8, F9, 10

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılım sağlayan kadın futbolcular için futbol; Mücadele (n=4; %40), Tutku (n=20; %40), Özgüven (n=2 %20), Bağ kurma ve sosyal etkileşim (n=1; %10), ile meydan okuma (n=1; %10) gibi anlamlarını taşımaktadır.

Mevcut araştırma kapsamında araştırmacı ve kadın futbolcular arasında geçen diyalog şu şekildedir;

- F1: “*Futbol benim için tutkudur.*”
- F2: “*Futbol benim için mücadele anlamını taşımaktadır.*”
- F7: “*Futbol oynamak, benim için fiziksel ve zihinsel olarak zorlu bir meydan okumadır.*”

- F8: “Futbol benim için bağ kurma ve sosyal etkileşim aracıdır.”
- F9: “Futbol benim için bir özgüven kaynağıdır.”

Tablo 2

Kadın futbolcuların “Futbola sizi kim yöneltti?” sorusuna ilişkin görüşleri

<i>Futbola sizi kim yöneltti?</i>	Frekans	%	Katılımcılar
Beden Eğitimi Öğretmeni	5	50	F1, F3, F6, F8, F9,
Arkadaş	4	40	F2, F4, F7, F10
Kendi Tercihi	1	10	F5,
Toplam	10	100	F1, F2, F3, F4, F5, F6, F7, F8, F9, 10

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılım sağlayan kadın futbolcuların 5 (%50)i bu spor branşına beden eğitimi öğretmenleri aracılığıyla, 4’ü (%40) arkadaşları aracılığıyla bu spor branşına başladığını, 1’si (%10) ise tamamen kendi tercihi ile bu spor branşına başladığını ifade etmişlerdir.

Mevcut araştırma kapsamında araştırmacı ve kadın futbolcular arasında geçen diyalog şu şekildedir;

- F9: “Futbola okuldaki beden eğitimi öğretmenim sayesinde başladım.”
- F10: “Arkadaşım sayesinde başladım.”
- F5: “Tamamen kendim istediğim için başladım”

Tablo 3

Kadın futbolcuların “Futbola başladığınızda çevrenizden görmüş olduğunuz tepkiler ne düzeyde oldu?” sorusuna ilişkin görüşleri

<i>Futbola başladığınızda çevrenizden görmüş olduğunuz tepkiler ne düzeyde oldu?</i>	Frekans	%	Katılımcılar
Olumsuz Yönde Tepkiler Aldım	7	70	F1, F2, F3, F4, F8, F9, F10
Olumlu Yönde tepkiler aldım	3	30	F5, F6, F7,
Toplam	10	100	F1, F2, F3, F4, F5, F6, F7, F8, F9, 10

Tablo 3'te araştırmaya katılım sağlayan kadın futbolcuların futbola başladıklarına çevrelerinde görmüş oldukları tepkiler görülmektedir. Bu kapsamda araştırmaya katılım sağlayan kadın futbolcuların 7'si (%70) bu spor branşına başladığında olumsuz yönde tepki aldığını, 3'ü (%30) ise bu spor branşına başladığında çevresinden olumlu yönde tepki aldığını ifade etmişlerdir.

Mevcut araştırma kapsamında araştırmacı ve kadın futbolcular arasında geçen diyalog şu şekildedir;

- F1: “İlk zamanlar özellikle ailemden çok farklı tepkiler aldım. Bu sporun erkek sporu olduğu ve benim için uygun olmadığını söylemişlerdi. Ancak zamanla bu tepkiler azaldı.”
- F6: “Gerek ailem gerekse de arkadaşlarım beni olumlu yönde destekledi.”

Tablo 4

Kadın futbolcuların “Futbol antrenmanlarınızda ya da maçlarınızda karşılaşmış olduğunuz zorluklar nelerdir? Sorusuna ilişkin görüşleri

<i>Futbol antrenmanlarınızda ya da maçlarınızda karşılaşmış olduğunuz zorluklar nelerdir?</i>	Frekans	%	Katılımcılar
Antrenman Yoğunluğu	6	60	F1, F3, F7, F8, F9, F10
Seyircilerin kendi aralarındaki konuşmaları	2	20	F2, F6,
Sahalar daha iyi olabilir	1	10	F4,
Fiziksel zorluklar	1	10	F5,
Toplam	10	100	F1, F2, F3, F4, F5, F6, F7, F8, F9, 10

Tablo 4'e göre kadın futbolcuların futbol antrenmanlarında ya da maçlarında karşılaşmış olduklarını zorluklar görülmektedir. Bu kapsamda araştırmaya katılım sağlayan kadın futbolcuları 6'sı (%60) antrenman yoğunluğundan dolayı zorlandığını, 2'si (%20) seyircilerin kendi aralarında birtakım söylemlerde bulunmalarından dolayı rahatsız olduğunu, 1'si (%20) antrenmanlarda ya da maçlarda kullanılan sahaların daha iyi olabileceğini, 1'si (%10) ise futbolun getirmiş olduğu sertlikten dolayı sakatlanma açısından birtakım zorluluklar yaşadığını ifade etmişlerdir.

Mevcut araştırma kapsamında araştırmacı ve kadın futbolcular arasında geçen diyalog şu şekildedir;

- F3: “Bizim için ciddi antrenmanlar oldukça zor geçiyor. Bu da bizi biraz zorluyor.”
- F2: “Seyircilerin bizim kadın olduğumuzu bazen unuttuklarını düşünüyorum. Tribünden çok fazla küfrediyorlar. Ve bu durum bizi rahatsız ediyor.”
- F4: “Antrenmanlarımızı yapmış olduğumuz sahaların daha iyi olabileceğini düşünüyorum. Şu an ki sahalar açıkçası iyi değil.”
- F5: “Futbol bir kontak sporu olduğu için fiziksel zorluklarla karşılaşılması olası bir durumdur. Keza ben defalarca kez böyle bir durum yaşadım. Çoğu kez de sakatlandım.”

Tablo 5

Kadın futbolcuların “Çevrenizde kadın futbolunun ve liglerinin varlığından haberi olmayan insanlarla karşılaştınız mı? Ve bu duruma nasıl bir tepki verdiniz?” Sorusuna ilişkin görüşleri

<i>Çevrenizde kadın futbolunun ve liglerinin varlığından haberi olmayan insanlarla karşılaştınız mı? Ve bu duruma nasıl bir tepki verdiniz?</i>	Frekans	%	Katılımlar
Evet Karşılaştım ve sakın bir şekilde kadın futbolunu açıkladım	6	60	F4, F5, F7, F8, F9, F10
Evet karşılaştım ve öfkelen dim	2	20	F2, F6,
Evet Karşılaştım, ancak hiçbir tepki vermedim	2	20	F1, F3,
Toplam	10	100	F1, F2, F3, F4, F5, F6, F7, F8, F9, 10

Tablo 5’e göre kadın futbolcuların 6’sı (60)’nın çevresinde kadın futbolu ve liglerini bilmeyen insanlar ile karşılaştığını ve bu futbolcuların sakın bir şekilde kadın futbolunu ve liglerini açıkladığını, 2’si (%20)’nin ise çevresinde kadın futbolu ve ligleri hakkında bilgisi olmayan insanlar ile karşılaştığını ve bu duruma sinirlendiğini, 2’si (%20)’inin ise yine kadın futbolu ve ligleri hakkında çevrelerinde bilmeyen insanlar ile karşılaştığını ve bu duruma hiçbir tepki vermediğini ifade etmişlerdir.

Mevcut araştırma kapsamında araştırmacı ve kadın futbolcular arasında geçen diyalog şu şekildedir;

- F5: “Evet birçok kez karşılaştım. Bu durumda; kadın futbolu hakkında insanlara anlayışlı bir şekilde bilgi vermeye çalıştım”
- F6: “Elbette ki birçok kez karşılaştım. Önceleri herhangi bir tepki vermiyordum ancak şu anda öfkeli bir şekilde tüm spor branşlarında kadınlarında yer alabileceğini ifade ediyorum.”
- F3: “Evet karşılaştım. Aslına bakarsanız herhangi bir tepki vermedim.”

Tablo 6

Kadın futbolcuların “Bu spor branşına başladığımızda özellikle sosyal yaşantınızda ne gibi sorunlarla karşılaştınız? Sorusuna ilişkin görüşleri

“Bu spor branşına başladığımızda özellikle sosyal yaşantınızda ne gibi sorunlarla karşılaştınız?”	Frekans	%	Katılımcılar
Herhangi bir sorun yaşamadım	6	60	F1, F3, F5, F6, F7, F9
Sosyal Çevre Değişimi	3	30	F4, F8, F10
İnsani İlişkiler Cinsiyet Ayrımı	1	10	F2,
Toplam	10	100	F1, F2, F3, F4, F5, F6, F7, F8, F9, 10

Tablo 6 incelendiğinde kadın futbolcuların futbola başladıktan sonra sosyal yaşantılarında karşılaşmış oldukları zorluklar görülmektedir. Bu kapsamda araştırmaya katılım sağlayan kadın futbolcuların 6’sı (%60)’nın bu spor branşına başladıktan sonra sosyal yaşantısından herhangi bir sorun yaşamadığını, 3’ü (%30) sosyal çevresinde birtakım değişimlerin meydana geldiğini, 1’i ise (%10) insani ilişkiler açısından birtakım cinsiyet ayrımı yaşadığını ifade etmişlerdir.

Mevcut araştırma kapsamında araştırmacı ve kadın futbolcular arasında geçen diyalog şu şekildedir;

- F6: “Sosyal yaşantımda açıkçası ciddi ölçüde bir sorun yaşamadım.”
- F4: “Arkadaş çevremizin zamanla değiştiğini fark ettim.”
- F2: “Arkadaşlarım ile dışarıdayken saçlarımın kısa ve davranışlarımın erkeksi olmasından kaynaklı insanların tuhaf bakışlarına maruz kalıyorum. Bu durumda da özellikle arkadaşlarım bu tarz insanlar ile zor durumda kalıyorlar.”

Tablo 7

Kadın futbolcuların “Futbola başladığınızda özellikle antrenmanlarda cinsel kimliğinize yönelik ne gibi söylemlerle karşılaştınız?” Sorusuna ilişkin görüşleri

<i>Futbola başladığınızda özellikle antrenmanlarda cinsel kimliğinize yönelik ne gibi söylemlerle karşılaştınız?</i>	Frekans	%	Katılımcılar
Aslanım benim	4	40	F6, F8, F9, F10
Kız gibi top oynama	3	30	F1, F4, F7,
Erkek gibi vurun şu topa	2	20	F3, F5,
Seyirciler tarafından cinsel kimlik söylemleri	1	10	F2
Toplam	10	100	F1, F2, F3, F4, F5, F6, F7, F8, F9, 10

Tablo 7 incelendiğinde kadın futbolcuların antrenmanlarında cinsel kimliklerine yönelik birtakım söylemlerinin yer aldığı görülmektedir. Bu kapsamda araştırmaya katılım sağlayan kadın futbolcuların 4’ü (40) antrenmanlarında aslanım benim, 3’ü (%30) kız gibi top oynama, 2’si (%20) ise seyirciler tarafından birtakım cinsel kimlik söylemlerine maruz kaldıklarını ifade etmişlerdir.

Mevcut araştırma kapsamında araştırmacı ve kadın futbolcular arasında geçen diyalog şu şekildedir;

- F6: “Aslanım benim kralllll gibi gibi söylemlerle karşılaştığım zamanlar oldu bu tarz sözler erkeklere söyleniyor.”
- F4: “Sen kızsın futbol oynayamazsın gibi cinsiyet ayrımına yönelik söylemler ile karşılaştım. Antrenmanlarda ise özellikle antrenörlerimiz kız gibi top oynamayın gibi söylemlerde bulunuyorlar.”
- F5: “Özellikle antrenörümüz erkek gibi vurun şu topa gibi söylemlerde bulunuyor.”
- F2: “Birçok kez yaşadım. Özellikle antrenmanlarımızı izlemeye gelenler saçlarımın kısalığından kaynaklı olarak acaba bu kız mı ya da erkek mi diye aralarında konuştuklarını duyduğum zamanlar olmuştu.”

Tablo 8

Kadın futbolcuların “*Bu spor branşından vazgeçmek istediğiniz zamanlar oldu mu? Neden?*” Sorusuna ilişkin görüşleri

<i>Bu spor branşından vazgeçmek istediğiniz zamanlar oldu mu? Neden?</i>	<i>Frekans</i>	<i>%</i>	<i>Katılımcılar</i>
Hayır olmadı	6	60	F2, F3, F5, F7, F8, F10
İlerisi olmadığı için bırakmayı düşündüm	2	20	F6, F9
İnsanlar tarafında söylenen sözlerden dolayı bırakmayı düşündüm	1	10	F4,
Yoğun antrenman dönemlerinde oldu	1	10	F1,
Toplam	10	100	F1, F2, F3, F4, F5, F6, F7, F8, F9, 10

Tablo 8’ e kadın futbolcuların 6’sı (%60) bu spor branşından vazgeçmek gibi bir düşüncesinin olmadığı, 2’si (%20)’nin ise bu spor branşına ilerisini göremediği için vazgeçmeyi düşündüğü, 1’i (%10) ise yoğun antrenman dönemlerinde bu spor branşını bırakmak gibi düşüncelerinin olduğu ifade etmişlerdir.

Mevcut araştırma kapsamında araştırmacı ve kadın futbolcular arasında geçen diyalog şu şekildedir;

- F3: “*Hiçbir zaman vazgeçmek gibi bir düşüncem olmadı*”.
- F6: “*Kimi zaman oldu. Böyle düşünmemin temel nedeni ise bu spor branşında daha fazla ilerleyemeyecek gibi hissetmemden kaynaklandı*”
- F4: “*Aslına bakarsanız insanlar tarafından söylenen ağır sözlerden dolayı bırakmak istediğim zamanlar oldu.*”
- F1: “*Yoğun antrenman dönemlerinde bazen bu sporun getirdiği zorlukları kaldıramayacağı düşündüğüm zamanlar oldu. Ancak hiçbir zaman vazgeçmedim.*”

Tablo 9

Kadın futbolcuların “Kadınların sporda genel olarak yaşadığı sorunları önlemek için bir öneriniz var mı?” Sorusuna ilişkin görüşleri

<i>“Kadınların sporda genel olarak yaşadığı sorunları önlemek için bir öneriniz var mı?”</i>	<i>Frekans</i>	<i>%</i>	<i>Katılımcılar</i>
Toplum Bilinçlendirilmeli	6	60	F1, F4, F5, F6, F7, F9
Medyada Reklam Çalışmaları	4	40	F2, F3, F8, F10
Toplam	10	100	F1, F2, F3, F4, F5, F6, F7, F8, F9, 10

Tablo 9 incelendiğinde sporda kadınların yaşamış olduklarını sorunların önlenmesi için; 6’sı (%60) kadınların sporda yaşamış oldukların sorunların önlenmesinde toplumun bilinçlendirilmesi gerektiğini, 4’ü (%40) ise medyada birtakım reklam çalışmalarına yer verilmesi gerektiğini ifade etmişlerdir.

Mevcut araştırma kapsamında araştırmacı ve kadın futbolcular arasında geçen diyalog şu şekildedir;

- F7: “İnsanlara yönelik bilinçlendirme çalışmaları yapılabilir.”
- F9: “Açıkkçası sadece kadın futbolu ile değil tüm spor branşlarında yer alan kadınlara daha fazla değer verilmesi gerektiğini düşünüyorum. Bu konuda ise yapılabilecek tek şey televizyonlardaki spor ile ilgili yayınlanan reklamlarda kadınlara da yer verilebilir.”

Tablo 10

Kadın futbolcuların “Özellikle erkeklerin bulunduğu bir ortamda yapmış olduğunuz bu spor branşı ile ilgili olarak kendinizi kanıtlama ihtiyacı duyduunuz mu? Neden?” Sorusuna ilişkin görüşleri

<i>Özellikle erkeklerin bulunduğu bir ortamda yapmış olduğunuz bu spor branşı ile ilgili olarak kendinizi kanıtlama ihtiyacı duyduunuz mu? Neden?</i>	<i>Frekans</i>	<i>%</i>	<i>Katılımcılar</i>
Evet duydum kendimi ispat etmek istedim.	9	90	F1, F2, F4, F5, F6, F7, F8, F9, F10
Böyle bir ihtiyaç duymadım	1	10	F3,

Toplam	10	100	F1, F2, F3, F4, F5, F6, F7, F8, F9, 10
---------------	-----------	------------	---

Tablo 10 incelendiğinde kadın futbolcuların 9'u (%90) Özellikle erkeklerin bulunduğu bir ortamda yapmış olduğunuz bu spor branşı ile ilgili olarak kendinizi kanıtlama ihtiyacı duyduğunu ifade ederlerken, 1'si (%10) böyle bir ihtiyaç duymadığını ifade etmişlerdir.

Mevcut araştırma kapsamında araştırmacı ve kadın futbolcular arasında geçen diyalog şu şekildedir;

- F10: “Birçok kez yaşadım. Çünkü erkekler sen haaa! Sen mi futbol oynuyorsun gibi söylemlerde bulunuyorlar. Bir noktada insan kendini kanıtlama ihtiyacı duyuyor.”
- F3: “Biz kız olarak özellikle babam hariç tüm erkeklerde futbol oynayan kız olarak birçok kez övgü aldım. O yüzden kendimi kanıtlama ihtiyacı duymadım”

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Kadın futbolcuların futbol yaşantılarında karşılaştıkları zorlukların belirlenebilmesi amacıyla gerçekleştiren bu araştırmanın evren ve örneklem grubunu spor geçmişi 3 yıl ve üzerinde olan, Çanakkale ilinde amatör futbol kulüplerinde futbol oynayan 18 yaş üstü 10 kadın futbolcudan oluşmaktadır.

"Topla oynanan sporlar arasında insanların en çok futbolu tercih etmesi, futbolun geniş çapta tanıtılabilir ve uygulanabilir olmasından kaynaklanmaktadır (Öğretici ve Karcılılar, 2005). Futbol, yurt içi ve yurt dışı platformlarda geniş bir pazar oluşturarak genel halk, futbolseverler, amatör ve profesyonel sporcular, finans, turizm, seyahat acenteleri, iş adamları, telekomünikasyon kuruluşları, medya ve hizmet sektörleri gibi farklı kesimlerin taleplerini bir araya getirir (Topkaya ve Tekin, 2004). FIFA'ya kayıtlı ülkelerin sayısının Birleşmiş Milletlere üye ülke sayısını aştığı düşünülürse, futbolun küresel bir fenomen olarak kendi kültürünü ve karakterini oluşturduğunu söyleyebiliriz. Bu nedenle futbol, her yaş, cinsiyet ve beceri seviyesinden insanın rahatlıkla oynayabileceği popüler bir oyun haline gelmiştir (FIFA, 1996)

Türkyılmaz (2019)'a göre; rekabetçi spor ortamlarında sporcuların mevcut duruma yönelik algıları, performanslarını etkileyebilir. Yoğun rekabetin olduğu branşlarda, sporcuların mevcut duruma karşı algılarının tehdit mi yoksa mücadele etme yönünde mi olduğu, sporcu performansında önemli bir rol oynamaktadır. Mevcut araştırmaya katılan kadın futbolcuların %40'ının, futbolun kendileri için mücadele anlamı taşıdığını belirtmeleri, Türkyılmaz (2019) tarafından ifade edilen bu durumu desteklemektedir. Bu bulguya göre, kadın futbolcuların sportif açıdan mevcut durumla mücadele içinde oldukları söylenebilir.

Cin (2022)'e göre; Türkiye'de kız çocuklarının futbola yönlendirilmesinde en büyük etkenin beden eğitimi öğretmenleri olduğu görülmektedir. Bu durum, mevcut araştırmada elde edilen bulguyu destekler niteliktedir. Araştırmaya katılım sağlayan kadın futbolcuların %50'si, futbola beden eğitimi öğretmenleri aracılığıyla başladıklarını ifade etmişlerdir. Bu bulgu, beden eğitimi öğretmenlerinin kız çocuklarını futbola teşvik etme konusundaki önemli rolünü vurgulamaktadır.

Son 20 yılda kadın futbolunun gelişim göstermesine rağmen, bazı toplumlarda hala büyük bir tereddüt ve kararsızlıkla karşılandığı bilinmektedir. Özellikle Türkiye'de futbol hala bir erkek etkinliği olarak kabul edilmekte ve kadın futboluna yeterli ilgi ve destek gösterilmemektedir. Günümüzde yaklaşık 50 milyon kadının futbol oynadığı bilinmektedir, ancak taraftarlar ve destekçilerin kadın futboluna gösterdiği ilgi ve ilgi düzeyi istenilen seviyede değildir (Moore, Vine, Wilson ve Freeman, 2012). Kadın futbolcular ile gerçekleştirilen bu araştırmada elde edilen bir diğer bulgu ise araştırmaya katılım sağlayan kadın futbolcuların %70'i bu spor branşına başladıklarında çevrelerinden olumsuz yönde tepki aldıklarını ifade etmişlerdir. Bu kapsamda elde edilen bulgu detaylı olarak incelendiğinde kadın futbolcuların çevrelerinde bu spor ile ilgili olumsuz yönde tepki almanın temel nedeni olarak toplumda kadın sporları ve erkek sporları olmak üzere bir algının oluşmuş olmasından kaynaklanmaktadır. Di Carlo (2005)'ya göre; erkeksi algılanan spor branşlarında kadın sporcular kültürel kalıpların yarattığı engellerle karşılaşmaktadır. Yapılan araştırmalar, boks, futbol, güreş, buz hokeyi, mücadele sporları, fitness ve vücut geliştirme gibi geleneksel olarak erkeklik rolleriyle ilişkilendirilen spor dallarında kadınların çelişki ve gerilim yaşadığını, genellikle katı bir dirence maruz kaldığını ve bu tür toplumsal engellerin aşılması gerekliliğini ortaya koymaktadır (Di Carlo, 2015).

Mevcut araştırmada; kadın futbolcuların futbola başladıklarında, bu sporun onlar için uygun olmadığına yönelik tepkiler aldıklarını ifade etmişlerdir. Günay ve Yüce (2001)'ye göre; Futbolun erkek sporu olarak algılanması ve kadınlara uygun görülmemesi düşüncesinin temelinde kadınların duygusal ve fizyolojik özelliklerinin futbol oynamaya uygun olmadığı düşüncesi yer alır. Ancak yapılan araştırmalar, kadınların duygusal, fizyolojik ve toplumsal açıdan futbol oynaması için herhangi bir sorun olmadığını göstermektedir (Günay ve Yüce, 2001). Fizyolojik olarak, kadınlar erkeklerden farklı anatomik yapıya sahip olabilir, ancak bu onların futbol oynamalarına engel değildir. Kadınların fiziksel performans potansiyeli ve yetenekleri, düzenli antrenman ve uygun eğitimle geliştirilebilir. Kadın futbolcuların hız,

dayanıklılık, çeviklik ve teknik becerileri erkek futbolculara kıyasla farklılık gösterebilir, ancak bu onların futbolu oynama yeteneklerini etkilemez.

Türkiye'de kadın futbolunun seyirci sayısı ve medya ilgisi konusunda Almanya ile karşılaştırıldığında belirgin şekilde farklılıklar bulunmaktadır. Türker (2021) tarafından yapılan araştırmaya göre, Türkiye'de milli takım maçlarını izleyen ortalama seyirci sayısı 750 iken Almanya'da bu sayı 6865'tir. Aynı şekilde Türkiye'deki ulusal lig maçlarının ortalama seyirci sayısı 200 iken Almanya'da bu sayı 946'dır. Bu veriler, Türkiye'de kadın futboluna yönelik seyirci ilgisinin düşük olduğunu göstermektedir. Tüm bu verilerin yanında Almanya'da kadın futbolunun yaygınlaştırılmasında birtakım reklamlara yer verildiği yine araştırmacı tarafından ifade edilmiştir. Medya ilgisi konusunda da Türkiye'de kadın futbolu hakkında yapılan haberlerin sayısının oldukça düşük olduğu görülmektedir. Bu bulgular, kadın futbolcuların toplumda daha geniş bir bilinirlik ve ilgi uyandırmak için bilinçlendirme çalışmaları yapılması gerektiğini ortaya koymaktadır. Medya da bu konuda önemli bir rol oynayabilir ve kadın futboluna daha fazla yer vererek toplumda ilgi ve destek artışını sağlayabilir.

Kadın futbolcuların futbol yaşantılarında karşılaştıkları problemlerin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmada sonuç olarak; kadın futbolcuların %70'i bu spor branşına başladığına çevresinden olumsuz yönde tepki aldığını ve bu konuda gerek medya gerekse de başka kanallardan toplumsal bilinçlendirme çalışmaları yapılması gerektiğini ifade etmişlerdir.

Çanakkale ilinizde amatör liglerde mücadele eden kadın futbolcular ile gerçekleştirilen bu araştırmada elde edilen bu sonuçtan hareketle; özellikle araştırmacıların kadın futbolcular ile birtakım çalışmalar yapmaları gerektiğini, medyanın genel anlamda spor ve spor bilincinin yaygınlaştırılması için birtakım çalışmalar yapması gerektiği önerilmektedir.

Kaynakça

- Aladanlı, B. ve Çördük, Ü. (2009). *Futbol Tarihi ve Sporda İlkler*. İstanbul: Yeşil Elma Yayıncılık.
- Bozlu, B. (2021). *Türkiye’de Kadın Futbolcular: Kadın ve Erkek Futbolcuların Karşılaştırmalı İlişkisel Analizi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı, Antalya.
- Cin, H. (2022). *Türkiye’de ve Almanya’da Kadın Futbolcu Olmak: Kadın Futbolcuların Yaşantılarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Di Carlo, D. (2015). Playing Like a Girl? The Negotiation of Gender and Sexual Identity Among Female Icehockey Athletes on Male Teams. *Sport in Society*. 1(1), 1-11.
- Ekiz, D. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- FIFA. (1996). FIFA history of football. *FIFA Magazine*, 4(6-7), 20-21.
- Fişek, K. (1983). *Spor Yönetimi*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Yayınları.
- Gerey, H. (2021). *Basketbol Hakemlerinin Mesleki ve Aile Yaşantılarında Karşılaştıkları Sorunların İncelenmesi*. Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kocaeli.
- Günay, M. ve Yüce, İ. A. (2001). *Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri*. 2. baskı. Ankara: Gazi Kitabevi
- Hong, F. ve Mangan, J. A. (2004). *Soccer, women, sexual liberation: kicking off a new era*. Routledge.
- Moore, L. J., Vine, S. J., Wilson, M. R. ve Freeman, P. (2012). The effect of challenge and threat states on performance: An examination of potential mechanisms. *Psychophysiology*, 49(10), 1417-1425.
- Öğretici, H. ve Karcılılar, A. (2005). *Dünya’da futbol morpa spor ansiklopedi*. İstanbul: Morpa.
- Öztürk, P. (2017). *Kadın Futbolcuların Futbol Alanındaki Deneyimleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim dalı, Ankara.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods*. Sage Publications: Thousand Oaks.
- Smith, J.A. ve Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. In J.A. Smith (ed.), *Qualitative Psychology. A Practical Guide to Research Methods* (pp. 51–80). London: Sage.
- Tanrıöğen, A. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin.
- Topkaya, İ. ve Tekin, A. (2004). *Futbol kuramsal genel bir çerçeve ve teknik ve temel taktik öğretim*. Ankara: Nobel.
- Türk Dil Kurumu (2020). TDK (Türk Dil Kurumu), "Genel Türkçe Sözlük" http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&view=gts adresinden alınmıştır.
- Türker, İ. (2021). *Türk futbolunda kadın esintisi: Yaşanmış hikayeler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Malatya.
- Türkyılmaz, H. B. (2019). *Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ile Sporda Mücadele ve Tehdit Algılarının Belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Bölümü, Ankara.
- Viter, G. (2022). *Türkiye’de Kadın Sporcuların Antrenörlük Deneyimleri: Hentbol Sporunda Kadın Antrenörler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Yıldırım A. ve Şimşek H. (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin yayınları.



Examination of Physical Activity Levels of Students Education in the Field of Sports Sciences in terms of Some Variables in the Period of COVID-19

Ali ÇEVİK¹, Ahmet YILGIN², Gökhan DOKUZOĞLU³

¹Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kilis/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-3664-6626>

²Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kilis/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-5629-9142>

³Aydın İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Aydın, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-5407-4927>

ORJINAL MAKALE

Abstract

This study aimed to examine the physical activity levels of students education in the field of sports sciences in the period of COVID-19 in terms of some variables. The study group of the research; constitute of 207 students education at Marmara University Faculty of Sports Sciences in the 2021-2022 academic year. Descriptive statistics, normality test and non-parametric, Mann Whitney U test was used for comparison of two groups, and Kruskal Wallis H test was used for comparison of more than two groups. As a result of the study, in terms of students' participation in physical activity and age variable, There was a statistically significant difference in the personal barriers sub-dimension and the total scale ($p<0.05$). A statistically significant difference was found only in the sub-dimension of personal barriers according to the gender variable ($p<0.05$). In terms of department variable, there was a statistically significant difference in result expectation and personal barriers sub-dimension and total scale. According to sports branch, statistically significant difference was observed in the result expectation sub-dimension and the total scores of the scale ($p<0.05$). As a result, when the data obtained in this study were examined, it was determined that the physical activity levels of sports sciences students differ according to age, gender, department and sports branches due to the COVID-19 epidemic.

Keywords: Physical Activity, Covid-19, Sports Science Students.

Spor Bilimleri Alanında Eğitim Gören Öğrencilerin COVID-19 Dönemindeki Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Özet

Bu çalışma, spor bilimleri alanında eğitim gören öğrencilerin COVID-19 dönemindeki fiziksel aktivite düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın çalışma grubu; Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde 2021-2022 Eğitim-Öğretim yılında eğitim gören 207 öğrenciden oluşmuştur. İki grubun karşılaştırılmasında tanımlayıcı istatistik, normallik testi ve parametrik olmayan Mann Whitney U testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımı ve yaş değişkeni açısından, kişisel engeller alt boyutunda ve

ölçeğin toplamında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Cinsiyet değişkenine göre sadece kişisel engeller alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0,05$). Bölüm değişkeni açısından ise sonuç beklentisi ve kişisel engeller alt boyutunda ve ölçeğin toplamında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Spor branşına göre sonuç beklentisi alt boyutunda ve ölçek toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p<0,05$). Sonuç olarak bu çalışmada elde edilen veriler incelendiğinde; spor bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin COVID-19 salgını nedeniyle yaş, cinsiyet, bölüm ve spor branşlarına göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Fiziksel Aktivite, Covid-19, Spor Bilimi Öğrencileri.

Introduction

The coronavirus (COVID-19), which occurred in Wuhan, China, as of December 2019 and spread rapidly to the world, has become an important threat force in the deterioration of people's health (Ovalı, 2020). This disease also affects physical and mental health due to reasons such as inactivity and increased sedentary time. It was declared a pandemic by the World Health Organization (WHO). As of the beginning of July, a number of diagnosed cases of over 10 million people and over 500,000 deaths due to the disease were reported (WHO, 2021). The COVID-19 virus is a disease that can also be transmitted by air droplets. Countries have switched to quarantine practices in order to prevent the spread of this virus among people. In particular, activities in the fields of sports and physical activity have been cancelled. Because the risk of infection is high even if social distance rules (1.5 meters) are followed during these events (Bourouiba, 2020). This situation has led to the restriction of people. It is very important for people to continue an active life at home so that their lifestyles do not change and their health does not deteriorate. Outdoors offers more suitable conditions for a physical activity and is more preferred. However, this does not mean that exercise cannot be done at home during quarantine (Jiménez-Pavón et al., 2020). In this context, it is important to increase the immune function, which will protect the body against the epidemic, with appropriate physical activity. Studies show that physical activity is an important factor in improving human health. Therefore, the fact that individuals do moderate-intensity exercises in order to strengthen the immune system against the COVID-19 virus and increase general physical capacity shows that physical activity will play an important role in protecting and improving their health and increasing body resistance (Rahmati-Ahmadabad & Hosseini, 2020).

Physical activity is defined as any body movement that requires energy expenditure and is produced by skeletal muscles (Hammami et al., 2022). In addition to improving physiological, morphological, metabolic and psychological parameters, physical activity also reduces the risk of many chronic diseases and premature death, and also helps to protect the health of the skeletal-muscular system (Heyward, 2006). Rebar et al. (2015), in their study, found that physical activity protects mental health, Warburton et al. (2006) found physical activity reduces the rates of depression and falling into depression, Kohl et al. (2012) found that it increased the physical fitness of the circulatory, respiratory and musculoskeletal systems and also increased well-being and cognitive functions. Moderate-intensity physical activity for 30 minutes or more than 30 minutes is required every day of the week or at least a few days (Driskell et al., 2005). World Health Organization has offered suggestions that physical activity

and exercise can be done at home and in similar restricted areas during the COVID-19 period, on condition of continuity (WHO, 2021).

These are daily short activities such as dancing, playing with children, cleaning the house. The other is to follow and apply exercise videos on the internet on a regular basis. By transforming physical activity and exercises at home into an appropriate form, staying active has become more important for health. The duration of these exercises can be planned according to the age, health status and possibilities of the person (Garber et al., 2011). For example; Gymnastics and aerobic exercise movements that can be done by following Zumba or video and similar visual stimuli are among the aerobic exercise options that can be done at home. Zumba and similar dance activities have been shown to be effective in maintaining quality of life, slowing down the physiological effects of aging, providing better balance and coordination and maintaining psychological well-being as well as in maintaining the level of physical activity (Rodrigues-Krause, 2019).

In addition to these activities and exercises; People can benefit from increasing their physical activity through technological equipment such as video games (Barnett et al., 2011). In addition to dance activities that can be done through video games, activities such as tennis and bowling that can be done through virtual reality applications are some of the application examples of such innovations (Graf et al., 2009). In line with this information, physical activity is also important for sports sciences students dealing with different sports branches. The transition of universities to distance education, the closure of gyms and areas, and curfews prevent students' activities. It will be seen that students in the covid 19 process will contribute to the increase of metabolism by determining the sedentary life interval. The aim of this study is to examine the physical activity levels of students studying in physical education and sports schools in terms of some variables during the covid-19 period.

Materials and Methods

Model of the Research

In this study, the relational survey model was used within the scope of the survey model. The survey model aims to show the existence or level of co-change between two or more variables (Karasar, 2015).

The Study Group

The study group of the research; constitute of 207 students education at Marmara University Faculty of Sports Sciences in the 2021-2022 academic year.

Data Collection Tool

In this study, the personal information form developed by the researcher was used, and in the second part, the cognitive behavioral physical activity scale was used. The cognitive behavioral physical activity scale, which was used by Schembre et al. in 2015 and developed by Eskiler et al. (2016), consists of three dimensions. These dimensions: result expectation consists of items 1, 2, 9, 13 and 14, self-regulation consists of items 3,4,5,6 and 8 and personal barriers consist of items 7,10,11,12 and 15. All statements in the scale are scored with a 5-point Likert Type rating as “1=strongly disagree, 5=strongly agree”.

Analysis of Data

The findings of this study were made with the SPSS 25.0 package program in line with the data obtained from the people who participated in the study. In order to determine the distribution of the data, a normality test was performed and it was seen that the data did not show a normal distribution. Then, the data were analyzed with the Mann-Whitney U test for binary variables and the Kruskal Wallis H Test for more than two variables. Obtained findings were tested statistically at $p < 0.05$ significance level. The reliability of the scales was determined by Cronbach's Alpha coefficient and as a result of the analysis, Cronbach's Alpha value was found to be 79.

Ethics of Research

Ethics committee approval of the research was obtained with the decision of the E-76062934-044-25886 - 29.05.2023 - 2023/11 meeting of the Ethics Committee of Kilis 7 Aralık University.

Results

In this part, descriptive statistics about the demographic characteristics of the sports science students, who constitute the study group of the research were made. In addition, analyzes were performed to determine whether there was a significant difference between demographic variables, scale sub-dimensions and scale total scores.

Table 1

Descriptive Statistical Values of Individuals Participating in the Study

Demographic Variables		f	%
Age	18-19 years	42	20.3
	20-21 years	84	40.6
	22 years and over	81	39.1
	Total	207	100.0
Gender	Female	96	46.4
	Male	111	53.6
	Total	207	100.0
Class	1st class	101	48.8
	2.nd class	15	7.2
	3 rd class	33	15.9
	4 th class	58	28.0
	Total	101	48.8
Department	Teaching	67	32.4
	Coaching	81	39.1
	Sports Management	59	28.5
	Total	207	100.0
Sports Branch	Team	78	37.7
	Individual	129	62.3
	Total	207	100.0
Doing Regular Sports	Yes	119	57.5
	No	88	42.5
	Total	207	100.0

Table 1, shows the descriptive statistics regarding the demographic characteristics of the students who constitute the study group of the research. The highest variables in their category, respectively, are students aged 20-21 40.6% (n=84). The sample consists of male students with 53% (n=111) in the gender variable; first graders with 48.8% (n=101) at class level; students in the coaching department with 39.1 (n=81) in the variable of the department they study; Individual sports with 62.3% (n=129) in the sports branch and those who do regular sports with 57.5% (n=119).

Table 2

Normality Test Results

	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	p	Statistic	df	p
Result Expectation	.169	207	.000	.886	207	.000
Self- Regulation	.138	207	.000	.968	207	.000
Personal Barriers	.120	207	.000	.959	207	.000
CBPAS	.080	207	.003	.987	207	.058

In the Table 2, Normality Test was applied to the data set in order to determine which of the parametric tests is appropriate. Since the significance level was less than 0.05 according to the Kolmogorov-Smirnova test, it was observed that the data did not show normal distribution and non-parametric tests were found suitable for analysis.

Table 3

Cognitive Behavioral Physical Activity Scale and Sub-Dimensions Kruskal Wallis H Test Results according to Age Group Variable

Variables	Age group	N	Mean Rank	Chi-Square	df	p	Post-Hoc
Result Expectation	(1)18-19 years	42	101.65	13.354	2	.001	2>3
	(2)20-21 years	84	120.90				
	(3)22 years and over	81	87.69				
Self-Regulation	(1)18-19 years	42	99.23	.759	2	.684	-
	(2)20-21 years	84	102.29				
	(3)22 years and over	81	108.25				
Personal Barriers	(1)18-19 years	42	95.94	12.341	2	.002	2>3
	(2)20-21 years	84	121.42				
	(3)22 years and over	81	90.12				
CBPAS	(1)18-19 years	42	94.37	11.798	2	.003	2>3
	(2)20-21 years	84	121.21				
	(3)22 years and over	81	91.14				

*p<0.05

According to the results of Table 3, the Kruskal Wallis H test was used to determine whether there was a significant difference between the student's participation in physical activity and the age variable. As a result of the analysis, there was a statistically significant difference in the result expectation and personal barriers sub-dimension and the total scale (p<0.05). As a result of the Post Hoc analysis carried out to determine the difference, it was concluded that the physical activity levels of the students aged 20-21 were higher than the students aged 22 and over in the result expectation and personal barriers sub-dimension and the total scale.

Table 4

Cognitive Behavioral Physical Activity Scale and Sub-Dimensions Mann Whitney U Test Results According to Gender Variable

Variables	Gender	N	Mean Rank	Sum of the Ranks	U	p
Result Expectation	Female	96	108.09	10376.50	4935.500	.350
	Male	111	100.46	11151.50		
Self - Regulation	Female	96	101.40	9734.50	5078.500	.557
	Male	111	106.25	11793.50		
Personal Barriers	Female	96	113.61	10907.00	4405.000	.031
	Male	111	95.68	10621.00		
CBPAS	Female	96	111.17	10672.00	4640.000	.109
	Male	111	97.80	10856.00		

*p<0.05

When we look at Table 4, there was a statistically significant difference only in the sub-dimension of personal barriers as a result of the Mann-Whitney U test, which was conducted to determine whether there was a significant difference between students' participation in physical activity and the gender variable (p<0.05). According to this result, in the sub-dimension of

personal barriers, it is seen that the physical activity levels of male students are higher than female students.

Table 5

Cognitive Behavioral Physical Activity Scale and Sub-Dimensions Kruskal Wallis H Test Results according to the Class Variable

Variables	Class	N	Mean Rank	Chi-Square	df	p
Result Expectation	1st class	101	103.51	1.770	3	.622
	2nd class	15	109.37			
	3rd class	33	93.26			
	4th class	58	109.58			
Self-Regulation	1st class	101	97.04	3.450	3	.327
	2nd class	15	108.77			
	3rd class	33	117.89			
	4th class	58	106.97			
Personal Barriers	1st class	101	97.80	3.510	3	.319
	2nd class	15	103.00			
	3rd class	33	102.20			
	4th class	58	116.08			
CBPAS	1st class	101	97.57	3.134	3	.371
	2nd class	15	106.23			
	3rd class	33	103.44			
	4th class	58	114.94			

*p<0.05

According to the results of Table 5 examination, there is no statistically significant difference in the total and sub-dimensions of the scale as a result of the Kruskal Wallis H-test performed between the students' participation in physical activity and the grade level variable ($p>0.05$).

Table 6

Cognitive Behavioral Physical Activity Scale and Sub-Dimensions Kruskal Wallis H Test Results according to Department Variable

Variables	Department	N	Mean Rank	Chi-Square	df	p	Post-Hoc
Result Expectation	(1)Teaching	67	111.07	8.134	2	.017	3>2
	(2)Coaching	81	89.69				
	(3)Sports Management	59	115.62				
	(1)Teaching	67	98.63				
Self-Regulation	(2)Coaching	81	106.72	.814	2	.666	-
	(3)Sports Management	59	106.36				
	(1)Teaching	67	88.61				
	(2)Coaching	81	99.26				
Personal Barriers	(3)Sports Management	59	127.98	14.539	2	.001	3>1 3>2
	(1)Teaching	67	93.28				
	(2)Coaching	81	97.58				
	(3)Sports Management	59	124.98				
CBPAS	(1)Teaching	67	93.28	10.352	2	.006	3>1 3>2
	(2)Coaching	81	97.58				
	(3)Sports Management	59	124.98				
	(1)Teaching	67	93.28				

*p<0.05

When we look at Table 6, according to the variables of students' participation in physical activity and the department they studied, a statistically significant difference was observed in the result expectation and personal barriers sub-dimension and scale total as a result of the Kruskal Wallis H test ($p < 0.05$). As a result of the Post Hoc analysis conducted to determine the difference, in the result expectation sub-dimension, it was concluded that the physical activity levels of the students studying in the sports management department were higher than those of the students studying in the coaching department. In the personal barriers sub-dimension and the scale total, it was concluded that the physical activity levels of the students studying in the sports management department were higher than those of the students studying in the coaching department and the teaching department.

Table 7

Cognitive Behavioral Physical Activity Scale and Sub-Dimensions Mann Whitney U Test Results according to Sports Branch Variable

Variables	Doing Regular Sports	N	Mean Rank	Ranking Total	U	P
Result Expectation	Team Sports	78	93.54	7296.00	4215.000	.046
	Individual Sports	129	110.33	14232.00		
Self -Regulation	Team Sports	78	98.16	7656.50	4575.500	.270
	Individual Sports	129	107.53	13871.50		
Personal Barriers	Team Sports	78	96.68	7541.00	4460.000	.169
	Individual Sports	129	108.43	13987.00		
CBPAS	Team Sports	78	92.70	7230.50	4149.500	.034
	Individual Sports	129	110.83	14297.50		

* $p < 0.05$

When we look at Table 7, as a result of the Mann-Whitney U test, which was conducted to determine whether the students showed a significant difference according to their participation in physical activity and gender variable, there was a statistically significant difference only in the result expectation sub-dimension and the total scores of the scale, ($p < 0.05$). According to this result, only in the result expectation sub-dimension and in the total scores of the scale, it is seen that the physical activity levels of the students who do individual sports are higher than those of the students who participate in team sports.

Discussion and Conclusion

The World Health Organization declared the coronavirus disease (COVID-19) as a pandemic. This disease seriously affects the health of individuals living in the world. The measures taken to reduce the speed and spread of the epidemic have led people to make changes in their lives. As the first of these measures, individuals are expected to stay at home and involve

themselves in the social isolation process. Sports sciences students, who try to get through the process in the best way, try to perform physical activity activities with their own means.

The study is important in terms of the absence of such a study in the literature and contributing to subsequent studies. In the study group of the research, It is seen that the rate of the 20-21 age group is 40.6%, the rate of male participants is 53.6%, and the rate of the 1st graders is 48%. The coaching department with a rate of 39.1% is in the majority, the individual sport is dominant with a rate of 62.3% and 57.5% of the individuals do sports regularly. It was concluded that the physical activity levels of the students aged 20-21 who participated in the research were higher than those of the students aged 22 and over, in terms of result expectation and personal barriers sub-dimension and the scale total. Sahinler et al. (2020) found that athletes between the ages of 26-30 had a higher rate of physical activity than other age groups. The fact that there is a contrast to our study may be due to the different sample sizes. When the gender variable of the participants was examined, it was determined that the physical activity levels of male students were higher than those of female students in the sub-dimension of personal barriers. In a study in which Maugeri et al. examined the physical activity status of individuals living in Italy before and during the epidemic, they found that both male and female individuals had a significant decrease in their physical activity levels (Maugeri et al., 2020). Stanton et al., in a study in which they examined the physical activity levels of individuals living in Australia, found that the physical activity rates of individuals (48%) changed negatively during the epidemic process (Stanton et al., 2020). These studies do not support our study. Because it can be difficult for people who are not involved in sports to gain this habit. No significant difference was found in the total and sub-dimensions of the scale according to the class level variable of the individuals included in the study. Gencalp (2020), in his study, did not find a significant relationship between the two grade levels of the students and the physical activity score. This research shows parallelism with our study. When we examine the department variable of the people participating in the study; In the personal barriers sub-dimension and the scale total, it was concluded that the physical activity levels of the students studying in the management department were higher than those of the students studying in the coaching department and the teaching department. In a study conducted on medical faculty students, K1yak (2019) found that only 11% of the students had sufficient physical activity levels according to their physical activity scores. Gencalp (2020) found that 56.9% of first and emergency aid students were not physically active and 32.5% of them had low physical activity levels. It was determined that the physical activity level of 89.6% of the students was insufficient in protecting and improving

health, and only 10.6% had a sufficient physical activity level. These studies are not similar to our study. It is an expected result that the physical activity level of the students studying in different departments is lower than those of the students in sports academies. Considering the relationship between sports branches and physical activity of the participants included in the study; In the result expectation sub-dimension and the total scores of the scale, the physical activity levels of the students who do individual sports are higher than the physical activity levels of the students who participate in team sports Sahinler et al. (2020), in their study, found that those who participate in physical activities are mostly composed of individuals engaged in individual team sports.

The fact that the research on Covid-19 is new has made it difficult to find similar studies due to the scarcity of studies in the field. As a result, when the data obtained in this study were examined, it was determined that the physical activity levels of sports sciences students differ according to age, gender, department and sports branches due to the COVID-19 epidemic.

References

- Barnett, A., Cerin, E., & Baranowski, T. (2011). Active video games for youth: a systematic review. *Journal of Physical Activity and Health*, 8(5), 724-737. <https://doi.org/10.1123/jpah.8.5.724>
- Bourouiba, L. (2020). Turbulent gas clouds and respiratory pathogen emissions: Potential implications for reducing transmission of COVID-19. *Jama*, 323(18), 1837-1838. doi:10.1001/jama.2020.4756
- Driskell, J. A., Kim, Y. N., & Goebel, K. J. (2005). Few differences found in the typical eating and physical activity habits of lower-level and upper-level university students. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 798-801. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2005.02.004>
- Eskiler, E., Küçükbiş, F., Gülle, M., & Soyer, F. (2016). The cognitive behavioral physical activity questionnaire: A study of validity and reliability. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2577-2587. doi:10.14687/jhs.v13i2.3806
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., & Swain, D. P. (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(7), 1334-1359. DOI: 10.1249/mss.0b013e318213febf
- Gençalp, D. K. (2020). Evaluation of dietary habits and physical activity status of first and emergency aid students in COVID-19 outbreak period. *Journal of Paramedic and Emergency Health Services*, 1(1), 01-15.
- Graf, D. L., Pratt, L. V., Hester, C. N., & Short, K. R. (2009). Playing active video games increases energy expenditure in children. *Pediatrics*, 124(2), 534-540. <https://doi.org/10.1542/peds.2008-2851>
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krustrup, P. (2022). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*, 27(1-2), 26-31. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>
- Heyward, V. H. (2006). Principles of assessment, prescription and exercise programme adherence in advanced fitness assessment and exercise prescription. Champaign, Illinois (5.edt.). Human Kinetics.
- Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., & Lavie, C. J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63(3), 386. doi: 10.1016/j.pcad.2020.03.009
- Karasar, N. (2015). Araştırma hakkında rapor hazırlama (19. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kıyak, R. E. (2019). *Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları, ilişkili faktörler ve obezite sıklığının değerlendirilmesi*. Tıpta Uzmanlık Tezi, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Zonguldak.
- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., & Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The Lancet*, 380(9838), 294-305. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60898-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8)
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A. & Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), e04315. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>
- Ovalı, F. (2020). COVID-19 Infections in newborns. *Anatolian Clinical*, 25(1), 23-35. <https://doi.org/10.21673/anadoluklin.708589>
- Rahmati-Ahmadabad, S., & Hosseini, F. (2020). Exercise against SARS-CoV-2 (COVID-19): Does workout intensity matter? (A mini review of some indirect evidence related to obesity). *Obesity Medicine*, 19, 100245. <https://doi.org/10.1016/j.obmed.2020.100245>
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366-378. <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901>

- Rodrigues-Krause, J., Krause, M., & Reischak-Oliveira, A. (2019). Dancing for healthy aging: functional and metabolic perspectives. *Alternative Therapies in Health & Medicine*, 25(1).
- Stanton, R., To, Q. G., Khalesi, S., Williams, S. L., Alley, S. J., Thwaite, T. L. & Vandelanotte, C. (2020). Depression, anxiety and stress during COVID-19: associations with changes in physical activity, sleep, tobacco and alcohol use in Australian adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 4065. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114065>
- Şahinler, Y., Ulukan, M., Ulukan, H. (2020). Covid-19 sürecinde fiziksel aktivite yapan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 171-184. <https://doi.org/10.38021/asbid.748273>
- Schembre, S. M., Durand, C. P., Blissmer, B. J., & Greene, G. W. (2015). Development and validation of the cognitive behavioral physical activity questionnaire. *American Journal of Health Promotion*, 30(1), 58-65. <https://doi.org/10.4278/ajhp.131021-QUAN-539>
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj*, 174(6), 801-809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>
- World Health Organization (2021, 1 July). Who Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard. Retrieved 1 July 2021 from <https://covid19.who.int/>.



E-sporun Türkiye'deki Yeri ve Geleceği

Ali Rıza Atıcı¹, Selman Orhan², Leman Elmas³, Mustafa Kayıhan Erbaş⁴

¹Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aksaray/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-9983-4213>

²Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aksaray/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-1225-5161>

³Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aksaray/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-5866-0624>

⁴Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aksaray/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0003-0515-9099>

DERLEME

Özet

Elektronik sporlar takımlar halinde ya da birey olarak, farklı içerik dallarında, refleks, el-göz koordinasyonu, hızlı karar verme, takım ve kaynak yönetimi gibi yeteneklerin ön plana çıktığı sanal rekabet platformları olarak belirtilmiştir. E-spor kavramının temelini oluşturan rekabetçi oyunculuk, neredeyse video oyunlarının çıkışından bu yana var olan bir durumdur. Bu çalışma alanda yapılan e-spor çalışmaları literatür taraması yapılarak derlenmesi ve değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Bu çalışma; e-sporun dünyadaki yeri, önemi ve geleceği hakkındaki gelişmeleri araştırmak amacıyla, dokümantasyon yöntem kullanılarak incelenmiştir. E-sporun olumlu ve olumsuz birçok yönü bulunmaktadır. Olumsuz yönlerini ele aldığımızda, fiziksel aktivite eksikliği başı çekmektedir. Bundan dolayı Dünya Sağlık Örgütü 2019 yılında aldığı kararla video oyun bağımlılığını insan sağlığını bozduğuna karar vermiştir. Olumlu yönlerini ele alacak olursak, sürekli gelişen global Dünyada e-spor ekonomisi ve ekonomik getirisi çok yüksektir. Öyle ki e-spor ekonomisi milyar dolarlara yaklaşmıştır. Sonuç olarak e-spor; günümüzde birçok ülkede kabul gören ve desteklenen bir spor dalı olarak değer bulmaktadır. Bu değer ülkemizde de hızla gelişmektedir. Dünya çapında halen e-sporun spor olup olmadığı tartışmaları devam ederken e-spor kendi ekosistemini çoktan tamamlamıştır. Teknolojinin gelişmesiyle internet ve video oyunları hayatımızın vazgeçilmez bir parçası olmuştur. Bununla birlikte Türkiye'de milyonlarca kişinin çevrimiçi ve çevrimdışı platformlarda ve spor salonlarında e-sporun içerisinde bulunmuşlardır.

Anahtar kelimeler: E-spor, Dijital Oyunlar, Sağlık

The Place and Future of E-sports in Turkey

Abstract

Electronic sports are defined as virtual competition platforms where skills such as reflexes, hand-eye coordination, quick decision-making, team and resource management come to the fore in different content branches, in teams or as individuals. Competitive acting, which forms the basis of the concept of e-sports, has existed almost since the advent of video games. This study aims to compile and evaluate the e-sports studies conducted in the field by reviewing the literature. This study was analyzed by using documentation method in order to investigate the developments about the place, importance and future of e-sports in the world. There are many positive and negative aspects of e-sports. When we consider the negative aspects, lack of physical activity

takes the lead. Therefore, the World Health Organization decided in 2019 that video game addiction impairs human health. If we consider the positive aspects, the e-sports economy and economic return is very high in the ever-developing global world. So much so that the e-sports economy has approached billion dollars. As a result, e-sports is valued as an accepted and supported sport branch in many countries today. This value is also developing rapidly in our country. While there are still debates around the world about whether e-sports is a sport or not, e-sports has already completed its own ecosystem. With the development of technology, the internet and video games have become an indispensable part of our lives. However, millions of people in Turkey have been involved in e-sports in online and offline platforms and gyms.

Keywords: E-sports, Digital Games, Health

Giriş

Elektronik sporlar takımlar halinde ya da birey olarak, farklı içerik dallarında, refleks, el-göz koordinasyonu, hızlı karar verme, takım ve kaynak yönetimi gibi yeteneklerin ön plana çıktığı sanal rekabet platformları olarak belirtilmiştir. Video oyunlarının karşılıklı olarak rekabete dayalı bir biçimde oynanması ilk olarak 1970’li yıllarda ortaya çıkmış olsa da asıl olarak popülerleşmeye başlaması 2000’li yılların başına denk gelmektedir. Özellikle kişisel bilgisayarlar üzerinde oyunların daha performanslı olarak çalışmasını sağlayan donanım üreticisi firmaların ürünlerini pazarlamak amacıyla oyuncularla sponsorluk anlaşmaları yapmaları ve organizasyon maliyetlerini üstlenmeleriyle birlikte, video oyunlarının rekabete dayalı olarak bir ödül ve unvan amacıyla oynanmasını bir konsept olarak ortaya çıkarmıştır (ÇHGM, 2017). Bilgisayar oyunlarının tarihsel gelişimi incelendiğinde ilk bilgisayar oyunlarının 1958’ de New York, Brookheaven Ulusal Laboratuvarında, fizikçi Willy Higinbotham tarafından ilk karşılıklı etkileşimli dijital oyun geliştirmesi ile başladığı görülmektedir. Bir tür masa tenisi olan oyun osiloskopta (elektriksel ölçü ve gözlem aracı) izlenebiliyordu. Bunun devamında, oyun içerisine, oyuncunun dışında isterse izleyebileceği ama istemezse geçip gidileceği öğeler yerleştirerek oyunların üç boyutlu olması sağlanmıştır (Uysal, 2005). Ulusal ve uluslararası düzeyde resmi ve özel pek çok elektronik spor etkinliği düzenlenmekte hatta yurt dışında bu turnuvalardan milyon dolar kazanan profesyonel oyuncular da bulunmaktadır. Bu dijital sporun gelişimi 2000’li yılların başları itibariyle ödüllü turnuvaların ivme kazanmasıyla başlamıştır. Günümüzde yeni jenerasyon artan bir şekilde “geleneksel” sporlardan uzaklaşıp, kimi zaman çok daha rekabetçi, kimi zaman çok daha heyecanlı olabilen oyunların profesyonel dünyasına adım atıyor. Ödül havuzu 20 milyon dolara kadar yükselebilen, Dünya Şampiyonası ismiyle düzenlenen büyük turnuvalarda anlık seyirci sayısı yüz milyonlara yaklaşırken, hem küresel, hem dijital, hem de dinamik ve genç bir kitle e-spor ile yatıp kalkıyor (5 Mid, 2017). E-sporu, elektronik ortamda oynanmayan modern spor tanımının özellikleriyle karşılaştıracak olursak, gönüllü ve içgüdüsel motivasyona dayalı bir oyunu içermektedir. E-spor’da koyulan kuralları yönetmek zor olsa da belirli bir süre, kişi sayısı gibi kuralları vardır ve sonucunda bir kazanan taraf bir kaybeden tarafın olduğu karşılaşmalar/müsabakalar vardır. Karşılaşmalar strateji, taktik, takım motivasyonu gibi beceri isteyen yönler içermektedir. E-sporcu tartışmalı olsa da fiziksel yetenek bağlamında klavye ve mouse kullanarak dakikada 400 hareket yapabilmektedir. Dünya e-spor Oyunları, Dünya Siber Oyunları gibi organizasyonlar ve Uluslararası e-spor Federasyonu gibi yöneten organları bulunmaktadır (Jenny, Manning, Keiper, ve Olich, 2017; Schaeperkoetter ve ark., 2017; Yükçü

ve Kaplanoğlu, 2018). Dünyada elektronik sporların bir spor dalı olmadığını savunan görüşler bulunmaktadır. Bu düşüncenin ana nedeni elektronik sporcularının herhangi bir fiziksel aktivite ile rekabet etmedikleri görüşüdür. Bir koltukta oturarak spor yapılamayacağını, sporun içinde bir fiziksel aktivite olması gerektiği düşüncesi yaygındır ancak elektronik sporlarda bir fiziksel aktivite söz konusudur. Sporcuların performans sergiledikleri oyunlarda başarılı olabilmeleri için reflekslerini, beyin fonksiyonlarını ve el-göz koordinasyonlarını iyi bir şekilde kullanmaları gerekmektedir (Witkowski, 2012).

E-spor' un Tarihi ve Etki Alanı

İlk oyunlar hem grafik hem de hareket eksenini olarak iki boyutluydu. 1962 yılında MIT'de Steve Russell'in geliştirdiği ve ilk video oyunlarından birisi olarak kabul edilen Spacewar bu tarzda bir oyundur. Sabit, değişmeyen bir ekranda iki oyuncu kendi uzay gemilerini kontrol ederek birbirlerini vurmaya ve ortadaki gezegene değmemeye çalışırlar. Sonrasında gelen Atari'nin 1972 yılında piyasaya sürdüğü Pong gibi oyunlar için de aynı şey geçerlidir. Sabit bir perspektif veya kamera açısı benimsenir, oyuncu basit geometrik şekilleri kontrol ederek değişmeyen, tek ekranlık iki boyutlu bir mekân içinde hareket eder (Kara, 2018).

E-spor kavramının temelini oluşturan rekabetçi oyunculuk, neredeyse video oyunların çıkışından bu yana var olan bir durumdur. İlk video oyun turnuvası 1980 yılında Atari tarafından düzenlenen Space Invaders Turnuvası olarak kabul edilir. Bu turnuvaya ABD'den 10 bin civarında kişi katılmıştır. Bu turnuvanın ardından Nintendo, Atari, Blockbuster gibi video oyun sektörünün öncüleri e-spor'un da temellerini atmışlardır. 90'lı yıllar bilgisayar oyunlarının yükselişi, internet ağının gelişimi ile birlikte gerçek e-spor mücadeleleri de yapılmaya başlanmıştır. 1997 yılında, 2.000 katılımcı ile düzenlenen "Quake" turnuvası ilk gerçek e-spor etkinliği olarak kabul edilmektedir. 90'ların sonunda StarCraft: BroodWar ile strateji oyunları e-spor'a giriş yapmıştır. Milenyal kuşak, dijital yerli, sosyal medya, yayın platformları gibi hızına hala yetişmekte zorlandığımız teknolojik gelişmeler e-spor'da da etkisini göstermiştir. E-spor bugün 380 milyon izleyicisi ve milyonlarca dolarlık geliri ile kendi ekosistemini oluşturmuştur (Gsb, 2018).

Geçtiğimiz 5 yıl içerisinde hızla gelişen, önce kendine bir pazar oluşturan, daha sonra endüstrileşen ve artık bir ekosistem haline gelen; video oyunlarının finansal ve kültürel anlamda en önemli dalı haline gelen e-spor sektörü, artık 1 milyar dolarlık bir endüstri gücüne sahip. Öncelikle bu endüstrinin %85'ini erkekler oluşturuyor. Yaş aralığı ise 18-34 arasına sabitlenmiş durumda. Bunlarla bağlantılı olarak dünya genelinde anlık olarak en çok izlenen

turnuvalardan biri şüphesiz 114 milyon ile SuperBowl. NBA finalleri ise 19 milyon izleniyor. League of Legends. LoL'ün Dünya Şampiyonası'nı 36 milyon oyuncu takip etti. Dolayısıyla NBA'yi geride bırakan bir dijital gerçekliktir. Bu örneklerle beraber, e-spor endüstrisinin fanlarını ülkelere göre ayıracak olursak; 40 milyon ile Çin bunların başında geliyor. Şüphesiz nüfus çoğunluğunun da etkisi vardır mutlaka. Çin'i ise 14 milyon ile Kuzey Amerika ve Avrupa takip ediyor. Azımsanmayacak bir diğer kitle ise 2 milyon oyuncu kitlesi ile Kore (Dijitalsporlar, 2019).

E-spor' un Dünyadaki ve Türkiye'deki Yeri

Günümüzde Dünya kupası, Avrupa kupası, Uluslararası Lig, e-spor Amatör ligi, e-spor Profesyonel ligi gibi ulusal ve uluslararası düzeyde resmi ve özel pek çok e-spor turnuvası düzenlenmektedir (Argan ve ark, 2006). Profesyonel e-spor turnuvalarına yarışmacı olarak katılan sporcular, e-sporu profesyonel olarak yapan ve kendi ülkelerinde yapılan turnuvalar sonucunda başarılı olan takım veya bireysel olarak yarışmacı olma hakkını kazananlardır. Newzoo'nun 2017 yılındaki raporuna göre dijital oyun sektörü 2016 yılında 101,1 milyar dolara ulaşmıştır. Aynı raporda 2020 yılında bu rakamın 128,5 milyar dolara ulaşması beklenmektedir ve mobil oyun sektörünün 46,1 milyar dolar hasılat ile Hollywood film sektörünü geride bıraktığı belirtilmiştir (Aktuna ve Ünlüönen, 2017).

Günümüzde Paris Saint Germain, Manchester City, Schalke 04 gibi önemli takımların e-spor alanına girerek önemli yatırımlar yapmaktadır. Gençler, çocuklar bir sporla veya bir kulüple e-spor vasıtasıyla tanışmaktalar. Taraftarlık olgusunun oluşmaya başladığı dönem belki de ilk kez e-spor ile oluyor, kulüplerin de bu anlamda e-spora yatırım yaptığını görüyoruz. Diğer yandan üniversite öğrencilerinin bazılarının mevcut eğitim sisteminden kariyer sahibi olma konusunda ümitsizlikleri ve üniversiteden mezun olduktan sonra gelecek kaygısı onları eğitim sisteminden uzaklaştırmaktadır. Bazı öğrenciler gelecekte profesyonel oyuncu olmayı veya oyunlarını yayımlayarak geçimlerini kazanmayı düşünmektedirler (Kocadağ, 2017).

Türkiye'de ilk e-spor takımı, 2003 yılında kurulmuş olan Dark Passage takımıdır. e-sporlara artan taleple birlikte, 2015 yılında Beşiktaş e-spor Kulübü, 2016 yılında 1907 Fenerbahçe e-spor ve Galatasaray e-sports katımları kurularak, League of Legends oyunu için e-spor takımlarına resmi destek vermeye başlamışlardır. Bunların dışında ülkemizde 2005 yılında kurulmuş Team Turquality ve 2008 yılında kurulmuş HWA Gaming takımları da vardır. Bahçeşehir Üniversitesi'nin League of Legends takımı olan BAU SuperMassive de, başarılı takımlar arasındadır (Üçüncüoğlu ve Çakır, 2017).

Teknolojiyle beraber interaktif oyunların hızla gelişmesi, e-sporun kurumsallaşmasının önünü açmıştır. Dünyada ilk olarak 2008 yılında merkezi Güney Kore' nin Busan şehrinde bulunan Uluslararası e-spor Federasyonu (IESF) kurulmuştur. Bu gelişmelere takiben ülkemizde ilk olarak 2011 yılında Türkiye Dijital Oyunlar Federasyonu (TUDOF) kurulmuştur. Ancak 2013 yılında çeşitli sebeplerden dolayı as başkanlık seviyesine indirilerek kapatılmıştır. Bundan sonra e-spor adı altında 24.04.2018 tarihli ve 277144 sayılı Bakanlık oluru ile Türkiye E-spor Federasyonu (TESFED) kurulmuştur.

Türkiye e-spor federasyonu Ekim 2018' de Uluslararası e-spor Federasyonuna üyelik başvurusunda bulunmuş ve yeni kurulan Avrupa e-spor Federasyonuna da kurucu üye olma sıfatıyla çalışmalarına devam etmektedir.

E-spor ve Sağlık

Sporun sağlık üzerindeki olumlu yönleri yadsınamaz bir gerçekliktir. Literatürde düzenli yapılan fiziksel aktiviteler beden ve ruh sağlığına çok yararlı olduğuna dair birçok çalışma vardır. Durum böyle iken e-sporun spor olup olmadığı şu günlerde tartışma konusu iken bilim insanları ikiye bölünmüş durumdadır.

Dijital oyunlar ve e-sporlarda genel olarak yaşam sonucunda bireylere sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazandırılması zorlaşmakta, beden ve ruh sağlığı problemleri, zamanın boşa harcanması, sosyal ortamlardan uzaklaşma, bağımlılık ve obezite gibi riskler ortaya çıkmakta veya artmaktadır. Şiddet içeren oyunları oynayan bireyler incelendiğinde, saldırgan tutum ve davranışlar sergiledikleri gözlenmiştir. Din, dil, ırk, cinsiyet gibi toplumsal değer yargıların dijital oyunlar kullanarak yeniden inşasına çalışılması, örneğin, erkeklerin olduğundan daha kaslı ve düzgün vücut yapılarında güçlü gösterilmesi, kadınların daha zayıf ve güçsüz cinsel obje olarak gösterilmeleri, din ile ilgili değer yargılarına ve inanç öğelerine saldırarak hiçe sayılması, islamofobinin yayılmaya çalışılması, bilinçaltı mesajlar verilmesi olumsuz etkiler olarak görülmektedir. Yoğun oyun oynayanlarda dikkat eksikliği, yasal olmayan ilaç ve uyuşturucu tüketimi, alkol ve sigara tüketimi, propagandalar ya da küfürlü konuşmaların olduğu gözlenmektedir (BTK 2017; Murathan ve Murathan 2018).

Video oyunları kişilere psikolojik ve fiziksel olarak da zarar verebilmektedir. Uzun süre bilgisayar ekranına bakmak gözlerde rahatsızlıklara ve radyasyona maruz kalmaya sebep olmaktadır. Uzun süre oyun başında sürekli oturmak bel ve omurgada ciddi iskelet sistemi sorunlarına da neden olmaktadır. Uzmanlar genel olarak 15-20 dakikada bir ekrandan uzaklaşılmasını tavsiye etmektedir. Fakat çevrimiçi oyunların çoğu uzun süre bilgisayar

başında olmayı gerektirmektedir. E-spor kariyeri için tercih edilen oyunların çoğunluğu (Dota 2, Counter Strike:GO, League of Legends, vb.) aynı zamanda uzun süre ve yoğun bir biçimde fare kullanımını da gerektirdiği için erken yaşlarda karpal tünel sendromuna neden olabilmektedir. Karpal tünel sendromunu kısaca el ve bilek kaslarının yoğun kullanımından dolayı fazla gelişerek sinirlere baskı uygulaması ve bunun sonucunda ağrı ve uyuşma hissi ile karakterize zaman zaman el ve bilek kasların işlevsizleşmesi olarak tanımlanabilir. Psikolojik olarak ise oyuna yoğunlaşan kişi bağımlı hale gelebilmekte, çevresinden soyutlanmakta, sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşayabilmektedir. Kişiler sanal ortamda gereğinden fazla vakit geçirerek gerçeklik algısını kaybedebilmektedir. Ayrıca 30'luyaşlara kadar tepki hızının düşmesiyle beraber çoğu e-spor oyuncusunun kariyeri de bitmektedir. Çünkü çevrimiçi oyun turnuvalarında takım mücadelelerinde yapılan hamleler genellikle saniyelik zaman dilimlerinde gerçekleşmektedir (Kocadağ, 2017).

Video oyunlarının sağlık konusunda olumlu ve olumsuz yöndeki tartışmaları sürerken, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) oyun bağımlılığını 21.yy. hastalığı olarak kabul etmiştir. 72. Dünya Sağlık Meclisinde oy birliğiyle "Ruhsal Sağlık Problemi" kategorisine alınmıştır. Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılması (ICD) tanı kılavuzunun 11' inci versiyonun listesine eklenmiştir.

WHO aldığı kararla oyun bozukluğunu; çevrim içi veya çevrim dışı olarak kalıcı veya tekrarlayan bir oyun davranış (dijital oyun veya video oyunu) modelini ortaya koymuştur. Hastalığın; oyun oynamaya verilen önceliğin, diğer yaşam alanlarına ve günlük aktivitelere göre öncelik kazanması, olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına rağmen oyunun devam ettirilmesi hatta artırılması gibi nedenler hastalığın belirtileridir. WHO' a göre oyun davranış modeli sürekli epizodik veya tekrarlayıcı olabilir. Hastalığın tanısını koymak için 12 aylık bir süre gerekmektedir.

Sonuç

Sonuç olarak e-spor; günümüzde birçok ülkede kabul gören ve desteklenen bir spor dalı olarak değer bulmaktadır. Bu değer ülkemizde de hızla gelişmektedir. Dünya çapında halen e-sporun spor olup olmadığı tartışmaları devam ederken e-spor kendi ekosistemini çoktan tamamlamıştır. Teknolojinin gelişmesiyle internet ve video oyunları hayatımızın vazgeçilmez bir parçası olmuştur. Bununla birlikte Türkiye'de milyonlarca kişinin çevrim içi ve çevrim dışı platformlarda ve spor salonlarında e-sporun içerisinde bulunmuşlardır.

E-sporun olumlu ve olumsuz birçok yönü bulunmaktadır. Olumsuz yönlerini ele aldığımızda, fiziksel aktivite eksikliği başı çekmektedir. Bundan dolayı Dünya Sağlık Örgütü 2019 yılında aldığı kararla video oyun bağımlılığını insan sağlığını bozduğuna karar vermiştir.

E-spor bu kararın neresinde veya ne gibi önlemler alınmalıdır bunun tartışılması gerekmektedir. Olumlu yönlerini ele alacak olursak, sürekli gelişen küresel Dünyada e-spor ekonomisi ve ekonomik getirisi çok yüksektir. Öyle ki e-spor ekonomisi milyar dolarlara yaklaşmıştır.

Spor alanında son zamanların yükselen değeri olarak tanımlanan e-spor ilerleyen zamanlarda olimpiyat oyunlarında yer bulması beklenmektedir. Bu bağlamda Türkiye’de e-spora yapılan yatırım azda olsa gözle görülür seviyededir fakat yetersizdir. Bunun için var olan federasyon desteklenmeli ve farklı ülke federasyonları ile ortak çalışmaların yürütülmesi gerekmektedir. Spor Bilimleri Fakültelerinde ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında (BESYO) akademik birimler oluşturulmalı ve ders olarak okutulmalı, üniversitelere girişlerde kolaylık sağlanmalı ve burs olanaklarıyla teşvik edilerek yeni istihdam yolları açılmalıdır. Türkiye e-spor endüstrisinin sağlıklı büyümesi ve küresel ölçekte katılımcı olması için çalışmalar yapılması gerektiği düşünülmektedir. Devlet destekli yurt içinde uluslararası organizasyonlara ev sahipliği yapılmalıdır. Engelli bireyleri de bu spora özendirilmeli ve teşvik edilmelidir. Alana yönelik bilimsel verilerin eksik olması sebebiyle akademik ve bilimsel çalışmalara destekler verilmelidir.

Türkiye teknolojik gelişmelerin gerisinde kalmama adına ve bu yöndeki üst düzey ekonomik bir platformun her zaman içinde olması gerekmektedir. E-spor oyunlarının yazılımında söz sahibi olması gerektiği düşünülmüştür. Bunun için yerli ve milli yazılım yapılması ve bu oyunların için uluslararası müsabakalar düzenleyerek oyunun tanıtımının dünyaya duyurulması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

Kaynakça

- 5 Mid, 2023, Erişim Tarihi: 14.06.2023, <https://5mid.com/?s=e-spor>
- Aktuna, H. C, ve Ünlüöner, K. (2017). Yeni bir turizm çeşidi olarak elektronik spor turizmi. *Gazi Üniversitesi Turizm Fakültesi Dergisi*, 2(2017), 1-15.
- Argan, M, Özer, A. Akın, E. (2006). Elektronik spor: Türkiye'deki siber sporcuların tutum ve davranışları. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, 1(2), 1-11.
- BTK. (2017). Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu, Dijital Oyunlar İçin Çocuk ve Aile Rehberliği Çalıştayı Sonuç Raporu, <http://cocukvebilgiguvenligihaftasi.com/> 10 Ekim 2017.
- ÇHGM (2017a). Dijital Dünyada Rekabet, e-spor ve Topluluk Yönetimi Çalıştayı Sonuç Raporu, Erişim: 2 Nisan 2018, <http://cocukvebilgiguvenligihaftasi.com/bilimsel-program/calistaylar/>
- Dijitalsporlar, 2019, Erişim Tarihi: 06.08.2019, <https://dijitalsporlar.com/makaleler/esporendustrisi-1-milyar-dolara-ulasti>
- Gsb. (2018). E-spor Raporu Gençlik Araştırmaları Haber Bülteni, Sayı: 5, Eğitim Kültür ve Araştırmaları Genel Müdürlüğü.
- Jenny, S. E., Manning, R. D., Keiper, M. C., Olrich, T. W. (2017). Virtual (ly) athlete: WhereeSports fit withinthedefinition of “sport”. *Quest*, 69(1), 1-18.
- Kara, Y, U, (2018). Video Oyunlarında Zaman ve Mekân: Bir Taslak. Hacettepe Üniversitesi İletişim Fakültesi Kültürel Çalışmalar Dergisi, Ankara.
- Kocadağ, M. (2017). Elektronik spor kariyeri ve eğitim. *Doğu Anadolu Sosyal Bilimlerde Eğilimler Dergisi*, 1(2), 49-63.
- Murathan, T, Murathan, F. (2018). Espor (e-spor) Uygulamalarının Değerlendirilmesi. III. Uluslar arası Mesleki ve Teknik Bilimler Kongresi. Gaziantep.
- Newzoo (2017). 2017 Global Esports Market Report.
- Schaepkoetter, C. C., Mays, J., Hyland, S. T., Wilkerson, Z., Oja, B. et al. (2017). The “new” student-athlete: An exploratoryexamination of scholarshipsportsplayers. *Journal of IntercollegiateSport*, 10(1), 1-21.
- Uluslararası Çocuk ve Bilgi Güvenliği Etkinlikleri Dijital Oyunlar Çalıştayı 10.Ekim.2017, Ankara
- Uysal A. (2005). Üç Boyutlu Bilgisayar Oyunları Tasarımı, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü; Eskişehir.
- Üçüncüoğlu, M., & ÇAKIR, V. O. (2017). Modern Spor Kulüpleri'nin E-spor Faaliyetlerine İlgili Gösterme Nedenleri Üzerine Bir Araştırma. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(2), 34-47.
- Witkowski, E. (2012). On theDigitalplayingField: How we “Do Sport” WithNetworkedComputer Games, *Games andCulture*, 7(5), 349-374.
- Yavru, K., Elektronik sporlar, www.clanexs.com/index.php.2006 (Erişim Tarihi: 04.05.2006.
- Yükçü, S., ve Kaplanoğlu, E. (2018).UİK e-spor Endüstrisi. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, (17. UİK Özel Sayısı): 533-550. DOI: 10.18092/ulikidince.435207.



Spor Örgütlerinde Çalışan Antrenörlerin Karanlık Dörtlü Davranışına Yönelik Görüşleri

İrfan YAVUZ¹, İbrahim ŞAHİN²

¹Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yalova/Türkiye

<https://orcid.org/0009-0004-4118-3381>

²Kurum bilgilerini eksiksiz giriniz, Şehir, Ülke

<https://orcid.org/0000-0002-5956-6274>

GÖRÜŞ MAKALESİ

Özet

Psikoloji alanında yaklaşık 20 yıldır gündemde olan karanlık üçlü kavramı (Narsisizm, Makyavelizm, Psikopati) yıllar içinde sosyal bilimlerdeki araştırmalarla gelişerek Sadizm’inde eklenerek karanlık dörtlü şeklinde isimlendirilmiştir. Hem kuruluşlar hem de liderler bu özellikleri sergiler. Bu özelliklere sahip kişilerin tehlikeli olduğu algısına rağmen, son çalışmalar bu bireylerin kuruluşlarına olumlu bir şekilde katkıda bulunabileceğini göstermiştir. Uluslararası alanda incelemeler hız kazanmıştır fakat ülkemizde bu hususta çalışmalar özellikle spor örgütlerinde yetersizdir. Bu çalışmanın amacı, spor örgütlerinde çalışan antrenörlerin karanlık dörtlü davranışlarına yönelik görüşlerini incelemektir. Araştırmanın örneklemini Ankara ilinde birkaç farklı spor örgütünde görev yapmakta olan antrenörler oluşturmaktadır. Bu amaç doğrultusunda, araştırma nitel araştırma temelinde durum çalışması olarak tasarlanmıştır. Verilerin toplanmasında araştırmacı tarafından hazırlanan görüşme formu kullanılmıştır. Antrenörlerden alınan görüşler ışığında, karanlık dörtlü davranışları ile ilgili her davranışa göre farklı görüşlere ulaşılmıştır. Belirtilen görüşler doğrultusunda narsist ve makyavelist kişilerle aramızdaki sağlıklı bir iletişim süreci, bu davranışları sergileyen kişilere karşı temkinli davranarak ve anlayışlı olarak, diğer insanlara karşı empati ve saygı göstermeyi öğretmekle sağlanabilir. Psikopati ve sadizm davranışı gösteren bireylere karşı bazı antrenörlerin tutumları olumsuz yöndedir. Bu kişilerin psikolojik yardım almaları ve kontrol altında olmaları gerektiği konusunda görüş belirtmişlerdir. Bazı antrenörler ise bu kişilerin kendilerine zarar vereceğini düşünerek görmezden geldiklerini ve umursamadıkları sonucuna ulaşmışlardır.

Anahtar kelimeler: Karanlık Üçlü, Karanlık Dörtlü, Spor Örgütleri

Views of Trainers Working in Sports Organizations on the Behavior of the Dark Four

Abstract

The concept of the dark triad (Narcissism, Machiavellianism, Psychopathy), which has been on the agenda in the field of psychology for about 20 years, has developed with research in social sciences over the years and has been added to Sadism and named as the dark four. Both organizations and leaders exhibit these traits. Despite the perception that people with these traits are dangerous, recent studies have shown that these individuals can contribute positively to their organization. International investigations have gained momentum, but studies on this issue in our country are insufficient, especially in sports organizations. The aim of this study is to examine the views of coaches working in sports organizations towards the behavior of the dark four. The sample of the study consists of coaches working in several different sports organizations in Ankara. For this purpose, the research is designed as a case study on the basis of qualitative research. An interview form prepared by the researcher was used to collect the data. In the light of the opinions received from the coaches, different

opinions were reached according to each behavior related to the dark four behavior. In line with the stated views, a healthy communication process between us and narcissistic and Machiavellian people can be achieved by being wary and understanding towards those who exhibit these behaviors and by teaching empathy and respect towards other people. The attitudes of some coaches towards individuals who show psychopathy and sadistic behavior are negative. They have come to the view that these people should receive psychological help and be under control. Some coaches have concluded that they ignore and do not care, thinking that these people will harm them.

Keywords: *Dark Triad, Dark Four, Sports Organizations*

Giriş

İnsanların karanlık kişiliklerini açıklamaya yönelik araştırmalar sonucunda, sayısız toplumsal kavramın ifadesi için yeni yollar açıldı. Toplumsal alandaki daha saldırgan tutumların derinliğinde var olan bireysel farklılıkları inceleyen etkinlikler günümüzde bireyin niteliklerine yöneliktir (Paulhus ve Williams, 2002). Felsefi olarak farklı ama ampirik olarak bağlantılı psikolojik özellikler üçlüsü olan “Karanlık Üçlü-Dark Triad” terimlerinin üzerinde durmuştur. Bu üç kişilik kavramı makyavelizm, subklinik narsisizm ve subklinik psikopati teorik olarak farklılık gösterse de üç kriter mevcut durumlarda birbirine benzerlik göstermektedir. Duygusal manipülasyon ve empati eksikliği bu üç kişisel özellik yapısının ortak çekirdeği olarak öne çıkmaktadır. Sadizm kişilik özelliğinin karanlık kişilik özelliklerinin de eklenmesiyle, son araştırmalarda “Karanlık Dörtlü” kavramı ortaya çıkmıştır. Karanlık dörtlü fikri, başlangıçta sosyal olarak rahatsız edici ve olumsuz çağrışımlara sahip süreç özellikleri olarak fark edilen dört temel özelliğin bütünleşmesi olarak ifade edilmektedir.

Kibir, aşırı sorumluluk, varoluşsal gurur, üstünlük, hükmetme dürtüsü, bağımlılık yapan arzular ve kahramanlık duygusu narsisizmi özlü bir şekilde tanımlayan birkaç özelliktir. Makyavelizm başkalarını baştan çıkarma, sosyal manipülasyon, yoğun rekabet, strateji ve aldatma olarak tanımlanabilir. Psikopati dürtüsel davranış tercihi, duygusal uyumsuzluk, ahlaki çürüme, şiddet içeren tutumlar ve empati eksikliği olarak tanımlanabilir. Sadizm ise, kendi gücünü göstererek karşı tarafı korkutmak sonucu duyulan zevk, kişileri korkutmak için yalanlar söylemek, korku yoluyla her isteği yerine getirme isteği olarak tanımlanmaktadır (Şahinler vd., 2021).

Karanlık Dörtlü

Makyavelizmin en basit tanımı, "sonuna kadar her yol doğrudur" şeklindedir. Amaca ulaşmak için toplumsal yasalar, haklar, ahlak ve adalet ne olursa olsun her türlü yöntem başvurulmalıdır (Gunnthorsdottir vd., 2002). Makyavelizm genel anlamda, kendi çıkarlarına öncelik veren ve kendi çıkarlarını ilerletmek için diğer insanların duygularını manipüle eden ve sömüren bir kişilik özelliğidir (O'Connor ve Athota, 2013). Aslında, her insan belirli bir derecede Makyavelist kişilik özelliği sergiler. Her insanda bu davranış farklı bir düzeyde kendini göstermektedir. Bazı kişiler daha yüksek, orta veya ortalamanın altında bir Makyavelci kişilik özelliklerine sahipken, diğerleri daha ileri bir özellikte sahip olabilir. Bir kişi ne kadar Makyavelci ise, Makyavelci bir kişiliğe olan eğilimi o kadar yüksektir (Pekdemir ve Turan, 2015).

Narsisizm kelime anlamı olarak tanımı, insanın kendisine duyduğu cinsel istek ve zevk olarak ifade edilmektedir. Bebeklerin, varoluşunun ilk yıllarında sağlıklı bir yaşam adına istekleri dikkate alınmadığında hüsrana uğramaktadır. Bu olumsuz duygular ise bebeğin kötü şartlara alışmasına sebebiyet vermektedir. Bu tarz durumlarda bebekler dış dünyaya açılmak yerine içsel bir döngüye girmektedirler (Freud, 1957). Günümüz araştırmacıları narsisizmi iki ayrı kategoride normal ve patolojik narsisizm şeklinde ayırmaktadır. Ayrıca büyülenme ve kırılgan narsisizm olarak da adlandırılmaktadır. Büyülenmeci narsisizm iki türü vardır. Bunlardan ilki, genel olarak abartılı bir benlik duygusu ve kendini büyütme için çabalamaktan oluşur. Diğerinin de ise, narsistik rekabetçilik ve kendini koruma içgüdüleri ile hareket ettiği için narsisizmin karşıt yönünü ifade eder. Onlar için normal sayılabilecek davranışlar diğer insanları kışkırtmayı, değersizleştirmeyi ve sosyal çatışmalar çıkartmaktan hoşlanmalarıdır. Bu özelliklerle birlikte narsisizm, rekabet, başka bir kişinin onurunu hiçe sayma, kıskançlık, yalnızlık, empati eksikliği, güven eksikliği ve affedememe gibi olumsuz koşullarla bağlantılıdır (Leckelt vd., 2018).

Psikopatide narsisizm gibi klinik bir kişilik özelliği olarak kabul edilmektedir. Bir bozukluk olarak kabul edilmemekte subklinik olarak incelenmektedir (Özsoy ve Ardiç, 2017). Psikopati, dürtü sellik, düşük kaygı, içgüdüleri dizginleyememe ve empati eksikliği gibi özelliklerle karakterize edilir. Psikopatik eğilimler, güvensiz, duygusuz ve dikkatsiz davranışlarla karakterize edilir. Bununla birlikte, bu bireyler utanç ve suçluluk gibi güçlü duygulardan yoksundurlar. (Kanten vd., 2015). Makyevelistlerin ve narsistlerin aksine, psikopatik eğilimleri olan insanlar kişilerarası ilişkilerinde acımasız ve bencil olurlar ve neredeyse hiç korku belirtisi göstermezler. Bunun yerine oldukça sakin ve soğukkanlı kalmaktadırlar. Bu durum ise makyevelistlerin ve narsistlerden daha tehlikeli olabilecekleri anlamına gelmektedir (Aydoğan ve Serbest, 2016).

Sadizmin en yeni tanımı, kişinin diğer canlılara hükmederek ve zarar vererek kendini güçlü hissettiğinde yaşadığı zevk duygusudur. Bahsedilen şiddet sadece fiziksel gücü değil sözlü ve psikolojik tacizi de içermektedir. Sadizm, kişinin kendi psikolojik veya fiziksel ıstırabından zevk alma, diğer insanların zararı adına yalana başvurmak ve başkalarını korkudan kendi işlerini yapmaları için manipüle etmeye çalışma özellikleri açısından da tanımlanabilir(Öztürk, 2019). Freud, (2017) sadizmi cinsel içgüdülerin temelinde yatan saldırgan unsurların abartılması olarak tanımlamaktadır. Freud mazoşizmi sadizmin tersi olarak yorumlamıştı, ancak daha sonra fikrini değiştirdi. Mazoşizm, eğilimlerin sadist davranışın kökü

olduğu inancını geliştirmiştir. Sadizm ve mazoşizmin tek bir bireyde bulunabileceğini belirtmiştir (Koç, 2022).

Spor Örgütlerinde Karanlık Dörtlü

Spor psikolojisi, takım ve bireysel sporlara katılan kişilerin psikolojik özelliklerinin yanı sıra üretkenliği artırmaya yönelik tekniklerle ilgilenir (Azboy vd., 2012). Spor psikolojisi, akademik bir çalışma alanı haline gelmesinden bu yana iki farklı şekilde ele alınmıştır: Birincisi, psikolojik kavramları fiziksel aktivite ve spora uygulayan uygulamalı psikoloji ve ikincisi, spor biliminin bilgiye dayalı bir alt disiplini olarak ele alınmıştır. İlk bakış açısının savunucuları, psikolojik teoriyi anlamamanın ve psikolojik kavramları uygulamaya koymamanın bir yolu olarak daha çok spor ve fiziksel aktiviteye odaklandılar. İkinci grup, bir spor ortamındaki davranışları izlemeye, açıklamaya ve tahmin etmeye odaklanma eğilimindedirler (Gill ve Gill, 2000; Weinberg ve Gould, 1999). Saldırganlık, atletik rekabetten etkilenebilir, ancak kabul edilebilir davranış, saldırganlığın gerçekte neyle ilgili olduğudur. Sözlü taciz ve fiziksel olarak zarar verici davranış, saldırgan ve psikolojik davranışın yalnızca iki örneğidir. Saldırganlığın tipik olarak zarar verme arzusunu içerdiği anlaşılır. Sonuç olarak, istemeden başka bir kişiye zarar veren davranış saldırgan değildir (Scully vd., 1998). Saldırganlık kısaca şu şekilde tanımlanabilir: "Başka bir kişiye zarar vermeyi amaçlayan her türlü davranış" şiddet ise "şiddet veya güç kullanımı sonucunda savunmasız bir kişinin yaralanması" olarak tanımlanmaktadır (Jarvis, 2006).

Sporda saldırganlık ve şiddet, ön plana çıkmaları sporun özünüyle bağdaşmasa da hem saha içinde hem de saha dışında zararlı bir döngüye neden olur (Young, 1991). Spor psikolojisinin önemi, atletik performansı artırmada psikolojik ve fizyolojik etkilerin olasılığının bir sonucu olarak artık anlaşılmaktadır. Öyle ki, yalnızca kapsamlı bir fizyolojik araştırma, fiziksel aktivitenin ve sporun sağlıklı büyümeyi yeterince desteklediğini ortaya koyabilir. Sporda atletik yeteneği belirlemek ve onu psikolojik veya atletik büyüme yoluyla geliştirmek ve ayrıca sporcuların rekabetçi ortamlardaki performansını arttırmak için çok yararlı olduğu keşfedilmiştir (Turkay ve Demir, 2021). Birlikte yakın çalışan kişiler ister olumlu ister olumsuz olsun, kaçınılmaz olarak birbirlerinin tutumlarını, rutinlerini ve davranışlarını etkileyecektir. Araştırmaların bulguları, örgütsel çevre ve bireysel kişilik yapılarının spor örgütlerinde çalışanların iş doyum düzeyleri üzerinde güçlü bir yordayıcı etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu durum örgütsel sinizm ve karanlık kişilik özelliklerinin iş doyumunu üzerinde olumsuz etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Kurum ortamında çalışan bireylerde karanlık

dörtlü kişilik özelliklerinin olduğunu göstermektedir (Kanten vd., 2015). Literatür taraması, kurumsal bağlamda daha karanlık özelliklere doğru eğilimler olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmalara göre, olumsuz kişilik ve davranış özelliklerine sahip çalışanlar işte verimli olamamaktadırlar (Hirschi vd., 2015; Spain vd., 2014).

Bu çalışmada spor örgütlerinde çalışan antrenörlerin karanlık dörtlü davranışlarına yönelik görüşlerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki problemlere cevap aranmıştır.

- 1- Antrenörlerin karanlık dörtlü davranışları hakkındaki görüşleri nelerdir?
- 2- Makyavelizm davranışları gösteren bireylerle ilgili görüşleri ve bu davranışı gösteren bireylerle iletişim kurarken neler yapmaktadırlar?
- 3- Narsisizm davranışları gösteren bireylerle ilgili görüşleri ve bu davranışı gösteren bireylerle iletişim kurarken neler yapmaktadırlar?
- 4- Psikopati davranışları gösteren bireylerle ilgili görüşleri ve bu davranışı gösteren bireylerle iletişim kurarken neler yapmaktadırlar?
- 5- Sadizm davranışları gösteren bireylerle ilgili görüşleri ve bu davranışı gösteren bireylerle iletişim kurarken neler yapmaktadırlar?

Gereç ve Yöntem

Bu araştırma nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışmasıdır. Creswell vd., (2007)'e göre durum çalışması; araştırmacının planlanan durumları baştan sona incelemek için çeşitli belgeler (gözlemler, görüşmeler, görsel işitsel raporlar) içeren veri toplama araçları ile belirli bir süre içinde ayrıntılı olarak incelediği ve sonuçların buna göre yapıldığı nitel araştırma yaklaşımıdır. Durum çalışması, araştırmacının değişkenler üzerinde kontrolünün olmadığı durumlarda bu durumun nedenlerini ve sonuçlarını anlamak, betimlemek ve betimlemek için kullanılan bir araştırma yöntemidir (Yıldırım ve Simsek, 1999). Araştırma kapsamında, durum çalışmasında to Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın örneklemini Ankara ilinde birkaç farklı spor branşında görev yapmakta olan antrenörler oluşturmaktadır. Araştırmada amaçlı örneklem yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Ölçüt örnekleme yaklaşımı kullanılarak araştırmaya dâhil edilecek katılanların önceden belirlenen standartları karşılayacak niteliğe sahip olması gerekmektedir. Burada sözü edilen ölçüt araştırmacı ya da araştırmacılar tarafından oluşturulabilir. (Yıldırım ve Simsek, 1999). Burada kullanılan ölçüt, farklı branşlardaki antrenörlerin kurum içinde en az iki yıl çalışmış olmalarıdır.

Bu araştırmada, verileri elde etmek için açık uçlu soruların kullanıldığı görüşme formu kullanılmıştır. Görüşmeye katılan antrenörlerden kurumda çalıştıkları süre, branşları gibi demografik sorular ve eğitmeni oldukları bireylerde gördükleri karanlık dörtlü davranışlarına yönelik sorular sorulmuştur. Antrenörlerin branşları ve çalıştıkları yıllar Tablo-1 'de verilmiştir. Yapılan görüşmeler sonucunda, veriler analiz edilerek, bulgular tanımlanmış ve yorumlanmıştır.

Tablo 1

Katılımcıların Branş ve çalıştıkları Yıl Süresi

Katılımcılar	Branşlar	çalışılan yıl
K1	Dart	3
K2	Futbol	3
K3	Boks	2
K4	Voleybol	4
K5	Muay thai	3
K6	Tekvando	2
K7	Jimnastik	3

Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından açık uçlu sorular şeklinde hazırlanan görüşme formu kullanılmıştır (EK-A). Görüşme formu yaklaşımı, ilgili temaları ele alarak araştırmaya katılanlardan ayı tür verileri toplamak için tasarlanmıştır (Yıldırım ve şimşek, 2013). Görüşmenin birincil amacı, araştırmaya katılan kişinin araştırılan konuyla ilgili duygu, düşünce ve inançlarını ortaya çıkarmaktır(Çepni, 2009). Hazırlanan görüşme formunun hazırlanması ile ilgili süreçte bir akademisyen bir de Türkçe ğretmenin görüşüne sunulmuştur. Uzman görüşü sonucu 5 soru ortaya çıkmıştır. 2, 3, 4, ve 5. sorulara ait sondalarla görüşme son halini almıştır. Antrenörler ile yapılacak görüşmeler öncesinde, görüşmenin konusu hakkında bilgilendirmeler yapılmıştır.

Geçerlik ve Güvenirlik

Araştırmada geçerlik ve güvenirliği sağlamak için araştırmacılar tarafından birtakım önlemler alınmıştır. Alınan bu nlemler Tablo-2'de gösterilmiştir.

Tablo 2

Araştırmada alınan geçerlik ve güvenilirlik önlemleri (Bektaş ve Eroğlu, 2016)

Geçerlik	İç geçerlik	Uzman görüşünün alınması
		Doğrudan alıntı
	Dış geçerlik	Veri toplama aracının açıklanması
		Çalışma grubunun özelliklerinin açıklanması
		Çalışma grubunun seçim şeklinin belirlenmesi
		Geçerlik ve güvenilirlik tedbirlerinin açıklanması
Amaçlı örnekleme		
Güvenirlik	İç güvenilirlik	Ses kaydı kullanılması
		Bulguların yorum katılmadan aktarılması
	Dış güvenilirlik	Verilerin sonuç kısmında uygun şekilde tartışılması
		Verilerin tutarlılığının kontrolünün sağlanması

Çalışmada iç geçerlik olabilmesi için, araştırmada kullanılmak üzere hazırlanmış görüşme formu Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri alanında çalışmalar yapan bir uzman görüşüne sunulmuştur. Ardından soruların okunabilirlik ve anlaşılabilirliği için bir tane Türkçe öğretmenine sunulmuştur. Görüşme formu hazırlanırken uzman görüşlerinden yararlanılmıştır. Katılımcılardan toplanan verilerden araştırmacının yorumuna yer vermemek için doğrudan alıntılara başvurulmuştur. Çalışmanın dış geçerliliğini sağlamak için görüşmeleri yapmadan önce katılımcılara uygulama ile ilgili bilgiler verilmiştir. Çalışma grubunun özellikleri anlatılmış, seçim sürecine karar verilmiş, hataları azaltmak için geçerlik ve güvenilirlik ölçümlerinden yararlanılmış ve amaçlı örnekleme neden kullanıldığı belirtilmiştir. Araştırmanın iç güvenilirliğini sağlamak amacıyla veri kaybını önlemek amacıyla uygulama sırasında katılımcılardan izin alınarak ses kayıt cihazı kullanılmıştır. Toplanan veriler yorum yapılmadan doğrudan okuyucuya sunulmuştur. Ayrıca veriler iki araştırmacı tarafından bağımsız olarak okunmuş ve kodlanmıştır. Araştırmacılar bulunan kodlara dayalı olarak benzer temaları oluşturdukları için bir anlaşma sağlanmıştır. Son olarak, veriler kapsamlı bir şekilde incelenmiş ve dış güvenilirlik açısından tutarlılıkları doğrulanmıştır.

Veri Analizi

Çalışmada veriler içerik analizi yöntemiyle analiz edilmiştir. Araştırmacılar tarafından oluşturulan yönergeler göre, içerik analizi, bir belgenin veya bir konudaki konuşmanın özünü temsil edecek kelime ve kelime öbeklerini kullanarak dikkatli bir şekilde özetleme, kategorilere ayırma ve kodlar oluşturma sürecidir (Büyüköztürk, 2002). Bu tür analizlerdeki temel amaç, belirli kavramlar ve konular bağlamında karşılaştırılabilir veriler toplamak, bunları okuyucunun anlayabileceği şekilde yorumlamak ve sonuçlara varmaktır (Strauss ve Corbin, 1990). İçerik analizi sürecinde birbiriyle ilişkili nitel veriler önce kategorilere ayrılarak temalar halinde sınıflandırılır, ardından veriler değerlendirilir, neden-sonuç ilişkisi içinde yorumlanır ve verilerden hareketle belirli sonuçlara varılır (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Bu araştırmaya

katılanların görüşmelerde verdikleri yanıtları derinlemesine analiz edilmesi amaçlanmaktadır. Bu neden yarı yapılandırılmış görüşme formunda antrenörlerin beş adet açık uçlu soruya ve sondalarına yanıt vermeleri istenmiştir. Antrenörlerin verdikleri yanıtlar içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Analizler sonucunda elde edilen kategoriler ve kategorilere göre oluşturulan ana temalar Tablo-3'te gösterilmiştir.

Bulgular

Antrenörlerin açık uçlu sorulara verdikleri yanıtlara göre kategoriler ve bu kategorilere göre temalar, temalara göre kodlar oluşturulmuştur. Bazı sorularda antrenörlerin verdikleri yanıtlar birden fazla kodun altında toplanmıştır.

Tablo 3

Oluşturulan kategorilerin ve temaların dağılımı

Kategoriler	Temalar
Farklı ve Olumsuz Kişilik Yapıları	Tehlikeli kişilik yapıları
Makyavelist Kişilik	İstediklerini elde etmek için her yola başvurmak Sakin ve kontrollü bir ortam yaratmak
Narsist Kişilik	Benmerkezci yaklaşım Her şeyin elde edilemeyeceği duygusunu vermek
Psikopatik Kişilik	Başkalarına zarar vermek isteyen kişiler Kendimi korumak için mesafe koymak
Sadist Kişilik	İstenmeyen kişilik yapısının bulunması Kendimi ve çevremdeki insanları uzak tutmak

Tehlikeli Kişilik Yapıları

Tablo 4

Karanlık Dörtlü davranışları hakkında düşüncelerinizden bahseder misiniz?" sorusuna ilişkin antrenör görüşleri

Kodlar	Katılımcı						
	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7
Olumsuz Kişilikler	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İletişim Kuramamak	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Antrenörler karanlık dörtlü davranışlarına yönelik genel olarak ne hissettikleri yönünde farklı ifadeler kullanmışlardır. Tablo-4'e bakıldığında antrenörlerin birden fazla ifade kullandıkları görülmüştür. Katılımcılardan K2, K3 ve K5 karanlık dörtlü davranışları gösteren bireylere karşı görüşleri olumsuz kişilik yapıları genelinde toplanmıştır. Katılımcıların görüşleri sırası ile bu şekildedir; "Bir iş yerinde karanlık dörtlü davranışları gösteren bireylerin

var olması o iş yerinde çalışan ortamı ve insanları kötü yönde etkilemektedir... İş yeri ortamlarında bulunmaları tehlike oluşturabilecek durumlara sebebiyet verebilir... Bu kişilerin vicdani davranışlara sahip olmadığını düşünüyorum iş yerimde bulunmaları bana ve çevreme sorun yaşatabilir.” Katılımcılardan K1, K4, K6 ve K7 karanlık dörtlü davranışı gösteren bireylerle sorun yaşadıklarını alışılmadık dışında kişilik yapısı olduklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların görüşleri sırası ile bu şekildedir; “Bu karanlık dörtlü davranışları gösterenler genellikle farklı kişilik yapıları ortaya koymaktadırlar sağlıklı bir iletişim ve çalışma ortamında bu kişilerin davranışlarını en aza indirmek mümkündür... Davranışları genel olarak birbiriyle bağdaşmıyor gibi görünse de iletişime kapalı genel olarak kendi isteklerini düşünen bireylerdir... Farklı davranışlar sergileyen bireyler spor ortamlarında iletişimi ve ortamı zedelediğini düşünüyorum... Sosyal hayatı devam ettirme de ciddi problemler yaratmaktadır ve tedavi olmaları gerekmektedir.”

İstediklerini Elde Etmek İçin Her Yola Başvurmak

Tablo 5

Spor örgütlerinde makyavelizm davranışları gösteren bireyler hakkında görüşleriniz nelerdir?” sorusuna ilişkin antrenör görüşleri

Kodlar	Katılımcı						
	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7
Manipüle etmek	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Her yol mubahtır	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sporun iyileştirici gücü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Antrenörler makyavelizm davranışları gösteren bireyler hakkında genel olarak farklı görüşler belirtmişlerdir. Tablo-5’e bakıldığında K2, K4 ve K6 makyavelizm davranışları gösteren bireylerin diğer insanları manipüle ettiği yönünde görüş bildirmişlerdir. “ K2 Bu davranışı gösteren bireyler genelde spor ortamlarında soğuk ve manipüle edici etkileri vardır... K6 Bu bireyler kendini ön plana çıkarmak kendini göstermek için diğer insanları manipüle etmektedir” şeklinde görüş belirtmişlerdir. Katılımcılardan K1, K3 ve K4 ise makyavelizm davranışları gösteren bireylerin amaca giden her yol mubahtır anlayışı ile hareket ettiklerini belirtmişlerdir. “K1 Siyasi ve kendi çıkarları için her yolun mubah olabileceğini düşünen bencil kişilikleriyle kendilerini göstermektedirler... K3 Kendilerinin istediği her şeyi olmuş gibi oldurmak ve bu isteklerini oldurmak için her yolu deneyen kişilerdir”. Katılımcılardan K4 ise bu davranışları gösteren bireylerin hem manipüle etme davranışı hem de her yol mubahtır

davranışını gösterdiklerini belirtmiştir. “K4 Genel olarak kendilerini ön plana atarak diğer spor elemanı arkadaşı veya profesyonel sporcularda diğer takım arkadaşını ekarte etmek için her şeyi yapacak tiplerdir.” Katılımcılardan K5 ve K7 ise bu kişilerin sporun iyileştirici gücü ile yaklaşılması gerektiğini belirtmişlerdir. “K5 Sporun doğasında bulunan kazanma ve kaybetme duygusunu öğrenmeleri gerekmektedir... K7 Duygusal bozukluğun ön planda olduğu bu davranış şeklinin düzeltilmesinde sporun büyük bir etkisinin olduğunu düşünüyorum” şeklinde görüş belirtmişlerdir.

Sakin ve Kontrollü Bir Ortam Yaratmak

Tablo 6

Makyavelizm davranışları gösteren bireylerle iletişim kurarken nelere dikkat edersiniz?” sorusuna ilişkin antrenör görüşleri

Kodlar	Katılımcı						
	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7
Temkinli davranmak	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Empati kurmak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Antrenörler makyavelizm davranışları gösteren bireylerle iletişim kurarken neler yaptıkları hakkında görüşler belirtmişlerdir. Tablo-6’ya bakıldığında K1, K2, K5 ve K7 makyavelizm davranışları gösteren bireylerle iletişim kurarken temkinli davrandıklarını belirtmişlerdir. “K1 Kendi çıkarlarını gözettiği için temkinli davranırdım... K2 Bu bireylerle iletişim kurarken kelimelerimi özenle seçerdim beni manipüle etmesine izin vermem... K5 Ortamın gerilememesine dikkat ederim duymak istemeyeceği şeyleri ilk başlarda söylemezdim daha sonrasında yavaş yavaş iletişimi pozitif bir şekilde getirirdim... K7 Sakin ve kontrollü bir konuşma biçimi ile aşamalı olarak temasta bulunurum” şeklinde görüş belirtmişlerdir. Katılımcılardan K4 ve K6 ise bu kişilerle empati kurarak onların neler istediklerini anlamaya çalıştıklarını belirtmişlerdir. “K4 Hem kendimin onlara hem de onların diğer bireylere empati kurmasını gerektirecek bir çalışma ortamı oluşturmaya çalışırdım... K6 Empati kurmasına yardımcı olacak alıştırmalar yapabiliirdim” şeklinde görüş belirtmiştir. Katılımcılardan K3 ise branşı (boks) gereği bu kişilerle çalışmak istemediğini belirtmiştir.

Benmerkezci Yaklaşım

Tablo 7

Spor örgütlerinde narsisizm davranışları gösteren bireyler hakkında görüşleriniz nelerdir? sorusuna ilişkin antrenör görüşleri;

Kodlar	Katılımcı						
	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7
Empati kurmamak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Fazla egolu bireyler	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Antrenörlerin genel olarak narsisizm davranışı ile ilgili görüşleri, bu bireylerin fazla egolu bireyler oldukları yönündedir. Tablo-7'ye bakıldığında K1,K2,K4,K5 ve K6 bu insanların fazla egolu kendini her zaman ön planda tutan bireyler olduklarını belirtmişlerdir. *“K1 Kişinin öncelik olarak kendini sevmesi eleştirilere karşı hoş bir tavır sergilemeyen saldırgan bir kişilik söz konusu... K2 Diğer kişilerin isteklerini düşünmeyip hep kendi isteklerini ön planda tutan kişilerdir insani ilişkilerde bu durum sorun yaratmaktadır... K4 Yaptığı şeylerin ne gibi sonuçlar doğuracağını kestiremeyen bir tip... K5 Fazla egolu ve kendini beğenmiş kişiler... K6 Ön planda olmasını istediği için hep ben diyen bir birey.”* Katılımcılardan K3 ve K7 ise bu kişilerin empati kuramadığı şeklinde görüş belirtmişlerdir. *“K3 Empati kuramayan kişilerdir... K7 Zarar vermenin ön planda olduğunu düşünürsek tedavi olmaları ve diğer insanlarla empati kurmaları gerektiğini düşünüyorum.”* şeklinde görüş belirtmişlerdir.”

Her Şeyin Elde Edilemeyeceği Duygusunu Vermek

Tablo 8

Narsisizm davranışları gösteren bireylerle iletişim kurarken nelere dikkat edersiniz” sorusuna yönelik antrenör görüşleri;

Kodlar	Katılımcı						
	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7
Hataları kabul	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Diğer insanlara saygı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Antrenörler narsisim davranışları gösteren bireylerle iletişim kurarken neler yaptıkları hakkında görüşler belirtmişlerdir. Tablo-8'e bakıldığında katılımcılardan K1,K2,K5,K6 ve K7 narsisizm davranışı gösteren bireylerin hatalarını kabul etmelerine yönelik görüşler belirtmişlerdir. *“K1 Eleştirilmekten haz etmedikleri için daha dikkatli olurum empati kurmak*

benim için önemli karşımdakine saygı gösterirsem inaniyorum ki daha sağlıklı iletişim kurabiliriz... K2 Yalandan pof poflarım ve duygusal olarak onu yakalarım konuşmayı istediğim gibi yönlendiririm... K5 Her şeyi elde edemeyecekleri ve bazı şeylerin zor olduğunu anlatırdım o kişilere... K6 Hatalarını kabul etmeyi öğretmek amaçlı yapılan alıştırmalar yapabilirim... K7 Duygularını bastırmasını olabildiğince engelleyecek konuşma biçimi kullanırım.”

Katılımcılardan K3 ve K4 ise bu bireylerin diğer insanlara saygı göstermesi gerektiği belirtmişlerdir. “K3 Onaylayıcı bir konuşma olur diğer insanlara saygı göstermesi için ikna edecek çalışmalar veya iletişim biçimini kullanırdım... K4 Genel olarak beni ve çevresindeki diğer kişileri kullanmasını engelleyecek işler yapardım.” şeklinde görüş belirtmişlerdir.

Başkalarına Zarar Vermek İsteyen Kişiler

Tablo 9

Spor örgütlerinde psikopati davranışları gösteren bireyler hakkında görüşleriniz nelerdir? sorusuna yönelik antrenör görüşleri

Kodlar	Katılımcı						
	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7
Umursamamak	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spora yönlendirmek	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Antrenörlerin psikopati davranışı gösteren bireylerle ilgili farklı şekilde görüş belirtmişlerdir. Tablo-9'a bakıldığında katılımcılardan K1, K4 ve K7 bu kişilerin sporla uğraşması gerektiğini düşünmektedirler. “K1 Suç işleme potansiyeli yüksek olan kişiler oldukları için spora yönlendirip enerjilerini sağlıklı ve doğru arkadaşlıklar edinebileceği ortamlarda atabilmeleri önem teşkil etmektedir... K4 Kişilerin sportif yeteneklerini ortaya çıkarıp onların vakit geçireceği bir spor dalına yönlendirilmesini sporun iyi doğasını kullanmalarını gerektiğini düşünüyorum...K7 Her birey topluma kazandırılmalıdır psikolojik tedavinin yanı sıra sporla destekleyerek hırçın ve kötü düşüncelerinin yerine olumlu duygu ve davranışlar koyabileceğimizi düşünüyorum.” Katılımcılardan K2 ve K5 bu kişileri umursamadıklarını belirtmişlerdir. “K2 Bu tarz davranışlar gösteren bireylerin spor örgütlerinde olmaması gerektiğini düşünüyorum... K5 İkna etme çabalarım boşa ise uğraşmaya değmez, uğraşmam.” Katılımcılardan K3 ve K6 ise bu soruya cevap vermek istememişlerdir.

Kendimi Korumak İçin Mesafe Koymak

Tablo 10

Psikopati davranışları gösteren bireylerle iletişim kurarken nelere dikkat edersiniz? sorusuna yönelik antrenör görüşleri;

Kodlar	Katılımcı						
	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7
Profesyonel yaklaşım	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Yardım almaya yönelmek	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Antrenörlerin psikopati davranışı gösteren bireylerle ilgili görüşler belirtmişlerdir. Tablo-10'a bakıldığında katılımcılardan K1, K5 ve K7 bu bireylerle iletişim kurarken mesleki ve kişisel anlamdan profesyonelce davranmaları gerektiğini düşünmektedirler. “K1 Duygularımı öne çıkarmadan, daha mesafeli ve profesyonel iletişim kurardım... K5 Ona inanarak ve davranışlarına sakince karşılık vererek iletişim kurmaya çalışırdım... K7 Olumsuz cümleler ve emir kipinden uzak durarak konuşurum olabildiğince o bireylere sakin davranırım.” Katılımcılardan K2 ve K4 psikopati davranışı gösteren bireylerin profesyonelce yardım almaları gerektiğini düşünmektedirler. “K2 Yardım almasının onun için ve çevresindeki insanlara faydalı olacağını o kişiye anlatırım... K4 Çalışırken beni dinlemesini sağlarım ve kesinlikle profesyonel kişilerden yardım alması gerektiğini öneririm.” Katılımcılardan K3 ve K6 ise bu soruya cevap vermek istememişlerdir.

İstenmeyen Kişilik Yapısının Bulunması

Tablo 11

Spor örgütlerinde sadizm davranışları gösteren bireyler hakkında görüşleriniz nelerdir? sorusuna yönelik antrenör görüşleri;

Kodlar	Katılımcı						
	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7
Acımasızlık	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kontrol altında bulunması	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Antrenörlerin sadizm davranışı gösteren bireylerle acımasızlık ve kontrol altında tutulmasına yönelik görüşler belirtmişlerdir. Tablo-11'e bakıldığında katılımcılardan K1, K2 ve K6 bu bireylerin karşısındaki kişilere acımadıkları ve zarar vermek istediklerini

belirtmişlerdir. “K1 Sadizm bana göre acımasızlık kavramıdır vicdan ve merhamet eksikliği ile birlikte kişinin bundan zevk alması durumudur... K2 Kendisinin veya da karşısındakinin acısıyla beslenen bir kişinin spor örgütlerinde bulunmasını istemem... K6 Şiddete meyilli bireylerdir ve karşısındaki kişiye zarar vermekten hoşlanırlar.” Katılımcılardan K3, K4 ve K7 ise bu bireylerin kontrollü bir şekilde kontrol altında tutulmasını gerektiğini belirtmişlerdir. “K3 Kontrol edilmesi gerekir yoksa herhangi bir ortamda istenmeyen durumlar yaşanabilir... K4 Doktor ve psikolog aracılığı ile tedavi edilmesi gereken veya bulunduğu ortamdan ihraç edilmesi gereken bir birey olduklarını düşünüyorum... K7 Bu davranış bozukluğu tedavi edilmelidir. Davranışı gösteren bireylerin istekli ve kontrollü bir şekilde topluma kazandırılmalıdır.” Katılımcılardan K5 ise bu soruya cevap vermek istememiştir.

Kendimi ve Çevremdeki İnsanları Uzak Tutmak

Tablo 12

Sadizm davranışları gösteren bireylerle iletişim kurarken nelere dikkat edersiniz?” sorusuna yönelik antrenör görüşleri;

Kodlar	Katılımcı						
	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7
Umursamamak	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yardım almaya yöneltmek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Tablo-12’ye bakıldığında antrenörlerin sadizm davranışları gösteren bireyleri umursamadıkları veya iletişimden kaçtıkları görülmüştür. “K1 Maalesef her ortamda karşılaşabileceğimiz için temkinli davranarak analiz edip uzaklaşmayı tercih ederim... K2 Genelde öyle insanlarla muhatap olmam... K3 O insanlardan uzak durmayı tercih ediyorum...K4 Bu tarz insanları öncelikle konuşturup tanırım sonrasında düzelebiliyorsam eğer çabalarım yoksa uğraşmam bir daha da muhatap olmam.” Katılımcılardan K5 ve K7 ise bu insanların yardım almaları gerektiği yönünde görüş belirtmişlerdir. “K5 Bu kişilerin spor ortamlarına girmeden önce güçlü bir psikolojik tedavi almaları gerektiğini düşünüyorum. Eğer tedavi almamışlarsa tedaviye yönlendiririm...K7 Bu davranış bozukluğu olan insanlarla objeler veya psikolog vasıtasıyla iletişim kurarım direk iletişimden kaçınırım.” Katılımcılardan K6 ise herhangi bir görüş belirtmemiştir.

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Bu bölümde, araştırma bulguları ışığında sonuçlar gözden geçirilmekte, mevcut çalışma ile benzer kapsamdaki çalışmaların bulguları incelenmekte ve gelecek araştırmalar için öneriler sunulmaktadır.

Çalışmada “Spor örgütlerinde çalışan antrenörlerin karanlık dörtlü davranışlarına yönelik görüşleri nasıldır?” şeklindeki araştırma problemine cevap aranmıştır. Katılımcılardan alınan ifadelere göre antrenörlerin karanlık dörtlü davranışları yönelik ve bu kişilerle iletişim halinde olduklarında neler yaptıklarına göre cevap vermişlerdir.

Literatürde uzun süredir öne çıkan ve araştırmalara konu olan karanlık üçlü davranışları üzerine birçok araştırma yapılmıştır (Özsoy ve Ardiç, 2017; Rauthmann ve Kolar, 2013; Talak, 2022; Yilmazer vd., 2021). Karanlık üçlü etrafında uzun tartışmalara kayıtsız kalmayan kavramın önde gelenleri literatürdeki fikir birliğini dikkate alarak fikri karanlık dörtlü olarak yeniden yapılandırmışlardır (Paulhus ve Williams, 2002).

Antrenörler karanlık dörtlü davranışları gösteren bireyler ilgili genel olarak bu kişilerin olumsuz kişilik yapılarının bulunduğunu belirtmişlerdir. Karanlık dörtlü kişilik yapıları bulunan bireylerle iletişim kuramadıklarını veya iletişim kursalar bile çok zorlandıklarını belirtmişlerdir. Karanlık dörtlü davranışlarından biri olan makyavelizm kişinin kendi çıkarlarını başka kişilerin çıkarlarından önce tutan ve kendi çıkarları için başka bireylerin duygularını manipüle eden ve bu durumdan yararlanan kişilerdir (Ayan, 2017; O’Connor ve Athota, 2013). Antrenörler makyavelist bireyler hakkındaki düşünceleri ise başkalarını manipüle eden ve her yolun mübah olduğu yönünde aynı doğrultudadır. Antrenörler makyavelist kişilerle iletişim kurarken temkinli olduklarını o kişilerle empati kurmaya çalıştıklarını belirtmişlerdir. Narsisizm kişilik yapısına sahip bireyler eleştirilmeye kapalıdır, olumsuz düşünce ve davranışlara aşırı tepki gösterirler. Empati eksikliğini yoğun olarak yaşadıkları için karşı tarafa güven eksikliği, başka kişileri hiçe sayma gibi davranışlar gösteren kendini beğenmiş kişilerdir (Ekşi vd., 2012; Leckelt vd., 2018). Antrenör görüşleri ise narsisizm davranışlarını gösteren bireylerin empati yoksunluğu göstermeleri, karşıdaki kişilerin duygu ve düşüncelerini önemsemeyen, eleştirilere karşı olumsuz tavır gösteren, yaptığı şeylerin sonucu düşünmeyen fazla egolu bireyler olduklarını belirtmişlerdir. Narsisizm davranışı gösteren bireylerle iletişim kurarken onların hatalarını kabul etmesini sağlamayı ve diğer insanlara saygı göstermeleri gerektiğinin fark etmelerini sağladıklarını belirtmişlerdir. Psikopati davranışları gösteren

bireyler dürtüsel, heyecan arayan, sorumsuz, kurnaz, suçluluk ve vicdan eksikliği gibi farklı duygu durum bozuklukları sergileyen anti-sosyal bireylerdir (Hare, 1999; Williams vd., 2003). Antrenörler psikopati davranışları gösteren bireylerin sporun iyileştirici özelliğinden dolayı spora yönlendirilmesi gerektiğini düşünmektedirler. Psikopati davranışı sergileyen bireyler zarar vermeye meyilli olduğu için onlarla çalışmak kaçındıkları gözlenmiştir. İletişim kurma noktasında ise tamamen profesyonel yaklaşımda buldukları ve onları profesyonel yardım almaya yönlendirdiklerini belirtmişlerdir. Sadizm, bazı insanların şiddet ve zulüm gibi eğilimlerden yararlanmasını, başkalarına karşı uygulanan bu tür davranışları izlemenin keyfini çıkarır (Baumeister ve Campbell, 1999; Buckels vd., 2013). Antrenörlerin sadizm davranışları ile görüşleri bu kişilerin acımasız, vicdan ve merhamet eksikliği olan, spor örgütlerinde olabildiğince kontrol altında tutulması gereken kişiler olduklarını belirtmişlerdir. Genel olarak o kişileri umursamadıklarını ve onlardan uzaklaşmak istedikleri doğrultusunda görüş belirtmişlerdir. Antrenörlerden alınan görüşler ışığında, karanlık dörtlü davranışları ile ilgili her davranışa göre farklı görüşlere ulaşılmıştır. Belirtilen görüşler doğrultusunda narsist ve makyavelist kişilerle aramızdaki sağlıklı bir iletişim süreci, bu davranışları sergileyen kişilere karşı temkinli davranarak ve anlayışlı olarak, diğer insanlara karşı empati ve saygı göstermeyi öğretmekle sağlanabilir. Psikopati ve sadizm davranışı gösteren bireylere karşı bazı antrenörlerin tutumları olumsuz yöndedir. Bu kişilerin psikolojik yardım almaları ve kontrol altında olmaları gerektiği konusunda görüş belirtmişlerdir. Bazı antrenörler ise bu kişilerin kendilerine zarar vereceğini düşünerek görmezden geldiklerini ve umursamadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışma spor örgütlerinde çalışan yedi antrenör ile yapılmıştır. Katılımcı sayısını artırıp antrenörlerin farklı deneyimleri ortaya çıkarılabilir. Antrenörlere bu kişilere karşı nasıl davranması gerektiğine dair eğitimler verip uzun süreli daha derin çalışabilecek bir durum çalışması planlanabilir. Spor örgütlerinde bu tür davranış gösteren bireylerle çalışılması için profesyonel kişilerin bulunduğu bir araştırma tasarlanabilir.

Kaynakça

- Ayan, A. (2017). Makyavelist kişilik eğilimi algılarının yaşamın anlamı ve yaşam doyumu üzerine etkisi. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 24(1), 53-72.
- Aydoğan, E., & Serbest, S. (2016). İş yerinde karanlık üçlü: Bir kamu kuruluşunun iç denetim biriminde araştırma. *Sayıştay Dergisi*, 101, 97-121.
- Azboy, O., Erer, O., Oymak, Ö., & Tunç, Ö. (2012). *Spor psikolojisi*. Milli Eğitim Yayınları, 63.
- Baumeister, R. F., & Campbell, W. K. (1999). The intrinsic appeal of evil: Sadism, sensational thrills, and threatened egotism. *Personality and Social Psychology Review*, 3(3), 210-221.
- Bektaş, O., & Eroğlu, S. (2016). STEM eğitimi almış fen bilimleri öğretmenlerinin STEM temelli ders etkinlikleri hakkındaki görüşleri. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 4(3), 43-67.

- Buckels, E. E., Jones, D. N., & Paulhus, D. L. (2013). Behavioral confirmation of everyday sadism. *Psychological science*, 24(11), 2201-2209.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik. Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum*, Pegem Yayınları, Ankara.
- Creswell, J. W., Clark, V. L. P., Green, D. O., & Shope, R. J. (2007). Grounded theory and racial/ethnic diversity. *Theo Sage handbook of grounded theory*, 472-492.
- Çepni, S. (2009). *Araştırma ve Proje Çalışmalarına Giriş [Introduction to Research and Project]*. Meslek Yayıncılık, Trabzon.
- Ekşi, H., Güngör, İ. H., & Arıca, O. T. (2012). *Genç yetişkinlerde değer tercihlerinin narsistik kişilik özellikleri yordaması*. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri.
- Freud, S. (1957). On narcissism: An introduction. İçinde *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIV (1914-1916): On the History of the Psycho-Analytic Movement, Papers on Metapsychology and Other Works* (ss. 67-102).
- Freud, S. (2017). *Three essays on the theory of sexuality: The 1905 edition*. Verso Books.
- Gill, D. L., & Gill, D. L. (2000). Sport and exercise psychology around the world. *International Psychology Reporter*, 4(3), 33-34.
- Gunnthorsdottir, A., McCabe, K., & Smith, V. (2002). Using the Machiavellianism instrument to predict trustworthiness in a bargaining game. *Journal of economic psychology*, 23(1), 49-66.
- Hare, R. D. (1999). *Without conscience: The disturbing world of the psychopaths among us*. Guilford Press.
- Hirschi, A., Keller, A. C., & Spurk, D. (2015). How to Live One's Calling: Job Resources as Link between Having and Living a Calling. *Academy of Management Proceedings*, 2015(1), 16060.
- Jarvis, M. (2006). *Sport psychology: A student's handbook*. Routledge.
- Kanten, P., Kanten, S., & Gurlek, M. (2015). The effects of organizational structures and learning organization on job embeddedness and individual adaptive performance. *Procedia Economics and Finance*, 23, 1358-1366.
- Kanten, P., Yeşiltaş, M., & Arslan, R. (2015). Kişiliğin karanlık yönünün üretkenlik karşıtı iş davranışlarına etkisinde psikolojik sözleşmenin düzenleyici rolü. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 29(2).
- Koç, A. F. (2022). *Sadizm, Narsizm, Schadenfreude ve Takım Kimliği İlişkisi: Futbol Taraftarları Araştırması*. Efe Akademi Yayınları.
- Leckelt, M., Wetzel, E., Gerlach, T. M., Ackerman, R. A., Miller, J. D., Chopik, W. J., Penke, L., Geukes, K., Küfner, A. C., & Hutteman, R. (2018). Validation of the Narcissistic Admiration and Rivalry Questionnaire Short Scale (NARQ-S) in convenience and representative samples. *Psychological assessment*, 30(1), 86.
- O'Connor, P. J., & Athota, V. S. (2013). The intervening role of agreeableness in the relationship between trait emotional intelligence and Machiavellianism: Reassessing the potential dark side of EI. *Personality and Individual Differences*, 55(7), 750-754.
- Özsoy, E., & Ardiç, K. (2017). Karanlık üçlü'nün (narsisizm, makyavelizm ve psikopati) iş tatminine etkisinin incelenmesi. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 24(2), 391-406.
- ÖZTÜRK, İ. (2019). Örgütlerde Karanlık Dörtlü–Dark Tetrad. *Turkish Studies-Economics, Finance, Politics*, 14(3), 921-933.
- Paulhus, D. L., & Williams, K. M. (2002). The dark triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. *Journal of research in personality*, 36(6), 556-563.
- Pekdemir, I., & Turan, A. (2015). The mediating role of organizational identity complexity/congruence on the relationship between perceived organizational prestige and in-role/extra-role performance. *International Journal of Business and Social Science*, 5(9).

- Rauthmann, J. F., & Kolar, G. P. (2013). Positioning the Dark Triad in the interpersonal circumplex: The friendly-dominant narcissist, hostile-submissive Machiavellian, and hostile-dominant psychopath? *Personality and Individual Differences*, 54(5), 622-627.
- Scully, D., Kremer, J., Meade, M. M., Graham, R., & Dudgeon, K. (1998). Physical exercise and psychological well being: A critical review. *British journal of sports medicine*, 32(2), 111-120.
- Spain, S. M., Harms, P., & LeBreton, J. M. (2014). The dark side of personality at work. *Journal of organizational behavior*, 35(S1), S41-S60.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research*. Sage publications.
- Şahinler, Y., Ulukan, M., & Ersoy, A. (2021). Sporcularda insan doğasının kötü yönü karanlık üçlü: Narsisizm makyavelizm ve psikopatinin incelenmesi. *Sportif Bakis: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(3), 356-373.
- Talak, K. (2022). Karanlık Üçlü Kişilik Özellikleri ve Tükenmişlik İlişkisinde Motivasyonun Etkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 11(3), Article 3. <https://doi.org/10.15869/itobiad.1120846>
- Turkay, H., & DemiR, A. (2021). Spor Psikolojisi Üzerine Bir İnceleme. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*. <https://doi.org/10.31461/ybpd.973705>
- Weinberg, R., & Gould, D. (1999). Foundations of sport and exercise psychology. *Human Kinetics Publishers (UK) Ltd*.
- Williams, K. M., Nathanson, C., & Paulhus, D. L. (2003). Structure and validity of the self-report psychopathy scale-III in normal populations. *111th annual convention of the American Psychological Association*, 1-12.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (1999). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (11 baskı: 1999-2018).
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, Seçkin Yayınları, Genişletilmiş 9. Baskı, Ankara.
- Yılmaz, T., Karagöz, Ş., Uzunbacak, H. H., & Akçakanat, T. (2021). Karanlık üçlü kişilik özellikleri, psikolojik ayrıcalık, görelî yoksunluk ve işten ayrılma niyeti arasındaki ilişkiler üzerine bir araştırma. *Ekev Akademi Dergisi*, 25(86), 597-622.
- Young, D. J. (1991). Creating a low-anxiety classroom environment: What does language anxiety research suggest? *The Modern Language Journal*, 75(4), 426-439.



Dijital Spor Oyunlarına Katılan Spor Bilimleri Öğrencilerinin Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi

Gürkan ÇETİNKAYALI¹, Pınar Karacan Doğan², Serdar Ceyhun³, Melike Nur Akgül⁴

¹Bartın Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor ABD, Bartın /Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-3840-4276>

²Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-2654-2751>

³Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0003-0342-8099>

⁴Karabük Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Karabük/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-3842-1973>

ORJINAL MAKALE

Özet

Bu çalışmada dijital spor oyunlarına katılan spor bilimleri öğrencilerinin motivasyon düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Hasan Doğan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrenciler, örneklemini ise 301 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu" ve "Dijital Spor Oyunları Motivasyon Ölçeği (DSOMÖ)" kullanılmıştır. Verilerin analizinde pearson korelasyon testi ve ikili gruplar için t-testi, ikiden fazla gruplar için ise tek yönlü varyans analizi ve Tukey testi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ekonomik gelir değişkeni ile dijital spor oyunları motivasyonu ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilememişken, sınıf ve bölüm değişkenleri ile bağlılık alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucuna göre dijital spor oyunlarına katılan öğrencilerin motivasyon düzeyleri incelendiğinde oyun oynama süresi arttıkça oyuna bağlılıklarının arttığı ve spor bilimleri öğrencileri içerisinde bölüm bazlı da farklılıklar görülmüştür. Bu farklılıklar şu şekildedir; beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin uygulama derslerinin azlığından dolayı dijital spor oyunlarına yönelim ve bağlılıklarının fazla olduğu öngörülebilir. 3 ve 4. Sınıf öğrencilerinin gelecek kaygısı, stres vb. etmenlerden dolayı motive olma amacıyla dijital spor oyunlarına daha fazla bağlandığı ve sınıf değişkeninin de etkisinin olduğu yapılan çalışmalarda görülmüştür.

Anahtar kelimeler: Dijital Spor Oyunu, Spor Bilimleri, Motivasyon

Examining The Motivation Levels Of Sports Science Students Participating In Digital Sports Games

Abstract

In this study, it is aimed to examine the motivation levels of sports science students participating in digital sports games. The population of the research consists of students studying at Hasan Doğan School of Physical Education and Sports in the 2021-2022 academic year, and the sample consists of 301 volunteer students. "Personal Information Form" and "Digital Sports Games Motivation Scale (DSOM)" were used as data collection tools in the research. In the analysis of the data, pearson correlation test and t-test for paired groups, one-way analysis of variance and Tukey test were used for groups of more than two. As a result of the analysis,

no statistically significant difference was found between the economic income variable and the digital sports games motivation scale, while a statistically significant difference was found between the class and department variables and the commitment sub-dimension. According to the results of the research, when the motivation levels of the students participating in the digital sports games were examined, it was observed that as the game playing time increased, their commitment to the game increased and there were also department-based differences among the sports science students. These differences are as follows; It can be predicted that the students of physical education and sports teaching and sports management departments have a high orientation and commitment to digital sports games due to the scarcity of practice courses. Future anxiety, stress, etc. of 3rd and 4th grade students. It has been seen in studies that he is more attached to digital sports games in order to be motivated due to factors and that the class variable also has an effect.

Keywords: Digital sports game, sports science, motivation

Giriş

Geçmiş tarihte insanlar, çevrede gözlemedikleri şeylere öykünerek, yaptıkları fiilleri birbirine aktararak bilinçli olmadan oyunun ortaya çıkmasını sağlamışlardır. İlerleyen süreçte sırrını çözümlenemedikleri olaylar karşısında çeşitli eylemlerde bulunmuşlardır. Bu eylemler süreç içerisinde işlenerek şuurulu yapılan faaliyetlere dönüşmüş ve oyun bu aşamada insanlar tarafından kültürel bir değere sahip olmuştur (Uysal, 2005).

Tarihsel vetirede farklılık gösteren yaşam koşulları ve sosyal hayatla beraber yapılan sportif faaliyetler ve fiziksel etkinliklerde değişim de sosyo-kültürel ortama uyum sağlamıştır. Primitif dönemlerde genellikle avcılık ve yaşayabilme odaklı başlayan sportif etkinlikler tarihi vetire içerisinde toplumsal yapıya paralel, gündelik hayata uyumlu bir değişim göstermiştir (Bayraktar, 2003). Sanayi devriminin ardından hızla yükselen kentleşme ne yazık ki sportif etkinliklerin uygulanma alanlarını negatif yönde etkilemiştir. Hızlı şehirleşmeden kaynaklanan nüfus yoğunluğu şehirlerdeki spor amaçlı planlanan fiziksel etkinlik alanlarının azalmasına neden olmuştur (Karaküçük, 2008). Fiziksel etkinliklerin gerçekleştirildiği spor tesislerinin azlığı da bireylerin fiziksel aktivitelere katılımı hususunda engel teşkil etmektedir (Tekin vd., 2020).

Azalan sportif etkinlik alanları ve farklılaşan yaşam standartları yeni serbest zaman etkinlikleri ve spor dallarının ortaya çıkmasına, etken olmuştur. Bu etkinlik alanlarının en yenilerinden birisi de dijital spordur (Sulubey, 2022). Dijital sporun günümüzde gelmiş olduğu aşamaya bakıldığında; internet işlem sürecinin gelişim göstermesine fayda sağlayan üç önemli unsurdan söz etmemiz mümkündür. Bunlar; internetin kullanımı, internet kafelerin hızla yayılması ve rekabetçi oyun türlerinin artmasıdır (Argan ve Akın, 2007). Şimdilik net bir tanımlı olmayan dijital spor terimi farklı çalışmacılar tarafından çeşitli yorumlamalarla tanımlanabilmektedir. Teknolojik ilerlemelerin spor etkinliklerine eğilimiyle oluşan yeni bir spor kavramından biri olan dijital spor, elektronik oyun sporu, literatüre çevrimiçi(online) oyunlar, siber spor, sanal spor, elektronik oyun ve dijital oyun sporu gibi birçok farklı isimler ile spor dünyasına katılmasıyla şimdiki süreçte bu kavramlar elektronik spor kavramının altında toplanmaktadır. Dünyada ve ülkemizde farklı tanımlamalara sahip olan Dijital spor geniş çaplı kavrama sahiptir (Bağış, 2021).

Sosyal bir oluşum olarak da kabul edilen dijital spor, tanımlanan olgular arasında ilk sıralarda tutku, koordinasyon, zekâ, iş birliği ve antrenman yer almaktadır. Dijital sporu gerçek bir spor dalı olarak kabul edenlerin tanımlamaları; bilgi ve iletişim teknolojilerinin fiziksel ve kolektif bileşenler ile birleştirilerek gerçekleştirilen bir müsabakalar topluluğu olduğu konusunda

düşünceler mevcuttur (Cambrand vd., 2014). Dijital spor, bireylerin birbirleri ile mücadele halinde olduğu, elektronik veya dijital ürünlerin spor cihazı olarak kullandığı, nispeten açık, adil bir şekilde devam ettirilen sportif bir yarışma olarak tanımlanmıştır (Bingjung, 2007). İş, medya, elektronik (e-spor) ve spor unsurları arasında temsil ettiği ifade edilen dijital spor olgusunun gelişmesi, küresel boyutta geniş bir alana ulaşması için harcadığı çabanın yanında bir çeşit spor olarak görmenin mümkün olup olmadığı konusunda bilimsel çalışmaların da mevcut olduğu bilinmektedir (Martončik, 2015).

Günümüz dünyasında açık havada kültürel oyun oynama mirasımızın ortamlardan kaybolması ve buna bağlı olarak dış çevrede tehlikenin artıp güvenin kaybolmasından kaynaklı insanların dışarıda nefes almamayı tercih etmesi, ev ortamlarında yeterli miktara ve güçte oyun ortamının bulunamaması, ev içi fiziki aktivitelerin kısıtlı olup sosyalleşme ortamlarında bile dijital oyun oynayanların fazlalaşması kişiyi dijital oyun oynamaya iten nedenlerdendir. Bir diğer önemli konu ise bu oyunlardaki bilinmezlik, merak ve heyecan duygusu oyun senaryoları ile oyuncuları hep daha iyiye teşvik etmek daha yükseğe ulaşmaya motive etmektedir. Çağın bağımlılığı insanların koşullanması diyebileceğimiz dijital oyun oynamaya neden olan sebeplerden biri de motivasyondur. (Demir ve Hazar, 2018).

Motivasyon, istenilen davranışlar doğrultusunda hedefe varmada kişileri harekete geçiren ve keşfetmelerine yardımcı olan bir güç olarak tanımlanmakla birlikte tipik olarak içsel motivasyon ve dışsal motivasyon olarak ikiye ayrılmaktadır (Ryan ve Deci, 2000). İnsanların doğuştan gelen öğrenme ve gelişme arzusuyla karakterize edilen en özerk motivasyon türü olan içsel motivasyon, bir faaliyet için gereken çabayı ve enerjiyi, dışsal ödüller veya tehditler olmaksızın kendi iyiliği için harekete geçirmesidir (Oh ve Roh, 2022). Buna karşılık, dışsal motivasyon, bireylerin ayrılabilir sonuçlar veya ödüller kazanmak için belirli davranışları gerçekleştirmesine dayanan bir ihtiyacı ifade eder (Vansteenkiste vd., 2006).

Dijital spora katılan bireylerin motivasyonunu belirleyen çeşitli etmenler bulunmaktadır. Katılımcıların kişisel başarı düzeyleri (Doğu ve Doğan, 2017) yaş, cinsiyet, sınıf, bölüm ve ekonomik gelir gibi etmenlerin sebep olduğu bilinmektedir (Doğan vd., 2017). İçeriğinde rekabet bulunmasından dolayı haz, mutluluk ya da yeniden oynama isteği gibi duyuşsal yaşantılar ortaya çıkabilir ve uzun süre bilgisayar başında oyun oynayan bireylerde meydana gelen dikkat dağınıklığı, anda yaşanan olayları fark edememesine ve kontrolü yitirmesine neden olabilir.

Literatürü taradığımızda motivasyon ile ilgili çalışmalar incelendiğinde dijital spora katılım motivasyonu alanında yapılan çalışmalar olsa da yetersiz kalabilmektedir. Bu bağlamda

çalışmamızda dijital spor oyunlarına katılan üniversite öğrencilerinin motivasyon düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma kapsamında dijital spor oyunlarına katılan üniversite öğrencilerinin motivasyon düzeylerinin belirlenmesi için çalışma genel tarama modeline uygundur. Halen yahut geçmişte var olan bir durumu, var olduğu haliyle saptamayı hedefleyen araştırma yaklaşımlarına genel tarama denilmektedir (Karasar, 2008). Fraenkel ve Wallen (2009) göre tarama çalışmalarının nihai hedefinin bir gruba ait özelliklerin saptanması olduğunu belirtmektedir. Bu çalışmada da dijital spor oyununa katılan üniversite öğrencilerinin motivasyon düzeylerinin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır.

Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini, Karabük Üniversitesi Hasan Doğan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemi ise 2021-2022 eğitim öğretim yılı içerisinde çalışmaya katılan 301 öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak, "Kişisel Bilgi Formu" ve "Dijital Spor Oyunları Motivasyon Ölçeği (DSOMÖ)" kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan Hasan Doğan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin cinsiyet, yaş, öğrenim gördükleri sınıf düzeyi, öğrenim görülen bölüm, aylık gelir, günlük dijital oyun oynama süresi, dijital spor oyunu oynadıktan sonra hissettikleri duygu ve dijital spor oyunu oynama sebepleri gibi bağımsız değişkenleri içermektedir.

Dijital Spor Oyunları Motivasyon Ölçeği (DSOMÖ)

Ölçek Kim ve Ross (2006) tarafından; fantezi, sosyal etkileşim, fantezi, spor bilgisi uygulamaları, yarışma, eğlence, spor ile tanımlama, oyalama olmak üzere toplam 20 madde ve 7 alt boyut olarak geliştirilmiştir. Cianfrone vd. (2011) da bu ölçeğe 1 alt boyut ve 5 yeni madde ekleyerek; spor bilgisi, yarışma, oyalanma, sosyallik, fantezi, takım kimliği, eğlence, spora ilgi olmak üzere toplam 25 madde ve 8 alt boyut olarak yeniden uyarlamışlardır. Kilci (2020) tarafından, ölçeğin 10 maddesi geçerlik güvenirlik katsayısı altında kaldığı için çıkarılmış; eğlence, sosyalleşme, takıma bağlılık, rekabet ve fantezi olmak üzere toplam 15 madde ve 5 alt boyut olarak Türkçeye uyarlanmıştır.

Verilerin Analizi (İkinci Seviye Başlık, Bold, İtalik)

Araştırma kapsamında Kişisel Bilgi Formu ve Dijital Spor Oyunları Motivasyon Ölçeği'nden elde edilen veriler için analizler, SPSS 25.0 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde istatistiki yöntem olarak; t testi, pearson korelasyon testi ve tek faktörlü varyans analizi (One Way Anova) testleri kullanılmıştır.

Araştırmanın Etiği

Çalışma grubuna araştırma ile ilgili amaç ve yöntemleri konusunda bilgilendirmeler yapılmış ve google form ile veriler toplanmıştır. Bu çalışma için, Karabük Üniversitesi'nin Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu tarafından 23.06.2022 tarih ve 2022/05-22 sayılı etik kurul izni alınmıştır.

Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde elde edilen verilerin istatistik test sonuçları ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 1' de öğrencilerin demografik bilgilerine ilişkin yüzde ve frekans dağılımlarına yer verilmiştir.

Tablo 1

Araştırma Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Demografik Bilgilerine Dair Yüzde ve Frekans Dağılımları

Özellikler	Gruplar	N	(%)
Cinsiyet	Kadın	103	34,2
	Erkek	198	65,8
Oyun Oynama Süresi	0-59 dakika	175	58,1
	60-179 dakika	87	28,9
	180-299 dakika	20	6,6
	300 ve üzeri	19	6,3
Sınıf	1. Sınıf	93	30,9
	2. Sınıf	81	26,9
	3. Sınıf	55	18,3
	4. Sınıf	72	23,9
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	103	34,2
	Spor Yöneticiliği	125	41,5
	Antrenörlük Eğitimi	73	24,3
Ekonomik Gelir	0-1000 TL	133	44,2
	1001-1500 TL	57	18,9
	1501-2000 TL	31	10,3
	2001-2500 TL	15	5,0

	2501 ve üzeri	65	21,6
Hissedilen Duygu	Sinirli	58	19,3
	Mutlu ve Sakin	125	42,5
	Tekrardan Oynama İsteği	115	38,2
Oyun Oynama Sebebi	Boş Zamanı Değerlendirmek	133	44,2
	Kariyer Sahibi Olmak	13	4,3
	Oyun Oynama Tutkusu	38	12,6
	Hobi Amaçlı	109	36,2
	Maddi Kazanç	2	0,7
	Sosyalleşmek	6	2,0

Tablo 1'e bakıldığı zaman çalışmaya dahil olan öğrencilerin 34,2'si (n=103) kadın, %65,8'i (n=198) ise erkektir. Oyun oynama sürelerine göre dağılımlarına bakıldığında 0-59 dakika %58,1 (n=175), 60-179 dakika %28,9 (n=87), 180-299 dakika %6,6 (n=20), 300 ve üzeri %6,3 (n=19) olduğu görülmektedir. Sınıf düzeylerine bakıldığında %30,9'u (n=93) 1. sınıf, %26,9'u (n=81) 2. sınıf, %18,3'ü (n=55) 3. sınıf ve %23,9'unu (n=72) 4. sınıf öğrencilerinden oluştuğu görülmektedir. Bölümleri incelendiğinde %34,2'si (n=103) beden eğitimi ve spor öğretmenliği, %41,5'i (n=125) spor yöneticiliği ve %24,3'ünü (n=73) antrenörlük eğitimi bölümü öğrencileri oluşturduğu görülmektedir. Ekonomik gelir düzeylerine bakıldığında %44,2'si (n=133) 0-1000 TL, %18,9'u (n=57) 1001-1500 TL, %10,3'ü (n=31) 1501-2000 TL, %5'i (n=15) 2001-2500 TL ve %21,6'sının (n=65) 2501 TL ve üzeri gelire sahip olduğu görülmektedir. hissedilen duygu düzeyleri incelendiğinde %19,3'ü (n=58) Sinirli, %42,5'i (n=125) mutlu ve sakın, %38,2'si (n=115) tekrardan oynama İsteği olduğu görülmektedir. Öğrencilerin oyun oynama sebepleri incelendiğinde %44,2'si (n=133) boş zamanı değerlendirmek, %4,3'ü (n=13) kariyer sahibi olmak, %12,6'sı (n=38) oyun oynama tutkusu, %36,2'si (n=109) hobi amaçlı, %0,7'si (n=2) maddi kazanç ve %2'sini (n=6) sosyalleşmek için oynadıkları görülmektedir.

Tablo 2

Öğrencilerin Oyun Oynama Sürelerine Göre DSOMÖ Alt Boyutları Arasındaki Farklar

	Oyun Oynama Süresi (dakika)	n	\bar{x}	sd	F	p	Anlamlı Farklılık
Bağlılık	0-59 (a)	175	3,0514	1,14994	3,632	,013*	c - a c - b
	60-179 (b)	87	3,1839	1,09233			
	180-299 (c)	20	3,9333	1,18272			
	300 ve üzeri (d)	19	3,1053	1,18662			
	Toplam	301	3,1517	1,15288			
Eğlence	0-59 (a)	175	3,3905	1,02112	11,961	,000*	c - a d - a d - b
	60-179 (b)	87	3,7126	,89670			
	180-299 (c)	20	4,3167	,68803			
	300 ve üzeri (d)	19	4,4386	,68541			
	Toplam	301	3,6113	1,00068			
Sosyalleşme	0-59 (a)	175	2,9352	,96932	9,799	,000*	c - a

	60-179 (b)	87	3,1954	,89580				c-b
	180-299 (c)	20	4,0000	,84466				d-a
	300 ve üzeri (d)	19	3,5439	,75531				
	Toplam	301	3,1196	,96901				
Fantezi	0-59 (a)	175	2,8952	1,03073	6,709	,000*		c-a c-b d-a
	60-179 (b)	87	3,0460	,91946				
	180-299 (c)	20	3,7000	,94219				
	300 ve üzeri (d)	19	3,6316	,59726				
	Toplam	301	3,0388	,99980				
Rekabet	0-59 (a)	175	2,9905	1,00473	9,197	,000*		c-a c-b d-a
	60-179 (b)	87	3,1992	,89278				
	180-299 (c)	20	4,0333	,75626				
	300 ve üzeri (d)	19	3,6316	,75273				
	Toplam	301	3,1606	,98303				

*p<0,05

Tablo 2. incelendiğinde, Oyun oynama süresi değişkeni ile Dijital Spor Oyunları Motivasyon Ölçeği (DSOMÖ) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Post Hoc Tukey analizi yapılmıştır ve analiz sonuçlarına göre bağlılık alt boyutunda c-a ve c-b; eğlence alt boyutunda c-a, d-a ve d-b; sosyalleşme alt boyutunda c-a, c-b ve d-a; fantezi alt boyutunda c-a, c-b ve d-a; rekabet alt boyutunda ise c-a, c-b ve d-a grupları arasında anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 3

Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre DSOMÖ Alt Boyutları Arasındaki Farklar

	Sınıf	n	\bar{x}	sd	F	p	Anlamlı Farklılık
Bağlılık	1(a)	93	3,2330	1,13761	3,021	,030*	c-d
	2(b)	81	3,1852	1,20301			
	3(c)	55	2,7455	1,17407			
	4(d)	72	3,3194	1,04580			
	Toplam	301	3,1517	1,15288			
Eğlence	1(a)	93	3,6559	,80825	1,128	,338	
	2(b)	81	3,5103	1,13662			
	3(c)	55	3,4909	1,12190			
	4(d)	72	3,7593	,96126			
	Toplam	301	3,6113	1,00068			
Sosyalleşme	1(a)	93	3,2151	,82040	,824	,348	
	2(b)	81	2,9630	1,14382			
	3(c)	55	3,1091	,97722			
	4(d)	72	3,1806	,92257			
	Toplam	301	3,1196	,96901			
Fantezi	1(a)	93	3,0502	,89813	,446	,481	
	2(b)	81	2,9177	1,05216			
	3(c)	55	3,0242	1,03410			
	4(d)	72	3,1713	1,04063			
	Toplam	301	3,0388	,99980			
Rekabet	1(a)	93	3,0645	,95206	9,197	,720	
	2(b)	81	3,2140	1,01832			
	3(c)	55	3,2182	1,03283			

4(d)	72	3,1806	,95425
Toplam	301	3,1606	,98303

*p<0,05

Tablo 3. incelendiğinde, bağıllık alt boyutunda sınıf değişkenine göre anlamlı fark tespit edilmiştir. Yapılan Post Hoc Tukey analizi sonucuna göre bu farkın 3 ve 4. sınıf öğrencileri arasında ve 3.sınıf öğrencilerinin lehine olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 4

Öğrencilerin Bölümlerine Göre DSOMÖ Alt Boyutları Arasındaki Farklar

	Bölüm	n	\bar{x}	sd	F	p	Anlamlı Farklılık
Bağıllık	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği(a)	103	2,9191	1,17199	4,514	,012*	b-a
	Spor Yöneticiliği(b)	125	3,3707	1,13846			
	Antrenörlük Eğitimi(c)	73	3,1050	1,09414			
	Toplam	301	3,1517	1,15288			
Eğlence	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği(a)	103	3,6246	1,14207	1,795	,168	
	Spor Yöneticiliği(b)	125	3,7067	,83987			
	Antrenörlük Eğitimi(c)	73	3,4292	1,02962			
	Toplam	301	3,6113	1,00068			
Sosyalleşme	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği(a)	103	3,2201	1,00278	1,398	,249	
	Spor Yöneticiliği(b)	125	3,1227	,94046			
	Antrenörlük Eğitimi(c)	73	2,9726	,96346			
	Toplam	301	3,1196	,96901			
Fantezi	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği(a)	103	2,9871	,10211	,493	,611	
	Spor Yöneticiliği(b)	125	3,1067	,08287			
	Antrenörlük Eğitimi(c)	73	2,9954	,12363			
	Toplam	301	3,0388	,05763			
Rekabet	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği(a)	103	3,0874	1,00647	,433	,649	
	Spor Yöneticiliği(b)	125	3,2000	,97367			
	Antrenörlük Eğitimi(c)	73	3,1963	,97315			
	Toplam	301	3,1606	,98303			

*p<0,05

Tablo 4'e bakıldığında, bölüm değişkeni ve bağıllık alt boyutu arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Post Hoc Tukey analizi sonucunda elde edilen verilere göre b-a grupları arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır

Tablo 5

Öğrencilerin ekonomik gelir durumlarına göre DSOMÖ alt boyutları arasındaki farklar

	Ekonomik Gelir	n	\bar{x}	sd	F	p
Bağıllık	0-1000 TL	133	3,0752	1,11662	,789	,533
	1001-1500 TL	57	3,2339	1,23598		
	1501-2000 TL	31	3,0323	1,06582		
	2001-2500 TL	15	2,9778	1,15103		

	2500 TL ve üzeri	65	3,3333	1,19751		
	Toplam	301	3,1517	1,15288		
Eğlence	0-1000 TL	133	3,5464	,97038	1,425	,226
	1001-1500 TL	57	3,7251	1,02377		
	1501-2000 TL	31	3,3441	1,15304		
	2001-2500 TL	15	3,5333	1,17379		
	2500 TL ve üzeri	65	3,7897	,90632		
	Toplam	301	3,6113	1,00068		
Sosyalleşme	0-1000 TL	133	3,0977	,92912	1,185	,318
	1001-1500 TL	57	3,2164	1,00887		
	1501-2000 TL	31	2,8710	,95715		
	2001-2500 TL	15	2,8889	1,00528		
	2500 TL ve üzeri	65	3,2513	1,00525		
	Toplam	301	3,1196	,96901		
Fantezi	0-1000 TL	133	3,1228	,95828	1,492	,204
	1001-1500 TL	57	3,1345	1,06507		
	1501-2000 TL	31	2,6774	,94078		
	2001-2500 TL	15	3,0222	,98776		
	2500 TL ve üzeri	65	2,9590	1,03834		
	Toplam	301	3,0388	,99980		
Rekabet	0-1000 TL	133	3,1053	,99694	1,859	,118
	1001-1500 TL	57	3,3918	,90878		
	1501-2000 TL	31	2,8817	,96436		
	2001-2500 TL	15	3,4444	1,10315		
	2500 TL ve üzeri	65	3,1385	,97163		
	Toplam	301	3,1606	,98303		

*p<0,05

Tablo 5. incelendiğinde Dijital Spor Oyunları Motivasyon Ölçeği (DSOMÖ) alt boyutları ile ekonomik gelir değişkeni arasında yapılan analiz sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmemiştir.

Tablo 6

Öğrencilerin Oyun Oynadıktan Sonra Hissettikleri Duyguya Göre DSOMÖ Alt Boyutları Arasındaki Farklar

	Hissedilen Duygu	n	\bar{x}	sd	F	p	Anlamlı Farklılık
Bağlılık	Sinirli(a)	58	2,9655	1,31373	,985	,375	
	Mutlu ve sakin(b)	128	3,1745	1,09956			
	Tekrardan oynama isteği(c)	115	3,2203	1,12467			
	Toplam	301	3,1517	1,15288			
Eğlence	Sinirli(a)	58	3,2989	1,05905	4,506	,012*	c-a
	Mutlu ve sakin(b)	128	3,6042	,90758			
	Tekrardan oynama isteği(c)	115	3,7768	1,03893			
	Toplam	301	3,6113	1,00068			
Sosyalleşme	Sinirli(a)	58	3,0632	1,00768	,838	,434	
	Mutlu ve sakin(b)	128	3,0625	,91717			
	Tekrardan oynama isteği(c)	115	3,2116	1,00615			
	Toplam	301	3,1196	,96901			

Fantezi	Sinirli(a)	58	2,8621	,95724	1,333	,265
	Mutlu ve sakin(b)	128	3,0417	,96935		
	Tekrardan oynama isteği(c)	115	3,1246	1,04989		
	Toplam	301	3,0388	,99980		
Rekabet	Sinirli(a)	58	3,1437	1,08348	2,426	,090
	Mutlu ve sakin(b)	128	3,0339	,95739		
	Tekrardan oynama isteği(c)	115	3,3101	,94562		
	Toplam	301	3,1606	,98303		

*p<0,05

Tablo 6'ya bakıldığında, öğrencilerin oyun oynadıktan sonra hissettikleri duygu ile eğlence alt boyutu arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Post Hoc Tukey analizi sonucunda elde edilen verilere göre c-a grupları arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 7

Öğrencilerin Oyun Oynama Sebeplerine Göre DSOMÖ Alt Boyutları Arasındaki Farklar

	Oyun Oynama Sebebi	N	\bar{x}	sd	F	p	Anlamlı Farklılık
Bağıllık	Boş zamanı değerlendirmek(a)	133	3,0050	1,16557	1,297	,265	
	Dijital spor kariyer sahibi olmak(b)	13	3,5897	1,24836			
	Oyun oynama tutkusu(c)	38	3,3772	1,07433			
	Hobi amaçlı(d)	109	3,1835	1,15958			
	Maddi kazanç(e)	2	2,8333	,23570			
	Sosyalleşmek(f)	6	3,5556	,91084			
	Total	301	3,1517	1,15288			
Eğlence	Boş zamanı değerlendirmek(a)	133	3,4085	,99292	3,115	,009*	
	Dijital spor kariyer sahibi olmak(b)	13	3,2308	1,34291			
	Oyun oynama tutkusu(c)	38	3,9561	1,08821			
	Hobi amaçlı(d)	109	3,7737	0,90139			
	Maddi kazanç(e)	2	3,5000	,23570			
	Sosyalleşmek(f)	6	3,8333	,62361			
	Total	301	3,6113	1,00068			
Sosyalleşme	Boş zamanı değerlendirmek(a)	133	3,0727	,97212	,961	,442	
	Dijital spor kariyer sahibi olmak(b)	13	2,8462	1,38521			
	Oyun oynama tutkusu(c)	38	3,2632	,96222			
	Hobi amaçlı(d)	109	3,1193	,91120			
	Maddi kazanç(e)	2	3,5000	,70711			
	Sosyalleşmek(f)	6	3,7222	,99815			
	Total	301	3,1196	,96901			
Fantezi	Boş zamanı değerlendirmek(a)	133	2,9724	1,05891	,576	,719	
	Dijital spor kariyer sahibi olmak(b)	13	2,9744	1,16636			
	Oyun oynama tutkusu(c)	38	3,1842	,94503			
	Hobi amaçlı(d)	109	3,0459	,93125			
	Maddi kazanç(e)	2	3,3333	,47140			
	Sosyalleşmek(f)	6	3,5000	1,06979			

	Total	301	3,0388	,99980		
Rekabet	Boş zamanı değerlendirmek(a)	133	3,1078	1,00550		
	Dijital spor kariyer sahibi olmak(b)	13	3,3077	1,12597		
	Oyun oynama tutkusu(c)	38	3,3947	,99203		
	Hobi amaçlı(d)	109	3,1009	,93679	,835	,526
	Maddi kazanç(e)	2	3,5000	,70711		
	Sosyalleşmek(f)	6	3,5000	1,04881		
	Total	301	3,1606	,98303		

*p<0,05

Tablo 7'ye bakıldığında, öğrencilerin oyun oynama sebepleri ile eğlence alt boyutu arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Post Hoc Tukey analizi sonucunda elde edilen verilere göre c-a grupları arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 8

Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre DSOMÖ Alt Boyutları Arasındaki Farklar

	Cinsiyet	n	\bar{x}	Sd	t	P
Bağlılık	Kadın	103	2,8414	,92631	-3,428	,001*
	Erkek	198	3,3131	1,22607		
Eğlence	Kadın	103	3,2913	,97203	-4,106	,000*
	Erkek	198	3,7778	,97689		
Sosyalleşme	Kadın	103	2,7120	,86954	-5,516	,000*
	Erkek	198	3,3316	,95203		
Fantezi	Kadın	103	2,9450	,93829	-1,174	,241
	Erkek	198	3,0875	1,02928		
Rekabet	Kadın	103	3,0000	,95771	-2,055	,041*
	Erkek	198	3,2441	,98803		

*p<0,05

Tablo 8'e göre Fantezi alt boyutu hariç diğer alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar lehine olduğunu saptamak için ortalamalara bakıldığında erkekler lehine anlamlı fark olduğu sonucu elde edilmiştir.

Tablo 9

Yaş Değişkenine Göre DSOMÖ Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon

	Yaş	Bağlılık	Eğlence	Sosyalleşme	Fantezi	Rekabet
Yaş	1	0,048	0,024	-0,039	-0,062	0,043

Tablo 9. incelendiğinde yaş ile DSOMÖ alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Çalışmaya katılan öğrencilerin oyun oynama süresi değişkeni ile dijital spor oyunları motivasyon ölçeği alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde araştırma sonucumuza benzer nitelikte çalışmaların bulunduğu tespit edilmiştir. Üstün vd. (2022) yaptığı çalışma sonucu 4 saat ve üzeri günlük oyun oynama süresine sahip katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı sonuçlara ulaşmıştır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin sınıf değişkenine göre bağlılık alt boyutu arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yapılan istatistik sonucuna göre sınıflarda bağlılık alt boyutunda 3. ve 4. sınıf öğrencileri için anlamlı bir farklılık görülmüştür. Karataş (2021) ortaya koyduğu çalışmada öğrencilerin duygu değişimi ve dalma seviyelerinin öğrenim gördüğü sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşırken aşırı odaklanma ve erteleme ile çatışma, yoksunluk ve arayış seviyelerinin öğrenim gördüğü sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin bağlılık alt boyutunda bölüm değişkenine göre beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile spor yöneticiliği bölümleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Griffiths (2005) yaptığı çalışmada öğrencilerin bölümleri ile bağlılık alt boyutu arasında yapılan analiz sonucuna göre anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin ekonomik gelir durumları ile dijital spor oyunları motivasyon düzeyleri arasında yapılan analiz sonucuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir. Durhan vd. (2021) yaptığı çalışmada katılımcıların gelir durumlarına göre dijital spor oyunlarına katılım motivasyonları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin oyun oynadıktan sonra hissettikleri duyguya yapılan istatistiksel analiz sonucuna göre eğlence alt boyutunda sınırlı ve tekrardan oynama isteği gruplarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Alioğlu ve Algül (2021) yaptığı çalışma sonucu LOL oyununun, bireyleri ruhen mutlu ettiği ve rahatlattığı görülürken, zorlayıcı rekabet ve oyunda yer alan kişiler arasındaki iletişimin olmaması sonucunda, bazı kişilerin sınırlendirebildiği sonucuna ulaşmıştır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin oyun oynama sebebi ile dijital spor oyunları motivasyon ölçeği arasında yapılan istatistiksel analiz sonuçlarına göre eğlence alt boyutu arasında anlamlı

farklılık tespit edilmiştir. Eğlence alt boyutunun boş zamanı değerlendirme, oyun oynama tutkusu, hobi amaçlı gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Horzum vd. (2008) günümüzde çocukların parklarda ve sokaklarda oyun oynamak, fiziksel aktivitelere yönelmek yerine sanal ortamdaki bireylerle sosyalleştiğini ve dijital oyunlara yönelimlerinin arttığını belirtmektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre dijital spor oyunları motivasyon ölçeği fantezi alt boyutu hariç diğer alt boyutlarda anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Gentile (2009) çalışmasında erkeklerin, kız öğrencilerden daha fazla bilgisayar oyunu-dijital oyun oynadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularının aksine Hazar (2019) araştırmasında erkek ve kadın katılımcıların dijital oyuna katılım motivasyonunu benzer düzeyde bulmuştur.

Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş değişkenine göre dijital spor oyunları motivasyonu ölçeği arasında yapılan istatistiksel analiz sonuçlarına göre anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Demir ve Cicioğlu (2019) yaptığı çalışma sonucunda öğrencilerin yaşlarına göre dijital oyun oynama motivasyon düzeylerinin farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Karabük Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 23.06.2022

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 2022/05-22

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın yöntem ve bulgular kısmıyla ilgili süreçler birinci yazar, giriş kısmı ile ilgili süreçler ikinci yazar, tartışma ve sonuç kısmı ile ilgili süreçler üçüncü yazar ve verilerin toplanması ise dördüncü yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çatışma Beyanı

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Alioğlu, M., ve Algöl, A. (2021). Türkiye’de dijital oyun durumu: e-spor oyuncularının değerlendirmeleriyle league of legends örneği. *Istanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 121-154.
- Argan M., ve Akın E. (2007, Kasım). *Elektronik Spor; özellikleri, kavram ve uygulamalarına yönelik kuramsal çerçeve*. Akdeniz 4. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, (ss. 9-11). Antalya, Türkiye.
- Bağış, Ö. (2021). *Bireyleri e-spor’a katılma motive eden unsurların belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.
- Bayraktar, C. (2003). Sosyal yapı özelliklerinin spora etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 19-36.
- Bingjun, G., ve Mingxue, L. (2007). Study on the development of e-sports and its athletes selecting. *Jilin Sport Coll Journals*, 23(1), 70-1.
- Cambrand, M., Erik, L., ve Kallin, L. (2014). Finding Triggers For Innovation Within eSports. Yayımlanmamış lisans tezi. Mälardalen University, Sweden.
- Cianfrone, B., Zhang, J., ve Ko, Y. J. (2011). Dimensions of motivation associated with playing sport video games: modification and extension of the sport video game motivation scale. *Sport, Business and Management: An International Journal*, 1(2), 172-189.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Demir, G. T., ve Hazar, Z. (2018). Dijital oyun oynama motivasyonu ölçeği (doomö): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 128-139.
- Doğan, İ., Doğan, P. K., ve Kayıñođlu, N. B. (2017). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının saldırganlık düzeylerinin incelenmesi: batı karadeniz örneği. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 1-16.
- Doğu, G. A., ve Doğan, İ. (2017). Halk oyunları hakemlerinin tükenmişlik düzeyleri ile iş doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 62, 138-145.
- Durhan, TA., Gökören, V., Akgöl, BM., ve Karaküçük, S. (2021). Çocuk ve ergenlerde bilgisayar oyunu ve akademik motivasyonların belirlenmesi. *Turkish Studies Social Sciences*, 16(5), 1715-1734.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., ve Hyun, H. H. (2012). How to design and evaluate research in education. New York: McGraw-hill.
- Frankel J. R., ve Wallen N. E. (2009). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw-Hill International Edition.
- Gentile, D. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: A national study, *Psychological Science*, 25(5), 594-602
- Hazar, Z. (2019). An analysis of the relationship between digital game playing motivation and digital game addiction among children. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 31-38.
- Horzum, M. B., Ayas, T., ve Çakırbalta, Ö. (2008). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 76-88.
- Karaküçük, M. K. (2008). *Kentlerde spor amaçlı rekreasyonel tesislerin potansiyel değerlendirmesi: keçiören belediyesi örneği*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayınları.
- Karataş, B. (2021) Pandemi sürecinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarının incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2), 195-207.
- Martonçik, M. (2015). e-Sports: Playing just for fun or playing to satisfy life goals?. *Computers in Human Behavior*, 48, 208-211.
- Oh, S., ve Roh, S. C. (2022). *Intrinsic motivation for work activities is associated with empathy: Investigating the indirect relationship between intrinsic motivation for work activities and social support through empathy and prosocial behavior*. Personality and Individual Differences.

- Postman, N. (1995). *Çocukluğun yok oluşu*. İmge Kitabevi.
- Sulubey, O. (2022). *E-spor da ve sporda dijital oyun bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stresin bölgesel olarak incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi. Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, Denizli.
- Tekin, N., Parlar, F. M., ve Ercan, Ö. (2020). Emekli bireylerin bir serbest zaman etkinliği olarak fiziksel aktivitelere dair görüşleri: türkiye'nin en yaşlı ve mutlu ili sinop örneği. *Artvin Çoruh Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 50-58.
- Tekkurşun, G. D., ve Cicioğlu, H. (2019). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(17), 23-34.
- Uysal, A. (2005). *Üç Boyutlu Bilgisayar Oyunları Tasarımı*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi. Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Animasyon Ana Sanat Anabilim Dalı, Eskişehir.
- Üstün, F., Öz, N. D., Önal, F., Demirci, Y. E., ve Akbaba, S. (2022). Üniversite öğrencilerinin e-spor katılım motivasyonlarının incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 128-137.
- Vansteenkiste, M., Lens, W., ve Deci, E. L. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal contents in self-determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational psychologist*, 41(1), 19-31.



Antropoloji Tarihinde Bir Araştırma Nesnesi Olarak “Beden”*

Murat SÖNMEZ¹, Sibel ERDENK²

¹Gaziantep Üniversitesi, Devlet Türk Musikisi Konservatuvarı, Gaziantep/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-9548-8675>

²Dokuz Eylül Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, İzmir/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-7383-9382>

ORJINAL MAKALE

Özet

Evrimsel ve biyolojik indirgeme ile, ruhu ve bedeni (ya da aklı ve ruhu) ayrı konumlandıran geleneksel anlayış, bedeni akla temelden teslim etmiş, bedenin algı araçları yani duyuvarları sağlayan tüm enstrümanları sadece aklın idrakine indirgenmiştir. Kültürel teorilerde insan bedeni, yaşadığı dünyadan, ekolojik çevreden, sosyal ve kültürel hayattan ilişki kurduğu nesnelere ve bireylerden geri plana atılarak koparılmıştır. Kültürel olan değerleri akla, hareket ve eyleme yönelik olan değerleri biyoloji ve fizyolojiye pay eden geleneksel bilimin sundukları, özellikle sosyal bilimlerde bedene dair farklı bir düşünce gelişimine olanak tanımamıştır. Bu ayrım Kartezyen mirasla olduğu kadar, Hristiyanlığın bedeni günahların, arzuların, aşırı hazzın merkezi olarak küçümsemesiyle de desteklenmiştir. İnsan bedeni ve hareketlerinin merkezinde olduğu fenomenleri ilk kez kamuya sunan antropoloji erken dönemlerinde kültürel faaliyetlerin merkezinde gözlemlenen bedeni, topluluğun içindeki konumunda dövme, giysi, süslenme, gibi taşıdığı izlerle daha çok pasif bir yapıda değerlendirmiştir. Ancak tarihsel gelişimi içinde bedeni bu kez kültürü, dönüştürme ve yeniden üretme gücüne sahip bir araştırma nesnesi olarak ortaya çıkarmıştır. Antropolojideki her yeni katkı ve takip edilen farklı alanlardaki bilimsel gelişme, bedeni alanın merkezine doğru biraz daha yaklaştırmıştır. Sosyal bilimlerin yeniden kaynaklarına dönmelerini sağlayan antropoloji, kendi kaynaklarını da yeni başlıkların sağladığı bakış açıları ile sorgulayarak, insanın kültürel dünyasını beden merkezli bir bağlamda değerlendirmeye başlamıştır. Bu çalışmada yeni dünyanın keşfiyle yaygınlaşan ilk antropolojik metinlerde, farklı fiziksel özellikleriyle gündeme gelen yeni insanın, Avrupa düşünce dünyasını biçimlendirmesi ve antropoloji disiplini içerisinde özel bir alan haline gelecek bedenin bir araştırma nesnesi olarak ortaya çıkışı değerlendirilmiştir.

Anahtar kelimeler: Antropoloji, Beden Eğitimi, Kültür

“The Body” as a Research Object in the History of Anthropology

Abstract

Along with the evolutionist and biological reduction, the traditional understanding that separates the soul and the body (or the mind and the spirit) has fundamentally surrendered the body to the mind, and the body's perception tools, that is, all the instruments that provide the senses, have been reduced to the comprehension of the mind alone. In cultural theories, the human body has been detached from the world in which it lives, the ecological environment, the objects and individuals with which it relates from social and cultural life. What traditional science offers, which divides cultural values into mind, movement and action values into biology and physiology, has not allowed the development of a different thought about the body, especially in social

* Bu çalışma Doç. Dr. Sibel Erdenk danışmanlığında Dokuz Eylül Üniversitesi, Güzel Sanatlar Enstitüsü, Sahne Sanatları Anasanat Dalı programında yürütülen, “Beden ve Hareket Antropolojisi Bağlamında Anadolu Halk Danslarının İncelenmesi” başlıklı doktora tezi esas alınarak hazırlanmıştır.

sciences. This distinction is supported by the Cartesian heritage as well as by Christianity's disdain for the body as the center of sin, desire, and excessive pleasure. Anthropology, which first presented the phenomena in which the human body and movements were at the center, evaluated the body, which was observed in the center of cultural activities in its early periods, in a more passive form with the traces it bears such as tattoos, clothing, ornaments, etc. in its position in the community. However, in its historical development, this time the body has emerged as a research object that has the power to transform and reproduce culture. Every new contribution in anthropology and scientific progress in the different fields pursued has brought the body a little closer to the center of the field. Anthropology, which enabled the social sciences to return to its sources, began to evaluate the cultural world of human beings in a body-centered context by questioning its own sources with the perspectives provided by the new titles. In this study, it has been evaluated that the new man, who came to the fore with his different physical characteristics in the first anthropological texts that became widespread with the discovery of the new world, shaping the European world of thought and the emergence of the body as a research object, which will become a special field within the discipline of anthropology.

Key Words: *Anthropology, Physical Education, Culture*

Giriş

On dokuzuncu yüzyıldaki akademik gelişiminin ilk aşamalarında antropoloji, insanlığa dair temel bir evrensel durumun üstesinden gelmek için dikkatini, insanın doğası ve özü hakkındaki sorulara yöneltti. Tüm insanların birer bedene sahip olmaları gerçeği, insan dışı türlerin hayatta kalabilmeleri için zorunlu temel gereksinimlerinde olduğu gibi, insanda da karşılanması gereken ihtiyaçları gündeme getirdi. Ancak insan, diğer türlerin aksine yalnızca fiziksel gereksinimleriyle hayatta kalan bir tür değildi. Dünyanın her yerinde somut görüntüler sunan insanın bedeniyle dahil olduğu karmaşık ilişkilerdeki gerçeklik, bu eşsiz türün devamı için gerekli olan fiziksel asgari şartların yanı sıra sosyokültürel koşulların neleri kapsadığına dair bir değerlendirmeye de yol açtı. “Kültürlerarası geniş kapsamlı gözle görülür farklara rağmen özünde insan türünün hayatta kalmasını mümkün kılan bazı ortak özellikleri paylaştığı kabul edildi. Beden, toplumsal ve kültürel görelilik sorununa bir yanıt sağladı” (Thomas, 2003: 16) ve böylece antropolojinin ilk aşamalarında, tam olarak özerk bir başlık olarak kullanılmasa da önemli bir konu haline gelmeye başladı. Kültürün, tarihin ve toplumun merkezinde insanlığın kazanımlarını hem taşıyan hem aktaran bir obje olmasına rağmen beden, antropolojide yine uzun sayılabilecek bir sürecin sonunda özel başlıklar arasında kendisine yer buldu. Bu durum antropoloji alanındaki her özel başlıkta olduğu gibi alanın ilgililerinin, disiplini genişletirken takip ettiği kuramlar ve güncel bilimsel eğilimlerle tarihsel olarak biçimlendi. Antropolojideki her yeni katkı ve takip edilen farklı alanlardaki bilimsel gelişme, bedeni alanın merkezine doğru biraz daha yaklaştırmaktaydı. İnsana odaklanan bilimlerle çeşitlilik kazanan bir alan olan antropolojinin tam olarak tanımının yapılması ve kapsamına giren konuların sınırlandırılması her dönem için zor bir girişimdi. İçinde dolaştığı sosyal ve beşerî bilimlerden koparak ayrı akademik bir disiplin halini alması, uzmanlık alanları olarak alt dallara ayrılması, bazı alt alanları arasındaki sınırların kalkarak sürekli kendini yenileyen bütüncül bakış açıları geliştirmesi, bu girişimleri daha da zorlaştırsa da antropolojiye dans, cinsiyet, kadın, performans, ritüel, medikal ve beden gibi özgün başlıklar kazandıracaktı.

Yöntem

Bu çalışmada, antropolojik bakış açısı ile disiplin içerisinde özel bir alan haline gelecek beden, kuramsal olarak aşağı itilip, tekrar etkin bir konuma yerleştirildiği tarihsel süreç, antropolojinin ana akım kuramlardan ve bilim tarihinden faydalanarak açıklanmaya çalışılmaktadır. Bu bağlamda, araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılmış, araştırmanın

temelini literatür taraması oluşturmuş, antropoloji literatüründeki hareket ve beden başlığını merkeze alan çalışmalar ve teoriler bir araya getirilip, analiz edilmeye çalışılmıştır.

Bulgular

Dünya çapında özellikle de antropoloji alanında beden merkezli araştırmaların dayandırılacağı bilgiler görece az olmasına rağmen, araştırma sahalarında beden farkına varan ve yeniden kaynaklarına dönen çağdaş antropologlar, en azından bir başlangıç yapmak için yeterli veriyi elde etme imkanına sahip olmuşlardır. Beden çalışmalarının ilk dönemlerinde bedeni fark edemeyen antropologların kameraları, genellikle notlarındaki eksiklikleri çağdaş antropologlar için telafi etmiş, onların fotoğraflarından ve görüntülerinden, dünyanın birçok kültüründeki beden, hareket, duruş alışkanlıkları hakkında şaşırtıcı miktarda bilgi elde etmek mümkün olmuştur (Hewes, 1957: 123). Geçmişte bedenin antropolojik araştırmada bu kadar arka planda kalmasının bir sebebi de olayların analizi hakkında belirli olaylara ilişkin farkındalığın, alanın teorik birikimi ile bir olgunun anlaşılma yollarının doğru orantılı olarak gelişmesidir. Muhtemelen çoğu antropoloğun bedeni, hareketlerini, duruşunu, işaretlerini tam anlamıyla deneysel olarak görmemeleri ya da gözlemledikleri antropolojik vakalarda bunları eylem olarak değil davranış olarak algılamaları, beden bağlamında araştırma nesnesine uygun, bir birikime ve bu bilgiyi sınıflandırma, özelleştirme ve bulgu olarak sunma becerilerinden yoksun olmalarından kaynaklanmaktadır. Bedenle yapılanlar gibi somutlaştırılmış eylemler araştırılmaya değer bir kültürel bilgiyi oluşturabilse de beden gibi doğal fenomenlerin neresinde, nasıl kanıt aranması gerektiğini belirleyen uygun teorik kaynaklar olmadan, birçok antropolog, bu gibi formların dinamik olarak nasıl olduğunu hayal etmekte zorlanmıştı (Farnell, 1999: 345). Bedene dair bu teorik yoksunluk, fotoğraf ve video teknolojisine sahip antropolojinin çağdaş zamanlarına kıyasla, sadece yazı, söylem, resim ve heykelin, görseli anlatmadaki doğrudan ve dolaylı imkanlarından faydalanılan erken dönemlerinde, bedenin yorumlanması imkânı vermemekteydi. Ancak, antropoloji tarihinde farkına varılmasa da beden, antropolojide “öteki” gibi yerleşik bir kavramın ve bu kavram çevresinde onu anlama sorunsalının oluşmasının başlıca sebebi olarak her zaman merkezde konumlanan bir objeydi. Antropolojinin temeli olan “öteki” kavramı, “ben” bakış açısından, insanın bir başkasıyla kendisi arasında, uzlaştıramadığı pek çok farklı yönün ayrımından, ama en önemlisi de görünümünden yani bendenden ve bedenle yapılan uygulamalardan doğmakta, bedendeki farklılıklarla daha keskin bir hal almaktaydı. Beden üzerinde görünür olan farklı davranış normları, farklı giyim tarzları, farklı süslenme biçimleri, insanın kendisinden ve toplumundan farklı olanı “öteki” olarak algılamasını da beraberinde getirmekte, antropoloji de ilk

evrelerinden beri buna kayıtsız kalamamaktaydı. Örneğin, antropoloji için bir milat olan Yenidünyanın (Amerika kıtası) keşfi, her şeyden önce alışılmış olandan çok farklı fiziksel özellikteki halkların ve insan çeşitliliğinin ilk defa görülmesi bağlamında, anlatı ve yazıyla dünyaya farklı olan bedenlerin aktarılmasının da başlangıcıydı. Dahası bu ilk karşılaşılana ve benzeri modern öncesi toplumlarda, “beden bir sosyal statüden diğerine geçiş ayinlerindeki çok önemli rolüyle, ritüel aracılığıyla kamusal simgeleştirme için daha evrensel bir alan oluşturduğundan, antropolojik perspektifte önemli bir odak” (Thomas, 2003: 16), belirgin bir başlangıç noktasını sunmaktaydı.

İlk olarak, on beşinci yüzyılın sonlarından başlayarak yaygınlaşan coğrafi keşifler ve devamı olarak değerlendirilen, Avrupalıların sömürgecilik çalışmalarındaki gözlemlerde ilk kez farklı bedenler yazıya aktarılır. Daha önce irtibatla buldukları ve ticaret yaptıkları uzak topraklardaki insanlardan farklı olanlarla ilk teması sağlayan Batı Avrupalılar, tarihi öneme sahip olan bu karşılaşmaların içeriğini, kamuoyuna aktarmakta her zaman özenli olmuşlardır. Bunlardan en önemlileri olan Columbus’un ve benzeri seferlerdeki yolculukların anlatıları 1448’de icat edilen matbaa teknolojisi ile çok kısa sürede yaygın ve görece ucuz hale gelen kitaplar aracılığıyla alışılmadık genişlikte bir izleyici kitlesine ulaşır (Ericson & Nielsen, 2016: 15). Bugünkü çağdaş antropolojik anlayıştan çok uzak, gözlemlerden öteye geçemeyen bu ilk yazınların kamusal faydası ise, uzak diyarlara yolculuk şansı bulamayan insanların, kendilerine yabancı olan yeni insanlar, yani “ötekiler” hakkında zihinlerinde uyandırdığı merak ve onlar hakkındaki temel önyargıları için bir aydınlanma sunmuş olmasıdır. Avrupa’nın yerleşik toplumları için yeni ve büyük bir düşünce penceresi daha açan Amerika’nın fethi, Avrupalı entelektüeller arasında gerçek bir devrime katkıda bulunarak, yalnızca kültürel farklılıklar üzerine düşünülmesini kışkırtmakla kalmaz, ayrıca Kutsal Kitapta adı bile geçmeyen koskoca bir kıtanın nasıl var olabileceğinin ve kutsal olanın sorgulanmasına da sebep olur (Ericson & Nielsen, 2016: 16). Amerikan’ın keşfi şaşkırtıcı ölçüde yeni fikirler yaratmadığı anlarda bile Avrupalıların dönüp kendilerine bakmalarını sağlayarak kendi kültürel gelenekleri içinde yer alan kutsal ve mitolojik fikir ile var olan sorunlarla yüzleşmelerine de yol açmıştır (Watson, 2017: 636). On altıncı yüzyılın başlarına dek, tüm dünya haritalarında, uzak bölgelerde yaşayan toplulukları, at kafalı, tek gözlü, tek ayaklı ya da başka tuhaflıklar taşıyan figürler biçiminde gören (Güngören, 1998: 16) toplumlar, antropolojinin ilk adımlarıyla birlikte bu mitolojik bilgilerden kopmaya, dünyayı deneyim yoluyla tecrübe edenlerin bilgilerine yönelmeye başlamışlardır.

Levi-Strauss tarihsel kanıtlara sahip olduğumuz çağlar için, bugün antropoloji diye niteleyebileceğimiz bir türe ait olan meselelerin, Büyük İskender'e eşlik eden vakanüvislerin (yani tarih kaydedicilerin) yanı sıra, Herodot ve felsefi bir bakış açısıyla Aristoteles'te de karşımıza çıktığını söyler. Hatta yaban topluluklar, geri kalmış ya da ilkel toplumlar yani "ötekiler" hakkındaki bilgilerimizde kaydettiğimiz her ilerlemenin, devrimci ilerlemedeki bir gelişmeye karşılık gelmesini, Büyük İskender'in Hindistan'ı fethi sırasında o güne kadar karşılaştığından tamamen farklı halk ve kültürlerin karşısına Yunan uygarlığını koymasıyla oluşmuş bir "Yunan kuşkuculuğu" kavramıyla başladığını vurgular (Lévi Strauss, 2017: 39). Avrupa'da eleştirel düşüncenin ve Rönesans'ın çıkışını Amerika'nın, on altıncı yüzyıl edebiyatını zenginliğini Güney Amerika'nın, on sekizinci yüzyıldaki devrimci sayılabilecek her eleştiri yazısının Kuzey Amerika içlerindeki Kızılderililerin keşfiyle, Avrupalıların düşünce sisteminin altüst olmasıyla ilişkilendirir. Düşünce sistemindeki bu ilerlemelerle artık klasik bilgiler, Yenedünyadaki her keşifle birlikte yerini bir yenisine bırakmaya başlayarak, "kişisel gözlemin geleneksel kaynaklara üstünlüğünü defalarca kanıtlar ve büyük bir zihniyet değişimini de beraberinde getirir" (Watson, 2017: 634). İnsanın zihnindeki sorular "öteki"nin keşfedilmesiyle birlikte o güne kadar tüm bilgilerini mitler, destanlar, efsaneler, kutsal kitaplardan alan insanlık için çoğalarak devam eder.

İnsan bedenine ilişkin Avrupalıların tutumu, fiziksel formun Klasik Yunan olarak idealleştirilmesi ve bedensel hazlar üzerine vurgudan, 'ilahi ödüller' için bedenün önemini inkâr eden ilk Hristiyan estetik geleneğine kadar, bedenün (güzelliği, rahatlığı, süslenmesi ve gösterimi) değeri anlamında geniş bir alanda değişiklik göstererek devam eder (Bock, 2001: 397). Fakat bu iki düşünce çizgisine ek olarak entelektüellerin ilgisiyle Avrupalıların Yenedünya insanlarına karşı değişen düşünceleri ile bu yeni insanların yaşam tarzları ve görüntülerine dair yeni yorumlar, farklı bir pencere daha açmıştır. Önceleri kendi kültürel değerlerini paylaşmayan yenedünya insanlarını ilkel, barbar, vahşi olarak nitelendirirken zamanla bu insanlarla temel bir insanlık olgusunu paylaştıklarının farkına varmışlardır (Haviland, Prins, Walrath, & Mc Bride, 2008: 54). Kendilerinden çok aşağı bir uygarlık düzeyinde gördükleri yeni dünya insanları hakkında yazdıkları ilk metinlerindeki yüzeysel tespitleri entelektüellerin de katkılarıyla yerini ön yargılardan uzak, akıl yürütmelere hatta kültürel görececi tarzda yorumlara bırakmıştır. Fransız filozofu Michel de Montaigne (1533-92) Essais (1580) (Denemeler) isimli kişisel tarzda küçük büyük pek çok konuyu ele aldığı eserin "Yamyamlar Üzerine" başlıklı denemesinde Yenedünya insanlarının fiziksel özelliklerine de yer vermiştir. Kıtaya yolculuk yapanlardan dinlediklerine göre bedenün

sağlıklı, çok fazla hasta olmayan, genç görümlü, ihtiyarlıktan beli bükülmeyen, tıraşlı, sürekli dans eden insanlardır (Montaigne M. D., 2019: 268-269). Montaigne ile artık ötekiler Avrupa düşünce dünyasına yön veren entelektüellerin zihinlerinde kendilerine yer bulmaya başlamışlardır. Sonraki yüzyıllarda Avrupa toplumlarının artan nüfusu ve karmaşıklığı, ticaretin, savaşın, misyonerliğin, sömürgeciliğin, göç ve araştırmanın etkisiyle kültürler arası karşılaşmaları da sıklaştırmış, aynı zamanda ‘ötekiler’, Shakespeare’in oyunlarından Rameau’nun operalarına kadar Avrupa kültürel hayatında giderek daha görünür hale gelmişlerdir (Ericson & Nielsen, 2016: 17). Shakespeare’in Fırtına oyunu, İngilizlerin sömürge kurmak için Kuzey Amerika’ya Virginia’ya yaptığı başarısız gezinin izlerini taşır (Kott, 1999: 243). Oyunda, “yabani, biçimsiz” (Shakespeare, 2015: XV), “vahşi ve çarpık” (Kott, 1999: 262) bir köle olarak tasvir edilen Caliban karakteri, “iyi bir Montaigne okuyucusu olarak bilinen” (Montaigne M., 2019) Shakespeare’in, Denemeler’in “Yamyamlar Üzerine” başlığı altında anlatılan insanlardan özellikleri de içinde barındırır. Karakter, oyunun sahnelenmesinde balık, hayvan ya da bir insan olarak temsil edilebilse de Caliban manzum konuşur, insandır ve Montaigne’in iyi yamyamlarından biridir (Kott, 1999: 263). Oyunun geçtiği adanın, yani Yenidünya olarak düşünülen yerin Montaigne’in anlattığı gibi müzik, çalgı sesleri ve büyümlü havasını en şiirsel olarak o anlatır bazı yerlerde (Urgan, 2014: 313). Oyunda Ariel’in semavi ruhaniliğiyle Caliban’ın vahşi cismaniliğini birleştiren Prospero karakteri ise on altıncı yüzyıl Batı Avrupa bölgelerinde sahne, kürsü, siyasi ve felsefi imgelem gibi her alanda ortaya çıkan yeni bir kişi kavramının temsili olarak yorumlanır (Federici, 2017: 192). Yenidünya ve sakinlerinin sahnedeki temsili dünyadaki insanların çeşitliliği bağlamında seyirciye kendisinde de bulunduğunu düşünmesi için melek ve şeytandan, daha geniş anlamıyla iyi ve kötü gibi ikiliklerden izler taşıdığını hatırlatan mesajları içerir. Sahnede, Caliban ve Ariel’de somutlaşan, Prospero’da bilinçdışı bir ön sezi olarak kalan iz, on yedinci yüzyılda akıl ve bedenin tutkuları arasındaki bir çatışma olarak somutluk kazanmıştır ve yeni bir antropolojik paradigma yaratmak üzere klasik Yahudi-Hristiyan temaları yeniden kavramsallaştırmaktadır: Melekler ve şeytanların orta çağa özgü çatışmasının bir kalıntısı (Federici, 2017: 192-193). Üstün olan, insanın her başarısının kaynağı, her şeye muktedir akıl ile ve önemsiz, atıl, adeta insana bir yük gibi görülen, giderek daha aşağı bir değere itilen bedenin çatışması.

Bedenin kuramsal olarak da aşağı itilip önemsizleştirildiği dönem ise Descartes, Voltaire, Jean-Jacques Rousseau, Baron de Montesquieu ve Denis Diderot gibi düşünürlerin, keşfedilen yeni toplumları yaşamları bağlamında inceledikleri on yedi ve on sekizinci yüzyıldır. Fakat bunların en şiddetlisi, Descartes tarafından ortaya atılan birbirini dışlayan ve birbirinden

ayrı şekilde eksiksiz olan iki ayrı tözün mevcut olduğu, yani zihin ve bedenin kendi kendine yeten ve bağımsız sahalarda, birbirleriyle bağdaşmaz özelliklerle var olduğu, beden ve ruh ayırımına odaklanan insan varlığını düşünceye atfeden düalizmdir. Descartes düşüncesinde zihin ile dış dünya arasında çok çarpıcı bir ikilik ortaya çıkar ve bu durumu ifade etmek için kullanılan ikicilik (Düalizm) terimi, özellikle çağdaş zihin felsefesi tarafından Descartes'in zihnin cisimsel olmaması doktrinine atıfta bulunmak için kullanılmaktadır (Bayraktar, 2010: 61). Descartes felsefesinde ruh ya da zihin, beden ya da madde tamamıyla ayrı olarak tanımlanmıştır.

Ruh ve beden arasında klasikleşen ve etkisi uzun bir süre devam eden, Descartes'in Kartezyen düşüncesi, Kartezyen boşluk (ruh ve beden düalizmi-ikililiği) olarak tanımlanan bir ayırım yaratmıştır. Birbiriyle bağdaşmaz olguların arasındaki boşluğu ifade etmek için kullanılan kavram bedeni ve zihni temelden ayrı tözler olarak belirler. Medeniyet sürecinin farklı aşamalarında farklı şekilde görülen beden-zihin ilişkisi, yerleşik olarak benimsenen bu ayırımla uzun bir zaman insanı, dünyadaki her şeyin üstesinden düşünce ve akılla gelen adeta soyut, bedenin olumsuzluklarıyla mücadelesinin bir sonucu olarak görmüştür. Bu ilişkide zayıf olarak görülen beden kilise öğretisine paralel olarak günahların da kaynağı olarak kabul edilmiş; felsefede, bilimde, gündelik düşüncede sık sık sözü edilen zihin ve beden ayırımı, dinsel bir kökene sahip olarak ilk defa ruh beden ayırımı şeklinde ortaya çıkmıştır (Soyşekerci, 2015: 137-157). Aslında Descartes'ten çok önce, Sokrates öncesi filozoflarda da Platon ve Aristoteles'te de beden konusunda çeşitli düşünceler ortaya atılmıştır. Platon insan ruhunun ölümsüz olduğunu, beden öldükten sonra ruhun değişik bedenlerde ölümsüzlüğünü sürdürdüğünü ileri sürerken, düşünsel yetiyi duyu organlarımızla algıladığımız duyularımızın öncesine yerleştirir (Güçlü, Uzun, Uzun, & Yolsal, 2008: 1139). Düşünce algıdan önce gelir ona göre çünkü zaten hali hazırda ölümsüz olan ruh, içinde olduğu yeni bedene düşünme yetisine sahip olarak gelmiştir. Aristoteles ise kendinden önce gelen bütün beden tasavvurlarını reddederek yeni bir önermede bulunmuştur. Tini, doğal bir bedenin olabilecek en üst düzey yetkinlikteki dışavurumu olarak tanımlarken, insanın tinsel durumlarıyla fizyolojik işleyişleri ya da süreçleri arasında çok yakın bir bağlantı olduğunu düşünür (Güçlü vd., 2008: 103). Aristoteles beden ve ruhun ya da zihnin birlikteliğine vurgu yapar. Zihinsel mükemmelliğin, bedenin işleyişinin önceliği olan fizyolojik istikrar olmadan olamayacağını, ama bunların da ayrı ayrı düşünülmemesi gerektiğini, bunların birbirinin ürünü değil de daha çok birbirini tamamlayan şeyler olduğunu söylemektedir.

Descartes, Platon'dan itibaren Yunan felsefesinde zaten yerleşik olan ruh beden ayrımını, düşünen töz (res cogntas, zihin) ve uzamlı töz (res extensa, beden) olarak tanımlayarak, ruhun doğadan ayrılmasına, bedenine ise doğa kurallarına tabi, mekanik bir işleyişi olduğuna inanmaktaydı (Grosz, 2020: 30). Modern felsefenin kurucusu olarak işaret edilen Descartes, birbirleriyle uzlaşmayan, özniteliği düşünme olan ruh ve yer kaplama (uzam) olan cismi, sonlu tözler olarak ve bunlardan ayrı sonsuz bir töz olarak Tanrı temel düşüncesini benimsemiş, asıl gerçeği hareket, doğayı hareket yasalarına göre işleyen bir makine, canlıyı bu makinenin içinde yer alan bir otomat olarak yerleştirirken, ruhsal olayları tüm bunlardan ayrı, özce maddeden başka bir tözün görünüşleri olarak kabul etmiştir (Bayraktar, 2010: 60). Galileo ve Kepler'le hızlanan bilimsel devrimin mekanik ilkelerle açıklanabilen evren tasarımı, ruh ile bedeni yine Descartes felsefesine paralel görüşlerle açıklamaya çalışmaktadır. On yedinci yüzyıl klasik mekanik anlayışında beden işleyişi de Avrupa'nın atölyelerinde icat edilen kol saati, duvar saati, tulumba, çeşme, org ya da piston gibi makinelerin işleyişiyle özdeşleştirilmiş, eski büyü güçlerinden kurtulan beden, hidrolik fiziğin, sıvıların, momentum kanunlarının, rüzgar gücünün, çark ya da kaldıraç sistemlerinin öne çıktığı imgelerle kuşatılmıştır (Corbin, Courtine, & Vigarello, 2008: 8).

Artık bir yanda tamahkarlık, ihtiyat, sorumluluk duygusu ve kendi kendine hakim olma gibi 'akıl güçleri' bulunurken karşı tarafta uçarılık, atıllık, kişinin yaşam enerjisinin israf edilmesi gibi 'bedenin aşağılık içgüdüleri' yer alıyor; akıl dünyevi nefsin saldırılarına karşı her daim tetikte bulunması, yani Luther'in sözüyle 'etin hikmeti'nin zihnin güçlerini yozlaştırmasının önüne geçilmesi gerekiyordu (Federici, 2017: 93). Dünyevi zevkler pesinde koşan, günahın, şeytani olanın alanına itilen beden bu suçların cezasının da üzerinde uygulanıp ıslah edilmesi hatta suçlulara ibret olması için teşhir edilmesi gereken bir caydırıcı unsur olarak kullanılmaktaydı. Suçluların cesetleri bir çok amaçla, aile üyelerinin işkence korkusu ve utanç duygularıyla, caydırıcı bir unsur olarak, anatomik araçlar olarak kullanılırdı (Soyşekerci, 2015: 138). Anatominin bilimsel bir disiplin olarak gelişimi ve mekanik felsefenin de alanına dahil olmasıyla bedeni alçaltan bir kavrayış hakim olmuş, anatomi tiyatrosu gibi bir organizasyonla kamuya sunulan cansız beden, özellikle anatomistin gözünde bir fabrika, felsefecinin gözünde eylemsiz, bütün akılsal özelliklerden mahrum, bilmeyen, istemeyen, hissetmeyen hayvani bir madde olarak düşünemeyen bir konuma indirgenmiştir (Federici, 2017: 199).

İnsan varlığında birbirinden tamamen farklı iki farklı töz, bir yanda ruh ve akıl diğer yanda cisim ve beden olarak tanımlayan Descartes'ten sonra aradaki boşluğu Tanrı ile doldurmaya çalışan Malebranche, Spinoza ve Leibniz'in çalışmaları yine akli önceleyen bir

çizgide ilerlemiştir. On yedinci yüzyıldan başlamak üzere rasyonalistler olarak adlandırılan bu düşünür grubu, duyu algısının, matematik ve mantık konusunda hiçbir yarar sağlamadığı için insanın edindiği tüm bilginin öncelikle akılda temellenmesi gerektiğini ve aklın, duyularımızın tanıklığına güvenilebileceğimiz noktayı bize söyleyebileceğini iddia etmişlerdir (Smith, 2019: 88). Kartezyen gelenekte duyular yoluyla elde edilen deneyim, artık her anlamda aklın hegemonyasına teslim edilmiş, akıl bedeninin algı araçları haline gelmiş ve dolayısıyla bedenden üst bir noktaya yerleştirilmiştir. Duyular yoluyla edinilen her bilginin algılanması için aklın onayının alınması, aklın onayı olamadığı takdirde duyu algısının gerçekleşmeyeceği kabul edilmiştir. Buradaki öncelik karmaşası yani duyularla algılanan her türlü bilginin gerçekten var olabilmesi için önce akıl edilmesinin gerekli olup olmadığı Merleau-Ponty'nin deyişiyle “bizi nesneden ayrılmaya alıştırmıştır” (Merleau-Ponty, 2017: 276).

On sekizinci yüzyılda Locke, Berkeley, Hume ile başlayan empiristler, rasyonalistlerin tam tersine bu sefer tüm bilginin önce duyu algısında başladığını söyleyerek bu karşı düşüncenin savunucusu olmuşlardır (Smith, 2019: 88). Ancak Empirizm en büyük hatası, kökeni Descartes'a kadar uzanan, transendental bilinçle psikolojik bilinci özdeş tutması olmuş; Locke, Berkeley ve Hume'da ise bu hata, bilincin katıksızca doğal incelenmesi doğanın kendi gerçekliğinde ve kategorilerinde olumsuzlanmasına kadar varmıştır (Levinas, 2016: 188). On yedinci ve on sekizinci yüzyıl düşünce sisteminin birbirini reddetmeye yönelik yaklaşımları, bilimin temel eğiliminde de olan dikotomik düşünceyi, beden merkezli olarak daha da keskin hale getirmiştir. Her iki kutupta da yani hem akıl tarafında pozisyon alan rasyonalistler, hem duyular ve beden tarafında yer alan empiristlerin görüşleri, birbiriyle özdeşleşemez iki olgu arasındaki boşluğu daha da derinleştirmiştir. Bu kutuplaşmayla hâkim olan Dikotomik düşünce, iki terim arasında zorunlu bir hiyerarşi kurar ve bu terimleri derecelendirirken, “terimlerden bir tanesi ayrıcalıklı hale, diğeri bastırılmış, tabi kılınmış olur, olumsuz karşıt haline gelir. Tabi kılınmış terim, birincil terimin salt olumsuzlanması veya yadsınması, yokluğu ve yoksunluğudur, onun gözden düşüşüdür; birincil terim, kendi ötekisini dışarıda bırakarak kendini tanımlar” (Grosz, 2020: 25-26). Uzun bir zaman yerleşik olacak dikotomik düşünce ile beden de ruh ya da akıl karşısında atıl, kültürle özdeş olamayan, kültürle birlikte düşünülmeyen bir konuma itilir ve kültürle özdeş olamayan taraflarda tanımlanır.

Evrimsel modellerin hakim olduğu on dokuzuncu yüzyıl düşüncesi ise ağırlıklı olarak toplumların ya da insan zihniyetinin ilkel bir durumdan daha gelişkin biçimlere doğru alt derecelerden daha üst derecelere bir ilerleme gösterdiği görüşünü, diğer toplumsal bilimlere de dikte eden bir bilimsel ortamın hakimiyetindeydi (Emiroğlu & Aydın, 2009: 297).

Avrupalılarda insanlığın gelişim evresinin düz bir çizgiden ibaret olduğu, insanlığın belli bir doğrultuda gelişim gösterdiği fikri evrimci modeller çerçevesinde daha baskın hale gelmişti. Kendilerini bu gelişim halkasının son evresinde gören Avrupalılar, yaban hayatına sahip “ötekilerin” Avrupa toplumlarının ilk formlarını temsil ettiklerine inanıyorlardı. Bu inanış beşerî bilimlerde daha sonra merkezi bir ilgi odağı haline gelecek “beden” çalışmaları için, özellikle sosyolojiye nazaran antropolojinin ilgisinin, daha erken gelişmesinin sebebi de oldu. Bu yüzyıldaki başlangıç evresi sırasında antropoloji, insanlığın evrensel modelini yani kolonicilik ve kültürel emperyalizm bağlamında, insanların sosyal ilişkilerle ilgili çok geniş çaplı kültürel farklılıklarla bağlantılı olarak, ortak (evrensel) hangi özelliklere sahip olduğunu düşünmek zorundaydı (Thomas, 2014: 162). Dönemin en popüler bilim insanı kuşkusuz altı yıllık bir deniz yolculuğundan topladığı verileri Doğal Seçilim veya Ayrıcalıklı Irkların Korunması Yoluyla Türlerin Kökeni (1859) başlığıyla yayımlayan Charles Darwin’di. Dünya için aslında çok yabancı olamayan evrim fikri Darwin’in toplamda yirmi yılı bulan çalışması ile ilk defa geniş kapsamlı bir şekilde çıkıyordu insanların karşısına. Türlerin Kökeninde insanlık üzerine çok fazla söz söylemese de yazdığı iki paragraf insan üzerine düşünmenin seyrine yön vermeye yetti. Dil üzerinden türlerin sınıflandırmasına ilişkin bir tasvire giriştiği ilk paragraf, dillerin çeşitliliğini insan ırkının sosyal dizilimine atıfla anlatıyordu. Kadim dillerin bazılarının çok az değişerek az sayıda yeni dil üretmesini, bazılarının çok değişerek çok sayıda dil ve lehçe üretmesini, “ortak bir ırktan köken alan birçok ırkın yayılmasına, yayılma sonrası yalıtıma ve bu ırkların seviyelerine bağlı olarak” (Darwin, 2018: 318) değiştiğini söylüyordu. Çalışmasının “Son Özet” ve “Sonuç” kısmındaki cümlelerinde ise uzak gelecekte, çok daha ilginç araştırmalara yönelik yeni alanların açılacağından, psikolojinin yepyeni bir temele, her zihinsel gücün ve yetinin ancak kademeli olarak kazanılmasına dayandırılacağına ve insanın kökeni ve tarihinin aydınlatılacağına olan inancını dile getiriyordu (Darwin, 2018: 436). Darwin’in evrim düşüncesi on dokuzuncu yüzyılın ikinci yarısındaki bilimsel yönelimlerin rehberi konumuna gelerek, doğal seçilim yoluyla türlerin hayatta kalması ve devamlılıklarını sürdürebilmeleri hakkındaki düşünce, insan türünün hayatta kalması ve devamlılığı için zorunlu olan minimum sosyal ve kültürel koşulların neler olduğuna yönelik incelemelere de yol açmış; kısmen de olsa “beden”, antropolojinin bilimsel özerkliğinin başlangıç safhalarında ele alınmıştı (Thomas, 2014: 162).

On dokuzuncu yüzyıl dünyanın değişen yapısı ile birlikte antropolojinin de bir disiplin olarak ortaya çıktığı dönemdi. Yüzyılın “antropolojisi için tipik olan evrimcilik, on sekizinci yüzyılın gelişim fikri üzerine inşa edilmişti. Bu yaklaşım, sömürgecilik deneyimi ve

(1860'lardan itibaren) en ünlü savunucusu Darwin ile bireysel rekabetin erdemlerini yücelten Sosyal Darwinizmin kurucusu Herbert Spencer (1820-1903) tarafından temellendirildi” (Ericson & Nielsen, 2016: 33). Zamanın ruhuna uygun olarak Avrupa’da Batı Avrupa toplularının, insanın gelişim seviyesinin en üst noktasında görüldüğü değişime dair evrimci modelleri benimseyen Lewis Henry Morgan’ın (1818-1882), özellikle 1887’de *Ancient Societies*’de evrim şeması ve akrabalık konusuna yoğunlaşması (akrabalık konusunun, antropolojinin merkezinde yer tutmasında önemli bir pay sahibi olmuştur) antropoloji alanına önemli katkılardı (Ericson, 2018: 31-32). Özellikle sosyal Darwinizm olmak üzere evrim kuramının antropolojiye girmesi, bedenin antropolojik olarak incelenmesine katkıda bulunmuş ama büyük bir etki yaratmamış ya da olumsuz olarak yorumlanmıştı. Beden ifadelerinin içsel, biyolojik bakımdan belirlenmiş, kültürler arasında evrensel olduğunu savunan Darwin’in tezi (Thomas, 2014: 63), insan bedenine yönelik tüm soruları yanıtlamasa da uzun bir zaman diliminde teze verilecek olan yeni yanıtların birikimi ile ileride daha büyük soruları soracak yeni bir antropoloji alanının gelişimine de katkı sağlayacaktı.

Beden hakkında yukarıdaki tüm düşünceleri antropolojiyle ilk kez kuramsal olarak birleştiren Fransız antropolojisi, Amerikalılara göre felsefi açıdan daha maceracı ve ortaya çıkmakta olan İngiliz geleneğine göre de metodolojik açıdan daha az saf halde, Durheim tarafından kurulan oldukça etkili, *L’Annee Sociologique* dergisinin sayfalarında tanık olunan ayrı bir ‘Kıtasal Çeşni’ oluşturmaktaydı (Ericson, 2018: 39). Fransız antropolojisinde beden hareketlerine ilişkin sosyal kurallar ve normlar hakkındaki görüşlerin büyük bir bölümü, Durkheim geleneğinden gelen Robert Hertz, Marcell Mauss ve Mary Douglass tarafından sosyoloji geleneklerinin bağlı olduğu sosyal antropoloji kaynaklı olarak gelişmiş, Durkheim’in, bilgilerin sosyal olarak inşa edildiğine dair kuramı onlar tarafından beden çalışmalarına uyarlanmıştır (Thomas, 2014: 168). Durkheim’in toplumun ‘akıl ve mantık tarafından yaratılmış, sadece ismen var olan bir varoluş değil de aktif bir güçler sistemi olarak anlaşılması’ gerektiğine dair, ‘aktif bir kuvvetler sistemine’ gönderme yapması; toplumun doğasını, davranışları hem kısıtlayan hem de davranış oluşturan bir sosyal gerçek olarak ifade etmekten çok daha fazlası olarak, sosyal organizmanın bireysel bölümleri arasında duyusal farkındalık, rezonans ve iletişim güçlerini ifade eder (Blacking, 1977: 8). Bunu için de insanın bedensel (somatik) durumları paylaşması gerektiğini ve bu türe özgü özelliğin bilişsel süreçlerinin ve kapasitelerinin geliştirilmesi için gerekli olduğunu öne sürerek kendine ait olan yeni toplum biliminin temelini oluşturur. Tüm toplumlardaki insanların iki ya da daha fazla sayıda, topluluklar halinde, sadece düşüncelerini değil, fiziksel paylaşımlarına dair çok büyük kanıtlara

dans, ibadet, müzik ya da sanatın genelinde olduğu gibi, hatta bireyler arası ilişkilerle ilgili günlük deneyimlere rağmen, Durkheim'i takip eden araştırmacılar, teorisinin görünüşte çağına göre ütopyik olarak algılanan yönlerinden genellikle kaçınmayı tercih etse de üç takipçisi, gizemli ve anlaşılması zor bedeni aydınlatmaya çalışmışlardır.

Durkheim'in sosyal inşacı görüşlerini takip eden Robert Hertz, toplumda sağ el ve sol el arasında hiçbir anlamlı doğal fark olmamasına rağmen, sağ elin yüceltilip sol elin aşağılanması, toplumun baskıcı gücünden kaynaklandığını öne sürmüştür (Thomas, 2014: 170). Mauss, Durkheim'in yeğeni ve öğrencisi olarak başladığı bilimsel kariyerinde antropoloji ve psikolojinin yakın ilişkisine odaklandı. Hiçbir zaman alan çalışması yapmamış olsa da Mauss, diller, kültürel tarih ve etnografik araştırma konularında oldukça geniş olan bilgisine dayanarak, hediye alışverişinden millet konusuna, insan bedenine ve kişi anlayışına kadar uzanan bir yelpazedeki başlıklarda orijinal ve yoğun içerikli makaleler yazmıştır (Ericson, 2018: 39). Claude Levi-Strauss, antropolojinin bedenle olan meşguliyetinin miladını, kendisinin de çok etkilendiği Marcel Mauss'un çalışmalarına tarihlendirir (Levi-Strauss, 2013). Mauss, Levi-Strauss'a göre fizyolojik olanla sosyal olan arasındaki ilişkiyi ilk keşfeden kişi olmasa da (Robert Hertz bunu daha önce gündeme getirmiştir) birey ile grup arasındaki ilişkilerin doğru yorumlanması açısından antropoloji dışı bu konuların önemini ve özgünlüğünü antropolojinin içine doğru çeken kişidir. Çağdaş etnolojiye de hâkim olan birey ve grup arasındaki ilişkiler sorunu, Mauss'un o zamana kadar antropolojinin ilgi alanına girmemiş bedensel tekniklerle ilgili çalışması için de ilham kaynağı olmuştur. Bu makaleleriyle Fransız felsefeci, sosyolog ve psikologların ilgisini etnoloji alanına çekmeyi başarmış ve antropoloji alanına farklı pencerelerden bakan yazıların ilham kaynağı olmuştur. Hertz ve Mauss, sosyal inşacı beden teorileri benimsemişlerdir, fakat Mauss sosyal inşacı teorisine ek olarak bireysellik konusunda da yeni yaklaşımlar benimsemiştir. Kendilerinden sonra, sosyal inşacı yaklaşımın önemli temsilcilerinden birisi de Mary Douglas olmuştur. Durkheim'den beridir devam eden düşünce doğrusunda Hertz çalışmasını 'ilkel' sınıflama sistemlerinin incelemesiyle kısıtlarken, Mauss ve Douglas 'modern' sanayileşmiş toplumlar da dahil olmak üzere çok farklı kültürler üzerine odaklanmışlardır (Thomas, 2014: 172). Toplum fikrini tek başına insanları harekete geçirmeye ya da denetlemeye muktedir güçlü bir imge olarak kabul eden Douglas, sınırları, kıyıları ve yapısıyla biçimi olan bir olgu olarak tanımlar. Toplumun dış hatlarını yani sınırlarının toplum içindeki ve dışındaki bireyler bazında, topluma dahil olma ya da topluluktan uzaklaştırılma gibi reflekslere sahip olduğunu, bir bakıma uygun davranışların ödüllendirilip, kötü davranışların cezalandırıldığını anlatır. Bu kıyılar ve sınırlar ona göre toplumun enerji

yüklü bölgeleridir ve bunlara yönelik her türlü insani deneyim, toplumun simgelerince her an kullanılacak durumdadır ve merkezinde de insan bedeni vardır.

Durkheim geleneğinden gelen üç ismin özellikle de Mauss'un çalışmaları ve yazdığı makaleler Jacques Derrida, Jean Baudrillard ve Pierre Bourdieu gibi yirminci yüzyılın ikinci yarısı boyunca aydınlatıcı olmuş entelektüelleri etkilemiştir (Ericson & Nielsen, 2016: 78). Özünde Durkheimci kalsa da çatışmadan çok uyumla, senkronik sistemden çok tarihle, bireyden çok kolektif tutumlarla ilgilenen Mauss'un, işlevselci ve yapısalci okulların kullandığı karşılıklılık kavramıyla sosyal antropoloji temel fikirlerinin birçoğu, kendisinden sonra gelen antropologları da etkilemiştir (Emiroğlu & Aydın, 2009: 577). Durkheim'inin bir devamı olarak gördüğü kendi çalışmasını onun düşünce temelleri üzerine kurmuştur. Bütünsel bir toplum anlayışını ve toplumun organik olarak birleşmiş bir bütün, bir 'toplumsal organizma' olduğu Durkheimci görüşü paylaşan Mauss, antropolojik çalışmayı üç araştırma düzeyine ayırdı: Adetlerin, inançların ve toplumsal hayatın ayrıntılı bir çalışması olan etnografi, bölgesel karşılaştırmalara ampirik temel olacak etnoloji ve bu ikisinin araştırma çabalarına dayalı olarak insanlık ve toplumu genelleştirecek, felsefi bilgilerle donatılmış kuramsal bir çaba olan antropoloji (Ericson & Nielsen, 2016: 77). Bütüncül bir perspektiften bakmayı seven titiz bir gözlemci olan Mauss, masa başı antropoloğu olarak eleştirilmiş olsa da o zamana kadar antropolojinin çalışma alanına çok fazla dahil etmediği beden ve beden teknikleri, milliyetçilik, kişilik, kurban, totemizm ve özellikle toplumdaki "zorunluluk olarak hediye" (Kenny & Smille, 2017: 42) üzerine yazdığı Armağan kitabıyla geniş ve önemli bir yorumlayıcı yazının ortaya çıkmasına neden olmuştur. İlk olarak sosyal bilimler dünyasında kendine özel bir başlıkla yer verilen beden, Mauss'la birlikte insanların bedenlerini kullanma biçimleriyle tanımlandıkları, kültürel, sınıfsal, mesleki olarak ayırt edildikleri bir yaklaşımla ele alınmaya başlanmıştır.

Sonuç

Bedenin, antropolojinin son dönemlerindeki merkezi konumuna en büyük katkıyı yapan, aslında olumsuz gibi görünse de antropologların, yirminci yüzyılın büyük bir kısmında sosyokültürel antropolojinin sürekli olarak bireyleri ve bireylerin bedenlerini göz ardı ettiği çalışmaları olmuştur. Bu çalışmalar, daha çok insanların ait olduğu sosyal grupları belirleyen, yapı ve düzenleri vurgulayan çalışmalardır. İlk dönem araştırmaların sağladığı gibi bu araştırmalarda da beden, araştırmalardaki doğal konumuyla görmezden gelinmemekte aksine beden merkezi rolü dikkatleri çekmektedir fakat problem beden sadece simgelere (giysi, dövme, süs, maske vb.) modellik yapan, pasif bir taşıyıcı olarak değerlendirilmesidir. Kurallar

ve genellemeler peşinde olan, incelediği alanı ve dünyayı nesnelleştirmeye dayanan klasik ya da ilk dönem antropologlarının ve antropolojik çıkarımlarının etkisi zayıfladıkça, antropolojik araştırma yöntemi de kültürün hem ürünü hem de aktörü olan bedene daha fazla dikkat etmeye başlamıştır. Pek çok antropolog, verilen benzer insan organizmalarındaki çeşitli tarihsel ve coğrafi çevre içindeki, aklın gücünün gelişimi vasıtasıyla kültürün evrimi konusuyla ilgilenmektedir fakat, bilimin genişleyen birikimi, beynin, dilin, insan organizmasının kapasiteleri ve insanın bunları geliştirmek için ne kadar hemcinsleriyle etkileşime bağlı olduğu hakkında yeni pencereler açmıştır (Blacking, 1977a, s. viii). Yirminci yüzyıl, sosyal bilimlerin bütün çelişkilerinin ve derinliğinin göz önüne serildiği, bilincin üstün kabul edildiği geleneksel anlayıştan vaz geçilip, beden kavramının da altüst edildiği ‘bilişsel’ mantık çağıdır (Corbin vd., 2008: 8-9) Bu sayede kültürün kendi izlerini bedenine üzerine tarihsel olarak kaydettiği anlayışını tetikleyen düşünce, antropolojik bakış açısını da etkilemiştir. İnsan ruhuna yönelik bedeni yadsıyan bir ruh anlayışını benimseyen hakim düşüncenin aksine “beden”, zihin karmaşıklığı ya da ruha atfedilen bedenin yönlendiricisi sıfatlarını boşa çıkaracak kadar, kültür denilen tarihi birikimin üretim alanı içerisinde ve merkezinde, bu üretimlere yön verme ve değiştirme gücüne de sahip bir mekanizma olarak çıkar karşımıza.

Kaynakça

- Bayraktar, L. (2010). Bergson'da Ruh-Beden İlişkisi. İstanbul: Dergah Yayınları.
- Blacking, J. (1977). *The Anthropology of the Body*. London: Academic Press Inc. .
- Blacking, J. (1977a). Preface. *J. Blacking içinde, The Anthropology of the Body* (s. v-x). London: Academic Press.
- Bock, P. K. (2001). İnsan Davranışının Kültürel Temelleri, Psikolojik Antropoloji. (S. N. Altunkek, Çev.) Ankara: İmge Kitapevi Yayınları.
- Corbin, A., Courtine, J.-J., & Vigarello, G. (2008). *Bedenin Tarihi 1, Rönesans'tan Aydınlanma'ya*. (S. Özen, Çev.) İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Csordas, T. (2011). *Cultural Phenomenology, Embodiment: Agency, Sexual Difference, and Illness*. F. E. Mascia-Lees içinde, *A Companion to the Anthropology of the Body and Embodiment* (s. 137-156). West Sussex: Blackwell Publishing.
- Darwin, C. (2018). *Türlerin Kökeni*. (B. Kılıç, Çev.) İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım Tic. San. ve Ltd. Şti.
- Demez, G. (2009). Sınıfsal ve Bireysel Kimlik Oluşumunda Beden Sorunu: Habitus. *Toplumbilim Beden Sosyolojisi Özel Sayısı*(24), 17-26.
- Emiroğlu, K., & Aydın, S. (2009). *Antropoloji Sözlüğü*. Ankara : Bilim ve Sanat Yayınları.
- Ericson, T. H. (2018). *Küçük Yerler, Büyük Meseleler, Sosyal ve Kültürel Antropoloji*. (A. E. Koca, Çev.) Ankara: Atıf Yayınları.
- Ericson, T. H., & Nielsen, F. S. (2016). *Antropoloji Tarihi*. (A. Bora, Çev.) İstanbul: İletişim Yayınları.
- Farnell, B. M. (1999). *Moving Bodies, Acting Selves*. *Annual Review of Anthropology*(28), s. 341-373.
- Federici, S. (2017). *Caliban ve Cadı, Kadınlar Beden ve İksel Birikim*. (Ö. Karataş, Çev.) İstanbul: Otonom Yayıncılık.
- Güçlü, A., Uzun, E., Uzun, S., & Yolsal, Ü. H. (2008). *Felsefe Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Güngören, A. (1998). *Cadıların Günbatımı*. İstanbul: Yol Yayınları.
- Grosz, E. (2020). *Uçucu Bedenler, Bedensel Bir Feminizme Doğru*. (K. Güler, Çev.) İstanbul: NotaBene Yayınları.
- Haviland, W. A., Prins, H. E., Walrath, D., & Mc Bride, B. (2008). *Kültürel Antropoloji*. (İ. D. Sarıoğlu Erguvan, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Hewes, G. W. (1957, February). *The Anthropology of Posture*. *Scientific American*, 2(196), 122-133.
- Kenny, M. G., & Smille, K. (2017). *Antropolojiye Giriş Kültür ve Mekan Hikayeleri*. (S. Torlak, Çev.) Ankara: Dipnot Yayınları.
- Kott, J. (1999). *Çağdaşımız Shakespeare*. (T. Güney, Çev.) İstanbul: MitosBOYUT Yayınları.
- Lévi Strauss, C. (2017). *Montaigne'den Montaigne'e, Devrimci Bir Bilim: Etnografya*. (A. Er, Çev.) İstanbul: Sel Yayıncılık.
- Levi-Strauss, C. (2013). *Marcel Mauss'un Eserine Giriş*. M. Mauss içinde, *Sosyoloji ve Antropoloji* (Ö. Doğan, Çev., s. 15-57). Ankara: Doğu Batı Yayınları.
- Levinas, E. (2016). *Husserl Fenomenolojisinde Görü Teorisi*. (Y. C. Uslu, Çev.) İstanbul: İthaki Yayınları.
- Merleau-Ponty, M. (2017). *Algının Fenomenolojisi*. (E. Sankartal, & E. Hacımuratoğlu, Çev.) İstanbul: İthaki Yayınları.
- Montaigne, M. (2019). *Shakespeare'in En Sevdiği Montaigne Denemeleri*. (E. Kökkılıç, E. Koç, Dü, & İ. Yerguz, Çev.) İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Montaigne, M. D. (2019). *Denemeler, Bütün Denemeler 1*. (E. Sunar, Çev.) İstanbul: Say Yayınları.

- Özbudun, S., Şafak, B., & Altunkek, N. S. (2016). Antropoloji Temel Kavramlar. Ankara: Dİpnot Yayınları.
- Shakespeare, W. (2015). Fırtına. (Ö. Nutku, Çev.) İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Smith, D. W. (2019). Husserl. (S. Bayazit, Çev.) İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Soyşekerci, S. (2015). Beden Sanatı, Rembrandt ve Anatomi Dersleri. Ankara : Doğu Batı Yayınları.
- Thomas, H. (2003). The Body, Dance and Cultural Theory. New York: Plgrave Mcmillan.
- Thomas, H. (2014). Kültür/Doğa. C. Jens içinde, Temel Sosyolojik Dikotomiler (İ. Çapcıoğlu, Çev., s. 159-177). Ankara: Atıf Yayınları.
- Urgan, M. (2014). Shakespeare ve Hamlet. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Watson, P. (2017). Fikirler Tarihi, Ateşten Freud'a. (K. Akatay, N. Elhüseyni, K. Genç, B. Pala, & B. Tırnakçı, Çev.) İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.



Üniversite Tenis Derslerinin Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluşları, Özgüvenleri ve Empati Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

Mihraç KÖROĞLU¹, Korkmaz YİĞİTER²

¹Batman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,
Batman/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-6865-413X>

²Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
Yalova/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-6933-3466>

ORJINAL MAKALE

Özet

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenci olarak tenis dersi alan öğrencilerin psikolojik iyi oluş, özgüven düzeyleri ve empati durumlarına tenis dersinin etkisinin araştırıldığı bu çalışmada ilişkisel tarama modeli yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada veriler psikolojik iyi olma ölçeği, özgüven ölçeği ve empati ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Bu çalışmanın evrenini Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Beden Eğitim ve Spor Öğretmenliği bölümünde ve Antrenörlük bölümünde okuyan 384 öğrenci oluşturmakta örneklem ise tenis dersi almakta olan seksen yedi öğrenciden meydana gelmektedir. Araştırmaya katılacak öğrencilerde daha önceden tenis dersi almamış olmalarına dikkat edilmiştir. Öğrencilere tenis dersi almadan önce psikolojik iyi olma, empati ve özgüven ölçekleri dağıtılarak ön test uygulanmış 8 haftalık tenis dersi sonunda da öğrencilere bu ölçeklerin son testleri uygulanmıştır. Veriler SPSS 26.0 programında analiz edilmiştir. Psikolojik iyi olma, empati ve özgüven düzeyleri ölçeklerinden verilerin ön ve son test sonuçlarında anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakmak için ilişkili örneklem için t- testi (Paired Samples T- Testi) uygulanmıştır. Psikolojik iyi olma, empati ve özgüven düzeylerinde cinsiyet ve yaş değişkenleri bakımından bir fark olup olmadığına bakmak için ise ilişkisiz örneklem t-testi (independent Samples T-testi) ve gruptaki farklar için ANOVA testi uygulanmıştır. Ortaya çıkan farkların hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için post-hoc (tukey hsd) testi uygulanmıştır. Yapılan çalışma sonucunda, katılımcı öğrencilerin psikolojik iyi olma, empati ve özgüven düzeyleri ön test ve son test sonuçları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Psikolojik iyi oluş, empati ve özgüven düzeyleri cinsiyet ve yaş değişkenleri açısından incelendiğinde sadece empati ön test sonuçlarında anlamlı bir farklılık gözlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Tenis, Psikolojik İyi Olma, Özgüven, Empati

The Effect of University Tennis Lessons on Students' Psychological Well-Being, Self-Confidence, and Empathy Levels

Abstract

In this study, which investigated the effects of tennis lessons on the levels of psychological well-being, self-confidence, and empathy states of students studying at the Physical Education and Sports College, an experimental research method, one of the quantitative research designs, was employed. The data were collected using the Psychological Well-being Scale, Self-confidence Scale, and Empathy Scale. These scales were administered to eighty-seven students who were taking tennis lessons at Batman University's Physical Education and Sports College. It was ensured that the participating students had never taken tennis lessons before. Before the tennis lessons, the students were given the psychological well-being, empathy, and self-confidence questionnaires as a pre-test. After the 8-week tennis course, the same students were given a post-

test, and the data were analyzed using the SPSS program. The paired samples t-test was employed to examine whether there was a significant difference in the pre-test and post-test results of the levels of psychological well-being, empathy, and self-confidence. There is a significant differences between pre-test and post-test results of the levels of psychological well-being, empathy, and self-confidence. Independent samples t-test and ANOVA test were used to examine the differences between the levels of psychological well-being, empathy, and self-confidence in terms of gender and age. The post-hoc (Tukey HSD) test was applied to determine which groups showed significant differences. The study found a significant difference between the participants' psychological well-being, empathy, and self-confidence levels in the pre-test and post-test results. When the psychological well-being, empathy, and self-confidence levels were examined in terms of gender and age variables, a significant difference was observed only in the empathy pre-test results.

Keywords: *Psychological Well-Being, Self-Confidence, Empathy*

Giriş

Özgün bir değer olarak; bu çalışmanın birincil amacı psikolojik iyi oluş, özgüven ve empatiyi sporla ilişkilendirmek ve öğrencilerde, özellikle üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş, özgüven ve empati düzeylerini inceleyen çalışmaların sporla uyumlu hale getirilmesidir. Üniversite öğrencilerinin spor yapıp yapmama durumuna göre psikolojik iyi oluş, özgüven ve empati düzeylerine etkilerinin incelemenin üniversitelerde sportif etkinliklerin değerini vurgulamaya yönelik olarak faydalı bir çalışma olacağı düşünülmektedir. Sporun ve özellikle tenisin psikolojik iyi oluş, özgüven ve empati düzeylerine etkisinin incelendiği araştırmalara ulaşılamamıştır. Buradan hareketle bu değişkenlerin tenis dersi alan öğrencilere etkisinin araştırılması amaçlanmıştır ve alan yazına sağlayacağı katkı bakımından önem taşımaktadır.

Tenis, izleme heyecanı ile oynaması son derece heyecan verici, sporcularda hayranlık uyandıran, günümüzün olimpik bir spordur. Bu spor hem aerobik hem de anaerobik egzersizin yanı sıra güç, hız, dayanıklılık, esneklik ve koordinasyon gibi ileri düzeyde biyomotor unsurlar gerektiren oldukça rekabetçi bir spor branşıdır (Kermen, 1997). Bireysel oyun için fiziksel güç gerektiren tenis, hızlı popüleritesi ve genel halka yayılması nedeniyle son yıllarda en popüler sporlardan biri olarak kendini kanıtlamaya başlamıştır. Ayrıca bazı okullarda gerçekleştirilen mini tenis etkinlikleri sayesinde temel becerilerin başladığı dönemlerde okulların spor salonlarında başlangıç antrenmanları ile öğrenciler herhangi bir kort gerektirmeden tenisle çok erken yaşlarda tanışmaktadır (Yıldırım ve Sunay, 2009).

Tenis, duyguların ve duygusal geçişlerin yoğun olarak yaşandığı bireysel bir spor olup, performans düzeylerinde performans düşüşleri ve kazanımları pek çok duygusal değişkene bağlıdır. Sadece sporcuları değil, antrenörleri, velileri, hakemlerinin ve izleyicileri bile duygusal durumlardan dolayı ya da doğrudan sporcuları etkileyebilmektedir.

"Psikolojik iyi oluş" kavramı, kişinin dış dünya ile olan ilişkisinde yaşam kalitesini sürdürüp sürdüremeyeceği ve hayatını sürdürürken yaşam amaçlarının ve potansiyelinin farkında olup olmadığı ile ilgilidir (Ryff ve Keyes, 1995). Waterman (1993) ise bu kavramı kişinin bireysel gelişimini sağlamak için yaşamla mücadelesi olarak tanımlamıştır. Jung'a göre psikolojik sağlığın ölçüsü, bireyin yaşam evresinin gerektirdiği görevleri yerine getirme yeteneğidir (Cenkseven, 2004).

Psikolojik iyi oluşun belirleyicileri olan başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma, kendini kabul etme, özerklik, çevresel kontrol, kişisel gelişim ve yaşam amaçları gibi değişkenler

arasındaki sağlıklı etkileşimler bu sıkıntıların giderilmesinde önemli bir etkidir. Öyle ki kendini kabul etmiş bir insan, geçmişiyile ilgili olumlu duygular hissedecek, sınırlarının farkında olacak ve kendini olumlu algılayacaktır. Başkalarıyla olumlu ilişkiler içerisine girebilen bir kişinin, sosyal ilişkileri daha sıcak olacak ve bunu devam ettirebilecektir. Çevresine hâkim olan kişi, çevresini kendi ihtiyaç ve istekleri doğrultusunda şekillendirebilecek ve çevresindeki fırsatları etkin bir şekilde kullanabilecektir. Özerk bir insan, bireyselliğini içinde bulunduğu sosyal çevrede gerçekleştirebilecek ve böylelikle toplumsal baskılara rağmen davranışlarını, duygu ve düşünce bireysel standartlarına uygun olarak düzenleyebilecektir. Kişisel gelişime yüksek değer veren bir kişi, yeteneklerinin farkına vardığı gibi yeni deneyimlere de açık olacaktır. Yaşama yönelik amaçlarının farkında olan insanlar yaşamlarının anlamını fark edebileceklerdir (Keys, Shmotkin ve Riff, 2002). Sporun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini Netz ve Wu (2005) yaşam doyumu, kendini algılama, duygusal psikolojik iyi oluş ve fiziki iyi oluş olmak üzere dört değişken üzerinden değerlendirmiştir. Buna göre spor birey yaşam doyumu dışında kendini algılama (öz değer, öz yeterlik, benlik kavramı, öz saygı, fiziksel uygunluğu algılama, vücut görüntüsü, dikkat odağı ve ustalık hissi); duygusal psikolojik iyi oluş (sürekli anksiyete, ifade etme, tansiyon, stres, kızgınlık, depresyon, enerji, karmaşa, yorulma, kuvvet, iyimserlik, negatif duygu ve olumlu duygu) ve fiziki iyi oluşa (fiziksel semptomlar ve acı algılanması) etki etmektedir. Ayrıca sporun psikolojik iyi oluşu arttırabileceği ve dolayısıyla psikolojik iyi oluşla birlikte ele alınabileceği de belirtilmiştir (Mcauley vd., 2000). Düzenli yapılan fiziksel aktivite bireylerin psikolojik sağlık ve psikolojik iyi oluşlarına birkaç yolla etki etmektedir. Bu etki üç mekanizma ile açıklanmaktadır; nörobiyolojik mekanizma, psiko-sosyal mekanizma ve davranışsal mekanizma. Nörobiyolojik mekanizmaya göre düzenli fiziksel aktivite beyinde birtakım değişikliklere yol açarak bilişsel fonksiyonları etkiler ve bu durum bireylerin psikolojik sağlığını artırır. Psikososyal mekanizmaya göre ise fiziksel aktiviteye katılımın sosyal etkileşim, yüksek benlik saygısı, artan öz-yeterlilik ve psikolojik ihtiyaçların tatmini gibi olumlu sonuçları vardır ve bu olumlu etkiler sonucu bireylerin psikolojik sağlığı artar. Son olarak ise davranışsal mekanizmaya göre düzenli fiziksel aktivite sonucu artan uyku süresi, uyku kalitesi, öz düzenleme ve başa çıkma becerileri gibi davranışsal değişiklikler sonucunda psikolojik iyi oluş düzeyi de artmaktadır (Lubans ve ark., 2016).

Empati; Kişinin kendini başka bir bireyin yerine koyması, bu kişinin duygu ve düşüncelerini hissetmesi, onu doğru bir şekilde anlaması, olaylara onun açısından bakması ve bu durumu diğer bireye iletmesi sürecidir. Yardım etmenin temel amacı, kişiyi bir bütün olarak tanımak, bakım ihtiyaçlarını belirlemek, kişinin sorunlarıyla baş etmesine yardımcı olmak ve

karşılıklı güvene dayalı iletişim ve etkileşim ihtiyaçlarını daha etkin bir şekilde karşılamaktır (Ergin ve ark., 2009, Barret, 2009, Ancel, 2006). Empati, farklı insanlarla birlikte olmanın ve onları anlamamanın bir yoludur. Farklı insanların algı dünyalarına girebilmeyi ve algılarıyla birlikte onlarla olmayı ifade etmektedir. Bireyin yaşadığı duygular farklılık göstermediği sürece duyguların, mutluluğun, öfkenin, korkunun ya da sevginin her an değişebileceği anlamına gelir. Birinin hayatını geçici olarak yaşamak, onu yargılamadan nazikçe hissetmek ve anlamaktır (Rogers, 1975). Empati, insanların duygu ve düşüncelerini kişinin ancak kendisini onların yerine koyarak anlayabileceği düşüncesidir. Dökmen (2009), empatinin kurulabilmesi için üç ögeye gereksinim olduğunu belirtmektedir. Empati kuracak kişi kendini karşıdaki insanların yerine koymalı ve olan bitene onların penceresinden bakmaya çalışmalıdır. İnsanlar dünyaya farklı bakarlar. İnsanları anlamak istiyorsak, onları dünyaya bakış açılarından algılamamız gerekir. Bunun için kişinin üstlendiği rolü üstlenerek olaylara onların gözünden bakmaya çalışmalıdır. Kişi bir başkasının rolüne girip bir süre bu rolde kaldıktan sonra tekrar kendi rolüne dönmelidir. Çünkü rollerin karıştırılması empati karmaşasına neden olabilmektedir. Empatinin kurulabilmesi için karşıdaki kişinin duygu ve düşünceleri doğru algılanmalı ve sonrasında iletişim kurulmalıdır. Empatinin bilişsel ve duygusal olmak üzere iki ana bileşen vardır. Empati kurulan bireyin ne düşündüğünün anlaşılabilmesi için ihtiyaç duyulan duygusal, zihinsel ve bilişsel bileşenler, diğer kişinin anlaşılmasına ve bir süzgeçten geçirilmesine yardımcı olur. Başka biriyle empati kuran bir kişinin zihnindeki empatik durumun karşıdaki bireye aktarılabilmesi önemlidir. Kişinin duygu ve düşünceleri tam olarak algılandığında, bu durum kişiye anlatılamıyorsa empati tam olarak kurulamamış demektir. Ancak algılanan duygu başkalarına aktarılabiliriyorsa empati gerçekleştirilmiş sayılır (Dökmen, 2009). Empati yaparak başka birinin duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışmanın beden eğitimi ve spor yönünden de önemli etkilerinin olduğu bilinmeli ve spor eğitimlerinde yapılmasına fırsatı verilmelidir. Temel amaç, insanların başkalarını daha iyi anlamalarını ve olumlu bir anlayış geliştirmelerini sağlamaktır. Anlayış, insanların saldırgan davranışlardan uzak durmasını ve ön yargılarından kurtulmasını sağlayan hayali ve içsel bir durumdur. Beden eğitimi derslerinde empati egzersizlerine kaynaklık edebilecek çeşitli durumlar sürekli gündemdedir (Luther ve Hotz, 2004).

TDK, özgüveni “özgüven duygusu” olarak tanımlamaktadır (TDK, 2022). Ekinci'ye (2013) göre kişinin başarılı bir insan olabilmesi için olumlu deneyimler yaşaması, yeteneklerine göre beslenmesi ve güçlü yanlarını koruması için özgüven duygusu oldukça önemli bir etkidir. Yüksek ya da düşük özgüven her insan için aynı düzeyde olmamakla birlikte kişinin yaşamını istediği doğrultuda yönetmede etkili olacaktır. Özgüven kişiye bir taraftan, hareket etme

yeteneği verirken, diğer taraftan hareket etmeme yeteneği de vermektedir. Özgüven, sessizliğin ne zaman daha iyi bir seçim olacağını bilmenin yanı sıra gerektiğinde konuşabilmeyi de içermektedir (Kelsey, 2014). Özgüven kavramı “iç özgüven” ve “dış özgüven” şeklinde iki ayrı boyutta incelenmektedir. İç özgüven, bireyin kendisiyle barışık olmasıyla ilişkilidir. Bir başka deyişle kişinin kendisine dair görüşlerinden memnun olmasıdır. Güçlü ve zayıf yönlerinin bilinmesi; bunların kabullenilmiş olması iç özgüveni temsil eder. İç özgüveni yüksek olan kişiler, kendileri için koyacakları hedefleri gerçekçi düşünür ve açık bir şekilde belirler. Genel olarak olumlu fikirlere sahip olur. Dış özgüven ise bireyin çevresine ve dışarısına nasıl bir görüntü verdiğiyle ilgilidir. Kişinin girişken olması, kendini iyi ifade edebilmesi, davranışlarını duygularına tamamen teslim etmemesi ve kendinden emin durması dış özgüvenin varlığını göstermektedir (Lindenfield, 1997). Lindenfield (1997) özgüveni “iç özgüven” ve “dış özgüven” şeklinde iki kısma ayırmıştır. İçsel özgüven kavramı, kendini sevmeye ve saygı ile ilişkilidir. Kişi kendisi ile uyum içindedir. İçsel özgüveni oluşturan kavramlar; kendini tatmin etme, kendini sevmeye yeteneği, hedefleri doğrultusunda ilerleme, olumlu duygu ve düşünceler oluşturmaktır. İnsanın kendini sevmesi ve saygı duyması için öncelikle kendini gerçekleştirme ve kendine inanması gerekir. İnsan kendini sevdiği sürece başarıya ve güvene ulaşabilir. Sonuç olarak, amacına doğru sağlam adımlar atar. Dışsal özgüven ise bireyin çevresiyle olan ilişkisini içerir. Çevresiyle ilgili olarak kendisinden memnun olan bir birey, dışsal bir özgüvene sahiptir. Dışsal özgüven ile ilgili kavramlar arasında iletişim becerileri, duygu ve düşüncenin düzenlenmesi yer almaktadır (Lindenfield, 1997). Özgüveni düşük sporculara kıyasla özgüveni yüksek sporcular zorlukların üstesinden gelmede başarılı, daha üretken, daha çalışkan, hedeflerine ulaşma oranları daha yüksek ve daha motivedirler. Aynı zamanda özgüven, doğru kararlar vermeyi ve yüksek konsantrasyonu etkiler. Spor yapan kişi zamanla nasıl gelişim gösterdiğinin farkına varır. Ayrıca zamanın geçmesini bekleyerek sabrı da öğrenir. Bu gelişimin bir sonucu olarak, spor alanında bazı başarılar elde eder. Başarılı insan tadına bakar ve daha fazlasını ister, istediğini elde edebileceğini anlar ve böylece özgüven doğar. İlginç bir şekilde, spor yapanlar için bu, performansları üzerindeki olumsuz etkileri önler. Sporcular özgüvenli, istekli ve kontrollü olurlarsa performans ve devamlılık artacak ve bunun sonucunda kendilerinden bekledikleri hedeflere ulaşabilecek ve stres, depresyon ve kaygı durumlarıyla baş edebileceklerdir. Bu şekilde özgüven, sporcuların ve sporcuların kendilerini kontrol etmelerini, kaygı düzeylerini kontrol etmelerini ve performanslarını artırmalarını sağlar (Vealey, 2009).

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Tarihi

Bu çalışma Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda eğitim gören ve tenis dersi alan Beden Eğitim ve Spor Öğretmenliği bölümü ve Antrenörlük bölümünde okuyan öğrencilere 2021-2022 eğitim-öğretim döneminde yapılmıştır.

Araştırmanın Modeli

Araştırmamızda, öğrencilere verilen tenis dersinin, psikolojik iyi olma, özgüven ve empati düzeylerine etkilerinin belirlenmesi için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki ve daha fazla değişken arasındaki değişim ve farklılaşmanın varlığını tespit etmek için kullanılan bir tarama modelidir. Bu modelde, değişkenlerde bir farklılaşma söz konusu bunun nasıl olduğu ve değişkenlerin birlikte değişip değişmediği belirlenmeye çalışılmaktadır (Karasar, 2011).

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmamızın evrenini Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Beden Eğitim ve Spor Öğretmenliği bölümünde ve Antrenörlük bölümünde okuyan 384 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise bu evrenden basit seçkisiz örneklem yöntemiyle seçilen tenis dersi alan 87 öğrenciden oluşmaktadır. Bu yöntem, çalışmada her bir örneklem seçimine eşit seçilme şansı vermektedir. Araştırmada örneklemin tamamına ulaşılmıştır.

Veri Toplama Araçları ve Özellikleri

Araştırmada verilerin toplanması için üç adet ölçek kullanılmıştır. Psikolojik İyi Olma Ölçeği: Bireyin psikolojik iyi oluş hâlini değerlendirmeyi amaçlayan Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri, Ryff (1989) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek; psikolojik iyi olma modelini temel alarak, 6 alt boyuttan ve her bir boyutu 14 maddeden oluşan toplam 84 maddelik bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 84 en yüksek puan ise 504'dür. Cenkseven (2004) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılan ölçeğin, iç tutarlılık katsayılarının .87 ile .96, test-tekrar test güvenilirliğinin ise .78 ile .97 arasında değiştiği görülmüştür (İşgör, 2017).

Özgüven Ölçeği: Araştırmanın verilerini toplamak için, araştırmacılar tarafından Akın (2007) tarafından geliştirilen 33 maddelik Özgüven Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek; içsel öz güven ve dışsal öz güven olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek iki faktörden, alt boyuttan oluşmaktadır. İç özgüven: 1, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 30, 32 numaralı

maddelerden oluşmakta ve bireylerin kendilerine yönelik özgüvenleriyle ilişkili olduğu, bireyin kendini sevmesi, tanınması, açık hedefler belirlemesi, pozitif düşünme becerisine sahip olması, güçlü ve zayıf yönlerini bilmesi gibi özelliklerini değerlendirmektedir. Diğer maddeler ise Dış özgüven: 2, 6, 8, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 29, 31, 33 olarak adlandırılmış, bireylerin dış çevre ve sosyal yaşamlarına yönelik özgüvenleriyle ilişkili olduğu, bireylerin kolay iletişim kurabilmesi, kendini sağlıklı biçimde ifade edebilmesi, duygularını kontrol edebilmesi ve risk alabilmesi gibi özellikleri içermektedir. Özgüven ölçeğinin iç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için 0,83, iç özgüven ve dış özgüven alt ölçekleri için sırasıyla, 0,83 ve 0,85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise ölçeğin bütünü için 0,94, iç özgüven alt ölçeği için 0,97 ve dış öz-güven için 0,87 olarak bulunmuştur (Akın, 2007).

Empati Ölçeği: Lawrence ve ark. (2004) tarafından geliştirilmiş olan “Cambridge Davranış Ölçeği-Empati Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ise Bora ve Baysan (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçek temelde empatiyi toplumsal anlayış çerçevesinde ölçmeyi hedeflemektedir. Ölçeğin Türkçe versiyonu 60 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerden 20 tanesi dikkati dağıtan ve kişinin testin amacına konsantre olmasını engelleyen çeldirici özelliktedir. Dolayısıyla puanlandırmada geriye kalan 40 madde dikkate alınmaktadır. Kişi 4 seçenekli soruları iki uçta "kesinlikle katılıyorum" ve "kesinlikle katılmıyorum" yanıtları olan seçenekler arasından işaretler. Puanlamada en az empatik cevap 0, en empatik cevap 2 ve ikinci empatik cevap ise 1 puan olarak değerlendirilmekte ve Alınabilecek puanlar 0 ile 80 arasında değişmektedir. Puanlamada bazı sorularda “kesinlikle katılmıyorum”, bazılarında da “kesinlikle katılıyorum” cevabı empatik bir yanıtı belirtmektedir (Baron-Cohen ve Wheelwright, 2004). Empati Düzeyi Belirleme Ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması dört aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşamada, İngiltere’de bulunan bir Psikiyatri Enstitüsünde uzman olarak çalışan, yaş ortalaması 32,5 olan 53 kişiye “Sosyal Arzu edilebilirlik Ölçeği” (Crowne ve Marlowe, 1960), “Göz testi” (Baron-Cohen, Wheelwright, Hill, Raste ve Plumb, 2001) ve “Yetişkinler için Ulusal Okuma Testi” (Nelson, 1982) araştırmacılar tarafından uygulanmıştır (Akt: Lawrence, Shaw, Baker, Baron-Cohen ve David. 2004). Bu ölçeklerin araştırmacı tarafından geliştirilen Empati Düzeyi Belirleme Ölçeği ile tutarlılığı incelenmiştir. İkinci aşamada ise İngiltere’de bulunan bir Psikiyatri Enstitüsü’nde uzman ve gönüllülerden oluşan 172 kişiden topladıkları verilere Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) yapmışlardır. Üçüncü aşamada ise 10-12 ay sonra Empati Düzeyi Belirleme Ölçeği birinci aşamada yer alan 44 kişiye tekrar uygulanmış ve ölçeğin farklı zamanlarda ölçümüne yönelik test-tekrar test yöntemine yönelik korelasyon katsayısı ($r=0.835$, $n=25$, $p=0.0001$) hesaplanmıştır. Dördüncü aşamada ise aynı enstitüde bulunan ve ikinci aşamada yer alan katılımcıların içinden rastgele seçtikleri 62

katılımcıya 3 boyuttan oluşan “Dissosiyatif Yaşantılar Ölçeği” uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar üzerinden Empati Düzeyi Belirleme ölçeğinde yer alan alt boyutların tutarlılığını incelemişler ve bu aşamalar sonucunda Empati Düzeyi Belirleme Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik açısından yeterli olduğu bulgusuna ulaşmışlardır.

Yapılan normallik testi sonuçlarına göre psikolojik iyi olma, özgüven ve empati ölçeğinin ön test ve son test verilerinin normal dağılım tablosu aşağıda verilmiştir.

Tablo 1

Ön Test Normallik Testi

	Ortalama	Std. Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik İyi Olma	239,17	86,59	.75	.38
Özgüven	97.38	31.74	.18	.65
Empati	36.33	17.51	.14	.60

Tablo 2

Son Test Normallik Testi

	Ortalama	Std. Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik İyi Olma	329,02	98,48	.13	.96
Özgüven	119.34	30.24	.20	.01
Empati	49,01	17.72	.19	.73

Verilerin normal dağılım gösterdiğinin bir göstergesi olarak basıklık çarpıklık değerlerinin +1.5 ile -1.5 (Tabachnick ve Fidell, 2013), +2.0 ile -2.0 (George ve Mallery, 2010) arasında olması gerekmektedir. Yapılan normallik testi sonuçlarına göre Psikolojik İyi Olma Ölçeği ve Empati Ölçeği ne ait verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri normal dağılım aralığındadır.

Yapılan güvenilirlik analiz sonuçlarına göre psikolojik iyi olma, özgüven ve empati ölçeğinin güvenilirlik sonuçları tablosu aşağıda verilmiştir.

Tablo 3

Güvenirlik Analizi Sonucu

Ölçek	Cronbach Alpha (α) Değeri
Psikolojik İyi Oluş	.871
Özgüven	.766
Empati	.894

Cronbach α katsayısı, çok ifadeli bir ölçekteki ifadeler arasındaki uyumun derecesini gösterir ve 0 ile 1 arasında değerler olabilir. Cronbach α katsayısı 1'e yaklaştıkça ölçekteki ifadeler arasındaki içsel uyumun o denli yüksek olduğu söylenebilir (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2016):

- $0,00 < \alpha < 0,40$ ise; ölçek güvenilir değil,
- $0,41 < \alpha < 0,60$ ise; ölçek güvenilirliği düşük,
- $0,61 < \alpha < 0,80$ ise; ölçek güvenilirliği kabul edilebilir seviyede,
- $0,81 < \alpha < 1,00$ ise; ölçek güvenilirliği yüksektir.

Ölçeklerden elde edilen veriler SPSS programına aktarılmıştır. Demografik özellikler için betimleyici istatistik uygulanmıştır. Psikolojik iyi olma, empati ve özgüven düzeyleri verilerinin ön ve son test sonuçlarında anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakmak için t- testi (Paired Samples T- Testi) uygulanmıştır. Psikolojik iyi olma, empati ve özgüven düzeylerinde cinsiyet ve yaş değişkenleri bakımından bir fark olup olmadığına bakmak için ise ilişkisiz örneklem t-testi (independent Samples T-testi) ve gruplardaki farklar için ANOVA testi uygulanmıştır. Ortaya çıkan farkların hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için post-hoc (tukey hsd) testi uygulanmıştır. Tukey HSD testi, iki veri seti arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için kullanılan istatistiksel bir araçtır. Bu nedenle bir değer nedensel olarak başka bir değerdeki gözlenen değişiklik ile ilişkilidir. Başka bir deyişle, Tukey testi deneysel hipotezleri test etme yöntemidir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Antrenörlük bölümünde okuyan öğrencilerle sınırlıdır.
- Araştırma, 2021-2022 Eğitim-Öğretim yılı ile sınırlıdır.

Etik Kurul Kararı

Bu araştırma için gerekli izinler "Batman Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun 20/07/2022 tarihli ve 2022/07-06 sayılı kararıyla etik kuruldan geçmiştir.

BULGULAR

Tablo 4'te katılımcı öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı gösterilmiştir.

Tablo 4

Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri (n=87).

Özellikler		N	%
Cinsiyet	Erkek	49	56.3
	Bayan	38	43.7
Yaş	18-21	42	48.3
	22-25	37	42.5
	26-30	6	6.9
	30 Üstü	2	2.3

Tablo 4'e göre öğrencilerin %56.3'ünün (49 kişi) erkek, %43.7'sinin ise (38 kişi) bayarlardan oluştuğu görülmüştür. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş grubunun %48.3'ü (42 kişi) 18-21 yaş aralığında, %42.5'i (37 kişi) 22-25 yaş aralığında, %6.9'u (6 kişi) 26-30 yaş aralığında, %2.3'ü (2 kişi) 30 yaş üstü olduğu görülmüştür.

Tablo 5

Katılımcıların Almış Oldukları Sekiz Haftalık Tenis Dersinin Psikolojik İyi Olma Durumlarına Etkisi

Psikolojik İyi Olma	N	\bar{X}	S	sd	t	p
Ön test	87	239.17	86.59	86	-11.41	.000
Son test	87	329.02	98.48			

Tablo 5'e göre öğrencilerin tenis dersi öncesinde ve sonrasında psikolojik iyi olma değişkeni bakımından anlamlı bir fark görülmüştür $t(86) = 11.41$, $p < .05$. Öğrencilerin tenis dersi almadan önce psikolojik iyi olma puanlarının ortalamaları $\bar{X} = 239.17$ iken tenis dersi sonrasında $\bar{X} = 329.02$ ye yükselmiştir.

Tablo 6

Katılımcıların Almış Oldukları Sekiz Haftalık Tenis Dersinin Empati Düzeylerine Etkisi

Empati Düzeyi	N	\bar{X}	S	sd	t	p
Ön test	87	36.33	17.51	86	-4.80	.000
Son test	87	49.01	17.72			

Bu tablo sonuçlarına göre öğrencilerin tenis dersi öncesi ve sonrasında empati değişkeni bakımından anlamlı bir fark vardır $t(86) = 4.80$, $p < .05$. Öğrencilerin tenis dersi öncesi empati düzeyleri puanlarının ortalaması $\bar{X} = 36.33$ iken tenis dersi sonrasında $\bar{X} = 49.01$ 'e

yükselmiştir. Bu bulgu tenis dersi uygulamasının, öğrencilerin empati düzeylerine artırıcı etkisi olduğunu gösterir.

Tablo 7

Katılımcıların Almış Oldukları Sekiz Haftalık Tenis Dersinin Özgüven Düzeylerine Etkisi

Özgüven Düzeyi	N	\bar{X}	S	sd	t	p
Ön test	87	97.38	31.74	86	-5.21	.000
Son test	87	119.34	30.24			

Tablo 7'ye göre öğrencilerin tenis dersi sonrasında özgüven değişkeni bakımından anlamlı bir fark vardır, $p < .05$. Öğrencilerin tenis dersi öncesi özgüven düzeyleri puanlarının ortalaması $\bar{X} = 97.38$ iken tenis dersi sonrasında $\bar{X} = 119.34$ 'e yükselmiştir. Bu bulgu tenis dersi uygulamasının, öğrencilerin özgüven düzeylerine olumlu bir etkisinin olduğunu gösterir.

Tablo 8

Psikolojik İyi Olma Durumlarının Ön Test ve Son Test Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Psikolojik İyi Olma	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	sd	t	p
Ön test	Erkek	49	237.51	78.97	85	.202	.84
	Kız	38	241.32	96.58			
Son test	Erkek	49	340.88	97.06	85	1.28	.204
	Kız	38	313.74	99.47			

Tablo 8'e göre cinsiyet değişkeni açısından yapılan karşılaştırmada cinsiyet değişkeni ile psikolojik iyi olma durumları arasında anlamlı bir fark yoktur $p > .05$. Cinsiyet değişkeninin ön test puan ortalamaları sırasıyla erkek öğrencilerde $\bar{X} = 237.51$ ve kız öğrencilerde $\bar{X} = 241.32$ bulunmuştur. Cinsiyet değişkeni son test puan ortalamaları ise erkek öğrencilerde $\bar{X} = 340.88$ ve kız öğrencilerde $\bar{X} = 313.74$ bulunmuştur.

Tablo 9

Empati Düzeyi Ön Test ve Son Test Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Empati düzeyi	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	sd	t	p
Ön test	Erkek	49	33.55	17.09	85	1.70	.09
	Kız	38	39.92	17.61			
Son test	Erkek	49	48.80	17.64	85	.13	.90
	Kız	38	49.29	18.06			

Tablo 9’da yer alan ön test sonuçlarına göre yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda cinsiyet değişkeni ile empati düzeyi arasında anlamlı bir farklılık yoktur $t=1.70$ $p>.05$. Katılımcıların son test verilerine göre yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda cinsiyet değişkeni ile empati düzeyi arasında anlamlı bir farklılık yoktur $t=.13$ $p>.05$. Cinsiyet değişkeninin ön test puan ortalamaları sırasıyla erkek öğrencilerde $\bar{x}=33.55$ ve kız öğrencilerde $\bar{x}=39.92$ olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkeni son test puan ortalamaları erkek öğrencilerde $\bar{x}=48.80$ ve kız öğrencilerde $\bar{x}=49.29$ bulunmuştur.

Tablo 10

Özgüven Düzeyi Ön Test ve Son Test Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Özgüven düzeyi	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	sd	t	p
Ön test	Erkek	49	100.24	33.85	85	.96	.34
	Kız	38	93.68	28.80			
Son test	Erkek	49	122.55	29.51	85	1.13	.26
	Kız	38	115.21	31.05			

Tablo 10’a göre ön test verilerine göre yapılan bağımsız örneklem t-testi neticesinde cinsiyet değişkeni ile özgüven düzeyi arasında anlamlı bir fark yoktur $t = .96$ $p>.05$. Son test verilerine göre yapılan bağımsız örneklem t-testi neticesinde de cinsiyet değişkeni ile özgüven düzeyi arasında anlamlı bir fark yoktur $t = 1.13$ $p>.05$. Bu test sonucunda cinsiyet değişkeni ön test puan ortalamaları erkek öğrencilerde $\bar{x}=100.24$ ve kız öğrencilerde $\bar{x}=93.68$ olarak bulunmuştur. Cinsiyet değişkeninin son test puan ortalamaları ise erkek öğrencilerde $\bar{x} = 122.55$ ve kız öğrencilerde $\bar{x} = 115.21$ olarak bulunmuştur.

Tablo 11

Psikolojik İyi Olma Durumlarının Ön Test ve Son Test Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Betimsel İstatistiği

Psikolojik İyi Olma	Yaş	N	\bar{X}	Ss
Ön test	18-21	42	241.90	86.07
	22-25	37	241.57	92.60
	26-30	6	229.50	49.07
	30 Üstü	2	166.50	92.63
Son test	18-21	42	332.26	88.77
	22-25	37	325.81	105.81
	26-30	6	372.67	106.48
	30 Üstü	2	189.50	.70

Tablo 11'e bakıldığında ön test betimsel istatistiği tablosuna baktığımızda psikolojik iyi olma değişkeninin yaş değişkeni bakımından ortalama değerleri incelendiğinde en yüksek değer 18-21 yaş ($\bar{X}=241.90$) aralığındaki katılımcılarda olduğu en düşük ortalamanın ise 30 üstü yaş ($\bar{X}=166.50$) grubundaki katılımcılarda olduğu görülmektedir. Aynı şekilde son test verilerine göre yaş değişkenine göre psikolojik iyi olma ortalamaları değerlerine bakıldığında en yüksek değer 26-30 yaş ($\bar{X}=372.67$) aralığında, en düşük ortalamanın ise 30 üstü yaş ($\bar{X}=189.50$) grubundaki katılımcılarda olduğu görülmektedir.

Tablo 12

Psikolojik İyi Olma Durumlarının Ön Test ve Son Test Puanlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Ön Test	Gruplar arası	11649.71	3	3883.24	.51	.677
	Gruplar içi	633108.70	83	7627.82		
	Toplam	644758.41	86			
Son Test	Gruplar arası	51184.33	3	1706.44	1.81	.152
	Gruplar içi	782867.63	83	9432.14		
	Toplam	834051.95	86			

Tablo 12'de öğrencilerin ön test sonuçları, psikolojik iyi olma durumları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farkın bulunmadığını ortaya koymaktadır $F(3, 83)=0.51, p>.05$. Bir başka ifadeyle ön test sonuçlarına göre psikolojik iyi olma durumları yaş değişkenine bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmemektedir. Öğrencilerin son test sonuçlarında da psikolojik iyi olma durumları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farkın bulunmadığını ortaya koymaktadır. $F(3, 83)=1.81, p>.05$. Başka bir deyişle psikolojik iyi olma durumları yaş değişkenine bağlı olarak anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 13

Empati Düzeylerinin Ön Test ve Son Test Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Betimsel İstatistiği

Empati düzeyleri	Yaş	N	\bar{X}	Ss
Ön Test	18-21	42	38.62	18.87
	22-25	37	30.92	14.32
	26-30	6	48.33	17.19
	30 Üstü	2	52.50	14.85
Son Test	18-21	42	49.69	16.97
	22-25	37	45.95	17.09
	26-30	6	54.67	23.55

Tablo 13'e göre ön test betimsel istatistiği tablosuna baktığımızda empati düzeyleri ile yaş değişkeni bakımından ortalama değerleri incelendiğinde en yüksek değer 30 üstü yaş ($\bar{X}=52.50$) aralığındaki katılımcılarda olduğu en düşük ortalamanın ise 22-25 yaş ($\bar{X}=30.92$) grubundaki katılımcılarda olduğu görülmektedir. Aynı şekilde son test verilerine göre yaş değişkenine göre empati düzeyleri ortalamaları değerlerine bakıldığında en yüksek değer 30 üstü yaş ($\bar{X}=74.50$) aralığında, en düşük ortalamanın ise 22-25 ($\bar{X}=45.95$) yaş grubundaki katılımcılarda olduğu görülmektedir.

Tablo 14

Empati Düzeyleri Ön Test ve Son Test Puanlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Ön Test	Gruplar arası	2690.84	3	896.95	3.15	.03	
	Gruplar içi	23672.50	83	285.21			
	Toplam	26363.33	86				
Son Test	Gruplar arası	1858.29	3	619.43	2.04	.11	
	Gruplar içi	25158.70	83	303.12			
	Toplam	27016.99	86				

Tablo 14 öğrencilerin ön test sonuçları, empati düzeyi ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farkın bulunduğunu ortaya koymaktadır $F(3, 83)=0.03$, $p<.05$. Bir başka ifadeyle ön test sonuçlarına göre empati düzeyleri yaş değişkenine bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmektedir. Öğrencilerin son test sonuçlarında da empati düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farkın bulunmadığını ortaya koymaktadır. $F(3, 83)=1.81$, $p>.05$. Başka bir deyişle empati düzeyleri ön test sonuçlarına göre yaş değişkenine bağlı olarak anlamlı düzeyde bir fark varken son test sonuçlarına göre anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 15

Özgüven Düzeylerinin Ön Test ve Son Test Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Betimsel İstatistiği

Özgüven Düzeyleri	Yaş	N	\bar{X}	Ss
Ön test	18-21	42	94.45	31.45
	22-25	37	100.16	30.92
	26-30	6	108.83	42.16
	30 üstü	2	73.00	11.31
Son test	18-21	42	116.36	29.57

22-25	37	123.78	28.21
26-30	6	114.83	49.88
30 üstü	2	113.50	20.51

Tablo 15'e bakıldığında ön test betimsel istatistiği tablosuna baktığımızda özgüven düzeyleri ile yaş değişkeni bakımından ortalama değerler incelendiğinde en yüksek değer 26-30 yaş ($\bar{X}=108.83$) aralığındaki katılımcılarda olduğu, en düşük ortalamanın ise 30 üstü yaş ($\bar{X}=73.00$) grubundaki katılımcılarda olduğu görülmektedir. Aynı şekilde son test verilerine göre yaş değişkenine göre özgüven düzeyleri ortalama değerlerine bakıldığında en yüksek değer 22-25 yaş ($\bar{X}=123.78$) aralığında, en düşük ortalama ise 30 üstü yaş ($\bar{X}=113.50$) grubundaki katılımcılarda olduğu görülmektedir.

Tablo 16

Özgüven Düzeylerinin Ön Test ve Son Test Puanlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Ön Test	Gruplar arası	2622.22	3	874.07	.86	.46	
	Gruplar içi	83994.27	83	1011.98			
	Toplam	86616.48	86				
Son Test	Gruplar arası	1294.41	3	431.47	.46	.71	
	Gruplar içi	77349.25	83	931.92			
	Toplam	78643.66	86				

Tablo 16'da öğrencilerin ön test sonuçları, özgüven düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farkın bulunmadığını ortaya koymaktadır $F(3, 83)=0.86, p>.05$. Bir başka ifadeyle ön test sonuçlarına göre özgüven düzeylerinin yaş değişkenine bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmemektedir. Öğrencilerin son test sonuçları da özgüven düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farkın bulunmadığını ortaya koymaktadır. $F(3, 83)=0.46, p>.05$.

Tablo 17

Anlamlı Farkın Hangi Yaş Gruplarında Olduğu Bulmak İçin Yapılan Post-Hoc (Tukey Hsd) Sonuçları

Yaş (i)	N	\bar{X}	Yaş (j)	\bar{X} (I-J)	S.s	p
---------	---	-----------	---------	-----------------	-----	---

18-21	42	38.62	22-25	7.70	3.81	0.19*
			26-30	-9.71	7.37	0.55
			30 üstü	-13.88	12.22	0.67
22-25	37	30.92	18-21	-7.70	3.81	0.19*
			26-30	-17.41	7.43	0.10*
			30 üstü	-21.58	12.26	0.30
26-30	6	48.33	18-21	9.71	7.37	0.55
			22-25	17.41	7.43	0.10*
			30 üstü	-4.17	13.79	0.99
30 üstü	2	52.50	18-21	13.88	12.22	0.67
			22-25	21.58	12.26	0.30
			26-30	4.17	13.79	0.99

*p<0,05

Ön test sonuçlarına göre anlamlı farkın hangi yaş gruplarında olduğu bulmak için yapılan post-hoc (tukey hsd) sonuçlarına göre 18-21 yaş grubu öğrenciler ile 22-25 yaş grubu öğrencilerin empati düzeyi arasında anlamlı fark olup p<.05, 18-21 yaş (\bar{x} = 38.62) grubundaki öğrencilerin empati düzeyi, 22-25 yaş (\bar{x} = 30.92) grubundaki öğrencilerin empati düzeyinden daha yüksektir. Yine 26-30 yaş (\bar{x} = 48.33) grubundaki öğrenciler ile 22-25 yaş (\bar{x} = 30.92) grubundaki öğrencilerin empati düzeyleri arasında anlamlı fark vardır p<.05. 26-30 yaş (\bar{x} = 48.33) grubundaki öğrencilerin empati düzeyleri 22-25 yaş (\bar{x} = 30.92) grubundaki öğrencilerin empati düzeylerinden daha yüksektir.

Araştırma sürecinin herhangi bir aşamasında, herhangi bir kişi, grup ya da kurumdan maddi ve manevi bir destek alındıysa bu kısımda belirtilip ilgililere teşekkür edilebilir. Proje desteği söz konusu ise proje bilgilerinin (adı, başlangıç-bitiş tarihi vb.) verilmelidir. Bu konuda herhangi bir beyan yoksa başlık tamamen kaldırılabilir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada Batman Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda eğitim gören öğrencilerin psikolojik iyi olma, özgüven ve empati düzeylerine tenis dersinin etkisinin olup olmadığına bakılmıştır. Yapılan çalışma bulgularına sekiz haftalık tenis dersi uygulamasının psikolojik iyi olma, empati ve özgüven düzeylerine etkisinin olduğu görülmüştür. Katılımcıların cinsiyet ve yaş değişkenlerinin göre psikolojik iyi olma, empati düzeyleri ve özgüven düzeylerine etkileri hem ön test hem son test verileri ele alınarak bakılmış, ön test verilerinde empati düzeyinin yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Bu sonuca göre, 18-21 yaş grubundaki katılımcılar ile 26-30 yaş grubundaki öğrencilerin empati

düzeylerinin 22-25 yaş grubundaki öğrencilerin empati düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Mevcut çalışmada sekiz hafta süresince uygulanan tenis derslerinin, öğrencilerin psikolojik iyi olma durumlarında önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Aynı şekilde tenis derslerinin empati düzeylerine ve özgüven düzeylerine olumlu bir etkisinin olduğu görülmüştür. Yapmış olduğumuz çalışma sonucunda psikolojik iyi olma ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Aynı şekilde empati düzeyi ve psikolojik iyi olma düzeyleri ile cinsiyet değişkenleri arasında istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yaş değişkeni açısından uygulanan tenis derslerinin psikolojik iyi olma, empati ve özgüven düzeylerine anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Köse (2020), “bireylerin spor yapma durumlarına göre kişilik tipleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi” başlıklı çalışmada psikolojik iyi oluş ölçeği ile cinsiyet ve yaş değişkeni arasında istatistiksel yönden anlamlı bir fark bulamamıştır. Ancak düzenli egzersizin aritmetik ortalamalarına bakıldığında bu farkın düzenli egzersiz yapanlar lehine olduğu görülmektedir. Savrun (2016), “tenis antrenörlerinin iyi oluş durumlarının iş bağlılığına etkisinin incelenmesi” başlıklı çalışmada katılımcıların psikolojik iyi oluş algılarının demografik özelliklere göre değişmediği sonucuna varmıştır. Kusan (2017), “13-15 yaş obez erkek çocukların (12 hafta) fiziksel aktivite sonrası beden imajı algısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi” başlıklı çalışmada, insanların egzersiz sonrası iyilik halinin arttığını ve yaşın bu artışı etkilemediği sonucuna varmıştır. Karaçam ve Pulur (2016), “beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algısı, akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel saygı düzeylerinin incelenmesi” adlı çalışmalarında beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile yaş ve kıdemleri arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Güvenç (2021), “beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile olumlu düşünme beceri düzeyleri arasındaki ilişki” adlı çalışmalarında beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin orta seviyede psikolojik iyi oluş düzeyine sahip oldukları, psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyet ve yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Seçilen örneklemelerin benzer olması ve ulaşılan sonuçların benzerlik göstermesi açısından sonuçlar çalışmamızı desteklemektedir.

Mutlu ve arkadaşları (2014) “üniversite öğrencisi tenisçilerde empatik eğilim ve iletişim becerisi” başlıklı çalışmalarında öğrenci sporcuları empatik eğilimlerinde cinsiyet ve yaşa bağlı

olarak istatistiksel anlamlı bir farka ulaşamamışlardır. Eraslan (2015), “gençlerde duygusal zekâ ve empatik eğilim düzeylerinin yaş, cinsiyet ve spor yapma değişkenlerine göre incelenmesi” adlı çalışmasının sonucunda cinsiyete göre öğrencilerin empatik eğilim becerilerinde anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Gülle (2015), “beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin bölümlerine göre eleştirel düşünme ve empati kurma düzeylerinin incelenmesi” adlı çalışmasının sonucunda katılımcıları empatik eğilim düzeylerinin cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşma yaşandığı sonucuna ulaşmıştır. Bayrak ve arkadaşları (2016), “spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin empati düzeylerinin farklı değişkenler açısından karşılaştırılması” adlı çalışmalarında spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin empatik eğilimlerinin yüksek olduğu ancak katılımcıların empatik eğilimlerine cinsiyet ve yaş değişkenlerinin herhangi bir etkisinin olmadığı sonucuna da varılmıştır. Bu çalışmada ve bizim çalışmamızda sporun empati düzeyine olumlu etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmış ve bulgularımız desteklenmiştir.

Arslan ve arkadaşları (2015) “lise öğrencilerinde spor yapma ve özgüven ilişkisi” başlıklı araştırmasında sporla uğraşan öğrencilerin özgüvenlerinin hem içsel hem de dışsal özgüven boyutlarında anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. İkinci ve arkadaşları (2014) “spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin incelenmesi” adlı çalışmasında, katılımcıların spor yapma durumları ile özgüven düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulamamışlardır. Bu çalışmanın sonucu çalışmamızı desteklemektedir. İlhan ve arkadaşlarının (2021), “tenisçilerin spor karakterleri ve özgüven duygularının incelenmesi” adlı çalışmalarında tenis oynayan sporcuların özgüven düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşmışlardır. Altuntaş (2019), yapmış olduğu “üniversitelerin tenis oynayan beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin özgüven düzeylerinin yaşam doyumu ve yaşam kalitesine etkisi” adlı çalışmada özgüven düzeylerinin cinsiyet ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir farka ulaşamamıştır. Bu çalışma sonuçları bizim bulgularımızı desteklemektedir.

Yapmış olduğumuz çalışmada üniversite öğrencilerinin 8 hafta boyunca tenis dersi almalarının psikolojik iyi olma, özgüven düzeyleri ve empati düzeylerine olumlu etki ettiği, bu etkinin cinsiyet, yaş ve spor yapma yapmama değişkenlerine bağlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Düzenli olarak yapılan spor çalışmalarının bireylerin psikolojik iyi olma durumlarına olumlu etki ettiği, özgüven düzeylerini arttırdığı ve empati düzeylerine olumlu bir etkisinin olduğu söylenebilir. Bu nedenle tüm yaş gruplarının psikolojik iyi oluş düzeylerini

sağlamak ve sağlıklı yaşamı desteklemek amacıyla spor yapma özendirilmelidir. Bireylerin yeterli spor yapabilmeleri için spor tesislerinin ve burada görev yapacak spor antrenörlerinin sayısı artırılmalıdır. Özellikle bireysel ve yetenek isteyen spor branşları için erken yaş gruplarından başlayarak sporcu ve yetenek taramaları yapılarak toplumun ve bireyin spora yönlendirilmesi sağlanmalıdır. Her yerde ve her yaşta spor faaliyetlerinin yapılabileceği topluma anlatılmalı ve sağlıklı nesiller olarak yerel ve genel anlamda spora önem vermeli ve gerekli yatırımlar yapılmalıdır. Eğitimin her kademesinde düzenli egzersizi ve sporu özendirici uygulamalar yapılmalıdır. Ailelere verilecek olan eğitimlerle ailelerin spora katılımı konularında daha bilinçli ve hassas davranmaları sağlanmalıdır.

Kaynakça

- Akın, A. (2007). Özgüven ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 167-176.
- Altuntaş, Y. (2019). Üniversitelerin tenis oynayan beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin özgüven düzeylerinin yaşam doyumu ve yaşam kalitesine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ançel, G. (2006). Developing empathy in nurses: an inservice training program. *Archives of Psychiatric Nursing*, 20 (6): 249-257.
- Arslan, A., Doğanay, H., Kırık, M., A., Çetinkaya, A. (2015). Lise öğrencilerinin spor yapma ve özgüven ilişkisi. *Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, Sayı:17, 130-146.
- Barret, E.C. (2009). The study of learning: a thought paper. *Principles of Instruction and Learning*, 6-33.
- Baron-Cohen S., Wheelwright, S. (2004). The empathy quotient: an investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning autism and normal sex differences. *J Autism Dev Disord*, 234: 163-175
- Bayrak, A., E., İnan, H., Kartal, M., Gacar, A. (2016). Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin empati düzeylerinin farklı değişkenler açısından karşılaştırılması. *International Journal of Social Science*, Sayı:53, 459-466.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi olmalarını yordayan değişkenlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Dökmen, Ü. (2009). Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Atışmaları ve Empati. (41. Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Ekinci, H. (2013). Müzik öğretmeni adaylarının solo sahne performansına ilişkin özgüven algılarının bazı değişkenler bakımından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2 (2), 52-64.
- Ekinci, N., E., Özdilek, Ç., Deryahanoğlu, G., Üstün, D. (2014). Spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin incelenmesi, sportif bakış. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*,1(1),36-42.
- Eraslan, M. (2015). Gençlerde duygusal zekâ ve empatik eğilim düzeylerinin yaş, cinsiyet ve spor yapma değişkenlerine göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, Cilt 24, Sayı 4,1839-1852.
- Ergin, D. ve ark. (2009). Dahili kliniklerde görev yapan hemşirelerin tükenme ve empatik beceri düzeyleri ve bunları etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4: 49-64.
- George, D., Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference (10a Ed.)*. Boston: Pearson.
- Gülle, M. (2015). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin bölümlerine göre eleştirel düşünme ve empati kurma düzeylerinin incelenmesi*. Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Güvenç, A. (2021). *Beden eğitimi ve spor örneklerinin psikolojik iyi oluşumları ile olumlu düşünme becerisi arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman.
- İlhan, A., Göktepe, B., Ergün, K. (2021). Tenisçilerin spor karakterleri ve özgüven duygularının incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 3 (2), 79-84.
- İslamoğlu, A. H., Almaçık, Ü. (2016). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*, İstanbul: Beta Yayın Dağıtım A. Ş.

- İşgör, İ., Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, Sayı 6/1, 494-508.
- Karaçam, A., Pulur, A. (2016). Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algısı, akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel saygı düzeylerinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 1-23
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kelsey R. (2014). *Biraz daha özgüven alır mıydınız?* Ankara: Kahve Yayınları.
- Kermen, O. (1997). *Tenis Teknik ve Taktikleri*, İstanbul: Aşama Matbaacılık.
- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D., and Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Köse, M. (2020). *Bireylerin spor yapma durumlarına göre kişilik tipleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halis Üniversitesi, Niğde.
- Kusan, O. (2017). *13-15 Yaş obez erkek çocukların (12 hafta) fiziksel aktivite sonrası beden imajı algısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Lawrence, E. J., Shaw, P., Baker, D., Baron-Cohen, S., ve David, A. S. (2004). Measuring empathy: Reliability and Validity of the Empathy Quotient. *Psychological Medicine*, 34, 911-924.
- Lindenfield, G. (1997). *Kendine Güvenen Çocuk Yetiştirmek*. Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and Mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3).
- Luther, A. and Hotz, A. (2004). Fairness im Sport-Lernen für,,s Leben. *Leibesübungen-Leibeserziehung*, 48(5), 4-8.
- McAuley E, Blissmer B, Marquaz D X, Jerome G J, Kramer A F, Katula J. (2000). Social relations, physical activity, and well-being in older adults. *Preventive Medicine*, 31: 608-617.
- Mutlu, T., O., Şentürk, H., E., Zorba, E. (2016). Üniversite öğrencisi tenisçilerde empatik eğilim ve iletişim becerisi, *International Journal of Science Culture and Sport*, Cilt 2, Sayı Özel Sayı 1, 129 – 137.
- Netz Y, Wu M J, Becker B J, Tenenbaum G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: a meta-analysis of intervention studies. *Psychology And Aging*, 20(2): 272-284.
- Rogers, C. R. (1975). Empatik olmak, değeri anlaşılmamış bir varoluş şeklidir. *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 103-24.
- Ryff, C. D. (1989). "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being." *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C.D., Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Savrun, M., D. (2016). *Tenis antrenörlerinin iyi oluş (well-being) durumlarının iş bağlılığına etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Tabachnick, B.G., Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th Ed.). Boston: Allyn, Bacon.
- Vealey R.S. (2009). Confidence in sport: handbook of sports medicine and science sport psychology, *USA, OH Publishers*, 1, 43-52.

Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: contrast of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.

Yıldırım, Y., Sunay, H. (2009). Türkiye’de performans tenisi yapan sporcuların tenise başlama nedenleri ve beklentiler. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VII (3) 103-109.

TDK, (2022). Erişim: 28 Kasım 2022, <https://sozluk.gov.tr>.



Zihinsel Engelli Öğrenci Velilerinin ve Öğretmenlerinin Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalık ve Tutum Düzeylerinin İncelenmesi (Yozgat İl Örneği)*

Ayşenur AYYILMAZ¹, Ülviye BİLGİN², İlyas OKAN², Fatma Filiz ÇOLAKOĞLU²

¹ Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara/ Türkiye

<https://orcid.org/0009-0005-4707-6584>

² Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara/ Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-5871-0089>

<https://orcid.org/0000-0003-3130-4333>

<https://orcid.org/0000-0002-0635-7583>

*15. Ulusal Spor Bilimleri Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

ORJINAL MAKALE

Özet

Bu araştırma; 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Yozgat İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı özel eğitim okulları, özel eğitim sınıfları ve özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde görev yapan öğretmen ve öğrenci velilerinin sporun etkilerine yönelik farkındalık ve tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya 130 öğretmen (82 kadın, 48 erkek) ve 321 veli (210 kadın, 111 erkek) toplamda 451 katılımcı gönüllü olarak katılmıştır. İlişkisel tarama modelinin kullanıldığı çalışmada; “Zihinsel Engelli Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalık Ölçeği”, “Zihinsel Engelli Bireylerin Sportif Etkinliklerine Yönelik Tutum Ölçeği” ve araştırmacılar tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır. Katılımcıların farkındalık ve tutum düzeyleri; cinsiyet, yaş, spor yapma durumu ve öğrenci tıbbi tanıları açısından değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 22.0 ve AMOS 26 istatistik paket programları kullanılmıştır. Ölçme araçlarından elde edilen verilerin yapı geçerliğine kanıt sağlamak amacıyla “Doğrulayıcı Faktör Analizi” yapılmıştır. Ölçme araçlarının faktör yapısının doğrulanması sonucunda, araştırmada Bağımsız örneklem t testi ve ANOVA post Hoc Tukey testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; veli ve öğretmenlerin spora yönelik farkındalık ve tutum puanları arasında tüm değişkenler açısından anlamlı farklılıklar görülmüştür. Cinsiyete göre farkındalık ve tutum puanlarında; velilerin olumlu, olumsuz ve toplam tutum puanlarında anlamlı farklılıklar tespit edilirken, öğretmenlerde cinsiyete göre farklılık bulunamamıştır. Erkek velilerin olumlu ve toplam tutum puanları kadın velilere göre daha yüksek iken; olumsuz tutum puanlarının daha düşük olduğu görülmüştür. Sonuç olarak; öğretmenlerin velilere göre sporun etkilerine yönelik farkındalık ve tutum düzeylerinin daha yüksek, kadın velilerin toplam tutum ve olumlu tutum düzeylerinin erkeklerden daha düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca velilerde yaş ilerledikçe farkındalık ve tutum düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Zihinsel Engelli, Farkındalık, Tutum, Veli, Öğretmen

Investigation of The Levels of Awareness and Attitude of Mentally Disabled Student Parents and Teachers on The Effects of Sports (Yozgat Province Example)

Abstract

This research was conducted to examine the relationship between the awareness and attitudes towards the effects of sports the parents whose children study in the special education schools, special education classes and

special education and rehabilitation centers and the teachers working in these institutions affiliated to the Yozgat Provincial Directorate of National Education in the 2022-2023 academic year. A total of 451 participants, 130 teachers (82 female, 48 male) and 321 parents (210 female, 111 male) participated in the study voluntarily. In the study in which the relational screening model was used; "Scale of Awareness of the Effects of Sports on Mentally Handicapped Individuals", "Attitude Scale of Individuals with Mentally Disabled Persons towards Sports Activities" and the "Personal Information Form" created by the researchers were applied. Participants' awareness and attitude levels; were evaluated in terms of gender, age, sports status and student medical diagnoses. SPSS 22.0 and AMOS 26 statistical package programs were used in the analysis of the data. "Confirmatory Factor Analysis" was conducted in order to provide evidence for the construct validity of the data obtained from the measurement tools. As a result of the verification of the factor structure of the measurement tools, Independent sample t-test and ANOVA post Hoc Tukey test were used in the study. As a result of the research; There were significant differences between the awareness and attitude scores of parents and teachers towards sports in terms of all variables. In awareness and attitude scores by gender; While significant differences were found in the positive, negative and total attitude scores of the parents, no difference was found in the teachers according to gender. While the positive and total attitude scores of the male parents were higher than the female parents; negative attitude scores were found to be lower. In conclusion; It was seen that the awareness and attitude levels of teachers towards the effects of sports were higher than the parents, and the total attitude and positive attitude levels of the female parents were lower than the males. In addition, it was determined that the level of awareness and attitude decreased as the age of the parents increased.

Keywords: *Intellectual disability, Awareness, Attitude, Parent, Teacher*

Giriş

Bireyler fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal özellikleri bakımından birbirlerinden farklıdırlar. Toplumunu oluşturan insanlar arasında çeşitli bireysel farklılıklar, tüm gelişim boyutlarını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebileceği gibi yeterlilik ve yetersizlikleri noktasında belirleyici olmaktadır (İlhan ve Esentürk, 2015). Yaralanma ya da fiziksel veya zihinsel bir rahatsızlık nedeniyle bazı hareketleri, duyuları veya işlevleri kısıtlanan bireyler engel sınıfında tanımlanmaktadır. Engellilik, bir bozukluk ya da özür nedeniyle yaş, cinsiyet, sosyal ve kültürel faktörlere bağlı olarak kişiden beklenen rollerin kısıtlanması ya da yerine getirilememesi halidir (Sevimay, 2013). Bireyin fiziksel ve zihinsel işlevlerindeki bozukluk ve bunların hareket yeteneğinde yarattığı eksiklik ve güçlük, onu toplumun diğer bireylerinden farklı kılar (Karataş, 2002). Engelli birey, kendisini toplumun bir parçasıymış gibi algılayamaz, kendisini o topluma ait hissedemez. Bireye özgü farklılıklar, bireylerin topluma uyum sağlamasında zorluklar çıkarabilir. Farklı olan birey; çevresinden gelen uyarıların, çoğunluğun algıladığı şekilde alamaz ve kendisini ifade edemez. Bilgiyi kavramada normalden daha yavaş olduğu için eğitim ortamlarında ona özel uyarlamalar yapılması gerekir. Bundan dolayı ihtiyaçları alışılmışın dışında karşılanması gereken bu farklı bireylerin tanımlamalarının nasıl yapılacağı ve ihtiyaçlarının nasıl karşılanacağı dikkatle ele alınması gereken konulardandır (Ataman, 2009). Engelli bireylerin yetersizlikleri nispetinde eğitsel ya da tıbbi yönden farklı

sınıflandırmalar ve farklı sıfatlarla tanımlanırlar. Bu sınıflamalardan biri de zihinsel engelliliktir (İlhan ve Esentürk, 2015).

Engelli bireyler arasında en çok karşılaşılan grup, zihinsel engelli bireylerdir. Buna rağmen, bu bireyler toplum tarafından yeteri kadar tanınmamaktadır (İlhan, 2008). Amerikan Zihinsel Engelliler Derneği (American Association on Mental Retardation, AAMR) 2002 yılında zihinsel yetersizliği, zihinsel işlevlerin yanında kavramsal, sosyal ve pratik uyum sağlama yeteneğinde de anlamlı kısıtlamalar görülen yetersizlik olarak tanımlamıştır (Eripek, 1993). Türkiye’de 2018 yılında yayınlanan Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği’nde ise zihinsel engelli bireylerin; zihinsel işlevlerinin yanında kavramsal, pratik uyum ve sosyal becerilerinin de yetersiz olduğu vurgulanmaktadır (Türkiye Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği, 2018). Hem uluslararası hem de ulusal kurumların tanımları dikkate alındığında zihinsel engeli olan bireylerin sadece zihinsel işlevlerde değil aynı zamanda uyumsal davranışlarda ve sosyal becerilerde de zorluklar ile karşılaştığı anlaşılmaktadır (Turhal vd., 2022). Çocukların engelliliğinin aile üzerindeki etkisi de, sadece çocuğun özellikleriyle değil, aynı zamanda ailenin kişisel, sosyal, ekonomik, eğitimsel ve sosyal destek değişkenleriyle de ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Di Giulio vd., 2014). Zihinsel engelli çocuğa sahip ailelerin yaşadığı zorlukları ve aile yükünü belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada, ailelerin fiziksel, duygusal, sosyal ve ekonomik açıdan büyük bir yük altında olduğu da bildirilmektedir (Balci vd., 2019).

Zihinsel engelli bireylerin yaşanan zorlukların üstesinden gelebilmeleri için sosyalleşmeleri gerekmektedir. Bu bağlamda etkili bir sosyalleşme aracı olan spor; zihinsel engelli bireylerin karşılaştıkları zorluklar ile baş edebilmelerinde önemli bir yere sahiptir (Turhal vd., 2022). “Spor etkinlikleri, zihinsel engeli olan bireylerin olumsuz davranışlarının üstesinden gelebilecek dinamikleri kendi içinde bulunduran ve böylelikle rehabilite edici bir araç olarak düşünülebilecek bir mekanizmadır” (İlhan ve Esentürk, 2015). Beden eğitimi ve spor zihinsel engelli bireylerin, fiziksel ve motor gelişimlerini (Capio vd., 2014; Giagazoglou vd., 2013), benlik saygısını (Bota vd., 2014) öz yeterlilik algısını (Mazzoni vd., 2009), yaşam kalitesini (Blick vd., 2015; Groff vd., 2009) ve sosyalleşmesini artırarak (İlhan, 2008), stres seviyelerini azaltarak (Garcia-Villamisar ve Dattilo, 2010) davranış sorunlarının düzeltilmesinde (Özer vd., 2012) etkili olmaktadır.

Zihinsel engelli bireylerin sosyalleşmelerine etki eden unsurlardan bir diğeri de ailelerdir. Bireylerin sosyalleşme süreci ailede başlayıp okul ve spor etkinliklerine katılım sıklığına göre farklılıklar göstermektedir. Ailelerin çocuğunun engeli hakkındaki bilgi sahibi olması, sosyal durumu ve alışkanlıkları, spor etkinliklerine yönelik tutum düzeyleri bu zorlu

sürecin doğru yürütülmesinde önemli olduğu belirtilmektedir (Atasoy ve Pekel, 2021). Literatürde, ebeveynlerin engelli gençlerin fiziksel aktivitelere katılımında kritik bir rol oynadığını, özellikle ebeveynlerin fiziksel aktivitelere ilişkin algılarının çok önemli olduğu çünkü engelli çocukların fiziksel aktivitelere katılabilmeleri için genellikle ailelerine bağımlı oldukları belirtilmiştir (Columna vd., 2020).

Zihinsel engelli bireylerin kendilerini gösterebilecekleri alan olan spor; çevresiyle iletişim kurabilmeyi amaç edinen, özgüven ve paylaşma duygularını geliştirmeyi hedefleyen sosyal bir rehabilitasyon aracıdır (Kabasakal, 2007). Spor etkinlikleri engelliler için toplumsal bir deneyim olmakla beraber her bireyi farklı şekillerde etkilemekte ve bütün gelişim boyutlarını da desteklemektedir (İlhan ve Esentürk, 2015). Bu gelişim boyutlarının desteklenmesinde ailelerinin dışında zihinsel engelli çocukların eğitimi ile ilgilenen, sosyal çevrelerinde olan öğretmenlerin de etkili olduğu, bu yüzden öğretmenlerin de spora yönelik farkındalık ve tutum düzeylerinin etki çerçevesinde önemli olduğu varsayılmaktadır. Toplumun yapısı, özneliği ve destek kaynakları nedeniyle her aile, engelli çocuğa sahip olmaktan farklı şekilde etkilenebilmektedir. Öğretmenlerin içinde olduğu planlı eğitim, ailelerin zorluklarla baş etmelerine, zor duruma uyum sağlamalarına, çocuklarını anlamalarına ve engelleriyle onları kabul etmelerine yardımcı olabilmektedir. Aynı zamanda gerekli bilgi, beceri, motivasyon ve olumlu duygular eğitim ile ön plana çıkabilmektedir. Yapılan çalışmalarda olumlu duygu/düşünce sahibi olmanın ve artan uyumun duygusal başa çıkma ve yaşam kalitesini destekleyici faktörler olduğu vurgulanmıştır (Izani-Uzair vd., 2015; Trute vd., 2012)

Bireyin yaşadığı çevreyi tüm duyularıyla anlamlandırıp, bilinmesi gereken konulardan haberdar olması ve hassasiyet göstermesi farkındalık olarak ifade edilmektedir. (İlhan ve Esentürk, 2015). Zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık kavramı da sporun temel dinamiklerinin zihinsel engelli bireyler üzerinde oluşturabileceği etkilere yönelik bilişsel bir düzeyin varlığını ifade etmektedir (İlhan ve Esentürk, 2015). Literatürde, “zihinsel engelli bireylerin tüm gelişim özellikleri üzerine olumlu katkı sağlayan beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılımlarında, ailelerin ve sosyal çevrenin farkındalık düzeylerine öncelik verilmesi gerektiği belirtilmektedir (Gür, 2001). Tutum ise; deneyim ve yaşantılar sonucu oluşan, ilgili olduğu bütün nesne ve durumlara karşı kişinin davranışları üzerinde yönlendirici ya da dinamik bir etkileme gücüne sahip zihinsel ve duygusal bir hazırlık durumudur (Tavşancıl, 2018). Herhangi bir nesneye karşı bir tutum geliştirebilmek için; bireyin yaşanmışlık, bilgi ve farkındalık gibi kazanımlara sahip olması gerekmektedir. Tutum ve farkındalık kavramı her ne kadar birbirinden ayrı kavramlar gibi görünseler de tutumun bilişsel

boyutu farkındalık kavramını içermektedir (Kabak, 2019). Tutumların üç bileşeni; düşünce, duygu ve davranış boyutlarıdır. Düşünce boyutu olay, durum, grup, nesne vb. ile ilgili görüşler, gerçekler ve genel bilgimizi kapsar. Duygular, sevmeye, nefret etme, hoşlanma-hoşlanmama vb. içerir. Davranışsal eğilimler de belirli yollarla o durum, olay, grup, nesne vb. yaklaşıma ya da kaçınma faaliyetleridir. Genel olarak tutum bir tür bütünleşmiş duygu-biliş-davranış sistemidir (Morris vd., 2008). Literatür incelendiğinde zihinsel engelli bireylerin spor etkinliklerine yönelik farkındalık veya tutumları, çeşitli branşlardan öğretmenler, yöneticiler, öğrenciler, öğretmen adayları, doktor adayları ve aileler üzerine çeşitli araştırmaların olduğu görülmüştür. Ancak öğrencilerin eğitiminden sorumlu öğretmenlerin ve bu öğrencilerin velilerinin sporun etkilerine yönelik farkındalık ve tutum düzeylerinin bir arada inceleyen araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle bu araştırmada zihinsel engelli öğrenci velilerinin ve öğretmenlerinin sporun etkilerine yönelik farkındalık ve tutum düzeylerinin araştırılması amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada genel tarama modellerinden biri olan ilişkiyel tarama modeli uygulanmıştır. Genel tarama modelinde, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak için evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde tarama yapılmaktadır. İlişkiyel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan tarama yaklaşımına denir. İlişkiyel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır (Karasar, 2011).

Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu

Araştırma grubunu, 2022-2023 eğitim-öğretim yılında, Yozgat İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı olarak eğitim öğretim hizmeti sunan özel eğitim okulları, özel eğitim sınıfları ve özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde görev yapan 82'si kadın, 48'i erkek olmak üzere toplam 130 öğretmen ile çocukları bu eğitim kurumlarına devam eden 210'u kadın, 111'i erkek toplam 321 veli oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada; öğretmen ve velilerin sporun etkilerine yönelik farkındalık ve tutum düzeylerinin tespiti için araştırmacılar tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”, İlhan ve Esentürk (2015) tarafından geliştirilen “Zihinsel Engelli Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalık Ölçeği (ZEBSEYFÖ)” ve İlhan vd. (2016) tarafından geliştirilen “Zihinsel Engelli Bireylerin Sportif Etkinliklerine Yönelik Tutum Ölçeği (ZEBSEYTÖ)” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından; cinsiyet, yaş, öğrencilerin tıbbi tanıları ve düzenli spor yapma durumu gibi katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini içeren kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Zihinsel Engelli Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalık Ölçeği (ZEBSEYFÖ)

İlhan ve Esentürk (2015) tarafından geliştirilen ölçme aracı Açıklayıcı Faktör Analizi sonucunda 32 maddenin yer aldığı tek bir boyuttan oluşmaktadır. Yanıtlayanlar her maddeye 1 ile 5 arasında değer verebilmektedir. Ölçek 5’li Likert tipinde olup, maddeler “Kesinlikle Katılıyorum (5 puan), Katılıyorum (4 puan), Kararsızım (3 puan), Katılmıyorum (2 puan) Kesinlikle Katılmıyorum (1 puan)” olacak şekilde derecelendirilmiştir. Ancak olumsuz anlama sahip maddeler ters puanlanmıştır. 32 maddelik ölçekten alınabilecek en düşük ve yüksek değerler sırasıyla 32 ve 160 puandır. 32 – 74 puan aralığı farkındalık düzeyi düşük, 75 – 117 puan aralığı farkındalık düzeyi orta ve 118 – 160 puan aralığı ise farkındalık düzeyi yüksek olarak sınıflandırılmıştır.

Yaptığımız bu araştırma kapsamında da tek alt boyut ve 32 maddeden oluşan ölçeğin faktör yapısı, 2. Düzey DFA ile test edilmiştir. Verilerin normal dağılması sonucunda da Maximum Likelihood hesaplama yönteminden yararlanılmıştır. DFA sonucunda literatürde kabul edilen uyum iyiliği değerlerine ulaşamamıştır. Bunun üzerine düzeltme indeksleri (modification) incelenerek 2 adet ($e7 \rightarrow e8$, $e10 \rightarrow e13$) modifikasyon gerçekleştirilmiştir. DFA neticesinde elde edilen uyum iyiliği değerleri (CMIN: 137.548, DF: 32, CMIN/DF: 4.29, GFI:0.906, CFI:0.932, RMSEA: 0.054), tek faktörlü modelin veri ile uyumlu ve kabul edilebilir olduğunu göstermiştir. Ayrıca, ölçeğin güvenilirliğine yönelik Cronbach Alfa iç tutarlık değeri 0,98 olarak hesaplanmıştır.

Zihinsel Engelli Bireylerin Sportif Etkinliklerine Yönelik Tutum Ölçeği (ZEBSEYTÖ)

İlhan vd., (2016) tarafından geliştirilen ölçme aracı 2 alt boyut ve 28 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin birinci boyutu olan “Sportif Etkinliklere Yönelik Olumlu Tutum”

(SEYOT) 21 maddeden oluşmakta olup olumlu maddeleri içermektedir. İkinci alt boyutu olan “Sportif Etkinliklere İlişkin Olumsuz Tutum” (SEİOT) ise 7 maddeden oluşmakta ve olumsuz maddeleri içermektedir. 5’li Likert tipi olarak geliştirilen veri toplama aracında olumlu ifadelerin seçenekleri “Tamamen Katılıyorum”, “Katılıyorum”, “Kararsızım”, “Katılmıyorum”, “Hiç Katılmıyorum” şeklinde sıralanmış; 5, 4, 3, 2 ve 1 şeklinde puanlanmıştır. Olumsuz ifadelerin seçenekleri ise 1, 2, 3, 4 ve 5 şeklinde ters olarak puanlanmıştır. 28 maddelik ölçekten alınabilecek en düşük puan 28, en yüksek puan ise 140’tır.

Yaptığımız bu araştırma kapsamında da 2 alt boyut ve 28 maddeden oluşan ölçeğin faktör yapısı, 2. Düzey DFA ile test edilmiştir. Verilerin normal dağılması sonucunda da Maximum Likelihood hesaplama yönteminden yararlanılmıştır. DFA sonucunda literatürde kabul edilen uyum iyiliği değerlerine ulaşılmıştır. DFA neticesinde elde edilen uyum iyiliği değerleri (CMIN: 150.700, DF: 59, CMIN/DF: 2.554, GFI:0.935, CFI:0.942, RMSEA: 0.078), 2 faktörlü modelin veri ile uyumlu ve kabul edilebilir olduğunu göstermiştir. Ayrıca, ölçeğin güvenilirliğine yönelik Cronbach Alfa iç tutarlık değeri 0,92 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada veriler analiz edilmeden önce SPSS yazılımı (versiyon 22.0) kullanılarak, uç değer ve kayıp değer incelemeleri yapılmıştır. Ardından, verilerin normal dağılıma uygunluğu incelenmiştir. Verilerin normal dağılım açısından uygunluğu hesaplanan ölçek puanlarının mahalnobis uzaklıkları ile Z değerleri, çarpıklık ve basıklık değerleri doğrultusunda tespit edilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerin +2 ile -2 arasında olması durumunda verilerin normal dağılım gösterdiği belirtilmektedir (George ve Mallery, 2010). Ayrıca Z değerlerinin de uygun aralıklarda olduğu belirlenmiştir (-3/+3).

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının faktör yapısını test etmek amacıyla AMOS 26 programı kullanılmıştır. Ölçme araçlarının faktör yapısının doğrulanmasıyla, araştırmada Bağımsız örneklem t testi ve ANOVA testi kullanılmış, $p < 0,05$ düzeyinde anlamlılık araştırılmıştır.

Araştırmanın Etiği

Bu araştırma; Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu’nun 23.05.2023 tarihli ve E.663261 sayılı kararı ve Yozgat Valiliği’nin 10.02.2023 tarihli ve E-5500549-20-70234998 sayılı izni ile yürütülmüştür. Mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1

Veli ve öğretmenlerin spora yönelik farkındalık ve tutum puanlarına ilişkin t testi sonuçları

		n	Min	Max	Mean	Std	df	t	p
Farkındalık	Veli	321	101	160	135,33	14,38	449	-5,303	,000**
	Öğretmen	130	112	160	142,29	11,87			
Toplam Tutum	Veli	321	56	105	85,06	10,74	449	-5,061	,000**
	Öğretmen	130	66	105	90,48	9,12			
Olumlu Tutum	Veli	321	21	35	31,08	3,39	449	-6,107	,000**
	Öğretmen	130	26	35	32,91	2,63			
Olumsuz Tutum	Veli	321	83	140	116,15	13,36	449	-5,476	,000**
	Öğretmen	130	92	140	123,39	11,02			

*p<0,01

Tablo 1 incelendiğinde; veli ve öğretmenlerin spora yönelik farkındalık ve tutum puanları arasındaki t testi sonuçlarına göre; farkındalık ($t_{419}:-5,303,77$; $p<0,01$), olumlu tutum ($t_{449}:-5,061$; $p<0,01$), olumsuz tutum ($t_{449}:-6,107$; $p<0,01$) ve toplam tutum ($t_{449}:-5,476$; $p<0,01$) puanlarında $p<0,01$ düzeyinde anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Bulunan sonuçlara göre velilerin sporun etkilerine yönelik farkındalık ve tutumlarının öğretmenlere göre düşük olduğu görülmüştür.

Tablo 2

Veli ve öğretmenlerin cinsiyete göre farkındalık ve tutum puanlarına ilişkin t testi sonuçları

		Cinsiyet	n	Mean	Ss	sd	t	p
Veli	Farkındalık Toplam Puan	Kadın	210	134,35	14,281	319	1,66	,097
		Erkek	111	137,15	14,450			
	Olumlu Tutum	Kadın	210	83,44	10,897	319	3,77	0,00*
		Erkek	111	88,11	9,801			
	Olumsuz Tutum	Kadın	210	31,68	3,375	319	2,18	0,00*
		Erkek	111	30,78	3,359			
Tutum Toplam Puan	Kadın	210	114,23	13,471	319	3,59	0,00*	
	Erkek	111	119,76	12,403				
Öğretmen	Farkındalık Toplam Puan	Kadın	82	142,65	11,265	319	0,45	,648
		Erkek	48	141,66	12,943			
	Olumlu Tutum	Kadın	82	90,45	8,733	319	0,05	0,95
		Erkek	48	90,54	9,828			
	Olumsuz Tutum	Kadın	82	32,96	2,535	319	0,31	0,75
		Erkek	48	32,81	2,818			
Tutum Toplam Puan	Kadın	82	123,41	10,610	319	0,03	0,97	
	Erkek	48	123,35	11,81				

*p<0,01

Tablo 2’de katılımcıların cinsiyete göre farkındalık ve tutum puanlarına yönelik yapılan t testi sonucunda; velilerin cinsiyete göre olumlu tutum ($t_{319}:3,77$; $p<0,01$), olumsuz tutum ($t_{319}:2,18$; $p<0,01$) ve toplam tutum ($t_{319}:3,59$; $p<0,01$;) puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,01$). Cinsiyete göre farkındalık düzeyinde velilerde herhangi

bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Erkek velilerin olumlu tutum ($\bar{x}=83,44$) ve toplam tutum ($\bar{x}=114,23$) puanları kadın velilere göre daha yüksek iken olumsuz tutum puanlarının ($\bar{x}=30,78$) daha düşük olduğu görülmüştür. Öğretmenler de cinsiyete göre farkındalık ve tutum puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 3

veli ve öğretmenlerin düzenli spor yapma durumuna (DYYP) göre farkındalık ve tutum puanlarına ilişkin t testi sonuçları

		DSYD	n	Mean	Ss	Sd	t	p
veli	Farkındalık Toplam Puan	Evet	53	136,71	13,253	319	0,773	0,44
		Hayır	268	135,04	14,599			
	Olumlu Tutum	Evet	53	87,43	8,158	319	1,76	0,07
		Hayır	268	84,59	11,142			
	Olumsuz Tutum	Evet	53	31,83	3,372	319	1,75	0,07
		Hayır	268	30,93	3,379			
Tutum Toplam Puan	Evet	53	119,26	10,103	319	1,86	0,06	
	Hayır	268	115,52	13,841				
Öğretmen	Farkındalık Toplam Puan	Evet	36	145,38	10,165	319	1,86	0,06
		Hayır	94	141,10	12,309			
	Olumlu Tutum	Evet	36	93,00	8,190	319	1,96	0,051
		Hayır	94	89,52	9,306			
	Olumsuz Tutum	Evet	36	33,44	2,419	319	1,44	0,15
		Hayır	94	32,70	2,695			
Tutum Toplam Puan	Evet	36	126,44	9,539	319	1,97	0,05	
	Hayır	94	122,22	11,372				

Tablo 3 incelendiğinde; velilerin ve öğretmenlerin düzenli spor yapma durumuna göre farkındalık ve tutum puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4

Veli ve öğretmenlerin yaşlarına göre farkındalık ve tutum puanlarına ilişkin ANOVA testi sonuçları

			Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p	Post Hoc Tukey
Veli	Farkındalık Toplam Puan	Gruplararası	5651,975	3	1883,992			
		Grupiçi	60515,975	317	190,902	9,869	,000*	a>d; b>d; c>d
		Toplam	66167,950	320				
	Olumlu Tutum	Gruplararası	3876,940	3	1292,313			
		Grupiçi	33091,814	317	104,391	12,380	,000*	a>d; b>d; c>d
		Toplam	36968,754	320				
	Olumsuz Tutum	Gruplararası	166,771	3	55,590			
		Grupiçi	3509,958	317	11,072	5,021	,002*	a>d; b>d; c>d
		Toplam	3676,729	320				
	Tutum Toplam Puan	Gruplararası	5650,608	3	1883,536			
		Grupiçi	51425,511	317	162,226	11,611	,000*	a>d; b>d; c>d
		Toplam	57076,118	320				
Öğretmen	Farkındalık Toplam Puan	Gruplararası	267,662	3	89,221			
		Grupiçi	17917,230	126	142,200	,627	,599	-
		Toplam	18184,892	129				
	Olumlu Tutum	Gruplararası	21,721	3	7,240			
		Grupiçi	10696,748	126	84,895	,085	,968	-
		Toplam	10718,469	129				
	Olumsuz Tutum	Gruplararası	4,021	3	1,340			
		Grupiçi	890,872	126	7,070	,190	,903	-
		Toplam	894,892	129				
	Tutum Toplam Puan	Gruplararası	35,577	3	11,859			
		Grupiçi	15641,415	126	124,138	,096	,962	-
		Toplam	15676,992	129				

*p<0,01 a=20-30 yaş, b=31-40 yaş, c=41-50 yaş, d=51 yaş ve üzeri

Tablo 4' de veli ve öğretmenlerin yaşlarına göre farkındalık ve tutum puanları arasında anlamlı fark olup olmadığı ANOVA testi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda velilerin tüm değişkenler açısından farkındalık ve tutum puanlarında 51 yaş ve üzeri bireylerin 20-30 yaş, 31-40 yaş ve 41-50 yaş arası bireylerle aralarında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir (p<0,01). Velilerin farkındalık ve tutum düzeylerinde; 20-30 yaş, 31-40 yaş ve 41-50 yaş arasında olanların 50 yaş ve üzeri olan velilere göre puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yaşla birlikte tutum ve farkındalık puan ortalamalarının da düştüğü görülmüştür. Öğretmenlerde ise yaş ile farkındalık ve tutum puanları arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Tablo 5

Veli ve öğretmenleri tıbbi tanılı öğrenci grubuna göre farkındalık ve tutum puanlarına ilişkin ANOVA testi sonuçları

			Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p	Post Hoc Tukey
Veli	Farkındalık Toplam Puan	Gruplararası	5381,954	4	1345,489	6,995	,000*	a>d; b>d; c>d; e>d
		Grupiçi	60785,996	316	192,361			
		Toplam	66167,950	320				
	Olumlu Tutum	Gruplararası	4955,994	4	1238,999	12,230	,000*	a>d; b>d; c>d; e>d
		Grupiçi	32012,760	316	101,306			
		Toplam	36968,754	320				
	Olumsuz Tutum	Gruplararası	47,871	4	11,968	1,042	,386	-
		Grupiçi	3628,858	316	11,484			
		Toplam	3676,729	320				
	Tutum Toplam Puan	Gruplararası	5926,107	4	1481,527	9,153	,000*	a>d; b>d; c>d; e>d
		Grupiçi	51150,011	316	161,867			
		Toplam	57076,118	320				
Öğretmen	Farkındalık Toplam Puan	Gruplararası	838,651	4	167,730	1,199	,314	-
		Grupiçi	17346,242	125	139,889			
		Toplam	18184,892	129				
	Olumlu Tutum	Gruplararası	103,210	4	20,642	,241	,944	-
		Grupiçi	10615,259	125	85,607			
		Toplam	10718,469	129				
	Olumsuz Tutum	Gruplararası	26,449	4	5,290	,755	,584	-
		Grupiçi	868,443	125	7,004			
		Toplam	894,892	129				
	Tutum Toplam Puan	Gruplararası	231,824	4	46,365	,372	,867	-
		Grupiçi	15445,169	125	124,558			
		Toplam	15676,992	129				

*p<0,01 a=Hafif, b=Orta, c=Ağır, d=Çok Ağır, e=Otizm

Tablo 5 incelendiğinde; veli ve öğretmenlerin tıbbi tanılı öğrenci grubuna göre farkındalık ve tutum puanları arasında anlamlı fark olup olmadığı ANOVA testi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda velilerin farkındalık puanları arasında hafif, orta, ağır ve otizm tanılı çocuklara sahip velilerin çok ağır tanılı çocuklara sahip velilere göre farkındalık puanlarının anlamlı şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde velilerin olumlu tutum ve toplam tutum puanlarında da hafif, orta, ağır ve otizm tanılı çocuklara sahip velilerin çok ağır tanılı çocuklara sahip velilere göre anlamlı şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir. Velilerin olumsuz tutum düzeylerinde tıbbi tanımlı öğrenci grubuna yönelik anlamlı sonuç bulunamamıştır (p>0,05). Öğretmenler açısından analiz sonuçları değerlendirildiğinde ise; tıbbi tanılı öğrenci grubuna göre farkındalık ve tutum puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Zihinsel engelli öğrenci velilerinin ve öğretmenlerinin spora yönelik farkındalık ve tutum düzeylerinin incelendiği bu araştırmada; öğretmenlerin farkındalık ve tutum düzeylerinin

velilere göre daha yüksek ve istatistiksel olarak da anlamlı olduğu görülmüştür. Literatürde spora yönelik farkındalık için; 32 – 74 puan aralığında düzeyin düşük, 75 – 117 puan aralığı düzeyin orta ve 118 – 160 puan aralığı ise farkındalık düzeyi yüksek olarak sınıflandırılmıştır (İlhan ve Esentürk 2015). Çalışmamızda öğretmen ve velilerin farkındalık ortalamaları sırasıyla $\bar{x}=142,29$ - $\bar{x}=135,33$ bulunarak hem öğretmenlerin hem de velilerin spora yönelik farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir (Tablo 1). İlhan vd. (2016) spora yönelik geliştirdikleri tutum ölçeğinde, 28 maddelik ölçekten alınabilecek en düşük puanın 28, en yüksek puan ise 140 olduğunu ifade etmişlerdir. Yapılan bu çalışmada öğretmen ve velilerin tutum düzeylerine bakıldığında sırasıyla; toplam tutum $\bar{x}=123,39$ - $\bar{x}=116,15$, olumlu tutum $\bar{x}=90,48$ - $\bar{x}=85,06$ ve olumsuz tutumun $\bar{x}=32,91$ - $\bar{x}=31,08$ puanlarında olduğu tespit edilmiştir. Öğretmen ve velilerin tutum düzeylerinden toplam ve olumlu tutum düzeylerinin ortalamasının üzerinde bir değere sahip olduğu, ayrıca olumsuz tutum düzeylerinin de düşük değerde olduğunu söyleyebiliriz.

Zihinsel yetersizliği olan bireylerin sportif etkinliklerine yönelik olarak; çeşitli branşlardan öğretmenlerin, yöneticilerin, öğrencilerin, öğretmen adaylarının veya ailelerin farkındalık ve tutumunu belirlemek üzerine çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Kırimoğlu vd. (2016) tarafından yapılan “İlköğretim, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezi öğretmenleri ile beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının zihinsel engelli bireylerin fiziksel egzersize katılımlarının etkilerine yönelik farkındalık düzeylerinin incelenmesi” başlıklı araştırmaya; farklı eğitim kurumlarında görev yapan toplam 1101 öğretmen ile öğretmen adayları araştırmaya katılmıştır. Sonuç olarak; farkındalık düzeylerinin kadınların erkeklere göre daha yüksek ve özel eğitimde görev yapan öğretmenlerin farkındalık düzeylerinin diğer kurumlarda görev yapan öğretmenlere kıyasla daha yüksek olduğunu ayrıca engellilere yönelik eğitim almanın farkındalık düzeyini arttırdığını belirtmişlerdir. Beden eğitimi ve spor öğretmen adayları üzerinde, farkındalık konusunun irdelendiği başka bir çalışmada; aktif olarak spor yapan ve engellilerde beden eğitimi ve spor eğitimi alan öğretmen adaylarının zihinsel yetersizliğe sahip bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu bildirilmiştir (Kırimoğlu vd., 2016). Zihinsel engelli çocuğa sahip aileler üzerinde yapılan diğer başka bir çalışmada ise; ailelerin orta düzeyde farkındalığa sahip oldukları bildirilmiştir (Atasoy ve Pekel, 2021). Beden eğitimi öğretmenlerinin zihinsel engelli bireylerin sportif etkinliklerine yönelik tutum profillerinin incelediği başka bir çalışmada; beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyet, yaş, çalışılan kurum, çalışma yılı, özel bireylerle ilgili ders/seminer alıp almama, ailede/yakın akrabada özel eğitim gereksinimli birey olup olmadığı değişkenlerine göre zihinsel engelli bireylerin sportif etkinliklerine yönelik tutumlarında gruplar arasında fark

bulamadıklarını belirtmişlerdir (Yaşın ve İlhan, 2021). Yaptığımız bu çalışmada hem velilerin hem de öğretmenlerin farkındalık düzeyleri yüksek bulunmuştur. Öğretmenlerin özel eğitimde görev yapan ve zihinsel engelli çocukların eğitiminden sorumlu öğretmenler olmasından dolayı, spora yönelik farkındalık ve tutum düzeylerinin velilere göre anlamlı ve yüksek olduğu düşünülmektedir.

Yapılan bu çalışmada; cinsiyet bakımında öğretmen ve veliler kendi aralarında değerlendirildiğinde; velilerin ve öğretmenlerin farkındalık puanlarında cinsiyet bakımından istatistiksel olarak fark görülmemiştir. Velilerin tutum puanlarında; erkek velilerin olumlu tutum ($\bar{x}=88.11$) ve toplam tutum ($\bar{x}=119,76$) puanları kadın velilere göre daha yüksek iken olumsuz tutum puanlarının ($\bar{x}=30,78$) kadınlara göre daha düşük ve istatistik olarak da anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Literatürde, ailelerde engelli çocuğun bakımıyla ilgili sorumluluğun büyük bir kısmını anneler üstlendikleri için, sahip oldukları diğer rol ve kariyerlerden vazgeçtiklerini, dolayısıyla sorumluluklarından dolayı sosyal faaliyetlere katılımlarının azaldığı ve bunlara paralel olarak da yaşam doyumlarının azaldığı vurgulanmaktadır (Oktar ve Yıldız, 2019). Yaptığımız bu çalışmada kadınların erkeklere göre olumlu ve toplam tutum puanlarının düşük, olumsuz tutum puanlarının da yüksek olmasının sebebinin engelli çocukların sorumluluğunun daha çok annelerin üzerinde olmasından, ayrıca çalışmamızda eğitim seviyelerine bakılmasa da literatürde belirtildiği üzere (Kardaş vd., 2017; Kemeç vd., 2018; Kırimoğlu vd., 2017) kadın velilerin eğitim düzeylerindeki farklılıklardan kaynaklanmış olabileceğini düşünmekteyiz. Kardaş vd., (2017) tarafından Zihinsel engelli çocuğu olan bireylerin çocuklarının sportif etkinliklerine yönelik tutumlarının incelendiği araştırmaya; eğitilebilir zihinsel engelli çocuklara sahip, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde özel eğitim alan çocukların anne ve babaları katılmıştır. Toplam 150 ebeveyn katıldığı çalışmada; zihinsel engelli bireylerin sportif etkinliklerine yönelik tutumlarında eğitim durumu üniversite olan katılımcıların tutum puanlarının eğitim durumu ilkökul, ortaokul ve lise olan katılımcılara göre daha yüksek ve anlamlı olduğu bildirilmiştir. Buradan hareketle yaptığımız bu çalışmada özel eğitim öğretmenlerinin tutum düzeylerinin yüksek çıkması eğitimin tutum üzerinde olumlu etkisinin olduğunu göstermektedir.

Çalışmamızda veli ve öğretmenlerin yaşlarına göre spora yönelik farkındalık ve tutum düzeyleri incelendiğinde; öğretmenlerde yaş ile farkındalık ve tutum düzeyleri arasında herhangi bir anlamlı farklılık görülmemiştir. Ancak velilerin farkındalık ve tutum düzeylerinde, 51 yaş ve üzeri gruptaki velilerin diğer yaş gruplarıyla (20-30 yaş; 31-40 yaş; 41-50 yaş) aralarında anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p<0,01$). Ayrıca 51 yaş ve üzeri grup ortalama

puanlarının diğer yaş gruplarına göre en düşük değerlere (Farkındalık= 126,68, Toplam Tutum=107,40, Olumsuz tutum=29,58, Olumlu tutum=77,82) sahip olduğu da belirlenmiştir. Genel olarak yaş ortalamalarına bakıldığında Veli grubunda yaş ilerledikçe spora yönelik farkındalık ve tutum düzeylerinde azalmalar görülmüştür. Literatürde kronolojik olarak daha yaşlı bir yaş yapısına sahip ülkelerde bilişsel işleyişin mutlaka düşük seviyede olmadığı, batı ülkelerindeki çağdaş yaşlı toplulukların çocukluk ve ergenlik döneminde daha iyi beslenme, daha iyi sağlık, sağlıklı yaşam tarzı ve daha uzun eğitim süresi ve kalitesi gibi daha iyi koşullara sahip oldukları ifade edilmektedir. Ayrıca bu koşulların son yıllarda sürekli olarak iyileştirildiğinden, daha genç gruplar, mevcut yaşlı gruplarla aynı yaşa geldiklerinde muhtemelen daha yüksek bilişsel işlev seviyelerine sahip olacakları (Bonsang ve Dohmen, 2015) belirtilmektedir. Yaptığımız bu çalışmada öğretmenlerde yaş grupları arasında farklılığın bulunmaması, uzun eğitim süresi geçirmiş ve özellikle de eğitilebilir özel eğitim öğretmenleri olarak bilişsel düzeylerinin paralel olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Velilerdeki durumun ise eğitim seviyelerindeki farklılıklarından kaynaklanmış olabileceği şeklinde ifade edilebilir.

Çalışmamızda öğretmen ve velilerin düzenli spor yapma durumlarına göre spora yönelik farkındalık ve tutum düzeylerinde öğretmenlerin düzeyleri yüksek olsa da istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Doktor adaylarının zihinsel yetersizliği olan bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalıklarının araştırıldığı bir çalışmada; doktor adayların yüksek düzeyde bir farkındalığa sahip olduklarını ayrıca erkek ve kadın doktor adaylarının farkındalık düzeylerinin birbirine yakın olduğunu belirtmişlerdir. Ek olarak düzenli fiziksel etkinlik yapan ve engelli bir yakını bulunan doktor adaylarının farkındalıkları yüksek olsa da gruplar arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı belirtilmektedir. Bununla birlikte doktor adayların aldıkları lisans eğitim düzeyleri kapsamında sınıf düzeyleri arttıkça farkındalıklarının da arttığı belirtilmiştir (Kemeç vd., 2018). Farklı branşlarda öğretmenlerin zihinsel engelli bireylerin sportif etkinliklerine yönelik farkındalık ve tutum düzeylerinin incelendiği başka bir çalışmada da spor yapma durumlarına göre farklılık bulunmadığı belirtilmektedir (Kabak, 2019). Yapılan çalışmamız literatürle paralellik göstermektedir.

Farklı branşlardan öğretmenlerin zihinsel engelli bireylerin sportif etkinliklerine yönelik farkındalık ve tutum düzeylerinin incelendiği bir araştırmada; öğretmenlerin zihinsel engelli bireylerde sporun etkisine yönelik farkındalık ve tutum puanlarının yüksek olduğu tespit edilirken; cinsiyet, yaş, spor yapma durumu, görev yaptıkları eğitim kademeleri, ailede engelli birey bulunma durumu ve bu engelin türüne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık

bulunmadığı bildirilmiştir (Kabak, 2019). Diğer paralel başka araştırmada; kadın katılımcıların, erkek katılımcılara oranla, düzenli spor yapanların spor yapmayanlardan ve özel eğitim bölümünde öğrenim gören öğrencilerin ise diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilere kıyasla tutum düzeylerinin daha yüksek olduğu, ailede engelli birey olma durumu değişkeninde ise farklılık bulunmadığı belirtilmiştir (Dursun vd., 2019).

Yapılan bu çalışmada; veli ve öğretmenlerin tıbbi tanılı öğrenci grubuna göre spora yönelik farkındalık ve tutum düzeyleri arasında, öğretmenler açısından anlamlı farklılık bulunmazken, veliler açısından farkındalık, olumlu tutum ve toplam tutum düzeylerinde anlamlı sonuçlar tespit edilmiştir. Farkındalık düzeylerinde hafif, orta, ağır ve otizm tanılı çocuklara sahip olan velilerin çok ağır tanılı çocuklara sahip velilere göre farkındalık puanlarının anlamlı şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca velilerin olumlu tutum ve toplam tutum düzeylerinde de hafif, orta, ağır ve otizm tanılı çocuklara sahip velilerin çok ağır tanılı çocuklara sahip velilere göre anlamlı şekilde yüksek değerlere sahip olduğu görülmüştür. Genel olarak çok ağır tanılı çocuklara sahip velilerin farkındalık ve tutum düzeyleri diğer tıbbi tanılı öğrenci gruplarına göre düşüktür. Ancak ortalamalarına bakıldığında; farkındalık düzeylerinin ($\bar{x}=119,78$) verilen referans aralığına göre (118-160 yüksek) (İlhan ve Esentürk 2015) yüksek olduğu görülmektedir. Olumlu tutum=70,17, Olumsuz tutum=29,61 ve Tutum toplam puan=99,78 ortalamalarının diğer gruplara göre düşük ancak orta düzeyde değerlere sahip oldukları görülmüştür. Çok ağır tanılı çocuklara sahip olan velilerin diğer gruplara göre almış oldukları sorumluluklarının, daha fazla olması spora yönelik farkındalık ve tutum düzeylerini etkilemiş olabilir şeklinde yorumlayabiliriz.

Yaptığımız bu çalışmada öğretmenlerin cinsiyet, spor yapma yapmama, yaş, tıbbi tanılı öğrenci grubuna göre istatistiki anlamda farklılık bulunamamıştır. Dolayısıyla çalışmamız literatürle paralellik göstermektedir.

Sonuç olarak; Öğretmenlerin sporun etkilerine yönelik farkındalık ve tutum puanlarının velilere göre daha yüksek olduğu, öğretmenlerde yaş, cinsiyet, düzenli spor yapma durumu ve tıbbi tanılı öğrenci gruplarına göre farkındalık ve tutum düzeylerinde anlamlı farklılığın olmadığı, erkek velilerin toplam tutum ve olumlu tutum düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu, velilerde yaş ilerledikçe farkındalık ve tutum düzeylerinin düştüğü, çok ağır tanılı çocuklara sahip olan velilerin farkındalık, olumlu tutum ve toplam tutum düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir.

Bulunan sonuçlar doğrultusunda; velilere sporun etkilerine yönelik bilgilendirme seminerleri düzenlenerek farkındalık ve tutumları geliştirilebilir. Engellilere yönelik spor etkinlikleri yaygınlaştırılarak toplumun bilinçlenmesi ve engelli bireylerin toplumla kaynaştırılması sağlanabilir. Bundan sonraki yapılacak çalışmalarda velilerin cinsiyet ve eğitim durumunun araştırıldığı geniş örneklemlerle çalışmalar yapılarak literatüre katkı sağlanabilir.

Etik Kurul İzin Bilgileri (Birinci Seviye Başlık, Bold)

Etik değerlendirme kurulu: Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 23.05.2023

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: E.663261

Kaynakça

- Ataman, A. (2009). *Özel gereksinimli çocuklar ve özel eğitime giriş*. Ankara: Gündüz Eğitim.
- Atasoy, T., & Pekel, A. (2021). The Relationship Between Quality of Life Level and Social Appearance Anxiety Level of Physically Handicapped Boccia Athletes. *Physical Educator*, 78(1), 1-10.
- Balci, S., Kizil, H., Savaser, S., Dur, S., & Mutlu, B. (2019). Families with mentally retarded children identification of difficulties and family burden. *The Journal of Psychiatric Nursing*, 10(2), 124–130.)
- Blick, R. N., Saad, A. E., Goreczny, A. J, Roman, K., & Sorensen, C. H. (2015). Effects of Declared Levels Of Physical Activity On Quality Of Life Of Individuals With Intellectual Disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 37, 223-9. doi: 10.1016/j.ridd.2014.11.021
- Bonsang, E., & Dohmen, T. (2015). Risk attitude and cognitive aging. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 112, 112-126.
- Bota, A., Silvia, T., & Şerbănoiu, S. (2014). Unified Sports – A Social Inclusion Factor İn School Communities For Young People With Intellectual Disabilities. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 117, 21-26. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.02.172
- Capio, C. M., Sit, C. H., Eguia, K. F., Abernethy, B., & Masters, R. (2014). Fundamental Movement Skills Training To Promote Physical Activity İn Children With And Without Disability: A Pilot Study. *Journal of Sport and Health Science*, 4(3), 235-243. doi: 10.1016/j.jshs.2014.08.001
- Columna, L., Prieto, L., Elias-Revolledo, G., & Haegele, J. A. (2020). The perspectives of parents of youth with disabilities toward physical activity: A systematic review. *Disability and health journal*, 13(2), 100851.
- Di Giulio, P., Philipov, D., & Jaschinski, I. (2014). Families with disabled children in different European countries. *Families and Societies Working Paper Series*, 23, 1–43.
- Dursun, M., Güler, B., ve Bozkurt, T. M. (2019). Öğretmen Adaylarının Zihinsel Engelli Bireylerin Sportif Etkinliklere Katılımına İlişkin Tutumlarının İncelenmesi. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 202-209.
- Eripek, S. (1993). *Zihinsel engelli çocuklar*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Garcia-Villamisar, D. A., & Dattilo, J. (2010). Effects Of A Leisure Program On Quality of Life and Stress Of Individuals With ASD. *Journal of Intellectual Disability Research*, 54(7), 611-619. doi: 10.1111/j.1365 2788.2010.01289.x
- George, D., & Mallery, P. (2010). SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference (10. Baskı). *GEN, Boston, MA: Pearson Education, Inc*, 10, 152-165.

- Giagazoglou, P., Kokaridas, D., Sidiropoulou, M., Patsiaouras, A., Kara, C., & Neofotistou, K. (2013). Effects Of A Trampoline Exercise Intervention On Motor Performance And Balance Ability Of Children With Intellectual Disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 34(9), 2701-7. doi: 10.1016/j.ridd.2013.05.034
- Groff, D. G., Lundberg, N., & Zabriskie, R. B. (2009). Influence Of Adapted Sport On Quality of Life: Perceptions Of Athletes With Cerebral Palsy. *Disability and Rehabilitation*, 31(4), 318-326. doi: 10.1080/09638280801976233
- Gür, A. (2001). *Özürülerin Sosyal Yaşama Uyum Süreçlerinde Sportif Etkinliklerin Rolü*. Ankara: Özürüler İdaresi Başkanlığı Yayınları.
- Izani-Uzair, Z., Sarimah, A., Sakinah, H., Fahisham, T., Norsarwany, M., Azriani, A. R., Hans, V. R., ve MohdIsmail, I. (2015). The correlation between coping mechanism score and quality of life score among parents living with disabled children in Kelantan, Malaysia. *International Medical Journal*, 22(6), 462-465.
- İlhan, E. L. ve Esentürk, O. K. (2015). Zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık ölçeği (ZEBSEYFÖ) geliştirme çalışması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 19-36.
- İlhan, E. L., Esentürk, O. K. ve Yarımkaya, E. (2016). Zihinsel engelli bireylerin sportif etkinliklerine yönelik tutum ölçeği (ZEBSEYTÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of Human Sciences*, 13(1), 1141-1160.
- İlhan, L. (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 315-324.
- Kabak, S. (2019). *Farklı branşlardaki öğretmenlerinin zihinsel engelli bireylerin sportif etkinliklerine yönelik farkındalık ve tutum düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kabasakal, K. (2007). *Zihinsel engellilik, zihinsel, ruhsal, duygusal engellilik*. Konya.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel.
- Karataş. (2002). Engellilerin Toplumla Bütünleşme Sorunları: Bir Sosyal Politika Yaklaşımı. *Ufku Ötesi Bilim Dergisi*, 2(2), 43-55.
- Kardaş, N. T., Kardaş, S. B. ve Sadık, R. (2017). Zihinsel engelli çocuğu olan bireylerin çocuklarının sportif etkinliklerine yönelik tutumlarının incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 34-43.
- Kemeç, D. G., Demir, G. T., ve Koç, S. (2018). Doktor adaylarının zihinsel yetersizliği olan bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalıkları. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(4), 153-168.
- Kırmoğlu, H., Dalli, M., Yılmaz, A., ve Say, M. (2017). Öğretmen adaylarının zihinsel engelli bireylerin sportif etkinliklerine yönelik tutum düzeylerinin incelenmesi (Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi örneği). *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3116-3125.
- Kırmoğlu, H., Esentürk, O. K., İlhan, E. L., Yılmaz, A. ve Kaynak, K. (2016). İlköğretim, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezi öğretmenleri ile beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının zihinsel engelli bireylerin fiziksel egzersize katılımlarının etkilerine yönelik farkındalık düzeylerinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(4), 231-244.
- Kırmoğlu, H., Yılmaz, A., Soyer, F., Beyleroğlu, M. ve İlhan, E. L. (2016). Zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık: beden eğitimi öğretmen adayları üzerine bir araştırma. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 80-88
- Mazzoni, E. R., Purves, P. L., Southward, J., Rhodes, R. E., & Temple, V. A. (2009). Effect of indoor wall climbing on self-efficacy and self-perceptions of children with special needs. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 26(3), 259-273.
- Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği. (2018). *T.C. Resmi Gazete*, 30471, 7 Temmuz 2018. (<https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2018/07/20180707-8.htm>)
- Morris, C. G., Maisto, A. A., & Whitford, F. W. (2008). *Understanding psychology*. Pearson/Prentice Hall.

- Oktar, M. N., & Yildiz, R. (2019). Relationship between the death anxiety of mothers with mentally disabled children and trust in social policy. *Journal of Academic Studies*, 14(1), 463–498
- Özer, D., Baran, F., Aktop, A., Nalbant, S., Ağlamış, E., & Hutzler, Y. S. W. A. I. (2012). Effects of a Special Olympics Unified Sports soccer program on psycho-social attributes of youth with and without intellectual disability. *Research in developmental disabilities*, 33(1), 229-239. doi: 10.1016/j.ridd.2011.09.011
- Sevimay, Ö. D. (2013). *Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor*. 4. Baskı, Ankara: Nobel.
- Tavşancıl, E. (2018). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. Ankara: Nobel.
- Trute, B., Benzie, K. M., & Worthington, K. M. (2012). Mother positivity and family adjustment in households with children with a serious disability. *Journal of Child and Family Studies*, 21, 411–417.
- Turhal, S. N., Harmancı Başkut, Y., Altınışik, Ü., ve İlhan, E. L. (2022). Zihinsel yetersizliği olan bireylerin ebeveynlerinin sporun etkilerine yönelik farkındalık düzeyleri, *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 194-206.
- Yaşın, İ., ve İlhan, E. L. (2021). Beden eğitimi öğretmenlerinin zihinsel engelli bireylerin sportif etkinliklerine yönelik tutum profilleri. *Herkes İçin Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(1), 30-35.



Investigation of Employment Situations in Terms of Career Development of Match and Player Analysis Coaches in Turkish Development Football Leagues

Bahadır BAYARSLAN¹, Erden Müçteba OR²

¹Topkapı Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, İstanbul/Türkiye
<https://orcid.org/0009-0005-8918-1673>

²Topkapı Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, İstanbul/Türkiye
<https://orcid.org/0000-0003-4313-7720>

ORJINAL MAKALE

Abstract

In this study, it is aimed to investigate the employment situations of the Elit A and B League football teams, which are included in the Turkish Football Federation Development Leagues, in terms of career development of player and match performance analysis coaches within the 2022/2023 season infrastructure. In the model of the research; The “Basic Qualitative Research” technique, the “document examination” method in the data collection tool and the Miles-Huberman analysis method, which is a descriptive analysis method, used. The universe of the study; 2022/2023 Football season has created football clubs in the category of Elit A and B, which are included in the development leagues of the Turkish Football Federation. The sample was composed of coaches in the match and player analysis department in clubs. The intensity sample method was preferred when determining the sample. usually uses the intensity sample in studies including heuristic approach. The heuristic approach is considered the only research approach that enables individuals to establish subjective and creative relationships between the person who investigates the experiences of individuals. In the findings section of the study, coaches were examined in the match and player analysis department of 47 Football Club. The employment in the match and player analysis department in the Elite A category of Development Leagues is higher than the Elite B category. It is understood that the teams in both league categories have not yet captured sufficient coach employment.

Keywords: Football, Match Analysis, Player Analysis, Development Leagues

Türkiye Futbol Gelişim Liglerinde Maç ve Oyuncu Analizi Antrenörlerinin Kariyer Gelişimleri Açısından İstihdam Durumlarının İncelenmesi

Özet

Bu çalışmada, Türkiye Futbol Federasyonu Gelişim Ligleri içerisinde yer alan Elit A ve B ligi futbol kulüplerinin, 2022/2023 sezonu altyapı bünyesinde oyuncu ve maç performans analizi antrenörlerinin kariyer gelişimleri açısından istihdam durumlarının araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın modelinde; “Temel Nitel Araştırma” tekniği, veri toplama aracında “Doküman İncelemesi” metodu ve analizinde ise betimsel analiz biçimi olan Miles-Huberman analiz yöntemi kullanılmıştır. Çalışmanın evrenini; 2022/2023 futbol sezonu Türkiye Futbol Federasyonu Gelişim Liglerinde yer alan Elit A ve B kategorisindeki futbol kulüpleri

oluşturmuştur. Örnekleme ise kulüplerde maç ve oyuncu analizi departmanındaki antrenörler oluşturmuştur. Örnekleme belirlenirken yoğunluk örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Yoğunluk örnekleme genellikle heuristik yaklaşımı içeren çalışmalarda kullanılmaktadır. Heuristik yaklaşım, bireylerin tecrübelerini araştıran kişi ile olgular arasındaki öznel ve yaratıcı ilişkiler kurabilmesini sağlayan tek araştırma yaklaşımı olarak kabul edilmektedir. Araştırmanın bulgular kısmında 47 futbol kulübü bünyesinde maç ve oyuncu analizi departmanında antrenörler incelenmiştir. Gelişim Ligleri Elit A kategorisindeki maç ve oyuncu analizi departmanındaki istihdamın, Elit B kategorisinden fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Her iki lig kategorilerindeki takımların, henüz yeterli antrenör istihdamını yakalayamadıkları anlaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Futbol, Maç Analizi, Oyuncu Analizi, Gelişim Ligleri

Introduction

Football draws attention as an area where millions of dollars are spent on player purchase and sale, improvement and construction of infrastructure facilities, stadiums, jerseys, team name sponsorship, and this industry grows day by day. In this huge area, the importance of winning is gradually increasing as each sector tries to get its own share of the cake. In order to make winning and success permanent, we need to take advantage of the opportunities offered by technology. Therefore, it is extremely important for the continuity of winning that the player and match analyzes of both the own team and the opponent team players are done correctly. The increasing professionalization of coaching has also led to great activity in the field (Bayarlan, 2023). Performance analysis has become a fundamental requirement for soccer coaches all over the world to assist their practice. Performance analysis has been defined as an opportunity to objectively interpret performances in complex sports environments in order to improve the performance and team behavior of individual athletes through the provision of meaningful and purposeful feedback (Bampouras et al., 2012; Fernandez-Echeverria et al., 2017; Nicholls et al., 2018). Subsequently, the prevalence and use of performance analysis by football coaches has increased over the last 20 years to assist the coaching and feedback process (Raya -Castellano et al., 2020)

Analysis coaches are extremely important for teams in the evaluation of competition analysis and performance in football. Analysis coaches provide useful information for evaluating the competitions their teams have played and will play. The data and information a performance analyst collects goes beyond technical and tactical insights and sheds light on a range of other disciplines such as psychology, physiology, strength and conditioning, medical and performance lifestyle (Wiltshire, 2013). It allows for minimizing mistakes and increasing strengths (Hughes & James, 2008).

There are many different methods for competition analysis. The most popular method of obtaining objective information about the performance of football clubs and their coaches is computerized analysis (Blaze, 2004). Competition analysis systems, which provide objective information about teams and players, can provide positive and negative data comparatively throughout the season, not just daily or weekly. At this point, the personnel who will make these analyzes make a significant contribution to the success of the club. Professional football clubs employ dedicated performance analysts to collect, analyze, and interpret previous performances, allowing coaches to spend time reviewing information rather than gathering information (Stanway & Boardman, 2020). In addition, the use of Performance analysis by football coaches can help and positively improve players' knowledge of the game and decision-making. Professional football clubs employ dedicated performance analysts to collect, analyze and interpret previous performances, allowing coaches to save time and make their job easier to review compiled information instead of gathering information. The aim of this study is to investigate the employment of player and match analysis coaches within the infrastructure of the Elite A league football teams, which are in the Turkish Football Federation Development Leagues, in the 2022/2023 season.

Material and Method

In the research, it is aimed to reveal the employment status of Match and Player tracking analysis coaches in the football clubs of the Turkish Football Federation Development Leagues in the 2022-2023 Season. During the current research, "Higher Education Institutions Scientific Research and Publication Ethics Directive" has been acted upon.

Model of the Research

In the research, "Basic Qualitative Research Model" was used. Basic qualitative research; with different disciplines such as linguistics, philosophy, anthropology, sociology, such as health, sports, education, etc. It is a type of method that can be applied in many areas. The purpose of this method; It is the work of understanding and making sense of people's behaviors in their environment (Yıldırım & Şimşek, 2013). The coordinator, who provides the basic qualitative research, investigates how individuals can interpret their lives, how they can construct the world they live in, and what meanings they can add to the experiences they have gained. Basic qualitative research; It aims to reveal the meanings that people create and to interpret these meanings (Merriam, 2013).

Population and Sample of the Research

The universe of the research; Elite A and B league Football Clubs in the Turkish Football Federation Development Leagues, and the sample consists of the matches and players in the teams in the Elite A and B Leagues. Density sampling method was used to determine the sample. Density sampling, contrary to the unusual, is the sample that is the subject of the research and covers the richest information (Morgan & Morgan, 2008). Density sampling is generally used by studies involving the heuristic approach (Mays & Pope, 2000). The purpose of the heuristic approach; It is to make the information in the nature of facts and events discoverable and interpretable through the researcher's experiences and subjective explanations (Denzin & Lincoln, 2008). The heuristic approach is accepted as the only research approach that enables individuals to establish subjective and creative relationships between the person researching their experiences and the facts (West, 2001).

Data Collection Tools of the Research

The content of the study was obtained from the libraries of various universities along with the relevant literature, academic databases. TFF 2023 (<https://www.tff.org/> access date: 13.06.2023) and InStat 2023 (<https://www.transfermarkt.com/> access date: 13.06.2023) are open to the public with the data of the football players in the findings section were accessed from their official web pages. In the data collection tool of the research; “Document Review” technique was used. This pattern includes all kinds of information, visual and written material data, which are among the objectives of the study. According to Merriam (2013), there are four different documents that can be used in a qualitative research. The first and second of these; public records and personal papers, third; popular documents counted as cultural, and the fourth is visual documents that include pictures, videos, and movies. The data in this study; The first is public records.

Data Analysis of the Research

In the data analysis of the research, the Miles-Huberman analysis method, which is a descriptive analysis method, was used. In this context, the Miles and Huberman model qualitative data analysis is essentially carried out in three steps: The first step is data reduction. Data reduction; It is the selection, examination, simplification, summary and transformation of the data obtained at the end of the research. In the second stage, data is displayed. Data representation; is to create an organized version of the collected data to reveal the results. The third stage is inference/validation. deduction/validation; It is testing the results in terms of validity, along with revealing causal relationships, patterns and possible structures between

events and objects (Miles & Huberman, 2016). The reality, which is uncertain at the beginning of the research process and remains hidden in the data, is discovered and brought to light in the final stage. In addition, in this research, it is aimed to form a basis for the existing data analysis together with the theory known as 'Embedded Theory'. This type of analysis was developed by Glaser and Strauss (2006). Embedded theory is used both as a research strategy and as a data analysis method. Today, it is called the most impressive paradigm for qualitative research method (Ilgar & Ilgar, 2013). In embedded theory, data collection and data analysis are directly interrelated. Each collected data is directly compared with the next data, and in this way the comparison continues until the most common data is reached. The embedded theory method consists of systematic but flexible guidelines developed to collect and analyze qualitative data in order to create theories derived from embedded data (Charmaz, 2006). Data analysis in embedded theory is a well-defined process that begins with basic descriptions, continues with conceptual arrangement, and leads to theorizing (Patton, 2002). Embedded theory has turned into a situation presented to the scientific world for a qualitative approach by enabling qualitative research to be evaluated according to quantitative standards (Atkinson, 1997).

Ethics of Research

The ethics committee approval of the study was obtained with the decision numbered 2023/03 E-49846378-302.14.1-2300002933 of the Academic Research and Publication Ethics Commission of Istanbul Topkapı University.

Results

Table 1

Elite A League Analysis Coach Match and Player Analyses Coach Employment

Team	Match and Performance Coach	Match and Player Tracking Coach
Adanademirspor A.Ş.		
Altınordu	✓	✓
Ankaraspor		
Arabam.com Konyaspor		
Atakaş Hatayspor		
Beşiktaş A.Ş.	✓	
Bitexen Giresunspor		
Bursaspor		

Corendon Alanyaspor		✓
Demir Grup Sivasspor		
Dyorex Boluspor		
Fenerbahçe A.Ş.		
Fraport Tav Antalyaspor	✓	
Galatasaray A.Ş.	✓	
Gaziantep FK A.Ş.		
Göztepe A.Ş.		✓
Hangi Kredi Ümraniyespor		
İstanbulspor A.Ş.	✓	✓
Kasımpaşa A.Ş.	✓	
Medipol Başakşehir FK	✓	
MKE Ankaragücü		
Trabzonspor A.Ş.	✓	
Vavacars Fatih Karagümrük	✓	
Yeni Malatyaspor		
Yukatel Kayserispor	✓	✓
Total	25 Teams	10 Teams
		5 Teams

Source: www.tff.org and www.transfermrkt.com websites. (Access date: 2023, 13 June)

Table 1 shows the number of 25 football clubs competing in the development league A and the number of analysts employed within the players and match performance analysis department in the clubs. At this point, it is noteworthy that the number of clubs employing analysts from both departments is very low. In addition, it is seen that the number of clubs that do not employ personnel in both departments is higher.

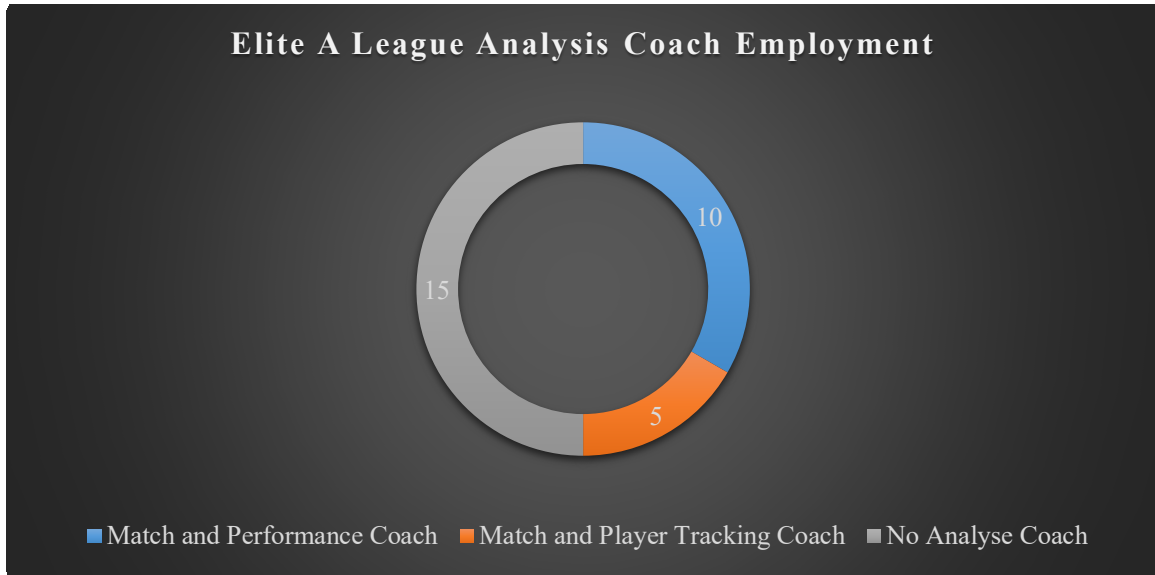


Figure 1. Elite A League Analysis Coach Employment

In Figure 1, it is seen that 10 of the 25 football clubs in the Turkish Development League Category A have employed match analysis coaches and 5 have employed player analysis coaches. In 15 football clubs, both coaches were not included.

Table 2

Elite B League Analysis Coach Match and Player Analyses Coach Employment

Team	Match and Performance Coach	Match and Player Tracking Coach
Adanaspor A.Ş.	✓	✓
Altaş Denizlispor	✓	
Altay		
Ankara Keçiörengücü		
Baynet İnş. Balıkesirspor		
Beyçimento Bandırmaspor Bodrumspor	✓	
Bucaspor		
Çaykur Rizespor		
Esenler Erokspor		
Eskişehirspor		
Erzurumspor FK		
Eyüpspor		✓

Gençlerbirliği			
Hes İlaç Afyonspor			
Manisa FK			
Kocaelispor			
Pendikspor			
Sakaryaspor A.Ş.			
Sarıyer			
Tuzlaspor			
Yılport Samsunspor			
Total	22 Teams	3 Teams	2 Teams

Source: www.tff.org and www.transfermrkt.com websites. (Access date: 2023, 13 June)

Table 2 shows the number of 22 football clubs competing in the development league B and the number of analysts employed within the players and match performance analysis department in the clubs. At this point, it is noteworthy that the number of clubs employing analysts from both departments is very low. In addition, it is seen that the number of clubs that do not employ personnel in both departments is higher too.

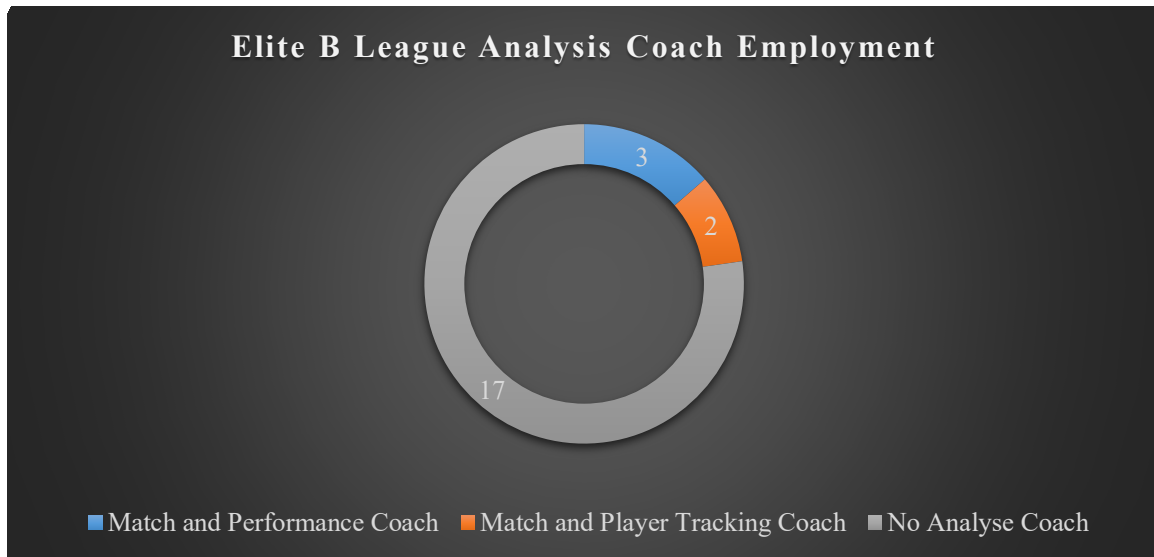


Figure 2. Elite B League Analysis Coach Employment

In Figure 2, it is seen that 3 of the 22 football clubs in the Turkey Development League Category B have employed match analysis coaches and only 2 have employed player analysis coaches. In 17 football clubs, both coaches were not included..

Discussion and Conclusion

This study, which is aimed at the employment of football coaches working in the units of match and player performance analysis in the Elite A and B categories of the Turkish Football Federation Development Leagues, was applied based on the official coaching departments of 47 clubs. With the encouragement of the Turkish Football Federation to integrate the performance analysis coaches into the clubs in terms of employment, it was seen that at this point, departments were opened in the clubs for the development league and coaches were appointed. Although their number is not sufficient yet, it was seen as a promising situation for the future. Andersen et al. (2022), found that he highly valued working with performance analysts as a tool for head coaches to develop a style of play, to improve team and individual performances. In addition, the use of performance analysts enabled coaches to better prepare for matches and provide better quality feedback to players. In our study, it has been revealed that the employment in the match and player analysis department in the Elite A category of the Turkish Football Federation Development Leagues is more than the Elite B category. It has been understood that the teams in both league categories have not yet achieved sufficient coaching.

Ruchti et al. (2021), reflected on her own experiences as a researcher and practitioner to highlight the challenges and problems of using performance analysis in Swedish football. While recognizing the benefits that the performance analyst can provide to head coaches, they called for a special need in the development of coaching and sports management training to understand how to apply and use it effectively. Painczyk et al. (2017) and Wright (2015), highlighted a greater need for how performance analysis is used in different countries. Therefore, the aim of this study is to investigate the employment of the clubs in the Turkish Football Federation Development League football teams to the performance analysis department. In doing so, we hope to shed light on the current level of participation and support the career development and future development of coaches in match and player analysis departments in Turkey.

Ethics Committee Permission Information

Ethics review board: T.C. Istanbul Topkapi University Academic Research and Publication Ethics Commission

Date of ethics assessment document: 20.03.2023

Issue number of the ethics evaluation document: E-49846378-302.14.1-2300002933

Statement of Researchers' Contribution Rates

The processes related to the introduction, method, findings and discussion part of the research were carried out by the first author, and the processes related to the conclusion part were carried out by the second author.

Conflict Statement

The authors do not have a conflict statement regarding the research.

References

- Atkinson, P. (1997). Narrative turn or blind alley?. *Qualitative Health Research*, 7(3), 325-344.
- Bampouras, T. M., Cronin, C., & Miller, P. K. (2012). Performance analytic processes in elite sport practice: An exploratory investigation of the perspectives of a sport scientist, coach and athlete. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 12(2), 468–483.
- Barker-Ruchti, N., Svensson, R., Svensson, D., & Fransson, D. (2021). Don't buy a pig in a poke: Considering challenges of and problems with performance analysis technologies in Swedish men's elite football. *Performance Enhancement & Health*, 9(1), 100191.
- Bayarslan, B. (2023). Investigation of the vocational experience periods of the UEFA champions league winner team head coaches. *Journal of ROL Sport Sciences*, 4(2), 546–564.
- Blaze, A., Atkinson, G., Harwood, C., & Cale, A. (2004). Prevalence and perceptions of performance analysis in the English Premier Association Football League. In M. Hughes (Ed.), *Performance analysis of sport 5* (pp. 79–83). University of Wales Institute.
- Charmaz, K. (2006). *Constructing grounded theory: A practical guide through qualitative Analysis*. London: SAGE.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2008). *The landscape of qualitative research*, (Vol 1, pp.125-126). Sage.
- Fernandez-Echeverria, C., Mesquita, I., González-Silva, J., Claver, F., & Moreno, P. (2017). Match analysis within the coaching process: A critical tool to improve coach efficacy. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 17(1–2), 149–163.
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (2006). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. USA: Aldine Transaction.
- Hughes, M., & James, N. (2008). Notational analysis of soccer. F. Prot (Ed.), 5, 644-660.
- Ilgar, M. Z., Ilgar, S. C. (2013). Nitel bir araştırma deseni olarak gömülü teori (Temellendirilmiş Kuram). *İZÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(3), 197-247.
- Lasse Winther Andersen, John William Francis & Michael Bateman (2022) Danish association football coaches' perception of performance analysis. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 22(1), 149-173.
- Mays, N., & Pope, C. (2000). Assessing quality in qualitative research. *BMJ*, 320(7226), 50-52.
- Merriam, S. B. (2013). İçinde Turan, S. (Ed.), *Nitel araştırma: desen ve uygulama için bir rehber (1. Baskı., ss 250-280)*, Nobel Yayınları.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook. 3rd.*
- Morgan, D. L., & Morgan, R. K. (2008). *Single-case research methods for the behavioral and health sciences. (Vol 1, pp. 85-96)*, United States: Sage publications.

- Nicholls, S. B., James, N., Bryant, E., & Wells, J. (2018). Elite coaches' use and engagement with performance analysis within Olympic and Paralympic sport. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(5), 764–779.
- Painczyk, H., Hendricks, S., & Kraak, W. (2017). Utilisation of performance analysis among Western Province rugby union club coaches. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 17(6), 1057–1072.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3. ed). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Raya-Castellano, P., Reeves, M. J., Littlewood, M., & McRobert, A. P. (2020). An exploratory investigation of junior-elite football coaches' behaviours during video-based feedback sessions. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 20(4), 729–746.
- Stanway, B., & Boardman, P. (2020). The analysis process: Applying the theory. In E. Cope & M. Partington (Eds.), *Sports coaching: A theoretical and practical guide* (pp. 93–108), Routledge.
- Transfermarkt Website (2023,13 June). Retrieved on <https://www.transfermarkt.com> (Date of Access: June 13, 2023)
- TFF (2023, 13 June). Retrieved on <https://tff.org> (Date of Access: June 13, 2023)
- West, W. (2001). Beyond grounded theory: the use of a heuristic approach to qualitative research. *Counselling and Psychotherapy Research*, 1(2), 126-131.
- Wiltshire, H. (2013). High performance managers. In T. McGarry, P. O'Donoghue, & J. Sampaio (Eds.), *Routledge handbook of sports performance analysis* (pp. 176–210). Routledge.
- Wright, C. (2015). The integration of performance analysis approaches within the practice of competitive sports teams. PhD Thesis, University of Central Lancashire.
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (9. Baskı, ss. 120-145). Seçkin Yayınları.



İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Egzersiz Yapma Durumları ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının İncelenmesi

Muhammet YÜCEL¹ Dilek AYDEMİR² Akif ÖZKAN³Tayfun HELVACI⁴

¹Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın / Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-8476-6713>

²Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın / Türkiye

<https://orcid.org/0009-0008-3587-3924>

³Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın / Türkiye

<https://orcid.org/0009-0000-7499-1482>

⁴Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın / Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-4061-7844>

ORJINAL MAKALE

Özet

Yaşamın devamlılığı açısından önemli bir gereksinim olan beslenme, sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda vücuda alınması durumudur. Erken çocukluk dönemlerinde rol model alınan anne, baba ve öğretmenlere bu hususta önemli görevler düşmektedir. Günümüzde hareketsizlik ile birlikte doğru sağlanamayan beslenme durumu birçok (obezite, kardiyovasküler sistem hastalıkları vb. hastalığa kapı aralayabilmektedir. Bu bağlamda araştırmamızda ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi olarak belirlenmiştir. Araştırmanın evrenini Karabük iline bağlı Yenice ilçesinde ilköğretim okullarında çeşitli branşlarda görev yapan öğretmenler oluşturmakta olup, örneklemini ise 2021/2022 yılında rastgele yöntem ile seçilen öğretmenler oluşturmaktadır. Araştırmamızda tarama modeli kullanılmıştır. Katılımcılara ölçek formu hakkında detaylı bilgi aktarıldıktan sonra veri toplama aracı ilk olarak sosyo-demografik bilgileri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından Kişisel Bilgiler Formu oluşturulmuştur. Ölçek formu olarak ise Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında, kadın katılımcıların sbitö ölçek toplam puanlarının erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek ortalamaya sahip olduğu belirlenmiştir. Yani; kadın katılımcılar erkek katılımcılara nazaran daha iyi bir sağlıklı beslenme tutumu göstermektedir diyebiliriz. Sonuç olarak, araştırmamızda ilköğretimde görev yapan öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye yönelik farkındalıklarının artırılması özellikle böylesine önemli bir yaş gruplarında öğretmenlik yaptıkları düşünülürse elzem olduğu açıktır.

Anahtar kelimeler: Öğretmen, Egzersiz, Beslenme ve Sağlık

An Investigation of Exercise Habits and Attitudes Towards Healthy Eating Among Teachers Working in Primary Schools

Abstract

Nutrition, which is a vital requirement for the continuity of life, refers to the intake of essential nutrients in adequate amounts to maintain, improve, and enhance the overall health and quality of life. Parents, including mothers, fathers, and teachers, play crucial roles as role models during early childhood in this regard. In today's sedentary lifestyle, inadequate nutrition can lead to various health issues such as obesity, cardiovascular diseases, and other illnesses. In this context, our research aims to examine the attitudes of teachers working in

primary schools towards healthy eating. The population of the study consists of teachers working in various subjects at primary schools in the Yenice district of Karabük province. The sample was randomly selected from teachers in the academic year 2021/2022. A survey design was used in our research. After providing detailed information about the survey form, a Personal Information Form was created by the researcher to determine the socio-demographic characteristics of the participants. The survey form used in the study is the "Attitude Scale for Healthy Eating" developed by Tekkurşun-Demir and Cicioğlu (2019). The findings of the research indicate that female participants have higher mean scores on the scale compared to male participants. In other words, it can be concluded that female participants exhibit a better attitude towards healthy eating compared to male participants. In conclusion, considering the significant role teachers play in such an important age group, it is evident that raising awareness of healthy eating among teachers working in primary schools is essential.

Keywords: *Physical Education and Sports, Imagination, Motivation.*

Giriş

Sağlıklı bir yaşamın sürdürebilmesi toplumun her kesimi için önemli olduğu kadar eğitim çalışanları açısından da önemlidir. Eğitim çalışanlarının gelişen teknolojinin yanı sıra hareketsiz yaşam tarzlarında göz önünde bulundurularak yaşamlarını sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmesi için aileden başlanarak yeterli ve dengeli beslenmeleri ve kazanılan bu beslenme alışkanlıklarını yaşam biçimi haline getirmeleriyle mümkün olacaktır (Sabbag ve Sürücüoğlu, 2011; Merdol, 2008; Bozkurt ve Erdoğan, 2019).

Birey olarak, doğduğumuz andan itibaren gerek büyüme ve gelişme açısından gerekse sağlıklı ve uzun bir yaşamın devamlılığı için vücudumuza gerekli olan tüm maddeleri besinler aracılığı ile alırız. Beslenme her yaşam döneminde önemli bir gereksinimdir ve yeme davranışı bireyin, alışkanlıklarının yerleştiği dönem olan ergenlikte belirginleşmeye başlar (Altun ve Kutlu, 2015). Beslenme alışkanlıklarının belirginleştiği dönem 10-19 yaş olarak tanımlanmaktadır. Bu dönemde hazır yemek yeme eğilimi artar. Ana öğünleri atlama ve öğün aralarında gelişigüzel hızlı-hazır yemek yeme alışkanlığı ortaya çıkar. Televizyon, telefon ve bilgisayar başında uzun süre vakit geçirme ve bu zaman içinde atıştırma tarzında yemek yeme yaygın görülen davranışlardır (Aksoydan ve Çakır 2011).

İnsanların yaşamsal veya iş hayatındaki statüsü arttıkça günlük harcaması gereken enerji miktarında azalmalar meydana gelir. Buda fiziksel aktivitenin azalmasıyla ortaya çıkar. Besin gereksinimini etkileyen faktörlerdeki dengesizlik çeşitli beslenme ve bununla ilişkili sağlık sorunlarına yol açmaktadır (Baysal, 2003). Ülkemizde yetersiz ve dengesiz beslenme; büyük bir toplumsal sorundur (Fişek, 1985). Doğru beslenme alışkanlıklarına sahip olmak; hem kendi sağlıkları hem de bu grubun örnek model olma rolü nedeniyle toplumsal önem taşımaktadır (Tokgöz ve ark. 1995; Eriş ve Uzun 2021). Öyle ki; yetersiz ve dengesiz beslenme tarzına sahip bir çocuk, hastalıklara karşı dirençli olamaz ve bu durum kolaylıkla hastalanmasına neden olur. Ayrıca, hastalık sebebi ile okula devam sorunu da yaşayabilir. (Örmeci, 1987). Bu bağlamda, özellikle çocuklar açısından beslenme eğitimi sağlıklı beslenme bilincinin kazandırılması açısından büyük önem arz eder (Aymankey ve Sarioğlan, 2007; Taşdemir, 2019).

Tüm bu bilgiler doğrultusunda; araştırmamızın amacı, ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin egzersiz yapma durumları ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi olarak belirlenmiştir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli ve Katılımcılar

Araştırmanın evrenini Karabük iline bağlı Yenice ilçesinde ilköğretim okullarında çeşitli branşlarda görev yapan öğretmenler oluşturmakta olup, örneklemini ise 2021/2022 yılında rastgele yöntem ile seçilen öğretmenler oluşturmaktadır. Araştırmamızda tarama modeli kullanılmıştır. Katılımcılara ölçek formu hakkında detaylı bilgi aktarıldıktan sonra gönüllülük prensibine göre 59 (% 47,2) kadın, 66 (% 52,8) erkek olmak üzere toplamda 125 (Örneklem grubunun tamamına ulaşılmıştır) gönüllü öğretmen katılmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmamızda, ilk olarak sosyo-demografik bilgileri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından Kişisel Bilgiler Formu oluşturulmuştur. Ölçek formu olarak ise Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği kullanılmıştır.

5'li likert olarak hazırlanan ölçek 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki olumlu maddelere ait derecelendirme “Kesinlikle Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum”, “Kesinlikle Katılıyorum” şeklindedir. Olumlu tutum maddeleri; 1, 2, 3, 4 ve 5 olumsuz tutum maddeleri ise 5, 4, 3, 2 ve 1 şeklinde puanlanmıştır. Olumlu maddeler: 1., 2., 3., 4., 5., 12., 13., 14., 15., 16. maddelerden oluşmaktadır. Olumsuz maddeler: 6., 7., 8., 9., 10., 11., 17., 18., 19., 20. ve 21. maddelerden oluşmaktadır. SBİTÖ 21 madde ve 4 faktörden oluşan bir yapıya sahiptir. Bu faktörler, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB) ve Kötü Beslenme (KB) olarak adlandırılmıştır. Beslenme Hakkında Bilgi (BHB): 1., 2., 3., 4., 5. Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD): 6., 7., 8., 9., 10., 11. Olumlu Beslenme (OB): 12., 13., 14., 15., 16. Kötü Beslenme (KB): 17., 18., 19., 20., 21. maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB) faktörü için ,90 Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD) faktörü için ,84, Olumlu Beslenme (OB) faktörü için ,75 ve Kötü Beslenme (KB) faktörü için ,83 şeklindedir..

Verilerin Analizi

Araştırma verileri SPSS 22.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Aynı zamanda verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine Kolmogorov-Smirnov testi aracılığı ile bakılmıştır. Uygulanan testler sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Elde edilen verilere frekans, yüzde tablolarına ek olarak parametrik testlerden olan Independent Sample T test analizi uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1

Katılımcıların fiziksel özelliklerine yönelik ortalamalar

	N	Yaş (yıl) (Mean±SD)	Boy (cm) (Mean±SD)	Kilo (kg) (Mean±SD)
Kadın	59	33,89±5,52	163,01±5,80	60,54±9,96
Erkek	66	37,77±7,42	176,01±6,08	83,10±12,53

Tablo 1'e göre araştırmaya dâhil edilen kadın katılımcıların yaş ortalamaları 33,89±5,52 yıl, boy ortalamaları 163,01±5,80 cm, kilo ortalamaları 60,54±9,96 kg olarak belirlenirken; erkek katılımcıların yaş ortalamaları 37,77±7,42 yıl, boy ortalamaları 176,01±6,08 cm, kilo ortalamaları 83,10±12,53 kg olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2

Katılımcıların düzenli egzersiz yapma durumlarına yönelik frekans tablosu

Değişkenler		N	%
Düzenli Egzersiz Yapıyor musunuz?	Evet	23	18,4
	Hayır	102	81,6
	Toplam	125	100,0

Tablo 2'de katılımcıların düzenli egzersiz yapma durumlarına yönelik frekans tablosu verilmiştir. Katılımcıların, 18,4'ünün düzenli egzersiz yaptığı , %81,6'sının ise düzenli olarak egzersiz yapmadıkları görülmektedir.

Tablo 3

Katılımcıların beslenme dersi alıp almadıklarına yönelik frekans tablosu

Değişkenler		N	%
Beslenme Dersi Aldınız mı?	Evet	37	29,6
	Hayır	88	70,4
	Toplam	125	100,0

Tablo 3'de katılımcıların beslenme dersi alma değişkenine yönelik frekans tablosu verilmiştir. Katılımcıların, %29,6'sının beslenme dersi aldığı , %70,4.'ünün ise beslenme dersi almadıkları tespit edilmiştir.

Tablo 4

Katılımcıların sigara kullanıp kullanmadıklarına yönelik frekans tablosu

Değişkenler	N	%
-------------	---	---

Sigara Kullanıyor musunuz?	Evet	31	24,8
	Hayır	94	75,2
	Toplam	125	100,0

Tablo 4’de katılımcıların sigara kullanma değişkenine yönelik frekans tablosu verilmiştir. Katılımcıların, %24,8’inin sigara kullandığı , %75,2’sinin ise sigara kullanmadıkları tespit edilmiştir.

Tablo 5

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sbitö toplam puanlarına ait t testi sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X}\pm Ss$	t	P
SBİTÖ Toplam Puan	Kadın	59	70,20±7,82	1,621	,108
	Erkek	66	68,00±7,36		

Tablo 5’te katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sbitö toplam puanlarına yönelik analiz sonuçları değerlendirilmiştir. Tabloya baktığımızda, cinsiyet değişkeni bağlamında. sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasında herhangi bir anlamlılığın olmadığı anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Tablo sonuçlarından istatistiksel açıdan anlamlılık gözlemlenmesi dahi kadın katılımcıların ölçektoplam puanlarının erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek ortalamaya sahip olduğu belirlenmiştir. Yani; kadın katılımcılar erkek katılımcılara nazaran daha iyi bir sağlıklı beslenme tutumu göstermektedir diyebiliriz.

Tablo 6

Katılımcıların egzersiz yapma durumları değişkenine göre sbitö alt boyutları ve toplam puanlarına ait t testi sonuçları

Alt Boyutlar ve Toplam Puan	Egzersiz Yapıyor musunuz?	N	$\bar{X}\pm Ss$	t	P
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	23	21,17±5,03	1,976	,736
	Hayır	102	21,48±3,63		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	23	16,39±4,73	3,472	,003*
	Hayır	102	19,30±3,99		
Olumlu Beslenme	Evet	23	20,86±4,23	2,616	,000**
	Hayır	102	17,60±3,62		
Kötü Beslenme	Evet	23	9,30±3,98	-424	,061
	Hayır	102	10,94±3,69		

SBİTÖ Toplam Puan	Evet	23	67,73±7,93	2,656	,368
	Hayır	102	69,33±7,57		

Tablo 6’da katılımcıların düzenli egzersiz yapma durumları değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği alt boyutları (beslenmeye yönelik duygu ve olumlu beslenme) ve ölçek toplam puanlarında anlamlılık gözlemlenmiştir ($p<0.05$). Diğer yandan beslenme hakkındaki bilgi ve kötü beslenme alt boyutunda herhangi bir anlamlılık gözlemlenmemiştir ($p>0,05$). Aynı zamanda ölçek toplam puanına bakıldığı zamanda anlamlılık olmadığını söyleyebiliriz ($p>0,05$).

Tablo 7

Katılımcıların beslenme dersi alma değişkenine göre sbitö alt boyutları puanlarına ait t testi sonuçları

Alt Boyutlar ve Toplam Puan	Beslenme Dersi Aldınız mı	N	$\bar{X}\pm Ss$	t	P
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	37	22,62±3,70	2,256	,026*
	Hayır	88	20,92±3,90		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	37	18,81±4,77	,072	,943
	Hayır	88	17,75±4,07		
Olumlu Beslenme	Evet	37	19,43±4,21	2,291	,024*
	Hayır	88	17,69±3,72		
Kötü Beslenme	Evet	37	10,86±4,67	,429	,668
	Hayır	88	10,54±3,36		
SBİTÖ Toplam Puan	Evet	37	71,72±7,45	2,613	,010*
	Hayır	88	67,90±7,46		

Tablo 7’de katılımcıların beslenme dersi alma değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği alt boyutları (beslenme hakkında bilgi, olumlu beslenme) ve ölçek toplam puanlarında anlamlılık gözlemlenmiştir ($p<0.05$). Diğer yandan beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme alt boyutunda herhangi bir anlamlılık gözlemlenmemiştir ($p>0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Erten (2006) tarafından yapılan araştırma da çalışmaya katılan kadınların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının erkeklere göre daha yüksek puana sahip olduklarını belirlemiştir. Bu çalışma bizim araştırmamız ile benzerlik göstermektedir.

Diğer yandan, Çongar ve Özdemir (2004) Sivas il merkezinde görev yapan öğretmenlerin beslenme bilgi düzeylerini araştırdığı çalışmada öğretmenlerin beslenme bilgi düzeylerinin yetersiz olduğunu tespit etmişlerdir. Futrell (2006) yapmış olduğu çalışmada genellikle öğretmenlerin dengeli beslenme farkındalığının önemli olduğunu vurgulamışlardır.

Sargın ve Güleçce (2022) gerçekleştirdikleri çalışmada, öğretmenlerin beslenmeye yönelik ilgilerinin yüksek olduğu yapılan analizler sonucu ortaya çıkmıştır. Diğer yandan Acemioğlu ve Doğan (2021) araştırmalarında, sağlıklı beslenme üzerine eğitim alıp almama ve sağlıklı beslenmeye dikkat edip etmeme değişkenlerine göre öğretmen adaylarının tutum ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır.

Beden eğitimi öğretmenlerin sağlıklı beslenme tutumlarının diğer branş öğretmenlerine göre yüksek olduğu, kadın ve erkek öğretmenlerin genel olarak benzer tutumlar sergilediği, öğretmenlerde yaş ilerledikçe de beslenme tutumlarının pozitif yönde iyileştiği sonucuna ulaşılmıştır (Kusan vd.,2020) Bozkurt ve Erdoğan (2019), çalışmalarında öğretmenlerin beslenme alışkanlıklarının ve bilgi düzeylerinin yetersiz bulunduğunu ifade etmiştir.

Sonuç olarak, araştırmamızda ilköğretimde görev yapan öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye yönelik farkındalıklarının artırılması özellikle böylesine önemli bir yaş gruplarında öğretmenlik yaptıkları düşünülürse elzem olduğu açıktır. Öyle ki; eğitimlerinin ilk dönemlerinde olan çocuklar üzerinde öğretmenlerinin davranışları genellikle doğru kabul edilerek çocuklar tarafından rol model edinirler. Bu bağlamda; doğru beslenme alışkanlıklarına sahip olmak; hem kendi sağlıkları hem de bu yaş grubuna örnek model olma rolü nedeniyle öğretmenlere yönelik sağlıklı beslenmeye ilişkin verilecek seminerlerin, eğitimlerin artırılması toplumsal önem arz etmektedir.

Kaynakça

- Acemioğlu, R., & Doğan, Y. (2021). Fen bilgisi öğretmen adaylarının sağlıklı beslenme konusuna ilişkin tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(1), 3958.
- Aksoydan, E., akır, N. Adölesanların Beslenme Alışkanlıkları, Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Vücut Kitle İndekslerinin Değerlendirilmesi *Göhlane Tıp Dergisi* 2011; 53: 264-270.
- Aymankuy, Y., ve Sarioğlan, M. (2007). Yiyecek-İçecek Felsefesi ve Beslenme Alışkanlığının Geliştirilmesine Yönelik Bir Model Önerisi. I. Ulusal Gastronomi Sempozyumu. Antalya.
- Baysal, A. (2003). Sosyal eşitsizliklerin beslenmeye etkisi. *CÜ Tıp Faköltesi Dergisi*, 25(4), 66-72.
- Besler, H. T., Ve Rakıcioğlu, N. (2015). Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi. Ankara: Merdiven Reklam Tanıtım. The International Olympic Committee and The International Society for Sports Nutrition. South African Journal of Clinical Nutrition, 26(1),6-16
- Bozkurt, E. & Erdoğan, R. (2019). Sınıf Öğretmenlerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 13 (19) , 75-94.
- ongar, O. & Özdemir, L. (2004). Sivas il merkezinde beden eğitimi öğretmenlerinin genel beslenme ve sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi düzeyleri. *CÜ Tıp Faköltesi Dergisi*, 26(3), 113-118.
- Eriş, F. & Uzun, R. (2021). Ergen erkek badmintoncularda pliometrik antrenmanların denge ve bazı motorik özellikler üzerindeki etkisinin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 94-106
- Erten, Murat (2006). Adıyaman ilinde eğitim gören üniversite öğrencilerinin beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarının araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Fişek, N. H. (1985). Halk sağlığı'na giriş, Ankara: ağ Matbaası
- Karasar, N. (2014). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kusan, O., Mumcu, H.E., eviker, A., Zambak, Ö. (2020). Beden Eğitimi Öğretmenleri ve Diğer Branş Öğretmenlerinin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının Bazı Değerışkenlere Göre İncelenmesi (Kütahya İli Örneği), *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt -, Sayı 1.
- Merdol, T.K. (2008). Beslenme eğitimi ve danışmanlığı. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 726, Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Örmeci, A.Ö. (1987). Isparta İline Bağlı Senirkent İlçesi ve Köylerinde İlkokul ocuklarının Beslenme Durumları Üzerinde Bir Araştırma. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sabbağ, . ve Sürücüoğlu, M.S. (2011). İlköğretim öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin beslenme tutum ve davranışlarına etkisinin değerlendirilmesi. *Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi*, 6(3),1-13.
- Sargın, K. & Güleçce, M. (2022). Öğretmenlerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının Değerlendirilmesi (Van İli örneği) . *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7 (1) , 1-11.
- Taşdemir, A. (2019). İlköğretim Öğrencilerinde Beslenme Eğitimi Üzerine Bir Araştırma . *Sağlık Akademisi Kastamonu*, 4 (1) , 34-52
- Tekkurşun Demir, G., ve Cicioğlu, H. İ., (2019). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): geçerlik ve güvenirlilik alışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274.
- Tokgöz, P., Ertem, M., elik, F., Gökke, ř., Saka, G., & Hatunoğlu, R. (1995). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının saptanmasına ilişkin bir araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 24(2), 229-238.