

KAFKAS ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Cilt: 3 Sayı: 3 Yıl: 2023

Journal of Kafkas University Sport Sciences
Volume: 3 Issue: 3 Year: 2023





Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi



Journal of Kafkas University Sport Sciences

Kafkas Üniversitesi Sarıkamış Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu resmi yayınıdır.

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

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

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

Yaygın süreli yayındır. / Widespread periodical publication

Yayın İdare Adresi / Editorial Office

Kafkas Üniversitesi Sarıkamış Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Kars/Türkiye

Telefon / Telephone: +90 474 413 52 52

Faks / Fax: +90 474 413 50 4

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

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



Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi



Journal of Kafkas University Sport Sciences

Baş Editör/ Editor-in-Chief

Prof. Dr. Erdoğan KAYGIN

Editör/ Editor

Dr. Tarkan HAVADAR

Yayın Kurulu / Editorial Board

Doç. Dr. Levent TANYERİ

Doç. Dr. Mehmet ŞİRİN

Doç. Dr. Oktay KAYA

Dr. Metin ÖZLÜ



Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi

Journal of Kafkas University Sport Sciences



İÇİNDEKİLER / CONTENT

Özel Öğretim Kurslarında Okuyan Öğrencilerin Rekreatif Etkinliklere Katılımının Akademik Yaşama Etkisinin İncelenmesi (Malatya İli Örneği).....1-13

Merve YİĞİT, AYTEKİN Hamdi BAŞKAN

Adölesan Sporcularda Vücut Kompozisyonu İle Sürat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....14-23

Selim ASAN

Olimpik Greko-Romen Güreşçilerde Bağlı Yaş Etkisinin İncelenmesi.....24-33

Olca MÜLAZIMOĞLU, Abdurrahman BOYACI

2023 Avrupa Güreş Şampiyonası Finallerinin Teknik Analizi.....34-54

Abdüsselam TURGUT

Elit Sporcuların Zihinsel Antrenman Becerilerinin İncelenmesi.....55-69

İsmail KOÇ

Spor Lisesinde Okuyan Öğrencilerin Mutluluk Ve Öz Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi.....70-92

Mihraç KÖROĞLU, Hasan Abanoz ABANOZ, Burcu YENTÜRK, Ganime ÖZTÜRK ÇELİK

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi.....93-102

Esin KAPLAN, Samad ASGAROV

Spor Merkezlerine Devam Eden Bireylerin Spordan ve Spor Merkezlerinden Beklentilerinin Karşılanma Düzeyleri.....103-114



Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi

Journal of Kafkas University Sport Sciences



İÇİNDEKİLER / CONTENT

Serbest Zaman Tatmininin Fiziksel Aktivite Tutumu Üzerine Etkisi.....115-125

Cihan AYHAN, İlimdar YALÇIN, Fikret SOYER

Tenis Oynayan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi.....126-136

Yaşar KÖROĞLU, Samet SİTTİ

Amatör Futbolcularda Sportif Sürekli Kendine Güven Düzeyinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi137-149

Esra KÜRKCÜ AKGÖNÜL, Gökmen ÖZEN, Ufuk DİLEKÇİ

Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarının Örgütsel Sinizm Tutumlarının İncelenmesi (Karabük İli Örneği)150-160

Onur AKTÜRK, Samet ZENGİN

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencileri ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ile Stresle Baş Etme Yöntemlerinin İncelenmesi.....161-182

İlhan YAĞCI, Cuneyt SEYDİOĞLU, Engin ÇİNİBULAK

Beden Eğitimi ve Spor Temelli İmece Modeli.....183-197

Serpil AKÇINAR

Çocuklarda Termoregülasyon ve Egzersiz Bağı Hidrasyon Uygulaması.....198-206

Özel Öğretim Kurslarında Okuyan Öğrencilerin Rekreatif Etkinliklere Katılımının Akademik Yaşama Etkisinin İncelenmesi (Malatya İli Örneği)*

Merve YİĞİT¹, Aytekin Hamdi BAŞKAN²

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı özel öğretim kurslarında bulunan üniversite sınavına hazırlanan ortaöğretim son sınıf ve mezun olan öğrencilerin boş zaman kullanımlarına ve rekreatif etkinliklere katılımının akademik yaşama etkisinin incelenmesidir.

Yöntem: Malatya ilinde 2020-2021 eğitim öğretim yılında özel öğretim kurslarında bulunan öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini Malatya ilindeki İntegral, Yeni Hamle ve Kültür özel öğretim kurslarına kayıtlı olan yaşları 17-22 yaş ve üzeri arasında değişen sınava hazırlanan öğrencilerden tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen 200 birey oluşturmuştur. Ortaöğretim mezunu ve ortaöğretim son sınıf olan bireylerin sınava hazırlandıkları dönemde boş zamanlarının kullanımı ve rekreatif etkinliklere katılma durumuna göre incelenmesine ait bulguların istatistiksel analizi SPSS 23 paket programında yapılmıştır. Araştırma grubunun demografik özellikleri, boş zaman kullanımları, okuldaki boş zamanlarındaki rekreatif etkinliklerine katılımı, okul dışı katıldıkları rekreatif etkinlikler katılımı, rekreatif etkinliklerin faydaları ve kişisel beceriye sahip olma durumuna göre boş zamanı verimli kullanma durumuna ait bulgular için frekans, ortalama ve yüzde hesaplamaları yapılmıştır.

Bulgular: Çalışmadan elde edilen veriler doğrultusunda, öğrencilerin serbest zamanlarında hangi rekreatif etkinlikler yaptıkları ve bu etkinlikleri yapma nedenleri ortaya konulmaktadır.

Sonuç: Çalışmada ortaya çıkan sonuçlar doğrultusunda, öğrencilerin birçoğunun hafta içi günde ortalama 3 ile 6 saat arası, hafta sonu ise 6 saat ve daha fazla boş zamanı varken, bu boş zamanlarının en fazla 1-2 saatini rekreatif etkinliklerle geçirdiği görülmektedir. Yani öğrencilerin boş zamanlarında, rekreatif etkinliklere çok fazla zaman ayırmadığı, serbest zamanlarını etkili ve verimli kullanmadıkları ortaya çıkmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Boş Zaman, Akademik Başarı, Özel Öğretim

ABSTRACT

Investigation of The Effect of Participation of Studentsin Private Education Coursesin Recreational Activities on Academic And Social Life

(Malatya Province Example)

Purpose: The aim of this study is to examine the effects of participation in leisure time and recreational activities on academic and social life of high school senior and graduate students who are preparing for the university exam in private education courses.

Method: The universe of this research consists of students attending private education courses in Malatya in the 2020-2021 academic year. The sample of the study consisted of 200 individuals selected by random knitting method from the students whose ages ranged from 17-22 years and above, who were enrolled in Integral, Yeni Hamle and Kültür special education courses in Malatya. Statistical analysis of the findings of the examination of high

¹ Giresun Üniversitesi, Giresun/TÜRKİYE. merveyigit44@gmail.com

² Giresun Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Giresun/TÜRKİYE. aytekinbaskan@gmail.com,
ORCID: 0000-0003-4204-7408

*: Bu çalışma Dr.Öğr.Üyesi Aytekin Hamdi BAŞKAN tarafından yürütülen Merve YİĞİT'in yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

school graduates and high school seniors according to the use of their spare time and participation in recreational activities during the preparation period for the exam was made in the SPSS 23 package program. Frequency, average and percentage calculations were made for the findings of the efficient use of leisure time according to the demographic characteristics of the research group, their leisure time use, their participation in recreational activities in their spare time at school, their participation in recreational activities outside of school, the benefits of recreational activities and their personal skills.

Results: In line with the findings obtained in the study, what activities the students do in their spare time and the reasons for doing these activities are revealed. In line with the data obtained in the study, it is revealed which recreational activities the students do in their free time and the reasons for doing these activities.

Conclusion: In line with the results of the study, it is seen that while most of the students have an average of 3 to 6 hours of free time on weekdays and 6 hours or more on weekends, they spend a maximum of 1-2 hours of this free time with recreational activities. In other words, it turns out that students do not spare much time for recreational activities in their spare time and cannot use their free time effectively and efficiently.

Keywords: Recreation, Free Time, Academic Achievement, Private School

GİRİŞ

İnsanların yaşam standartları ve yaşam kaliteleri değiştiğinde, değişimlerin kendilerinden kaynaklanan yeni sorunlar yaratırlar. Bu nedenlerden biri, insanların boş zamanlarının artması ve boş zaman aktivitelerine değer vermenin en iyi yoludur (Fişek, 1998).

Rekreasyonel faaliyetler, bireylerin psikolojik, sosyal ve kültürel gelişimlerini etkileyen etkili faktörler olup, insanların içinde yaşadıkları topluma ekonomik, sosyal ve kültürel yönden fayda sağlayacaktır. Serbest zaman aktivitelerini önemli kılan bir diğer unsur da beraberinde getirdiği doyum duygusudur. Böylece rekreasyonel etkinlikler bireylerin sosyalleşmeleri açısından toplumla bütünleşmelerine yardımcı olmaktadır. (Özkalp, 1997). Günümüzde boş zaman etkinliklerine katılım giderek daha önemli hale gelmekte ve boş zaman olgusu tüm sınıfların günlük yaşamında büyük önem taşımaktadır (Sabbağ ve Aksoy, 2011). Bu zaman diliminin değerlendirilmesi bireyin istek ve arzuları ile bireysel ya da grup halinde yapmayı amaçladığı neşe ve mutluluk getirecek boş zaman etkinliklerini içermektedir (Karaküçük, 1999).

Hayatın önemli bir yönü olarak boş zaman, zorunluluklara karşı yeterli zamanı korumak için daha fazla zaman özgürlüğünü temsil eden sınırlı bir kaynak olarak görülmektedir (Peters ve Raaijmakers 1998). Serbest zamanın ise belirli çalışma saatleri içerisinde ailelerin ve bireylerin sorumluluklarını yerine getirdikten sonra dinlenmeleri ve yenilenmeleri için fırsatlar sunduğu söylenebilir. Bu noktada bireyler, kişisel gelişim fırsatlarını gerçekleştirmek için hayatın daha sıkıcı kısımlarından ve belirli durumlardan kaçınabilirler. Bu da nihayetinde

zamanınızı zenginleştirmek, hayattan zevk almak ve hayatın değerini anlamak gibi önemli durumlara yol açabilir. Ayrıca insanların ihtiyaç duyduklarında rekreasyonel faaliyetlerden yararlanabilecekleri sağlıklı ağlar oluşturmak, zamanla ilişkilerini geliştirebilir ve bu faaliyetler aracılığıyla bireylere gerekli sosyal sermayeyi sağlayabilir. (Coleman, 1988).

Eğitim, kişilik yapısının temel öğelerinin öğrenildiği evde başlar. Bunları daha sonra değiştirmek zordur. Tembellik, çalışkanlık, dürüstlük, yalan söyleme, sosyallik, bencillik gibi ikilemler ailelerde başlar, gelişir ve çoğu durumda şiddetlenir. Okulların bunları değiştirmesi zordur, bu nedenle en iyi çözüm önce aileyi etkilemektir. (Başar, 1998). Çocuğunuzun 5 yaşına kadar hayatından, okula gittiğinde nasıl davrandığı anlaşılabilir. Çocuklar alfabeyle okulda erken öğrendiklerinde, ebeveynlerinin tutum ve davranışları onları büyük ölçüde etkileyebilir. Ebeveyn desteği, bir çocuğun başarı oranını artırmaya yardımcı olabilir. Ayrıca öğretmenler, özellikle dil becerilerinin geliştirilmesinde bilişsel ve duygusal motivasyon için ebeveyn desteği almalıdır. (Yavuzer, 2008). Çünkü veli desteği, bir öğrencinin okuldaki sosyal ve akademik başarısı için çok önemlidir. Okul, eğitimin evde alındığı bir yer olarak düşünülebilir. Çocuğun okula uyumu ve akademik başarısı, ebeveynin çocuğunu eğitmedeki başarısının bir ölçüsüdür (Yörükoğlu, 1998).

Bu çalışmanın amacı özel öğretim kurslarında bulunan üniversite sınavına hazırlanan ortaöğretim son sınıf ve mezun olan öğrencilerin boş zamanlarında rekreatif etkinliklere katılımının akademik yaşama etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmamızın konusu; Malatya ilinde 2020-2021 eğitim öğretim yılında özel öğretim kurslarında bulunan öğrencilerin özel öğretim kurslarına kayıtlı olan yaşları 17-22 yaş ve üzeri arasında değişen sınava hazırlanan öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışmamızın önemi; öğrencilerin sınava hazırlandıkları yoğun dönemlerinde boş zamanlarında ne yaptıkları, hangi rekreatif etkinliklere katıldıklarını ortaya çıkarmak amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan tarama modeli kullanılarak hazırlanmıştır. Tarama modeli; Geçmişteki veya şimdiki bir durumu olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan bir araştırma sürecidir. Araştırılacak olay, kişi veya konu kendi şartlarına ve statüsüne göre belirlenmeye çalışılır. Bunları herhangi bir şekilde değiştirmek veya etkilemek için hiçbir girişimde bulunulmaz. Bilmek istediğiniz her şey var ve orada. Doğru şekilde "gözlemlemek" önemlidir. (Karasar, 2008).

Katılımcılar

Bu araştırmanın evrenini Malatya ilinde 2020-2021 eğitim öğretim yılında liseden mezun olan ve lise son sınıf öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini Malatya ilindeki İntegral, Yeni Hamle ve Kültür özel öğretim kurslarına kayıtlı olan yaşları 17-22 ve üzeri arasında değişen sınava hazırlanan öğrencilerden tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen 200 birey oluşturmuştur.

Verileri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama tekniği olarak ise anket tekniği kullanılmıştır (Balcı, 2013). Anketler, belirli bir konu hakkındaki düşünceleri, görüşleri, tercihleri, davranışları, beklentileri ve eğilimleri ortaya çıkarmak için bilgi toplamak için seçeneklere dayalı araçlardır. (Balaban-Sali, 2012). Uygulama sonucu gerekli düzeltmeler yapılarak anket formu son halini almıştır (EK 2).

Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama aracı olarak Başkan (2016)'nın "öğrencilerin üniversite sınavına hazırlandıkları dönemdeki zaman kullanımları ve rekreatif etkinliklere katılımı" na ait geliştirdiği anket formu kullanılmıştır (EK 4). Araştırma verileri Malatya ilinde bulunan İl Milli Eğitim Müdürlüğü' ne bağlı olarak çalışan özel öğretim kurumlarından toplanmıştır. Verilerin toplanabilmesi Malatya İl Milli Eğitim Müdürlüğünden veri toplamak için izin alınmıştır (EK 1). Ayrıca reşit olmayan katılımcılar için ise "gönüllülük onam formu" (EK 3) kullanılmıştır.

İstatistiksel Analiz

SPSS 23 paket programında lise mezunları ve son sınıf öğrencilerinin sınava hazırlık sürecinde serbest zaman değerlendirmeleri ve rekreasyonel faaliyetlere katılımı üzerine istatistiksel analiz yapılmıştır. Çalışma grubunun demografik özellikleri, serbest zaman kullanımı ve rekreasyonel faaliyetlere katılım bulguları için frekans, ortalama ve yüzde hesaplamaları yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Günlük ders çalışmaya ayrılan ortalama saat

Bir günde ortalama kaç saat ders çalışıyorsunuz?	n	%
1 Saat ve daha az	17	8,50
2 saat	33	16,50
3 saat	46	23,00

4 saat	49	24,50
5 saat	28	14,00
6 saat ve daha fazla	27	13,50

Tablo 1’de görüldüğü gibi; bir günde ortalama kaç saat ders çalışıyorsunuz değişkenine verilen cevaplar incelendiğinde en yüksek oranda 4 saat boş zamanı olanların oranı %24,50’dir. 3 saat diyenler %23,00 oranında, 2 saat diyenler %16,50 oranında, 5 saat diyenler %14,00 oranında, 6 saat ve daha fazla diyenler %13,50 oranında ve 1 saat ve daha az diyenler %8,50 oranına sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Daha fazla boş zamana sahip olma isteği

Daha fazla boş zamana sahip olmak ister miydiniz?		
	n	%
İsterdim	19	9,50
İstemezdim	120	60,00
Farketmez	61	30,50

Tablo 2’de görüldüğü gibi; katılımcılar daha fazla boş zamana sahip olmak istermiydiniz sorusunu %60,00 oranında istemezdim, %30,50 oranında fark etmez ve %9,50 oranında isterdim şeklinde cevaplamıştır.

Tablo 3. Boş zamanı verimli kullanma durumu

Boş zamanlarınızı verimli kullandığınızı düşünüyor muydunuz?		
	n	%
Evet	61	30,50
Hayır	48	24,00
Kısmen	91	45,50

Tablo 3’te görüldüğü gibi; katılımcılar boş zamanınızı verimli kullanabilme sorusunu %45,50 oranında kısmen, %30,50 oranında evet ve %24,00 oranında isterdim şeklinde cevaplamıştır.

Tablo 4. Boş zamanın okul/ders başarısını etkileme durumu

Boş zamanınızın artması halinde okul/ders başarınız nasıl etkilenirdi?		
	n	%
Olumsuz etkilenir	43	21,50
Olumlu etkilenir	157	78,50

Tablo 4'te görüldüğü gibi; katılımcılar boş zaman okul/ders başarısını nasıl etkiledi sorusunu %78,50 oranında olumlu etkilenir, %21,50 oranında olumsuz etkilenir şeklinde cevaplamıştır.

Tablo 5. Okulda ders dışı katıldıkları rekreatif etkinlik

Etkinlik	Süre	n	%
Basketbol	1 Saat ve daha az	15	7,50
	2 saat	12	6,00
Voleybol	1 Saat ve daha az	11	5,50
	2 saat	18	9,00
Masa Tenisi	1 Saat ve daha az	13	6,50
	2 saat	8	4,00
Futbol	1 Saat ve daha az	15	7,50
	2 saat	17	8,50
	3 saat	11	5,50
Santraç	1 Saat ve daha az	11	5,50
	2 saat	5	2,50
Dans çalışmaları	1 Saat ve daha az	10	5,00
	2 saat	4	2,00
Drama, tiyatro çalışmaları	1 Saat ve daha az	10	5,00
	3 saat	1	0,50
Fotoğrafçılık çalışmaları	1 Saat ve daha az	11	5,50
	2 saat	1	0,50
	3 saat	2	1,00
Konferans*Seminer	1 Saat ve daha az	9	4,50
	2 saat	5	2,50
	3 saat	1	0,50
Edebiyat çalışmaları	1 Saat ve daha az	10	5,00
	2 saat	3	1,50
	3 saat	1	0,50
Müzik,enstrüman, orkestra, koro çalışmaları	1 Saat ve daha az	13	6,50
	2 saat	10	5,00
	3 saat	10	5,00
Okul dergi/gazete ve tanıtım afişlerinde görev alma	1 Saat ve daha az	9	4,50
	2 saat	1	0,50
Mesleki tanıtım günleri	1 Saat ve daha az	8	4,00
	2 saat	5	2,50
Üniversite gezileri	1 Saat ve daha az	8	4,00
	2 saat	3	1,50
	3 saat	1	0,50
Şiir dinletisi	1 Saat ve daha az	6	3,00
	2 saat	1	0,50
	3 saat	1	0,50
Huzur evi gezileri	1 Saat ve daha az	10	5,00
	2 saat	2	1,00
Engelli bireyleri ziyaret ve ilgili çalışmalar	1 Saat ve daha az	8	4,00

Tablo 5'te görüldüğü gibi; katılımcıların okulda ders dışı katıldığı rekreatif etkinlik oranlarına bakıldığında; rekreatif etkinlik olarak en fazla voleybol, basketbol, futbol ve müzik, enstrüman, koro çalışmaları katılım olduğu görülmektedir. Futbol oynadıklarını söyleyenlerin oranı 2 saatten fazla %8,50'tir. Voleybol oynayanlar 2 saatten fazla %9,00 oranına sahip iken basketbol ise 2 saatten fazla %6,00 oranında söylenmiştir. Dördüncü sırada ise müzik, enstrüman, koro çalışmaları etkinliği yer almaktadır.

Tablo 6. Rekreatif etkinliklere katılımın sağladığı fayda

Rekreatif etkinliklere katılımın sağladığı fayda		
	n	%
Zamanı daha verimli kullanmayı sağlar	190	95,00
Kişisel beceri ve yeteneğin gelişmesini sağlar	1	0,50
İnsanı mutlu eder	7	3,50
Çalışma ve akademik başarı ve verimi artırır	1	0,50
Dinlenme olanağı sağlar	1	0,50

Tablo 6'da görüldüğü gibi; rekreatif etkinliklere katılımın sağladığı fayda değişkeninde alınan cevaplar incelendiğinde, %95,00'lik bir oranda zamanı daha iyi kullanmayı sağladığı söylenmiştir. %3,50 oranında insana mutluluk verdiği, %0,50 oranında kişisel beceri ve yeteneğin gelişmesini sağladığı, %0,50 oranında çalışma ve akademik başarı verimini artırır, %0,50 oranında ise dinlenme olanağı sağladığını belirtilmiştir.

Tablo 7. Kişisel beceriye sahip olma durumuna göre okul/ders başarısının etkilenme durumu

Zevkle katıldığınız aktivite varmı?	Boş zamanın fazla olması okul/ders başarınızı nasıl etkilerdi?		
	n	Olumlu Etkilenir	Olumsuz Etkilenir
Evet	95	82,10%	17,89%
Hayır	105	75,23%	24,76%

Tablo 7'de görüldüğü gibi; kişisel beceriye sahip olma durumu ile boş zamanın okul/ders başarısının nasıl etkilendiği karşılaştırıldığında okul/ders başarısını olumlu etkilerdi şeklinde cevaplayanların %82,10'u bir kişisel beceriye sahip olduklarını söylemişlerdir. %75,23'ü ise herhangi bir kişisel becerisi olmamasına rağmen boş zamanın artması halinde okul/ders başarısının olumlu etkileneceğini söylemiştir. Okul/ders başarısının olumsuz etkileneceğini düşünenlerin %24,76'sının herhangi bir kişisel beceriye sahip olmayanlardan

olduğu, %17,89' unun ise katıldığı bir aktivite olmasına rağmen boş zamanın okul/ders başarısını olumsuz etkileyeceğini belirtmiştir.

TARTIşMA

Bu çalışmanın amacı Malatya'daki özel üretim kurslarında okuyan, niversite sınavına hazırlanan ortaretim son sınıf ve mezun rencilerin niversite sınavına hazırlandıkları dönemde rekreatif etkilere katılma durumuna ve boş zamanlarında yaptıkları aktivitelerin belirlenmesi incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmamıza Malatya ilinde 2020-2021 eğitim üretim yılında özel üretim kurslarında bulunan rencilerin özel üretim kurslarına kayıtlı olan yaşları 17-22 yaş ve üzeri arasında değişen sınava hazırlanan rencilerden 111'i kadın 89'u erkek katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada elde edilen sonuçlara dayalı olarak rencilerin boş zamanlarında gerçekleştirdikleri etkinlikler ve bu etkinlikleri gerçekleştirme nedenleri ortaya çıkarılmıştır.

Zaman yönetimi, bireyin özel ve kamusal yaşamda belirlediği amaç ve hedeflere ulaşmak için planlama, organize etme ve kontrol etme gibi işlevleri yerine getirme sürecidir. (Kocabaş ve Erdem, 2003). Üniversite rencileri için önemli bir konu olmaktadır. Geleceği şekillendiren adımlardan biri olan bu aşamada rencileri gelecekteki kariyerlerine hazırlamak ve geleceğe yönelik planlamalar yer almaktadır. Zaman yönetimi becerileri önemlidir. (Eldeleklioğlu, 2008). Akademik başarıya katkıda bulunan rekreasyonel etkilere katılımın kapsamı ve modeli araştırmamızın temelini oluşturmaktadır. Araştırmamızı destekleyen diğer çalışmalar şunlardır:

Tablo 1'de bir günde ortalama kaç saat ders çalışıyorsunuz değişkenine verilen cevaplar incelendiğinde en yüksek oranda 4 saat boş zamanı olanların oranı %24,50'dir. 3 saat diyenler %23,00 oranında, 2 saat diyenler %16,50 oranında, 5 saat diyenler %14,00 oranında, 6 saat ve daha fazla diyenler %13,50 oranında ve 1 saat ve daha az diyenler %8,50 oranına sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 2 incelendiğinde katılımcılar daha fazla boş zamana sahip olmak ister miydiniz sorusunu %60,00 oranında istemezdim, %30,50 oranında fark etmez ve %9,50 oranında isterdim şeklinde cevaplamıştır. Ekici ve Yenel'in (2002) yaptıkları araştırmada rencilerin boş zaman alışkanlıkları ve katılımları incelenmiş ve bu rencilerin yeterli boş zamanlarını kullanmadıkları ve turistik faaliyetlere yeterince katılmadıkları sonucuna varılmıştır.

Tablo 3'de katılımcılar boş zamanınızı verimli kullanabilme sorusunu %45,50 oranında kısmen, %30,50 oranında evet ve %24,00 oranında isterdim şeklinde cevaplamıştır. Kurumlu

(2014) yaptığı çalışmasında; evde yapılan boş zaman faaliyeti olarak en çok tv izleme ve bilgisayar oyunu oynama sonucuna rastlanmıştır.

Tablo 4'te katılımcılar boş zaman okul/ders başarısını nasıl etkilerdi sorusunu %78,50 oranında olumlu etkilenir, %21,50 oranında olumsuz etkilenir şeklinde cevaplamıştır. Ergin'in (2000) yaptığı çalışmada okullarının kendilerine rekreasyonel etkinliklere katılma fırsatları sunmadığı, boş zamanlarını etkili kullanamadıklarını, rekreasyonel etkinliklere tam olarak katılmadıklarını ve bunun nedeninin ekonomik yetersizliklerden kaynaklandığı sonucuna varılmıştır.

Tablo 5'te katılımcıların okulda ders dışı katıldığı rekreatif etkinlik oranlarına bakıldığında; rekreatif etkinlik olarak en fazla voleybol, basketbol, futbol ve müzik, enstrüman, koro çalışmaları katılım olduğu görülmektedir. Futbol oynadıklarını söyleyenlerin oranı 2 saatten fazla %8,50'tir. Voleybol oynayanlar 2 saatten fazla %9,00 oranına sahip iken basketbol ise 2 saatten fazla %6,00 oranında söylenmiştir. Dördüncü sırada ise müzik, enstrüman, koro çalışmaları etkinliği yer almaktadır. Ekici ve Arkadaşlarının (2000) yaptıkları çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin ağırlıklı olarak spor alanında ders dışı etkinlikleri teşvik ettikleri, okullarda ders dışı etkinliklerinin yüksek oranda yapılmadığı, araç-gereç ve derslik eksikliğinin sporu engelleyen faktörler olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 6'da rekreatif etkinliklere katılımın sağladığı fayda değişkeninde alınan cevaplar incelendiğinde, %95,00'lik bir oranda zamanı daha iyi kullanmayı sağladığı söylenmiştir. %3,50 oranında insana mutluluk verdiği, %0,50 oranında kişisel beceri ve yeteneğin gelişmesini sağladığı, %0,50 oranında çalışma ve akademik başarı verimini artırır, %0,50 oranında ise dinlenme olanağı sağladığını belirtilmiştir. Karaküçük ve Yetim'in (1996) yaptıkları çalışmasında; Rekreasyonun en kapsamlı ve ilgi çekici alanlarından biri olan spor ve rekreasyonun birbirini karşılıklı olarak etkilediğini ve sporun toplumda sevdirmesi, tanınması ve başarısında sporun önemli rol oynadığını vurgulamaktadır.

Tablo 7'de kişisel beceriye sahip olma durumu ile boş zamanın okul/ders başarısını nasıl etkilendiği karşılaştırıldığında okul/ders başarısını olumlu etkilerdi şeklinde cevaplayanların %82,10'u bir kişisel beceriye sahip olduklarını söylemişlerdir. %75,23'ü ise herhangi bir kişisel becerisi olmamasına rağmen boş zamanın artması halinde okul/ders başarısının olumlu etkileneceğini söylemiştir. Okul/ders başarısının olumsuz etkileneceğini düşünenlerin %24,76'sının herhangi bir kişisel beceriye sahip olmayanlardan olduğu, %17,89'unun ise katıldığı bir aktivite olmasına rağmen boş zamanın okul/ders başarısını olumsuz etkileyeceğini belirtmiştir. Büküşoğlu ve Bayturan'ın (2005) yaptıkları araştırmada Birçok

aile, çocuk ve gençlerin boş zaman etkinliklerine katılmalarının okul başarılarını olumsuz etkileyeceğinden endişe duymakta ve bu kaygılar nedeniyle boş zaman etkinliklerine katılmalarını bazen engellediğini ortaya koymuştur.

Araştırmamıza Malatya ilinde 2020-2021 eğitim öğretim yılında özel öğretim kurslarında bulunan öğrencilerin özel öğretim kurslarına kayıtlı olan yaşları 17-22 yaş ve üzeri arasında değişen sınava hazırlanan öğrencilerden 111'i kadın 89'u erkek katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada elde edilen sonuçlara dayalı olarak öğrencilerin boş zamanlarında gerçekleştirdikleri etkinlikler ve bu etkinlikleri gerçekleştirme nedenleri ortaya çıkarılmıştır. Araştırmada ortaya çıkan verilerle birlikte, öğrencilerin çoğunun hafta içi ortalama 3 ila 6 saat, hafta sonları ise 6 saat ve üzeri boş vakit geçirirken, bu boş saatlerin en fazla 1-2 saatini rekreatif etkinliklere ayırdıkları tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle, öğrencilerin boş zamanlarında boş zaman etkinliklerine fazla zaman ayırmadıkları ve boş zamanlarını etkin ve verimli kullanamadıkları ortaya çıkmıştır.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak; ilgili literatürde de ülkemizde çeşitli yaşlardaki öğrencilerin boş zamanlarını değerlendiremedikleri sonucuna ulaşılmıştır. Yaptığımız araştırmaya göre katılımcıların çoğunluğunun boş zamanın fazla olması okul/ders başarısını olumlu arttırdığını fakat yoğun ders çalışma temposundan dolayı yeterli zaman bulamadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma verilerinin sonunda ortaöğretim son sınıf ve mezun olan öğrencilerin boş zamanlarını tam ve rasyonel kullanamadıkları; evde dinlenerek, televizyon izleyerek, sosyal medyada vakit geçirerek, video oyunları oynayarak rekreasyonel faaliyetlerde bulunma yollarının pasif olduğu anlaşılmaktadır. Araştırma bulgularından elde edilen sonuçlar kapsamında öğrencilerin rekreasyon hakkında gerekli bilgiye sahip olsalar bile spor yapmak için fazla zaman harcamadıkları tespit edilmiştir. Öğrencilerin spora yönelik tutumlarını ve spora katılım duygularını geliştirmek için öğrencilerin spora olan ilgileri artırılarak rekreasyonel katılım daha kapsamlı ve daha etkin bir şekilde güçlendirilebilir. Bu çalışmalar öğrencilerin, ortaöğretim son sınıfta okuyup mezun olmalarını ve enerjilerini olumlu yönde kullanmalarını sağlayacaktır.

Zaman, insanların kaynaklarını verimli ve etkin bir şekilde kullandıklarında daha doğru kullanmalarına yardımcı olan önemli bir stratejik faktördür. Bu bağlamda planlı hareket eden ve zamanını kontrol edenlerin özel, mesleki ve öğrenci hayatlarında başarı şansı çok yüksektir. Bu ve benzeri çalışmaların sonuçlarına göre, bu ve benzeri çalışmaların sonuçlarına

göre, kişinin yaşam başarısında zamanı doğru ve etkili bir şekilde yönetme yeteneği önemli bir rol oynamakta ve İlkokulların teori ve pratikte daha fazla eğitime ihtiyacı vardır. Ayrıca, bu beceriyi geliştirmek için okullar, eğitim profesyonellerinin organize edilmesini ve yönlendirilmesini ve öğrencilerin ders dışı etkinlik ve etkinliklere, özellikle sınavlara katılırken zaman tuzaklarının farkında olmalarını sağlamalıdır. Araştırma verileri sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda şu önerilerde bulunulabilir;

Öneriler

- Öğrencilerin boş zamanlarında rekreasyonel faaliyetlere katılma motivasyonlarını artırmak için üniversitelerin Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı koordinasyonunda bu alanda uzmanlaşmış kişilerin istihdam edilmesi sağlanmalıdır. Zaman eğitimi konuları desteklenebilir.
- Üniversitemizin tesis ve kulüp sayılarını artırmaları durumunda öğrenciler boş zamanlarını verimli ve etkili bir şekilde değerlendirip ders çalışabilmelerini sağlayabilir. Üniversiteler, gençlerimizi sadece mesleki yaşamlarında değil, toplum ve insanlık yararına bireyler olarak da yetiştirmelidir. Farklı misyonlara sahip üniversiteler, boş zaman etkinliklerine yön vermeli, kampüslerde ve üniversitelerde rekreasyonel etkinliklerin uygulanabileceği açık ve kapalı rekreasyon alanları oluşturmalı ve en etkili şekilde yönetmek için öğrencilerin, yapması gereken temel faktör olmalıdır.
- Bireyler, kendileri için anlamlı ve faydalı olan alternatifleri seçerek, ilgi ve yeteneklerine uygun rekreasyonel faaliyetlere katılmaya teşvik edilmelidir.
- Hızla değişen dünyada velilerin eğitim beklentileri doğal olarak geçmişe göre çok daha hızlı değişiyor. Çoğu özel eğitim kurumunda öğrencilerin ve velilerin beklentileri göz önünde bulundurularak bireylerin boş zamanlarını etkin ve kaliteli bir şekilde geçirebilecekleri çeşitli sosyal, kültürel, sportif ve rekreasyonel etkinliklerin oluşturulması önerilmektedir. Bu nedenle bu çalışmaların sürekli güncellenmesi ve yenilenmesi gerekmektedir.
- Bireylerin rekreasyonel aktiviteleri fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal olarak farklı olmalıdır. Öğrenciler fiziksel, atletik, kültürel ve sanatsal faaliyetlere katılırlarsa daha verimli daha sağlıklı öğrenmelerinin yanı sıra başarılı çalışmalarını yapma olasılıkları artar.

- Öğrenciler, rekabetçi bir ortamdan ziyade işbirliğini vurgulayan bir sınıf ortamından hoşlanırlarsa, öğrenme ve akademik başarı açısından üretken ve başarılı olmaları daha olasıdır.

Kültürel kurslara ve etkinliklere katılarak boş zaman geçirmek, onların suç davranışlarını azaltmalarına ve daha olumlu bir benlik imajı geliştirmelerine yardımcı olabilir. Boş zamanlarını çeşitli rekreatif etkinliklerle geçirmek stresi azaltır, motivasyonlarını arttırarak, zamanlarını etkin ve verimli kullanmalarını sağlar.

KAYNAKLAR

- Balcı, A. (2013). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemi. Teknik ve İlkeler. Ankara. Pegem Akademi.
- Balaban, Sali, J. (2012). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri. Eskişehir. Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Başkan, A.H. (2016). Öğrenim alanlarına göre lise mezunlarının üniversite kazanma başarıları ile rekreasyon aktivitelerine katılım arasındaki ilişki. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi. Ankara.
- Başar, H. (1998). Sınıf Yönetimi. Ankara. Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Büküşoğlu, N., Bayturan, A.F. (2005). Serbest zaman etkinliklerinin gençlerin psiko-sosyal durumların ilişkin algısı üzerindeki rolü. Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Psikiyatrisi Anabilim Dalı. Ege Tıp Dergisi, 44 (3) : 173 – 177.
- Coleman, J.S. (1988). Social Capital in the Creation of Human Capital. American Journal of Sociology, 94, 95-120.
- Ergin, S. (2000). Muğla üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme biçimlerini ve eğilimlerinin araştırılması. Muğla Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bitirme Tezi, Muğla.
- Ekici, S. (2000). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Ders Dışı Etkinlikleri Üzerine Bir Araştırma, 1. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi, 26–27 Mayıs, Ankara.
- Ekici, S., Yenel, F.İ. (2002). Yükseköğretim gençliğinin boş Zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları ve turizme katılımları üzerine bir araştırma, Türkiye Sosyal Araştırma Dergisi, Cilt: 6, Sayı 1, Ankara.

- Eldeleklioğlu, J. (2008). Ergenlerin zaman yönetimi becerilerinin kaygı, yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi. *Elementary Education Online*, 7(3), 656-663.
- Fişek, K. (1998). *Spor Yönetimi*. Ankara. Bağırğan Yayınevi.
- Karaküçük, S., Yetim, A. (1996). Rekreasyon etkinliklerinde liderlik ve fonksiyonları. *Gazi beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*. Cilt1, sayı 64-76. Ankara.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon, Boş zamanları Değerlendirme, Kavram Kapsam ve Bir Araştırma*. Ankara. Seren Matbaacılık Yayınları.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kurumlu, Y. (2014). Ankara ili 11. sınıf lise öğrencilerinin serbest zaman ve sportif açıdan serbest zaman faaliyetlerine katılımlarının değerlendirilmesi. *Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenman ve Hareket Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi*, Ankara.
- Özcan, S. (1999). Öğretim elemanları ve öğretmenlerin boş zaman faaliyetleri. *Muğla Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bitirme Tezi*, Muğla.
- Özkalp, E. (1997). *Davranış Bilimlerine Giriş*. Eskişehir. Anadolu Üniversitesi Yayınları, Yayın No: 1027.
- Peters, P., Raaijmakers, S. (1998). Time crunch and the perception of control over time from a gendered perspective: The Dutch case. *Loisir et Societe/ Society and Leisure*, 21, 417-433.
- Sabbağ,Ç., Aksoy, E. (2011). Üniversite öğrencileri ve çalışanların boş zaman etkinlikleri: Adıyaman örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (4), 10-23.
- Yavuzer, H. (2008). *Çocuk Psikolojisi (28.Basım)*. İstanbul. Remzi Kitabevi.
- Yörükoğlu, A. (1998). *Çocuk Ruh Sağlığı*. İstanbul. Özgür Yayınları.

Adölesan Sporcularda Vücut Kompozisyonu İle Sürat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Selim ASAN¹

ÖZET

Amaç: Sporcunun fiziksel ve fizyolojik yapısı branşı için uygun değilse istenilen sportif performans tam olarak elde edilemez. Ancak fiziksel yapı, yüksek düzeyde performans için gerekli olan özelliklerden sadece biridir. Kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik ve çabukluk gibi psikomotor öğeleri ile birleştirildiğinde performansı pozitif yönde etkileyebilmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda çalışmanın amacı; adölesan sporcularda vücut kompozisyonu ile sürat arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Yöntem: Çalışmaya yaş ortalaması 14.52±.575, vücut ağırlık ortalaması 64.16±8.19 kg., boy uzunluğu ortalaması 1.74±.064 cm. ve BKİ (Beden Kitle İndeksi) ortalaması 21.06±2.25 kg.m⁻² olan 53 erkek sporcu dahil edilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu," "60 Metre Sürat Testi," "Vücut Kompozisyon Ölçümü" kullanılmıştır. Çalışma verileri tanımlayıcı istatistiklerden Pearson Korelasyon Testi ile analiz edilmiştir.

Bulgular: Çalışmadan elde edilen verilere göre; kilo ile boy ve BKİ arasında pozitif yönlü anlamlı (p<.05) ilişki tespit edilmiştir. Vücut kompozisyonu ile sürat arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir.

Sonuç: Adölesan sporcuların vücut kompozisyonu sürat performansında belirleyici bir rol oynamamıştır. Ancak literatürdeki çalışma bulguları doğrultusunda BKİ değerlerindeki artışlar, bireysel vücut ağırlığındaki artışlarla doğru orantılıdır. Bu durumun sürat, çeviklik ve ivmelenme gibi koşu temelli biyomotorsal becerileri olumsuz etkileyebilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Adölesan sporcu, Sürat, Vücut kompozisyonu

ABSTRACT

Investigation of The Relationship Between Body Composition and Speed in Adolescent Athletes

Purpose: Athletes can achieve the desired sportive performance only if their physical and physiological structure suits their branch. But physical form is only one of the characteristics required for a high level of performance. Combined with motoric elements such as strength, speed, endurance, flexibility and quickness, it can positively affect performance. This research aimed to investigate the relationship between body composition and speed in adolescent athletes.

Method: 53 male athletes with an average age of 14.52±.575 years, an average body weight of 64.16±8.19 kg, an average height of 1.74±.064 cm, and an average BMI of 21.06±2.25 kg.m⁻² were taken into the study. "Personal Information Form," "60 Meter Sprint Test," and "Body Composition Measurement" were used as data collection tools in the research. The study data were analyzed with Pearson Correlation Test among descriptive statistics.

Results: According to the data obtained from the study, a significant positive relationship (p<.05) was found between weight and height and BMI. No significant association was found between body composition and speed.

Conclusion: The body composition of adolescent athletes did not play a determining role in sprint performance. However, in line with the findings of the studies in the literature, increases in BMI values are directly proportional to increases in individual body weight. This may negatively affect running-based biomotor skills such as speed, agility and acceleration.

Keywords: Adolescent athlete, Speed, Body composition

¹Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum/TÜRKİYE. Mail: selim.asan@erzurum.edu.tr, ORCID: 0000-0001-6264-1071

GİRİŞ

Eğitim Ergenlik, biyolojik, bilişsel ve fizyolojik değişikliklerin meydana geldiği çocukluk ile yetişkinlik arasındaki hızlı gelişim dönemidir (Malina, 2007). Ergenlik, kişinin anatomik ve fizyolojik değişimlerinin en üst düzeyde olduğu ve bu değişimlere uyum sağlamada bazı sorunların yaşandığı dönemdir (Düzgün ve Baltacı, 2009). Özellikle planlı ve amaçlı fiziksel aktiviteye katılım, bu dönemlerde çocukların tüm gelişim özelliklerine katkı sağlamaktadır (Bulduk ve ark., 2000). Genç sporcuların esneklik, kuvvet, denge ve sürat gibi motor becerilerde yüksek bir oranda gelişim beklenmektedir (Laffranchi, 2005). Atletik performansı belirlemek ve geliştirmek, sürat, dayanıklılık, çeviklik, kuvvet, esneklik ve denge gibi motorik özelliklerin birleşimini gerektirir (Daly ve ark., 2001). Bu beceriler organizmanın uygunluk ve üretkenlik düzeyine göre değişebilmektedir (Sevim, 1995). Gerek takım gerekse bireysel sporlarda söz konusu becerilerin performansa etki ettiği bir gerçektir (Tamer, 2000).

Genel olarak sürat; bir kişinin kendisini bir yerden başka bir yere olabildiğince hızlı hareket ettirebilme, hareketleri olabildiğince hızlı yapabilme ve vücudunu veya uzuvlarını hızlı bir şekilde hareket ettirebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Günay ve Yüce, 2008). Sürat, hareket ve reaksiyon hızı gibi çok karmaşık özellikler de dâhil olmak üzere performansın temel özelliklerinden biridir. Sürat doğuştan gelen özelliklere bağlı olsa da, uygulamalı teknikler ve koordineli gelişim sayesinde küçük iyileştirmeler elde edilebilir (Gökhan ve ark., 2015). Günümüzde sporcular için süratin önemi giderek artmaktadır ve sporcuların sürati sadece fiziksel uygunluk düzeyi ile ilgili değildir (Drozd ve ark., 2017). Vücut boyutu ve işlevindeki değişiklikler sürat üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Sürat, kas lifi tipi gibi genetik özelliklerin yanı sıra dinlenme, metabolik profil, dolaşım, nöromusküler fonksiyon, koordinasyon, yaş, boy, kilo, cinsiyet ve kas gücü, dayanıklılık ve esneklikten etkilenmektedir (Günay ve Yüce, 2008).

Fiziksel uygunluk özelliklerinin geliştirilmesi sportif performansı için önemli bir konu iken, ideal vücut kompozisyonuna ulaşılması da performans için gerekli unsurlarından biridir. Ancak ideal vücut kompozisyonu farklı spor dallarında değişiklik göstermektedir (Canlı, 2020).

Temel olarak, düşük yağ oranının fiziksel performans üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu prensibi kabul edilmektedir. Yüksek vücut yağ yüzdesi kuvvet, çeviklik, hız ve esnekliği olumsuz etkileyebilmekte, dayanıklılık sporlarında ek enerji kaybına neden olarak

fiziksel performansı olumsuz etkileyebilmektedir (Engels ve ark., 2002). Sporcunun fiziksel ve fizyolojik yapısı branşı için uygun değilse istenilen sportif performans tam olarak elde edilemez. Buna karşın yüksek sportif performans için tek önemli koşul fiziksel uygunlukta değildir (Zorba ve ark., 2014). Boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve kompozisyonu, aerobik ve anaerobik güç, kuvvet, sürat ve hareketlilik sporda performans etkileyen bazı fiziksel faktörlerdir (Kalyon, 1990). Fizyolojik faktörlerin yanı sıra sportif performansı ve başarıyı psikolojik faktörlerde etkileyebilmektedir (Turan ve ark., 2022).

Fiziksel yapı, yüksek düzeyde performans için gerekli olan özelliklerden sadece biridir. Kuvvet, güç, sürat, dayanıklılık ve çabukluk gibi performansın diğer değişkenleri ile birleştirildiğinde performansı pozitif yönde etkileyebilmektedir (Açıkada ve Ergen, 1990). Bu bilgilerden hareketle özellikle sporcuyu seçerken başarılı sporcuların fiziksel, fizyolojik ve biyomotor özelliklerin referans almak spor biliminin dikkat etmesi gereken konulardan biridir. Motor becerilerden kuvvet, sürat ve esneklik arasındaki etkileşimin anlaşılması spor bilimi için önemli kabul edilmektedir (Özer ve Kılınç, 2012). Bu noktadan hareketle çalışmanın amacı; adölesan sporcularda vücut kompozisyonu ile sürat arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin varlığını veya derecesini belirlemek için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2016).

Araştırma Grubu

Çalışma grubu 14-16 yaş arası gönüllü erkek sporculardan oluşturulmuştur. Çalışmadan çıkarılma kriteri olarak; a) Kalp ve solunum sistemi rahatsızlığı veya ortopedik bir hastalığa sahip olma, b) Devam eden ağrıların ve sakatlığın olması, c) 24 saat içinde zorlu fiziksel aktivitede yapmış olmasıydı. G*Power analizine göre, çalışmaya katılması gereken katılımcı sayısı %95 güven düzeyinde, %90 zorluk düzeyinde ve % 5 kabul edilebilir hata payı ile 31 katılımcı olarak belirlenmiştir. Çalışmanın gücünü arttırmak ve olası bir denek kaybını engellemek için 53 katılımcı çalışmaya dâhil edilmiştir. Katılımcılar ve ebeveynleri, araştırma başlamadan önce Helsinki Deklarasyonuna göre yazılı bir bilgilendirilmiş onam formu imzalamışlardır. Test prosedürleri ayrıntılı olarak açıklandıktan sonra araştırmacı tarafından uygulamalı olarak gösterilmiştir. Katılımcılara ait betimleyici bilgilere tablo 1’ de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Tamamlayıcı Bilgilerine İlişkin Bulgular

Değişkenler	N	\bar{X}	Ss	Min/ Maks
Yaş (yıl)	53	14.52	.575	14.00/16.00
Vücut ağırlığı (kg)	53	64.16	8.19	47.00/90.00
Boy uzunluğu (cm)	53	1.74	.064	1.58/1.91
Beden kitle indeksi (kg.m ⁻²)	53	21.06	2.25	17.47/28.41
Spor Yaşı (yıl)	53	3.88	1.83	1.00/8.00

N: Katılımcı Sayısı, X: Ortalama, Ss: Standart Sapma, Min: Minimum, Maks: Maksimum, BKİ: Beden Kitle İndeksi, kg: Kilogram, m⁻²: Metrekare.

Tablo 1 incelendiğinde; katılımcıların yaş ortalaması 14.52±.575 vücut ağırlık ortalaması 64.16±8.19 kg., boy uzunluğu ortalaması 1.74±.064 cm. ve BKİ ortalaması 21.06±2.25 kg.m⁻² olan 53 erkek sporcudan oluştuğu belirlenmiştir.

Araştırma Prosedürü

Çalışma 1 seanstan olacak şekilde planlanmıştır. İlk olarak katılımcıların boy, kilo ve vücut kitle indekslerinin belirlenmesi için antropometrik bir değerlendirme yapılmıştır. Daha sonra katılımcılara 15 dakika süren genel ısınma ve 5 dakika esnetme protokolü uygulandıktan sonra katılımcılara rastgele sırayla 60 metre sürat testi uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu,” “60 Metre Sürat Testi,” “Vücut Kompozisyon Ölçümü”.

Kişisel Bilgi Formu

Yaş, boy, kilo, BKİ (beden kitle İndeksi) gibi tanımlayıcı bilgileri toplamak için araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

Vücut Kompozisyon Ölçümü

Boy uzunluğunun belirlenmesi için mezura kullanılmıştır. Katılımcıların vücut ağırlıkları hassaslık derecesi 0,1 kg olan elektronik baskül cihazıyla ölçülmüştür. Beden kitle indeksi, BKİ (kg/m⁻²)= Vücut ağırlığı (kg) / (Boy uzunluğu)² formülüne göre hesaplanmıştır.

60 Metre Sürat Testi

Katılımcının maksimum hızını belirlemek için 60 metre koşu testi kullanılmıştır. Katılımcılar teste başlamadan önce 1 deneme ısınması yapması için izin verilmiştir. Katılımcılardan başlangıç çizgisinin 1 metre gerisinden başlamaları ve tüm mesafeyi mümkün olan en kısa sürede maksimum eforla koşmaları istenmiştir. Katılımcılara denemeler arasında 3 dakikalık dinlenme süresi ile 2 deneme yapmasına izin verilmiştir. En iyi performans saniye cinsinden kaydedilmiştir.

Araştırma Etiği

Atatürk Üniversitesi 22.05.2023 tarihli ve E-70400699- 050.02.04-2300158950 sayılı, 2023/5 Fakülte Etik Kurulu Kararları ile yayın etiğine uygunluk için gerekli resmi izinler alındıktan sonra çalışma yapılmıştır.

İstatistiksel Analiz

Çalışmadan elde edilen verilerin normallik dağılımı için Kolmogorov Simirnov testi uygulanmıştır. +1.5 ile -1.5 arasındaki çarpıklık ve basıklık değerleri normal dağılım olarak kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Çalışma değerleri normal dağılım çarpıklık (-.107 ve .842), basıklık (-1.071 ve 1.469) gösterdiğinden veri analizinde parametrik testlerden Pearson Korelasyon Testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir. Çalışmadan elde edilen verilerin değerlendirilmesinde; tanımlayıcı istatistiksel yöntemlerden, frekans (n), ortalama \pm standart sapma, min (minimum), maks (maksimum) değerleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların Vücut Kompozisyonu (boy, kilo, BKİ) ile Sürat Skoru Arasındaki İlişkiye Ait Bulguları

	Boy	Kilo	BKİ	Sürat
Boy	1			
Kilo	.553**	1		
BKİ	-.010	.826**	1	
Sürat	-.051	.045	.077	1

** $p < .01$

Tablo 2 incelendiğinde; kilo ile boy, ($r: .553$) ve BKİ ($r: .826$) arasında pozitif yönlü anlamlı ($p < .05$) ilişki tespit edilmiştir. Vücut kompozisyonu ile sürat arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir.

TARTIŞMA

Fiziksel yapı sporunun kuvvet, esneklik, sürat, dayanıklılık ve çeviklik gibi diğer performans öğeleri ile birleştiğinde üst düzey performans göstergelerinden sadece biri olarak karşımıza çıkmakta ve sporunun performansını olumlu yönde etkilemektedir (Açıkkada ve Ergen, 1990). Günümüzde yüksek performans düzeylerine ulaşmada etkili olan kuvvet, sürat, dayanıklılık, çeviklik gibi biyomotor becerileri belirlemeye yönelik araştırmaların sayısı giderek artmıştır (Özer ve Kılınç, 2012). Bu bilgilerden hareketle çalışmanın amacı; adölesan sporcularda vücut kompozisyonu ile sürat arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Bu çalışmada vücut kompozisyonu ölçümleri ile sürat skorları arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir. Alan yazında çalışmanın sonuçları ile tutarlı bulgulara rastlanmıştır.

Futbolcular ile yapılan bir çalışmada BKİ değerleri ile denge, sürat, esneklik, dayanıklılık, çeviklik ve koordinasyon gibi fiziksel parametreler arasında ilişki bulunamamıştır (Canlı, 2020). Başka bir çalışmada tekvando sporcularında vücut kompozisyonu değişkenleri ile esneklik ve kuvvet parametreleri arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır (Güder ve ark., 2022). Erikoğlu'nun (2015), çalışmasında korelasyon analizi sonucunda genç futbolcuların sürat testi sonuçları ile antropometrik sonuçları arasında herhangi bir korelasyon bulunamamıştır. Bu bilgiler doğrultusunda çalışmanın sonuçlarının literatürü destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Buna karşın literatürde çalışmanın sonuçları ile çelişen bulgularında olduğu görülmektedir. Erkek taekwondo sporcuları üzerine yapılan bir çalışmada; vücut kompozisyonunun atletik performansı etkilediği bulunmuştur (Holmez ve ark., 2019). Spor okulu öğrencileri üzerine yapılan bir çalışmada BKİ ile sürat skorları arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğunu tespit edilmiştir (Kara, 2018). Aktaş ve Aslan (2018), futbolcuların vücut kompozisyonları ile sürat değerleri arasındaki ilişkiyi incelemişler ve 10 ile 30 metre sprint değerleri ile vücut yağ yüzdesi ve kütlesi arasında orta düzeyde bir ilişki saptamışlardır. Bu durum amatör futbolcuların sürat süresini artırdığını tespit etmişlerdir.

Özer ve Özer (2000), ayrıca vücut ağırlığının; yakalama, zıplama ve koşma performansı ile negatif ilişkili iken; fırlatma, savurma ve itme performansı ile olumlu yönde ilişkili olduğu bildirilmiştir. Savaş ve Uğraş (2004), sportif performansını belirlemede etkili kriterlerden birinin vücut ağırlığı olduğunu belirtmişlerdir. Crawford (1996), vücut boyutunun insan performansında önemli bir rol oynadığını, daha büyük vücut ölçüleri olan insanların daha fazla güce sahip olduğunu bildirmiştir. Vücut kompozisyonunun egzersizin etkinliğini arttırdığı dolayısıyla atletik performansı doğrudan etkilediği bilinmektedir (Massidda ve ark., 2013; Ölmez ve ark., 2019).

Bu bilgiler doğrultusunda literatürde vücut kompozisyonu ile sürat arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar da tam anlamı ile birliktelik sağlanamadığı görülmektedir. Bulgulardaki farklılıkların çalışmalarda kullanılan testler, örneklem gruplarının yaşı ve spor yapma durumları gibi değişkenlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Vücut kompozisyonu ile yapılan farklı çalışmalar incelendiğinde; birden fazla spor bilimi araştırması, fiziksel özellikler ile biyomotorik beceriler arasındaki ilişkinin birbirinden etkilendiğine dair bulgular ortaya koymuştur.

Sheppard ve Young (2006), tarafından rugby oyuncularını üzerinde yapılan bir araştırma, vücut yağı ile çeviklik arasında zayıf bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Aslan ve ark.

(2011), boy ile 20 metre sprint süreleri arasındaki ilişkiye dikkat çekmiştir. Ostojic ve ark. (2006), vücut kompozisyonu ile anaerobik güç arasında güçlü bir ilişki olduğunu, Silvestre ve ark. (2006), vücut kompozisyonu ile dikey sıçrama ve anaerobik güç arasında önemli ilişkiler olduğunu bildirmişlerdir. Almuzaini (2007), boy ve vücut ağırlığı ile dikey sıçrama arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Farklı bir çalışma ise antropometrik değişkenler ile çeviklik skorları arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir (Hazır ve ark., 2010). Acar (2019), tarafından yapılan bir çalışmada futbolcuların antropometrik özellikleri ile biyomotor performans özellikleri arasındaki ilişki incelenmiş ve futbolcuların BKİ değerleri ile hareketlilik değerleri arasında herhangi bir ilişki olmadığı saptanmıştır.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak; adolesan sporcuların vücut kompozisyonu (boy, kilo, BKİ) sürat performansında belirleyici bir rol oynamamıştır. Ancak alan yazandaki çalışma bulguları doğrultusunda BKİ değerlerindeki artışlar, bireysel vücut ağırlığındaki artışlarla doğru orantılı olduğu ve bu durumun da sürat, çeviklik ve ivmelenme gibi koşu temelli biyomotorsal becerileri olumsuz etkileyebilmektedir. Çalışmaya sadece adolesan erkek sporcuların dâhil edilmiş olması sınırlılık olarak görülmektedir. Antrenörler sporcuların sportif performanslarını yükseltmek için bransa özgü motorsal becerileri ve vücut kompozisyon özelliklerini tespit etmeli ve sportif performansı etkileyebilecek olası olumsuzlukları giderebilecek antrenman programları hazırlamaları önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Acar, S. (2019). 10-25 Yaş arası sivas ili sporcularının antropometrik ve motorik özelliklerinin belirlenmesi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi.
- Açıkada C., Ergen E. (1990). Bilim ve spor. Ankara: Büro-Tek Matbaacılık.
- Aktaş, H. N., Aslan, C. S. (2018). Amatör futbolcularda vücut kompozisyonu ile sürat arasındaki ilişkinin incelenmesi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 17-25.
- Almuzaini, K. S. (2007). Muscle function in Saudi children and adolescents: relationship to anthropometric characteristics during growth. Pediatric Exercise Science, 19(3), 319-333.
- Aslan, C. S., Büyükdere, C., Köklü, Y., Özkan, A., Şahin Özdemir, N. F. (2011). Elit altı sporcularda vücut kompozisyonu, anaerobik performans ve sırt kuvveti arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8(1), 1612-1628.

- Brooks G.A., Fahey T.D. & White T.G. (1985). Exercise physiology. macmillan puls. Co. New York.
- Bulduk, S., Şanlıer, N., Demircioğlu, Y. (2000). Ankarada yaz spor okuluna devam eden adölesanların beslenme durumlarının saptanması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi Bildiriler, 26, 27.
- Canlı, U. (2020). Adölesan dönem öncesi futbolcularda vücut kompozisyonu ile fiziksel uygunluk parametreleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Spor Eğitim Dergisi, 4(3), 33-42.
- Crawford, S.M. (1996). Anthropometry. in measurement in pediatric exercise science. Docherty, D. (Ed.) Champaing, IL: Human Kinetics.
- Daly, R.M., Bass, S.L., Finch, C.F. (2001). Balancing the risk of injury to gymnasts: how effective are counter measures? British Journal of Sports Medicine, 35(8), 19-20.
- Drozd, M., Krzysztofik, M., Nawrocka, M., Krawczyk, M., Kotuła, K., Langer, A., Maszczyk, A. (2017). Analysis of the 30-m running speed test results in soccer players in third soccer leagues. Turk J Kinesiöl, 3(1), 1-5.
- Düzgün, İ., Baltacı, G. (2009). Düzenli spor yapan ve yapmayan adölesanlarda esneklik test sonuçlarının yaş ve cinsiyete bağlı değişimi. Fizyoter Rehabil, 20(3), 184-189.
- Engels, H. J., Currie, J. S., Lueck, C. C., Wirth, J. C. (2002). Bench/step training with and without extremity loading: Effect on muscular fitness, body composition profile, and psychological affect. Journal of sports medicine and physical fitness, 42(1), 71.
- Erikoğlu, Ö. (2015). 15-17 Yaş arası futbolcularda çeviklik ile vücut kompozisyonu ve rast arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aksaray.
- Gökhan, İ., Aktaş, Y., Aysan, H. A. (2015). Amatör futbolcuların bacak kuvveti ile sürat değerleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS), 3(4), 47-54.
- Güder, F., Canbolat, B., Günay, M. (2022). 12-14 Yaş taekwondocularında vücut kompozisyonu kuvvet ve esneklik ilişkisinin incelenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 5(1), 166-175.
- Günay M., Yüce A. İ.(2008). Futbol antrenmanının bilimsel temelleri, 3.Baskı Gazi Kitapevi, Ankara.

- Hazır, T., Mahir, Ö.F., Açıkkada, C. (2010). Genç futbolcularda çeviklik ile vücut kompozisyonu ve anaerobik güç arasındaki ilişki. Spor Bilimleri Dergisi, 21(4), 146-153.
- Kalyon T.A. (1990). Spor hekimliği, sporcu sağlığı ve spor sakatlıkları. GATA Basımevi, Ankara.
- Kara, İ. (2018). Spor okullarındaki çocukların beden kitle indeksi ile sürat ilişkisinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Karasar, N. (2016). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar ilkeler teknikler. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Laffranchi, B. (2005). Planejamento, Aplicação E Controle Da Preparação Técnica Da Ginástica Rítmica Análise Do Rendimento Técnico Alcançado Nas Temporadas De Competição, Porto.
- Malina, R. M. (2007). Physical fitness of children and adolescents in the United States: status and secular change. Pediatric Fitness, 50, 67-90.
- Massidda, M., Toselli, S., Brasili, P., M Calo, C. (2013). Somatotype of elite Italian gymnasts. Collegium antropologicum, 37(3), 853-857.
- Ostojic, S. M., Mazic, S., Dikic, N. (2006). Profiling in basketball: Physical and physiological characteristics of elite players. The Journal of Strength & Conditioning Research, 20(4), 740-744.
- Ölmez, C., Ayan, V., Yüksek, S., Öztaş, M., Civil, T. (2019). 11-13 yaş erkek taekwondo sporcularının somatotip yapıları ve performans özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Ulusal Spor Bilimleri Dergisi, 3(1), DOI: 10.30769/usbd.534672.
- Özer, D.S., Özer, M.K. (2000). Çocuklarda motor gelişim. İstanbul: Kazancı Kitap Ticaret.
- Özer, Ö., Kılınç F. (2012). Elit ferdi ve takım sporcuların kuvvet, sürat ve esneklik performanslarının karşılaştırılması. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 9:1.
- Savaş, S., Uğraş, A. (2004). Sekiz haftalık sezon öncesi antrenman programının üniversiteli erkek boks, taekwondo ve karate sporcularının fiziksel ve fizyolojik özellikleri üzerine etkileri. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 24(3), 257-274.
- Sheppard, J.M., Young, W.B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. Journal of sports sciences, 24(9), 919-932.

- Silvestre, R., West, C., Maresh, C.M., Kraemer, W.J. (2006). Body Composition And Physical Performance In Men's Soccer: A Study Of A National Collegiate Athletic Association Division I Team. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 20(1), 177-183.
- Tabachnick, B.G., Fidell, L.S. (2007). *Using multivariate statistics*. Pearson Education.
- Tamer, K. (2000). *Sporada Fiziksel-fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi*. Ankara: Bağırhan Yayınları.
- Turan, M., Mavibaş, M., Savaş, B.Ç. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporda mental dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 52-70.
- Zorba, E., Göral, K., Göral, Ş. (2014). Elit hentbolcularda bazı fiziksel uygunluk parametreleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *International Journal of Sports Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 68-76.



Olimpik Greko-Romen Güreşçilerde Bağlı Yaş Etkisinin İncelenmesi

Olca MÜLAZIMOĞLU¹, Abdurrahman BOYACI²

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada, Olimpik erkek greko-romen güreşçilerde Bağlı Yaş Etkisi'nin (BYE) varlığının incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Tokyo 2020 Yaz Olimpiyat Oyunlarına katılan erkek greko-romen stil güreşçinin doğum tarihleri ve oyunların sonuç verileri Uluslararası Olimpiyat Komitesinin erişime açık web sayfalarından elde edilmiştir. BYE varlığı, 97 sporcunun (27,63±4,21 yıl) doğum ayları ve üçer aylık 4-çeyrek dilime göre dağılımları yapılarak incelendi. Ayrıca aylara göre dağılımlar madalya kazanma, sıkletler ve tur geçme değişkenleri açısından da incelendi. Doğum ayı ve çeyreği başına gözlemlenen sporcu frekans sıklığı Ki-Kare testi kullanılarak karşılaştırıldı.

Bulgular: Sporcuların doğdukları ayların çeyrekliklere göre genel dağılımında anlamlı düzeyde fark olduğu bulundu ($p<0,01$). Tüm sporcularda en yüksek değer 1. çeyrekte (%42,3) ve en düşük değer ise 4. çeyrekte (%18,6) gözlemlendi. Madalya kazanan grup, sıkletlere ayrılmış grup ve turlara göre grupta ise BYE bulunmadı.

Sonuç: Olimpik erkek greko-romen güreşçilerde genel dağılımda BYE varlığına rağmen kendi içinde başarı durumundan etkilenmediği değerlendirilebilir. Fakat sporcu grubu uluslararası en üst düzey başarılı sporcular olduğu için BYE'nin başarı ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Bağlı Yaş, Güreş, Greko-romen, Sıklet, Olimpiyat, Başarı

ABSTRACT

Examining the Relative Age Effect in Olympic Greco-Roman Wrestlers

Purpose: This study aimed to examine the existence of the Relative Age Effect (RAE) in Olympic male Greco-Roman wrestlers.

Methods: The birth dates of the male Greco-Roman style wrestlers participating in the Tokyo 2020 Summer Olympic Games and the result data of the games were obtained from the accessible web pages of the International Olympic Committee. The presence of RAE was examined by distribution of 97 athletes (27.63±4.21 years) according to their birth months and 4-quartile. In addition, the distributions according to months were examined in terms of medalists, weights and qualifying variables. The frequency of athletes observed per month and quarter of birth was compared using the Chi-Square test.

Results: It was found that there was a significant difference in the general distribution of the athletes' birth months according to quarters ($p<0.01$). For all athletes, the highest value was observed in the 1st quarter (42.3%) and the lowest value was observed in the 4th quarter (18.6%). RAE were not found on medalist, weight and qualifying groups.

Conclusion: We can conclude that despite the presence of RAE in the general distribution of Olympic male Greco-Roman wrestlers, it is not affected by the success situation in itself. However, since the athlete group is the most successful international athletes, it can be said that RAE is related to success.

Keywords: Relatif Age, Wrestling, Greco-roman, Weight, Olympic, Success

¹Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla /Türkiye. Mail: olcaymulazimoglu@yahoo.com, ORCID: 0000-0001-5599-280X

²Nişantaşı Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, İstanbul/Türkiye. Mail: abdurrahman.boyaci@nisantasi.edu.tr, ORCID: 0000-0002-3398-1189

GİRİŞ

Farklı alanlardaki araştırmacılar, özellikle eğitim ve spor ortamında uygulanan yıllık yaş gruplandırmasına ilişkin sosyal politikanın, gelişmekte olan ülkelerin özellikleriyle etkileşime girdiğini göstermeye başlamışlardır. Aynı yaş kategorisindeki akranlarına göre gelişimsel açıdan avantajlı veya dezavantajlı olama durumuna çözüm üretilmeye çalışılmaktadır. Aynı yılda en erken doğan çocukların en sonra doğanlardan hemen hemen bir yıl daha büyük olabilme gerçeği, bu sorunun ana nedenidir. Aynı yılda doğmuş olsa dahi hangi ayda doğduğunun önem ve etkisi, Bağıl Yaş Etkisi (BYE) kavramını ortaya çıkarmıştır. 1960'lı yıllarda eğitim alanında başlayan BYE çalışmaları 1980'li yıllarda ise spor alanında da kendini gösterdi (Baker, ve ark. 2010). Erken doğma avantaj/dezavantajı çocuklarda tüm alanlarda olduğu gibi sporda da çözüm arayışları aranan bir konudur. 2000'li yıllarda yapılan çalışmalarda, beyzbol, futbol, buz hokeyi, yüzme, voleybol, basketbol, tenis, hentbol ve rugby gibi spor branşlarında yapılan BYE çalışmalarında aynı yaş bandında daha erken doğanların (yılın ilk çeyrek ayları: ocak, şubat, mart) daha geç doğanlara (son çeyrek: ekim, kasım, aralık) göre ortalama %10 üzerinde yer aldığı görüldü (Cobley ve ark. 2009).

Cobley ve ark. (2009) yaptıkları meta-analiz çalışmasında BYE'nin spor branşlarında belirgin olarak aynı yaş grubundaki daha genç sporcuların dezavantajlı olduğu sonucu vurgulamışlardır. Dolayısıyla bu eşitsizliğin düzeltilmesi için çaba harcanmasının gerekliliğini savunmuşlardır. Özellikle gelişim dönemi çocuk sporcularda yarışma ve başarı elde etme odaklı hedeflerin BYE'ni tetiklemesi riskine dikkat çekmiştir. Bu doğrultuda Webdale ve ark. (2020) BYE kaynaklı sorunlara çözüm önerileri arayan bir derleme çalışmasında konu üzerinde çalışma yapan araştırmacıların ortaya koyduğu çözüm önerilerini bazı başlıklar altında değerlendirmiştir. Çevresel faktörlerin içerisinde gençlik yaş kategorilerinin değişiklik yapılabileceği, çeyreklik dilimlere göre kategorilere kota koyulması, fiziksel özelliklere göre kategori oluşturma, daha genç oyuncuların belirginleştirilmesi (forma numaralandırma sistemi) yer almaktaydı fakat bu konularda uygulamada çok az çaba harcandığı da vurgulanmıştır. Teknik ve politikaya dayalı çözümlerde ise daha genç olanların daha yüksek puan alması önerisi bazı branşlarda (golf branşında handikap uygulaması vb.) düşünülebilse dahi takım sporlarında bunun mümkün olmayacağı ve daha gençlerin ayrıcalıklı hissetmesi riskinin olduğu da değerlendirilmiştir. Cut-off date olarak adlandırılan son tarih ve yaş aralığı değişikliği önerileri; 12 ay yerine 9-15 ve 21 ay aralıklar ile kategorileri oluşturma ise branşlara göre uygulamada sorunlara sebep olmuştur. Dolayısıyla BYE sporda varlığını devam ettirecektir.

Ülkemiz sporcuları üzerine de yapılan BYE çalışmalarında; Mülazımoğlu ve ark. (2013) futbol süper liginin 4 büyük kulübünün genç takımları BYE varlığını bildirirken, profesyonel oyuncularda olmadığını bildirmişlerdir. Gürkan ve Yıldırım (2023) Türkiye'deki profesyonel liglerdeki oyuncularda ilk çeyrek ve ilk altı ay doğum oranlarının diğer dilimlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Eyibil ve ark. (2023) 10-13 yaş grubu futbol okullarındaki çocuklarda doğum dağılımının yılın ilk ayları lehinde olduğu fakat atletik performanslarına göre değerlendirildiğinde BYE varlığının olmadığını bildirmiştir. Düzgün ve ark. (2022) yüzücülerde 13-18 yaş grubu gençlik sporcuları ve milli takım sporcularında yılın birinci çeyreğinde doğum dağılımının diğer aylara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ve 50 metre serbest stil yüzme performansı açısından BYE varlığını bildirmişlerdir. Bağcı ve ark. (2023) 7-14 yaş grubu yarışmacı cimnastikçilerde ilk çeyrekte doğanların oranlarının (%28,36) diğer çeyreklerden daha yüksek olduğunu, madalya kazanan sporcularda ise ikinci çeyrekte doğum oranlarını (%37,7) diğer çeyreklere göre daha yüksek, en düşük oranın ise dördüncü çeyrekte (%8,74) olduğunu ve BYE varlığını bildirmişlerdir. Baxter-Jones, (1995) ise cimnastikçilerde üçüncü çeyrekte doğanların oranını diğerlerine göre daha yüksek bildirmiştir.

Genç sporcularda önemli bir sorun gibi görünen BYE üst düzey sporcularda nasıl bir etkiye sahiptir? Olimpik ve combat sporcularda yapılan çalışmalarda, taek-wondo sporcuları (Albuquerque ve ark. 2012), boksörler (Delorme, 2014) judocularında (Albuquerque ve ark. 2013) BYE tespit edilmedi. Bu sporların gelişim dönemlerinden itibaren sıkletlere veya kuşak rengine göre kategorize edilmesi BYE sorununu ortadan kaldırmaktaydı. Musch ve Grondin (2001) ve Delorme (2014) güreş ve boksta kilo kategorilerine dayalı rekabetçi sınıfların bu sporlarda bağlı yaş etkilerini önlemek için mantıklı bir çözüm olduğunu öne sürmüşlerdir. Bunun aksine Albuquerque ve ark. (2014) Olimpik kadın ve erkek güreşçilerde yaptığı çalışmada kadın serbest güreşçilerde anlamlı düzeyde BYE gözlemedi ($p>0,05$) fakat erkek serbest stil ($p<0,05$) ve greko-romen stil ($p<0,05$) güreşçilerde anlamlı düzeyde BYE olduğunu bildirmişlerdir. Çalışmada sporcular doğdukları aylara göre 4-çeyrek olarak üçer aylık dilimlere göre değerlendirilmiştir. Özellikle birinci çeyrekte (Q1: ocak-şubat-mart) yüksek değer elde etmişlerdir.

Bu çalışmada ise son olimpiyatlar olan Tokyo 2020 Yaz Olimpiyat Oyunlarına katılan erkek greko-romen güreşçilerin doğdukları aylara göre bağlı yaş etkisinin varlığı ve performanslarına göre değişimin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda, olimpik greko-

romen stil gürleş sporcuları örnekleml olarak alınmış ve üst düzey sporcularda BYE'nin varlığının oyunlardaki performans düzeylerine göre etkisi araştırılmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Prosedürü

Bu çalışmaya Tokyo 2020 Yaz Olimpiyat Oyunlarında altı farklı sikkette yarışan 97 erkek greko-romen stil gürleşçi dahil edilmiştir (yaş: 27,63±4,21 yıl; min/max:20/39). Sporcuların isimleri, oyunlardaki performans bilgileri ve doğum tarihleri erişime açık olan Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC, 2020) web sayfalarından (<https://olympics.com>) ve Olimpedia (<https://www.olympedia.org>) web sayfalarından ulaşılmıştır. Çalışma doküman analizi türü bir yöntemle yapıldığı ve deneysel bir çalışma gerektirmediğinden etik izine gerek duyulmamıştır.

Veri Toplama Yöntemi

Veriler sporcuların sikketleri, doğum tarihleri, oyunlardaki dereceleri ve madalya kazanma durumlarına göre düzenlenmiştir. Doğdukları aylar ve üçer aylık periyotlarla dört çeyrek kodlamaları yapılmıştır. Ocak-şubat-mart ayları 1. Çeyrek (Ç1), nisan-mayıs-haziran ayları 2. Çeyrek (Ç2), temmuz-ağustos-eylül ayları 3. Çeyrek (Ç3) ve ekim-kasım-aralık ayları 4. Çeyreği (Ç4) oluşturmuştur.

İstatistiksel Analiz

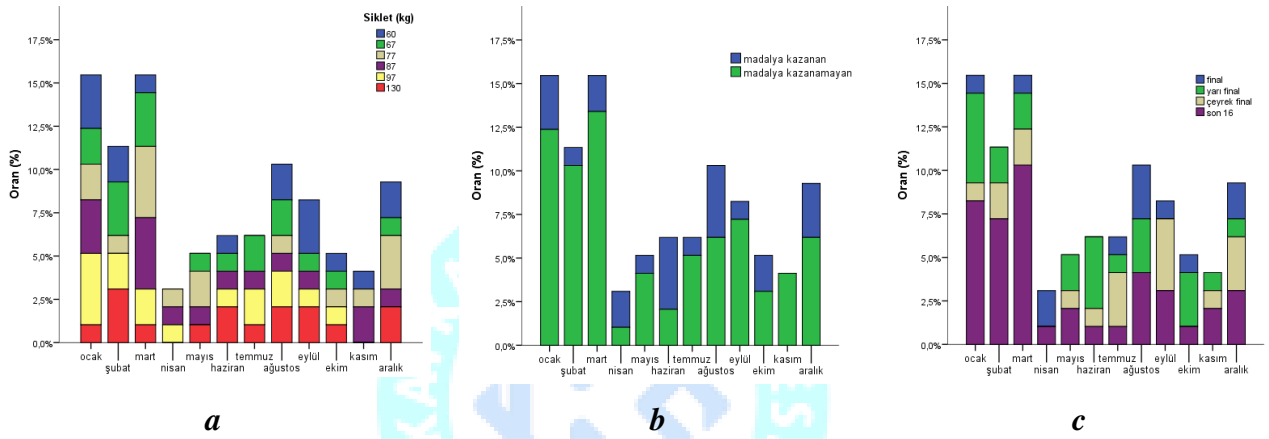
Beklenen değerden sapmaların önemini belirlemek için her çeyrekte her sporcunun doğum tarihlerine ki-kare testleri uygulandı. Hesaplanan frekans dağılımları, yüzdelik değerleri ile anlamlılık düzeyi tabloda gösterilmiştir. Dağılım değişimlerinin daha net görülmesi için grafik olarak sunulmuştur. İstatistiksel testlerde anlamlılık değeri $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir. Analizler bilgisayar istatistik paket programında (SPSS 22 versiyon) yapılmıştır.

BULGULAR

97 erkek greko-romen gürleşçinin doğdukları ayların çeyrekliklere göre dağılımında anlamlı düzeyde fark olduğu bulundu ($p<0,01$). Tüm sporcularda %42,3 ile en yüksek değer 1. çeyrekte ve en düşük değer ise %18.6 ile 4. Çeyrekte gözlemlendi. Bunun aksine madalya kazanan sporcuların dağılımında anlamlı fark bulunmadı ($p>0,05$),(Tablo1).

Tablo 1. Tüm sporcuların ve madalya kazanma başarısı kriterine göre Ki-kare analizleri

	Ç1	Ç2	Ç3	Ç4	N	X ²	p
Tüm Sporcular	41 (%42,3)	14 (% 14,4)	24 (%24,7)	18 (%18,6)	97	17,52*	0,001
Madalya Kazananlar	6 (%25,0)	7 (%29,2)	6 (%25,0)	5 (%20,8)	24	0,33	0,954



Grafik 1. Aylara göre dağılım oranları a) sıklıklere b) madalya başarısına c) tur geçme başarısı

Grafik 1a'da sıklıklarına göre Grafik 1b'de madalya kazanma başarısına göre ve Grafik 1c'de ise tur geçme başarısına göre sporcuların doğdukları ay dağılımları görülmektedir. Bu değişkenler açısından dağılımlarda anlamlı fark bulunmamıştır. Grafik 1a'da altı farklı sıklıkta yarışan sporcuların sıklıklere göre doğdukları ayların dağılımlarında genel dağılımdaki fark gözlenmedi. Katılımcıların genel çoğunluğunu oluşturan madalya kazanamayan sporcuların dağılımında ilk çeyrekteki dağılım yoğunluğu Grafik 1b'de açıkça görülmektedir, benzer durum tur geçme başarısı değişkenine göre değerlendirildiğinde de son 16 turuna katılan sporcuların dağılımında Grafik 1c'de görülmektedir.

Bu bölümde örneklem grubunun tanımlayıcı istatistikleri ve çözümsel istatistikleri aşağıda tablolar hâlinde sunulmuştur.

TARTIŞMA

Bu çalışma Olimpiyat sporcusu erkek greko-romen stil güreşçilerde Bağlı Yaş Etkisi fenomeninin varlığını ortaya koymuştur. Özellikle yılın ilk üç ayında (1. Çeyrek) doğan sporcuların %40 oranının üzerinde olması bu sonucu desteklemiştir. Diğer bir öne çıkan sonuç

ise yılın son çeyreği olan 4. Çeyrekte (%18,6) doğanların oranının oldukça düşük olmasıdır. Önceki çalışmalarda (Albuquerque ve ark. 2012; Albuquerque ve ark. 2013; Delorme, 2014; Musch ve Grondin, 2001) özellikle yaş kategori sistemine ilaveten sıklet kategorizesi içeren güreş ve kombat sporlarında bağıl yaş etkisinin varlığını düşük düzeyde olduğu iddiaları bu çalışmamız sonuçlarına zıt görünmektedir, fakat hem genç kategorilerde hem de elit düzeyde bu sorun devam etmektedir. Albuquerque ve ark. (2014) olimpik kadın serbest stil güreşçilerde BYE olmadığı sonucuna ulaştığı çalışmada erkek serbest ve greko-romen güreşçilerde ise BYE varlığını bildirmiştir. Genç kategorilerde yapılan çalışmada Fukuda ve ark. (2017) kadın serbest stil güreşçilerde BYE olamadığı erkeklerde ise hem serbest hem de greko-romen stilde BYE varlığından söz etmişlerdir. Çalışmamızla paralel sonuçlar bildiren Latyshev ve ark. (2022) Dünya Şampiyonası ve Olimpiyatlara katılan serbest ve greko-romen stil üst düzey güreşçilerde doğum aylarını yılın altı aylık iki periyodunda değerlendirmiş ve ilk periyotta doğanlar lehinde BYE varlığını bildirmiş fakat madalya kazanma başarısına ve hafif, orta ve ağır sıklet kriterine göre değerlendirmesi sonucunda BYE olmadığını bildirmiştir. De Almeida-Neto ve ark. (2023) kombat sporların genç kategorilerde de BYE varlığını bildirmektedirler. Albuquerque ve ark. (2015) 1964-2012 yılları arasında yapılan olimpiyatlara katılan judocular üzerinde yaptığı çalışmada erkek ağır sıklet sporcular ve madalya kazanma başarısı değişkenlerine göre BYE ortaya çıktığını bildirmiştir. Şimdiye kadar incelediğimiz literatürde çalışmaların sonuçları genel anlamda BYE varlığını ve sporun önemli bir sorunu olduğunu göstermektedir. Bu fenomenin sorun haline geliş sebepleri ve çözüm arayışları başlangıçtan bu yana yapılan çalışmalar ve meta analizi ve derleme çalışmalarında gözlenmektedir (Webdale ve ark. 2020). Gençlik kategorilerinde aynı yaş bandındaki sporculardan daha küçük olan yani yılın son aylarında doğanların takıma seçilme ve spora devam etmesinde dezavantajlı oldukları ve bu durumun yani BYE fenomeninin elit sporcu düzeyine de yansımalarının olduğu bu ve önceki çalışmalarla ortaya çıkmaktadır. Önceki çalışmalarda bunun sebepleri ve çözüm önerileri üzerine araştırmaları görmekteyiz (Hancock ve ark. 2013; Webdale ve ark. 2020). Kılıç ve Yılmaz (2022) özellikle gençlik kategorilerindeki sporcularda kendini gösteren BYE problemine farklı bir bakış açısıyla fenomenin sebebini tespiti odaklandıkları çalışmada BYE varlığını tespit ettikleri 12-18 yaş grubu futbolcuların takımlarındaki antrenörler ile tematik analiz yöntemiyle görüşmeler yapmışlardır. Sonuç olarak BYE hakkında farkındalık ve bilgi yetersizliği olduğunu, farkındalık ve bilgi düzeyi yeterli olan antrenörlerden ise BYE durumunun önüne geçmek için aynı kategorideki sporculara “görev-zorluk düzeyi” yöntemiyle önlem aldıklarını bildirmişlerdir. Ayrıca ilgili federasyonun, antrenörleri bilgilendirme eksikliği olduğu ve

çözüm üretme stratejisinin oluşmadığını, federasyon-kulüp-antrenör paydaşlığının etkisizliğini, yetenekli sporcuyu seçme süreçlerinin verimsiz işletildiği, ayrıca ailelerin tutumlarının da BYE’ni artırıcı etkiye sebep olduğu şeklinde sonuçlar bildirilmiştir.

Hancock ve ark. (2013) sporda BYE’nin olumsuz etkisini sınırlamayı amaçlayan politikalar oluşturmak için teorik öneriler sundukları çalışmalarında, özet olarak BYE’sinin olumsuz etkilerini, ebeveynlerin “Matthew etkileri”, antrenörlerin “Pygmalion etkileri”, sporcuların ise “Galatea etkileri” yoluyla düzeltebileceklerini ve bu üç teorinin entegre edilerek çeşitli sosyal aktörler aracılığı ile BYE açıklayan modeli önermişlerdir. Ebeveynlere atfedilen Matthew etkisi ailenin çocuğu spor ortamına zamanında getirmesi sorumluluğuna dair bakış açıdır, yani akranlarından geç başlamaması ilerleyen süreçte dezavantajlı duruma düşmesini engelleyecektir. Bir diğer bakış açısıyla “erken kalkan yol alır” deyiminin tersine, akranlarından sonra eğitime başlaması onun geri kalmasına sebep olabilir. Antrenörlere atfedilen Pygmalion etkisi ise “kendini doğrulayan kehanet” kavramından ortaya çıkmıştır. Herhangi bir konuda iyi giden bir işin kötü gittiğine dair çıkan bir söylenti veya bilgi belli süre sonra iyi giden işi duraklatmayı bırak kötüye gitmesine neden olacaktır. Diğer bir bakış açısıyla birisinin başarısından beklentiniz ne kadar yüksek olursa, sonuç da beklentiler düzeyinde yüksek olur, tam tersi durumda ise sonuç da olumsuz ya da düşük olacaktır. Bu teori ise BYE’nin olumsuz etkisinin azaltılması noktasında sosyal aktörlerden antrenörlere atfedilmiştir. Takımı oluştururken çeşitli sebeplerle seçmek istediği oyuncudan beklentilerini yüksek tutması objektifliğini kaybettirebilir ya da antrenörlerin takım seçimlerinden önceki ve sonraki beklentileri, daha erken yaş kategorilerinde başlatılan BYE’leri sürdürebilir veya güçlendirebilir. Sporculara atfedilen Galatea etkisi ise Pygmalion etkisinin sporcu üzerindeki tezahürü veya neden-sonucudur diyebiliriz. Kendisine güven duyulan ve yüksek beklentiler beslenen sporcu öz güven artışı ile plasebo etkiler ortaya koyabilir. Aslında BYE mi Galatea etkisini etkiliyor yoksa tam tersi mi bu konuda yeterli araştırma olmaması bu değerlendirmeyi net yapmaya imkan vermemektedir. BYE’nin olumsuz etkileri, bu üç teori felsefesinde ilgili sosyal aktörler vasıtasıyla kontrol edilebilir (Hancock ve ark. 2013). BYE varlığı ve olumsuz etkileri konusunda gelecekteki yapılacak araştırmaların, bireysel etkenler, çevresel etkenler ve görevsel etkenlerden kaynaklı olumsuz etkileşime odaklanması daha önemli sonuçlar ortaya çıkarabilir (Wattie ve ark. 2015).

SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak aslında sporda BYE varlığının zararını henüz anlayabileceğimiz bir durum söz konusu değildir çünkü vaka meydana geldikten sonraki durumun tespit edildiği çok sayıda

çalışma sonucunu görmekteyiz. Gerçekten BYE sonucu tercih edilmeyen bir sporcu aslında tercih edilseydi akranından daha mı iyi olacaktı! Bunu bilmemiz imkansız. Ama tercih edilmediği ve seçilmediği için spordan uzaklaşması durumunun önüne geçmek ailelerin, antrenörlerin ve sporu yönetenlerin elinde görünüyor. Bu doğrultuda BYE fenomeninin bilincinde olan ve spor ortamlarında bunun önüne geçmek adına tedbirler alan aktörlere ihtiyaç vardır. Bu çalışma sonuçları bir kez daha gösterdi ki üst düzey elit güreşçilerde BYE varlığı güncel problem olarak devam etmektedir.

KAYNAKLAR

- Albuquerque, M.R. Lage, G.M. Costa, V.T.D. Ferreira, R.M. Penna, E.M. Moraes, L.C.C.D.A. Malloy-Diniz, L.F. (2012). Relative age effect in Olympic taekwondo athletes. *Perceptual and motor skills*, 114(2): 461-68.
- Albuquerque, M.R. Tavares, V. Lage, G.M. De Paula, J.J. Da Costa, I.T. Malloy-Diniz, L.F. (2013). Relative age effect in Olympic Judo athletes: A weight category analysis. *Science & Sports*, 28(3): e59-e61.
- Albuquerque, M.R. Costa, V.T. Da Faria, L.O. Lopes, M.C. Lage, G.M. Sledziewski, D. Szmuchrowski, L.A. Franchini, E. (2014). Weight categories do not prevent athletes from Relative Age Effect: an analysis of Olympic Games wrestlers. *Archives of Budo*, 10: 127-32.
- Albuquerque, M.R. Franchini, E. Lage, G.M. Da Costa, V.T. Costa, I.T. Malloy-Diniz, L.F. (2015). The relative age effect in combat sports: an analysis of olympic judo athletes, 1964–2012. *Perceptual and Motor Skills*, 121(1): 300-08.
- Bağcı, E. Çelen, A. Okan, İ. (2023). Müsabakalara katılan cimnastikçilerde bağıl yaş etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 28(3): 226-30.
- Baker, J. Schorer, J. Copley, S. (2010). Relative age effects. *Sportwissenschaft*, 40(1), 26-30.
- Baxter-Jones, A.D. (1995). Growth and development of young athletes: Should competition levels be age related? *Sports Medicine*. 20: 59-64.
- Copley, S. Baker, J. Wattie, N. McKenna, J. (2009). Annual age-grouping and athlete development: a meta-analytical review of relative age effects in sport. *Sports medicine*, 39, 235-256.
- De Almeida-Neto, P.F. Neto, R.B. Medeiros, I. De Oliveira, F.C.S. De Oliveira Filho, A.G. De Matos, D.G. Dantas, P.M.S. De Araújo Tinôco Cabral, B.G. (2023). Relative age effect

- in elite Brazilian athletes in different combat sports: an observational study. *Sport Sciences for Health*, 19(1): 113-21.
- Delorme, N. (2014). Do weight categories prevent athletes from relative age effect? *J Sports Sci*. 32(1): 16-21
- Düzgün, M. Göksu, Ö. Akkoç, O. (2022). Bağlı yaşın yüzme performansına etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 20(1): 82-91.
- Eyibil, M.R. Bayeren, İ. Ecevit, B. Gürkan, O. (2023). 10-13 yaş aralığındaki futbol okulu öğrencilerinin bazı fiziksel ve motorik özelliklerinin bağlı yaş etkisine göre karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2): 139-50.
- Fukuda, D.H. Kelly, J.D. Albuquerque, M.R. Stout, J.R. Hoffman, J.R. (2017). Relative age effects despite weight categories in elite junior male wrestlers. *Sport Sciences for Health*. 13: 99-106.
- Gürkan, O. Yıldırım, M. (2023). A study of relative age effect in professional leagues (The sample of Turkish Super League, 1st League, 2nd League and 3rd League). *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(1): 67-78.
- Hancock, D.J. Adler, A.L. Côté, J. (2013). A proposed theoretical model to explain relative age effects in sport. *European Journal of Sport Science*, 13(6): 630-37.
- IOC (2020) "Tokyo 2020 Wrestling Results". Erişim tarihi; 21.05.2023. <https://olympics.com/en/olympic-games/tokyo-2020/results/wrestling>.
- Kılıç, K. Yılmaz, E. (2022). Gençlik takım sporlarında bağlı yaş etkisinin ekolojik bakış açısıyla incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 33 (2): 105-19.
- Latyshev, M. Tropin, Y. Podrigalo, L. Boychenko, N. (2022). Analysis of the relative age effect in elite wrestlers. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 22(3): 28-32.
- Musch, J. Grondin, S. (2001). Unequal Competition as an Impediment to Personal Development: A Review of the Relative Age Effect in Sport. *Dev Rev*. 21(2): 147-67
- Mülazımoğlu, O. Cihan, H. Erdoğan, M. Şirin, E.F. (2013). Türkiye'deki bazı futbol kulüplerinin profesyonel ve alt yapı takımlarında bağlı yaş etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.11(2): 105-11.
- Olimpedia, Athletes. Erişim tarihi: 21.05.2023. <https://www.olympedia.org>.

Wattie, N. Schorer, J. Baker, J. (2015). The relative age effect in sport: A developmental systems model. *Sports Medicine*, 45: 83-94.

Webdale, K. Baker, J. Schorer, J. Wattie, N. (2020). Solving sport's 'relative age' problem: A systematic review of proposed solutions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 187-204.



2023 Avrupa Güreş Şampiyonası Finallerinin Teknik Analizi

Abdüsselam TURGUT¹

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı 2023 Avrupa Güreş Şampiyonası finalleri teknik analizini yapmaktır.

Yöntem: Bu amaçla ilgili karşılaşmaların, Dünya Güreş Birliği'nin (UWW) resmi internet sitesinde bulunan video kayıtları ve müsabaka belgeleri incelenmiş ve araştırmacı tarafından değerlendirilerek kaydedilmiştir. Müsabakadan elde edilen puan, teknik sayısı ve çeşidi, ihtar, itiraz, pasivite ve maç süresi bilgileri Microsoft Office 2016 Excel belgesine işlenmiştir. Bu program yardımı ile elde edilen verilerin ortalamaları ve yüzdelik değerleri hesaplanmıştır.

Bulgular ve Sonuç: Sonuç olarak, 2023 Avrupa Güreş Şampiyonasında en fazla teknik uygulanan karşılaşmaların sırasıyla serbest sitil, kadın güreş ve grekoromen sitil maçları olduğu görülmüştür. Serbest sitil ve kadın güreş maçlarında uygulanan tekniklerin çoğunlukla ayakta uygulandığı, Greko-Romen sitil güreş maçlarında ise uygulanan tekniklerin çoğunlukla yerde uygulandığı görülmektedir. Ayrıca serbest ve greko-romen güreş maçlarının %80'i puanla, % 20'si teknik üstünlükle kazanılmıştır. Ancak kadın güreş müsabakalarının %70'i puanla, % 10'u teknik üstünlükle, % 10'u tuşla, % 10'u hükmen galibiyet ile kazanıldığı görülmüştür. Serbest güreşte en çok uygulanan tekniğin tek dalma (34 kez), Greko-Romen güreşte en çok uygulanan tekniğin çırpma (23 kez) ve kadın güreşte en çok uygulanan tekniğin rakibin arkasına geçme (16 kez) olduğu görülmüştür. Serbest güreşte gerçekleştirilen tekniklerin % 57,5'inin, greko-romen güreşte % 52,6'sının ve kadın güreşte % 63,4'ünün başarılı olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Güreş, Avrupa şampiyonası, Teknik analiz

ABSTRACT

Technical Analysis of 2023 European Wrestling Championship Final

Purpose: The aim of this study is to make technical analysis of 2023 European Wrestling Championship finals.

Method: For this purpose, the video recordings and competition documents of the matches on the official website of the World Wrestling Association (UWW) were examined and evaluated and recorded by the researcher. The points obtained from the competition, the number and type of technique, warning, objection, passivity and match time information are recorded in the Microsoft Office 2016 Excel document. With the help of this program, the averages and percentages of the data obtained were calculated.

Results and Conclusion: As a result, it was seen that the most technically applied matches in the 2023 European Wrestling Championship were freestyle, women's wrestling and greco-roman style matches, respectively. It is seen that the techniques applied in freestyle and women's wrestling matches are mostly applied standing, while the techniques applied in greco-roman style wrestling matches are mostly applied on the ground. In addition, 80% of freestyle and greco-roman wrestling matches were won with points and 20% with technical superiority. However, it was seen that 70% of women's wrestling competitions were won by points, 10% by technical superiority, 10% by fall, and 10% by forfeit. It was seen that the most applied technique in freestyle wrestling was single-leg takedown (34 times), the most applied technique in greco-roman wrestling was rolling over (23 times), and the most applied

¹Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Çorum/TÜRKİYE. Mail: abdusselamturgut@gmail.com, ORCID: 0000-0001-8472-9824

technique in women's wrestling was getting bottom position (16 times). It was seen that 57.5% of the techniques performed in freestyle wrestling, 52.6% in greco-roman wrestling and 63.4% in women's wrestling were successful.

Keywords: Wrestling, European championship, Technical analysis

GİRİŞ

Güreş geleneksel bazı stiller (aba, karakucak, yağlı, şalvar, sumo vb.) haricinde olimpik olarak erkekler Serbest ve Greko-Romen, Kadınlar serbest olmak üzere üç kategoride yapılan bir mücadele sporudur (Özel ve ark., 2020). Güreş sporu basitçe, iki sporcunun belirlenmiş kurallara göre bire bir mücadele ettiği bir spor dalıdır (Bahodirovich, 2022). Bu kurallar güreş türlerine göre çeşitlilik göstermektedir. Bu güreş türlerinden bir tanesi de minder güreşidir. Minder güreşi, United World Wrestling/Dünya Güreş Birliğinin (UWW) belirlediği kurallar çerçevesinde, aynı ağırlık kategorisinde bulunan iki rakibin, güreş minderinde tuş ya da puan vb. şekillerde galip gelmek amacıyla gerçekleştirdikleri spor olarak tanımlanmaktadır (Turgut, 2022).

Güreş dünyada popüler bir mücadele sporudur. Güreşin popüler olduğu coğrafyaları Kuzey Amerika, Avrupa ve Asya olarak belirtmek mümkündür. Amerika Birleşik Devletleri ve Rusya Federasyonu gibi ülkeler için de güreş oldukça popüler bir spordur (Bagińska, 2022). Güreş, Türkiye’de amatör sporlar içerisinde en fazla olimpiyat madalyası alan branş olarak, ülkemizin en başarılı olduğu spor dalıdır (TMOK, 2023).

Bu mücadele sporu, güreşçiler arasındaki fiziksel özellikleri dengeleyerek, sporcuların teknik ve psikolojik becerilere bağlı performans yüzdesini artırmayı amaçlayan bir ağırlık sınıfı (sıklet) sistemine dayanmaktadır (Baić ve ark., 2022). Güreş müsabakaları 3 dakikalık iki devre ile gerçekleştirilmekte ve iki devre arasında 30 sn mola verilmektedir (UWW, 2020). Bu kısa sürede gerçekleşen günümüz modern güreşi, güreş müsabakalarının yoğunluğunu artırma eğilimindedir. Bu da güreş branşına özgü özel dayanıklılığın önemini artırmaktadır. Rakibin direncini hızlı bir şekilde aşmak, karşılaşmanın temposunu artırmak, rakibi şaşırtmak ve tepkisini kısa sürede zorlamak ile ilgili çok sayıda eylem ile müsabakalar gerçekleştirilmektedir (Kruszewski ve ark., 2022). Bu yüksek yoğunluk sayesinde güreş, psikofiziksel gelişimi uyaran önemli bir faktör olup, fiziksel kondisyonun iyileşmesine katkı sağlamakla birlikte, ruh sağlığını da olumlu yönde etkilemektedir (Brzezińska ve ark., 2022). Güreşte başarılı olabilmek için iyi bir aerobik, anaerobik, izometrik ve dinamik güç gereklidir. Ayrıca yüksek düzeyde kuvvet-dayanıklılık ile birlikte güçlü servikal kaslara ihtiyaç duyulmaktadır (Thomas ve Zamanpour, 2018). Ek olarak güreşte maç kazanmak için teknik

uygulamak ve rakibine teknik uygulama fırsatı vermemek büyük önem arz etmektedir (İmamoğlu ve ark. 2004). Sporcuların başarılı olabilmesi için müsabakalar sırasında yaptığı hataları gözden geçirmesi ve rakiplerini gözlemlemesi gerekmektedir. Bunun için müsabaka analizi yapılması gerekmektedir. Müsabaka analizi, müsabaka sırasında meydana gelen davranışsal olayların objektif olarak kaydedilmesi ve incelenmesi anlamına gelmektedir (Ünver, 2023).

Günümüz güreşinin anlaşılabilmesi için güreş oyun kurallarının bilinmesi önemli bir konudur. Bu sebeple kısaca güreş kurallarının anlatılması gerekmektedir: Sporcular ağırlık kategorilerine göre müsabakalara katılmaktadır. Güreşçiler müsabakalar sırasında mavi ya da kırmızı renkte güreş mayosu giymek zorundadır. Sporcular tuşla (rakibin iki kürek kemiğinin arasını mindere getirerek), Türkçe de teknik üstünlük olarak adlandırılan yüksek puan farkı ile (Serbest ve kadın güreşte 10 puan fark, grekoromen güreşte 8 puan fark) ya da rakipten daha fazla puan alarak müsabakayı kazanmaktadır. Beraberlik durumunda sırayla şu özelliklere bakılmaktadır; daha yüksek puanlı teknik uygulayan sporcu, daha az ihtar (ceza gerektiren durumlarda alınır) olan sporcu ya da en son puan alan sporcu galip sayılmaktadır. Güreşte yapılan teknikler farklı puanlarla değerlendirilmektedir. Bunlar: 5 puan-rakibi havadan atışlarda, rakibin geniş bir eğri çizerek doğrudan tehlikeli pozisyona (Sırtının yere 90° dereceden daha az bir açı ile durması) getirilmesi sonucu alınmaktadır. 4 puan- rakibin havadan atışlarda tehlikeli pozisyona gelmeden ya da gelerek düşmesi sonucu alınmaktadır. 2 puan-rakibin dizleri yerdeyken yapılan havadan atışlarda, mücadele sonrasında rakibin arkasına geçildiğinde ve yer güreşi sırasında rakip tehlikeli pozisyona getirildiğinde alınmaktadır. 1 puan- ayakta mücadele sırasında rakip minder dışına (Daire ile belirtilen alan dışı) çıkartıldığında, Serbest Güreşte pasif güreşçiye (Güreşi bağlayan, rakibe göre daha az aktif olan) verilen 30 saniyelik rakipten puan alması gereken aktivite süresinde puan alamadığında rakibe ve yer güreşinde rakibin oyun yapmasını engellemek için alttaki güreşçinin kaçıyla rakibine verilmektedir. Ayrıca sporcular yaptıkları kural dışı hatalar sebebiyle ihtar almaktadır. Sporcuların ihtar alacağı durumlara örnek olarak; rakibin mayosunu çekmek, rakibin atağını kural dışı bir hareketle engellemek verilebilir (UWW, 2020).

Bu çalışmanın amacı 2023 Avrupa Güreş Şampiyonası finalleri teknik analizini yapmaktır. Çalışmamız sonucunda elde edilen bilgiler Türk Güreşinin gelişmesine katkı sağlayacaktır. Sporcuların kazanmak için uyguladığı teknikler, başarılı olmak isteyen genç sporculara örnek olacaktır.

YÖNTEM

Bu çalışma tarama modeli bir araştırma olup doküman analizi yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya konu olan 2023 Avrupa Güreş Şampiyonası Serbest Sitol, Greko-Romen Sitol ve Kadın Müsabakalarının UWW resmi internet sitesinde bulunan video kayıtları (UWW a,b,c, 2023) ve müsabaka belgeleri incelenmiştir. 10 Serbest Sitol final müsabakası, 10 Greko-Romen Sitol final müsabakası ve 10 Kadın Güreş final müsabakası, olmak üzere toplam 30 karşılaşma tek-tek incelenmiş ve araştırmacı tarafından geliştirilen müsabaka gözlem formuna kayıt edilmiştir. Bununla birlikte sıkletlerde yarışan sporcu sayıları ve final müsabakalarında madalya alan ülkeler de sınıflandırılmıştır. Her karşılaşmanın teknik analizi detaylı şekilde yapılmıştır. Elde edilen veriler Microsoft Office 2016 Excel Programına aktarılmış, elde edilen verilerin ortalamaları ve yüzdelik değerleri hesaplanmıştır.

BULGULAR

2023 Avrupa Güreş Şampiyonası finallerinde güreşen sporcuların ülkeleri ve sıkletlerin katılımcı sayıları Tablo 1’de gösterilmektedir.

Tablo 1. 2023 Avrupa Güreş Şampiyonası finallerinde güreşen sporcuların ülkeleri ve sıkletlerin katılımcı sayıları

Serbest Sitol				Greko-Romen Sitol				Kadın			
Sıklet	1. Sporcu	2. Sporcu	Sporcu Sayısı	Sıklet	1. Sporcu	2. Sporcu	Sporcu Sayısı	Sıklet	1. Sporcu	2. Sporcu	Sporcu Sayısı
57 kg	AZE	TUR	12	55 kg	TUR	AZE	9	50 kg	AZE	UKR	13
61 kg	ARM	ALB	14	60 kg	BUL	MDA	22	53 kg	SWE	HUN	12
65 kg	ARM	BUL	18	63 kg	GEO	AZE	13	55 g	ROU	HUN	11
70 kg	AZE	BUL	14	67 kg	GEO	AZE	21	57 kg	UKR	AZE	12
74 kg	SVK	ITA	18	72 kg	AZE	FRA	17	59 kg	MDA	UKR	11
79 kg	UKR	GRE	17	77 kg	ARM	SRB	23	62 kg	UKR	NOR	14
86 kg	GRE	SMR	23	82 kg	TUR	UKR	17	65 kg	BUL	MDA	12
92 kg	TUR	AZE	12	87 kg	HUN	TUR	25	68 kg	BUL	UKR	12
97 kg	GEO	AZE	16	97 kg	ARM	BUL	20	72 kg	ROU	TUR	12
125 kg	TUR	GEO	14	130 kg	TUR	AZE	16	76 kg	TUR	AUT	13

Tablo 1’e incelendiğinde her sitilde 10 sıklet olduğu görülmektedir. Serbest Sitol müsabakalarına toplam 158 sporcu katılmıştır. Müsabakalarda en az katılım olan sıkletler 12 sporcu ile 57 kg ve 92 kg sıkletleridir. En fazla katılım olan sıklet ise 23 sporcu ile 86 kg sıkletidir. Greko-romen Sitol müsabakalarına toplam 183 sporcu katılmıştır. Müsabakalarda en

az katılım olan sıkletler 9 sporcu ile 57 kg sıkletidir. En fazla katılım olan sıklet ise 23 sporcu ile 87 kg sıkletidir. Kadın müsabakalarına toplam 122 sporcu katılmıştır. Müsabakalarda en az katılım olan sıkletler 11 sporcu ile 55 kg ve 59 kg sıkletleridir. En fazla katılım olan sıklet ise 14 sporcu ile 62 kg sıkletidir. Şampiyona en çok Greko-Romen Sital, en az Kadın Güreş kategorisinde katılım olduğu görülmektedir. Ayrıca finallerde en çok sporcusu bulunan ülkeler sırasıyla; Azerbaycan/AZE (11 madalya: Serbest-1.,1.,2.,2., Greko-Romen- 1., 2., 2., 2., 2., Kadın- 1., 2., 2.), Türkiye/TUR (9 madalya: Serbest -1.,1.,2., Greko-Romen - 1., 1., 1., 2., Kadın- 1., 2.), Ukrayna/UKR (7 madalya: Serbest-1., Greko-Romen - 2., Kadın- 1., 1., 2., 2., 2.), Bulgaristan/BUL (6 madalya: Serbest -2., 2., Greko-Romen-1., 2., Kadın- 1., 1.), Ermenistan/ARM (4 madalya: Serbest-1., 1., Greko-Romen-1., 1.), Gürcistan/GEO (4 madalya: Serbest-1., 2., Greko-Romen-1., 1.), Moldova/MDA (3 madalya: Greko-Romen-2., Kadın- 1., 2.), Macaristan/HUN (3 madalya: Greko-Romen-1., Kadın- 2., 2.), Yunanistan/GRE (2 madalya: Serbest-1., 2.), Romanya/ROU (2 madalya: Kadın- 1., 1.), Arnavutluk/ALB (1 madalya: serbest-2.), Slovakya/SVK (1 madalya: Serbest-1.), San Marino/SMR (1 madalya: Serbest-2.), İtalya/ITA (1 madalya: Serbest-2.), Fransa/FRA (1 madalya: Greko-Romen-2.), Sırbistan/SRB (1 madalya: Greko-Romen-2.), İsveç/SWE (1 madalya: Kadın-2.), Norveç/NOR (1 madalya: Kadın-2.) ve Avusturya/AUT (1 madalya: Kadın-2.) şeklindedir.

Final maçlarının galibiyet şekilleri, puanları, maç süreleri Tablo 2’de gösterilmektedir.

Tablo 2. 2023 Avrupa Güreş Şampiyonası final maçlarının galibiyet şekilleri, puanları, maç süreleri

Serbest Sital							
Sıklet	1. Sporcu	Puanı	Puanı	2. Sporcu	Süre	Kazanma Şekli	Açıklama
57 kg	AZE	12	2	TUR	5,03	Teknik Üstünlük İle Galibiyet	Rakip İle Arasında 10 Puan Fark
61 kg	ARM	5	2	ALB	6	Puan İle Galibiyet	Daha Fazla Puanı Olan
65 kg	ARM	12	1	BUL	5,5	Teknik Üstünlük İle Galibiyet	Rakip İle Arasında 10 Puan Fark
70 kg	AZE	10	3	BUL	6	Puan Farkı İle Galibiyet	Daha Fazla Puanı Olan
74 kg	SVK	3	1	ITA	6	Puan Farkı İle Galibiyet	Daha Fazla Puanı Olan
79 kg	UKR	3	1	GRE	6	Puan Farkı İle Galibiyet	Daha Fazla Puanı Olan
86 kg	GRE	3	1	SMR	6	Puan Farkı İle Galibiyet	Daha Fazla Puanı Olan
92 kg	TUR	5	2	AZE	6	Puan Farkı İle Galibiyet	Daha Fazla Puanı Olan
97 kg	GEO	4	3	AZE	6	Puan Farkı İle Galibiyet	Daha Fazla Puanı Olan
125 kg	TUR	9	1	GEO	6	Puan Farkı İle Galibiyet	Daha Fazla Puanı Olan
Toplam puan		66	17	Müsabakaların %80’i puanla, % 20’si teknik üstünlükle kazanılmıştır.			
Greko-Romen Sital							
55 kg	TUR	13	3	AZE	4,53	Teknik Üstünlük İle Galibiyet	Rakip İle Arasında 8 Puan Fark

60 kg	BUL	9	0	MDA	2,02	Teknik Üstünlük İle Galibiyet	Rakip İle Arasında 8 Puan Fark
63 kg	GEO	5	1	AZE	6	Puan Farkı İle Galibiyet	Daha Fazla Puanı Olan
67 kg	GEO	3	2	AZE	6	Puan Farkı İle Galibiyet	Daha Fazla Puanı Olan
72 kg	AZE	7	7	FRA	6	Puan Farkı İle Galibiyet	Daha Fazla Puanı Olan/Büyük Puanı Alan
77 kg	ARM	6	4	SRB	6	Puan Farkı İle Galibiyet	Daha Fazla Puanı Olan
82 kg	TUR	3	3	UKR	6	Puan Farkı İle Galibiyet	Daha Fazla Puanı Olan/Son Puanı Alan
87 kg	HUN	5	2	TUR	6	Puan Farkı İle Galibiyet	Daha Fazla Puanı Olan
97 kg	ARM	5	1	BUL	6	Puan Farkı İle Galibiyet	Daha Fazla Puanı Olan
130 kg	TUR	2	1	AZE	6	Puan Farkı İle Galibiyet	Daha Fazla Puanı Olan
Toplam puan	58	24	Müsabakaların %80'i puanla, % 20'si teknik üstünlükle kazanılmıştır.				
Kadın							
50 kg	AZE	9	4	UKR	6	Puan Farkı İle Galibiyet	Daha Fazla Puanı Olan
53 kg	SWE	9	3	HUN	6	Puan Farkı İle Galibiyet	Daha Fazla Puanı Olan
55 g	ROU	8	0	HUN	6	Puan Farkı İle Galibiyet	Daha Fazla Puanı Olan
57 kg	UKR	10	0	AZE	2,43	Teknik Üstünlük İle Galibiyet	Rakip İle Arasında 10 Puan Fark
59 kg	MDA	0	0	UKR	0	Hükmen Galip	Rakip Müsabakadan Çekildi/Sağlık Sorunları
62 kg	UKR	9	6	NOR	4,41	Tuş İle Galip	Tuş İle Galip
65 kg	BUL	6	4	MDA	6	Puan Farkı İle Galibiyet	Daha Fazla Puanı Olan
68 kg	BUL	10	3	UKR	6	Puan Farkı İle Galibiyet	Daha Fazla Puanı Olan
72 kg	ROU	4	4	TUR	6	Puan Farkı İle Galibiyet	Daha Fazla Puanı Olan/Son Puanı Alan
76 kg	TUR	2	2	AUT	6	Puan Farkı İle Galibiyet	Daha Fazla Puanı Olan/Büyük Puanı Alan
Toplam puan	67	26	Müsabakaların %70'i puanla, % 10'u teknik üstünlükle, % 10'u tuşla, % 10'u hükmen galibiyet ile kazanılmıştır.				

Tablo 2 incelendiğinde Serbest Sital kazanan sporcuların toplam puanının 66 puan olduğu, kaybeden sporcuların toplam puanının ise 17 puan olduğu görülmektedir. Müsabakaların iki tanesi (57 kg ve 65 kg) teknik üstünlük ile galibiyet ile sonuçlanmış, kalan maçlar ise puan farkı ile galibiyet ile sonuçlanmıştır. Müsabakalarda 57 kg, 61 kg, 65 kg, 70 kg ve 125 kg karşılaşmalarında birinci ve ikinci olan sporcuların skorları arasında çok fark olması, birinci olan sporcuların rakibine göre çok daha üstün olduğunun göstergesidir. 57 kg ve 65 kg müsabakaları erken tamamlanmış, diğer müsabakalar ise 6 dk sürmüştür. Greko-Romen Sital maçları incelendiğinde ise kazanan sporcuların toplam puanının 58 puan olduğu, kaybeden sporcuların toplam puanının ise 24 puan olduğu görülmektedir. Müsabakaların iki tanesi (55 kg ve 60 kg) teknik üstünlük ile galibiyet ile sonuçlanmış, kalan maçlar ise puan farkı ile galibiyet ile sonuçlanmıştır. Ancak 72 kg sıklisindeki sporcuların puanı eşit olmasına rağmen rakibinden daha büyük puanlı teknikler uygulaması sebebiyle ve 82 kg sıklisindeki sporcuların puanı eşit olmasına rağmen son puanı alan sporcu galip olmuştur. Müsabakalarda

55 kg ve 60 kg karşılaşmalarında birinci ve ikinci olan sporcuların skorları arasında çok fark olması, birinci olan sporcuların rakibine göre çok daha üstün olduğunun göstergesidir. 55 kg ve 60 kg müsabakaları erken tamamlanmış, diğer müsabakalar ise 6 dk sürmüştür. Kadın Güreş maçları incelendiğinde ise kazanan sporcuların toplam puanının 67 puan olduğu, kaybeden sporcuların toplam puanının ise 26 puan olduğu görülmektedir. Müsabakaların biri (57kg) teknik üstünlük ile galibiyet ile sonuçlanmış, biri (59 kg) rakibin sağlık sorunları sebebiyle maçı çekilmesi sonucu hükmen galibiyet ile sonuçlanmış, biri tuş (62kg) ile sonuçlanmış, kalan maçlar ise puan farkı ile galibiyet ile sonuçlanmıştır. Ancak 82 kg sıklığında ki sporcuların puanı eşit olmasına rağmen son puanı alan sporcu, 72 kg sıklığındaki sporcuların puanı eşit olmasına rağmen rakibinden daha büyük puanlı teknikler uygulayan sporcu galip olmuştur. Müsabakalarda 50 kg, 53 kg, 55 kg, 57 kg ve 68 kg karşılaşmalarında birinci ve ikinci olan sporcuların skorları arasında çok fark olması, birinci olan sporcuların rakibine göre çok daha üstün olduğunun göstergesidir. 57 kg ve 62 kg müsabakaları erken tamamlanmış, diğer müsabakalar ise 6 dk sürmüştür.

Serbest Sital final müsabakalarının, teknik analizi Tablo 3 'de görülmektedir. Greko-Romen Sital final müsabakalarının, teknik analizi Tablo 4 'de görülmektedir. Kadın Güreş final müsabakalarının, teknik analizi Tablo 5 'de görülmektedir. Müsabaka boyunca sporcuların uyguladıkları başarılı ya da başarısız teknikler tabloda gösterilmiştir. Eğer bir teknik "X" ile işaretlenmişse, bu tekniğin başarısız bir teknik olduğu ifade edilmiştir, tekniğin altında puan yazıyorsa o tekniğin başarılı olduğu ve yapılan teknik sonucunda alınan puan gösterilmiştir. Serbest maçlarında Arkaya Geçme, Çırpma, Çift Dalma, Çift Salto, Dışarı İtme, İhtar, İtiraz, Kilit, Kol Çekme, Koltuk Altı, Pasivite/Activity Time, Tek Dalma, Tek Kol, Topuğa Dalma ve Yakalama teknikleri ya da aksiyonları gösterilmiştir. Greko-Romen Sital müsabakalarında Arkaya Geçme, Bel Kündesi, Bele Girme, Boyunduruk, Çırpma, Dışarı İtme, İhtar, İtiraz, Pasivite, Suplex ve Tek Kol teknikleri ya da aksiyonları gösterilmiştir. Kadın Güreş müsabakalarında ise Arkaya Geçme, Boyunduruk, Çırpma, Çift Dalma, Dışarı İtme, İtiraz, Kafakol, Kilit, Kle, Kol Çekme, Pasivite/Activity Time, Suplex, Tanımsız Teknik, Dalma, Tırpan ve Tuş teknikleri ya da aksiyonları gösterilmiştir. Serbest Sital, Greko-Romen Sital ve Kadın Güreş teknikleri ya da aksiyonlarında farklılık olmasının sebebi müsabakalarda uygulanan tekniklerin farklı olmasıyla ilgilidir.

Tablo 3 incelendiğinde 57 kg final müsabakasında AZE-kırmızı mayo (K) ve TUR-mavi mayo (M) ile güreşmiştir. K, rakibine tek kol (4), tek kol (2), tek kol (0), çırpma (2) ve yakalama (4) tekniklerini uygulamıştır. K, uyguladığı beş tekniğin dördünden puan almıştır.

M, rakibine çift dalma (0), çift salto (0), koltuk altı (0), tek dalma (2) ve tek dalma (0) tekniklerini uygulamıştır. M, uyguladığı beş tekniğin birinden puan almıştır. 57 kg müsabakasını AZE-K kazanmıştır. 61 kg final müsabakasında ARM-K ve ALB-M ile güreşmiştir. K, rakibine dışarı itme, tek dalma (2), tek dalma (0), tek dalma (0) ve tek dalma (2) tekniklerini uygulamıştır. K, uyguladığı beş tekniğin üçünden puan almıştır. M, rakibine kol çekme (0), kol çekme (0), kol çekme (0), kol çekme (2), tek dalma (0) ve tek dalma (0) tekniklerini uygulamıştır. M, uyguladığı altı tekniğin birinden puan almıştır. 61 kg müsabakasını ARM-K kazanmıştır. 65 kg final müsabakasında ARM-K ve BUL-M ile güreşmiştir. K, rakibine arkaya geçme (2), çırpma (2), çırpma (2), kol çekme (2), koltuk altı (2), tek dalma (0) ve tek dalma (2) tekniklerini uygulamış ancak 1 kez pasivite ile cezalandırılmıştır. K, uyguladığı yedi tekniğin altısından puan almıştır. M, rakibine koltuk altı (0) ve tek kol (0) tekniklerini uygulamıştır. M, uyguladığı iki tekniğin birinden puan almıştır. 65 kg müsabakasını ARM-K kazanmıştır. 70 kg final müsabakasında AZE-K ve BUL-M ile güreşmiştir. K, rakibine arkaya geçme (2), dışarı itme (1), tek dalma (1), tek dalma (1), tek dalma (2), tek dalma (1) tekniklerini uygulamış ancak 2 kez pasivite ile cezalandırılmıştır. K, uyguladığı yedi tekniğin yedisinden puan almıştır. M, koltuk altı (1) ve tek dalma (0) tekniklerini uygulamıştır. M, uyguladığı iki tekniğin birinden puan almıştır. 70 kg müsabakasını AZE-K kazanmıştır. 74 kg final müsabakasında SVK-K ve BUL-M ile güreşmiştir. K, rakibine tek dalma (1) ve tek dalma (1) tekniklerini uygulamış ancak 1 kez ihtar almıştır. K, uyguladığı iki tekniğin ikisinden puan almıştır. M, Rakibine hiç teknik uygulamamış ancak 1 kez pasivite almıştır. 74 kg müsabakalarını AZE-K kazanmıştır. 79 kg final müsabakasında UK-K ve GRE-M ile güreşmiştir. K, rakibine tek dalma (2) ve tek dalma (1) tekniklerini uygulamış ancak 1 kez pasivite almıştır. K, uyguladığı iki tekniğin ikisinden puan almıştır. M, rakibine koltuk altı (0) ve tek dalma (0) tekniklerini uygulamıştır. M, uyguladığı tekniklerden puan almamıştır. 79 kg müsabakalarını UK-K kazanmıştır. 86 kg final müsabakasında GRE-K ve SMR-M ile güreşmiştir. K, rakibine tek dalma (2) tekniğini uygulamıştır, ancak 1 kez ihtar almıştır. K, uyguladığı tek teknikten puan almıştır. M, rakibine tek dalma (0) ve tek dalma (0) tekniklerini uygulamış, ancak 1 kez pasivite almıştır. 86 kg müsabakalarını GRE-K kazanmıştır. 92 kg final müsabakasında TUR-K ve AZE-M ile güreşmiştir. K, rakibine çift dalma (2), dışarı itme (1), tek dalma (2) ve tek dalma (0) tekniklerini uygulamıştır. K, dört teknik uygulamış üç teknikten puan almıştır. M, rakibine çift dalma (2), tek dalma (0) ve topuğa dalma (0) tekniklerini uygulamıştır. M, uyguladığı üç tekniğin birinden puan almıştır. 92 kg final müsabakalarını TUR-K kazanmıştır. 97 kg final müsabakasında GEO-K ve AZE-M ile güreşmiştir. K, rakibine arkaya geçme (2), çift dalma

(0), tek dalma (0) ve tek dalma (2) tekniklerini uygulamıştır. K, uyguladığı dört tekniğin ikisinden puan almıştır. M, rakibine çift dalma (1), çift dalma (0), tek dalma (2) ve tek dalma (0) tekniklerini uygulamıştır. M, uyguladığı dört tekniğin ikisinden puan almıştır. 97 kg final müsabakalarını GEO-K kazanmıştır. 125 kg final müsabakasında TUR-K ve GEO-M ile gürleşmiştir. K, rakibine arkaya geçme (2), arkaya geçme (2), çırpma (2) ev çırpma (2) tekniklerini uygulamıştır. K, uyguladığı dört tekniğin dördünden puan almıştır. M, rakibine çırpma (0), kilit (0), tek dalma (0), tek dalma (0), tek dalma (2) ve tek dalma (2) tekniklerini uygulamıştır, ancak 1 kez pasivite almıştır. M, uyguladığı altı tekniğin ikisinden puan almıştır. 125 kg final müsabakalarını TUR-K kazanmıştır.

Tablo 4 incelendiğinde 55 kg final müsabakasında AZE-K ve TUR-M ile gürleşmiştir. K, rakibine boyunduruk (0), boyunduruk (0) ve çırpma (2) tekniklerini uygulamış ancak 1 kez pasivite almıştır. K, uyguladığı üç tekniğin birinden puan almıştır. M, rakibine bel kündesi (0), boyunduruk (0), boyunduruk (0), boyunduruk (2), çırpma (2), çırpma (2), çırpma (2), çırpma (2), tek kol (0) ve tek kol (0) tekniklerini uygulamış ancak 1 kez pasivite almıştır. M, uyguladığı on bir tekniğin beşinden puan almıştır. 57 kg final müsabakalarını TUR-M kazanmıştır. 60 kg final müsabakasında BUL-K ve MDA-M ile gürleşmiştir. K, dışarı itme (1), dışarı itme (1), suplex (2), suplex (2), tek kol (0) ve tek kol (2) tekniklerini uygulamıştır. K, uyguladığı altı tekniğin beşinden puan almıştır. M, rakibine karşı teknik uygulayamamış ancak 1 kez pasivite almıştır. 60 kg final müsabakalarını BUL-K kazanmıştır. 63 kg final müsabakasında GEO-K ve AZE-M ile gürleşmiştir. K, rakibine suplex (4) tekniğini uygulamış ancak 1 kez ihtar almıştır. K, , uyguladığı bir teknikten puan almıştır. M, rakibine çırpma (0) tekniğini uygulamış ancak 1 kez ihtar almıştır. M, , uyguladığı bir teknikten puan alamamıştır. 63 kg final müsabakalarını GEO-K kazanmıştır. 67 kg final müsabakasında AZE-K ve GEO-M ile gürleşmiştir. K, rakibine dışarı itme (1), suplex (0) ve tek kol (0), tekniklerini uygulamış ancak 1 kez pasivite almıştır. K, uyguladığı üç tekniğin birinden puan almıştır. M, rakibine arkaya geçme (2) ve tek kol (0) tekniklerini uygulamış ancak 1 kez pasivite almıştır. M, uyguladığı iki tekniğin birinden puan almıştır. 67 kg final müsabakalarını GEO-M kazanmıştır. 72 kg final müsabakasında FRA-K ve AZE-M ile gürleşmiştir. K, çırpma (2), dışarı itme (1), dışarı itme (1) ve tek kol (0) tekniklerini uygulamış ancak 1 kez pasivite almıştır. K, uyguladığı dört tekniğin üçünden puan almıştır. M, rakibine dışarı itme (1), dışarı itme (1) ve suplex tekniklerini uygulamış ancak 2 kez ihtar, 1 kez pasivite almıştır. 72 kg final müsabakalarını AZE-M kazanmıştır. 77 kg final müsabakasında SRB-K ve ARM-M ile gürleşmiştir. K, rakibine çırpma (2) ve dışarı itme (0) tekniklerini uygulamış ancak 1 kez skora

itiraz etmiş, 1 kez pasivite almıştır. K, uyguladığı iki tekniğin ikisinden puan almıştır. M, rakibine boyunduruk (4) ve tek kol (0) tekniklerini uygulamış ancak 1 kez pasivite almıştır. M, uyguladığı iki tekniğin birinden puan almıştır. 77 kg final müsabakalarını ARM-M kazanmıştır. 82 kg final müsabakasında TUR-K ve UKR-M ile güreşmiştir. K, rakibine çarpma (2) tekniğini uygulamış ancak 1 kez pasivite almıştır. K, uyguladığı bir teknikten puan almıştır. M, rakibine çarpma (2) tekniğini uygulamış ancak 1 kez pasivite almıştır. M, uyguladığı bir teknikten puan almıştır. 82 kg final müsabakalarını TUR-K kazanmıştır. 87 kg final müsabakasında HUN-K ve TUR-M ile güreşmiştir. K, rakibine arkaya geçme (2), suplex (0) ve tek kol (0) tekniklerini uygulamıştır. K, uyguladığı üç tekniğin birinden puan almıştır. M, rakibine bele girme (2) tekniğini uygulamış ancak 1 kez skora itiraz etmiş, 1 kez pasivite almıştır. M, uyguladığı bir teknikten puan almıştır. 87 kg final müsabakalarını HUN-K kazanmıştır. 97 kg final müsabakasında BUL-K ve ARM-M ile güreşmiştir. K, rakibine karşı teknik uygulayamamış ancak 1 kez pasivite almıştır. M, rakibine çarpma (2) ve çarpma (2) tekniklerini uygulamış ancak 1 kez pasivite almıştır. M, uyguladığı iki tekniğin ikisinden puan almıştır. 97 kg final müsabakalarını ARM-M kazanmıştır. 130 kg final müsabakasında AZE-K ve TUR-M ile güreşmiştir. K, rakibine teknik uygulayamamıştır ancak 1 kez pasivite almıştır. M, rakibine dışarı itme tekniğini uygulamış (1) ancak bir kez pasivite almıştır. M, uyguladığı bir teknikten puan almıştır. 130 kg final müsabakalarını TUR-M kazanmıştır.

Tablo 4 incelendiğinde 50 kg final müsabakasında AZE-K ve UKR-M ile güreşmiştir. K, rakibine arkaya geçme (2), boyunduruk (0), boyunduruk (0), çarpma (2), çarpma (2), çift dalma (2), dışarı itme (1) ve tek dalma (2) tekniklerini uygulamıştır. K, uyguladığı sekiz tekniğin beşinden puan almıştır. M, rakibine arkaya geçme (2), arkaya geçme (2), boyunduruk (0), kafakol (0), kafakol (0), tek dalma (0) ve tek dalma (0) tekniklerini uygulamıştır. M, uyguladığı yedi tekniğin ikisinden puan almıştır. 50 kg final müsabakalarını AZE-K kazanmıştır. 53 kg final müsabakasında SWE-K ve HUN-M ile güreşmiştir. K, rakibine arkaya geçme (1), boyunduruk (0), çift dalma (2), kilit (2), kilit (2), kilit (2), tek dalma (0) ve tek dalma (0) tekniklerini uygulamış ancak 1 kez pasivite almıştır. K, uyguladığı sekiz tekniğin beşinden puan almıştır. M, rakibine boyunduruk (0) ve kafakol (2) tekniklerini uygulamıştır. M, uyguladığı iki teknikten birinden puan almıştır. 53 kg final müsabakalarını SWE-K kazanmıştır. 55 kg final müsabakasında HUN-K ve ROU-M ile güreşmiştir. K, rakibine hiç teknik uygulayamamış ancak 1 kez pasivite almıştır. M, rakibine çift dalma (2), dışarı itme (1), kilit (2), tek dalma (0) ve tırpan tekniklerini uygulamıştır. M, uyguladığı beş tekniğin dördünden puan almıştır. 55 kg final müsabakalarını ROU-M kazanmıştır. 57 kg

final müsabakasında UKR-K ve AZE-M ile güreşmiştir. K, rakibine arkaya geçme (2), arkaya geçme (2), çift dalma (0), kle (2), kle (2) ve tanımsız tekniklerini (2) uygulamış ve rakibini tuş ile yenmiştir. K, uyguladığı altı tekniğin beşinden puan almıştır. M, rakibine teknik uygulayamamıştır. 57 kg final müsabakalarını UKR-K kazanmıştır. 59 kg final müsabakasında MDA-K ve UKR-M ile güreşmiştir. K, rakibinin sağlık sorunları sebebiyle maçtan çekilmesi sonucu hükmen galip olmuştur. 62 kg final müsabakasında UKR-K ve NOR-M ile güreşmiştir. K, arkaya geçme (2), arkaya geçme (2), boyunduruk (0), boyunduruk (0), tanımsız teknik (0) ve tek dalma (2) tekniklerini uygulamış ve rakibini tuş ile yenmiştir. K, uyguladığı altı tekniğin dördünden puan almıştır. M, rakibine çift dalma (2), tek dalma (4) tekniklerini uygulamış ancak 1 kez pasivite almıştır. M, uyguladığı iki tekniğin ikisinden puan almıştır. 62 kg final müsabakalarını UKR-K kazanmıştır. 65 kg final müsabakasında BUL-K ve MDA-M ile güreşmiştir. K, boyunduruk (20kol çekme (2), suplex (4), tek dalma (0) ve tek dalma (0) tekniklerini uygulamış ancak 1 kez skora itiraz etmiştir. K, uyguladığı beş tekniğin ikisinden puan almıştır. M, rakibine arkaya geçme (2), arkaya geçme (0), dışarı itme (1) ve tek dalma (0) tekniklerini uygulamıştır. M, uyguladığı dört tekniğin ikisinden puan almıştır. 65 kg final müsabakalarını BUL-K kazanmıştır. 68 kg final müsabakasında BUL-K ve UKR-M ile güreşmiştir. K, rakibine arkaya geçme (2), arkaya geçme (2), arkaya geçme (2), boyunduruk (0), tanımsız (0) ve tek dalma (0) tekniklerini uygulamıştır. K, uyguladığı altı tekniğin beşinden puan almıştır. M, arkaya geçme (1), boyunduruk (0), tanımsız teknik (0), tek dalma (0) ve tek dalma (0) tekniklerini uygulamıştır. M, uyguladığı beş tekniğin ikisinden puan almıştır. 68 kg final müsabakalarını BUL-K kazanmıştır. 72 kg final müsabakasında ROU-K ve TUR-M ile güreşmiştir. K, rakibine dışarı itme (1) ve tanımsız tekniklerini uygulamış ancak 1 kez pasivite almıştır. K, uyguladığı iki tekniğin ikisinden puan almıştır. M, rakibine arkaya geçme (2), dışarı itme (0) ve tek dalma (0) tekniklerini uygulamış ancak 1 kez skora itiraz etmiştir. 72 kg final müsabakalarını ROU-K kazanmıştır. 76 kg final müsabakasında TUR-K ve AUT-M ile güreşmiştir. K, rakibine arkaya geçme (2) tekniğini yapmış ancak 1 kez pasivite almıştır. K, uyguladığı bir teknikten puan almıştır. M, rakibine dışarı itme (1) tekniğini yapmıştır. M, uyguladığı bir teknikten puan almıştır. 76 kg final müsabakalarını TUR-K kazanmıştır.

Tablo 3. 2023 Avrupa Güreş Şampiyonası Serbest Stil Final Müsabakaları Teknik İncelemesi.

Sıklet	Mayo Rengi	Ülkesi	Arkaya Geçme	Çırpma	Çift Dalma	Çift Salto	Dışarı İtme	İhtar	İtiraz	Kilit	Kol Çekme	Koltuk Altı	Pasivite/Aktivite Time	Tek Dalma	Tek Kol	Topuğa Dalma	Yakalama	Toplam Teknik Sayısı	Başarılı Teknik Sayısı	Kazanan
57 kg	K	AZE		2											4+2+X		4	5	4	X
	M	TUR			X	X						X		2+X				5	1	
61 kg	K	ARM					1							2+X+X+2				5	3	X
	M	ALB									X+X+X+2			X+X				6	1	
65 kg	K	ARM	2	2+2							2	2	X	X+2				7	6	X
	M	BUL										X			X			2	0	
70 kg	K	AZE	2				1				2		X+X	1+1+2+1				7	7	X
	M	BUL										1		X				2	1	
74 kg	K	SVK						X						1+1				2	2	X
	M	ITA											X					0	0	
79 kg	K	UKR											X	2+1				2	2	X
	M	GRE										X		X				2	0	
86 kg	K	GRE						X						2				1	1	X
	M	SMR											X	X+X				2	0	
92 kg	K	TUR			2		1							2+X				4	3	X
	M	AZE			2									X		X		3	1	
97 kg	K	GEO	2		X									X+2				4	2	X
	M	AZE			1+X									2+X				4	2	
125 kg	K	TUR	2+2	2+2														4	4	X
	M	GEO		X						X			X	X+X+2+2				6	2	
TOPLAM			5	6	6	1	3	2	0	1	6	5	7	34	4	1	1	73	42	

Tablo 4. 2023 Avrupa Güreş Şampiyonası Greko-Romen Stil Final Müsabakaları Teknik İncelemesi.

Sıklet	Mayo Rengi	Ülkesi	Arkaya Geçme	Bel Kündesi	Bele Girme	Boyunduruk	Çarpma	Dışarı İtme	İhtar	İtiraz	Pasivite	Suplex	Tek Kol	Toplam Teknik Sayısı	Başarılı Teknik Sayısı	Kazanan
55 kg	K	AZE				X+X	2				X			3	1	
	M	TUR		X		X+X+2	2+2+2+2+2				X		X+X	11	5	X
60 kg	K	BUL						1+1				2+2	X+2	6	5	X
	M	MDA									X			0	0	
63 kg	K	GEO									X	4		1	1	X
	M	AZE					X				X			1	0	
67 kg	K	AZE						1			X	X	X	3	1	
	M	GEO	2								X		X	2	1	X
72 kg	K	FRA					2	1+1			X		X	4	3	
	M	AZE						1+1	X+X		X	4		3	3	X
77 kg	K	SRB					2	1		X	X			2	2	
	M	ARM				4					X		X	2	1	X
82 kg	K	TUR					2				X			1	1	X
	M	UKR					2				X			1	1	
87 kg	K	HUN	2									X	X	3	1	X
	M	TUR			2					X	X			1	1	
97 kg	K	BUL									X			0	0	
	M	ARM					2+2				X			2	2	X
130 kg	K	AZE									X			0	0	
	M	TUR						1			X			1	1	X
TOPLAM			2	1	1	6	23	9	2	2	18	6	9	57	30	

Tablo 5. 2023 Avrupa Güreş Kadın Final Müsabakaları Teknik İncelemesi.

Siklet	Mayo Rengi	Ülkesi	Arkaya Geçme	Boyunduruk	Çırpma	Çift Dalma	Dışarı İtme	İtiraz	Kafakol	Kilit	Kle	Kol Çekme	Pasivite,Activity Time	Suplex	Tanımsız	Tek Dalma	Turpan	Tuş	Toplam Teknik Sayısı	Başarılı Teknik Sayısı	Kazanan
50 kg	K	AZE	2	X+X	2+2	X	1									2			8	5	X
	M	UKR	2+2	X					X+X							X+X			7	2	
53 kg	K	SWE	1	X		2				2+2+2			X			X+X			8	5	X
	M	HUN		X					2										2	1	
55 kg	K	HUN											X						0	0	
	M	ROU				2	1			2					X	2			5	4	X
57 kg	K	UKR	2+2			X					2+2				2			X	6	5	X
	M	AZE																	0	0	
59 kg	K	MDA																	0	0	X
	M	UKR																	0	0	
62 kg	K	UKR	2+2	X+X											2	2		X	6	4	X
	M	NOR				2							X			4			2	2	
65 kg	K	BUL		X				X				2		4		X+X			5	2	X
	M	MDA	2+X				1									X			4	2	
68 kg	K	BUL	2+2+2	X											2	2			6	5	X
	M	UKR	1	X											2	X+X			5	2	
72 kg	K	ROU					1						X		2				2	2	X
	M	TUR	2				1	X								X			3	2	
76 kg	K	TUR	2										X						1	1	X
	M	AUT					1												1	1	
TOPLAM			16	10	2	5	6	2	3	4	2	1	5	1	5	15	1	2	71	45	

Serbest sitil, Greko-Romen Sitil ve Kadın Güreş final müsabakalarının teknik başarı yüzdeleri ve maç süreleri Tablo 6' da gösterilmiştir.

Tablo 6. 2023 Avrupa Serbest Sitil, Greko-Romen Sitil Ve Kadın Güreş Final Müsabakalarının Teknik Başarı Yüzdeleri Ve Maç Süreleri

	Serbest Sitil Finalleri	Greko-Romen Sitil Finalleri	Kadın Güreş Finalleri
Toplam Teknik Sayısı/Maç Başına Ortalaması	73/7,3	57/5,3	71/7,1
Başarılı Teknik Sayısı/Maç Başına Ortalaması	42/4,2	30/3,0	45/4,5
Teknik Başarı Yüzdesi	%57,5	% 52,6	%63,4
Ayakta Teknik Sayısı/Maç Başına Ortalaması	60/6,0	19/1,9	34/3,4
Ayakta Başarılı Teknik Sayısı/Maç Başına Ortalaması	28/2,8	11/1,1	19/1,9
Ayakta Teknik Başarı Yüzdesi	% 46,6	%57,9	%55,9
Toplam Teknik Sayısına Göre Yüzdesi	%82	%33	%48
Yerde Teknik Sayısı/Maç Başına Ortalaması	13/1,3	38/3,8	37/3,7
Yerde Başarılı Teknik Sayısı/Maç Başına Ortalaması	10/1,0	30/3,0	26/2,6
Yerde Teknik Başarı Yüzdesi	%76,9	%78,9	%70
Toplam Teknik Sayısına Göre Yüzdesi	% 18	%67	% 52
Toplam Müsabaka Süresi	58.53'	54.55'	49.24'
Ortalama Müsabaka Süresi	5.53.3'	5.29.5'	4.56.4'

Tablo 6 incelendiğinde toplam teknik sayısının Serbest Sitil (73)>kadın Güreş (71)>Greko-Romen Sitil (57) şeklinde sıralandığı görülmektedir. Ancak teknik başarı yüzdesi Kadın Güreş(%63,4)>Serbest Sitil(%57,5)>Greko-Romen Sitil(% 52,6) şeklinde sıralandığı görülmektedir. Ayakta uygulanan teknik sayısının Serbest Sitil (60)>Kadın Güreş (34)>Greko-Romen Sitil (19) şeklinde sıralandığı görülmektedir. Ancak ayakta uygulanan

teknik başarı yüzdesi Greko-Romen Sital (%57,9)>Kadın Güreş (%55,9)>Serbest Sital (%46,6) şeklinde sıralandığı görülmektedir. Yerde uygulanan teknik sayısının Greko-Romen Sital (38)>Kadın Güreş (37)>Serbest Sital (13) şeklinde sıralandığı görülmektedir. Ancak yerde uygulanan teknik başarı yüzdesi Greko-Romen Sital (%78,9)> Serbest Sital (%76,9)> Kadın Güreş (%70) şeklinde sıralandığı görülmektedir. Toplam müsabaka süresi ve ortalama müsabaka süresinin Serbest Sital (58.53'/5.53.3')> Greko-Romen Sital (54.55'/5.29.5') > Kadın Güreş (49.24'/4.56.4') şeklinde sıralandığı görülmektedir. Serbest Sital tekniklerinin yüzdelik dağılımı incelendiğinde; tekniklerin %82 'sinin ayakta uygulandığı, Greko-Romen Sitalde tekniklerin %67 'sinin yerde uygulandığı ve Kadın Güreşinde ise tekniklerin %52 'sinin yerde uygulandığı görülmektedir.

TARTIŞMA

Bu araştırmada 17-23 Nisan 2023 tarihlerinde, Hırvatistan'ın Zagreb şehrinde, UWW tarafından gerçekleştirilen, 2023 Büyükler Avrupa Güreş Şampiyonası'nın Serbest Sital (10 maç), Greko-Romen Sital (10 maç) ve Kadın Güreş (10 maç) final (1-2) müsabakalarının teknik analizi yapılmıştır.

Serbest Sital finallerinde en fazla final maçına çıkan ülkelerin ilk üç sıralaması şöyledir; Azerbaycan 2 altın-2 gümüş madalya ile 1., Türkiye 2 altın-1 gümüş madalya ile 2. ve Ermenistan 2 altın madalya, Gürcistan 1 altın-1 gümüş madalya ile 3. olmuştur.

Greko-Romen Sital finallerinde en fazla final maçına çıkan ülkelerin ilk üç sıralaması şöyledir; Azerbaycan 1 altın-4 gümüş madalya ile 1., Türkiye 2 altın-1 gümüş madalya ile 2. ve Ermenistan 2 altın madalya, Gürcistan 2 altın madalya ile 3. olmuştur.

Kadın Güreş finallerinde en fazla final maçına çıkan ülkelerin ilk üç sıralaması şöyledir; Ukrayna 2 altın-3 gümüş madalya ile 1., Bulgaristan 2 altın, Türkiye 1 altın-1 gümüş, Azerbaycan 1 altın-1 gümüş madalya, Macaristan 2 gümüş madalya ile 2. olmuştur. Diğer madalyalar tek tek dağılım göstermiştir.

Serbest Sital müsabakalarına toplam 158 sporcu katılmıştır. Müsabakalarda en az katılım olan sıklıklar, 12 sporcu ile 57 kg ve 92 kg sıklıklarıdır. En fazla katılım olan sıklık ise 23 sporcu ile 86 kg sıklığıdır. Serbest Sital final maçlarında toplam 83 puan kaydedilmiştir. Bunun 66 puanı 1. olan sporcular tarafından, 17 puanı ise 2. olan sporcular tarafından alınmıştır. Müsabakalarda 57 kg ve 65 kg sıklıklarında en çok puanla (12 puan) kazanılan maçlar gerçekleşmiş, 74 kg ve 79 kg sıklığında ise en az puanla (3 puan) kazanılan maçlar gerçekleşmiştir. Finallerin iki tanesi "Teknik üstünlük ile galibiyet" (57 kg, 65 kg) ile

sonuçlanmış, diğer maçlar “Puan farkı ile galibiyet” ile sonuçlanmıştır. Serbest sital finallerinde toplam 73 teknik uygulanmış, bu tekniklerin 42 tanesi puanla sonuçlanmıştır. En çok uygulanan teknik tek dalma (34 kez), en az uygulanan teknik ise çift salto, kilit, topuğa dalma ve yakalama (1 kez) olmuştur. En çok teknik uygulayan sporcular 65 kg 1./ARM ve 70 kg 1./AZE (7 teknik) olmuştur. Kazanmasına rağmen en az teknik uygulayan sporcu ise 86 kg 1./GRE (1 teknik) olmuştur. Müsabakalarda hiç ihtar cezası alınmamış, 1 kez skora itiraz edilmiş ancak 7 kez pasivite cezası verilmiştir.

Greko-Romen Sital müsabakalarına toplam 183 sporcu katılmıştır. Müsabakalarda en az katılım olan sıklet, 9 sporcu ile 57 kg sıkletidir. En fazla katılım olan sıklet ise 23 sporcu ile 87 kg sıkletidir. Greko-Romen Sital final maçlarında toplam 82 puan kaydedilmiştir. Bunun 58 puanı 1. olan sporcular tarafından, 24 puanı ise 2. olan sporcular tarafından alınmıştır. Müsabakalarda 55 kg sıkletinde en çok puanla (13 puan) kazanılan maç gerçekleşmiş, 130 kg sıkletinde ise en az puanla (2 puan) kazanılan maç gerçekleşmiştir. Finallerin iki tanesi “Teknik üstünlük ile galibiyet” (55 kg, 60 kg) ile sonuçlanmış, diğer maçlar “Puan farkı ile galibiyet” ile sonuçlanmıştır. Greko-Romen Sital finallerinde toplam 57 teknik uygulanmış, bu tekniklerin 30 tanesi puanla sonuçlanmıştır. En çok uygulanan teknik çırpma (23 kez) olmuştur, en az uygulanan teknik ise bel kundesesi ve bele girme (1 kez) olmuştur. En çok teknik uygulayan sporcu 55 kg 1./TUR (11 teknik) olmuştur. Kazanmasına rağmen en az teknik uygulayan sporcular ise 63 kg 1./GEO, 82 kg 1./TUR ve 130 kg 1./TUR (1 teknik) olmuştur. Müsabakalarda 2 kez ihtar cezası alınmış, 2 kez skora itiraz edilmiş ancak 18 kez pasivite cezası verilmiştir.

Kadın Güreş müsabakalarına toplam 122 sporcu katılmıştır. Müsabakalarda en az katılım olan sıkletler, 11 sporcu ile 55 kg ve 59 kg sıkletleridir. En fazla katılım olan sıkletler ise 14 sporcu ile 62 kg sıkletidir. Kadın Güreş final maçlarında toplam 93 puan kaydedilmiştir. Bunun 67 puanı 1. olan sporcular tarafından, 26 puanı ise 2. olan sporcular tarafından alınmıştır. Müsabakalarda 57 kg ve 68 kg sıkletlerinde en çok puanla (10 puan) kazanılan maçlar gerçekleşmiş, 59 kg sıkletinde ise en az puanla (0 puan) kazanılan maç gerçekleşmiştir. Finallerin bir tanesi “Tuş ile galip” (62 kg) olmuşken, bir tanesi “Hükmen Galip” olmuş, biri ise “Teknik üstünlük ile galibiyet” (55 kg, 60 kg) ile sonuçlanmış, kalan maçlar “Puan farkı ile galibiyet” ile sonuçlanmıştır. Kadın Güreş finallerinde toplam 71 teknik uygulanmış, bu tekniklerin 45 tanesi puanla sonuçlanmıştır. En çok uygulanan teknik arkaya geçme (16 kez), en az uygulanan teknikler ise kol çekme, suplex ve tırpan (1 kez) olmuştur. En çok teknik uygulayan sporcular 50 kg 1./AZE ve 53 kg 1./SWE (8 teknik)

olmuştur. Kazanmasına rağmen hükmen galip olduğu için en az teknik uygulayan sporcu ise 59 kg 1./MDA (0 teknik) olmuştur. Müsabakalarda hiç ihtar cezası alınmamış, 2 kez skora itiraz edilmiş ancak 5 kez pasivite cezası verilmiştir.

Müسابakalarda en fazla teknik Serbest Sital (73) maçlarında uygulanmıştır, ardından Serbest Sital kurallarında gerçekleştirilen Kadın Güreş (71) maçları ve Greko-Romen Sital (57) maçları gelmektedir. Aynı şekilde ayakta gerçekleştirilen teknik sayısı çoktan aza Serbest Sital (60), Kadın Güreş (34), Greko-Romen Sital (19) şeklinde sıralanmaktadır. Buna göre Serbest Sital oyun kuralları ile gerçekleştirilen müsabakalarda daha fazla teknik uygulama imkânı olduğu, vücudun yalnızca üst kısmının kullanıldığı Greko-Romen Sital müsabakalarında ise teknik gerçekleştirimin zor olduğu görülmektedir. Ancak yerde uygulanan teknik sayısı sırlaması çoktan aza yapıldığında Greko-Romen Sital (38), Kadın Güreş (37), Serbest Sital (13) şeklinde sıralanmaktadır. Yerde uygulanan tekniklerin başarı yüzdesi ise Greko-Romen Sital (%78,9), Serbest Sital (%76,9), Kadın Güreş (%70) şeklinde sıralanmaktadır. Toplam müsabaka süresi ve ortalama müsabaka süresi Serbest Sital (58.53'/5.53.3'), Greko-Romen Sital (54.55'/5.29.5'), Kadın Güreş (49.24'/4.56.4') şeklinde sıralanmaktadır. Serbest Sital tekniklerinin yüzdeler dağılımı yorumlandığında Serbest Sital müsabakalarının ayakta uygulanan teknikler ile gerçekleştirildiği, Greko-Romen Sitalde yerde uygulanan tekniklerin oyunun temelini oluşturduğu ve Kadın Güreşte ise yer teknikleri baskın olmasına rağmen yer ve ayak tekniklerinin dengeli şekilde kullanıldığı görülmektedir.

Literatürde farklı seviyelerde güreş müsabakalarının analizleri bulunmaktadır, fakat yalnızca final müsabakalarını analiz eden çalışma bulunmamaktadır. Çalışmamız bu sebeple diğer çalışmalara göre farklılık göstermektedir.

Soygüden ve arkadaşları (2014), Türkiye Yıldızlar Serbest Güreş Grup Şampiyonasında yapılan 30 madalya müsabakasını incelemiştir. Bu çalışmada maç başına düşen ortalama süre 3.24', puan farkı ile galibiyet en çok görülen galibiyet şekli, yerde yapılan teknik oranı %13 ve ayakta yapılan teknik oranı ise % 87 oranında bulunmuştur. Çalışmamızın araştırma evreni bu çalışma ile farklılık göstermektedir. Ancak Avrupa Şampiyonası serbest sital final maçlarında uygulanan tekniklerin % 18 'i yerde gerçekleşmiş, % 82 'si ise ayakta uygulanan teknikler olmuştur. Bu çalışmanın sonuçları, çalışmamız ile benzerlik göstermektedir. Bunun sebebi serbest güreşin oyun karakterinin, oyun içerisindeki teknik dağılımları şekillendirmesi ile açıklanabileceğini düşünmekteyiz.

Ünver (2023) çalışmasında 2019 yılı Avrupa ve Asya Şampiyonalarında gerçekleştirilen müsabakaların skor ve teknik analizini yapmıştır. Bunun Avrupa ve Asya Şampiyonalarında

yapılan maçların tamamı analiz edilmiştir. Avrupa Şampiyonasında müsabaka başına teknik puan ortalamasını 9,10, Asya Şampiyonasında 9,08 olarak bulmuştur. Bu araştırmanın evreni çalışmamız ile benzerlik göstermektedir. Ancak araştırmacı bütün maçları analiz etmiştir. Çalışmamızda yalnızca final maçları analiz edilmiştir. Çalışmamızda Serbest Sital puan ortalaması 7,3 puan, Greko-Romen Sital puan ortalaması 5,3 puan ve Kadın Güreş puan ortalaması 7,1 puan olmuştur. Ünver'in (2023) çalışması ile çalışmamız arasında oluşan bu farkın sporcuların final maçlarında daha temkinli olmaları sonucu daha az teknik yapmaları sonucunda olabileceğini düşünmekteyiz.

2022 yılında yapılan bir çalışmada, 2022 Üniversiteler Dünya Güreş Şampiyonası Greko-Romen Türk Milli Takımının maçları incelenmiştir. Türk Milli Takımı yapmış olduğu 63 müsabakada toplam 345 puan (% 67.51) kazanmış ve 166 puan (% 32.49) oranında rakiplerine puan vermiştir (Kolukısa ve Dönmez, 2022).

2005 Dünya Güreş şampiyonası, Kadın Güreş maçlarının analiz edildiği bir çalışmada, 188 maçtan tek ve iki periyotta teknik üstünlükle biten maç sayısı 12,24 % iken tuş yapılan maç sayısı 24,47 % oranındadır. Maçların yaklaşık 63%' i sayı ile bitmiştir. Maç başına toplamda her iki güreşçinin aldığı puan elemelerde 7,68 ve finallerde 8,46 olarak bulunmuş Galip gelenlerin ortalama puanı mağlup olanların ortalama puanından 5,20 daha (6,44-1,24=5,20) fazladır. (İmamoğlu ve ark., 2009).

Ermiş ve arkadaşları (2019), yaptıkları çalışmalarında 12. Dünya Üniversitelerarası Güreş Şampiyonası kadınlar müsabakaları teknik analizlerini yapmıştır. 15 farklı ülkeden toplam 50 güreşçinin müsabakası analiz edilmiştir. Yapılan 63 müsabakada toplamda 519 puan gerçekleşmiş ve her müsabaka başına ortalama 8,24 puan düşmüştür. Müsabakaların büyük çoğunluğu tuş ve teknik üstünlük (%66,67) ile biterken üçte birlik kısmı (%33,33) puan farkı ile sonuçlanmıştır. Çalışmamızın araştırma evreni bu çalışma ile farklılık göstermektedir. Bununla birlikte çalışmamızda kadın güreş final maçlarının %70'i puan farkıyla, % 10'u teknik üstünlükle, % 10'u tuşla, % 10'u hükmen galibiyet ile kazanılmıştır. Çalışmamızla Ermiş ve arkadaşlarının (2019) çalışmalarının sonuçları arasında fark olmasının sebebini Avrupa Şampiyonasına katılan sporcuların elit ve birbirlerine yakın seviyede olmalarına bağlamaktayız.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak, 2023 Avrupa Şampiyonası finallerinde en fazla sayıda teknik uygulanan Serbest Sital maçlarının en hareketli müsabakalar olduğu, bununla birlikte en az teknik

uygulanan Greko-Romen Sital maçlarının en fazla itiraz, ihtar ve pasivite görülen maçlar olması sebebiyle bir taktik savaşına sahne olduğu görülmektedir. Kadın Güreş müsabakalarında, serbest sital malarıyla benzer sayıda teknik uygulanması bu maçların teknik-taktik yönünden benzerliklerini ortaya koymaktadır. Çalışmamız sonucunda elde edilen verilerin ülkemiz sporuna katkısı olacağını düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Bagińska, J., Piepiora, P., Piepiora, Z., and Witkowski, K. (2022). The geography of Olympic combat sports – part two: boxing, fencing, modern pentathlon, wrestling. *Archives of Budo Science of Martial Arts*, 18, 327-340.
- Bahodirovich, F.S. (2022). History of wrestling sports. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 7, 219-223.
- Baić, M., Trajković, N., Đorđević, D., Stanković, M., and Pekas, D. (2022). Strength profile in wrestlers – a systematic review. *Archives of Budo | Science of Martial Arts*, 18, 151-164.
- Brzezińska, P., Mieszkowski, J., Waldziński, T., Durzyńska, A., Waldzińska, E., Mieszkowski, D., Sarwińska, J., Skonieczny, P., Mieszkowski, D., Sarwińska, J., Skonieczny, P., Knaś, M., Petr, M., and Kochanowicz, A. (2022). Musculoskeletal injuries in freestyle wrestling – sport specification. *Archives of Budo | Science of Martial Arts*, 18, 241-250.
- Ermiş, E., Satıcı, A., ve İmamoğlu, O. (2019). 12. Dünya niversitelerarası Güreş Şampiyonası Kadınlar Müsabakaları Teknik Analizleri. *Turkish Studies Social Sciences*, 14 (3), 1169-1178.
- İmamoğlu, O., Atan, T., Kolukısa, Ő., Kaldırmacı, M., ve Kishali, N.F. (2004). 2. Yıldızlar Avrupa Serbest ve Greko-Romen Güreş Şampiyonası Müsabaka Analizi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (4), 29-37.
- İmamoğlu, O., Kıyıcı, F., Kishali, N.F., ve Baş, M. (2009). Dünya Bayanlar Güreş Şampiyonası Müsabaka Teknik Analizi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11 (2), 9-20.
- Kolukısa, Ő., ve Dönmez, K.H. (2022). Üniversiteler Dünya Greko-Romen Güreş Kupasının Teknik Analizi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (3), 127-138.

- Kruszewski, A., Bak, R., Görner, K., and Badea, D. (2022). Dynamics of technical actions of wrestlers of different weight categories groups in Greco-Roman wrestling based on the World Championships 2021. *Archives of Budo | Science of Martial Arts*, 18, 227-233.
- Özel, Y., Işık, Ö., ve Cicioğlu, H.İ. (2020). Seri başı güreşçilerin dünya şampiyonu olma olasılığı: 2018 dünya şampiyonasının bir analizi. *Sporometre-The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 18 (3), 120-127.
- Soygüden, A., Eker, A., Toy, A.B., ve Mumcu, Ö. (2014). Yıldızlar serbest güreş grup müsabakalarının teknik analizlerinin incelenmesi. *Route Educational and Social Science Journal*, 1 (3), 186-193.
- Thomas, R., and Zamanpour, K. (2018). Injuries in wrestling: systematic review. *The Physician and Sportsmedicine*, 46 (2), 168-196.
- Turgut, A. (2022). Rio Olimpiyatları sonrasında Türk kadın güreş milli takımını ve başarılarının incelenmesi. Editör: Abdulkemir ÇEVİKER, Çisem ÜNLÜ. *Spor Bilimlerinde Akademik Çalışmalar 15 içinde* (s. 92). Serüven Yayınevi.
- Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi/TMOK. (2023). Olimpiyat Madalyalarımız. <https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Olimpiyat-Madalyalarimiz> (27.07.2023/01.25)
- United World Wrestling. (2020). *International Wrestling Rules*. Rue du Château, Switzerland.
- United World Wrestling a. (2023). 2023 Avrupa Güreş Şampiyonası Greko-romen Güreş Müsabakaları erişim tarihi 15.07.2023 saat: 22.10 erişim adresi: <https://uww.org/event/european-championships-35?section=results&tab&sport=gr>
- United World Wrestling b. (2023). 2023 Avrupa Güreş Şampiyonası Kadın Güreş Müsabakaları erişim tarihi 16.07.2023 saat: 02.30 erişim adresi: <https://uww.org/event/european-championships-35?section=results&tab&sport=ww>
- United World Wrestling c. (2023). 2023 Avrupa Güreş Şampiyonası Serbest Güreş Müsabakaları. Erişim tarihi 15.07.2023 saat: 03.00, erişim adresi: <https://uww.org/event/european-championships-35?section=results>
- Ünver, R. (2023). Büyük Erkekler Serbest Güreş 2019 Yılı Avrupa ve Asya Şampiyonalarının Skor ve Teknik Analizleri Yönünden Kıyaslanmaları. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12 (3), 365-377.

Elit Sporcuların Zihinsel Antrenman Becerilerinin İncelenmesi

İsmail KOÇ¹

ÖZET

Amaç: Çalışma grubunu yaş ortalaması $22.08 \pm 6,2$ olan 336 gönüllü sporcunun oluşturduğu bu çalışmanın temel amacı, sporcuların zihinsel antrenman becerilerini belirlenmiş değişkenlere (cinsiyet, spor kategorisi, millik, sportif başarı, spor yaşı) göre incelemektir.

Yöntem: Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden betimsel ve ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın veri seti "Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılarak elde edilmiştir. Verilerin analizinde; betimsel istatistik, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve pearson korelasyon analizi teknikleri kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırma bulgularına göre, sporcuların zihinsel antrenman beceri düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre kendinle konuşma alt boyutunda; spor kategorisi değişkenine göre zihinsel antrenman envanteri genel ve zihinsel temel beceriler, kişisel beceriler, kendinle konuşma, zihinde canlandırma alt boyutlarında; millik ve sportif başarı değişkenlerine göre ise zihinsel antrenman envanteri genel ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıkların olduğu, ayrıca spor yaşının sporcuların zihinsel antrenman beceri düzeyleriyle pozitif bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Bulgular doğrultusunda zihinsel antrenmanın sporcuların başarılı bir performans ortaya koyabilmeleri adına önemli bir antrenman yöntemi olduğu, zihinsel antrenman programlarının spor branşlarına özgü düzenlenmesi gerektiği, ayrıca spor deneyimleri yoluyla geliştirilebilir bir özellik olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Zihinsel antrenman, Cinsiyet, Spor kategorisi, Spor yaşı, Sportif başarı

ABSTRACT

Examination of The Mental Training Skills of Elite Athletes

Purpose: The main aim of this research, in which the research group consisted of 336 volunteer athletes with an average age of 22.08 ± 6.2 years, was to examine the mental training skills of athletes depending on the determined variables (gender, sport category, nationality/non-nationality, sporting performance, sporting age).

Method In the study, descriptive and correlational research method, which is one of the quantitative research methods, was used. The study group consisted of 336 volunteer athletes with an average age of 22.08 ± 6.2 years. The data set of the study was obtained by using "Mental Training Inventory in Sports" and "Personal Information Form". Descriptive statistics, independent sample t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and Pearson correlation analysis techniques were used to analyze the data.

Results: According to the result of the research, it was determined that there were significant differences in the mental training skill levels of the athletes in the sub-dimension of self-talk depending on the gender variable; in the mental training inventory general and mental basic skills, personal skills, self-talk, mental visualization sub-dimensions depending on the sport category variable; in the mental training inventory general and all sub-dimensions depending on the nationality/non-nationality status and sporting performance variables, and it was also determined that the sport age had a positive relationship with the mental training skill levels of the athletes.

Conclusion: According to the results, it can be said that mental training is an important training method for athletes to demonstrate a successful performance, mental training

programs should be organized specific to sports branches, and it can be developed through sports experiences.

Keywords: Mental training, Gender, Sport category, Sport age, Sporting performance

GİRİŞ

Sporcuların sportif performanslarında teknik, taktik, fiziksel ve psikolojik faktörler etkili olmaktadır (Liew et al., 2019). Bu dinamiklerden kaynaklı kapasitelerinin (yaklaşık olarak) eşit olma durumunda ise kazanan ve kaybedenin belirleyicisinin psikolojik faktörler olduğu bilinmektedir (Brewer, 2009). Günümüzde spor müsabakalarında kazanma ve kaybetme arasındaki ince çizgi sürekli olarak azalma eğilimindedir (Birrer and Morgan, 2010). Bundan ötürü sporcuların performansını artırmak için pek çok antrenman tekniği geliştirilmiş olup zihinsel antrenman da bu antrenman tekniklerinden önemli bir tanesidir (Weinberg and Gould, 2015). Nitekim iyi bir antrenman programı (psikolojik, kondisyonel, taktiksel ve teknik) dört ana unsura dayandırılmaktadır (Bompa and Haff, 2017). Birçok antrenör fiziksel antrenmanı önemsemesine rağmen, araştırmalar sporcuların performansının yalnızca kondisyonel, teknik ve taktik bileşenlerden meydana gelmediğini, zihinsel antrenmanın tamamlayıcı bir unsur olduğunu göstermektedir (Erdoğan ve ark., 2014).

Zihinsel antrenman, sporcuların performansını artırmak için zihinsel becerilerini geliştirmeye odaklanan bir antrenman yöntemidir. Ayrıca zihinsel antrenman; performans artışı, fiziksel aktiviteden zevk alma ve doyum sağlama amaçlı psikolojik ve zihinsel uygulamaların tutarlı ve sistematik bir şekilde gerçekleştirilmesi olarak açıklanmaktadır (Weinberg and Gould, 2015). Bu yöntem, sporcuların konsantrasyon, motivasyon, stresle başa çıkma ve özgüven vb. gibi zihinsel becerilerini güçlendirmelerine yardımcı olmaktadır. Zihinsel antrenmanlar, sistematik ve tutarlı bir şekilde uygulandığında ise öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir özelliğe sahiptir (Weinberg and Gould, 2015). Öyle ki zihinsel antrenman, hareket becerileri kazanıldıktan sonra bu becerileri mükemmelleştirmek için kullanılan önemli bir araç olarak görülmektedir (Cocks et al., 2014).

Zihinsel antrenman, bireyin içsel ve dışsal, zihinsel ve fiziksel davranışlarını ve deneyimlerini kontrol etmeyi ve değiştirmeyi amaçlayan psikolojik teknikler bütünü (Unestahl, 1982), bir hareketin uygulama yapılmadan yoğun bir şekilde zihinde canlandırılması (Hecker and Kaczor, 1988), müsabaka veya antrenman sırasında ortaya çıkabilecek olumlu/olumsuz durumlara karşı yapılması düşünülen hareketin uygulama yapılmadan planlı ve yoğun bir şekilde zihinde canlandırılması (Koruç ve Bayar, 1990), bir spor aktivitesi sırasında, öncesinde veya sonrasında bu aktiviteyi yapan kişiyi etkileyen algı,

dikkat, öğrenme, motivasyon, stres vb. psikolojik süreçlerin yönetiminin sistematik olarak geliştirilmesi (İkizler ve Karagözoğlu, 1997) ve fiziksel aktivite içermeyen pasif bir öğrenme süreci (Altıntaş ve Akalan, 2008) olarak tanımlanmaktadır. Weinberg ve Gould (2015) ise zihinsel antrenmanı; performans artışı, fiziksel aktiviteden zevk alma ve doyum sağlama amaçlı psikolojik ve zihinsel uygulamaların tutarlı ve sistematik bir şekilde yapılması olarak açıklamaktadır.

Zihinsel antrenman performans öncesinde bir görevin bilişsel provasıdır (Driskell et al., 1994). Zihinsel antrenmanın temel amacı fiziksel ve zihinsel yorgunlukların kontrol altında tutulması, sporcuların duygusal olarak kendini kontrol edebilmeyi öğrenmesi, stresi azaltarak tam iyileşmeyi destekleyen stratejilerin uygulanabilmesidir (Cardano, 2014). Sporda zihinsel antrenman, sporcunun yarışma ve antrenmanda karşılaştığı güçlüklerle başa çıkmasına yardımcı olmayı amaçlamaktadır (Vealey, 2007).

Yapılan araştırmalar, zihinsel antrenmanın spor performansı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Vealey and Greenleaf, 2001; Weinberg and Gould, 2015). Zihinsel beceri antrenmanları, sporcuların psikolojik hazırlıklarını, stres yönetimini, odaklanma ve motivasyon sürdürülebilirliğini desteklemektedir (Vealey and Forlenza, 2015). Zihinsel beceri antrenmanlarının etkililiği, pek çok araştırmada incelenmiştir (Weinberg and Gould, 2015). Ancak, elit sporcularda zihinsel beceri antrenmanlarının kullanımı, antrenman programlarına dahil edilmesi ve başarıya etkisi hakkında daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır (Callow et al., 2013).

Bu bilgilerden hareketle çalışmamızda elit sporcuların zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeylerini çeşitli değişkenler (cinsiyet, millilik, spor kategorisi, sportif başarı ve spor yaşı) açısından incelemek, sporculara ve uygulayıcılara öneriler sunmak amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Nicel araştırma modellerinden betimsel (tarama) ve ilişkisel araştırma modelleri (korelasyonel ve nedensel karşılaştırma) ile gerçekleştirilen bu çalışmada, elit sporcuların araştırmacı tarafından belirlenen değişkenler (cinsiyet, spor kategorisi, millilik, sportif başarı düzeyi, spor yaşı) açısından sporda zihinsel antrenman beceri düzeyleri incelenmiştir.

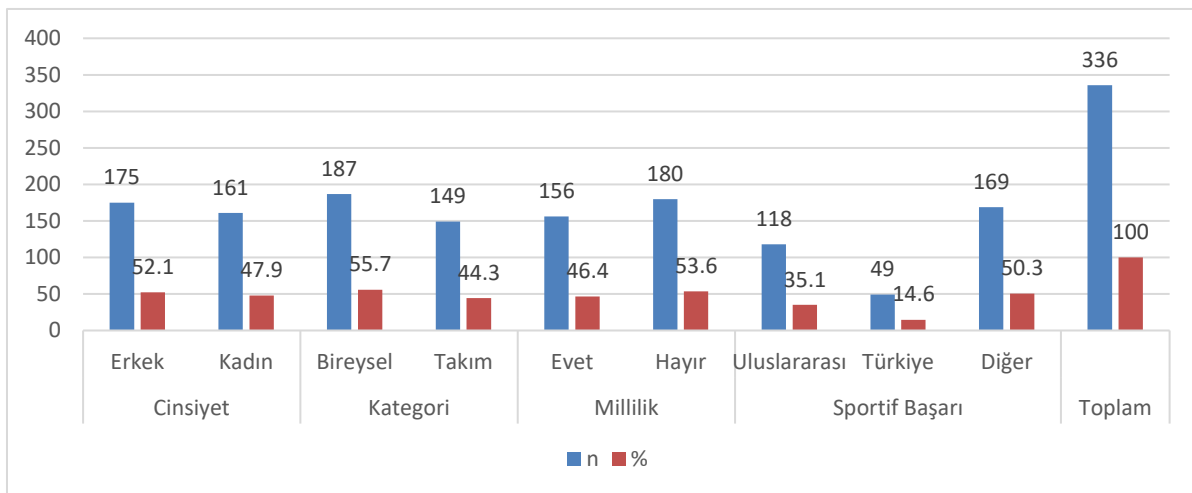
Tarama modeli bir durum hakkında o anki şartlara bağlı olarak araştırmacılara genel bilgiler verir. Geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi

amaçlayan tarama araştırmalarında, özellikle kısa zamanda bir olgu hakkında çok sayıda kişiye ulaşılarak, katılımcıların ilgisi, yeteneği, olaylar karşısındaki tutumu büyük örneklemeler üzerinde yapılan araştırmalarla betimlenme yapılabilir (Karasar, 2009).

İlişkisel tarama modelleri iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığını ya da derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri için kullanıldığından bu tür araştırmalar için uygun görölmektedir (Cohen et al., 2007). İlişkisel tarama modelinde araştırmacı, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişi düzeyini istatistiksel testler kullanarak ölçmeye çalışır (Büyüköztürk ve ark., 2008). Bu çalışma kapsamında elit sporcuların zihinsel antrenman becerileri bir olgu olarak ele alınmış ve bu olguların çoklu değişkenler ačiusından incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini, Türkiye'deki spor federasyonlarına ve spor kulüplerine bağlı aktif olarak spor yapan katılımcılar oluşurmaktadır. Örneklem, yaş ortalamaları 22.08 ± 6.2 olan ve spor yaşı ortalamaları 8.63 ± 6.45 olan, %52.1'i erkek (n=175) ve %47.9'u kadın (n=161) olmak üzere, evrenden rastgele örnekleme yöntemine göre seçilen ve Sporda Zihinsel Antrenman Envanterini hatasız ve eksiksiz olarak dolduran 336 sporcudan oluşmaktadır. Çalışma örnekleminde yer alan sporcuların %55,7'si (187) bireysel sporcu, %44,3'ü (149) takım sporcusudur. Sporcuların %44,3'ü (156) milli sporcu iken, %53,6'sı (180) ise milli sporcu değildir. En önemli sportif başarı düzeyine göre ise sporcuların %35,1'i (118) Olimpiyat, Dünya, Avrupa vb. gibi uluslararası başarıya sahipken, %14,6'sının (49) Türkiye Şampiyonalarında ilk 3 dereceye ve %50,3'nün (169) bölgesel ve iller bazında başarıya sahip oldukları görölmektedir.



Grafik 1. Katılımcıların demografik bilgileri

Veri Toplama Yöntemi ve Araçları

Veriler, sporculardan çevrimiçi ve gönüllülük esasına dayalı olarak toplanmıştır. Veri toplama aşamasında çalışmanın amacı ve içeriği açıklanarak katılımcıların çalışmaya gönüllü olarak katıldıklarına dair onamları alınmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE)" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu (KBF): Çalışma örnekleminde yer alan sporcuların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Çalışma kapsamında belirlenen bağımlı değişkenler üzerinde etken olabileceği düşünülen bağımsız değişkenler (cinsiyet, yaş, spor yapma kategorisi, millilik, sportif başarı düzeyi ve spor yaşı) KBF'de sınıflama ve sıralama düzeyinde anket maddeleri olarak yapılandırılmıştır.

Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE): Katılımcıların zihinsel antrenman düzeylerini ölçmek için (Behnke et al., 2017), tarafından geliştirilen ve (Yarayan ve İlhan, 2018) tarafından Türkçeye uyarlanan Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE) kullanılmıştır. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE), Zihinsel Temel Beceriler (ZTB), Zihinsel Psikolojik Beceriler (ZPB), Kişilerarası Beceriler (KB) ve (Kendinle (içsel) Konuşma (KK), Zihinde Canlandırma (ZC) olmak üzere 20 madde, 5 alt boyuttan oluşmakta olup 5'li Likert yapıda (1=Tamamen Katılmıyorum-5=Tamamen Katılıyorum) tasarlanmıştır. Envanterden en az 20, en fazla 100 puan elde edilmektedir (Behnke et al., 2017). Yarayan ve İlhan (2018) tarafından yapılan güvenilirlik çalışmasında envanterin alt boyutları için Cronbach Alpha değerlerler: ZTB=.82, ZPB=.85, KB=.85, KK=.91, ZC=.82 ve SZAE Genel=.91 olarak hesaplanmıştır.

Çalışma kapsamında araştırmacı tarafından envanterin iç güvenilirlik katsayıları yeniden hesaplanmıştır. Hesaplanan Cronbach Alpha değerleri; ZTB=.73, ZPB=.74, KB=.78, KK=.76, ZC=.72 ve SZAE Genel=.92 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu bulgu örneklem grubu için Sporda Zihinsel Antrenman Envanterinin güvenilir sonuçlar vereceğini göstermektedir (Kalaycı, 2010).

Araştırma Etiği

Araştırmanın etik onayı Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 25.07.2023 tarihli ve 2023/07/11 kararı ile alınmıştır.

İstatistiksel Analiz

Verilere ilişkin analizler 336 sporcunun verileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmada toplanan veriler analiz edilmeden önce verilerin normal dağılım gösterip göstermediği test edilmiş ve aşağıdaki sonuçlar bulunmuştur: ZTB alt boyutu çarpıklık = -0.519, basıklık = 0.014; ZPB alt boyutu çarpıklık = -0.107, basıklık = -0.28; KB alt boyutu çarpıklık = -0.996, basıklık = 1.479; KK alt boyutu çarpıklık = -0.703, basıklık = 0.221; ZC alt boyutu çarpıklık = -0.532, basıklık = -0.043 ve SZAE Genel çarpıklık = -0.245, basıklık = 0.127 olarak hesaplanmıştır.

Tabachnick ve ark. (2007) göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında olması normal dağılım kriteri olarak belirlenmiştir (Tabachnick and Fidell, 2007). Bu noktadan hareketle, çalışmada elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiş ve veri analiz yöntemleri olarak betimsel analiz (frekans (f), yüzde (%), ortalama (\bar{x}) ve standart sapma (\pm)), çıkarımsal analiz (bağımsız örneklem t-testi (t), Pearson Momentler Çarpımı Analizi (r) ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA)) yöntemleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde ölçeklerden elde edilen alt boyut puanları, sporda zihinsel antrenman envanterinin çeşitli değişkenler açısından karşılaştırılması ve aralarındaki korelasyona ilişkin analizler sunulmuştur.

Tablo 1. Cinsiyet değişkeni açısından sporda zihinsel antrenman envanteri ve alt boyutlarının gösteren t-testi analiz sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	\bar{x}	Ss.	t-testi	
					t	p
ZTB	Erkek	175	16.03	2.76	0.429	0.668
	Kadın	161	15.90	2.95		
ZPB	Erkek	175	22.91	3.71	1.041	0.298
	Kadın	161	22.47	4.08		
KB	Erkek	175	16.37	2.73	-1.711	0.088
	Kadın	161	16.87	2.60		
KK	Erkek	175	11.39	2.43	-2.356	0.09*
	Kadın	161	12.00	2.32		
ZC	Erkek	175	12.09	2.21	0.407	0.684
	Kadın	161	11.99	2.19		
SZAE Genel	Erkek	175	78.79	11.44	-0.342	0.733
	Kadın	161	79.23	11.93		

*p<.05

Tablo 1’te görüldüğü üzere erkek ve kadın sporcuların SZAE genel ve alt boyutları gruplar arası ortalamaları karşılaştırıldığında SZAE Genel (t=-0.342; p>.05) ve ZTB (t=0.429; p>.05), ZPB (t=1.041; p>.05), KB (t=-1.711; p>.05), ZC (t=0.407; p>.05) alt boyutlarında

istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanamamışken, KK ($t=-2.356$; $p<.05$) alt boyutunda kadınlar lehine anlamlı bir fark saptanmıştır.

Tablo 2. Spor kategorisi değişkenine göre sporda zihinsel antrenman envanteri ve alt boyutlarının gösteren t-testi analiz sonuçları

Değişkenler	Kategori	n	\bar{x}	Ss.	t-testi	
					t	p
ZTB	Bireysel	187	16.50	2.76	3.881	.000***
	Takım	149	15.31	2.82		
ZPB	Bireysel	187	23.05	3.98	1.890	.060
	Takım	149	22.25	3.74		
KB	Bireysel	187	16.95	2.59	2.605	.010**
	Takım	149	16.19	2.73		
KK	Bireysel	187	11.94	2.34	2.195	.029*
	Takım	149	11.36	2.42		
ZC	Bireysel	187	12.43	2.05	3.703	.000***
	Takım	149	11.56	2.28		
SZAE Genel	Bireysel	187	80.87	11.71	3.330	.001**
	Takım	149	76.66	11.21		

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

Tablo 2’de görüldüğü üzere spor kategorisi değişkenine göre SZAE genel ve alt boyutları gruplar arası ortalamaları karşılaştırıldığında SZAE genel ($t=3.330$; $p<.05$) ve ZTB ($t=3,881$; $p<.05$), KB ($t=2,605$; $p<.05$), KK ($t=2,195$; $p<.05$), ZC ($t=3,703$; $p<.05$) alt boyutlarında gruplar arası ortalamaların istatistiksel olarak bireysel sporcular lehine anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu görülmektedir. ZPB alt boyutunda ise bireysel ve takım sporcuları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanamamıştır ($t=1,890$; $p>.05$).

Tablo 3. Milli sporcu olma değişkenine göre sporda zihinsel antrenman envanteri ve alt boyutlarını gösteren t-testi analiz sonuçları

Değişkenler	Millilik	n	\bar{x}	Ss.	t-testi	
					t	p
ZTB	Evet	156	16.86	2.75	5.559	.000***
	Hayır	180	15.20	2.71		
ZPB	Evet	156	23.99	3.93	5.972	.000***
	Hayır	180	21.57	3.50		
KB	Evet	156	17.32	2.40	4.672	.000***
	Hayır	180	15.99	2.76		
KK	Evet	156	12.18	2.34	3.616	.000***
	Hayır	180	11.25	2.36		
ZC	Evet	156	12.85	1.90	6.676	.000***
	Hayır	180	11.34	2.20		
SZAE Genel	Evet	156	83.21	11.49	6.519	.000***
	Hayır	180	75.36	10.56		

*** $p<.001$

Tablo 3’e göre millilik değişkenine göre SZAE genel ve alt boyutları gruplar arası ortalamaları karşılaştırıldığında ZTB ($t=5.559$; $p<.05$), ZPB ($t=5.972$; $p<.05$), KB ($t=4.672$; $p<.05$), KK ($t=3.616$; $p<.05$), ZC ($t=6.676$; $p<.05$) ve SZAE Genel ($t=6.519$; $p<.05$)

boyutlarında milli sporcuların milli olmayan sporculardan anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu görülmektedir.

Tablo 4. Sportif başarı değişkeni ile zihinsel antrenman envanteri ve alt boyutları arasındaki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) analizi sonuçları

Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p.	Fark
ZTB	Gruplar arası	166.310	2	83.155	10.862	.000***	1-3
	Grup içi	2549.392	333	7.656			
	Toplam	2715.702	335				
ZPB	Gruplar arası	560.558	2	280.279	20.656	.000***	1-2,3
	Grup içi	4518.478	333	13.569			
	Toplam	5079.036	335				
KB	Gruplar arası	126.867	2	63.434	9.309	.000***	1-3
	Grup içi	2269.058	333	6.814			
	Toplam	2395.926	335				
KK	Gruplar arası	80.728	2	40.364	7.320	.001**	1-2,3
	Grup içi	1836.198	333	5.514			
	Toplam	1916.926	335				
ZC	Gruplar arası	139.519	2	69.760	15.751	.000***	1-3
	Grup içi	1474.811	333	4.429			
	Toplam	1614.330	335				
SZAE Genel	Gruplar arası	4585.751	2	2292.876	18.638	.000***	1-2,3
	Grup içi	40967.246	333	123.025			
	Toplam	45552.997	335				

*p<.05, **p<.01, ***p<.001; ¹Uluslararası, ²Türkiye, ³Diğer

Tablo 4'te yapılan sportif başarı değişkenine göre katılımcıların SZAE düzeyleri arasındaki farka yönelik analiz sonuçları incelendiğinde; SZAE Genel (F=18,638; p<.05), ZTB (F=10.862; p<.05), ZPB (F=20.656; p<.05), KB (F=9.309; p<.05), KK (F=7.320; p<.05), ZC (F=15.751; p<.05) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir. Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre; ZTB, KB ve ZC boyutlarında "Uluslararası" başarı grubundaki sporcuların ortalamalarının "Diğer" başarı gurubundaki sporcuların ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmekte iken ZPB, KK ve SZAE Genel boyutlarında ise "Uluslararası" başarı grubundaki sporcuların ortalamalarının "Türkiye şampiyonası" başarı gurubundaki ve "Diğer" başarı gurubundaki sporcuların ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmekte görülmektedir.

Tablo 5. Spor yaşı değişkeni ile zihinsel antrenman envanteri ve alt boyutları arasındaki korelasyon analizi sonuçları.

Değişkenler	\bar{x}	Ss.	1	2	3	4	5	6	7
1. Spor Yaşı	8.63	6.45	r	-					
2. ZTB	15.97	2.85	r	.296***	-				
3. ZPB	22.70	3.89	r	.369***	.656***	-			
4. KB	16.61	2.67	r	.242***	.705***	.604***	-		
5. KK	11.68	2.39	r	.134*	.506***	.533***	.519***	-	
6. ZC	12.04	2.20	r	.317***	.642***	.668***	.706***	.568***	-
7. SZAE Genel	79.00	11.66	r	.338***	.849***	.868***	.842***	.732***	.846***

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

Tablo 5'te yer alan spor yaşı değişkeni ile envanterin; SZAE Genel ($r=.338$; $p<.05$) ve ZTB ($r=.296$; $p<.05$), ZPB ($r=.369$; $p<.05$), KB ($r=.242$; $p<.05$), KK ($r=.134$; $p<.05$), ZC ($r=.317$; $p<.05$) alt boyutları arasında pozitif anlamlı ilişkilerin oluştuğu görülmektedir.

TARTIşMA

Bu alışma birçok farklı branştan bireysel sporcu ve takım sporcularının SZAE genel ve alt boyutları ile cinsiyet, millilik, spor kategorisi, sportif başarı düzeyi karşılaştırılmış bunun yanında ve SZAE genel ve alt boyutları ile spor yaşı arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Sonuçlar; katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından SZAE Genel ve ZTB, ZPB, KB, ZC alt boyutlarında anlamlı bir fark olmadığını, KK alt boyutunda ise kadınlar lehine anlamlı bir olduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanında spor kategorisi değişkenine göre SZAE genel, ZTB, KB, KK ve ZC boyutlarında bireysel sporcuların ortalamalarının takım sporcularına göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu tespit edilirken ZPB alt boyutunda anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Millilik değişkeni açısından milli sporcuların SZAE genel ve tüm alt boyut puanlarının milli olmayan sporculardan anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmektedir. Sportif başarı açısından ise ‘‘Uluslararası’’ başarı gurubu ile ‘‘Diğer’’ başarı gurubu arasında SZAE genel ve tüm alt boyutlarda, ‘‘Uluslararası’’ başarı gurubu ile ‘‘Türkiye’’ şampiyonası başarısı gurubu arasında ise SZAE genel, ZPB ve KK alt boyutlarında ‘‘Uluslararası’’ başarı gurubu lehine anlamlı şekilde yüksek düzeyde bulunmuştur. Ayrıca spor yaşı ile SZAE genel ve tüm alt boyutlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Elde edilen verilerin cinsiyet değişkenine göre, cinsiyetin SZAE Genel ve ZTB, ZPB, KB, ZC alt boyutlarında farklılığa neden olmadığı, KK alt boyutunda ise kadınlar lehine anlamlı farklılığa neden olduğu söylenbilir. Alan yazın incelendiğinde çalışma bulgularını destekleyen ve desteklemeyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Öztürk (2022) e-spor ve geleneksel sporlar sporcuları rnekleminde, Aksoy (2021) futbol ve taekvondo sporcuları ile, Vural (2021) bireysel ve takım sporcuları üzerine ve Orhan (2020) yüzme sporcuları ile yapmış olduğu çalışmaların sonucunda erkek ve kadın sporcuların zihinsel antrenman beceri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa ulaşamadıklarını belirtmişlerdir. Zengin ve Kirkbir (2020) yapmış oldukları çalışmalarında ZTB alt boyutunda erkek katılımcıların, ZPB alt boyutunda ise kadın katılımcıların puan ortalamalarının daha yüksek olduğunu belirtirken, erkeklerin ZPB puan ortalamaları anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu belirten çalışmalarda bulunmaktadır (Turgut ve Yasar, 2020). Behnke ve ark. (2017) ise çalışmasında erkeklerin

zihinsel antrenman becerilerinin kadınlara nazaran daha yüksek olduğunu bildirmektedir. Bunun yanında yapılan başka bir çalışmada ise ZPB, KB, KK, ZC boyutlarında kadınlar lehine anlamlı fark belirtilirken, ZTB ve SZAE genel boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı belirtilmiştir (Kozak ve ark., 2021). Alan yazındaki bu farklı bulgulardan hareketle, zihinsel antrenman becerileri düzeyleri cinsiyetten daha çok çalışma örneklem grupları farklılıklarından kaynaklı olabileceği söylenebilir.

Bunun yanında spor kategorisi değişkenine göre bireysel sporcuların SZAE genel, ZTB, KB, KK ve ZC boyutlarında puanlarının takım sporcularına göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu tespit edilirken ZPB alt boyutunda anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Alanyazında yapılan çalışmalar incelendiğinde, bireysel ve takım sporu yapan kişilerin farklı kişilik özellikleri sahip oldukları belirtilmektedir (Kroll ve Crenshaw, 1970; Singer, 1969; akt.Erdoğan ve Kocaekşi, 2015). Takım sporcularının bireysel sporculara göre kaygılarının yüksek, bağımlı, dışa dönük ve daha az zihinsel canlandırma becerilerine sahip oldukları ifade edilmektedir (Schurr et al., 1977; akt.Erdoğan ve Kocaekşi, 2015). Bu doğrultuda bireysel sporcuların zihinsel antrenman beceri düzeyleri takım sporcuları ile karşılaştırıldığında daha yüksek düzeyde geliştiği ifade edilebilir.

Alanyazın incelendiğinde, Zengin ve Kirkbir (2020) çalışmasında bireysel sporcular ve takım sporcuları arasında KK alt boyutu dışında tüm alt boyutlarda anlamlı farka rastlandığını belirtmiştir. Başka bir çalışmada ise SZAE genel ve tüm alt boyutlarda spor branşları arasında anlamlı bir fark olmadığı rapor edilmiştir (Kozak ve ark., 2021). Benzer şekilde Karaağaç ve Şahan (2021), Erdoğan ve Gülşen (2020), Turgut ve Yasar (2020) çalışmalarında sporcuların spor branşları bakımından zihinsel antrenman düzeylerinde anlamlı fark olmadığını bildirmişlerdir. Bireysel ve takım sporcular üzerine yapılan bir çalışmada ise takım sporcularının SZAE genel, ZPB, KB ve ZC düzeylerinin bireysel sporculardan yüksek olduğunu belirtirken, ZTB ve KK alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (Öztürk, 2022). Vural (2021) ise çalışmasında ZTB, ZPB, KK ve ZC alt boyutlarında anlamlı fark olmadığını fakat KB alt boyutunda anlamlı fark olduğunu rapor etmiştir. Bu bilgilerden hareketle alan yazında ortaya çıkan bu farklılıkların örneklem gurupları kaynaklı olabileceği söylenebilir.

Çalışmanın bir diğer bir değişkeni olan millilik açısından milli sporcuların SZAE ve tüm alt boyut puanlarının milli olmayan sporculardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde genelde mevcut çalışma bulgularını destekler araştırmaların olduğu görülmektedir (Erdoğan ve Gülşen, 2020). Çalışmalar, profesyonel sporcuların amatör

sporculara nazaran SZAE genel ve tüm alt boyutlarında anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu (Kozak ve ark., 2021) ve yüksek zihinsel beceri geliştirme yeteneğine sahip olduklarını (Grushko et al., 2016) ortaya koymaktadır. Buradan hareketle milli sporcular sportif performans bağlamında en üst düzey başarıya sahip olması dolayısıyla fiziksel becerilerinin yanında zihinsel becerilerinin de yüksek olması beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

Sportif başarı açısından ise ‘‘Uluslararası’’ başarıya sahip sporcuların ‘‘Diğer’’ başarıya sahip sporcuların SZAE genel ve tüm alt boyutlarda, ‘‘Türkiye’’ şampiyonası başarısına sahip sporculardan ise SZAE genel, ZPB ve KK alt boyutlarında anlamlı şekilde yüksek olduğu belirtilmektedir. Bu bulgulara göre ‘‘Uluslararası’’ başarıya (Olimpiyat, Dünya, Avrupa vb. Şampiyonalarda ilk üç derece) sahip sporcuların ‘‘Türkiye’’ başarısına (Türkiye şampiyonalarında ilk üç derece) sahip ve ‘‘Diğer’’ başarıya (bölgesel ve iller bazında derece) sahip sporculardan zihinsel olarak beceri düzeylerinin yüksek çıkması manidardır. Çünkü zihinsel antrenman; sporcuların performansını geliştirmede, antrenmanı desteklemekte, performanslarının önündeki engelleri elimine etmede yardımcı olmak yoluyla yüksek seviyede performans göstermelerini destekleyebilir (Altıntaş ve Akalan, 2008). Ayrıca zihinsel antrenman becerilerinin sportif performans üzerinde pozitif yönde etkisini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Karaca ve Gündüz, 2021). Bu bulgulardan ve bilgilerden hareketle zihinsel antrenman becerilerinin, başarılı bir sportif performansın ortaya konmasında önemli bir antrenman yöntemi olduğu söylenebilir.

Bununla birlikte bulgulara göre spor yaşı ile SZAE genel ve tüm alt boyutlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu, spor yaşındaki artışla beraber sporcuların zihinsel antrenman becerilerinde de olumlu bir artış olduğu söylenebilir. Nitekim yapılan bir çalışmada sporcuların zihinsel beceri düzeylerinin sportif özel yetenek sınavı süreleri ve hata puanları ile negatif, parkur puanları ile ise pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Koç, 2023). Ayrıca zihinsel antrenmanlar, sistematik ve tutarlı bir şekilde uygulandığında ise öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir özelliğe sahip olduğu vurgulanmaktadır (Weinberg and Gould, 2015). Bunun yanında zihinsel antrenman, hareket becerileri kazanmada ve kazanıldıktan ise sonra bu becerileri mükemmelleştirmek için kullanılan önemli bir araç olduğu ifade edilmektedir (Bompa and Haff, 2017; Cocks et al., 2014).

SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak: Katılımcıların zihinsel antrenman düzeyleri bakımından kadın sporcuların erkek sporculardan KK alt boyutunda; bireysel sporcuların takım sporcularından SZAE genel ve ZTB, KB, KK ve ZC alt boyutlarında; milli sporcuların milli olmayan sporculardan SZAE genel ve tüm alt boyutlarında; ‘Uluslararası’ başarıya sahip sporcuların ‘Diğer’ başarıya sahip sporculardan SZAE genel ve tüm alt boyutlarında ve ‘Türkiye’ başarısına sahip sporculardan ise SZAE genel, ZPB ve KK alt boyutlarında ortalama puanlarının anlamlı şekilde daha yüksek olduğu; spor yaşı ile SZAE genel ve tüm alt boyutlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu söylenebilir.

Bu sonuçlar doğrultusunda zihinsel antrenmanın sporcuların başarılı bir performans ortaya koyabilmeleri adına önemli bir antrenman yöntemi olduğu, zihinsel antrenman programlarının spor branşlarına özgü düzenlenmesi gerektiği, ayrıca spor deneyimleri yoluyla geliştirilebilir bir özellik olduğu söylenebilir.

Bu bilgilerden doğrultusunda;

Teknik direktör ve antrenörler; zihinsel antrenman, fiziksel antrenmanın bir bileşeni olarak sporcuların özelliklerine uygun zihinsel antrenmanları programlarına dahil edilmesi ve bu antrenmanların uygulanması aşamasında sporculara gerçek deneyimlerine yakın ortamların hazırlanması önerilmektedir.

Araştırmacılar zihinsel antrenman konusunda deneysel çalışmalar yaparak zihinsel antrenmanın sportif performansa etkisine yönelik araştırmalara daha fazla önem verebilir.

Ayrıca elit sporcularla yapılacak nitel çalışmalarla başarılı sporcuların uyguladıkları zihinsel antrenman becerilerinin derinlemesine incelenmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

Aksoy, R. (2021). Futbolcular ile taekwondocuların zihinsel antrenman beceri düzeylerinin karşılaştırılması (Yüksek Lisans Tezi), Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul Gelişim Üniversitesi. İstanbul.

Altıntaş, A., Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1), 39-43.

Behnke, M., Tomczak, M., Kaczmarek, L. D., Komar, M., Gracz, J. (2017). The sport mental training questionnaire: Development and validation. Current Psychology, 38, 504-516.

- Birrer, D., Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian journal of medicine and science in sports*, 20, 78-87.
- Bompa, T., Haff, G. (2017). *Dönemleme: Antrenman Kuramı ve Yöntemi* (T. Bağırhan Çev.). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Brewer, B.W. (2009). *Handbook of sports medicine and science: Sport psychology*. John Wiley and Sons.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2023). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Callow, N., Smith, M. J., Hardy, L., Arthur, C. A. (2013). Hardiness and the use of mental skills in high altitude mountaineering. *Aviation, Space, and Environmental Medicine*, 84 (12), 1262-1266.
- Cardano, D. (2014). *Mental Training. Gli Elementi Chiave dell'Allenamento Mentale per la Crescita Personale e la Gestione Emotiva.*(Ebook italiano-Anteprima Gratis): Gli Elementi Chiave dell'Allenamento Mentale per la Crescita Personale e la Gestione Emotiva. Bruno Editore.
- Cocks, M., Moulton, C.-A., Luu, S., Cil, T. (2014). What surgeons can learn from athletes: mental practice in sports and surgery. *Journal of surgical education*, 71(2), 262-269.
- Cohen, L., Manion, L., Morrison, K., Morrison, R. (2007). *Research methods in education*?. USA and Canada: Routledge.
- Driskell, J. E., Copper, C., Moran, A. (1994). Does mental practice enhance performance? *Journal of applied psychology*, 79(4), 481.
- Erdoğan, B.S., Gülşen, D.B.A. (2020). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin belirlenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 219-228.
- Erdoğan, N., Kocaekşi, S. (2015). Psychological characteristic of the elite athletes have required. *Turk Klin J Sports Sci*, 7(2), 57-64.
- Erdoğan, N., Zekioğlu, A., Dorak, F. (2014). Hentbol antrenörlerine göre, sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler nelerdir? Nitel çalışma. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 194-207.

- Grushko, A.I., Haidamashko, I.V., Ibragimov, R.R., Kornienko, D.S., Korobeynikova, E.Y., Leonov, S.V., Veraksa, A.N. (2016). Does the motivation, anxiety and imagery skills contributes to football (soccer) experience? *Procedia-social and behavioral sciences*, 233, 181-185.
- Hecker, J. E., Kaczor, L.M. (1988). Application of imagery theory to sport psychology: Some preliminary findings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4), 363-373.
- İkizler, C., Karagözoğlu, C. (1997). Sporda başarının psikolojisi. Alfa Basım Yayın Dağıtım.
- Kalaycı, Ş. (2010). SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri (Vol. 5). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Karaağaç, S., Şahan, H. (2021). Bireysel ve takım sporcularında optimal performans duygu durumu ve zihinsel antrenman ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 26-39.
- Karaca, R., Gündüz, N. (2021). Oryantiring sporcularında zihinsel antrenman ve performans ilişkisinin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 99-115.
- Karasar N. (2009). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayın.
- Koç, İ. (2023). A relational study on imagery and track performance (example of Kırşehir Ahi Evran University). *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 8(20), 250-271.
- Koruç, Z., Bayar, P. (1990). Kitle sporu ve spor psikolojisi. Spor ahlaki ve spor felsefesine yeni yaklaşımlar sempozyumu, İstanbul Üniversitesi.
- Kozak, M., Zorba, E., Bayrakdar, A. (2021). Sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(2), 89-97.
- Kroll, W., Crenshaw, W. (1970). Multivariate personality profile analysis of four athletic groups. *Contemporary psychology of sport: Proceedings of the second International Congress of Sport Psychology*,
- Liew, G.C., Kuan, G., Chin, N.S., Hashim, H.A. (2019). Mental toughness in sport. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 49(4), 381-394.
- Orhan, E. (2020). Yüzücülerin Zihinsel Antrenman ile Kişilik Özelliklerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Fırat Üniversitesi, Elazığ.

- Öztürk, A. (2022). Geleneksel sporcular ve e-spor oyuncularının zihinsel antrenman profilleri (Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Gazi Üniversitesi. Ankara.
- Schurr, K., Ashley, M., Joy, K. (1977). A multivariate analysis of male athlete personality characteristics: Sport type and success.
- Singer, R.N. (1969). Personality differences between and within baseball and tennis players. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 40(3), 582-588.
- Tabachnick, B.G., Fidell, L.S. (2007). *Using multivariate statistics*.
- Turgut, M. ve Yasar, O.M. (2020). Mental Training of College Student Elite Athletes. *Journal of Education and Learning*, 9(1), 51-59.
- Unestahl, L.E. (1982). *Teorich praktik (hypnosis in theory and practice. Örebro:Veje*.
- Vealey, R., Forlenza, S. (2015). Understanding and using imagery in sport. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 240-273.
- Vealey, S.R. (2007). *Mental Skills Training in Sport*. In G. Tenenbaum, R. Eklund, & R. Singer (Eds.), *New Jersey: Handbook of Sport Psychology*.
- Vealey, R.S., Greenleaf, C.A. (2001). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 4, 247-272.
- Vural, C. (2021). Bireysel ve takım sporcularının zihinsel antrenman bileşenlerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Entitüsü. Gazi Üniversitesi. Ankara.
- Weinberg, R.S., Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology (7 ed.)*. Human kinetics.
- Yarayan, Y.E., İlhan, E.L. (2018). Sporda zihinsel antrenman envanteri'nin (SZAE) uyarılma çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 205-218.
- Zengin, S., Kirkbir, F. (2020). Investigation of mental training in sports branches. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(10), 65-72.

Spor Lisesinde Okuyan Öğrencilerin Mutluluk ve Öz Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi

Mihraç KÖROĞLU¹, Hasan ABANOZ², Burcu YENTÜRK³, Ganime ÖZTÜRK ÇELİK⁴

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı Batman Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesidir.

Yöntem: Nicel araştırma yönteminin kullanıldığı bu araştırma tarama modelindedir. Bu çalışmada Batman Spor Lisesi'nde okuyan 266 öğrenci evren ve örnekleme oluşturmaktadır. Öğrencilere Oxford Mutluluk Ölçeği ve Genel Öz Yeterlilik Ölçeği ile kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Araştırmada yer alan veriler bağımsız örneklem için t-testi ve tek yönlü varyans (ANOVA) analizi ile SPSS programında incelenmiştir.

Bulgular: Öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile öz yeterlilik alt boyutlarının arasında sınıf değişkeni, ailelerinin sporla ilgilenmelerini destekleme, okuldan spora yönelik destek alma, ailenin sporla ilgilenme, en çok gitmekten hoşlandıkları müsabaka değişkenleri ile mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı fark görülmüştür. Öğrencilerin cinsiyet, ilgilendikleri lisanslı spor branşı, seçtikleri spor branşı, almış oldukları madalya türü değişkenleri ile mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı fark görülmemiştir. Öğrencilerin kupa ya da madalya alma değişkenleri ve spor müsabakalarına katılım durumları ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı fark görülmüş olup öz yeterlilik düzeyleri alt boyutlarıyla anlamlı fark yoktur. Öğrencilerin okulun spor olanaklarını yeterli bulma ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur. Ancak okulun spor olanaklarını yeterli bulma ile öz yeterlilik sürdürme çabası/ısrar alt boyutu ile başlama alt boyutu arasında anlamlı fark vardır.

Sonuç: Öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile öz yeterlilik alt boyutlarının arasında sınıf değişkeni, ailelerinin sporla ilgilenmelerini destekleme, okuldan spora yönelik destek alma, ailenin sporla ilgilenme, en çok gitmekten hoşlandıkları müsabaka değişkenleri ile mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı fark görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Spor Lisesi, Mutluluk, Öz Yeterlilik

ABSTRACT

Examination of Happiness and Self-Efficacy Levels of Students Studying at Sports High School

Purpose: The aim of this study is to investigate the happiness levels and self-efficacy levels of students studying at Batman Sports High School according to certain variables.

Method: This research, which uses quantitative research methodology, is conducted in a survey model. The population and sample of this study consists of 266 students studying at Batman Sports High School. Oxford Happiness Scale, General Self-Efficacy Scale, and a personal information form were administered to the students. The data in the research were analyzed using independent samples t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) for SPSS program.

¹Batman Üniversitesi, Spor Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Batman/TÜRKİYE, mihrac.koroglu@batman.edu.tr ORCID: 0000-0001-6865-413X

²Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Çanakkale/TÜRKİYE, abanoz.hasan@comu.edu.tr ORCID: 0000-0002-4415-6723

³Batman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Batman/TÜRKİYE, burcu.yenturk@batman.edu.tr ORCID: 0000-0003-1551-447X

⁴Batman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Batman/TÜRKİYE, ganimeozturk27@gmail.com ORCID: 0009-0000-4073-8390

Results: Significant differences were observed between the happiness levels of students and the sub-dimensions of self-efficacy according to class variable, support of their families for engaging in sports, receiving support from school for sports, family's involvement in sports, and the type of competition they like the most. No significant differences were found between the students' gender, licensed sports branch, chosen sports branch, type of medal they received, and their happiness levels and self-efficacy levels. A significant difference was observed between the students' happiness levels and their variables related to winning cups or medals and participating in sports competitions, but there was no significant difference in their self-efficacy sub-dimensions. There is no significant difference between the students' perception of the adequacy of the school's sports facilities and their happiness levels. However, there is a significant difference between the students' perception of the adequacy of the school's sports facilities and the sub-dimensions of self-efficacy persistence/insistence and starting.

Conclusion: Significant differences were found between the students' happiness levels and the sub-dimensions of self-efficacy according to class variable, support of their families for engaging in sports, receiving support from school for sports, family's involvement in sports, and the type of competition they like the most.

Keywords: Sports High School, Happiness, Self-Efficacy

GİRİŞ

Küresel olarak artık herkes tarafından kabul edildiği üzere egzersiz, birçok hastalığın önlenmesinde önemli bir faktördür (Çelik, N). Toplumun yapı taşını oluşturan bireylerin bedensel, ruhsal, zihinsel ve sosyal açılardan dengeli ve yeterli olarak yetiştirilmeleri, toplumun da her açıdan sağlıklı bir biçimde oluşturulmasında temel teşkil edebilecek mahiyettedir (Baba Kaya H. ve ark.,2016).

Spor Lisesi

Milli Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Kurumları Genel Müdürlüğünün 24.08.2004 tarih ve 8260 sayılı emirleri istikametinde, Türkiye’de, Beden Eğitimi ve Spor alanlarında temel bilgi, becerileri kazanmaları, ilgi, yetenekleri istikametinde eğitim ve öğretim görmeleri, alanı ile alakalı dünya ülkelerindeki gelişmeleri takip edip, Türk sporunu ilerletecek ve temsil hakkı kazanacak elit sporcuların eğitilmesi amacıyla 2004-2005 eğitim-öğretim döneminde, Malatya, Sivas, Erzurum ile Uşak illerinde dört tane Spor Lisesi kurulmuştur. Sonraki yıl 2005–2006 eğitim öğretim döneminde Elâzığ, Trabzon, Eskişehir’de de kurularak bu rakam yediye çıkmıştır. 2006-2007 eğitim öğretim döneminde de Denizli, Bursa, İstanbul’da da kurularak bu rakam ona çıkmıştır. Yine; Millî Eğitim Bakanlığı, Ortaöğretim Kurumları Genel Müdürlüğünün 14.06.2007 tarih ve 6567 sayılı talimatları istikametinde; Antalya Spor Lisesi ve 26.06.2007 tarih ve 6970 sayılı talimatlar istikametinde; Mersin Spor Lisesi ve 24.05.2007 tarih ve 5831 sayılı genelge ile Karabük Spor Lisesinin açılması kabul edilmiştir. Öncelikle alt yapısının ve var olan konumunun kâfi görüldüğü düşünülen pilot şehirler tercih

edilerek bu okullar açılıp ülke genelinde yaygınlaştırılması yolu seçilmiştir. Ortaöğretim Genel Müdürlüğü; Spor Liselerindeki beklentilerin karşılanması ve istenilen hedeflere ulaşılabilmesi için bu rakamın on olarak sabit kalacağı düşüncesini ifade etmiş fakat bu sayı aşılmıştır (Karapınar, 2007).

Spor liseleri, belirli beden eğitimi ve spor alanındaki temel bilgi ile spora becerileri kazandırmayı hedefler. Aynı zamanda beden eğitimi ve spor alanında kendini geliştirmiş bireylerin yetişmesine öncülük eder. Spor alanındaki yetenek değerlendirmeleri, kararlılık, koordinasyon, çabukluk, hız, kuvvet, ritim gibi farklı özellikler ele alınarak yapılır. Özel sporcu geçmişi ile takım ve bireysel sporlardaki başarıları da bu değerlendirmeye katkı sağlar. Milli sporcu unvanına sahip öğrenciler ve takım sporlarında ulusal ve uluslararası düzeyde başarıya imza atmış yetenekli öğrenciler, spor liselerinde eğitim alma hakkını elde edebilirler (MEB, 2020).

Yönetmelikte belirtilen Spor Liselerinin amaçları aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

- a. Kişisel yetenekleri, ilgileri veya talepleri doğrultusunda spor liselerinde alanlarına yönelik temel bilgi ve yetenekleri edinirler,
- b. Spor alanlarının yüksek kullanım düzeyine hazır hale gelmeleri,
- c. Türk sporunda ülkeyi başarılı bir şekilde temsil ederler,
- ç. İş birliği ve dayanışma içinde emek sarf etmeyi, takım ruhuyla hareket etmeyi öğrenmeleri,
- d. Kendi bölgelerini çalıştırarak değerlendirme ve saha uygulanabilirliği konusunda olgunluğa sahip olabilecekleri,
- e. Ulusal ve uluslararası sportif ve sanatsal şeyleri izleyerek bilgi, beceri ve kültürel gelişimlerini desteklemeleri,
- f. Spor alanındaki etik değerleri içselleştiren ve sanatçı ruhunu kavrayan bireyler olarak gelişmelerini sağlamayı amaçlar (MEB, 2020).

Mutluluk

Mutluluk, psikolojik bağlamda incelendiğinde ise olumlu ve olumsuz duygulanımlar ile yaşam doyumu olarak üç boyutta ele alınmıştır. İncelenen bu üç boyutla ilgili, bireyleri mutlu eden olumlu duygulanımlar sevinç, heyecan, istek, başarı, güven ve onur duyma gibi hisleri içerisinde barındırırken olumsuz duygulanımlar içerisinde bireyleri mutsuz eden endişe,

umutsuzluk, kuşku duyma ve hüsrana uğramak gibi duygulanımlar yer almaktadır. Yaşam doyumunu boyutu incelendiğinde ise bireylerin öznel olarak kendilerini iyi ve mutlu hissetmesine yönelik bilişsel yorumlamaları yer almaktadır (Yetim, 2001). Bunların yanı sıra mutluluk kavramını açıklamak, nesnel olarak tam anlamıyla yeterli olmadığı için son dönemlerde öznel mutluluğu araştırmaya yönelik çalışmalar yapıldığı söylenmektedir. Bireylerde mutluluğun önemli belirleyicilerinden olan sosyal görünüş; televizyon, sosyal medya vb. platformlarda insanları belirli kalıplara sokmakta bu da bireylerde sosyal görünüş kaygısı yaratıp düşünce, davranış ve başarılarından uzaklaştırdığı söylenmektedir (Çepikkurt ve Coşkun, 2010).

Mutluluk veya öznel iyi olma, kişinin hayatına ilişkin pozitif duygu ve düşüncelerinin miktarca üstünlüğü anlamına gelmektedir. Farklı bir deyişle kişilerin hayatlarından duydukları doyum ve pozitif duyguların tümüdür. Öznel iyi olma kişilerin hayatlarını neden ve nasıl olumlu yollardan değerlendirdikleri ile ilgilenir ve kişilerin sübjektif olarak hayatlarını değerlendirmeleri neticesinde gelişen iyilik seviyesini ifade eden şemsiye bir kavram özelliğindedir (Kangal, 2013). Mutluluk bir başka tanıma göre; olumlu veya güzel bir duygu durumunda olmak şeklinde ifade edilen zihinsel veya duygusal bir rahatlık durumu şeklinde nitelendirilebilir. Bu basit bir duygu durumundan yoğun bir neşeye kadar değişebilir (Yılmaz, 2008).

Mutluluğun temelde üç boyutu vardır. Bunlar olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumudur. Olumlu ve olumsuz duygular mutluluğun duygusal kısmı ile ilgili kısmını oluştururken, yaşam doyumunu bölümü mutluluğun zihinsel-yargısal kısmını oluşturmaktadır (Kangal, 2013). Olumlu duygu boyutu bireyde sevinç, neşe ve hoşlanma gibi durumları ifade ederken olumsuz duygu boyutu bireyde moral bozukluğu, hüznün, telaş, sıklık gibi durumları ifade eder. Yaşam doyumunu boyutu ise bireyin kendi hayatını bir bütün olarak incelendiğinde ne şekilde değerlendirdiğini belirtmektedir. Mutlu insanlar minnet duyguları gelişmiş ve kendilerini pozitif hissettikleri için olaylara sakin ve mantıklı bir ruh haliyle yaklaşır. Mutsuz bireyler ise olaylar karşısında panik, nefret ve korku gibi duygu davranışları sergilemektedirler (Sönmez, 2016).

Öz Yeterlilik

"Öz yeterlilik" terimi, kişisel yeteneklerle ilgilenmez ya da bu yeteneklere ne kadar hâkim olduğuyula ölçülmez. Bu kavram, bilişsel kendi yetenekleri ve becerilerine olan güveniyle yetinmektir. Öz yeterlilik, sadece yetenekli olmak anlamı taşımaz; aynı zamanda araştırmacıların mevcut kaynaklarına güvenmesini ifade eder (Yıldırım ve İlhan, 2010).

Bireylerin bir hedef belirlemeleri ve bu hedefe ulaşmak için sarf ettikleri çaba ile birlikte bu süreçte karşılaştıkları zorluklara karşı gösterdikleri direnç ve tepkiler kendi öz yeterlilik algılarını oluşturmaktadır (Akkoyunlu ve ark., 2005).

Öz yeterliliği düşük kişiler, zorlu görevlerle karşılaştığında genellikle çekingen davranışlar sergilerler ve bunları bir tehdit olarak algırlar. Zorlayıcı sorumluluklarla yüzleştiklerinde, kendi bireysel eksikliklerine ve karşılaşılabilecekleri olumsuzluklara odaklanarak nasıl başarılı olabileceklerini düşünemeyerek görevlerinde başarısız olurlar. Zorluklarla karşılaştıklarında, çabalarını minimuma indirgeyerek çabuk vazgeçerler. Kendi bireysel yetenekleriyle ilgili inançlarını yitirdikleri için gereken performansı sergileyemezler (Ritter ve ark., 2001).

Yüksek öz yeterliliğe sahip kişiler başarısızlıklarının sebebini yeterli çaba göstermediği, bilgi ve yeteneklerini etkili bir şekilde kullanamadığı gibi faktörlere bağlar. Bu nedenle ulaşılamayan hedefler veya kısa dönemli inişlerle karşılaştığında, görevi terk etmek yerine genellikle devam eder (Bandura, 1993). Yüksek öz yeterliliğe sahip olan kişiler, zorlu görevlerle karşılaştıklarında daha rahat ve etkili bir şekilde hareket etme yeteneklerine sahiptir (Pajares, 2002).

Bireyin yaşadığı deneyimler olumlu veya olumsuz olabilme potansiyeline sahiptir. Bu durum, kişinin öz yeterlilik algısını etkileyebilir. Aynı zamanda diğer insanların deneyimlerini gözlemlemesi ve rol model alınan kişilerin deneyimlerinden öğrenmesi, öz yeterlilik algısını şekillendiren bir diğer faktördür. Öz yeterlilik algısı açısından etkili olan bir diğer durum, geçmişlerinde aldıkları olumlu veya olumsuz geri bildirimleri içeren sözlü ikna kararlarıdır. Bireyin psikolojik duygusal durumu da kişinin benlik algısı ve öz yeterlilik inancı üzerindeki en etkili etkenlerden biridir. Zira birey olumlu bir ruh hali içindeyse öz yeterlilik inancı genellikle yüksek olma eğilimindedir. Bu ters durumda ise öz yeterlilik inancı düşebilir. Bu durum, belirli özelliklere erişme yeteneği ve öz güveni üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Figen ve Mete, 2009).

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Geçmişte ya da günümüzde var olan bir durumu olduğu gibi betimlemeyi hedefleyen tarama araştırmaları, büyük gruplar üzerinde çalışmaya imkân vermekte ve sosyal bilimler alanında sıklıkla kullanılmaktadır (Karasar, 2012). Arslantürk (2004) tarafından yapılan bir araştırma çalışması, durumları, olayları, olguları, kavramları ve nesnelere tanımlamaya çalışır.

Amaç, mevcut durumu ve gerçekleri, özellikleriyle birlikte sunmaktır. Bu araştırma modeli, spor lisesinde okuyan öğrencilerin mutluluk ve öz yeterlilik düzeylerinin incelenmesi için bu çalışmada kullanılmıştır.

Araştırma Grubu

Bu çalışmanın evrenini ve örneklemini Batman İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Batman Spor Lisesi'nde okuyan 266 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin demografik özellikleri tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin demografik özellikleri

Değişken	Grup	n	%
Sınıfınız	9. Sınıf	66	24,8
	10. Sınıf	67	25,2
	11. Sınıf	65	24,4
	12. Sınıf	68	25,6
Cinsiyet	Kız	160	60,2
	Erkek	106	39,8
Lisanslı bir spor dalınız var mı?	Evet	217	81,6
	Hayır	49	18,4
Lisanslı spor dalınız nedir?	Basketbol	53	19,9
	Voleybol	45	16,9
	Atletizm	26	9,8
	Futbol	61	22,9
	Diğeri	32	12,0
	Lisans yok	49	18,4
Aileniz sporla uğraşmanızı destekler mi?	Evet	240	90,2
	Hayır	26	9,8
Ailenizde sporla ilgilenen var mı?	Evet	198	74,4
	Hayır	68	25,6
Madalya ya da kupanız var mı?	Evet	211	79,3
	Hayır	55	20,7
Kazandığınız madalya türü nedir?	Okullar arası şampiyona	107	40,2
	İller arası şampiyona	66	24,8
	Türkiye şampiyonası	36	13,5
	Avrupa şampiyonası	1	0,4
	Dünya şampiyonası	1	0,4
Spor müsabakalarına gider misiniz?	Evet	226	85,0
	Hayır	40	15,0
En çok hangi müsabakaya gitmeyi tercih edersiniz?	Basketbol	43	16,2
	Voleybol	96	36,1
	Futbol	92	34,6
	Diğerleri	35	13,1
Okullar arası spor müsabakalarına katılır mısınız?	Evet	224	84,2
	Hayır	42	15,8
Okulunuzun spor olanaklarını yeterli buluyor musunuz?	Evet	99	37,2
	Hayır	79	29,7
	Kısmen	88	33,1
Okulunuzu bitirince hangi mesleği seçeceksiniz?	Beden Eğitimi Öğretmeni	73	27,4
	Antrenör	70	26,3
	Yönetici	66	24,8
	Diğer	57	21,4

Tablo 1'e bakıldığında katılımcıların 9. sınıf öğrencilerinin %24,8 (66 kişi), 10. sınıf öğrencilerinin %25,2 (67 kişi), 11. sınıf öğrencilerinin %24,4 (65 kişi) ve 12. sınıf öğrencilerinin %25,6 (68 kişi) olduğu, kız öğrencileri %60,2 (160 kişi), erkek öğrencilerin %39,8 (106) kişi olduğu, lisanslı spor dalı olan öğrencilerin %81,6 (217 kişi), olmayanları %18,4 (49 kişi) olduğu görülmektedir. Öğrencilerin lisanslı spor branşlarında futbol %22,9 (61 kişi) en yüksek orana sahipken, en düşük branş %9,8 (26 kişi) ile atletizm olmuştur. Aileniz sporla uğraşmanızı destekler mi sorusuna öğrencilerin %90,2 (240 kişi) evet derken, %9,8 (26 kişi) hayır cevabı vermiştir. Öğrencilerin %71,4 (190 kişi) okulum sporla uğraşmamı destekler, %18 (48 kişi) desteklemez, %10,5 (28 kişi) kısmen destekler cevabını vermiştir. Ailesinde sporla ilgilenen birey olanlar %74,4 (198 kişi), olmayanlar %25,6 (68 kişi), madalya ya da kupa alanlar %79,3 (211 kişi), almayanlar %20,7 (55 kişi)'dir. Okullar arası turnuvalarda madalya alanlar %40,2 (107 kişi), iller arası turnuvalarda alanlar %24,8 (66 kişi), Türkiye ve dünya şampiyonasında alanlar %0,4 (1 kişi)'dir. Öğrencilerin %85,0 (226 kişi) spor müsabakalarına giderken %15,0 (40 kişi) gitmemektedir. Öğrencilerin en çok gittikleri müsabaka voleybol %36,1 (96 kişi), en az gittikleri ise diğer spor %13,1 (35 kişi) müsabakalarıdır. Okullar arası spor müsabakalarına katılanlar %84,2 (224 kişi), katılmayanlar %15,8 (42 kişi)'dir. Öğrencilerin %43,6 (116 kişi) spor yapmaktan hoşlanmakta, %14,3 (38 kişi) farklı hobiler yapmaktadır. Öğrencilerin spor lisesini seçerken beden eğitimi öğretmenlerinin etkisi olduğu diyenler %94,4 (251 kişi), olmadı diyenler %5,6 (15 kişi)'dir. Öğrencilerin %32,3 (86 kişi) spora olan ilgisi nedeniyle spor lisesi tercih ettiğini, %9 (24 kişi) ise öğretmenlerinin yönlendirmesi ile tercih ettiğini belirtmiştir. Okulun spor olanaklarını yeterli bulanlar %37,2 (99 kişi), yeterli bulmayanlar %29,7 (79 kişi), kısmen yeterli bulanlar %33,1 (88 kişi)'dir. Ders dışı zamanlarda sportif faaliyet yapan öğrenciler %34,2 (91 kişi), yapmayanlar %36,5 (97 kişi), kısmen yapanlar ise %29,3 (78 kişi)'dir. Okula uyum sağlamada zorlananlar %38 (101 kişi), zorlanmayanlar %31,6 (84 kişi) ve kısmen zorlananlar %30,5 (81 kişi)'dir. Spor lisesinde okuyan öğrencilerin %27,4 (73 kişi) beden eğitimi öğretmeni, %26,3 (70 kişi) antrenör, %24,8 (66 kişi) yönetici ve %21,4 (57 kişi) diğer meslekleri seçeceklerini ifade etmişlerdir.

Veri Toplama Yöntemi ve Araçları

Çalışmamızda Oxford Mutluluk Ölçeği ve Genel Öz Yeterlilik Ölçeği ile kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Oxford Mutluluk ölçeği, 1989 yılında Argyle, Martin ve Crossland'den sonra 2002 yılında Hills ve Argyle tarafından geliştirilen Martin ve Crossland tarafından oluşturulan 29 maddelik Oxford Mutluluk Envanterinin, Doğan ve Sapmaz (2012) tarafından

Türkçeye uyarlanan formu kullanılmıştır. Ölçek tek boyutludur. Ölçekteki 10 madde ters yorumlanır, 6 basamaklı likert tipi ölçektir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 174 iken, en düşük puan 29 olmaktadır. Testten alınan puanın yüksek olması, bireylerin mutluluk düzeylerinin de yüksek olması anlamına gelmektedir (Doğan ve Sapmaz, 2012). Ölçek, mutluluk ölçmek için 1990-2000 yılları arasında birçok farklı çalışmada kullanılmıştır. Bu çalışmalara bir bakıldığında, tüm araştırma sonuçlarının 12'sinde cronbach alfa katsayısı güvenilirliğinin 0.86 ve üzerinde olduğu görülmektedir. Genel öz yeterlilik ölçeği ise Sherer ve ark. (1982) tarafından geliştirilmiş, Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından Türkçeye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek toplam 17 maddeden ve başlama, yılmama ve sürdürme çabası-ısrar, olmak üzere üç boyuttan oluşmakta, 5'li likert tipinde cevaplanmaktadır. Başlama boyutu, zorluklarla yüz yüze gelmekten kaçınırım, bana zor görünen yeni şeyleri öğrenmeye çalışmaktan kaçınırım, sorunlarımdan biri bir işe zamanında başlayamamam gibi ifadeler içeren toplam 9 maddeden oluşmaktadır. Yılmama boyutu, kendine güvenen biriyim, başarısızlık benim azmimi artırır, eğer bir işi ilk denememde yapamazsam başarıya kadar uğraşırım gibi ifadeler içeren toplam 5 maddeden oluşmaktadır. Sürdürme çabası/ısrar boyutu ise, hoşuma gitmeyen bir şey yapmak zorunda kaldığımda onu bitirinceye kadar kendimi zorlarım, bir şey yapmaya karar verdiğimde hemen işe girişirim, planlar yaparken onları hayata geçirebileceğimden eminimdir gibi ifadeler içeren toplam 3 maddeden meydana gelmektedir. Ölçekte yer alan 2,4,5,6,7,10,11,12,14,16 ve 17 maddeleri ters kodlanacak maddelerdir. Ölçeğe ait boyutlar ve madde numaraları aşağıdaki tabloda görülmektedir.

Tablo 2. Genel öz yeterlilik ölçeğinin boyutları ve madde numaraları

Boyut sırası	Boyut adı	Madde No
1	Başlama	2,4,5,6,7,10,11,12,17 (9 madde)
2	Yılmama	3,13,14,15,16 (5 madde)
3	Sürdürme çabası/ısrar	1,8,9 (3 madde)

Araştırma Etiği

Bu araştırma için gerekli izinler “Batman Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu’nun 13/06/2023 tarihli ve 2023/04-36 sayılı kararıyla etik kuruldan geçmiştir.

İstatistiksel Analiz

Öğrencilere dağıtılan ölçeklerden elde edilen veriler kişisel bilgi formunda yer alan bilgiler ışığında SPSS programı ile analiz edilerek sonuçlara ulaşılmıştır. Betimsel istatistikler, değişkenler arası karşılıklı ilişkiler ve güvenilirlik analizleri SPSS programı ile

yürütülmüştür. Araştırmada yer alan veriler geçerlilik ve güvenilirlik analizleri sonucunda; bağımsız örneklem için t-testi ve tek yönlü varyans (ANOVA) analizi ile incelenmiştir.

BULGULAR

Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleriyle Öz Yeterlilik Alt Boyutlarının Sınıf Değişkenine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin mutluluk düzeylerinin ve öz yeterlilik alt boyutlarının sınıf değişkeni için ANOVA testi tablo 3'üdedir.

Tablo 3. Spor lisesi öğrencilerinin sınıf değişkeni düzeylerinin ANOVA sonuçları

Boyut	Kategori	N	X	ss	F	p	Fark
Mutluluk Düzeyi	9. Sınıf	66	80,80	31,67	8,96	,00*	11>9,10,12
	10. Sınıf	67	81,13	30,06			
	11. Sınıf	65	105,8	41,53			
	12. Sınıf	68	83,44	25,79			
Başlama Alt Boyutu	9. Sınıf	66	21,56	8,36	2,68	,04*	10>9
	10. Sınıf	67	25,26	8,59			
	11. Sınıf	65	23,55	7,93			
	12. Sınıf	68	24,70	7,66			
Yılmama Alt Boyutu	9. Sınıf	66	13,48	4,99	3,84	,01*	11>9
	10. Sınıf	67	14,28	4,66			
	11. Sınıf	65	16,33	5,91			
	12. Sınıf	68	14,32	4,38			
Sürdürme Çabası/Israr Alt Boyutu	9. Sınıf	66	7,68	2,87	6,65	,00*	11>9,10,12
	10. Sınıf	67	7,86	3,23			
	11. Sınıf	65	9,84	4,16			
	12. Sınıf	68	7,64	2,91			

Tablo 3'te mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutları ile sınıf değişkeni arasında anlamlı fark görülmüştür $p<0,05$. Mutluluk ölçeğine göre 11. sınıf öğrencilerin mutluluk düzeyleri ortalaması ($X=105,8$), 9. Sınıf ($X=80,80$), 10. Sınıf ($X=81,13$) ve 12. sınıf ($X=83,44$) öğrencilerinin mutluluk düzeylerinden yüksek çıkmıştır. Öz yeterlilik alt boyutlardan başlama boyutunda 10 sınıf öğrencilerinin öz yeterlilik düzeyi ortalaması ($X=25,26$) 9. sınıf öğrencilerinin ortalamasından ($X=21,56$) yüksek çıkmıştır. Yılmama alt boyutunda 11. sınıf öğrencilerinin öz yeterlilik ortalamaları ($X=16,33$), 9. sınıf öğrencilerinin ortalamalarından ($X=13,48$) daha yüksektir. Ayrıca ısrar alt boyutunda 11. sınıf öğrencilerinin öz yeterlilik ortalaması ($X=9,84$) 9. sınıf ($X=7,68$), 10. sınıf ($X=7,86$) ve 12. sınıf ($X=7,64$) öğrencilerinin ortalamasından yüksek çıkmıştır.

Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleriyle Öz Yeterlilik Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine İncelenmesi

Öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik alt boyutlarının puan ortalamalarının cinsiyet değişkeni için yapılan t-testi tablo 4'üdedir.

Tablo 4. Spor lisesi öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları

Boyut	Kategori	N	X	ss	sd	t	p
Mutluluk Ölçeği	Kız	160	88,36	33,23	2,62	0,39	,69
	Erkek	106	86,66	35,56	3,45		
Başlama Alt Boyutu	Kız	160	23,18	7,46	0,59	-1,40	,16
	Erkek	106	24,68	9,21	0,89		
Yılmama Alt Boyutu	Kız	160	14,39	4,78	0,37	-0,80	,42
	Erkek	106	14,90	5,53	0,53		
Sürdürme çabası/Israr Alt Boyutu	Kız	160	7,98	3,27	0,25	-1,52	,12
	Erkek	106	8,64	3,65	0,35		

Tablo 4'e bakıldığında öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutları puan ortalamaları cinsiyetleri açısından anlamlı bir fark göstermemektedir $p>.05$.

Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleriyle Öz Yeterlilik Alt Boyutlarının Lisanslı Spor Dalı Olup Olmadığı Değişkenine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutlarının puan ortalamalarının lisanslı spor dalı olup olmadığı değişkeni için yapılan t testi tablo 5' dir.

Tablo 5. Öğrencilerin lisanslı spor dalı olup olmadığı değişkenine göre t-testi sonuçları

Boyut	Kategori	N	X	ss	sd	t	p
Mutluluk Ölçeği	Evet	217	89,34	35,00	2,37	1,66	,09
	Hayır	49	80,36	29,14	4,16		
Başlama Alt Boyutu	Evet	217	23,80	8,21	0,55	0,08	,93
	Hayır	49	23,69	8,37	1,19		
Yılmama Alt Boyutu	Evet	217	14,79	5,16	0,35	1,34	,18
	Hayır	49	13,71	4,72	0,67		
Sürdürme çabası/Israr Alt Boyutu	Evet	217	8,23	3,42	0,23	-0,17	,86
	Hayır	49	8,32	3,51	0,50		

Tablo 5' e göre mutluluk ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutlarının hiçbirisinde lisanslı spor dalının olup olmaması değişkenine göre anlamlı bir fark görülmemiştir $p>.05$.

Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleriyle Öz Yeterlilik Alt Boyutlarının Seçtikleri Spor Dalı Değişkenine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin mutluluk düzeylerinin ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutlarının seçtikleri spor dalı değişkenine göre ANOVA testi tablo 6' dir.

Tablo 6. Öğrencilerinin seçtikleri spor dalı değişkenine göre ANOVA sonuçları

Boyut	Kategori	N	X	ss	F	p	Fark
Mutluluk Ölçeği	Basketbol	53	92,56	33,62	1,14	,33	
	Voleybol	45	93,37	28,89			
	Atletizm	26	80,80	41,68			
	Futbol	61	88,50	33,85			
	Diğeri	32	86,84	41,54			
	Dalı yok	49	80,36	29,14			
Başlama Alt Boyutu	Basketbol	53	25,64	7,49	1,17	,32	
	Voleybol	45	23,66	7,22			
	Atletizm	26	21,26	9,01			

	Futbol	61	24,01	9,07			
	Diğeri	32	22,62	7,97			
	Dalı yok	49	23,69	8,37			
Yılmama Alt Boyutu	Basketbol	53	15,01	4,56	0,93	,46	
	Voleybol	45	14,62	4,67			
	Atletizm	26	13,84	6,32			
	Futbol	61	15,50	5,25			
	Diğeri	32	14,09	5,63			
	Dalı yok	49	13,71	4,72			
Sürdürme Çabası/Israr Alt Boyutu	Basketbol	53	8,13	3,11	0,75	,58	
	Voleybol	45	7,95	3,39			
	Atletizm	26	7,50	4,06			
	Futbol	61	8,88	3,50			
	Diğeri	32	8,12	3,27			
	Dalı yok	49	8,32	3,51			

Tablo 6'e bakıldığında mutluluk ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutlarının hiçbirisinde seçilen spor dalı değişkeni ile anlamlı bir fark görülmemiştir $p > .05$.

Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleriyle Öz Yeterlilik Alt Boyutlarının Ailelerinin Sporla İlgilenmelerini Destekleyip Desteklemediği Değişkenine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutlarının puan ortalamalarının ailelerinin sporla ilgilenmelerini destekleyip desteklemediği değişkeni için yapılan t-testi tablo 7' dir.

Tablo 7. Öğrencilerin ailelerinin sporla ilgilenmelerini destekleyip desteklemediğine göre t-testi sonuçları

Boyut	Kategori	N	X	ss	sd	t	p
Mutluluk Ölçeği	Evet	240	89,06	34,62	2,23	2,00	,04*
	Hayır	26	75,00	26,41	5,18		
Başlama Alt Boyutu	Evet	240	24,14	8,28	0,53	2,18	,03*
	Hayır	26	20,46	6,95	1,36		
Yılmama Alt Boyutu	Evet	240	14,84	5,12	0,33	2,43	,01*
	Hayır	26	12,30	4,23	0,82		
Sürdürme Çabası/Israr Alt Boyutu	Evet	240	8,43	3,48	0,22	3,77	,00*
	Hayır	26	6,50	2,35	0,46		

Tablo 7'e bakıldığında öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile ailelerinin sporla ilgilenmelerini destekleyip desteklemediği değişkeni anlamlı bir fark göstermektedir $p < .05$.

Ailelerinin sporla ilgilenmelerini destekleyen öğrencilerin mutluluk düzeyleri ($X=89,06$) desteklemeyen öğrencilere ($X=75,00$) göre daha yüksektir. Öz yeterliliğin başlama alt boyutu ile ailelerinin sporla ilgilenmelerini destekleyip desteklemediği değişkeni anlamlı bir fark göstermektedir $p < .05$. Bu alt boyutta ailelerinin sporla ilgilenmelerini destekleyen öğrencilerin öz yeterlilik ortalamaları ($X=24,14$) desteklemeyen öğrencilere ($X=20,46$) göre daha yüksektir. Yılmama alt boyutu ile ailelerinin sporla ilgilenmelerini destekleyip desteklemediği değişkeni arasında anlamlı bir fark görülmektedir $p < .05$. Ailelerinin sporla

ilgilenmelerini destekleyen öğrencilerin öz yeterlilik ortalamaları ($X=14,84$) ilgilenmeyen öğrencilere ($X=12,30$) göre daha yüksektir. Sürdürme çabası/ısrar alt boyutu ile aile desteği değişkeni anlamlı bir fark göstermektedir $p<.05$. Ailesi destek veren öğrencilerin öz yeterlilik ortalamaları ($X=8,43$) ailesi destek vermeyen öğrencilere ($X=6,50$) göre daha yüksektir.

Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleriyle Öz Yeterlilik Alt Boyutlarının Okudukları Okuldan Spora Yönelik Destek Alma Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin mutluluk düzeylerinin ve öz yeterlilik düzeylerinin alt boyutlarının okudukları okuldan spora yönelik destek alma durumuna göre anova sonuçları tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Öğrencilerin okudukları okuldan spora yönelik destek alma durumuna göre ANOVA sonuçları

Boyut	Kategori	N	X	ss	F	p	Fark
Mutluluk Ölçeği	1-Evet	190	93,58	34,79	10,7	,00*	1>2,3
	2-Hayır	48	73,64	29,43			
	3-Kısmen	28	71,71	24,20			
Başlama Alt Boyutu	1-Evet	190	24,36	7,99	3,61	,02*	1>3
	2-Hayır	48	23,75	9,49			
	3-Kısmen	28	19,92	6,48			
Yılmama Alt Boyutu	1-Evet	190	15,21	5,00	6,46	,00*	1>3
	2-Hayır	48	13,81	5,53			
	3-Kısmen	28	11,78	3,78			
Sürdürme çabası/ısrar Alt Boyutu	1-Evet	190	8,78	3,50	9,06	,00*	1>2,3
	2-Hayır	48	7,12	3,23			
	3-Kısmen	28	6,50	2,06			

Tablo 8’e göre mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeylerinin tüm alt boyutları ile okuldan spora yönelik destek alma değişkeni arasında anlamlı fark görülmüştür $p<.05$. Mutluluk düzeyleri ve okudukları okuldan spora yönelik destek alma durumuna göre destek görenler ($X=93,58$), destek görmeyen ($X=73,64$) ve kısmen destek görenlere ($71,71$) göre daha fazladır. Başlama alt boyutunda destek görenlerin öz yeterlilik ortalamaları ($X=24,36$) kısmen destek görenlerden ($X=19,92$) daha yüksektir. Yılmama alt boyutunda destek görenlerin ortalamaları ($X=15,21$) kısmen destek görenlere göre ($X= 11,78$) daha fazladır. Sürdürme çabası/ısrar alt boyutunda ise destek görenlerin öz yeterlilik ortalamaları ($X=8,78$), destek görmeyen ($X=7,12$) ve kısmen destek görenlerden ($X=6,50$) daha fazladır.

Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleriyle Öz Yeterlilik Alt Boyutlarının Ailelerinin Sporla İlgilenme Durumları Değişkeninin İncelenmesi

Öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutlarının ailelerinin sporla ilgilenme durumlarının t-testi sonuçları tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9. Öğrencilerin aileleri sporla ilgilenme durumlarının t-testi sonuçları

Boyut	Kategori	N	X	ss	sd	t	p
Mutluluk Ölçeği	Evet	198	91,86	35,08	2,49	3,47	,00*
	Hayır	68	75,52	28,02	3,39		
Başlama Alt Boyutu	Evet	198	24,92	7,93	0,56	3,97	,00*
	Hayır	68	20,45	8,21	0,99		
Yılmama Alt Boyutu	Evet	198	15,23	5,08	0,36	3,57	,00*
	Hayır	68	12,73	4,67	0,56		
Sürdürme çabası/ısrar Alt Boyutu	Evet	198	8,52	3,39	0,24	2,22	,00*
	Hayır	68	7,45	3,47	0,42		

Tablo 9'e bakıldığında öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile ailelerinin sporla ilgilenme değişkeni anlamlı bir fark göstermektedir $p<.05$. Aileleri sporla ilgilenen öğrencilerin mutluluk düzeyleri ($X=91,86$) ilgilenmeyen öğrencilere ($X=75,52$) göre daha yüksektir. Öz yeterliliğin başlama alt boyutu ile ailelerinin sporla ilgilenme değişkeni anlamlı bir fark göstermektedir $p<.05$. Bu alt boyutta ailelerinin sporla ilgilenen öğrencilerin öz yeterlilik ortalamaları ($X=24,92$) ilgilenmeyen öğrencilere ($X=20,45$) göre daha yüksektir. Yılmama alt boyutu ile ailelerinin sporla ilgilenme değişkeni arasında anlamlı bir fark görülmektedir $p<.05$. Aileleri sporla ilgilenen öğrencilerin öz yeterlilik ortalamaları ($X=15,23$) ilgilenmeyen öğrencilere ($X=12,73$) göre daha yüksektir. Sürdürme çabası/ısrar alt boyutu ile ailelerin sporla ilgilenmesi değişkeni anlamlı bir fark göstermektedir $p<.05$. Ailesi sporla ilgilenen öğrencilerin öz yeterlilik ortalamaları ($X=8,52$) ailesi sporla ilgilenmeyen öğrencilere ($X=7,45$) göre daha yüksektir.

Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleriyle Öz Yeterlilik Alt Boyutlarının Kupa veya Madalya Kazanma Durumları Değişkenine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile öz yeterlilik düzeyleri alt boyutlarının kupa veya madalya kazanma durumlarının t-testi sonuçları tablo 10'dadır.

Tablo 10. Öğrencilerin kupa veya madalya kazanma durumlarının t-testi sonuçları

Boyut	Kategori	N	X	ss	sd	t	p
Mutluluk Ölçeği	Evet	211	90,32	35,01	2,41	2,49	,01*
	Hayır	55	77,56	28,56	3,85		
Başlama Alt Boyutu	Evet	211	24,17	8,24	0,56	1,49	,13
	Hayır	55	22,30	8,05	1,08		
Yılmama Alt Boyutu	Evet	211	14,88	5,27	0,36	2,07	,04*
	Hayır	55	13,49	4,20	0,56		
Sürdürme çabası/ısrar Alt Boyutu	Evet	211	8,32	3,56	0,24	0,78	,43
	Hayır	55	2,88	2,88	0,38		

Tablo 10'a bakıldığında mutluluk düzeyleri ve öğrencilerin kupa veya madalya kazanma durumları değişkeni arasında anlamlı fark görülmüştür $p<.05$. Kupa veya madalya kazananların mutluluk düzeyleri ortalaması ($X=90,32$) ile kupa veya madalya kazanamayanların ortalamalarından ($X=77,56$) yüksektir. Yine öz yeterliliğin yılmama alt

boyutu ile kupa veya madalya kazanma durumları değişkeni arasında anlamlı bir fark görülmüştür $p < .05$. Bu alt boyutta kupa veya madalya kazananların öz yeterlilik düzeyleri ortalaması ($X=8,32$), kupa veya madalya kazanamayanların ortalamalarından ($X=2,88$) yüksektir. Başlama alt boyutu ve sürdürme çabası/ısrar alt boyutu arasında ise anlamlı bir fark yoktur $p > .05$.

Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleriyle Öz Yeterlilik Alt Boyutlarının Kazandıkları Madalya Türü Değişkenine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutlarının kazandıkları madalya türüne göre ANOVA sonuçları tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11. Öğrencilerin kazandıkları madalya türüne göre ANOVA sonuçları

Boyut	Kategori	N	X	ss	F	p	Fark
Mutluluk Ölçeği	1-Okullar arası şampiyona	107	90,70	33,67	0,62	,53	
	2-İller arası şampiyona	66	92,71	37,63			
	3-Türkiye şampiyonası	36	84,63	35,19			
Başlama Alt Boyutu	1-Okullar arası şampiyona	107	24,79	8,49	2,14	,11	
	2-İller arası şampiyona	66	24,31	7,65			
	3-Türkiye şampiyonası	36	21,55	8,16			
Yılmama Alt Boyutu	1-Okullar arası şampiyona	107	14,98	5,19	0,38	,68	
	2-İller arası şampiyona	66	15,06	5,33			
	3-Türkiye şampiyonası	36	14,16	5,57			
Sürdürme çabası/ısrar Alt Boyutu	1-Okullar arası şampiyona	107	8,50	3,49	0,43	,64	
	2-İller arası şampiyona	66	8,28	3,41			
	3-Türkiye şampiyonası	36	7,86	4,17			

Tablo 11’e bakıldığında öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutları ile kazandıkları madalya türleri arasında anlamlı bir fark yoktur $p > .05$.

Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleriyle Öz Yeterlilik Alt Boyutlarının Spor Müsabakalarına Katılma Durumları Değişkenine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutlarının spor müsabakalarına katılma durumlarının t-testi sonuçları tablo 12’te gösterilmiştir.

Tablo 12. Öğrencilerin spor müsabakalarına katılma durumlarının t-testi sonuçları

Boyut	Kategori	N	X	ss	sd	t	p
Mutluluk Ölçeği	Evet	226	90,08	35,26	2,34	3,72	,00*
	Hayır	40	74,12	22,72	3,59		
Başlama Alt Boyutu	Evet	226	23,74	8,01	0,53	-0,17	,86
	Hayır	40	24,02	9,43	1,49		
Yılmama Alt Boyutu	Evet	226	14,71	5,05	0,33	0,87	,38
	Hayır	40	13,95	5,32	0,84		
Sürdürme çabası/ısrar Alt Boyutu	Evet	226	8,30	3,42	0,22	0,69	,48
	Hayır	40	7,90	3,52	0,55		

Tablo 12’e bakıldığında öğrencilerin mutluluk düzeyleriyle spor müsabakalarına katılma durum değişkeni arasında anlamlı bir fark görülmektedir $p < .05$. Spor müsabakasına

katılan öğrencilerin mutluluk düzeyleri ($X=90,08$) katılmayan öğrencilere ($X=74,12$) göre daha yüksektir. Öz yeterlilik alt boyutlarına bakıldığında başlama alt boyutu, yılmama alt boyutu ve sürdürme çabası/ısrar alt boyutu ile öğrencilerin müsabakalara katılma durumları arasında anlamlı bir fark yoktur $p>.05$.

Öğrencilerinin Mutluluk Düzeyleriyle Öz Yeterlilik Alt Boyutlarının En Çok Gittikleri Spor Müsabakalarına Göre İncelenmesi

Öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutlarıyla en çok gittikleri spor müsabakalarına göre incelenmesi için yapılan ANOVA sonuçları tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13. Öğrencilerin en çok gittikleri spor müsabakalarına göre ANOVA sonuçları

Boyut	Kategori	N	X	ss	F	p	Fark
Mutluluk Ölçeği	1.Basketbol	43	82,00	37,00	3,23	,02*	2>3
	2.Voleybol	96	96,20	32,61			
	3.Futbol	92	82,76	30,49			
	4.Diğerleri	35	84,25	40,01			
Başlama Alt Boyutu	1.Basketbol	43	23,93	8,80	2,50	,05*	2>4
	2.Voleybol	96	25,18	8,35			
	3.Futbol	92	23,35	7,89			
	4.Diğerleri	35	20,88	7,42			
Yılmama Alt Boyutu	1.Basketbol	43	14,46	5,54	1,35	,25	
	2.Voleybol	96	15,18	5,14			
	3.Futbol	92	14,58	4,63			
	4.Diğerleri	35	13,17	5,46			
Israr Alt Boyutu	1.Basketbol	43	7,37	3,28	2,10	,10	
	2.Voleybol	96	8,82	3,73			
	3.Futbol	92	8,25	2,89			
	4.Diğerleri	35	7,74	3,89			

Tablo 13'e bakıldığında mutluluk düzeyleri ve öğrencilerin en çok gittikleri spor müsabakaları değişkeni arasında anlamlı fark görülmüştür $p<.05$. Voleybol maçına gidenlerin mutluluk düzeyleri ortalaması ($X=96,20$) ile futbol maçına giden öğrencilerin ortalamalarından ($X=82,76$) yüksektir. Öz yeterlilik alt boyutlarına bakıldığında başlama alt boyutu ile en çok gittikleri spor müsabakaları değişkeni arasında anlamlı bir fark görülmüştür $p<.05$. Bu alt boyutta voleybol maçına gidenlerin öz yeterlilik ortalamaları ($X=25,18$) ile diğer spor müsabakalarına gidenlerin ortalamalarından ($X=20,88$) yüksektir. Yılmama alt boyutu ve sürdürme çabası/ısrar alt boyutu ile spor müsabakaları arasında ise anlamlı bir fark yoktur $p>.05$

Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleriyle Öz Yeterlilik Alt Boyutlarının Okulun Spor Olanaklarını Yeterli Bulma Değişkenine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin mutluluk düzeyleriyle öz yeterlilik düzeyleri alt boyutlarının okulun spor olanaklarını yeterli bulma değişkenine göre incelenmesi için yapılan ANOVA testi tablo 14'tedir.

Tablo 14. Öğrencilerin okulun spor olanaklarını yeterli bulmaya göre ANOVA sonuçları

Boyut	Kategori	N	X	ss	F	p	Fark
Mutluluk Ölçeği	1.Evet	99	84,83	33,91	2,25	,10	
	2.Hayır	79	84,26	31,17			
	3.Kısmen	88	93,96	36,33			
Başlama Alt Boyutu	1.Evet	99	24,86	8,07	1,54	,21	
	2.Hayır	79	22,74	8,22			
	3.Kısmen	88	23,50	8,34			
Yılmama Alt Boyutu	1.Evet	99	14,36	4,71	0,84	,43	
	2.Hayır	79	14,25	4,79			
	3.Kısmen	88	15,17	5,73			
Sürdürme çabası/ısrar Alt Boyutu	1.Evet	99	7,56	3,32	5,19	,00*	3>1
	2.Hayır	79	8,10	2,89			
	3.Kısmen	88	9,14	3,82			

Tablo 14'ye göre öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutlarından başlama alt boyutu ile yılmama alt boyutuyla okulun spor olanaklarını yeterli bulma değişkeni arasında anlamlı bir fark yoktur $p>.05$. Ancak sürdürme çabası/ısrar alt boyutu ile anlamlı fark görülmüştür $p<.05$. Bu anlamlı farkın kısmen okulun spor olanaklarını beğenenler ($X=9,14$) ile beğenmeyenler ($X=7,56$) arasında olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleriyle Öz Yeterlilik Alt Boyutlarının Okula Bitirince Sececeği Meslek Değişkenine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin mutluluk düzeyleriyle öz yeterlilik düzeylerinin alt boyutlarının okula bitirince sececeği meslek değişkenine göre ANOVA sonuçları tablo 15'te gösterilmiştir.

Tablo 15. Öğrencilerin okula bitirince sececeği meslek değişkenine göre ANOVA sonuçları

Boyut	Kategori	N	X	ss	F	p	Fark
Mutluluk Ölçeği	1.Beden Eğitimi Öğretmeni	73	92,68	31,53	1,56	,19	
	2.Antrenör	70	88,55	36,68			
	3.Yönetici	66	80,39	34,39			
	4.Diğerleri	57	88,66	33,22			
Başlama Alt Boyutu	1.Beden Eğitimi Öğretmeni	73	26,10	8,60	3,77	,01*	1>3
	2.Antrenör	70	24,05	7,89			
	3.Yönetici	66	21,63	8,02			
	4.Diğerleri	57	22,96	7,75			
Yılmama Alt Boyutu	1.Beden Eğitimi Öğretmeni	73	15,27	5,00	0,95	,41	
	2.Antrenör	70	14,70	5,35			
	3.Yönetici	66	13,81	5,34			
	4.Diğerleri	57	14,50	4,56			
Sürdürme çabası/ısrar Alt Boyutu	1.Beden Eğitimi Öğretmeni	73	8,05	3,24	0,11	,94	
	2.Antrenör	70	8,37	3,42			
	3.Yönetici	66	8,33	3,78			
	4.Diğerleri	57	8,24	3,34			

Tablo 15'e göre öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeylerinin alt boyutlarından yılmama alt boyutu ve sürdürme çabası/ısrar alt boyutu ile okula bitirince seçeceği meslek değişkeni arasında anlamlı bir fark yoktur $p>.05$. Ancak öz yeterliliğin başlama alt boyutu ile okula bitirince seçeceği meslek değişkeni arasında anlamlı fark vardır $p<.05$. Bu anlamlı farka bakıldığında okula bitirince beden eğitimi öğretmeni ($X=26,10$) öz yeterlilik puan ortalamaları, yönetici olmak isteyen ($X=22,72$) öğrencilerden daha yüksektir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada Batman Spor Lisesinde eğitim gören öğrencilerin mutluluk ve öz yeterlilik düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma grubu olarak 9. sınıf, 10. sınıf, 11. sınıf ve 12. sınıfta eğitim gören bütün öğrenciler çalışmaya dahil edilmiştir. Öğrencilerin mutluluk ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutlarıyla okudukları sınıf, cinsiyet, lisanslı spor dalı, seçtikleri spor dalı, ailelerinin sporla ilgili destekleri, okuldan spora yönelik destek durumları, ailelerinin sporla ilgileri, kupa ya da madalya alma durumları, kazandıkları madalya türleri, spor müsabakalarına katılma durumu, gittikleri spor müsabakaları, okulun spor olanaklarının durumu ve okulu bitirince seçeceği meslek değişkenlerine bakılmıştır.

Öz yeterlilik inancı, bireylerin hoşuna gitmeyen durumlar karşısında ortaya koyduğu mücadele gücüne ve ne kadar süre bu sorunlarla yüz yüze kalabildiğine dair ışık tutmaktadır. Başka bir ifadeyle açıklanacak olursa yeteneklerine güvenmeyen bir kişi karşılaştığı zor durumlarla mücadele etmekten vazgeçerken yeteneklerine tam olarak inanan kişi sorunlar ve problemlerle yüzleşebilecek bu sorunlar ve problemleri çözmek için daha fazla çaba sarf ederek mücadelede bulunacaktır (Bıkmaz, 2002).

Çalışmamızda mutluluk düzeyi ve öz yeterlilik alt boyutlarında sınıflar arası anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Mutluluk ölçeğine göre 11. sınıf öğrencilerin mutluluk düzeyleri ortalaması, 9. Sınıf, 10. Sınıf ve 12. Sınıf öğrencilerinin mutluluk düzeylerinden yüksek çıkmıştır. Öz yeterlilik alt boyutlardan başlama boyutunda 10 sınıf öğrencilerinin öz yeterlilik düzeyi ortalaması 9. sınıf öğrencilerinin ortalamasından yüksek çıkmıştır. Yılmama alt boyutunda 11. sınıf öğrencilerinin öz yeterlilik ortalamaları, 9. sınıf öğrencilerinin ortalamalarından daha yüksektir. Ayrıca ısrar alt boyutunda 11. sınıf öğrencilerinin öz yeterlilik ortalaması 9. sınıf, 10. sınıf ve 12. Sınıf öğrencilerinin ortalamasından yüksek çıkmıştır. Çalışma sonuçlarımızda farklı olarak Us (2023) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada mutluluk düzeyinde sınıflar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık

olmadığını belirtmiştir. Kuşçu (2021) ise öz yeterlilik algısında sınıflara göre farklılaşmanın olmadığını bildirmiştir.

Spor lisesi öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre mutluluk ölçeği ve öz yeterlilik alt boyutları incelendiğinde anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Benzer şekilde Ayyıldız ve Suna (2021) da yaptıkları çalışmada anlamlı farklılığa rastlamamışlardır. Ancak Aydın ve ark. (2019) futbolcuların öz yeterlilik düzeylerinde erkekler lehine bir anlamlı farklılık gözlemlemişlerdir.

Yaptığımız çalışmada mutluluk ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutlarının hiçbirisinde lisanslı spor dalının olup olmaması değişkenine göre anlamlı bir fark görülmemiştir. Demir ve Duman (2019) ise yapmış olduğu araştırmada sporu lisanslı olarak yapan bireylerin lisansız olarak yapan bireylere göre mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Öğrencilerin seçtikleri spor dalına göre mutluluk ve öz yeterlilik ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık görülmemiştir. Devci ve ark (2021) yaptıkları çalışmada spor branşı değişkeni açısından çocuk sporcuların mutluluk düzeyleri arasında anlamlı fark görmüşlerdir. Bu farklılığın ise dans ile futbol, voleybol, atletizm branş puanlarından kaynaklandığını ve dans puanlarının diğer branş puanlarının her üçüne göre daha yüksek olduğu bildirmiştir. Bozkurt (2019) ise okul sporlarına katılan takım ve bireysel sporlarla uğraşan erkek çocuklarının öz yeterliliklerinde anlamlı fark bulamazken kız çocukların öz yeterliliklerinde fark olduğunu bildirmiştir. Ayrıca bireysel sporlarla uğraşanların öz yeterliliklerinin daha yüksek olduğunu bildirmiştir.

Çalışmamızda öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile ailelerinin sporla ilgilenmelerini destekleyip desteklemediği değişkeni anlamlı bir fark göstermektedir. Ailelerinin sporla ilgilenmelerini destekleyen öğrencilerin mutluluk düzeyleri desteklemeyen öğrencilere göre daha yüksektir. Öz yeterliliğin başlama alt boyutu ile ailelerinin sporla ilgilenmelerini destekleyip desteklemediği değişkeni anlamlı bir fark göstermektedir. Bu alt boyutta ailelerinin sporla ilgilenmelerini destekleyen öğrencilerin öz yeterlilik ortalamaları desteklemeyen öğrencilere göre daha yüksektir. Yılmama alt boyutu ile ailelerinin sporla ilgilenmelerini destekleyip desteklemediği değişkeni arasında anlamlı bir fark görülmektedir. Ailelerinin sporla ilgilenmelerini destekleyen öğrencilerin öz yeterlilik ortalamaları ilgilenmeyen öğrencilere göre daha yüksektir. Sürdürme çabası/ısrar alt boyutu ile aile desteği değişkeni anlamlı bir fark göstermektedir. Ailesi destek veren öğrencilerin öz yeterlilik ortalamaları ailesi destek vermeyen öğrencilere göre daha yüksektir. Çalışmamızın aksine Türkiye Hokey A Milli takım sporcuları üzerinde yapılan bir çalışmada ise ailelerinin hokey

sporunu yapmalarını destekleyip desteklememesinin anlamlı farklılık oluşturmadığı bildirilmiştir (Çelik ve Gıdık, 2022).

Öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeylerinin tüm alt boyutları ile okuldan spora yönelik destek alma değişkeni arasında anlamlı fark görülmüştür. Mutluluk düzeyleri ve okudukları okuldan spora yönelik destek alma durumuna göre destek görenler, destek görmeyen ve kısmen destek görenlere göre daha fazladır. Öz yeterliliğin başlama alt boyutunda destek görenlerin öz yeterlilik ortalamaları kısmen destek görenlerden daha yüksektir. Yılmama alt boyutunda destek görenlerin öz yeterlilik ortalamaları kısmen destek görenlere göre daha fazladır. Sürdürme çabası/ısrar alt boyutunda ise destek görenlerin öz yeterlilik ortalamaları, destek görmeyen ve kısmen destek görenlerden daha fazladır.

Çalışmamızda öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile ailelerinin sporla ilgilenme değişkeni anlamlı bir fark göstermektedir. Aileleri sporla ilgilenen öğrencilerin mutluluk düzeyleri ilgilenmeyen öğrencilere göre daha yüksektir. Öz yeterliliğin bütün alt boyutları ile ailelerinin sporla ilgilenme değişkeni anlamlı bir fark göstermektedir. Bilginer (2022) ailede başka spor yapan olma durumu değişkeni ile akademik öz yeterlilik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirtmiştir. Bizim çalışmamızda ise ailesi sporla ilgilenen öğrencilerin hem mutluluk hem de öz yeterlilik ölçeği alt boyutlarının ailesi sporla ilgilenmeyenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Çalışmamızda öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öğrencilerin kupa veya madalya kazanma durumları değişkeni arasında anlamlı fark görülmüştür. Kupa veya madalya kazananların mutluluk düzeyleri ortalaması kupa veya madalya kazanamayanların ortalamalarından yüksektir. Yine öz yeterliliğin yılmama alt boyutu ile kupa veya madalya kazanma durumları değişkeni arasında anlamlı bir fark görülmüştür. Kupa veya madalya kazananların öz yeterlilik düzeyleri ortalaması, kupa veya madalya kazanamayanların ortalamalarından yüksektir.

Yapılan çalışma sonucunda öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutları ile kazandıkları madalya türleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Benzer şekilde Koçak (2021) da tekvando sporcularının yarışmalarda dereceye girme durumu değişkeni ile öz yeterlilik ölçeği alt boyutları arasında yapılan analiz sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığını bildirmiştir.

Çalışmamızda öğrencilerin mutluluk düzeyleriyle spor müsabakalarına katılma durum değişkeni arasında anlamlı bir fark görülmektedir. Spor müsabakasına katılan öğrencilerin

mutluluk düzeyleri katılmayan öğrencilere göre daha yüksektir. Öz yeterlilik alt boyutlarına bakıldığında anlamlı fark görülmemiştir.

Öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öğrencilerin en çok gittikleri spor müsabakaları değişkeni arasında anlamlı fark görülmüştür. Voleybol maçına gidenlerin mutluluk düzeyleri ortalaması futbol maçına giden öğrencilerin ortalamalarından yüksektir. Öz yeterlilik başlama alt boyutu ile en çok gittikleri spor müsabakaları değişkeni arasında anlamlı bir fark görülmüştür. Bu alt boyutta voleybol maçına gidenlerin öz yeterlilik ortalamaları diğer spor müsabakalarına gidenlerin ortalamalarından yüksektir.

Öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutları ile öğrencilerin en çok yapmaktan hoşlandıkları hobi değişkenleri arasında anlamlı bir fark yoktur. Öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutları ile mezun oldukları liseyi tercih ederken beden eğitimi öğretmenlerinin etkili olup olmadığı değişkenine arasında anlamlı bir fark yoktur. Yine çalışmamızda öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutları ile öğrencilerin liseyi tercih ederken etkilendikleri durum değişkeni arasında anlamlı bir fark yoktur. Çalışmada ayrıca öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeylerinin alt boyutları ile ders dışı zamanda okulunuzda sportif faaliyette bulunma değişkeni arasında anlamlı bir fark yoktur

Yaptığımız çalışmada öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri alt boyutlarından başlama alt boyutu ile yılmama alt boyutuyla okulun spor olanaklarını yeterli bulma değişkeni arasında anlamlı bir fark yoktur. Ancak sürdürme çabası/ısrar alt boyutu ile anlamlı fark görülmüştür. Bu anlamlı farkın kısmen okulun spor olanaklarını beğenenler ile beğenenler arasında olduğu görülmüştür.

Çalışmamızda öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeylerinin alt boyutlarından yılmama alt boyutu ve sürdürme çabası/ısrar alt boyutu ile okula uyum sağlarken zorlanma durum değişkeni arasında anlamlı bir fark yoktur. Ancak öz yeterliliğin başlama alt boyutu ile okula uyum sağlarken zorlanma değişkeni arasında anlamlı fark vardır. Bu anlamlı farka bakıldığında okula uyum sağlarken zorlananların öz yeterlilik puan ortalamaları, okula uyumda zorlanmayan ve kısmen zorlanan öğrencilerden daha yüksektir.

Yapılan çalışma sonucunda öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeylerinin alt boyutlarından yılmama alt boyutu ve sürdürme çabası/ısrar alt boyutu ile okula bitirince seçeceği meslek değişkenine değişkeni arasında anlamlı bir fark yoktur. Ancak öz yeterliliğin başlama alt boyutu ile okula bitirince seçeceği meslek değişkeni arasında

anlamli fark vardir. Bu anlamli farka bakildiğında okula bitirince beden eğitimi öğretmeni öz yeterlilik puan ortalamaları, yönetici olmak isteyen öğrencilerden daha yüksektir.

SONUÇ

Sonuç olarak öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile öz yeterlilik alt boyutlarının arasında sınıf değişkeni, ailelerinin sporla ilgilenmelerini destekleme, okuldan spora yönelik destek alma, ailenin sporla ilgilenme, en çok gitmekten hoşlandıkları müsabaka değişkenleri ile mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri arasında anlamli fark görülmüştür. Öğrencilerin cinsiyet, ilgilendikleri lisanslı spor branşı, seçtikleri spor branşı, almış oldukları madalya türü, ilgilendikleri hobileri, spor lisesi tercihinde beden eğitimi öğretmenin yönlendirmesi, lise tercihinde etki eden durum, ders dışı zamanlarda spor faaliyetlerine katılım değişkenleri ile mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri arasında anlamli fark görülmemiştir. Öğrencilerin kupa ya da madalya alma değişkenleri ve spor müsabakalarına katılım durumları ile mutluluk düzeyleri arasında anlamli fark görülmüş olup öz yeterlilik düzeyleri alt boyutlarıyla anlamli fark yoktur. Öğrencilerin okulun spor olanaklarını yeterli bulma ve okula uyumda zorlanma değişkenleri ile mutluluk düzeyleri arasında anlamli fark yoktur. Ancak okulun spor olanaklarını yeterli bulma ve okula uyumda zorlanma değişkenleri ile öz yeterlilik sürdürme çabası/ısrar alt boyutu ile başlama alt boyutu arasında anlamli fark vardır.

KAYNAKLAR

- Akkoyunlu, B., Orhan, F. ve Umay, A. (2005). Bilgisayar Öğretmenleri İçin" Bilgisayar Öğretmenliği Öz-Yeterlik Ölçeği" Geliştirme Çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29 (29), 1-8.
- Arslantürk, Z. (2004). Sosyal bilimciler için araştırma metot ve teknikleri. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Aydın, F., Sunay, H., Bal, E., ve Ayyıldız, E. (2019). The relation between self-efficacy and group cohesiveness perceptions of professional men and woman's football team (Ankara Province Example). Universal Journal of Management, 8(2), 33-38.
- Ayyıldız, E., & Sunay, H. (2021). Bireylerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumlarına Göre Mutluluk Ve Duygusal Düzenlemede Öz-Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 19(4), 230-240.

- Baba Kaya, H., Yılmaz, A., Çelik, N. M., & Kırımoğlu, H. (2016). Türk genç milli judo takım sporcularının sosyal değer inançları ile özsaygı seviyeleri arasındaki ilişki. *International Journal of Human Sciences*, 13(1), 1199-1207. doi:10.14687/ijhs.v13i1.3662
- Bandura, A. (1993). Perceived Self-Efficacy In Cognitive Development And Functioning. *Educational Psychologist*, 28, 117-148
- Bıkmaz, F. H. (2002). Ortaöğretim Fen Bilimleri Ve Matematik Öğretmeni Adaylarının Öz Yeterlilik İnançları. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi*, 1(2): 197-210.
- Bilginer B. Spor Lisesi Öğrencilerinin Akademik Öz Yeterlilik Düzeyleri İle Spora Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Aydın İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2022.
- Bozkurt Ş. Okul Sporlarına Katılan Öğrencilerin Katılım Motivasyonu, Başarı Algısı Ve Öz Yeterliliklerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Antalya: Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2014.
- Çelik, H., & Gıdık, O. (2022). Hokey A Milli Kadın Sporcularının Mutluluk Düzeylerinin Farklı Değişkenler Bakımından İncelenmesi. In 1st International Conference on Scientific and Academic Research, Konya.
- Çelik N, Soyal M. The effect of exercise on homocysteine and some blood parameters in middle-aged sedentary individuals. *Pedagogy of physical culture and sports*, 2020;24(5):219-226. <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0502>
- Çepikkurt, F. ve Çoşkun, F. (2010). Üniversiteli dansçıların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 17-24
- Demir, K. & Duman, S. (2019). Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 437-449.
- Deveci, M. E., Tez, Ö. Y. ve Gürbüz, P. G. (2021). Çocuk Sporcuların Rekreatif Egzersiz Katılım Motivasyonu Ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 402-411.
- Doğan, T. & Sapmaz, F. (2012). Oxford Mutluluk Ölçeği Türkçe Formunun psikometrik özelliklerinin üniversite öğrencilerinde incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25: 297-304

Figen, P. S., & Mete, S. (2009). Uyum Modeli ve Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramının Doğum Öncesi Eğitimde Kullanımı. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi, 1(1), 57-68

<https://mtegm.meb.gov.tr/www/sss.php> Son Erişim Tarihi: 04 Haziran 2020

Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerinde kavramsal bir değerlendirme ve Türk hanehalkı için bazı sonuçlar. Electronic Journal of Social Sciences, 12(44), 214–233.

Karapınar Y. Spor Liselerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Okula Giriş Nedenleri ve Mesleki Beklentilerinin. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007.

Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayınları.

Koçak OU, Taekwondo Sporcularının Öz Yeterlilik ve Duygusal Zeka Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, 2021.

Kuşçu Ş. Spor Lisesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin İletişim Becerileri İle Sporcu Öz Yeterlilik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2021.

Pryce JJ. Happiness at Work, New Jersey: Wiley Black well Yayınevi, 2010.

Ritter, J.; Boone, W.; Rubba, P. (2001). Development of An Instrument To Assess Prospective Elementary Teacher. S.177

Sönmez, M. (2016). İletişim ve Mutluluk İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 40–53

Us G. Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumuna Göre Psikolojik Sağlamlık Ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi (Tokat İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Giresun: Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2023.

Yetim, Ü. (2001). Toplumdan bireye mutluluk resimleri. Bağlam Yayınları, İstanbul.

Yıldırım, F. ve İlhan, İ. Ö. (2010). Genel Öz Yeterlilik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi, 21(4), 301-308. Erişim adresi: <http://www.turkpsikiyatri.com/pdf/c21s4/301-308.pdf>

Yılmaz T. Ortaöğretim Kurumlarında Spor Alanı Uygulaması (Eskişehir-Sivas Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2008.

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi

Esin KAPLAN¹, Samad ASGAROV²

ÖZET

Amaç: Mevcut çalışmanın amacı spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını incelemektir.

Yöntem: Araştırma grubu, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri arasından kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile belirlenen, 159 kadın ve 148 erkek olmak üzere toplam 307 katılımcıdan oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında kişisel bilgi formu ve sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği (SÖÖTÖ) kullanılmıştır. Dağılımın normalliğine bağlı olarak analizlerde; t testi, ANOVA ve Tukey testleri kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde alfa değeri 0.05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Bulgular incelendiğinde, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Yaş değişkenine göre sürekli öfke ($p=.000$), öfke içte ($p=.039$), öfke dışı ($p=.000$) ve öfke kontrol ($p=.001$) de istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Bölüm değişkenine göre sürekli öfke de ($p=.113$) anlamlı farklılık gözlenmezken, öfke ifade tarzlarından öfke içte ($p=.025$), öfke dışı ($p=.000$) ve öfke kontrol ($p=.010$) de istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Sonuç: Sonuç olarak, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Öğrenim görülen bölüme göre sürekli öfke farklılaşmazken; öfke ifade tarzları farklılaşmaktadır. Yaşa göre ise sürekli öfke ve öfke ifade tarzları değişkenlik gösterebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor bilimleri fakültesi, Sürekli öfke, Öfke ifade tarzları

ABSTRACT

Investigation of Trait Anger and Anger Expressions at Sport Sciences Faculty Students

Purpose: The aim of the present study is to examine the trait anger and anger expression styles of the students of the faculty of sports sciences.

Methods: The research group consists of a total of 307 participants, 159 women and 148 men, who were determined by the easily accessible sampling method among the students of the Faculty of Sport Sciences of Burdur Mehmet Akif Ersoy University. Personal information form and "trait anger and anger expression scales" were used to collect data. Depending on the normality of the distribution, in the analyzes; t test, ANOVA and Tukey tests were used. In statistical analysis, the alpha value was accepted as 0.05.

Results: When the findings were examined, no statistically significant difference was found in trait anger and anger expression according to the gender variable ($p>0.05$). According to the age variable a statistically significant difference was found in trait anger ($p=.000$), anger-in ($p=.039$), anger-out ($p=.000$), and anger control ($p=.001$) ($p<0.05$). While no significant difference was observed in trait anger ($p=.113$) according to the department variable, a statistically significant difference was found in anger-in ($p=.025$), anger-out ($p=.000$), and anger control ($p=.010$) ($p<0.05$).

Conclusion: As a result, trait anger and anger expressions do not differ according to gender. While trait anger does not differ according to the department; Anger expressions differ. Trait anger and anger expressions may vary according to age.

Keywords: Sports science faculty, Trait anger, Anger expression

¹Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Burdur/TÜRKİYE.

Mail: ekaplan@mehmetakif.edu.tr, ORCID: 0000-0002-8417-1266

²Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Burdur/TÜRKİYE.

Mail: samadasgarov@21gmail.com

GİRİŞ

Duygular davranışı motive ettiği gibi sağlık ve psikolojik esenlik üzerinde de önemli bir etkiye sahiptir (Spielberger ve Reheiser, 2009). Öfke ise temel insan duygularından biri olarak kabul edilir ve olumsuz sağlık sonuçlarıyla ilişkilendirilmektedir (Hamdan-Mansour ve ark., 2012). Öfke kavramı, genellikle, otonom sinir sisteminin aktivasyonu ve uyarılmasıyla birlikte, yoğunluğu değişen duygulardan oluşan duygusal bir durumu ifade eder. Darwin ise öfkeyi, yoğunluğu hafif sıkıntıdan yoğun öfke ve hiddete kadar değişen duygusal bir durum olarak tanımlamıştır (Spielberger ve Reheiser, 2009).

Spielberger öfke duygusunu durumsallık ve süreklilik olarak ifade etmektedir. Durumsal öfke, amaca yönelik olan davranışın engellenmesi ile gerginlik kızgınlık gibi durumların yaşandığını yansıtan duygu durumudur. Bununla birlikte sürekli öfke ise durumsal öfkenin ne sıklıkla yaşandığını yansıtmaktadır. İfade edilme tarzına göre ise öfke, hissedilen öfkenin bastırılarak içte tutulmasının ifadesi öfke içte, hissedilen öfkenin dışa vurumunu öfke-dışa ve mantığa bürüme, inkâr gibi yapılarla kontrol edilmesini içeren öfke ise öfke kontrol olarak ifade edilmektedir (Akt., Özer, 1994).

Uygun şekilde ifade edildiğinde öfke sağlıklı ve doğal bir duygudur. Ama kontrolden çıkmış bir şekilde günlük hayatınızı aksatacak hale gelirse, ilişkilerde ve genel yaşam kalitesinde sorunlara neden olur (Kökdemir, 2004). Literatürde öfkenin boyutları fiziksel ve fizyolojik (baş ağrısı, el ve ayaklarda uyuşma vb.), bilişsel ve duygusal (dikkat eksikliği, uykusuzluk vb.), davranış ve tepki (sigara kullanımı, aşırı yeme vb.) boyutları olarak ifade edilmektedir (İmamoğlu Kaya, 2019).

Öfke kontrolü, öfke uyandıran uyarlardan kaynaklanan stresle başa çıkmak için kullanılacak bir uyum mekanizmasıdır. Bu uyumsal modda, bireyler tepkilerini ve öfke ifadelerini kontrol etmeye çalışırlar. Toplam öfke ifadesi, bir kişinin yaşadığı genel öfke düzeyinin nicel bir özetidir (Starner ve Peter, 2004). Öfkenin çeşitli özellikleri açısından tanınması, kontrol edilebilmesi için gerekli bir durumdur. Öfkeye yol açan durumların neler olduğu, bazı bireyler öfkelenirken bazılarının öfkelenmemesinin nedeni, öfkelerin durumlara göre ifadesi gibi durumlara verilecek cevaplar öfkenin özelliklerinin ortaya konmasına yardımcı olacaktır (Kısaç, 2005). Dolayısıyla burada öfkeyi kontrol etmek öfke hisseden kişi için önemli bir konu haline gelmektedir.

Araştırmalar, genel öfke seviyesinin ve farklı öfke ifade tarzlarının sağlığı önemli ölçüde etkileyebileceğini göstermiştir (Starner ve Peter, 2004). Genel olarak, insanlar öfke

sorunu yaşadıklarında öfkelerini ve bununla ilgili duygularını kabullenmek ve sorun için yardım aramak yerine bastırma, inkâr etme ve yok sayma eğilimindedirler. Sağlıklı bir şekilde ifade edilemeyen ve bastırılmaya çalışılan öfkenin fiziksel sağlık için ciddi bir tehdit oluşturduğu, kronik kalp-damar hastalıklarına, baş ağrılarına, yüksek tansiyona ve mide rahatsızlıklarına yol açtığı birçok araştırma tarafından tespit edilmiştir (Soykan, 2003). Bu gibi durumların ortaya çıkmasını engellemek için öfke kontrolü konusunda bazı programlara başvurulabilir. Bu programlar gençlerin öfke ve diğer hoş olmayan duygularla baş edebilmeleri konusunda alternatif ve sağlıklı yöntemler ortaya çıkartmasına yardımcı olur. Dolayısıyla bu durum ruh sağlıklarını korumalarını sağlayabilir (Goodwin, 2006).

Öfke üniversite öğrencilerinin sık yaşadığı bir duygudur. Üniversite ortamına gelen gençler yeni bir şehre, yabancı bir çevreye uyum sağlamaya çalışıyorlar. Bu ve bunun gibi durumlar ise öğrencilerin duygu düzenlemelerini zorlaştırarak öfkeye sebep olabilmektedir. Literatür incelendiğinde üniversitelerin farklı bölümlerindeki öğrencilerin sürekli öfke ve/veya öfke ifade tarzları ve öfke ile farklı parametrelerin ilişkisini belirlemeye yönelik birçok çalışmaya rastlanmaktadır (İmamoğlu, 2003; Yöndem ve Bıçak, 2008; Kuruoğlu, 2009; Kaya ve ark., 2012; Ayyıldız ve Elkin, 2016; Elkin ve Karadağlı, 2016; Akdeniz ve ark., 2017; Duran ve ark., 2016; Belli ve ark., 2018; Cengiz ve Ark., 2018; Yamak ve ark., 2019). Bu bağlamda mevcut çalışmanın amacı Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını incelemektir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişken		n	%
Cinsiyet	Kadın	159	51.8
	Erkek	148	48.2
Yaş	18-20	82	26.7
	21-23	114	37.1
	24+	111	36.2
Bölüm	Antrenörlük	90	29.3
	Öğretmenlik	94	30.6
	Yöneticilik	123	40.1
	Toplam	307	100

Araştırma grubu, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri arasından uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen 159 kadın ve 148 erkek olmak üzere toplam 307 katılımcıdan oluşmaktadır. Uygun örnekleme yöntemi, örneklemin kolay

ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesidir (Büyüköztürk ve ark., 2010). Araştırma betimsel bir araştırma modeline sahiptir ve niceliksel bir yapıdadır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, yaş ve bölüm bilgilerinin belirlenmesi için araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçeği

Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ), öğrencilerin öfke ifade tarzlarını belirlemek amacıyla Spielberger ve ark. (1983) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe' ye uyarlanması ise Özer (1994) tarafından yapılmıştır.

Ölçek, 34 maddelik 4'lü likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin, ilk 10 maddesi sürekli öfkeyi, sonraki 24 maddesi öfke ifade tarzlarını ölçmektedir. Sürekli öfke, kişinin genelde kendini nasıl hissettiğini, ne derece öfke yaşadığını ifade etmektedir. Öfke İfade Tarzı Ölçeği, öfke içte, öfke dışa ve öfke kontrolü olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır (Özer 1994).

Mevcut çalışmada cronbach alfa değerleri sürekli öfke .83, öfke içte .69, öfke dışa .78 ve öfke kontrol .52 olarak bulunmuştur.

Araştırma Etiği

Araştırmanın etik kurul onayı araştırmaya başlamadan önce Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan alınmıştır (Karar No: GO 2023/410).

Verilerin Analizi

Tüm istatistiksel analizler SPSS 21.0 programı kullanılarak hesaplanmıştır. İlk olarak verilerin tanımlayıcı istatistikleri gerçekleştirilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için arpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Dağılımın normalliğine bağlı olarak analizlerde; t testi, Anova ve Tukey testleri kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde alfa değeri 0.05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 2. Cinsiyet değişkenine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları t testi

	Cinsiyet	n	x	ss	t	df	p
Sürekli Öfke	Kadın	159	21.61	6.21	1.908	305	0.57
	Erkek	148	22.94	5.97			
Öfke İçte	Kadın	159	16.64	4.69	1.735	305	0.84
	Erkek	148	17.53	4.28			
Öfke Dışa	Kadın	159	16.96	4.37	1.375	305	.170
	Erkek	148	17.72	5.30			
Öfke Kontrol	Kadın	159	21.87	3.26	-.656	305	.512
	Erkek	148	21.61	3.67			

Tablo 2 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 3. Yaş değişkenine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları Anova

	Yaş	n	x	ss	F	p	Tukey
Sürekli Öfke	(1) 18-20	82	19.63	4.47	11.421	.000*	1-2
	(2) 21-23	114	22.80	5.79			1-3
	(3) 24+	111	23.61	6.91			
Öfke İçte	(1) 18-20	82	16.06	2.81	3.271	.039*	1-3
	(2) 21-23	114	17.16	4.65			
	(3) 24+	111	17.72	5.23			
Öfke Dışa	(1) 18-20	82	16.00	3.18	9.940	.000*	1-2
	(2) 21-23	114	18.84	5.59			2-3
	(3) 24+	111	16.75	4.67			
Öfke Kontrol	(1) 18-20	82	20.60	4.47	6.715	.001*	1-2
	(2) 21-23	114	21.92	3.46			1-3
	(3) 24+	111	22.38	2.22			

* $p<0.05$

Tablo 3'te yaş değişkenine göre sürekli öfke ($p=.000$), öfke ifade tarzlarından öfke içte ($p=.039$), öfke dışa ($p=.000$) ve öfke kontrol ($p=.001$) de istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Ayrıca; sürekli öfke ve öfke kontrol boyutunda 24+ yaş grubunun (sırasıyla $X= 23.61$; 22.38) 18-20 (sırasıyla $X= 19.63$; 20.60) ve 21-23 (sırasıyla $X= 22.80$; 21.92) yaş gruplarına göre sürekli öfke ve öfke kontrol düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir. 24+ yaş grubunun öfke içte vurumu ($X=17.72$) 18-20 yaş grubuna ($X=16.06$) göre daha yüksektir. 21-23 yaş grubunun ise öfke dışa vurumu ($X=18.84$) diğer gruplara (18-20 $X= 16.00$; 24+ $X=16.75$) göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Bölüm değişkenine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları Anova

Değişken	Bölüm	n	x	ss	F	p	Tukey
Sürekli Öfke	(1)Antrenörlük	90	22.31	6.87	2.196	.113	-
	(2)Öğretmenlik	94	21.23	6.04			
	(3)Yöneticilik	123	22.98	5.51			
Öfke İçte	(1)Antrenörlük	90	17.76	3.96	3.79	.025*	1-2
	(2)Öğretmenlik	94	16.05	4.36			
	(3)Yöneticilik	123	17.34	4.89			
Öfke Dışa	(1)Antrenörlük	90	19.38	4.47	21.361	.000*	1-3 2-3
	(2)Öğretmenlik	94	17.32	4.48			
	(3)Yöneticilik	123	19.39	4.66			
Öfke Kontrol	(1)Antrenörlük	90	20.89	3.58	4.698	.010*	1-2
	(2)Öğretmenlik	94	21.91	3.00			
	(3)Yöneticilik	123	21.74	3.46			

*p<0.05

Tablo 4'te bölüm değişkenine göre sürekli öfke de (p=.113) anlamlı farklılık gözlenmezken, öfke ifade tarzlarından öfke içte vurum (p=.025), öfke dışa vurum (p=.000) ve öfke kontrol (p=.010) de istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0.05). Buna göre öfke içte vurumu boyutunda Antrenörlük bölümündeki öğrencilerin (X=17.76) Öğretmenlik bölümünü öğrencilerine (X=16.05) oranla öfke içte vurum düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir. Yöneticilik bölümü öğrencilerinin (X=19.39) öfke dışa vurumu diğer gruplara (Antrenörlük X= 19.38; Öğretmenlik X=17.32) göre daha yüksektir. Öğretmenlik bölümündeki öğrencilerin (X=21.91) antrenörlük bölümü öğrencilerine (X=20.89) göre öfke kontrol düzeyinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA

Mevcut çalışmada cinsiyet değişkenine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir (bkz. Tablo 2). Literatürde sürekli öfke ve öfke ifade tarzları konusunda spor bilimleri fakültesi öğrencileri ve diğer bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerine yapılmış çalışmalara rastlanmaktadır. Bu çalışmalar incelendiğinde mevcut çalışma bulgularını destekleyen ve desteklemeyen sonuçların olduğu görülmektedir. Mammadzade ve ark. (2020) spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile yaptıkları çalışma sonuçları cinsiyete göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir. Dilek ve İmamoğlu (2020) spor eğitimi alan öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışma cinsiyete göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir. Sezan (2016) çalışma sonuçları spor yapan üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir. Spor yapmayan üniversite öğrencilerinin ise içte vurulan öfke açısından kadın öğrencilerin ortalaması, erkek öğrencilerden daha yüksektir. Yamak ve

ark. (2019) spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin de dâhil olduğu çalışma sonuçları cinsiyete göre erkeklerin sürekli öfke ve öfke dışı vurumlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Gül ve ark. (2019)'nın çalışmasına göre cinsiyet değişkeni sürekli öfke ve öfke dışı vurumunu etkileyen bir faktördür. Ancak öfke içe vurumu ve öfke kontrolünü etkileyen bir faktör değildir. Gözen (2017)'nin çalışma sonuçları ise erkeklerin sürekli öfke ve öfke dışı vurumunun kadınlara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Literatür farklı sonuçlar ortaya çıkarsa da mevcut çalışmada sürekli öfke ve öfke ifade tarzları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Örneklem gruplarının farklı olması, aile yapısı ve/veya içinde bulunulan sosyal çevre çalışma sonuçlarının değişkenliğini açıklayabilir.

Mevcut çalışmada yaş değişkenine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir (bkz. Tablo 3). 24+ yaş sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke kontrol düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir. 21-23 yaş grubunun ise öfke dışı vurumu yüksektir. Gözen (2017)'nin çalışma sonuçları içe dönük ifade tarzında 28-32 yaş grubunda olan öğrencilerin ortalamaları ile ($17,09 \pm 4,04$), 18-22 yaş grubu öğrencilerin ortalamaları ($15,69 \pm 4,04$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Sezan (2016) çalışma sonuçları öğrencilerin sürekli öfke durumlarının yaşa göre farklılaştığını göstermektedir. Spor yapan öğrenciler için ise yaş değişkenine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Kaya ve ark. (2012)'nin çalışma sonuçları öğrencilerin yaşı arttıkça öfke kontrol puanlarının düştüğünü göstermektedir. Öfke, duygusal tepkilerden bir tanesi olmasıyla birlikte her yaşta görülebilmektedir (Elkin ve Karadağlı, 2016). Literatürde birçok yaş grubu ele alınmıştır. Yaşa göre farklı şekilde deneyimlenen psikososyal ve yapısal ortam ise öfke riskini etkilemektedir (Schieman, 1999). Yapılan çalışmalarda yaş ile ilgili ortaya çıkan farklılıkların yaş gruplarının farklı gruplanmasından ve/veya psikososyal-yapısal ortamın farklı olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Mevcut çalışmada bölüm değişkenine göre sürekli öfkede anlamlı farklılık gözlenmezken, öfke ifade tarzlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir (bkz. Tablo 4). Antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin öfke içe vurumlarının yüksek olduğunu yani öfke yaratan düşünce ve duyguları bastırma eğiliminde olduklarını söyleyebiliriz. Yöneticilik bölümü öğrencilerinin öfke dışı vurumlarının daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Öğretmenlik bölümü öğrencilerinin ise öfke kontrol düzeyleri daha yüksektir. Mammadzade ve ark. (2020) spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile yaptıkları çalışma sonuçlarına göre bölüm değişkenine göre öğretmenlik bölümünün diğer bölümlere göre sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke kontrolünde istatistiksel olarak anlamlı olarak

farklılaştığı görülmektedir. Elkin ve Karadağlı (2016) üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzlarını inceledikleri çalışma sonuçları öğrencilerin okudukları bölüm ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmadığını göstermektedir.

Sonuç olarak, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Öğrenim görülen bölüme göre sürekli öfke farklılaşmazken; öfke ifade tarzları farklılaşmaktadır. Yaşa göre ise sürekli öfke ve öfke ifade tarzları değişkenlik gösterebilir. Gelecekteki çalışmalarda farklı üniversitelerin spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin de dahil edilmesi ve spor branşlarının da ele alınması önerilmektedir. Ayrıca öğrencilerin öfke seviyelerinin düşürülmesine yönelik araştırmaların artırılması da sağlıklı bir toplumun ve üniversite ortamının oluşturulmasına katkı sağlayacaktır.

SONUÇ

Sonuç olarak, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Öğrenim görülen bölüme göre sürekli öfke farklılaşmazken; öfke ifade tarzları farklılaşmaktadır. Yaşa göre ise sürekli öfke ve öfke ifade tarzları değişkenlik gösterebilir. Gelecekteki çalışmalarda farklı üniversitelerin spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin de dahil edilmesi ve spor branşlarının da ele alınması önerilmektedir. Ayrıca öğrencilerin öfke seviyelerinin düşürülmesine yönelik araştırmaların artırılması da sağlıklı bir toplumun ve üniversite ortamının oluşturulmasına katkı sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

- Akdeniz H, Demirci D, Sekban G, Yurtsever Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin öfke düzeylerinin karşılaştırılması (Kocaeli üniversitesi örneği). Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 46-60.
- Ayyıldız E, Elkin N. (2016). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 3(1), 51-68.
- Belli E, Gürbüz A, Gültekin O. (2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öfke düzeylerinin araştırılması. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 20(3), 163-171.
- Büyüköztürk Ş, Çakmak E.K, Akgün Ö.E, Karadeniz Ş, Demirel F. (2010). Bilimsel araştırma yöntemleri (6. baskı). Ankara: Pegem Akademi.

- Cengiz R, Koçak F, Sunay H. (2018). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin öfke düzeyi ve dürtüsellik davranışlarının incelenmesi. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16(1), 29-38.
- Dilek, A. N, İmamoğlu O. (2020). Spor eğitimi öğrencilerde sürekli öfke-öfke ifade tarz durumlarının araştırılması. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 6(2), 566-575.
- Duran S, Karadaş A, Kadder E. (2016). Hemşirelik öğrencilerinin tolerans düzeyleri ile öfke kontrolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 7(3), 39-44.
- Elkin N, Karadağlı F. (2016). Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences, 21(1), 64-71.
- Gözen, İ. (2017). Özel yetenek sınavı ile öğrenci alan fakültelerdeki öğrencilerin öfke ifade tarzları. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Goodwin R. D. (2006). Association between coping with anger and feelings of depression among youths. American journal of public Health, 96(4), 664-669.
- Gül N, Bal C.G, Tumurbağa M. (2019). Sürekli öfke ve öfke ifade tarzının demografik özelliklerle ilişkisi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 9(2), 63-72.
- Hamdan-Mansour, A. M, Dardas L. A, Nawafleh H, Abu-Asba, M. H. (2012). Psychosocial predictors of anger among university students. Children and Youth Services Review, 34(2), 474-479.
- İmamoğlu, S. (2003). Öğretmen adaylarının öfke ve öfke ifade tarzları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktor Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul
- İmamoğlu Kaya, M. (2019). Kadın futbolcularda antrenmanın algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeylerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Çorum
- Kaya N, Kaya H, Atar N. Y, Turan N, Eskimez Z, Palloş A, Aktaş A. (2012). Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin öfke ve yalnızlık özellikleri. Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi, 9(2), 18-26.

- Kısaç, İ. (2005). Gençlerin öfkelerini ifade ettikleri hedef kişiler. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25(2), 71-81.
- Kökdemir, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü. Pivolka, 3(12), 7-10.
- Kuruoğlu, D. S. (2009). Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke ifade tarzları ile obsesif kompulsif semptomları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Mammadzade M, Yılmaz C, Abiş S, İmamoğlu O, Şahin O. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal medya tutumlarının öfke düzeylerine etkisi. Journal Of International Social Research, 13(73).
- Özer, A.K. (1994). Sürekli Öfke (SL-Öfke) ve öfke ifadesi tarzı (öfke-tarz) ölçekleri ön çalışması, Türk Psikoloji Dergisi, 9(31):26-35.
- Schieman, S. (1999). Age and anger. Journal of health and Social Behavior, 273-289.
- Sezan, T. (2016). Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzları. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. Kriz dergisi, 11(2).
- Starner T.M., Peters R. M. (2004). Anger expression and blood pressure in adolescents. The Journal of School Nursing, 20(6), 335-342.
- Spielberger C.D, Jacobs G.A, Russell S.F, Crane R.J. (1983). Assessment of Anger: The State-Trait Anger Scale, In J.N. Butcher C.D. Spielberger (Eds.) Advances in personality assessment, Hillsdale, NJ:LEA, Vol:2, 159-187.
- Spielberger C. D, Reheiser E. C. (2009). Assessment of emotions: Anxiety, anger, depression, and curiosity. Applied Psychology: Health and Well-Being, 1(3), 271-302.
- Yamak B, İmamoğlu O, Eliöz M, Mehmet Ç, İslamoğlu İ. (2019). Spor lisesi ve spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öfke ve saldırganlık düzeylerinin araştırılması. OPUS International Journal of Society Researches, 14(20), 314-332.
- Yöndem Z. D, Bıçak B. (2008). Öğretmen adaylarının öfke düzeyi ve öfke tarzları. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 5(2), 1-15.

Spor Merkezlerine Devam Eden Bireylerin Spordan ve Spor Merkezlerinden Beklentilerinin Karşılama Düzeyleri*

Musa ERDANLI¹, Ali Naci ARIKAN²

ÖZET

Amaç: Günümüz toplum yaşamında birey, hem fiziksel hem de ruhsal olarak kendini yorgun hisseden yoğun bir tempodadır. Bu nedenle spor yapmak ve çeşitli spor kulüplerine üye olmak gibi sosyal ihtiyaçlarda artış göstermektedir. Böylece üye olunan kulüpler, bireyleri sağlıklı bir sosyal boyuta yaklaştırmak, huzurlu ve başarılı bir ortamın oluşmasına katkı da vermektedir. Spor, bireyin spor kültürü yoluyla toplumla iletişimi için önemlidir. Araştırmamızın amacı; Bursa ilindeki spor merkezlerine devam eden bireylerin spor ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılama düzeylerinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmanın evrenini Bursa ilindeki farklı özel spor merkezlerinde aktif spor yapan 218'i erkek, 291'i kadın olmak üzere 509 birey oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan anket iki farklı bölümden meydana gelmektedir. İlk bölümde; araştırmacının belirlediği sorulardan oluşan demografik bilgiler, ikinci bölümde ise; "Spor merkezlerinden beklentilerin karşılama düzeyi ölçeği" kullanılmıştır. Ulaşılan veriler normallik hipotezini karşılamadığından ikili küme karşılaştırmaları için Mann Whitney U testi, üç veya daha fazla küme karşılaştırmaları için ise Kruskal Wallis analizi kullanılmıştır. Çalışmanın Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısının 0.90 olduğu görülmüştür.

Bulgular: Bireylerin spor merkezlerinden beklentilerini karşılama düzeyine bakıldığında bireylerin verdikleri cevapların aritmetik ortalaması $\bar{X}=3.84$ çıkmıştır. Bireylerin spor yılı değişkeni ve bireylerin spor merkezlerinden beklentilerinin karşılama düzeyi incelendiğinde anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Bireylerin cinsiyet, yaş değişkenlerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Sonuç: Araştırmada spor yapma yılının ortaya çıkardığı sonuç uzun süre spor yapan bireylerin beklenti düzeylerinin spora yeni başlayan bireylere göre daha fazla olduğunu ortaya çıkarmıştır. Spor merkezlerinin sorunlarını ve ihtiyaçlarını uzun süreden beri bu merkezlerden faydalandıkları için daha iyi bilen bireyler ilerleyen dönemlerde yapılan çalışmalara fayda sağlayarak spor merkezlerinin koşullarının daha da iyileştirilmesi için yol gösterici olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Beklenti, Kalite, Kullanıcı memnuniyeti, Spor merkezi

ABSTRACT

The Level of Satisfaction of the Expectations of Individuals Attending Sports Centers from Sports and Sports Centers

Purpose: In today's public life, the individual is at an intense pace, feeling tired both physically and spiritually. For this reason, social needs such as sports and membership in various sports clubs increase. Thus, member clubs contribute to the formation of a peaceful and successful environment, bringing individuals closer to a healthy social dimension. Sport is important for the individual's communication with society through sports culture. The aim of our research is to examine the levels of meeting the expectations of individuals who attend Bursa sports centers from sports and sports centers.

Method: The universe of the study consists of 509 individuals, 218 men and 291 women, who participate in active sports in different private sports centers in Bursa province. The

*Bu çalışma Yüksek Lisans tez çalışmasından üretilmiştir.

¹Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir/Türkiye. ORCID: 0000-0001-5236-2028, merdanli@hotmail.com

²Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir/Türkiye. ORCID: 0000-0001-7956-6696, anarikan@balikesir.edu.tr

survey consists of two parts. Part one; demographic information consisting of questions determined by the Research, Part two; the study used Bingöl (2010)'s “scale of the level of satisfaction of expectations from sports centers”. Since the data did not meet the normality hypothesis, The Mann Whitney U test was used for binary cluster comparisons and the Kruskal Wallis analysis was used for three or more cluster comparisons. As a result of the analysis of the data, the Cronbach Alpha internal coherence coefficient of the study was found to be 0.90.

Results: Looking at the level of meeting the expectations of individuals from sports centers, the arithmetic average of the responses of individuals was $X=3.84$. A significant difference was found when examining the individual's sports variable and the level of meeting the expectations of individuals from sports centers ($p<0.05$). No significant differences were found in the gender, age variables of individuals ($p>0.05$).

Conclusion: The results of the year of sports in the study revealed that the expectation levels of people who played sports for a long time were higher than those who were just starting Sports. Individuals who are better aware of the problems and needs of sports centers because they have been using these centers for a long time will benefit from the work done in the following periods and guide the further improvement of the conditions of sports centers.

Keywords: Expectation, Quality, User satisfaction, Sports center.

GİRİŞ

Spor; toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlayan, insanların ve farklı kültürlerin birbirlerini daha iyi tanımalarına imkan sağlayan, bireyleri dil, din, ırk, mezhep, milliyet, sosyal konum, eğitim ve ekonomik farklılıklar gözetmeksizin bir araya getiren, tüm bireylere eşit tutum ortaya koyan bir olgudur (Sunay, 2010). Günümüzde “spor” kavramının ne olduğunu insanlar kendi deneyimlerine dayanarak yorumlamaktadırlar. Çoğumuza göre spor, sağlık ve hoş vakit geçirme anlamına gelirken, bazen profesyonel bir iş ve meslek (teknik direktörlük, antrenörlük, sporculuk vb.), istihdam alanı (spor kulüpleri, federasyonlar vb.) ya da bir ticaret alanı (spor araç gereçlerinin pazarlanması) anlamına gelmektedir (Parks ve ark.,1998). “Spor” teriminin nasıl açıklandığını öğrenebilmek için kitap okuyanlar, bunun OF. Desport, ME. Desport sözcüklerinin kısaltılarak ortaya çıktığını, “oyalama, oyun, işten uzağa itme” anlamına geldiğini herkes bilir. Gelin bilin ki, “spor” terimine kendi özlerine göre bir tanım getirip toplumdaki hareketlerini betimlemeye çalışmış bireylerin, kitaplarda böyle bir tanımın bulunduğundan, birleşebildikleri bir nokta yok gibidir. Üstelik bu alışagelmış tanımlar arasında öyleleri vardır ki, bir araya gelemedikleri (yani sözlükte böyle bir kavramın bulunduğundan habersiz oldukları) söylenebilir. OF. Desport, ME. Desport sözcüklerinden türetilen “Spor” terimi, en basit sözcük anlamıyla, “oyun oynama, oyalama, eğlendirme ve işten uzaklaşma” anlamına gelir. Spor, oyunla yarışmayı bir bütün hale getiren, bedensel bilgileri daha fazla olduğu için kazanımları ödüllendiren, üst düzey oyunları, rekabetleri ve zor kas çalışmaları gerektirdiği için sürekli ve yoğun çabayı hâkim kılan bir uğraştır. Bu

tanımın tek sorunu, sporu sporcuyu fizyolojik olarak yapısıyla sınırlı tutması, olayın insanları çok aşan toplumsal boyutunu göz önünde bulundurmamasıdır (Fişek, 1983).

Spor, toplumun ilişkilerini kendi özünde veya diğer topluluklarla dostluk biçiminde sürdürme kabiliyetine katkıda bulunur. Örneğin, hoş küçük ilişkilerde olan veya ilişkilerini daha mükemmel hale getirmek isteyen topluluklar, dostluk yarışmaları çerçevesinde hazırlık yarışmaları yaparlar. Yani, tüm bunlardan görülebileceği gibi; "barış, gelecek, bir toplumun barışı" ilk olarak düşünmeye başlarsak bu kavramlardaki gelişme spora bağlıdır; spor olmadan, hayat yoktur (Şahin, 2004). İnsanın ürettikleri, ülkenin ekonomik, sosyal ve kültürel gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Her yönüyle fiziksel ve psikolojik sağlığın gelişimi ile ilgili organizasyonlarla, bu organizasyonlarda rekabeti şekillendiren aktivite, spor olarak nitelendirilebilir. Burada gerçekçi olan ulusun gerçekleri göz önüne alındığında amatör sporların, profesyonel sporların, kitle sporlarının ve kolektif sporların gelişimi esastır (Fişek, 1985).

İnsanlarda fiziksel hareketsizlik aşırı kilo, obezite, kardiyovasküler konfor, diyabet gibi yaşam kalitesini düşüren ve yaşam için önemli bir risk oluşturan bir dizi kronik hastalığa neden olur. Bu nedenle obezite ile mücadelede ülkelerin sağlık maliyetleri artmakta ve ekonomide önemli bir harcama yapılmaktadır (Erkmen, 2006). Spor, rekabet veya eğitim sırasında yüksek düzeyde koordinasyon gerektiren vücut işlevlerini yerine getirirken denge merkezini korumak için statik ve dinamik enerjiyi kullanma yeteneğini içerir (Erkmen, 2006).

Spor, insan ruhunun başarı ve mücadelesinin belirlenmesi ile doğanın ve toplumsal yapının karşılıklı bir ilişki kurması, sistematik ve adil belirli kurallar dahilinde, yaşam pahasına, fizik, moral ve sosyal kişiliğe rekabete dönüşmesi denir. Tanımlandığı gibi, insan yeri geldiğinde hayatının pahasına rekabet etmesine izin veren hırsı ve motivasyonudur (Bağırman, 1992). İnsanın günlük yaşamındaki zorlukları ve özellikle şehir yaşamında karşılaştığı yoğun stres, gelişen teknoloji ve onun gerisinde kalmanın meydana getirdiği geleceğe yönelik kaygılardan kaçışın belki de en kolay yolu olarak seçtiği alan spor olacaktır (Koruç ve Bayar, 1992; Ergin ve ark., 2023). Sporun insan sağlığına olumlu etkisi, spora verilen önemi tüm dünya ülkelerinde olduğu gibi ülkemizde de arttırmaktadır. Spor eğitiminin temelini oluşturan düzenli ve kontrollü egzersizler, insan gücünün sınırlarını zorlayarak günümüz koşullarına uyumlu bir gelişim sağlamak ve sağlıklı, zinde bireyler yetişmesine katkıda bulunmaktadır (Öztürk, 2010).

İçerisinde bulunduğumuz zaman içerisinde insan sporun artık bir yaşam biçimi olduğunu algılamış, bunun sonucunda da spora başlamayı ve yaşam biçimi haline getirmeyi

amaç edinmiştir. Bireyler bu ihtiyacı ilerleyen zamanlarda hem belirli bir performansa ulaşabilmek hem de sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek amacıyla spor yapmayı gaye edinmiştir (Can, 2009). Sporun içerisinde yer alan önemli özelliklerden biri de spor tesisleridir. Ülkelerin vatandaşlarına en iyi şekilde spor hizmeti verebilmesi spor tesislerinin çok sayıda bulunmasının yanında kullanılabilir ve kriterleri sağlamasıyla da ölçülmektedir (Ceyhun ve Serarşlan, 2000). Spor merkezleri olarak adlandırılan spor alanları insanları kendilerini sağlıklarına kavuşturdukları, yoğun iş hayatlarından arta kalan vakitlerini değerlendirdikleri, sosyalleşme sağladıkları ve bunlar gibi kendilerine çeşitli birçok fayda sağlayan aktiviteler yaptıkları tesislerdir. Bu tesislerin bakımının gerek görünüm gerekse sağlık ve temizlik açısından belirli bir kalitede olması gerekmektedir. Bunun sonucunda daha fazla talep göreceği, bireylerin spora ilgisini arttıracacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın amacı, spor merkezlerinden faydalanan bireylerin görüşlerinden yola çıkarak, beklentilerinin karşılanma düzeylerini ve ihtiyaçlarını belirlemek, bu ihtiyaçlar doğrultusunda tesislerin eksik yönlerinin giderilmesi açısından spor yöneticilerine ışık tutmaktır. Araştırma sorumuz; spor merkezlerine devam eden bireylerin, bu merkezlerden beklentileri nelerdir ve bu beklentiler hangi değişkenlerle ilişki içerisindedir? şeklindedir.

Araştırmamızın hipotezleri şu şekildedir;

1. Bursa ilinde spor merkezlerine devam eden bireylerin beklentilerinin karşılanma düzeyi ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı fark yoktur.
2. Bursa ilinde spor merkezlerine devam eden bireylerin beklentilerinin karşılanma düzeyleri ve yaş değişkeni arasında anlamlı fark yoktur.
3. Bursa ilinde spor merkezlerine devam eden bireylerin beklentilerinin karşılanma düzeyleri ve spor yapılan yıl değişkeni arasında anlamlı fark vardır.

YÖNTEM

Araştırma Prosedürü

Çalışmanın bu bölümünde araştırma sürecinde kullanılan model açıklanmış olup, çalışmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplama süresi ve elde edilen verilerin analizleri detaylı olarak açıklanmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini Bursa ilindeki farklı özel spor merkezlerinde aktif spor yapan 218'i erkek, 291'i kadın olmak üzere 509 birey oluşturmaktadır.

Dahil olma ve Dışlanma Kriterleri

Araştırma Bursa ili kapsamında düzenlenmiş olup, diğer illerde yaşayan ve spor yapmayan bireyler çalışma kapsamı dışında tutulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Anket iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm; araştırmanın belirlediği sorulardan tarafımızca oluşturulan demografik bilgilerden, ikinci bölüm ise; Bingöl'ün (2010) "Spor merkezlerinden beklentilerin karşılanma düzeyi ölçeği"nden meydana gelmiştir. Bu anket spor salonlarını kullanan aktif olmayan bireylerin spordan ve spor salonlarından beklentilerinin karşılanma düzeylerinin araştırılması ile ilgili sorulardan meydana gelmektedir. Anket 18 adet sorudan meydana gelmektedir. Anket için 5'li Likert Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek maddeleri 1: Hiç katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Az Katılıyorum, 4: Katılıyorum, 5: Tamamen Katılıyorum şeklinde seçeneklerden oluşmaktadır.

Çalışma süresince verilerin elde edilmesinde kullanılan veri toplama aracı, Bursa merkezinde bulunan özel spor faaliyetinde bulunan bireylere bizzat araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Veriler Mart-2020-Nisan-2020 tarihleri arasında toplanmıştır.

Araştırma Etiği

Uludağ Üniversitesi 19.02.2020 tarihli ve 2011-KAEK-26/80 sayılı, 2020-3/5 Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Kararları ile yayın etiğine uygunluk için gerekli resmi izinler alındıktan sonra çalışma yapılmıştır.

İstatistiksel Analiz

Çalışma sonucunda elde edilmiş verileri çözümlmek için SPSS 23.0 "Statistical Package for the Social Sciences" programından yararlanılmıştır. Mevcut veriler üzerinde betimsel istatistik (descriptives), frekans, ulaşılan veriler normallik hipotezini karşılamadığından ikili küme karşılaştırmaları için Mann Whitney U testi, üç veya daha fazla küme karşılaştırmaları için ise Kruskal Wallis analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine ait demografik bilgiler incelendiğinde; katılımcıların 218'inin (%42.8) erkek, 291'inin ise (%57.2) kadın olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin 226'sı (%44.4) 18-29 yaş aralığında, 176'sının (%34.6) 30-39 yaş aralığında, 75'inin (%14.7) 40-49 yaş aralığında ve 32'sinin (%6.3) ise 50 yaş ve üzerinde olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin 145 (%28.5)'i 6 ay-1 yıl, 118 (%23.2)'i

2-4 yıl, 146 (%28.7)'sı 5-7 yıl ve 100 (%19.6)'ü 8+ yıllar arasında spor yaptığı tespit edilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya katılan bireylerin sosyo-demografik değişkenlere ilişkin dağılımları.

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Erkek	218	42.8
	Kadın	291	57.2
	Toplam	509	100
Yaş	18-29	226	44.4
	30-39	176	34.6
	40-49	75	14.7
	50+	32	6.3
	Toplam	509	100

Tablo 2. Normallik testi.

	Normallik Testleri					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Mean	0.097	509	0.000	0.968	509	0.000
Ne zamandır spor yapıyorsunuz?	6 ay-1yıl		145			28.5
	2-4 yıl		118			23.2
	5-7 yıl		146			28.7
	8+ yıl		100			19.6
	Toplam		509			100

Sig: Anlamlılık

Araştırma sorularının genel ortalaması ele alınırken, sorular ile ilişkili olup olmadığı incelenen değişkenler; cinsiyet, yaş ve spor yapılan yıl durumlarıdır. Tablo 4'de görüldüğü üzere bu durumların soruların ortalamalarıyla karşılaştırılmasında ulaşılan veriler normallik hipotezini karşılamadığından ikili küme karşılaştırmaları için Mann Whitney U testi, üç veya daha fazla küme karşılaştırmaları için ise Kruskal Wallis analizi kullanılmıştır.

Tablo 3. Bireylerin beklentilerinin karşılanmasının cinsiyet değişkenine göre dağılımı.

Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	u	p
Erkek	218	252.90	55.132.00	31.261.000	0.78
Kadın	291	256.57	74.663.00		
Toplam	509				

Mann Whitney-U testi analiz sonuçlarına göre bireylerin spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeyleri cinsiyet açısından farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 4. Bireylerin beklentilerinin karşılanmasının yaş değişkenine göre dağılımı.

Yaş	N	Sıra Ortalaması	Sd	χ^2	p
18-29	226	259.56			
30-39	176	253.05			
40-49	75	243.75	3	0.723	0.868
50+	32	259.89			
Toplam	509				

Yaş değişkeni üzerinden yapılan Kruskal-Wallis testi sonuçlarına göre, yaş değişkeninin spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeyi arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 5. Bireylerin beklentilerinin karşılanmasının spor yılı değişkenine göre dağılımı.

Spor Yılı	N	Sıra Ortalaması	Sd	χ^2	p
6 ay-1 yıl	145	249.07			
2-4 yıl	118	237.07			
5-7 yıl	146	243.27	3	13.100	0.004
8 yıl +	100	301.89			
Toplam	509				

Çalışmaya katılan bireylerin spor yaptıkları yıl değişkenine göre spor yılı değişkeninin spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeyi arasında Kruskal-Wallis sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Spor merkezlerinden beklenti düzeylerine göre en yüksek ortalama 8 yıl ve üzeri spor yapanlara, ardından 6 ay-1 yıl arası spor yapanlara ve 5-7 yıl arası spor yapanlara aittir. En düşük ortalama ise 2-4 yıl arası spor yapanlara aittir.

Tablo 6. Bireylerin spor merkezlerinden beklenti düzeylerinin karşılanması tutumlarına ait bulgular

Değişkenler	$\bar{X}\pm Ss$
1. Spordan fiziksel gelişimimle ilgili beklentilerim karşılandı.	3.93±0.98
2. Spor yaparken kuvvet gelişimi konusunda beklentim gerçekleşti.	3.94±0.94
3. Spor yaparken dayanıklılık gelişimi konusundaki beklentim gerçekleşti.	3.99±0.89
4. Spor yaparak daha esnek bir vücuda sahip olma konusunda beklentim gerçekleşti.	3.99±0.98
5. Spordan, fiziksel güzellik elde etme beklentim karşılandı.	3.79±1.00
6. Spordan, vücudumun orantılı bir görünümüne sahip olacağıyla ilgili beklentim karşılandı.	3.93±2.18
7. Spordan, vücudumun düzgün duruş alışkanlığı kazanması ile ilgili beklentim karşılandı.	3.90±0.93
8. Sporun estetik gelişimimi olumlu yönde etkileyeceğine dair beklentim karşılandı.	3.93±0.93
9. Spordan, yaşantımda düzenli spor yapma alışkanlığı kazanma beklentim karşılandı.	3.83±1.09
10. Spor yaptıktan sonra bir spor dalıyla ilgili yeteneğim ortaya çıktı.	3.25±1.26
11. Sporla beraber, insan ilişkilerini geliştirebileceğim konusundaki beklentim karşılandı.	3.65±1.13
12. Sporun, beni belirli bir branşta spora yönlendirmesi konusundaki beklentim karşılandı.	3.31±1.24
13. Spor yaparak, ruhsal dengemin korunması amacı ile kendime güvenerek kişiliğimin gelişmesine yönelik beklentim karşılandı.	3.91±1.05
14. Sporun, günlük yaşamın sonucu olarak ortaya çıkan, öfke, sinir, stres gibi durumları en aza indirgeyeceğime dair beklentim karşılandı.	3.95±0.97
15. Spor yaparak, bedenem güçlü ve zayıf yönlerimi tanıyıp, kendi fiziksel kapasitemin sınırlarını keşfetme konusunda beklentim gerçekleşti.	3.98±0.95
16. Spor yaparak, daha sağlıklı olma, sağlığımın korunması ve bağışıklık sisteminin güçlenmesi ile ilgili beklentim karşılandı.	4.03±0.89

17. Spor salonundan-tesisinden sporla ilgili etkinliklerin düzenlenmesine ilişkin beklentilerim karşılandı.	3.85±0.97
18. Spor salonundaki antrenörlerin yeterli bilgi ve eğitime sahip olmasıyla ilgili beklentim karşılandı.	3.97±1.04
Ortalama	3.84±0.69

($x=3.84$; $Ss=.685$) (x =Aritmetik Ortalama Ss = Standart Sapma)

Tablo 6 incelendiğinde bireylerin “Spor merkezlerinden beklentilerin karşılanma düzeyi ölççeği” ne göre; Bursa ilinde spor merkezlerine devam eden kişilerin spordan ve spor merkezlerindeki beklentilerinin büyük oranda karşılandığı ($\bar{x}=3.84$) “Katılıyorum” şeklinde görülmüştür.

TARTIŞMA

Bursa ilinde çeşitli spor merkezlerinde faaliyetlerine devam eden bireylerin bu merkezlerden ve spordan beklentilerinin hangi düzeyde karşılandığı cinsiyet, yaş ve spor yapılan yıl değişkenleri açısından incelenmiştir. Ortaya çıkan bulgular değerlendirilip, sonuçları yorumlanmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine ait demografik bilgiler incelendiğinde; katılımcıların 218’inin (%42.8) erkek, 291’inin ise (%57.2) kadın olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.3).Mann Whitney-U testi analiz sonuçlarına göre bireylerin spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeyleri cinsiyet açısından farklılık göstermemektedir ($p>0.05$). Spor ve spor merkezlerinden bireylerin beklenti düzeylerinin karşılanma düzeyleri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde; Yetim (2014), Bektaş (2015), Öztürk (2010), Yüzgenç ve Alay (2014) spor merkezlerine devam eden kişilerin spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanmasında cinsiyetin belirleyici bir etken olmadığını belirtmişlerdir. Anlamlı farklılıklar tespit edilmeyen bu sonuçlar incelendiğinde çalışmamızda ortaya çıkan sonuçları destekler niteliktedir. Bingöl (2010), Akça (2012), Aksoy (2019) yaptığı çalışmalarda cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılık tespit etmiş, erkek bireylerin kadın bireylere oranla spor merkezlerindeki beklentilerinin karşılanma düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışmaların bizim çalışmamız sonuçlarını desteklemedikleri görülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin 226’sı (%44.4) 18-29 yaş aralığında, 176’sının (%34.6) 30-39 yaş aralığında, 75’inin (%14.7) 40-49 yaş aralığında ve 32’sinin (%6.3) ise 50 yaş ve üzerinde olduğu görülmektedir. Yaş değişkeni üzerinden yapılan Kruskal-Wallis testi sonuçlarına göre, yaş değişkeninin spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeyi arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Yerlisu ve Baştaç (2012), Öztürk ve ark. (2011) tarafından yapılan çalışmalarda da bireylerin spordan ve spor merkezlerinden

beklentilerinin değerlendirmesinin yaş değişkenine göre anlamlı bir fark göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar da bizim çalışmamızda ortaya çıkan sonuçları desteklemektedir. Bingöl (2010) yaptığı çalışmada 50 yaş üstü bireylerin, spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeyleri, daha genç yaşta olanlara göre anlamlı bir Şekilde daha düşüktür, Aksoy (2019) yaptığı çalışmada ise 26-40 yaş arası bireylerin beklentilerinin karşılanma düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Benzer Şekilde Uzuner ve Ark (2019) ve alışkan ve Erdoğdu (2022) alışmalarında yaş değişkenine göre anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Bu çalışmalarda elde edilen sonuçlar çalışmamızı desteklememektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin 145 (%28.5)'i 6 ay-1 yıl, 118 (%23.2)'i 2-4 yıl, 146 (%28.7)'sı 5-7 yıl, 100 (%19.6)' 8+yıllar arasında spor yaptığı tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin spor yaptıkları yıl değişkenine göre spor yılı değişkeninin spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeyi arasında Kruskal-Wallis sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Spor merkezlerinden beklenti düzeylerine göre en yüksek ortalama 8 yıl ve üzeri spor yapanlara, ardından 6 ay-1 yıl arası spor yapanlara ve 5-7 yıl arası spor yapanlara aittir. En düşük ortalama ise 2-4 yıl arası spor yapanlara aittir. Bu sonuçlara göre spor yapılan yıl arttıkça spor ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeyi de kısa süreli ve uzun süreli spor yapanlar arasında benzerlik göstermektedir. Bingöl (2010), Yıldız ve Tüfekçi (2010), Yıldız ve ark. (2013), Açak (2016), Aksoy (2019), yaptığı çalışmalardaki sonuçlar bizim çalışmamıza paralellik göstermekte ve çalışmamızı destekler niteliktedir.

Çalışmamızın sonuçlarına göre; Bursa ilinde spor merkezlerine devam eden bireylerin spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin büyük lde karşılandığı ilgili ankette ($\bar{x} = 3.84$) grlmştir. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında, Bingöl (2010) ve Aksoy (2019) un çalışma sonuçlarının bizim çalışmamız ile benzer olduğu grlmştir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bursa ilinde bireylerin spor ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeyleri ele alındığında ortaya çıkan sonuçlarda, cinsiyet ve yaş değişkenlerinde herhangi bir anlamlı farklılık ortaya çıkmamıştır. Araştırmamızda ortaya çıkan bu bulgular verilen cevapların ortaya çıkarmış olduğu sonuçları bize sunmakta fakat genel bir çıkarım ortaya koymamaktadır. Bireylerin cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre spor merkezlerinden beklentileri değişiklik gösterebilmekte bireyler spor merkezlerin temizlik, spor aletlerinin

kalitesi ve ulaşım gibi etkenleri dikkate alarak spor merkezlerini tercih etmektedirler. Spor yapma yılının ortaya çıkardığı sonuç ise uzun süre spor yapan bireylerin beklenti düzeylerinin spora yeni başlayan bireylere göre daha fazla olduğunu ortaya çıkarmıştır. Spor merkezlerinin sorunlarını ve ihtiyaçlarını uzun süreden beri bu merkezlerden faydalandıkları için daha iyi bilen bireyler; ilerleyen dönemlerde yapılan çalışmalara fayda sağlayarak spor merkezlerinin koşullarının daha da iyileştirilmesi için yol gösterici olacaklardır.

ÖNERİLER

- Spor merkezlerine hijyen koşullarını dikkate almaları önerilmektedir.
- Spor merkezlerine üye sayılarını salonlarının büyüklüğüne göre doğru orantıda tutmaları önerilmektedir.
- Spor merkezlerine devam eden bireylerin spor yaptığı yıl ve yaşları dikkate alınarak belirli aralıklarda sağlık raporu istenmelidir.

KAYNAKLAR

- Açak, M., ve Karataş, Ö. (2016). “Malatya’da spor merkezlerine devam eden bireylerin spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeylerinin incelenmesi.” 14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, Türkiye.
- Akça, N. Ş. (2012). Özel spor merkezlerine üye olan bireylerin spora yönelme nedenleri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Denizli.
- Aksoy, M. (2019). Spor merkezlerine devam eden bireylerin spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Bektaş, M. (2015). İstanbul’da zincir fitness merkezlerinde sunulan hizmetlerin üye memnuniyeti açısından değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bingöl, A. (2010). Spor merkezlerine devam eden bireylerin spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon.

- Can, U. (2009). 40 yaş üstü erkeklerde 8 haftalık aerobik çalışmalarının bazı fizyolojik ve motorik parametrelere etkisinin araştırılması., Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Ceyhun, S., ve Serarslan M. Z. (2000). Kamuya ait spor salonlarının işletmeciliğindeki verimlilik. Spor Araştırmaları Dergisi.
- Çalışkan, M. Y., & Erdoğan, M. (2022). Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Üyelerin Hizmet Kalitesi Algılarının ve Beklentilerinin Karşılama Düzeyinin İncelenmesi. Türk Spor Bilimleri Dergisi, 5(1), 49-63.
- Ergin, R., Çakır, G., & Işık, U. (2023). Mediator role of perceived stress in the relationship between positive/negative emotions and mental toughness. Mediterranean Journal of Sport Science, 6(1), 37-51.
- Erkmen, N. (2006). Sporcuların denge performanslarının karşılaştırılması (Doctoral dissertation, MSc Thesis, Unpublished. Ankara: Gazi University).
- Fişek, K. (1983). Devlet politikası ve toplumsal yapılarıyla ilişkileri açısından spor yönetimi. Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayını, 347-356.
- Fişek, K. (1985). 100 soruda Türkiye spor tarihi. Gerçek Yayınevi.
- Öztürk, H. (2010). Sağlıklı yaşam ve spor merkezi müşterilerinin tatmin düzeylerinin bazı demografik değişkenlerle ilişkisinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Öztürk, H., Adiloğulları, İ., & Ay, S. M. (2011). Sağlıklı yaşam ve spor merkezi müşterilerinin tatmin düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(2), 31-38.
- Sunay, H. (2010) Sporda organizasyon. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Şahin, H. M. (2004). Beden eğitimi ve sporda temel kavramlar sözlüğü (2. Baskı). Ankara: Nobel.
- Uzuner, E., Atalı, L., Bayazıt, B., & Ağdaş, H. (2019). Kadınların Spordan ve Spor Merkezlerinden Beklentilerinin Karşılama Düzeyleri. OPUS International Journal of Society Researches, 13(19), 1703-1720.

- Yerlisu Lapa, T., ve Baştaç, E. (2012). Antalya’da fitness merkezlerine devam eden bireylerin yaş, cinsiyet ve eğitimlerine göre bu merkezlere yönelik hizmet kalitesi değerlendirilmelerinin incelenmesi. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 3(1), 42-52.
- Yetim, G. (2014). Boş zaman ilgileniminin boş zaman tatmini ve sadakati üzerine etkisi: Eskişehir’deki fitnes merkezleri üzerine araştırma (Master's thesis, Anadolu Üniversitesi).
- Yıldız, S. M., ve Tüfekçi, Ö. (2010). Fitness merkezi müşterilerinin hizmet kalitesine yönelik beklenti ve algılarının değerlendirilmesi. Balıkesir University Journal of Social Sciences Institute, 13(24).
- Yüzgenç, A. A., ve Özgül, S. A. (2014). Yerel yönetimlerin sunduğu spor hizmetlerinde hizmet kalitesi (Gençlik Merkezleri ve Aile Yaşam Gençlik Merkezleri Örneği). Spor bilimleri dergisi, 25(2), 79-93.



Serbest Zaman Tatmininin Fiziksel Aktivite Tutumu Üzerine Etkisi*

Cihan AYHAN¹, İlimdar YALÇIN², Fikret SOYER³

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite tutumunun serbest zaman tatmini üzerine etkisini belirlemektir.

Yöntem: Çalışmada, katılımcıların fiziksel aktiviteye karşı tutumlarını ölçmek amacıyla Schembre ve ark. (2015) tarafından geliştirilen Eskiler ve ark. (2016) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği ve serbest zaman tatmin düzeylerini belirlemek üzere Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen Gökçe ve Orhan (2011) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Serbest Zaman Tatmini Ölçeği kullanılmıştır. Örneklem seçiminde kolayda örnekleme yöntemi, verilerin toplanmasında ise yüz yüze anket yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS paket programı aracılığıyla Pearson Korelasyon Analizi, Regresyon Analizi ve MANOVA kullanıldı.

Bulgular: Araştırmaya 332 Erkek (%45,8), 393 Kadın (%54,2) olmak üzere toplam 725 kişi gönüllü olarak katılım göstermiştir. Araştırma bulgularına göre, fiziksel aktiviteye karşı tutum ile serbest zaman tatmininin tüm alt boyutları arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyete göre MANOVA sonuçları incelendiğinde, serbest zaman tatmini ölçeğinin tüm alt boyutlarında ve bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin öz düzenleme alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Sonuç olarak; serbest zaman tatmini ölçeği alt boyutlarının (psikolojik, fiziksel, rahatlama) fiziksel aktiviteye karşı tutumu pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Buna göre serbest zaman tatmin düzeyleri yüksek olan bireylerin, bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Serbest Zaman, Serbest Zaman Tatmini, Fiziksel Aktivite Tutumu

ABSTRACT

The Effect of Leisure Satisfaction on Physical Activity Attitudes

Purpose: The aim of this study is to determine the effect of physical activity attitude on leisure satisfaction in university students.

Method: The Cognitive Behavioral Physical Activity Scale developed by Schembre et al. (2015) and adapted to Turkish by Eskiler et al. (2016), was used to measure participants' attitudes towards physical activity. The Leisure Satisfaction Scale developed by Beard and Ragheb (1980) and adapted to Turkish by Gökçe and Orhan (2011), was used to determine leisure satisfaction levels. A convenience sampling method was used to select the sample, and a face-to-face survey method was preferred for collecting the data. In the analysis of the obtained data, Pearson Correlation Analysis, Regression Analysis, and MANOVA were used through SPSS package program.

Results: A total of 725 volunteers including 332 (45.8%) men and 393 (54.2%) women, participated in the study. According to results of current study, it was determined that there is a positive correlation between attitudes towards physical activity and all sub-scales of leisure

¹Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya/TÜRKİYE. Mail: cihanayhan@subu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-7633-1389

²Bingöl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bingöl/TÜRKİYE. Mail: ilimdaryalcin@gmail.com, ORCID: 0000-0002-2877-9920

³Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir/TÜRKİYE. Mail: fikretsoyer@gmail.com, ORCID: 0000-0002-8528-3622

*10-13 Mayıs 2018 tarihleri arasında Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi kongresinde sunulmuştur.

satisfaction. When the MANOVA results were examined according to gender, it was determined that there was a significant difference in all sub-scales of leisure satisfaction scale and self-regulation sub-scale of cognitive behavioral physical activity scale.

Conclusion: As a result; psychological, physical, relaxation sub-scales of leisure satisfaction scale were found to affect the participants' attitude towards physical activity positively. Accordingly, it was found that individuals with high leisure satisfaction had higher cognitive behavioral physical activity attitudes.

Keywords: Physical Activity Attitude, Leisure Satisfaction, Leisure

GİRİŞ

İnsanların hareketsiz yaşam tarzını benimsemeleri sonucunda, organizmanın fonksiyonlarında sorunlar ortaya çıkarak sağlık problemlerini de beraberinde getirmektedir. Artan yaşla birlikte sağlık problemlerinin artması fiziksel aktiviteye olan ihtiyacı artırmaktadır (Şanlı ve Atalay, 2009). Fiziksel aktivitenin yeterli ve düzenli bir şekilde yapılmasının ruhsal ve fiziksel sağlık açısından önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir (Bendíková ve Dobay, 2017; Karan, Koz ve Ersöz, 2004). Ancak günümüz toplumunda bireylerin fiziksel aktivite hakkında yeterince bilgi sahibi olmamaları ve yoğun iş yükünden dolayı zamanı verimli bir şekilde kullanamamalarından kaynaklı hareketsiz yaşam tarzı bireylerin çeşitli hastalıklarla karşılaşmasına neden olmaktadır. Bu doğrultuda bireylerin fiziksel aktiviteye karşı tutumları önemli bir yere sahiptir.

Tutum, bireyin günlük yaşamda karşılaştığı çeşitli durum, kişi ve nesnelere olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirmesidir (Kırel, Kayaoğlu ve Gökdağ, 2004; Franzoi, 2004; Gerrig ve Zimbardo, 2014). Tutumların oluşmasında ve şekillenmesinde yaşam deneyimleri, toplumsallaşma süreçleri, bilgi düzeyi ve yaşanan bölgenin coğrafi özellikleri belirleyici olmaktadır (İnceoğlu, 2010). Ancak tutum yalnızca bu değişkenlere göre değil aynı zamanda fiziksel aktiviteye katılım sürecinde de farklılık göstermektedir. Bireylerin fiziksel etkinliklere katılım tutumlarını; psikolojik, sosyal, çevresel ve duygusal faktörler etkilemektedir (Schembre ve ark., 2015). Ayrıca günümüzde bireylerin çalışma ve sosyal hayatlarının yoğun geçmesinden dolayı bireyler kendilerine yeterince zaman ayıramamaktadırlar. Özellikle serbest zaman yaratma ve yaratılan bu serbest zaman değerlendirme noktasında pek çok kişi başarısız olmaktadır. Bu tür sorunlar da kişinin mutsuzluğuna, aile ve iş yaşamının olumsuz etkilenmesine sebep olmaktadır. Ancak serbest zamanların verimli bir şekilde değerlendirilmesi bireylerin günlük hayatta karşılaştıkları problemleri çözmesine ve kişiler arası ilişkilerinin güçlenmesine yardımcı olmaktadır (Agate ve ark., 2009). Bireylerin serbest zaman etkinlikleri aracılığıyla elde etmiş oldukları bu faydalar nedeniyle serbest zaman tatmini yaşamaları muhtemeldir.

Serbest zaman tatmini, bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımları sonucunda elde ettikleri pozitif duygular (Beard ve Raghep, 1980), serbest zamanlarından ne kadar memnun oldukları (Kovacs, 2007) ve katıldıkları bu tür etkinlikler ile istek, ilgi ve ihtiyaçlarının karşılanması (Mannel ve Kleiber, 1997) olarak tanımlanmaktadır.

Bireyler serbest zamanlarını keyif aldıkları etkinliklerle geçirdiklerinde, bu etkinliklere karşı daha olumlu bir tutum geliştirebilirler. Örneğin, bir kişi pilates yapmaktan keyif aldığına, pilates ile ilgili daha olumlu düşünme eğiliminde olabilir ve bu da pilates pratiğini sürdürme motivasyonunu artırarak aktiviteye yönelik olumlu tutum sergilemesine katkıda bulunabilir.

Serbest zaman aktiviteleri, bireylerin stres düzeylerinin azaltılması (Ajzen ve Driver, 1992; Chang, Chang ve Yeh, 2023; Choi, Oh ve Jun, 2023; Iwasaki ve ark., 2001), mutluluk ve özgüven düzeylerinin artırılması, kişisel ilişkilerin gelişmesi gibi fiziksel, ruhsal ve sosyal faydalar sağlamasına yardımcı olmaktadır (Iso-Ahola, 1997; Lu ve Argyle, 1994; Tinsley ve Tinsley, 1986). Bu olumlu deneyimler doğrultusunda aktivitelerden tatmin olan bireyin fiziksel aktivitelere yönelik olumlu bir tutum geliştirmesi muhtemeldir. Bu bağlamda araştırmanın ana hipotezi aşağıdaki şekilde oluşturulmuştur.

H: Serbest zaman tatmininin fiziksel aktivite tutumu üzerine pozitif etkisi vardır. Bu hipotez doğrultusunda araştırmanın amacı, serbest zaman tutumunun fiziksel aktivite tutumu üzerine etkisinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma, nicel araştırma deseni esas alınarak gerçekleştirilmiştir. Çok sayıda elemandan oluşan bir evrede, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla evrenin tümü ya da ondan alınacak bir örneklem üzerinde taramanın yapıldığı genel tarama modeli uygulanmıştır (Karasar, 2012).

Araştırma Grubu ve Verilerin Toplanması

Genel tarama modelinin kullanıldığı bu çalışmanın araştırma grubunu, Sakarya Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 332 Erkek (%45,8), 393 Kadın (%54,2) olmak üzere toplam 725 kişi gönüllü olarak katılım göstermiştir. Anketler üniversite öğrencileri arasından kolayda örnekleme ve yüz yüze anket yöntemi kullanılarak seçilen 800 katılımcıdan toplanmıştır. Toplanan verilerden eksik ve hatalı olan 75 tanesi çıkarılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, katılımcıların fiziksel aktiviteye karşı tutumlarını ölçmek amacıyla Schembre ve ark. (2015) tarafından geliştirilen, Eskiler ve ark. (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (Cognitive Behavioral Physical Activity Questionnaire; CB PAQ) kullanılmıştır. Ölçek 3 alt boyut ve toplam 15 ifadeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan tüm ifadeler “1. Kesinlikle katılmıyorum” , , 5. Kesinlikle katılıyorum” şeklinde 5’li Likert Tipi derecelendirme ile puanlanmaktadır. Orijinal çalışmada toplam Cronbach’s Alpha kat sayısı .840, mevcut çalışmada .75 olarak tespit edilmiş olup kabul edilebilir düzeydedir.

Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerini belirlemek için ise Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen, Gökçe ve Orhan (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan “Serbest Zaman Tatmini Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 6 alt boyuttan 24 ifadeden oluşmaktadır. Ölçek 5’li likert tipinde olup, ölçekte yer alan tüm ifadeler “Neredeyse hiç doğru değil”,, “Neredeyse her zaman doğru” ifadelerine göre 1 ile 5 arasında puanlandırılmıştır. Orijinal çalışmada toplam Cronbach’s Alpha kat sayısı .90, mevcut çalışmada .95 olarak tespit edilmiş olup kabul edilebilir düzeydedir.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 22 paket programından faydalanılmış ve değişkenlerin frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılımını sağlamak için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri değerlendirilerek kontrol edilmiştir. Bu değerler +2 ve -2 arasında kontrol edilip değerlendirmeye alınmıştır (George ve Mallery, 2001). Bu değerlendirme sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Bu bağlamda araştırmadan tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra, Pearson Korelasyon Analizi, Regresyon Analizi ve Çok Yönlü Varyans Analizi Testi (MANOVA) uygulanmıştır. MANOVA testinden önce bağımsız grupların homojenliği Levene Testi ile kontrol edilmiştir. Ayrıca MANOVA testinden önce hata varyanslarının homojenliği de Wilks’ Lambda ile test edilmiştir. Çalışmada hata düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Fiziksel Aktivite Tutumu ile Serbest Zaman Tatmini Arasındaki İlişki

Değişkenler		1	2	3	4	5	6	7
Psikolojik (1)	r	1						
	p							
Eğitimsel (2)	r	,687**	1					
	p	,000						
Sosyal (3)	r	,610**	,733**	1				
	p	,000	,000					
Fiziksel (4)	r	,711**	,673**	,673**	1			
	p	,000	,000	,000				
Rahatlama (5)	r	,584**	,583**	,619**	,648**	1		
	p	,000	,000	,000	,000			
Estetik (6)	r	,466**	,540**	,636**	,589**	,635**	1	
	p	,000	,000	,000	,000	,000		
Fiziksel Aktivite Tutumu (7)	r	,473**	,405**	,424**	,529**	,485**	,392**	,695**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000

**p<0,001; N=725

Korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde, serbest zaman tatmini tüm alt boyutları ile fiziksel aktivite tutumu arasında orta düzeyde pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir (p<0.05; Tablo 1).

Tablo 2. Serbest Zaman Tatmininin Fiziksel Aktivite Tutumu Üzerine Etkisi

Değişken	β	t	P	R ²	Düzeltilmiş R ²	F
(Sabit)		-2,061	,040			
Psikolojik	,155	3,204	,001			
Eğitimsel	-,046	-,900	,369			
Sosyal	,028	,550	,583	,326	,320	57,786
Fiziksel	,282	5,477	,000			
Rahatlama	,199	4,354	,000			
Estetik	,034	,768	,443			

Bağımlı Değişken: Fiziksel Aktivite Tutumu
Yöntem: Enter

Serbest zaman tatmini modelini oluşturan psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel ve rahatlama alt boyutlarının fiziksel aktivite tutumunu yordama gücünü ortaya koymak amacıyla eş zamanlı (enter) çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde serbest zaman tatmini ölçeğinin psikolojik, fiziksel ve rahatlama alt boyutlarının fiziksel aktivite tutumunu pozitif yönde etkilediği ve bu alt boyutların fiziksel aktivite tutumunu %32 oranında yordadığı tespit edilmiştir. Modele girmeyen eğitimsel, sosyal ve estetik alt boyutlarının fiziksel aktiviteye karşı tutumu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 2).

Tablo 3. Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivite Tutumu ve Serbest Zaman Tatminine İlişkin MANOVA Analizi

Kaynak	Bağımlı Değişken	Karelerin Toplamı	SD	Ortalama Kare	F	p	Dzt Partial Eta
Cinsiyet	Psikolojik	21,38	1	21,38	30,13	,000	,039
	Eğitimsel	25,76	1	25,75	31,98	,000	,041
	Sosyal	27,87	1	27,87	34,74	,000	,045
	Fiziksel	14,53	1	14,53	20,21	,000	,026
	Rahatlama	29,62	1	29,62	46,07	,000	,059
	Estetik	12,91	1	12,90	15,57	,000	,020
	Sonuc Beklentisi	2,52	1	2,52	4,78	,029	,005
	Öz Düzenleme	35,41	1	35,41	48,20	,000	,061
	Kişisel Engeller	,20	1	,19	,289	,591	,001
Hata	Psikolojik	513,03	723	,710			
	Eğitimsel	582,16	723	,805			
	Sosyal	580,13	723	,802			
	Fiziksel	519,76	723	,719			
	Rahatlama	464,89	723	,643			
	Estetik	599,29	723	,829			
	Sonuc Beklentisi	381,23	723	,527			
	Öz Düzenleme	531,05	723	,735			
	Kişisel Engeller	488,25	723	,675			
Toplam	Psikolojik	9840,62	725				
	Eğitimsel	10094,12	725				
	Sosyal	9711,12	725				
	Fiziksel	11045,12	725				
	Rahatlama	9587,00	725				
	Estetik	9380,06	725				
	Sonuc Beklentisi	11566,76	725				
	Öz Düzenleme	7842,72	725				
	Kişisel Engeller	7443,92	725				

Wilks Lambda= 0,902; $F_{(1,723)}=8,610$

Tabloda görüldüğü üzere yapılan tek yönlü MANOVA sonucunda elde edilen (Wilks Lambda= 0,902; $F_{(1,723)}=8,610$; $p= 0,000$) değerler, katılımcıların cinsiyete göre serbest zaman tatmini ölçeğinin tüm alt boyutları ve fiziksel aktivite tutumunun öz düzenleme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir ($p<0.05$; Tablo 3).

TARTIŞMA

Katılımcıların fiziksel aktivite tutumunun serbest zaman tatmini üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla yürütülen bu araştırmadan elde edilen bulgular bu bölümde tartışılmış ve yorumlanmaya çalışılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların fiziksel aktivite tutumu toplam puanları ile serbest zaman tatmini tüm alt boyutları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre katılımcıların serbest zaman tatmin

düzeyleri arttıkça fiziksel aktivite tutumlarının da artış gösterdiği görülmüştür. Bu durum, serbest zaman etkinliklerinin pozitif duygular kazandırması ve bu etkinliklerin katılımcıların ilgi ve ihtiyaçlarını karşılaması nedeniyle fiziksel aktiviteye karşı tutumlarının da olumlu yönde etkileneceğinden kaynaklanabilir.

Araştırma bulgularına göre, serbest zaman tatmini alt boyutlarının (psikolojik, fiziksel ve rahatlama) fiziksel aktivite tutumunu pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların bu etkinlikler sonucunda ruhsal ve fiziksel açıdan kendini iyi hissederek mutluluk hissi duyması bu duruma sebep olarak gösterilebilir. Serbest zamanın keyifli ve tatmin edici geçirilmesi, kişilerin fiziksel aktiviteleri daha olumlu bir şekilde algılamalarına ve bu aktivitelere daha istekli olmalarına katkı sağlayabilir. Özellikle spor veya egzersiz aktiviteleri serbest zamanın bir parçası olarak keyifli hale geldiğinde, kişilerin daha fazla motive olmasına katkı sağlayarak fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarını olumlu yönde etkileyebilir. Ayrıca serbest zaman aktiviteleri, stresi azaltmanın bir yolu olarak kullanılabilir. Stresin azalması, kişilerin fiziksel aktivitelere daha olumlu bir bakış açısı geliştirmelerine ve bu aktiviteleri bir rahatlama kaynağı olarak görmelerine yardımcı olabilir. Bu bağlamda serbest zaman aktivitelerinden tatmin olan bireylerin fiziksel aktiviteye karşı olumlu tutum sergilemeleri muhtemeldir. Tatmin duygusunun duygusal yargıları içerdiği bilinmektedir (Lai ve Chen, 2011). Bireylerin etkinliklerin çıktısı olarak mutluluk, mental iyi oluş gibi olumlu duygular yaşaması fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutum sergilemesine katkıda bulunacaktır. İlgili literatürde yer alan çalışmalarda tatminin tutum üzerine önemli ve pozitif bir etkiye sahip olduğu rapor edilmiştir (Choi ve Chou, 2016; Lee ve ark., 2014). Öte yandan eğitimsel, sosyal ve estetik alt boyutlarının yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun sebebi ise, serbest zaman aktivitelerine katılma amacının temelinde rahatlama, kendini yenileme, hayatın stresinden uzaklaşma gibi etmenler yer aldığından (Torkildsen, 2010) kişiler aktivitelere katılmada eğitimsel farklılıkları göz ardı etmiş, sosyal statüye önem vermemiş ve mekâna yönelik estetik kaygı gütmemiş olabilirler.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu ise serbest zaman tatmininin fiziksel aktivite tutumunu yaklaşık %32 oranında yordadığı şeklindedir. Geri kalan %68'lik kısmın bireylerin etkinliklere yönelik motivasyonları, ilgilenimleri, akış düzeyleri ve etkinliklere katılım engelleri gibi değişkenlerden oluştuğu düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarında serbest zaman tatmininin tüm alt boyutlarında (psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama, estetik) cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Tüm alt boyutlarda bu farklılığın erkek katılımcıların lehine olduğu görülmüştür. İlgili alan

yazında bu sonuçları destekleyen ampirik çalışmalar yer almaktadır (Kabanof, 1982; Vong, 2005; Serdar ve Mungan Ay, 2016; Çakır, 2017). Cinsiyete göre fiziksel aktivite tutumu incelendiğinde fiziksel aktivite tutumunun öz düzenleme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiş ve erkeklerin tutum puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. İlgili alan yazında bu sonuçları destekleyen ampirik çalışmalar yer almaktadır (Güllü, 2007; Yıldız, Arı ve Yılmaz, 2017).

SONUÇ ve ÖNERİLER

Serbest zaman tatmininin fiziksel aktiviteye karşı tutumu pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Buna göre bireylerin serbest zaman tatmin düzeyleri arttıkça, fiziksel aktivite tutum düzeyleri de artış göstermektedir. Özellikle üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin artırılması amacıyla üniversite kampüsünde veya yakınında ücretsiz veya uygun fiyatlı fitness merkezleri, yüzme havuzları, spor salonları gibi spor tesisleri ve açık hava spor alanları oluşturulabilir. Üniversite spor kulüpleri ve organizasyonları öğrencilere çeşitli serbest zaman etkinliklerine katılma fırsatları sunabilir. Bu kulüplere katılmak hem sosyal etkileşimi artırabilir hem de bireylerin fiziksel aktiviteye karşı olumlu tutum sağlamalarına katkıda bulunabilir. Üniversite, öğrencilere yoga, pilates, aerobik, dans veya grup egzersiz dersleri gibi düzenli rekreasyonel etkinlik programları sunabilir. Bu programlar öğrencilerin serbest zaman etkinliklerinden tatmin olmasına katkıda bulunarak fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutum kazanmalarına yardımcı olabilir.

KAYNAKLAR

- Agate, J. R., Zabriskie, R. B., Agate, S. T., Poff, R. (2009). Family leisure satisfaction and satisfaction with family life. *Journal of leisure research*, 41(2), 205-223.
- Ajzen, I., Driver, B.L. (1992). Application of the theory of planned behavior to leisure choice. *J. Leis. Res.*, 24, 207–224.
- Beard, J.G., Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal Of Leisure Research*, 12 (1): 20–33.
- Bendíková, E., Dobay, B. (2017). Physical and sport education as a tool for development of a positive attitude toward health and physical activity in adulthood. *European Journal of Contemporary Education*, 6(1), 14-21.

- Chang, K. Y., Chang, W. H., Yeh, Y. C. (2023). The Effect of Role Stress and Emotional Exhaustion on Well-being Among Pilots: The Moderating Effect of Leisure Participation. *The International Journal of Aerospace Psychology*, 1-14.
- Choi, Y. H., Choo, H. J. (2016). Effects of Chinese consumers' relationship benefits and satisfaction on attitudes toward foreign fashion brands: The moderating role of country of salesperson. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 28, 99-106.
- Choi, C., Oh, K. R., Jun, M. G. (2023). COVID-19 Obesity: Differences in Infection Risk Perception, Obesity Stress, Depression, and Intention to Participate in Leisure Sports Based on Weight Change. In *Healthcare* (Vol. 11, No. 4, p. 526). MDPI.
- Çakır, V. O. (2017). Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 17-27.
- Eskiler, E., Küçükbiş, F., Gülle, M. (2016). Orta dönem çocuk ergenlerde fiziksel aktiviteye yönelik tutumların sosyal pazarlama bağlamında değerlendirilmesi. *ERPA International Congresses on Education 2016 - Book of Proceedings*, 716-722.
- Franzoi, S.L. (2003). *Social psychology. (Third Edition)*. Boston: Mc. Graw Hill.
- George, D., Mallery, M.P. (2001). *Using SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Gerrig, R.J., Zimbardo, P.G. (2014). *Psikoloji ve yaşam*. Nobel Yayınevi, Ankara.
- Gökçe, H., Orhan, K. (2011). Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 139-145.
- Güllü, M. (2007). Orta Öğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının Araştırılması. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı.
- Iso-Ahola, S. E. (1997). A psychological analysis of leisure and health. In J. Haworth (Ed.), *Work leisure and well-being* (pp. 105-131). New York: Routledge.
- İnceoğlu, M. (2010). *Tutum Algı İletişim*. Beşinci baskı. İstanbul: Beykent Üniversitesi Yayınevi.
- Kabanoff, B. (1982). Occupational and sex differences in leisure needs and leisure satisfaction. *Journal of Occupational Behavior*, 3, 233-245.

- Karan, Ö., Koz, M., Ersöz, G.(2004). İstanbul ilindeki huzurevlerinde kalan 65 yaş ve üstündeki bireylerin fiziksel aktivite alışkanlıklarının incelenmesi. *Türk Geriatri Dergisi*, 7(3): 143-147.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi. Nobel Yayın Dağıtım, 21.Baskı, Ankara.
- Kırel, Ç. Kayaoğlu, A., Gökdağ, R. (2004). Sosyal Psikoloji. Eskişehir. Anadolu Üniversitesi Yayını, Yayın No: 1570.
- Kovacs, A. (2007). The leisure personality: relationships between personality, leisure satisfaction, and life satisfaction. (Doctoral Dissertation). USA: Indiana University, School of Health, Physical Education and Recreation.
- Lai, W. T., Chen, C. F. (2011). Behavioral intentions of public transit passengers—The roles of service quality, perceived value, satisfaction and involvement. *Transport policy*, 18(2), 318-325.
- Lee, C. K., Reisinger, Y., Kim, M. J.,Yoon, S. M. (2014). The influence of volunteer motivation on satisfaction, attitudes, and support for a mega-event. *International Journal of Hospitality Management*, 40, 37-48.
- Lu, L., Argyle, M. (1994). Leisure satisfaction and happiness as a function of leisure activity. *Journal of Kaohsiung Medical Science*, 10, 89-96.
- Lu, Y., Zuzanek, J., Mannell, R. C. (2001). The effects of physically active leisure on stress-health relationships. *Canadian journal of public health*, 92, 214-218.
- Mannell, R. C., Kleiber, D. A. (1997). A social psychology of leisure. Venture Publishing Inc..
- Serdar, E., Mungan Ay, S. (2016). Üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2): 1303-1414.
- 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.
- Şanlı, E., Atalay Güzel, N. (2009). Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi - yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (3), 23-32.

- Tinsley, H. E., Tinsley, D. J. (1986). A theory of the attributes, benefits, and causes of leisure experience. *Leisure Sciences*, 8(1), 1-45.
- Torkildsen, G. (2010). *Sport and Leisure Management*. (6th.Edition). USA: Routledge,
- Vong Tze N. (2005). Leisure satisfaction and quality of life in Macao, China. *Leisure Studies*, 24 (2), 195-207.
- Yıldız, A. B., Arı, Ç., Yılmaz, B. (2017). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi (Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Örneği). *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 35-45.



Tenis Oynayan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi

Yaşar KÖROĞLU¹, Samet SİTTİ²

ÖZET

Amaç: Bu çalışmamızın amacı düzenli olarak tenis oynayan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısının belirlenen çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amacıyla tasarlanmıştır.

Yöntem: Araştırma nicel araştırma modeli olarak tasarlanmıştır. Araştırmanın evrenini Kayseri, Sivas, Iğdır ve Nevşehir illerindeki tenisçiler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini bu illerde tenis oynayan 18-55 yaş aralığında 113 katılımcı oluşturmaktadır. Verilerin elde edilmesinde Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden yararlanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesi SPSS programı kullanılarak elde edilmiştir.

Bulgular: Bulguların elde edilmesinde One Way Anova ve bağımsız örneklem t testi ile elde edilirken, değişkenler arasında ilişki varsa ilişkinin hangileri arasında olduğunu belirlemek için Post Hoc test istatistik testleri ve Pearson Korelasyon testleri kullanılmıştır.

Sonuç: Çalışmaya katılan tenisçilerin egzersiz bağımlılığı ve spor yapma süresi ile sosyal görünüş kaygı arasında pozitif yönlü ilişkinin olduğu fakat istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. Cinsiyet ve egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygı arasında ise anlamlı farklılığın olmadığı belirlendi. Spor yapma yaşı, sosyal görünüş ve egzersiz bağımlılığı değerlerinde önemli bir fark olmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Tenis, Egzersiz, Egzersiz bağımlılığı, Sosyal görünüş

ABSTRACT

Examination of Social Appearance Anxiety and Exercise Addiction Levels of Tennis Playing Individuals

Purpose: The aim of this study was designed to examine the exercise addiction and social appearance anxiety of individuals who play tennis regularly, according to various variables.

Method: The universe of the research consists of tennis players in the provinces of Kayseri, Sivas, Iğdır and Nevşehir. The sample of the study consists of 113 participants between the ages of 18-55 who play tennis in these provinces. Exercise Addiction Scale and Social Appearance Anxiety Scale were used to obtain the data. Evaluation of the data was obtained using the SPSS program.

Results: While the results were obtained by one way Anova and unconventional sample t-test, if there is a relationship between the variables, Post Hoc test statistical tests and Pearson Correlation tests were used to determine the relationship between them.

Conclusion: In conclusion; There is a positive relationship between exercise addiction and the duration of doing sports and social appearance anxiety of the tennis players participating in the study, but there is no statistically significant difference. It was determined that there was no significant difference between gender and exercise addiction and social appearance anxiety. It was observed that there was no significant difference in the age of doing sports, social appearance and exercise addiction values.

Keywords: Tennis, Exercise, Exercise addiction, Social appearance

¹Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sivas/TÜRKİYE. Mail: korogluysar@gmail.com
ORCID: 0000-0003-4662-3353

²Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Siirt/TÜRKİYE. Mail: Samet.sitti@siirt.edu.tr
ORCID: 0000-0002-8014-915X

GİRİŞ

Bireylerin topluma uyum sağlamasında başkaları tarafından beğenilmesi ve takdir edilmesi önemlidir. Bunların en başında da dış görünüş gelmektedir. Özellikle ilk iletişim sürecinde dış görünüş olumlu bir etken oluşturmaktadır (Seki ve Dilmaç, 2015). Her birey kendi görünüşü üzerinde olumlu ve olumsuz düşünceler içerisinde olabilir. Bununla birlikte başka insanların özellikle yakın çevresindeki arkadaşlarının kendisi hakkındaki olumsuz düşüncelerinden kaygı duymaktadırlar. Birilerini etkilemek ve kendisini göstermek ve kabul ettirmek için yapılan herhangi bir eylem olumsuz sonuçlandığında büyük bir hayal kırıklığına uğrayabilmektedir (Mülazımoğlu Ballı ve Ark., 2014). Kişilerde var olan sosyal görünüş kaygı durumları fiziksel görünüşlerinden ziyade kendi bedenleriyle ilgili var olan düşüncelerinden kaynaklanmaktadır. Aslında sosyal görünüş bireyin kendisini tanıyarak kendi vücudunu doğru bir şekilde değerlendirmesidir (Yüceant, 2013). Başka bir tanımda ise başka bireylerin kendi bedeni hakkındaki düşüncelerini düşünmesi olarak açıklanabilir (Çınar ve Keskin, 2015). Egzersiz ise planlı ve düzenli bir şekilde belli bir amaç doğrultusunda fiziksel kondisyona ulaşmak ve fiziksel unsurların belirlenen amaçlarını geliştirmek için yapılan planlı ve düzenli etkinlikler bütünüdür (Özer, 2013). Egzersizin birçok faydası olmaktadır. Bunun bilincinde olan bireyler sürekli olarak çeşitli egzersizlere katılmaktadır. Fakat uzun süren ve aşırı ve sık ve yoğun tempoda uygulanan egzersizler bağımlılığa neden olabilmektedir (Demir ve Ark., 2018). Bağımlılık, bireyi ilk olarak mutlu eden daha sonra sürekli tekrar eden alışkanlığa dönüştüren en son olarak ta bireyi rahatsız eden ve baskı hissettiren bir durum olarak ortaya çıkar (TDK, 2021). Bağımlılık kontrolü kaybederek nesne, eylem veya herhangi bir bireye karşı arzu duyma durumudur (Uzbay, 2009). Bağımlılık sadece herhangi bir madde olmamaktadır. İnternet, dijital oyun, yeme, alışveriş bağımlılığı gibi bağımlılık çeşidi vardır. Bu bağımlılık çeşitlerinden biri de egzersiz bağımlılığıdır (Lim, 2021). Egzersiz bireylere fiziksel ve psikolojik açıdan da olumlu katkılar sunmaktadır. Fakat sürekli artan tarzda etkinliklerin yapılması ve gerekli dinlenme yüklenme prensibine uyulmaması neticesinde hastalık derecesine ulaşan egzersizler bireyde olumsuz etkilere neden olabilmektedir. Aşırı düzeyde uygulanan egzersizler egzersiz bağımlılığı olarak ifade edilen ve insan sağlığını olumsuz bir şekilde etkileyen duruma neden olmaktadır. Egzersiz bağımlılığı, egzersizin sürekli olarak uygulanması ve antrenmanın süresi ve şiddetinin sürekli olarak artırılarak egzersiz yapılmasıdır. Aşırı egzersizle birlikte hayatta yapılması gereken diğer etkinliklere (aile, sosyal arkadaş ve kültürel etkinliklere) katılmama ve kendisini diğer etkinliklerden soyutlama olarak açıklanmaktadır (Zmijewski ve Howard, 2003). Sürekli spor

yapan bireylere egzersiz bağımlısı olduğunu söylememiz için niyet etkisi, tolerans, egzersizin kesilmesi etkileri, zaman, kontrol kaybı, devamlılık ve yapılan diğer aktivitelerde bir azalmanın olması gibi ölçütlerden en az 3 tanesinin bireyde olması gerekir. Yine egzersiz bağımlısı dememiz için bu belirtilen ölçütlerin 12 ay gibi bir süre içerisinde olması gerekmektedir. Klinik olarak bir sorun ya da sıkıntıya neden olacak biçimde olmalıdır (Vardar, 2012). Sürekli olarak egzersiz yapan ve egzersiz bağımlısı olan bireylerde egzersiz bağımlısı olduğunu gösteren belirtilerin başında yorgun ya da sakat olsalar dahi egzersiz yapmaya devam edilmesi, egzersizin dozunu sürekli artırmaları, herhangi bir sebepten dolayı egzersiz yapamamaları, gereğinden fazla egzersize zaman ayırma ve bireylerle sosyalleşip hoş bir vakit geçirmek yerine egzersize devam edilmesi gibi durumların yaşanması gelmektedir (Vardar, 2012). Bu noktada sürekli olarak tenis oynayan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygı durumları akla gelmektedir. Bu çalışmadaki amacımız en az bir yıl ve üzerinde tenis oynayan bireylerin sosyal görünüş kaygı durumları ve egzersiz bağımlılığı durumlarının araştırılmasıdır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Çalışma nicel araştırma olarak planlanmış ve ilişkisel tarama deseni çalışmada uygulanmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Kayseri, Sivas, Nevşehir ve Iğdır illerinde düzenli olarak en az bir yıldır tenis oynayan bireyler oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşı 18-55 arasında değişmektedir. Katılımcıların 46'si (%40,7) kadın ve 67'u (% 59,3) erkektir. Katılımcıların %32 si bekar ve % 69,9'u evli tenis oyuncusudur. Eğitim durumu incelendiğinde katılımcıların %15,9'u lise, %63,9 'u üniversite ve %20,4'ü ise Yüksek lisans ve doktora mezunu olduğu görüldü.

Veri Toplama Araçları

Çalışma verilerinin elde edilmesi için kişisel bilgi formu,

Verilerin elde edilmesinde kişisel bilgi formu, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği kullanılarak gerekli olan veriler elde edilmiştir. Demografik özelliklerin belirlenmesi için yaş, cinsiyet, spor yapma yaşı gibi değişkenler ele alınmıştır

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği: Sosyal görünüş ölçeği doğan tarafından Türkçeye uyarlanmıştır (Doğan, 2010). Ölçek 5'li likert tipinde ve toplam 16 maddeden oluşmaktadır. Puanların yüksek olması bireylerin kaygı düzeyinin yüksek olması anlamına geldiğini göstermektedir. Ölçeğin birinci maddesi olumsuz maddedir ve ters olarak kodlaması yapılmıştır.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeylerini belirlemek için Demir, Hazar ve Cicioğlu tarafından geliştirilen egzersiz bağımlılığı ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin alt boyutları olan aşırı odaklanma, duygu değişimi ve sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku gibi toplam üç boyutlu bir ölçekten oluşmaktadır. Duygu değişimi ve aşırı odaklanma ölçeği ilk 7 maddeden oluşurken, sosyal ihtiyaçların ertelenmesi 8-13. Maddelerden oluşmaktadır. Çatışma, tolerans gelişimi ve tutku ise 14-17. maddeden oluşmaktadır. Ölçekte herhangi bir ters madde içermemektedir (Demir ve Ark., 2018).

İstatistiksel Analiz

Verilerin hesaplanması SPSS istatistik programı ile elde edilmiştir. Analizler yapıldığında verilerin normal bir dağılım gösterdiği ve analizlerin hesaplanmasında bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizleri kullanılmıştır. Gruplar arasında herhangi bir fark varsa hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için ise örneklem Tukey testi kullanılmıştır. Çıkarımsal istatistikler için Pearson Korelasyon analizleri uygulanmış ve anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Çalışmaya katılan bireylerin ölçek puanlarına göre dağılımı

	Ölçekler	N	\bar{x}	Min	Maks
	Sosyal Görünüş Kaygı Toplam	113	29,39	16,00	74,00
	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam	113	55,69	27,00	83,00
EBÖ	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	113	27,30	16,00	34,00
	Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	113	15,60	7,00	30,00
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	113	12,78	4,00	20,00

Tablo 1 incelendiğinde çalışmaya katılan tenisçilerin sosyal görünüş kaygı ölçeği ortalamasının 29,38, minimum değer 16, maksimum değer 74,00 olduğu belirlendi. Egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalaması 55,69, minimum 27,00, maksimum değer ise 83,00 olduğu tespit edildi.

Tablo 2. Çalışmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre t- testi analizi

Ölçekler	Cinsiyet	n	\bar{x}	S	t	p
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Toplam	Kadın	46	30,65	11,90	-,996	,322
	Erkek	67	28,53	10,49		
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam	Kadın	46	54,39	12,13	1,024	,308
	Erkek	67	56,58	10,46		
EBÖ Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Kadın	46	26,56	4,40	1,627	,106
	Erkek	67	27,80	3,66		
EBÖ Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma	Kadın	46	15,30	4,39	,535	,594
	Erkek	67	15,80	5,21		
EBÖ Tolerans Gelişimi ve Tutku	Kadın	46	12,52	4,28	,594	,554
	Erkek	67	12,97	3,68		

($p<0.05$)

Çalışma bulguları incelendiğinde çalışmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre katılımcıların bütün puan türlerinde anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3. Çalışmaya katılan bireylerin pearson korelasyon analizi

Değişkenler	EgzersizBağımlılığı (Toplam)	Sosyal Görünüş Kaygısı (Toplam)
Sosyal görünüş kaygısı (Toplam)	,103	1
Egzersiz bağımlılığı (Toplam)	1	,103
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	,859**	-,049
Bireysel ve sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	,862**	,202*
Tolerans gelişimi ve tutku	,896**	,092

($p<0.05$)

Tablo 3 incelendiğinde sosyal görünüş kaygısı toplam puanı ile egzersiz bağımlılığı toplam puanı arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmüştür ($r= ,103$, $p<0,276$). Aşırı odaklanma ve duygu değişimi puanı ile egzersiz bağımlılığı toplam puanı arasında pozitif yönlü ($r= ,859^{**}$ $p<0,001$) ilişki varken, sosyal görünüş kaygısı toplam puanı arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmüştür ($r=-,049$ $p<0,607$). Bireysel-sosyal

ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma puanı ile egzersiz bağımlılığı toplam puanı arasında pozitif bir ilişki ($r = ,862^{**}$ $p < 0,001$) görülürken, sosyal görünüş kaygısı toplam puanı arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir ($r = ,202^*$ $p < 0,032$). Tolerans gelişimi ve tutku ile egzersiz bağımlılığı toplam puanı arasında pozitif yönlü bir ilişki ($r = ,896^{**}$ $p < 0,001$) görülürken, sosyal görünüş kaygısı toplam puanı arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir ($r = ,092$ $p < 0,331$).

Tablo 4. Spor yaşının egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş değişkenine göre karşılaştırılması

Değişkenler	Spor Yaşı	n	\bar{x}	S	F	P
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Toplam	1-9	64	31,7344	11,58850	3,111	,079
	10-19	34	27,8529	10,86315		
	20-29	7	24,4286	6,42540		
	30-39	8	21,6250	3,58319		
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam	1-9	64	54,3438	11,63631	1,099	,353
	10-19	34	56,4118	10,88819		
	20-29	7	61,1429	5,39841		
	30-39	8	58,6250	11,71004		
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	1-9	64	26,5938	4,12779	1,647	,183
	10-19	34	28,0294	4,00367		
	20-29	7	28,5714	2,43975		
	30-39	8	28,7500	3,49489		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertenmesi ve Çatışma	1-9	64	15,1250	4,89087	,902	,443
	10-19	34	15,8235	4,78932		
	20-29	7	18,1429	2,96808		
	30-39	8	16,2500	6,45313		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	1-9	64	12,6250	4,14997	,597	,619
	10-19	34	12,5588	3,91726		
	20-29	7	14,4286	1,81265		
	30-39	8	13,6250	3,58319		

($p > 0,05$).

Bulgular incelendiğinde çalışmaya katılan bireylerin spor yapma yaşı ile sosyal görünüş kaygısı toplam puanı, egzersiz bağımlılığı toplam puanı, aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel ve sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku puanları arasında herhangi bir anlamlı fark olmadığı görüldü. Gruplar arasında farklılığın belirlenmesi için Post-Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmış ve gruplar arasında spor yaşı ile tüm değişkenler arasında farkın olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$).

TARTIŞMA

Tenis, her yaştan bireyin severek oynadığı eğlenceli bir spordur. Eğlenceli bir vakit geçirme, hayatın var olan stresinden kurtulmak veya daha fit bir görüntüye sahip olmak için birçok kişinin yöneldiği eğlenceli bir spordur. Fakat artan tenis saat süreleri zamanla egzersiz

bağımlılığına giden bir yol olabilir. Bu araştırma tenis oynayan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüşü nasıl etkilediğini belirlemek için yapılmıştır

Çalışmamızda tenis sporu ile ilgilenen bireylerin cinsiyet değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arasında istatistiksel olarak önemli bir farklılık çıkmadığı görülmüştür. Her iki cinsinde haftanın belli günlerinde sürekli olarak tenis oynamaları neticesinde sporun görünüş üzerine olumlu etkisini düşünmelerinden kaynaklanmış olabilir. Çalışmamızla benzer çalışmalarla birlikte farklı çalışmaların olduğu görülmektedir. Benzer araştırmada Bilbek ve Yılmaz' ın (2014), kadın öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin erkek öğrencilere göre yüksek olduğunu ifade etmişlerdir (Bilbek ve Yılmaz, 2014). Çalışmamızdan farklı olarak Telli ve Ünal (2016) üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada kadın ve erkekler arasında sosyal görünüş kaygı düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmişlerdir (Telli ve Ünal, 2016). Pekdağ ve Coşkun (2010) Üniversite de okuyan dansçı öğrenciler üzerine yaptıkları çalışmada kadın-erkek arasında sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılığın olmadığını açıklamışlardır (Pekdağ ve Coşkun, 2010).

Bulgularımız incelendiğinde çalışmaya katılan bireylerin cinsiyet ile egzersiz bağımlılığı arasında herhangi bir farkın olmadığı görülmüştür. Erkek ve kadın tenis sporcuların kortlarda birlikte çok daha fazla zaman geçirmelerinden kaynaklı anlamlı bir farkın olmamasına neden olabilir. Tenis sporcuları üzerinde yapılan çalışmaya farklı meslek gruplarında çalışan 21-38 yaş gurubundaki bireyler katılmıştır. Çalışma sonunda cinsiyete göre egzersiz bağımlılığı puanları arasında anlamlı farklılığın olmadığını söylemişlerdir (Demir ve Namlı, 2022). Yüzme sporcularında yapılan araştırmada ise cinsiyet değişkeni ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı farklılığın olmadığını belirtmişlerdir (Batu ve Aydın, 2020). Benzer bir araştırmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark olup olmadığını incelemişler ve çalışmada erkek bireylerin kadın bireylerden bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu rapor etmişlerdir (Cicioğlu ve Ark., 2019). Polat ve Şimşek (2015) spor merkezinde spor yapan bireylerde yaptığı çalışmasında kadınların erkeklerden egzersiz bağımlılığı değerlerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir (Polat ve Şimşek, 2015). Çalışmamıza benzer olmakla birlikte farklı çalışmaların olduğu görülmektedir.

Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı ile egzersiz bağımlılığı arasında bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin pozitif yönde olduğu görüldü. Fakat istatistiksel olarak herhangi bir farkın olmadığı görüldü. Egzersiz bağımlılığı toplam puanı ile alt boyutunda Aşırı odaklanma ve duygu değişimi puanı, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma puanı ve Tolerans

gelişimi ve tutku puanları arasında pozitif yönlü bir ilişki ve istatistiksel olarak anlamlı farkın olduğu belirlendi. Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma puanı ile sosyal görünüş kaygısı toplam puanı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu görüldü. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi puanı ile sosyal görünüş kaygısı toplam puanı arasında negatif yönlü, tolerans gelişimi ve tutku ile sosyal görünüş kaygısı toplam puanı arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu ama istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı belirlendi. Çalışmamızda sosyal görünüş kaygısı ile egzersiz bağımlılık puanları arasındaki ilişkinin anlamlı çıkmamasının temel nedeni olarak bireylerin düzenli olarak ve uzun süre tenis sporu yapmaları neticesinde kendi vücutlarına olan güven ve beğenin bir sonucu olarak düşünülebilir. Benzer çalışmalar incelendiğinde elde edilen çalışmada spor yapmayan ve 1 yıldır spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin, diğer yıl gruplarına göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir (Çolakoğlu ve Başaran, 2018).

Fitness yapan bireyler üzerinde yapılan çalışmaya 186 kişi katılmış ve çalışma sonunda sosyal görünüş kaygısı toplam puanları ile egzersiz bağımlılığı toplam puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu açıklanmıştır (Özpolat ve Hazar, 2023).

Bulgularımızda bireylerin spor yapma yılı değişkeni ile sosyal görünüş kaygısı ölçeği toplam puanı ile egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Buna göre çalışmada spor yaşının egzersiz bağımlılığı ve tüm alt boyutlarında spor ve sosyal faaliyetlere ayrılan süre ve zaman bakımından herhangi bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Benzer bir araştırmada yüzme sporcularında spor yaşı ile egzersiz bağımlılığı toplam boyutu ve tüm alt boyutlarında anlamlı farkın olmadığı açıklanmıştır (Batu ve Aydın, 2020). Yükseköğretimde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılan çalışmada ise egzersiz yaşı ile egzersiz bağımlılığı alt boyutları arasında herhangi bir farkın olmadığı rapor edilmiştir (Uzun, 2019). Tenis sporcuları üzerinde yapılan çalışmada spor yaşının 1-4 olan sporcu grubu ile 15-19 yıl olan sporcular arasında egzersiz bağımlılığı bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu açıklanmıştır (Birgönül, 2019).

SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak tenise katılan bireylerin spor yaşı, sosyal görünüş ve egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı fark olmamasında çalışmanın haftanın belli günleri ve belirlenen saatlerde düzenli olarak antrenman veya tenis maçlarına katılmalarıdır. Uzun zamandır tenis sporunun içerisinde olmaları sosyal görünüş bakımından kendilerini yeterli ve uygun bir fiziksel

görünüşe sahip olma düşüncesine sahip olmalarını sağlamıştır. Egzersiz bağımlılığının önüne geçmek için çalışmaların belirli bir plan dâhilinde ve kademeli bir yüklenme metoduna göre çalışmaların yapılması ve deneyimli antrenörler eşliğinde çalışmaların yürütülmesi yararlı olabilir. Çalışma –dinlenme periyodunun iyi ayarlanması kişinin daha iyi performans sergilemesine ve egzersiz bağımlılığının önüne geçmesine yardımcı olacaktır. Yapılacak benzer çalışmalarda yaş gruplarının birbirine yakın olması ve tenise başlama yaşının bir yıldan fazla olması ve spor yaşlarının birbirine yakın olması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Batu, B. ve Aydın, A.D. (2020). Elit Yüzme Sporcularının Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 5(4), 399-412
- Bilbek, M. Yılmaz, C, Y. (2014). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sosyal Karşılaştırma Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spormetre Dergisi, 12(2), 105-112
- Bir gönül, Y. (2019). Tenis Sporuna Yönelik Egzersiz Bağımlılığı ve Huzur İlişkisi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir
- Cicioğlu, H. İ. Demir, G. T. Bulğay, C., & Çetin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. Bağımlılık Dergisi, 20(1), 12-20. <https://dergipark.org.tr/en/pub/bagimli/issue/40920/514502>
- Çınar, H. Keskin, N. (2015). Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısının Öğrenim Yeri Tercihlerine Etkisi. Electronic Journal of Vocational Colleges, 14, 457-465
- Çolakoğlu, M. Başaran, Z. (2018). Üniversiteye Hazırlanan Öğrencilerde Sosyal Görünüş Kaygısının Spor Yapan ve Yapmayan Açısından İncelenmesi. E R P A International Congresses on Education, Istanbul / Turkey 28 June -1 July 2018 455-460.
- Demir G.T. Namlı S. (2022). IntJour ExerPsyc, Cilt:4, Sayı:1, Egzersiz Bağımlılığı: Tenis Oyuncuları Örneği
- Demir, G. T. Hazar, Z. & Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Kastamonu Eğitim Dergisi, 26(3), 865-874
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education) 39, 151-159

- Lim, M. A. (2021). Exercise addiction and covid-19-associated restrictions. *Journal of Mental Health*, 30(2), 135-137. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1803234>
- Mülazımoğlu Ballı, Ö. Erturan İlker, G.Arslan, Y. (2014). Achievement Goals in Turkish High School PE Setting: The Predicting Role of Social Physique Anxiety. *International Journal of Educational Research*, 67, 30-39
- Özer, K. (2013). *Fiziksel uygunluk* (4. Baskı). Ankara: Nobel
- Özpolat, Z. Hazar, Z. (2023). *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences*, 4(1): 8-15
- Pekdağ, F.Coşkun, F. (2010). Üniversiteli Dansçıların Sosyal Fizik Kaygı Ve Beden İmginden Hoşnut Olma Düzeyleri. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 1,17-24
- Polat, C. & Şimşek, K. Y. (2015). Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir ili örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(15), 354-369. <http://dx.doi.org/10.16992/ASOS.765>
- Seki, T, Dilmaç, B. (2015). Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler ile Öznel İyi Oluş ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler: Bir Model Önerisi. *Eğitim ve Bilim*, 40(179), 57-67
- Telli, E. Ünal, Z. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı: Bir Alan Araştırması. *T.C. Mehmet Akif Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15), 134-146
- Türk Dil Kurumu. (2021, Aralık). *Türk Dil Kurumu Sözlükleri*. <https://sozluk.gov.tr>
- Uzbay, İ. T. (2009). Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*. 6-15. http://www.eczaakademi.org/images/upld2/ecza_akademi/makale/20110325100354madde_bagimlilik_tarihcesi.pdf
- Uzun, U. (2019). Spor bilimleri eğitimi alan yükseköğretim öğrencilerinin egzersiz bağımlılığının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Vardar, E. (2012). Exercise Dependence. *Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Edirne Arşiv Kaynak Tarama Dergisi (Archives Medical Review Journal)*, 21(3), 163-173

Yüceant, M. (2013). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygılarının Farklı değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray

Zmijewski, C. F., & Howard, M. O. (2003). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating Behaviors*, 4(2), 181-195.



Amatör Futbolcularda Sportif Sürekli Kendine Güven Düzeyinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Esra KÜRKCÜ AKGÖNÜL¹, Gökmen ÖZEN², Ufuk DİLEKÇİ³

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı amatör erkek futbolcuların sportif özgüven düzeylerinin, mevkiye, baskın ayak durumuna, spor yaşına, eğitim durumu ve ekonomik duruma göre incelenmesidir.

Yöntem: Çalışmada nicel araştırma desenlerinden kesitsel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Çalışmanın örneklemini 18 yaş üzeri 118 erkek amatör futbolcu (yaş:16,55±4,67 yıl) oluşturmaktadır. Araştırma verileri "Sportif Sürekli Kendine Güven (SSKG)" ölçeği ve "Kişisel Bilgi Formu (KBF)" kullanılarak toplanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde "Mann Whitney-U" ve "Kruskall Wallis" testleri kullanılmıştır.

Bulgular: İstatistiksel sonuçlara göre; amatör futbolcuların kendine güven düzeyinin yüksek olduğu bulunmuştur. Sporcuların ölçek ortalama ve toplam puanları arasında, mevkiye, eğitim durumuna göre anlamlı fark olmadığı ($p>0,05$), ancak spor yaşına göre anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Bununla birlikte baskın ayak durumuna göre yalnızca ölçek toplam puanları arasında, ekonomik duruma göre de yalnızca ölçek ortalama puanları arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Tek ayağı baskın olan sporcular ile her iki ayağı baskın olan futbolcular arasında ve spor yaşı 0-1 yıl olan futbolcular ile 2-4 yıl ve 5 yıl üzeri futbolcular arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Sonuç: Sonuç olarak amatör futbolcuların sportif performans açısından kendine güven düzeyinin yüksek olduğu; futbolcuların kendine güven düzeyi üzerine spor yaşı, baskın ayak, ekonomik durum etki ederken; eğitim düzeyi, oynadığı mevkinin etki etmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Amatör futbolcu, Kendine güven, Sportif performans

ABSTRACT

Investigation of The Level Of Sport Trait Self-Confidence in Amateur Football Players in Terms of Different Variables

Purpose: The aim of this study is to examine the level of continuous sports self-confidence in amateur football players in terms of according to playing position, dominant foot, sports training age, educational and economic status.

Method: The cross-sectional research method, one of the quantitative research designs, was used in the study. The sample of the study consists of 118 male amateur football players over the age of 18 (age: 16.55±4.67 years). Research data were collected using the "Sport Trait Self-Confidence (STSC)" scale. "Mann Whitney-U" and "Kruskall Wallis" tests were used in the statistical analysis of the data.

Results: According to statistical results; It has been found that amateur football players have a high level of self-confidence. No significant difference between the scale average and total scores of the athletes according to position and education level ($p>0.05$), but there was a significant difference according to sports age ($p<0.05$). However, it was a significant

¹Dokuz Eylül Üniversitesi, Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi, İzmir/TÜRKİYE.

ORCID: 0000-0003-3771-937X, bestfemalecyclist@gmail.com

²Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID:0000-0001-5756-653X, gokmenozen44@gmail.com

³MEB/İstanbul Rumeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Ankara/TÜRKİYE, ORCID: 0000-0001-7859-0301, dilekciufuk@gmail.com

difference only between the scale total scores according to dominant foot status and only between the scale average scores according to economic status ($p < 0.05$). There was a significant difference between athletes who were dominant in one foot and football players who were dominant in both feet, and between football players whose sports age was 0-1 year and football players whose sports age was 2-4 years and over 5 years ($p < 0.05$).

Conclusion: As a result, amateur football players have a high level of self-confidence in terms of sports performance; while sports age, dominant foot and economic situation affect the self-confidence level of football players; it was concluded that the level of education and the position played did not affect the situation.

Keywords: Amateur football players, Self confidence, Sport trait

GİRİŞ

Spor yapma eyleminin bireylerin fiziksel olarak daha iyi görünme, fiziksel ve ruhsal anlamda kendini iyi hissetme amacıyla yapıldığı bilinmektedir. Genç bireyler için spora katılım becerilerini artırırken (Cihan ve Ilgar Araç, 2018), aynı zamanda bireylerin sosyalleşmeleri üzerine de katkısı vardır (Öcal Karaç, 2019). Ayrıca psikolojik açıdan insanların hayata hazırlanmasını sağlayan faaliyetlerden biridir. Spor yaparken bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması ile bireylerin spora olan bağlılığı artarak (Sırgancı ve ark., 2019) sporda devamlılık, istikrar ve gelişim sağlanabilir. Bu yönde sporun, bireyin karakteri üzerine de etki ettiği ve şekillendirdiği söylenebilir (İmamlı ve Ünver, 2018). Özellikle günümüzün en popüler sporlarından olan futbol geniş katılımcı kitleleriyle sporcuların psikolojik karakteristikleri üzerinde etkilidir (Bektaş, Açak ve Kurak, 2020).

Spor ortamı, bireylerin kendilerini gerçekleştirmelerinde, kendilerini ifade etme, yeteneklerini gösterme ve sosyalleşmelerini sağlayabilmelerine fırsat sunmaktadır. Bu anlamda sporda başarı, kabul görme, gelişim gösterme gibi olumlu süreçler, bireylerde kendilerine olan güvenin (özgüven) artmasını ve şekillenmesini sağlayabilir (Tolukan ve Akyel, 2019). Özgüven, çocuk doğduktan sonra gelişmeye başlayan, aile içindeki ve dışındaki çevrede geçirilen yaşantılar sonucunda şekillenerek geliştirilebilecek bir yapıdır. Hambly (2003) özgüveni, bireyin kendi yeteneklerine olan inancı ve bir tür cesaret olarak tanımlamaktadır. Jones ve Swain (1995) sporcuların kendine güven düzeyi yüksek olanların, diğerlerine göre pozitif düşünmeye yönelebildiklerini ve kaygı duygularını kontrol edebildiklerini rapor etmişlerdir. Ayrıca, kendine güveni olan sporcuların, başarılı olacaklarını ve potansiyellerini ortaya çıkaracak fiziksel ve zihinsel beceriye sahip olduklarını belirtmişlerdir (Yıldırım, 2013). Dolayısıyla, kişinin kendisiyle barışık biri olma serüveninde başarı veya başarısızlığın belirteci olarak özgüvenin herkesin hayatında önemli olduğu; öz güveni yüksek kişilerin, hedeflerine doğru başarılı sonuçlar elde edebileceği, düşük öz güven

sahibi kişilerinse, planlarına bağlanmakta zorluk çektikleri, sonuçta da büyük olasılıkla başarısız olabilecekleri söylenebilir.

Spor, bireylere özgüven kazandıran ve kişilerin yaşam becerilerini geliştiren etkiye sahiptir (Rogge, 2004). Sportif özgüven, bir kişinin sporda başarılı olma kapasitesi hakkında sahip olduğu inanç olarak tanımlanırken (Vealey, 1988); kendine güven spor psikologları tarafından, arzu edilen davranışların başarılı şekilde yapılmasına yönelik inanç duygusuna sahip olma şeklinde tanımlanmaktadır (Weinberg ve Gould, 2015). Sporcunun iyi olma ve atletik performans için gerekli olan kendine güven duygusu, etki, davranış ve biliş süreçlerinin bir sonucu olarak önemli olduğu (Vealey ve Chase, 2008) ve performans parametreleri içinde önemli bir kaynak olduğu (Thomas ve ark., 2011); içinde emek, tecrübe ve bilgi barındıran inançların toplamı olduğu bildirilmiştir (Biçer, 2008). Psikolojik faktörlerin yalnızca üst düzey sporcular için önemli olduğu düşünülerek müsabakaya yönelik çalışan sporculara odaklanılsa da, aslında her seviyedeki sporcuda önemli ve kritik bir faktördür (Machida ve ark., 2017).

Sporun doğasında var olan rekabetçiliğin çoğu zaman başarı motivasyonundan geliştiği kabul edilmektedir (Bozkurt, 2014). Başarı, bireyin ulaşabildiği en iyi performans olarak değerlendirilmekte ve başarının bireyler için ne anlam ifade ettiği daha önce belirledikleri hedefleri ortaya koyduğundan, bireylerin kendilerini başarılı olarak algılamalarının hedeflerini gerçekleştirme durumunda meydana geldiği bilinmektedir (Nicholls ve ark.,1989; Tolukan ve Akyel, 2019). Bu doğrultuda, bireyin kendini gerçekleştirme için, kendine güven duymasının önemli olduğu düşünülmektedir; fakat bu algı bireyden bireye farklılık gösterebilmektedir; çünkü her birey kendi başarı davranışını tayin etmekle yükümlüdür. Bir sporcu için başarı sayılan bir olgu, diğer sporcular için başarısızlık olarak görülebilir. Buradan hareketle, bir sporcunun başarılı olmasında kendine güven düzeyi olumlu etki ederken, diğer sporcuda negatif etki edebilir.

Sporu üst düzey yapan sporcularda başarı elde etmek saniye ve salise gibi çok küçük farklar ile belirlendiğinden, bu seviyedeki sporcularda fiziksel üstünlük yanında psikolojik üstünlüğün oldukça önemli olduğu söylenebilir. Amatör seviyedeki sporcular için ise performans göstermenin öncesinde, sporda devamlılık ya da motivasyon kazanmanın da önemli olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda literatürde, profesyonel sporcularda psikolojik faktörlerle ilgili çalışmalar mevcutken, amatör sporcularda çok fazla çalışma bulunmamaktadır. Bu nedenle, amatör sporcuların kendine güven duyguları üzerine etki eden faktörlerin önemli olduğu ve incelenmesi gerektiği düşünülmektedir. Bu bağlamda, çalışmada

amatör erkek futbolcuların sportif özgüven düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli ve Prosedür

Bu çalışmada, nicel araştırma desenlerinden “kesitsel araştırma yöntemi” ve örneklem seçiminde “rastgele örnekleme yöntemi” kullanılmıştır (Kılıç, 2013). Araştırmaya uygun katılımcılar içinden gönüllü sporcular tespit edilmiştir. Ölçek formları çevrimiçi ortamda tüm katılımcılara gönderilerek cevaplar alınmıştır. Çalışma öncesinde, sporcular çevrimiçi ortamda bilgilendirilmiş ve veriler Helsinki Bildirgesi’ne uygun olarak tüm sporculardan onam alınmıştır. Tüm katılımcılara prosedür ve amaç kısaca açıklanmıştır. Ölçek uygulamaları katılımcıların serbest zamanında yapılmıştır. Çalışmanın etik kurul onayı, 08.09.2023 tarihli 11/43 karar no ile Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Etik Kurulu’ndan alınmıştır.

Araştırma Grubu ve Verilerin Toplanması

Tablo 1. Katılımcıların fiziksel özelliklerine ait tanımlayıcı istatistik

Değişken	N	Minimum	Maksimum	Ort	Ss
Boy (cm)	118	165,00	198,00	178,67	6,56
Vücut ağırlığı (kg)	118	45,00	102,00	72,59	10,86
BKİ (kg/m ²)	118	16,07	36,14	22,69	2,84
Yaş (yıl)	118	18,00	35,00	21,70	3,56

BKİ: Beden kütle indeksi, Ort: Ortalama, Ss: Standart sapma

Araştırmanın evrenini 18 yaş ve üzeri amatör futbolcular oluşturmaktadır. Örneklem hesabı ölçek madde sayısına göre hesaplanmıştır. Bazı araştırmacılar, ölçme aracındaki madde sayısına bağlı olarak minimum örneklem büyüklüğünün değişeceğini iddia etmektedirler. Buna göre Catell (1978), ölçme aracında bulunan toplam madde sayısının minimum örneklem büyüklüğünün yaklaşık üç ila altı katı olmasının yeterli olacağını söylerken, Hair ve arkadaşları (2010) en az beş katı olması gerektiğini savunmaktadır. Bu farklı görüşler doğrultusunda, ölçeğin toplamda 13 madde olması sebebiyle, bu çalışmadaki minimum örneklem sayısı en az 39 kişi ve en fazla 78 kişi olmalıdır (Kilis ve Yıldırım, 2018). Bu çalışmaya dâhil olan katılımcıların 118 kişiden oluşması nedeniyle örneklem büyüklüğü yeterli sayıdadır. Araştırmaya, 18 yaş ve üzeri, en az 6 aydır futbol oynayan, herhangi bir sağlık problemi olmayan, amatör seviyedeki erkek gönüllü katılımcılar dâhil edilmiştir. 18 yaş

altında olan, elit seviyede futbol oynayan, herhangi bir sağlık problemi olan, erkek ve gönüllü olmayan katılımcılar çalışma dışı bırakılmıştır.

Veri Toplama Yöntemi ve Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak, sporcuların demografik özellikleri ve sahip oldukları özellikler hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” ile Vealey (1986) tarafından geliştirilen, Yıldırım (2013) tarafından Türkçe geçerlik güvenilirliği yapılan “Sportif Sürekli Kendine Güven (SSKG)” ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Kişisel Bilgi Formu, sporcularla ilgili yaş, boy, vücut ağırlığı, spor yaşı, ekonomik düzey, eğitim durumu, mevki gibi bilgilerin toplanması amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir ve 10 sorudan oluşmaktadır.

Sportif Sürekli Kendine Güven Ölçeği (SSKG): Sportif Sürekli Kendine Güven ölçeği Vealey tarafından geliştirilmiştir, tek alt boyut ve 13 maddeden oluşmaktadır. SSKG 9’lu likert tipinde bir ölçek olup maddeler, 1 ve 9 arasında sıralanmakta; 1-2-3 puan (düşük), 4-5-6 puan (orta), 7-8-9 puan (yüksek) olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin uyarlanmasında yapılan ön çalışmaya, atletizm, basketbol, Amerikan futbolu, futbol, hentbol, voleybol, badminton olmak üzere yedi spor branşından sporcular katılmışlardır. Ölçeği oluşturan maddelerin faktör-yük değerlerinin 0,62 ile 0,73 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Hesaplanan iç tutarlık değeri Cronbach alpha ise 0,89 ve test- tekrar test güvenilirliği için ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0,78 bulunmuştur (Kılıç, 2013). Ölçeğin toplam puanı sporcuların sportif sürekli kendine güven düzeyini ortaya koymaktadır ve ölçeğin tek boyutlu olması nedeniyle değerlendirme ölçek düzeyinde yapılmıştır. Ölçek puan aralığı 13-117 puan olup; (0-39) düşük, (40-78) orta, (79-117) yüksek olarak değerlendirilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 25 istatistiksel analiz programında analiz edildi. Verilerin normallik analizleri “Skewness-Kurtosis” ve “Shapiro Wilk” değerleri ile sınıandı. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5/+1,5 değerlerinin dışında olması ve “Shapiro Wilk” değerinin 0,05’ten büyük olmasından dolayı verilerin normal dağılıma sahip olmadığı tespit edilmiştir (Tabachnick ve Fidel, 2013). Bu doğrultuda verilerin analizinde, tanımlayıcı istatistik için ortalama, minimum-maksimum değer, frekans dağılımı; sosyo demografik özelliklerden, spor yaşı, ekonomik düzey, eğitim durumu, mevki gibi değişkenlere göre sportif sürekli kendine güven puanları ortalama farkı için “Mann Whitney-U” ve “Kruskall Wallis” test kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık düzeyi 0,05 kabul edildi. İç tutarlılık güvenilirliği

için ($\alpha = 0,70 \leq$) olmasının güvenilirlik için yeterli olduğu bilinmektedir (Büyüköztürk, 2011). SSKG ölçeğinin ve alt boyutuna ilişkin alpha katsayısının geçerlik güvenirlik düzeyinin ($\alpha = 0,71-0,80$) arasında olduğu tespit edilmiştir (Büyüköztürk, 2002; Özudoğru ve Aydın,2016). SSKG ölçeğinin ve alt boyutuna ilişkin alpha katsayısının geçerlik güvenirlik düzeyinin ($\alpha = 0,71-0,80$) arasında olduğu tespit edilmiştir (Büyüköztürk, 2002; Özudoğru ve Aydın,2016).

BULGULAR

Tablo 2. Futbolcuların sosyo-demografik bilgilerine ait tanımlayıcı istatistik

Değişkenler	Gruplar	N	%
Mevki	Ofansif	59	50,0
	Defansif	59	50,0
Spor yaşı	0-1 yıl	12	10,2
	2-4 yıl	11	9,3
	5 yıl üzeri	95	80,5
Baskın ayak	Sağ	77	65,3
	Sol	32	27,1
	Her ikisi	9	7,6
Eğitim düzeyi	Lise	38	32,2
	Önlisans/Lisans	80	67,8
Ekonomik Durum	Düşük	18	15,3
	Orta	70	59,3
	İyi	30	25,4

Tablo 2'deki verilere göre, sporcuların yarı yarıya ofansif ve defansif mevkilerde oynadığı, %80,5'inin beş yıl ve üzerinde spor yaşına sahip olduğu, %65,3'ünün baskın ayağının sağ ayak olduğu, %67,8'inin yükseköğretim düzeyinde eğitim seviyesine sahip olduğu ve %59,3'ünün orta düzey ekonomik duruma sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların SSKG ölçek ve maddelerine ait tanımlayıcı istatistik Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Futbolcuların SSKG ölçek ve maddelerine ait tanımlayıcı istatistik

Değişken	N	Minimum	Maksimum	Ort	Ss
Madde 1	118	3,00	9,00	7,36	1,51
Madde 2	118	2,00	9,00	7,19	1,58
Madde 3	118	1,00	9,00	6,87	1,87
Madde 4	118	2,00	9,00	7,36	1,61
Madde 5	118	1,00	9,00	7,42	1,68
Madde 6	118	1,00	9,00	7,01	1,71
Madde 7	118	1,00	9,00	7,46	1,45
Madde 8	118	1,00	9,00	7,69	1,40
Madde 9	118	1,00	9,00	7,22	1,55
Madde 10	118	1,00	9,00	7,43	1,44
Madde 11	118	1,00	9,00	7,42	1,66
Madde 12	118	1,00	9,00	7,09	1,74
Madde 13	118	1,00	9,00	7,08	1,96
Ölçek ortalama	118	2,00	9,00	7,28	1,24
Ölçek toplam	118	26,00	117,00	94,58	16,15

Tablo 3'teki veriler doğrultusunda, amatör futbolcuların, sportif sürekli kendine güven düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Futbolcuların sportif sürekli kendine güven ölçek ortalama puanları maddeler halinde incelendiğinde, madde 3 için 6,87 puan ve orta düzeyde; diğer tüm maddeler için 7,01-7,69 puan aralığında ve yüksek düzeyde bulunmuştur. Mevkiye göre, katılımcıların SSKG ölçeği toplam ve ortalama puanlarındaki fark Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Mevkiye göre SSKG ölçeği ortalama ve toplam puanları fark istatistiği

Değişken		N	Sıra Ort	Sıra Top	U	Z	p
Ölçek ortalama	Ofansif	59	54,74	3229,50	1459,50	-1,513	0,130
	Defansif	59	64,26	3791,50			
Ölçek toplam	Ofansif	59	59,86	3532,00	1719,00	-0,116	0,908
	Defansif	59	59,14	3489,00			

*p<0,05

Tablo 4'teki sonuçlara göre, amatör futbolcuların SSKG ölçek ortalama ve toplam puanlarında, mevkiye göre anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05). Eğitim durumuna göre, katılımcıların SSKG ölçeği ortalama ve toplam puan farkları Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Futbolcuların eğitim durumuna göre SSKG ölçeği ortalama ve toplam puanları fark istatistiği

Değişken		N	Sıra Ort	Sıra Top	U	Z	p
Ölçek ortalama	Lise	38	60,80	2310,50	1470,50	-0,285	0,775
	Yükseköğretim	80	58,88	4710,50			
Ölçek toplam	Lise	38	55,72	2117,50	1376,50	-0,827	0,408
	Yükseköğretim	80	61,29	4903,50			

*p<0,05

Tablo 5'teki sonuçlar doğrultusunda, amatör futbolcularda eğitim durumuna göre, SSKG ölçek ortalama ve toplam puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05). Futbolcuların baskın ayak durumuna göre SSKG ölçek ve toplam puanlarındaki fark Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Futbolcuların baskın ayak durumuna göre SSKG ölçeği puanları fark istatistiği

Değişken		N	Sıra Ort	H	df	p
Ölçek ortalama	Sağ	77	60,41	0,399	2	0,819
	Sol	32	59,19			
	Her ikisi	9	52,83			
Ölçek toplam	Sağ	72	58,65	8,666	2	0,013*
	Sol	59	52,83			
	Her ikisi	9	90,50			

*p<0,05

Tablo 6'daki sonuçlar doğrultusunda, futbolcuların SSKG ortalama puanlarında, baskın ayak durumuna göre gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı (p>0,05); ancak SSKG toplam

puanlarında, baskın ayak durumuna göre gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Tespit edilen anlamlılığın hangi baskın ayaklar arasında olduğuna “Mann Whitney U” test ile ikili karşılaştırma yapılarak bakılmıştır. Buna göre, tek ayağı baskın olan (sağ veya sol) futbolcular ile her iki ayağı baskın olan futbolcuların SSKG puanlarında anlamlı bir fark olduğu ($U_{sağ}=165,50$; $p_{sağ}=0,11$; $U_{sol}=46,00$; $p_{sol}= 0,002$); tek ayağı baskın olan (sağ veya sol) futbolcular arasında SSKG puanlarında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($U=1116,50$; $p=0,442$). Futbolcuların spor yaşına göre SSKG ölçek ortalama ve toplam puanlarındaki fark Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Futbolcuların spor yaşına göre SSKG ölçeği puanları fark istatistiği

Değişken		N	Sıra Ort	H	df	p
Ölçek ortalama	0-1 yıl	12	33,46	7,837	2	0,020*
	2-4 yıl	11	65,32			
	≥ 5 yıl	95	62,12			
Ölçek toplam	0-1 yıl	12	32,04	16,542	2	0,000*
	2-4 yıl	11	35,14			
	≥ 5 yıl	95	65,79			

* $p < 0,05$

Tablo 7’deki sonuçlara göre, futbolcuların spor yaşına göre, SSKG ortalama ve toplam puanları arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Tespit edilen anlamlılığın hangi baskın ayaklar arasında olduğuna “Mann Whitney U” test ile ikili karşılaştırma yapılarak bakılmıştır. Buna göre, SSKG ölçek ortalamasının 0-1 yıl ile 2-4 yıl ($p=0,12$) ve 0-1 yıl ile 5 yıl üzeri ($p=0,07$) spor yaşı olanlar arasında; SSKG ölçek toplam puanının 0-1 yıl ile 5 yıl ve üzeri ($p=0,02$) ve 2-4 yıl ile 5 yıl ve üzeri ($p=0,04$) spor yaşına sahip futbolcularda anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Ekonomik duruma göre, futbolcuların SSKG ölçek ortalama ve toplam puanları arasındaki fark Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Futbolcuların ekonomik duruma göre SSKG ölçeği puanları fark istatistiği

Değişken		N	Sıra Ort	H	df	p
Ölçek ortalama	Düşük	18	56,72	7,225	2	0,027*
	Orta	70	65,96			
	İyi	30	46,10			
Ölçek toplam	Düşük	18	42,78	5,424	2	0,066
	Orta	70	61,20			
	İyi	30	65,57			

* $p < 0,05$

Tablo 8’deki sonuçlara göre, futbolcuların ekonomik duruma göre, SSKG toplam puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı ($p > 0,05$); ortalama puanları arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Tespit edilen anlamlılığın, hangi ekonomik duruma sahip olanlardan kaynaklandığına “Mann Whitney U” test ile ikili karşılaştırma yapılarak

bakılmıştır. Buna göre, orta ve iyi ekonomik duruma sahip olanlarda ($p=0,010$) ölçek ortalama puanları arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($p<0,05$).

TARTIŞMA

Bu çalışmada, amatör erkek futbolcuların sportif özgüven düzeylerinin, mevkiye, baskın ayak durumuna, spor yaşına, eğitim durumu ve ekonomik duruma göre incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, amatör futbolcuların kendine güven düzeyleri yüksek bulunmuştur. Sporcuların sportif sürekli kendine güven düzeylerinin, mevkiye ve eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde değişmediği; spor yaşına, baskın ayak durumuna ve ekonomik duruma göre anlamlı düzeyde değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Futbolcularda sportif özgüvenin yüksek çıkması, futbol branşının takım sporu olması, sporcuların antrenmanları sürekli birlikte yapması ile ilişkili olabilir. Bunun yanında, futbolcuların antrenörleri ile iletişiminin yüksek olmasının sporcuların mental performanslarını olumlu yönde etkilemesine (Abakay, 2010) de bağlı olduğu düşünülmektedir. Konuyla ilgili olarak, Işık (2018) sportif özgüvenin, sporun bireysel ya da takım sporu olarak yapılmasıyla ilgili olabileceği; bu noktada takım sporu yapanların başarısız olduklarında, takım arkadaşlarını suçlama eğilimine girdikleri ve böylelikle özgüvenlerini belli bir düzeyde tuttuklarını bildirmiştir. Yine Özbek ve arkadaşları (2017), takım sporcularının özgüven düzeylerinin, bireysel sporculara göre yüksek olduğunu rapor etmişlerdir. Buradan hareketle, takım sporu yapanlarda SSKG düzeyinin yüksek olabileceği, bireysel sporcularda ise biraz daha az olması beklense de; konuyla ilgili çalışma sayısının artması gerektiği düşünülmektedir.

Demir ve Biçer'in (2020) 16 yaş ve üzerindeki amatör futbolcularda iletişim beceri düzeyi ile SSKG arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, sporcuların oynadığı mevkiye göre İBDÖ ve SSKG puanlarının değişmediği tespit edilmiştir. Çetindemir ve Cihan'ın (2019) genç futbolcularda yaptıkları çalışmada, sakatlanma kaygılarının mevkiye ve takım statüsüne göre değişmediğini bildirmişlerdir. Mevcut çalışmada da benzer sonuç elde edilmiş olup, oynanılan mevkinin futbolcuların psikolojik durumlarını etkilemediği söylenebilir. Öyle ki, sporcuların oynadıkları pozisyon neresi olursa olsun, duyulan kaygı, endişe, kendine güven duygularının birbirine benzer olduğu, sporcuların duygusal açıdan farklılaşmadığı çıkarımı yapılabilir.

Demir ve Biçer'in (2020) 16 yaş ve üzerindeki amatör futbolcularda iletişim beceri düzeyi ile SSKG arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, sporcuların düzeyine göre SSKG puanlarının değişmediği tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Öztürk ve arkadaşlarının (2016)

judocularda yaptıkları çalışmada, sporcuların SSKG düzeylerinin eğitim durumuna göre anlamlı farklı olmadığını tespit etmişlerdir. Buna karşın Aygün ve Öztaşyonar'ın (2019) kadın ve erkek buz hokeycilerde yaptıkları çalışmada, lise düzeyindeki sporcuların SSKG düzeyinin lisans ve üstü düzeydeki sporcuların SSKG düzeyinden anlamlı derecede daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Cihan ve Dişlitaş'ın (2021) amatör futbolcularda yaptıkları çalışmada, sporcuların SSKG puanlarının lise öğrenim durumuna sahip sporcuların lehine, eğitim durumuna göre anlamlı farklı olduğunu bildirmişlerdir. Bu sonuçlar doğrultusunda, sporcularda eğitim durumunun SSKG düzeyi üzerine etkisi ile ilgili sonuçlar farklılık gösterse de, lise düzeyindeki sporcuların kendine güven düzeyinin daha fazla çıkmasının ergenlik ile ilişkili olduğu; bu kapsamda, sporda kendine güven duygusu ile hormonal değişikliklerin ilişkisine ayrıca bakılması gerektiği düşünülmektedir.

Çetinkaya (2015) 26-30 yaşındaki sporcuların sürekli sportif güven düzeylerinin, 20 ve daha düşük yaştaki sporculara göre anlamlı seviyede yüksek olduğunu rapor etmiştir. Aynı çalışmada, 10 yıl ve daha az lisans süresine sahip olan takım sporcularının SSKG puanlarının daha fazla lisans süresine sahip olan sporculardan düşük olduğunu; ancak anlamlı bir fark olmadığını bildirmiştir. Benzer şekilde, Vurgun (2010) sportif güvenin yaş ile pozitif yönde arttığını bildirmiştir. Konuyla ilgili Işık (2018), futbolcularda spor yaşının kendine güven düzeyine etkisinin olduğunu rapor etmiş; elde edilen bulgular doğrultusunda sporcuların SSKG ortalamasının sportif seviyeye göre farklı sonuçlar elde edildiğini bildirmiştir. Sportif seviyenin artmasıyla, özellikle elit seviyedeki sporcuların, spor yaşının artması ve tecrübe kazanmaları ile birlikte motivasyon, kendine güven gibi olumlu duyguları kontrol edebilecek yeteneğe sahip olmaları beklenmektedir. Ancak, literatür bulguları da göstermektedir ki, ister profesyonel olsun ister amatör olsun, spor yapma süresinin artmasıyla birlikte elde edilen tecrübeler, sporda özgüven oluşturabilir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak, amatör futbolcuların sürekli sportif kendine güven düzeylerinin yüksek olduğu ve futbolcuların oynadığı mevki, eğitim düzeyi sportif kendine güven üzerine etkili değilken; spor yaşı, ekonomik durum ve baskın ayak durumunun futbolcuların kendine güven düzeyi üzerine etkili olduğu bulunmuştur. Sporcularına güven kazandırmak isteyen futbol antrenörleri, sporculara tecrübelerini aktarabilir ve sporcunun finansal statüsüne olumlu katkılar sağlayacak girişimlerde bulunabilirler.

KAYNAKLAR

- Abakay, U. (2010). Futbolcu-Antrenör İletişiminin Farklı Statülerdeki Futbolcuların Başarı Motivasyonu ile İlişkisi. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aygün, M., & Öztaşyonar, Y. (2019). Buz Hokeyi Sporcularının Sportif Sürekli Kendine Güven Özelliklerinin İncelenmesi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 202-212.
- Bektaş, B., Açak, M., Kurak, K. (2020). Futbolun Yol Haritası. İstanbul: Efe Akademi Yayınları.
- Bozkurt, Ş. (2014). Okul sporlarına katılan öğrencilerin katılım motivasyonu, başarı algısı ve öz yeterliklerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Antalya.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma tasarımı, SPSS uygulamaları ve yorumlama. Ankara: Pegem.
- Cattell, R. (1978). "The scientific use of factor analysis". New York: Plenum
- Cihan, B. B., Ilgar Araç, E. (2018). Spor Yapan ve Spor Yapmayan (Sedanter) Lise Öğrencilerinin Meraklılık Düzeylerinin Belirlenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1649-1660.
- Cihan, B. B. & Dişlitaş, H. (2021). Amatör Futbol Ligi Oyuncularının, Farklı Değişkenlere Göre Sportif Öz Yeterlilik Düzeyleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), s:107-118.
- Çetindemir, A., & Cihan, H. (2019). Genç futbolcuların sakatlanma kaygılarının oynadıkları mevki ve takım statüsü (amatör-profesyonel) bakımından incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 52-57.
- Çetinkaya, T. (2015). Takım sporlarında sporcu kimliği ve sürekli sportif kendine güven ilişkisi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Demir, M., & Biçer, T. (2020). Amatör futbolcuların iletişim beceri düzeyleri ve sürekli sportif kendine güven düzeyleri arasındaki ilişki. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(109), s. 258-269.
- Hair, J. F., Black, W. C., Tatham, R. L. ve Anderson, R. E. (2010). "Multivariate data analysis". Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Hambly, K. (2003). Öz güven. (Çev. B. Bıçakçı), (5. Bsm), Alfa Yayınları: İstanbul.
- Işık, U. (2018). Amatör ve profesyonel sporcu lisanlarına sahip futbolcuların sportif kendine güven düzeyleri ile sporcu kimlikleri arasındaki ilişki. *Spor Eğitim Dergisi*, 2(3), 26-35.
- İmamlı, H., ve Ünver, G. (2018). Spor Karakterinin Demografik Nitelikler Açısından İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1): 36-49
- Jones, R., & Swain, A. (1995). Predisposition to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and nonelite performers. *The Sport Psychology*, 9, 201-211.
- Kılıç, S. (2013). Örneklem yöntemleri. *Journal of Mood Disorders*, 3(1), 44-6.
- Kilis, S., & Yıldırım, Z. (2018). "Sorgulayıcı Öğrenme Topluluğu Üst Biliş Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması". *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 665-679.
- Machida, M., Otten, M. Magyar, T. M. Vealey, R. S., ve Ward R. M. (2017), 'Examining multidimensional sport-confidence in athletes and non-athlete sport performer', *Journal of Sports Sciences*, 35(5), s. 410-418.
- Nicholls, J.G., Cheung, P.C., Lauer, J. & Pastashnick, M., (1989). Individual differences in academic motivation: Perceived ability, goals, beliefs and values. *Learning and Individual Differences*, 1, 63-84.
- Öcal Karaç Y. (2019). Spor Bilimleri Alanında Araştırma Makaleleri. Gece Akademi Yayıncılık. Ankara.
- Özbek S., Yoncalık M.T., Alıncak F. (2017). Sporcu ve Sederter Lise Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Karşılaştırılması (Kırşehir İli Örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 46-56.
- Öztürk, A., Bayazıt, B., ve Gencer, E. (2016). Judocuların problem çözme becerilerinin ve sportif güven düzeylerinin incelenmesi (Trabzon Olimpiyat Hazırlık Merkezi örneği). *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 145-151.

- Özudoğru, M. & Aydın, B. (2016). İlköğretim okulu öğretmenlerinin karara katılma durumları ve istekleri ile motivasyon düzeyleri arasındaki ilişki. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 357-367.
- Rogge, Jacques, (2004), ‘IOC and UNAIDS Join Forces to Engage Sport Community in Fight Against Aids’’, IOC Press Release, Volume 1(06), 04.
- Sırgancı, G., Ilgar A. E., Cihan, B. B. (2019). Spora Bağlılık Ölçeği ‘nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(17), 171-182.
- Tabachnick, B.G., Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics (sixth ed.)*. Pearson, Boston.
- Thomas, O., Lane, A. ve Kingston, K. (2011). Defining and contextualizing robust sportconfidence. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(2), 189-208
- Tolukan, E., ve Akyel, Y. (2019). Futbolda antrenör-sporcu ilişkisi ve sürekli sportif kendine güven üzerine bir araştırma. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 103-112.
- Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of Sport-Confidence an Competitive Orientation. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246
- Vealey R. S. (1988). Sport-confidence and competitive orientatios: An addendum on scoring procedures and gender differences. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4), 471-478.
- Vealey R., Chase M. A. (2008). Self-confidence in sport: conceptual and research advances. In Horn, T. S. (ed.), *Advances in Sport Psychology*, (3rd edn). Champaign, IL. Human Kinetics. 65-97.
- Vurgun N. (2010). Sporda imgeleme anketinin Türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi. Doktora Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Weinberg, R. S.; Gould, D., (2015), *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri*, 6. Basım (Çev., Ed. Mustafa Şahin, Ziya Koroç), Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Yıldırım, F. (2013). Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin

Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarının Örgütsel Sinizm Tutumlarının İncelenmesi (Karabük İli Örneği)

Onur AKTÜRK¹, Samet ZENGİN²

ÖZET

Amaç: Yapılan bu çalışmada, Karabük ili Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'ne bağlı çalışanların örgütsel sinizm tutumlarını belirlemek amaçlanmıştır.

Yöntem: Bu çalışmanın evrenini Karabük ilindeki Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde görev yapan personel, örneklemini ise basit rastgele örnekleme yöntemi ile ulaşılabilecek gönüllü personel oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu" ve "Örgütsel Sinizm Ölçeği" kullanılmıştır. "Örgütsel Sinizm Ölçeği" Kalağan G. (2009) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Karabük ili Gençlik ve Spor Müdürlüğü'ne bağlı çalışanların örgütsel sinizm tutumlarının incelendiği bu çalışma betimsel bir nitelik taşımakta olup tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir.

Bulgular: Cinsiyet faktörünün kişilerin örgütsel sinizm tutumlarını etkileme durumunun olduğu tablo (Tablo-4) incelendiğinde duyuşsal ($t=2,19$; $p=0,02$) ve davranışsal ($t=2,74$; $p=0,00$) alt boyutlarda kadın katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Yaş, meslekteki yıl ve kurumdaki yıl faktörlerinin kişinin örgütsel sinizm tutumlarını etkileme durumunun olduğu tablo (Tablo-6) incelendiğinde ise yaş ile örgütsel sinizm ölçeği bilişsel alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyli anlamlı ilişki olduğu, meslekteki ve kurumdaki çalışma yılında anlamlı ilişki olmadığı görülmektedir.

Sonuç Karabük ili Gençlik ve Spor çalışanlarının örgütsel sinizm tutumlarının ele alındığı bu çalışmada personellerin cinsiyetleri ile ÖSÖ alt boyutları arasındaki fark incelendiğinde bilişsel düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Personellerin medeni durumları ile ÖSÖ alt boyutları arasındaki fark incelendiğinde de bilişsel, duyuşsal ve davranışsal alt boyutların hiçbirisinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yaş ile ÖSÖ alt boyutları arasındaki fark incelendiğinde de duyuşsal ve davranışsal alt boyutlarda istatistiksel anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Personellerin cinsiyetleri ile ÖSÖ alt boyutları arasındaki fark incelendiğinde duyuşsal ve davranışsal alt boyutlarda kadınlar lehine istatistiksel anlamlı farklar olduğu tespit edilmiştir. Yaş ile örgütsel sinizm ölçeği bilişsel alt boyutu arasında negatif ilişki bulunmuştur. Örgüt içerisinde örgütsel sinizm tutum ve davranışlarının fazla görülmediği saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Örgütsel Sinizm, Gençlik ve Spor Müdürlüğü, Karabük

ABSTRACT

Investigation of Organizational Cyprus Attitudes of The Employees of The Youth And Sports Provincial Directorate (Karabük Province)

Purpose: The aim of this study is to determine the organizational cynicism attitudes of the employees affiliated to the Karabük Provincial Directorate of Youth and Sports.

Method: The population of this study will be the personnel working in the Provincial Directorate of Youth and Sports in Karabük, and the sample will be the personnel who can be reached by simple random sampling method. "Personal Information Form" and "Organizational Cynicism Scale" were used as data collection tools in the research. The

¹ Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Öğrencisi, ORCID: 0000-0002-1494-2651, akturkonur542@gmail.com

²İstanbul Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, ORCID: 0000-0002-5370-5878, sametzengin10@gmail.com

design of the research is this study, which examines the organizational cynicism attitudes of the employees affiliated to the Karabük Youth and Sports Directorate, has a descriptive quality and was carried out according to the scanning model.

Results and Conclusion: As a result, in this study in which the organizational cynicism attitudes of Youth and Sports workers in Karabük were discussed, no significant differences were found in general, and only a negative relationship was found between age and the cognitive sub-dimension of the organizational cynicism scale. It has been determined that organizational cynicism attitudes and behaviors are not seen much in the organization.

Keywords: Organizational Cynicism, Youth and Sports Directorate, Karabük

GİRİŞ

Gençlik ve Spor Bakanlığı Cumhuriyet öncesinden 22 Mayıs 1922 tarihinde TİCİ ismiyle başlayıp bugün ki Gençlik ve Spor Bakanlığı ismini alışı 2011 yılında olmuştur. Arada geçen bu uzun dönem içerisinde spor adına fiziki olarak çok fazla yatırımlar yapılmış olsa da niteliksel olarak Avrupalı devletler seviyesinde sportif başarı sağlayamamış olduğumuz da yadsınamaz bir gerçek olarak önümüzde durmaktadır. 1923 yılında Cumhuriyet kuruldu. Aynı zamanda, Atatürk devrimlerinin başlaması ile bu devrimlerin yerleşmeleri ve kökleşmeleri de başladı. Türkiye 1924 yılında Paris Olimpiyatlarına katılarak, dünya spor ailesine girdi ve o günden bugüne sporun birçok branşında gençlerimiz yetişti. Ancak bu noktada bir parantez açarak belirtmek gerekir ki, sporda iyi şeyler yapılmış ve yokluklar içinde önemli mesafeler alınmış olmakla birlikte, durum, istenilen düzeyde değildir. Atatürk'ün çok önem verdiği 3530 sayılı 'Beden Terbiyesi Kanunu' 1938 yılında kabul edilmiş olmasına ve aradan 65 yıl geçmiş olmasına rağmen, bugün önümüzde olan tabloda sporumuzla ilgili bazı temel sorunlar şunlardır:

-Sporumuzla ilgili kamu yönetimi, spor dalı federasyonları ve gönüllü kuruluşlarda, çağdaş ve güçlü bir örgütlenme sağlanamamıştır.

-Spor kulüpleri ve sporcular sayıca azdırlar ve kulüplerde güçsüz bir yapılanma vardır.

-Halkımızın son yıllarda spora olan duyarlılığı artmış olmakla birlikte, spora aktif katılım yeterli değildir. Avrupa ülkelerinde spor yapanların genel nüfuslarına oranları en düşük yüzde 25 iken, ülkemizde bu oran bindelerdedir (örneğin, 80 milyon nüfuslu Almanya'da 24 milyon, 5 milyon nüfuslu Danimarka'da 2 milyon kişi spor yapmaktadır).

-Ülkemizde uzun yıllardır spora genel bütçeden yeterli ödenek ayrılamamaktadır.

-Toplam 50.000 civarındaki temel eğitim okullarında 12 bin civarında beden eğitimi öğretmeni görev yapmakta ve yaklaşık 1.000 öğrenciye 1 beden eğitimi öğretmeni düşmektedir.

-Yine aynı sayıdaki okullarımızda toplam 861 spor tesisi bulunmakta ve 1.000 okuldan dördünde nizami ölçülerde spor tesisi bulunmaktadır.

-Toplam 19 Avrupa ülkesi arasında, 11 yıl içinde okutulan Beden Eğitimi dersleri açısından, Türkiye 18. sırada yer almaktadır.

-Ülkemizde her 10.000 sporcuya bir uzman hekimin düştüğü düşünülmektedir (Tuncel, 2003).

Türk sporunun 1923'te başlamış olduğunu ve bu tarihten önce araç-gereç, saha ve malzeme gibi hiçbir şeyin olmadığını düşünürsek, her branşta istenilen düzeye ulaşamamış olsa da, aldığımız mesafenin önemi ortaya çıkar (Tuncel, 2003).

Örgütsel sinizm ile ilgili genel bir tanımlama yapılacak olursa çalışanın istihdam edildiği kurumun işleyişine, çalışma sürecine, ekip içerisindeki bireylere karşı olumsuz tutumlar içerisine girmesi ve örgütten uzaklaşıp yabancılaşması olarak tanımlanabilir (Akpolat ve ark., 2021). Diğer bir açıklama ile örgütsel sinizm, iş görenin içinde bulunmuş olduğu kuruma karşı birden çok boyutta olumsuz davranışlar üretmesidir (Aygün ve ark., 2020). Bu boyutlar ise kognitif, hissi ve davranışsal boyutlar olarak nitelendirilir (Bilgiç, 2018). Örgütsel sinizm inancı olan kişiler, örgütlerinin dürüstlük, samimiyet ve adaletten yoksun olduğuna inanırlar. Bu inançlara öfke ve küçümseme gibi olumsuz duygular eşlik eder (Güllü ve Yıldız, 2019; Tayfun ve Çatır, 2014). Örgütsel sinizm kavramının gelişmiş olduğu kişilerin var olduğu kurumlar içerisinde iletişim eksiklikleri, yabancılaşma, antropi ve devamında örgütsel başarısızlık baş gösterir, buna bağlı olarak da eğer örgüt kâr amacı içerisindeyse ekonomik olarak zarar görebilir; kâr amacı olmayan örgütlerde iş görenler arası bozukluklar örgütteki işlerin yürümemesi gibi olumsuz durumlara sebebiyet verebilir.

Çalışandan gerekli verimi alamayan örgütlerde hedeflenen sistem çıktılarına ulaşamama durumları gözlenebilir. Hedeflere ulaşamamakta doğrudan örgütün başarısız olması anlamına gelmektedir. Başarıya ulaşamayan örgütler öncelikle hedeflerini gözden geçirir, daha sonra çalışma grubunun potansiyeliyle hedefler karşılaştırılır. Örgüt çalışanlarının potansiyeline bağlı olarak koyulan hedefler ne kadar gerçekçi ve ne kadar ulaşılabilir olduğu yöneticiler tarafından değerlendirilir eğer ki hedefler ile çalışanların potansiyeli tutarlaysa örgütün başarısız olmasının sebebinin hedeflerin gerçekçi olamaması ile alakalı olmadığı belirlenir. Yani özetle örgütün başarısız olma sebebinin kişilerin potansiyeliyle ilgili değil de motivasyonu ile alakalı olduğu kanısına varılır (Ekenci ve İmamoğlu, 2002). Örgüt çalışanları arasında iletişim eksikliklerinin olmadığı, örgütteki iş

bölümünün doğru ve liyakat içinde yapıldığı, çalışanlara verdikleri emeklerin karşılığının verildiği durumlarda örgüt başarılı olur. Başarılı örgüt yapılarına sahip kurumlarda da çalışanlarda örgütsel sinizme bağlı tutumların gelişme ihtimali düşük olmaktadır. Sinizmin çalışma yaşamında da var olduğunu aktaran Dean, Brandes ve Dharwadkar (1998), bireyin örgüte karşı olan olumsuz tutumu olarak 'örgütsel sinizm'den bahsetmiş ve örgütsel sinizmin üç yönü olduğunu vurgulamışlardır. Bunlar;

- Örgütün dürüstlükten yoksun olduğuna inanma,
- Örgüte karşı olumsuz düşünceler taşıma,
- Örgüte karşı eleştirel, küçümseyici ve aşağılayıcı davranışlara eğilim gösterme.

Bu tür çalışanların iş güçleri, verimlilikleri (Mirvis, 1998; Dean ve ark., 1998; Andersson ve Bateman., 1997), iş tatmin düzeyleri ve örgütsel bağlılıkları düşüktür (Dean ve ark., 1998). Örgütsel sinizme yol açan nedenlere bakıldığında; yönetici personelin baskıları, sert ve ahlaki olmayan uygulamalar, kurum içerisinde adaletin tesis edilemiyor oluşu yer almaktadır. Ayrıca örgütsel vatandaşlık davranışındaki azalmalar ve etik olmayan uygulamaların varlığı ile örgütsel sinizm arasında negatif yönlü bir etkileşim söz konusudur (Andersson ve ark., 1997).

Özetle örgütsel sinizm; çalışanın çalışmış olduğu kuruma karşı yabancılaşması, bulunduğu ortamda rahat hissetmemesi, çalışma arkadaşlarına, idarecilerine karşı olumlu davranış ve düşüncelerden yoksun olmasıdır. Bu sayılan olumsuz durumlar bir araya gelince çalışanın da otomatik olarak verimsizleşmesi ve giderek işine karşı ilgisini kaybedip, işine olan duyarlılığının azalması gibi tutum ve davranışlar görülebilir.

Yapılan bu çalışmada da Karabük İli Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'ne bağlı çalışanlarda örgütsel sinizm tutumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Uygulanan ankette eklenmiş olan demografik değişkenler ışığında da örgütsel sinizm kavramının bu tarz değişkenlerden etkilenip etkilenmediğini saptamak amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Karabük ili Gençlik ve Spor Müdürlüğü'ne bağlı çalışanların örgütsel sinizm tutumlarının incelendiği bu çalışma betimsel bir nitelik taşımakta olup tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir.

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini Karabük ilindeki Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde çalışan personel, örneklemini ise yine basit rastgele örnekleme yöntemi ile ulaşılabilecek Karabük ili Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nde çalışan gönüllü personel oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak, “Kişisel Bilgi Formu” ve “Örgütsel Sinizm Ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmaya konu olan Karabük ili Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'ne bağlı çalışanların örgütsel sinizm tutumları hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” hazırlanmıştır. Bu form; katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, meslekteki hizmet yılı çalışmakta olduğu kurumdaki hizmet yılı gibi bağımsız değişkenleri içermektedir.

Örgütsel Sinizm Ölçeği: Karabük ili Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'ne bağlı çalışanların örgütsel sinizm seviyesini belirlemek adına Brandes ve ark., (1999) tarafından geliştirilen, Kalağan (2009) tarafından Türkçe'ye uyarlanan örgütsel sinizm ölçeği tercih edilmiştir. Örgütsel sinizm ölçeği bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olarak isimlendirilen üç boyuttan ve 13 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğe verilen cevaplar tamamen katılıyorum'dan, hiç katılmıyorum' a doğru olup ölçek beşli likert tipindedir. Brandes ve ark., (1999) örgütsel sinizm ölçeğinin Cronbach Alpha ile belirlenen iç güvenirlik değerlerini sırasıyla .86, .80, .84 olarak hesaplamışlardır. Kalağan (2009) tarafından ölçek uyarlama sürecinde gerçekleştirilen açıklayıcı faktör analizi sonucunda, 5 maddeden meydana gelen bilişsel alt boyutunun madde yüklerinin .763 ile .819 arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu boyutun açıkladığı varyans oranı yüzde 29.1 olarak tespit edilmiştir. Duyuşsal alt boyut 4 maddeden oluşmakta olup madde yük değerlerinin .737 ile .885 arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu boyutun açıkladığı varyans oranı yüzde 27.2 olarak tespit edilmiştir. Davranışsal alt boyutta ise 4 madde bulunmakta olup madde yük değerlerinin .668 ile .895 arasında olduğu bulunmuştur. Davranışsal alt boyutunun açıkladığı varyans oranı ise yüzde 22.4 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında Kişisel Bilgi Formu ve Örgütsel Sinizm Ölçeği'nden elde edilen veriler için yapılan istatistiksel analizler, SPSS 23.0 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde istatistiki yöntem olarak; betimsel istatistikler (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma), t testi, korelasyon testi ve tek faktörlü varyans analizi (One Way Anova) testleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde elde edilen verilerin istatistik test sonuçları ve yorumlarına yer verilmiştir. Tablo 1’ de personellerin toplanan bilgilerine ilişkin yüzde ve frekans dağılımlarına yer verilmiştir.

Tablo 1. Personelin Demografik Bilgilerine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Özellikler	Gruplar	N	(%)
Cinsiyet	Erkek	162	66,4
	Kadın	82	33,6
Eğitim	İlkokul	3	1,2
	Ortaokul	19	7,8
	Lise	210	86,1
	Üniversite	12	4,9
	Lisansüstü	0	0
Medeni Durum	Evli	105	43
	Bekar	139	57
	Toplam	244	100

Tablo 1’e göre, araştırmaya katılan personelin %66,4’ ü (n=162) erkek, %33,6’ sı (n=82) ise kadındır. Eğitim düzeyleri durumuna bakıldığında personelin %1,2’si (n=3) ilkokul, %7,8’ i (n=19) ortaokul, %86,1’i (n=210) lise, %4,9’u (n=12) üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Medeni durumuna bakıldığında personelin %43’ü (n=105) evli, %57’si (n=139) bekar olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Örgütsel Sinizm Ölçeğine ilişkin güvenilirlik ve normallik değerleri

Boyutlar	α (Orijinal)	α (Araştırma verileri)	Skewness	Kurtosis
Bilişsel	0,91	0,85	0,487	0,046
Duyuşsal	0,94	0,94	0,680	-0,348
Davranışsal	0,86	0,82	0,081	-0,389

Elde edilen verilerin analizleri neticesi verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Ayrıca güvenilirlik katsayısının da kabul edilebilir oranda olduğu görülmektedir (Tablo 2). Normallik testi için sosyal bilimlerde ve likert tipi ölçek yönteminin kullanıldığı çalışmalarda skewness ve kurtosis değerleri dikkate alınır ve çarpıklık ve basıklık değerleri ± 2 aralığında ise dağılım normal kabul edilir (George ve Mallery, 2019).

Tablo 3. Katılımcıların yaş, çalışma yılı ve kurumda çalışma yılına ait ortalama, en yüksek ve en düşük değerler.

Boyutlar	\bar{x}	En düşük	En Yüksek	SS	Toplam
Yaş	29,51	19	52	6,95	244
Çalışma yılı	6,70	1	32	6,52	244
Kurumda çalışma yılı	5,06	1	30	5,19	244

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan personellerin yaş ortalaması $29,51 \pm 6,95$ yıl, çalışma yılı ortalaması $6,70 \pm 6,52$ yıl, kurumdaki çalışma yılı ortalaması $5,06 \pm 5,19$ yıl olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4. Personellerin cinsiyetleri ile ÖSÖ alt boyutları arasındaki istatistiksel değerler.

Alt Boyutlar	Gruplar	N	\bar{x}	SS	t	P
Bilişsel	Kadın	82	2,96	0,95	1,32	0,18
	Erkek	162	2,79	0,88		
Duyuşsal	Kadın	82	2,67	1,13	2,19	0,02*
	Erkek	162	2,32	1,18		
Davranışsal	Kadın	82	3,16	0,93	2,74	0,00*
	Erkek	162	2,80	0,97		

(*P < 0,05)

Personellerin cinsiyetleri ile ÖSÖ alt boyutları arasındaki farkı incelemek üzere yapılan t testi sonuçları Tablo 4'te gösterilmiştir. Tablo incelendiğinde duyuşsal ($t=2,19$; $p=0,02$) ve davranışsal ($t=2,74$; $p=0,00$) alt boyutlarda kadın katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel alt boyutta ise istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmektedir ($t=1,32$; $p=0,18$).

Tablo 5. Personellerin medeni durumları ile ÖSÖ alt boyutları arasındaki istatistiksel değerler

Alt Boyutlar	Gruplar	N	\bar{x}	SS	t	P
Bilişsel	Evli	105	2,87	0,95	0,37	0,71
	Bekar	139	2,83	0,87		
Duyuşsal	Evli	105	2,36	1,22	-0,93	0,35
	Bekar	139	2,50	1,14		
Davranışsal	Evli	105	2,97	0,85	0,65	0,51
	Bekar	139	2,88	1,05		

Personellerin medeni durumları ile ÖSÖ alt boyutları arasındaki farkı incelemek üzere yapılan fark testi bulguları Tablo 5'te gösterilmiştir. Tablo incelendiğinde bilişsel alt boyutu ($t=0,37$; $p=0,71$) incelendiğinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Duyuşsal

alt boyutu verileri ($t=0,93$; $p=0,35$) incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Davranışsal alt boyutu verileri ($t=0,65$; $p=0,51$) incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Yapılan bir çalışmada Öğretmenlerin örgütsel adalet algıları incelenmiş ve medeni durum bileşeninin herhangi bir anlamlı farklılığa sebep olmadığı görülmüş olup çalışmamız ile paralellik göstermiştir (Yalçın, 2021). Akademisyenler üzerinde yapılan bir çalışmada da medeni durumun örgütsel sinizmin alt boyutları üzerine bir etkisi olmadığı ve anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (Okan ve ark., 2018).

Tablo 6: ÖSÖ alt boyutları arasındaki korelasyon tablosu

	Bilişsel	Duyuşsal	Davranışsal
Yaş	-0,128*	-0,091	0,030
Meslekteki yıl	-0,097	-0,024	0,003
Kurumdaki yıl	-0,016	0,006	1

Tablo 6 incelendiğinde; yaş ile örgütsel sinizm ölçeği bilişsel alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyli anlamlı ilişki olduğu, meslekteki ve kurumdaki çalışma yılında anlamlı ilişki olmadığı görülmektedir.

TARTIŞMA

Karabük ili Gençlik ve Spor çalışanlarının örgüte karşı sinizm düşünceleri incelendiğinde verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Ayrıca güvenilirlik katsayısının da kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar ışığında örgüt çalışanlarının örgütsel sinizm tutumlarında bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bu sonuçlar Kalağan (2009) ve Arslan'ın (2012) çalışmalarının sonuçlarıyla uyuşmaktadır.

Katılımcıların yaş, çalışma yılı ve kurumda çalışma yılına ait ortalama, en yüksek ve en düşük değerlerin incelendiği ise araştırmaya katılan personellerin yaş ortalaması $29,51 \pm 6,95$ yıl, çalışma yılı ortalaması $6,70 \pm 6,52$ yıl, kurumdaki çalışma yılı ortalaması $5,06 \pm 5,19$ yıl olarak elde edilmiştir. Çalışanların yaş ortalamasına ve çalışma yıllarının ortalamasına bakılarak örgüt içerisindeki çalışanların orta yaş düzeyinde olduğu ve meslekte çok fazla tecrübeli olmadıkları sonucuna varılabilir.

Personellerin cinsiyetleri ile ÖSÖ alt boyutları arasındaki istatistiksel değerlerin incelendiği verilerine bakıldığında ise duyuşsal ve davranışsal alt boyutlarda kadın katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel alt boyutta

ise istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmek olup değerlerin normal olduğu kanısına varılmıştır. Şahin ve ark. (2019) güreş hakemleri üzerine yapmış olduğu çalışmada cinsiyete bağlı olarak bilişsel, duyuşsal ve davranışsal alanların hiçbirisinde anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Bu sonuçtan farklı olarak çalışmamızda yaşın kadınların duyuşsal ve davranışsal boyutlarda anlamlı farklara sebep olduğu ve Şahin ve ark (2019) yapmış olduğu çalışma ile paralellik göstermemektedir (Şahin ve ark., 2019). Bir başka çalışmada da Şirin ve ark. (2019) tarafından yapılan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretim Elemanlarının Örgütsel Adalet ve Örgütsel Sinizm Algılarının İncelenmesi adlı çalışmada Cinsiyet değişkeni ile bilişsel, duyuşsal ve davranışsal sinizm alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamış olup yaptığımız çalışma ile paralellik göstermemektedir.

Personellerin medeni durumları ile ÖSÖ alt boyutları arasındaki istatistiksel değerler incelenmiştir. Yapılan incelemeler doğrultusunda bilişsel alt boyutu incelendiğinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Şahin ve ark. (2019) yapmış olduğu çalışmada da medeni durumun örgütsel sinizm alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa sebep olmadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde de benzer bulgulara rastlanmaktadır (Şahin ve ark., 2019). Özetle kurum bünyesinde çalışan kişilerin bekar olanlarının da evli olanlarının da örgütsel sinizm tutumları benzer olduğu söylenebilir. Medeni durumun bilişsel, duyuşsal ve davranışsal alt boyutları anlamlı olarak etkilemediği, normal dağılım gösterdiği ve örgüt içerisindeki bireylerin performanslarını etkilemediği görülmüştür (Gök, 2021).

Yaş ile örgütsel sinizm ölçeği bilişsel alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyli anlamlı ilişki olduğu yani yaş ilerledikçe bilişsel boyutta sinik davranışların azaldığı görülmektedir. Meslekteki ve kurumdaki çalışma yılında anlamlı ilişki olmadığı görülmektedir (Turan, 2021). Tayfun ve Çatır'ın (2021) hemşirelerin örgütsel sinizm düzeylerini araştırdığı çalışmada yaş ile örgütsel sinizm arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış olup yapmış olduğumuz çalışma ile paralellik göstermemektedir. Paralellik göstermeme sebebi iki çalışmanın evren ve örneklem gruplarının farklı olmasından kaynaklanabilir (Tayfun ve Öneren, 2021).

SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak Karabük ili Gençlik ve Spor çalışanlarının örgütsel sinizm tutumlarının ele alındığı bu çalışmada genel anlamda anlamlı farklılıklar bulunamamış olup, yalnızca yaş ile örgütsel sinizm ölçeği bilişsel alt boyutu arasında negatif ilişki bulunmuştur. Örgüt içerisinde örgütsel sinizm tutum ve davranışlarının fazla görülmediği saptanmıştır (Gök,

2021). Örgütsel sinizm kavramının örgüt içerisinde varlığı çalışma hayatını ve iş verimini olumsuz etkilemektedir. Bu düşünceden yola çıkarak baktığımızda Karabük ili Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışanları üzerinde yapmış olduğumuz çalışmada evreni Karabük ili Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışanları oluştururken, örnekleme ise basit rastgele örnekleme yöntemi ile ulaşılabildiğimiz 162 tanesi erkek, 82 tanesi kadın toplamda 244 çalışan oluşturmaktadır ve elde edilen veriler doğrultusunda Karabük ili Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışanlarında örgütsel sinizm düzeyinin düşük seviyede olduğu görülmektedir. Örgütsel sinizmin düşük seviyede olması örgütte çalışanların mutlu, çalışma ortamları ve şartlarından memnun ve iş veriminin de istenilen düzeyde olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

KAYNAKLAR

- Akpolat, T., & Oğuz, E. (2021). Örgütsel Sinizm Algılanan Örgütsel Sinerjiyi Nasıl Yordar? Eğitim Örgütlerinde Bir İnceleme. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10–13.
- Andersson, L.M. and Bateman, T.S. (1997). Cynicism in the Workplace: Some Causes and Effects, *The Journal of Organizational Behavior*, No.18, 449-470.
- Aygün, Y., Tüfekçi, Ş., & Yılmaz, M. (2020). Gençlik Kamplarında Serbest Zaman Macera Etkinliklerini Yürüten Kamp Liderlerinin İletişim Ve Empatik Eğilim Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ankara: Akademisyen Kitabevi* 239-253
- Arar, T., & Öneren, M. (2021). Role of emotional intelligence and work-life balance in relationship between workplace happiness and perceived performance in academic setting. *Ege Academic Review*, 21(4), 391-406.
- Arslan, E. T. (2012). Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Akademik Personelinin Genel ve Örgütsel Sinizm Düzeyi. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 13(1), 12-27.
- Bilgiç, H. F. (2018). Liderlik ve Örgütsel Sinizm İlişkisi. *Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 1–2.
- Brandes, P., Dharwadkar, R., Dean, J. W. (1999). Does Organizational Cynicism Matter? Employee and Supervisor Perspectives on Work Outcomes. *Eastern Academy of Management Proceedings*, 150-153.
- Dean, J.W., Brandes, P. and Dharwadkar, R. (1998) Organizational Cynicism. *Academy of Management Review*, 23, 341-352.
- Ekenci, G., & İmamoğlu, Faik. (2002). Spor İşletmeciliği. Nobel Yayınevi.

- George, D. & Mallery, P. (2019). IBM SPSS statistics 25 step by step: A simple guide and reference, (15th ed.). Newyork, NY: Routledge.
- Gök, E. B. (2021). Ortaokul Öğretmenlerinin Görüşlerine Göre Örgütsel Sinizm Algıları, Nedenleri ve Örgütsel Sonuçları. *Asya Studies*, 5(16), 95–106. <https://doi.org/10.31455/asya.933823>
- Güllü, S., & Yıldız, K. (2019). Spor Örgütlerinde Karanlık Kişilik, Örgütsel Sinizm ve İş Tatmini İlişkisinin İncelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(4), 220–232. <https://doi.org/10.33689/spormetre.620304>
- Kalağan, G. (2009). Araştırma Görevlilerinin Örgütsel Destek Algıları ile Örgütsel Sinizm Tutumları Arasındaki İlişki.
- Kalağan, G., Güzeller, C. O. (2010). Öğretmenlerin Örgütsel Sinizm Düzeylerinin İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 27, 83-97.
- Mirvis, P. H. (1998). Variations on a theme—Practice improvisation. *Organization science*, 9(5), 586-592.
- Fırat, O. K. A. N., & Taşkın, C. Akademisyenlerin Örgütsel Sinizme İlişkin Algılarının Örgütsel Bağlılıkları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(84), 193-202
- Şirin, Y. E., Aydın, Ö., Öz, G., & Şirin, T. (2019). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğretim Elemanlarının Örgütsel Adalet Ve Örgütsel Sinizm Algılamalarının İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 14(1).
- Şahin, S., Çelik, A., Altınışik, Ü. (2019). Güreş Hakemlerinin Örgütsel Sinizm Tutumlarının İncelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(4), 285-295
- Tayfun, A., & Çatır, O. (2014). Hemşirelerin Örgütsel Sinizm Düzeylerinin İncelenmesi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 6–1.
- Tuncel, F. (2003). Atatürk, Gençlik ve Spor. *Spormetre*, 9–10, 1–1.
- Turan, M. (2021). Kâr Amacı Gütmeyen Kuruluşlarda Görevli Spor Yöneticilerinin Örgütsel Sinizm Algılarının İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 36(48), 15–1.
- Yalçın, S. (2021). Öğretmenlerin Örgütsel Adalet Algılarının Örgütsel Sinizm Açısından İncelenmesi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 10(4), 1581-1604.

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencileri ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ile Stresle Baş Etme Yöntemlerinin İncelenmesi

İhsan YAĞCI¹, Cüneyt SEYDİOĞLU², Engin ÇİNİBULAK³

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Fakültesindeki öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme tarzlarını belirleyerek iki değişken arasında ilişkileri incelenmektedir.

Yöntem: Araştırmanın evrenini Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde ve Kocaeli Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 2798 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem grubu 2022-2023 eğitim öğretim yılında eğitim gören 400 Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Fakültesi öğrencileri gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada verilerin elde edilmesi için (Friborg ve ark., 2003) tarafından geliştirilen ve 2011 yılında H. Nejat Basım ve Fatih Çetin tarafında Türkçeye uyarlanan “Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” ve öğrencilerin stresle baş etme tarzlarının inceleyebilmek için Lazarus ve Folkman (1980) tarafından geliştirilen, Şahin ve Durak’ın (1995) ise kısaltarak Türkçeye uyarladığı “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde katılımcıların kişisel bilgi dağılımlarını incelemek için frekans analizi, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için skewness-kurtosis değerlerine bakılmıştır. Değişkenler arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla Anova, Tukey, Post-Hoc testleri yapılmıştır. İlişkiyi belirlemek için korelasyon analizinden faydalanılmıştır.

Bulgular ve Sonuç: Yapılan analizler sonucunda; Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Toplam ve Stresle Baş Etme Tarzları Toplam değerlerinde yüksek düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin cinsiyetleri göz önüne alındığında Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Toplam ve Stresle Baş Etme Tarzları Toplam değerlerinde anlamda farklılık görülmemişken, Fakülte Değişkeni üzerinde Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Toplam ve Stresle Baş Etme Tarzları Toplam değerlerinde anlamda farklılık görülmüştür. Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Toplam ve Stresle Baş Etme Tarzları Toplam değerlerinde Spor Yapma Değişkenine göre ise anlamda farklılık bulunmamıştır. Yapılan testler sonucunda öğrencilerin Yaş Değişkeninde Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Stresle Baş Etme Tarzları değerlerinde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Sosyal Yeterlilik alt boyutunda 18-21 ve 25-27 yaşları arasında anlamda farklılık bulunmuşken. Stresle Baş Etme Tarzları Ölçeği Toplam değerinde 18-21-22-24 yaşları arasında anlamda farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Stresle Baş Etme Tarzları Ölçeği İyimser Yaklaşım alt boyutunda ise 18-21 – 22-24 ve 18-21 – 25-27 yaşları arasında anlamda farklılık görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik dayanıklılık, Stresle baş etme, Spor bilimleri, Eğitim bilimleri

¹Milli Eğitim Bakanlığı, Afyon Lisesi, Afyonkarahisar/TÜRKİYE. ORCID: 0000-0002-3607-8585, ihsanyagci@hotmail.com

²İstanbul Topkapı Üniversitesi, İstanbul/TÜRKİYE ORCID: 0000-0002-4595-0574, cuneytseydioglu@topkapi.edu.tr

³ Milli Eğitim Bakanlığı, İstanbul/TÜRKİYE, ORCID: 0000-0001-5155-3586, cinibulakenginn@gmail.com

ABSTRACT

Students of Faculty of Sports Sciences and Faculty of Education Coping with Stress and Students' Resilience Levels Examination of Detection Methods

Purpose: The purpose of this research is to determine the psychological resilience and stress coping styles of students at Kocaeli University Faculty of Sports Sciences and Faculty of Education and to examine the relationships between the two variables.

Method: The population of the study consists of 2798 students studying at Kocaeli University Faculty of Sport Sciences and Kocaeli University Faculty of Education. The sample group consisted of 400 students from the Faculty of Sport Sciences and the Faculty of Education who voluntarily participated in the 2022-2023 academic year. In order to obtain data in the study, the "Psychological Resilience Scale for Adults" developed by (Friborg et al., 2003) and adapted into Turkish by H. Nejat Basım and Fatih Çetin in 2011 and the "Stress Coping Styles Scale" developed by Lazarus and Folkman (1980) and adapted into Turkish by Şahin and Durak (1995) were used to examine students' coping styles with stress. In the analysis of the data, frequency analysis was used to examine the personal information distribution of the participants, and skewness-kurtosis values were used to determine whether the data showed normal distribution. Anova, Tukey, Post-Hoc tests were performed to determine the differences between variables. Correlation analysis was used to determine the relationship.

Results and Conclusion: As a result of the analysis; A high level of positive correlation was found in Psychological Resilience Total and Stress Coping Styles Total values in adults. Considering the gender of the students, while there was no significant difference in the total values of Psychological Resilience Levels and Coping with Stress Styles Total, there was a significant difference in the total values of Psychological Resilience Levels Total and Coping with Stress Styles Total on the Faculty Variable. There was no significant difference in the Total and Stress Coping Styles Total Values of the Students' Psychological Resilience Levels according to the Doing Sports Variable. As a result of the tests, a significant difference was found between the ages of 18-21 and 25-27 in the Social Competence sub-dimension of the Psychological Resilience Scale in the Psychological Resilience Levels and Stress Coping Styles values in the Age Variable ($p<0.05$), while the Total value of the Stress Coping Styles Scale was 18. -There was a significant difference between the ages of 21 and 22-24. In the Optimistic Approach sub-dimension of the Stress Coping Styles Scale, there was a significant difference between the ages of 18-21 - 22-24 and 18-21 - 25-27.

Keywords: Psychological resilience, Coping with stress, Sports sciences, Educational sciences

GİRİŞ

Günümüz toplumlarında değişim hızlı bir şekilde gerçekleşmektedir. Bu değişim de kişilerin bedensel, psikolojik ve ruhsal sağlığını etkilemektedir. Özellikle üniversite öğrencileri için bu durum daha da zor bir hal almaktadır. Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı, kimlik karmaşası ve artan sorumlulukları gibi durumlar kişilerin sıkıntı ve gerginlik yaşamasına neden olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte sahip olunan kişilik özellikleri de bu gerginliğin azalmasında ya da artmasındaki önemli etkenlerdendir.

Stres bu zamana kadar farklı şekillerde tanımlanmıştır. Stres bireyin fiziksel ve ruhsal sınırlarındaki zorlanma veya tehdit sonrasında görülen bir durumdur (Baltaş ve Baltaş, 1984).

Diğer bir tanımla (Selye, 1956) stres, bireyin kendisine tesir eden bir duruma karşı, bireyin davranışdır. Bazı tanımlarda ise stres, bir hal ya da yapıya uygulanan kuvvet, basınç olarak tanımlanmıştır. Bu tanımın psikolojiye direkt olarak geçirilmesi, stresin doğru anlaşılmasını ya da anlaşılmasını zorlaştırabilir. Bu tanımlar ışığında, stres kaynağının bireylerde duygusal tepkilere neden olacağı anlamı çıkartılabilir. Fakat aynı stres kaynağı, bütün bireylerde aynı duygusal tepkilere neden olmaz. Önemli nokta bireyin stres kaynağını nasıl algıladığıdır. Bireyin yaşamış olduğu stresin derecesi, kaynağı algılama şekline bağlıdır.

Stres kavramı ilk olarak İkinci Dünya Savaşı'nda askerlerin savaş alanındaki; donup kalma, panik yaşama, sinirsel ve duygusal davranış şekilleri ile dikkat çekmiştir. Günlük yaşamda ameliyat geçirecek kişilerin yaşadığı stres türü Hans Selye'nin kuramsal çalışmalarıyla incelenmeye çalışılmış, sonuçta stres karşısında, çevresel faktörlerin yanı sıra bireysel farklılıkların ve kişilik özelliklerinin de önemli olduğu belirtilmiştir. Dolayısıyla kişilik özelliklerinin stres üzerinde hem iyi hem de kötü katkıları mevcuttur.

Günümüzde üniversite öğrencilerinin yaşadığı birçok sorun mevcuttur. Özellikle ailesinden uzakta yaşayan öğrencilerin daha fazla sorunla karşı karşıya kaldığı görülmektedir. Bunun yanında maddi sıkıntılar, kimlik karmaşası, sorumluluklar, barınma koşulları, fiziksel ve psikolojik sorunlar, gelecek kaygısı, akademik başarı tatminsizliği öğrencilerin yaşam kalitesini bozmakla beraber öğrencilerin stres yaşamasını sağlayan faktörlerden bazılarıdır. Bu durumda öğrencilerin kişilik özellikleri onların stresle baş etme yollarını da etkilemektedir. Bireylerin kişilik özelliklerindeki farklılıklar stresin kaynağında ve stresle baş etme yollarında da farklılıklar görülmesine sebep olmaktadır. Stres önemli ve kaçınılmaz bir kavramdır. Stresin ortaya çıkmasına neden olan çeşitli faktörler vardır. Bir çalışmada sosyoekonomik sorunların stres düzeyini arttırdığı ortaya konmuştur (Bilge ve Çam, 2008). Stresin derecesi ve başa çıkma yöntemlerinin etkililiği ruhsal ve bedensel durumu etkilemektedir (Farley ve ark., 2005).

Stres ve stresi tetikleyen olaylar karşısında bireyler işlevsel ya da işlevsel olmayan yöntemler geliştirmektedir. Bu yöntemler bireyin stresle nasıl başa çıktığını da göstermektedir. Baş etme, görülen tehdidi ve sonrasında meydana gelen yıkımı azaltmaya yöneliktir (Lazarus 1966). Stresle başa çıkma ise hem fiziksel hem de psikolojik tepkileri ve bunlar arasındaki olumsuz etkileşimi kontrol altına almaya yönelik, bireyin kaynaklarını çoğaltan veya azaltan davranışsal ve ruhsal çabalar şeklinde tanımlanmıştır. Başa çıkma yöntemlerini temelde iki çatı altında toplayabiliriz.

1. Problem odaklı başa çıkma yöntemleri

2. Duygu odaklı başa çıkma yöntemleri (Carver ve Scheier, 1994; Ptacek ve ark., 1992; Folkman ve Lazarus, 1988).

Problem odaklı yöntem etkin bir yöntemdir. Stres kaynaklarına karşı bilgi ile planın ön planda olduğu akılcı yaklaşımları barındırmaktadır. Duygu odaklı yöntem ise daha az etkili bir yöntemdir ve stres kaynakları karşısında oluşan duyguları silmeye yöneliktir. Bireylerin başa çıkma tutumlarında bu iki yöntem de mevcuttur. Başvurulan bu yöntemlerde bireylere göre farklılık görülmektedir (Folkman & Lazarus, 1985). Kişilik özellikleri dikkate alındığında bireylerin stresle başa çıkmada hesaplı davranarak problemi çözmek için uğraş verme, sosyal destek arayışında bulunma, stres ve stresi tetikleyen olaydan kaçınma veya bu olayı kendine saklama eğiliminde olma, kadere körü körüne inanmak ve tabiatüstü güçlere inanmak, batıl inanışlarla hareket etme gibi yöntemlere de başvurdukları belirtilmiştir. (Folkman ve Lazarus 1985). Psikolojik dayanıklılık, yaşamın zorluklarına karşı bireyin kendini toparlaması, uyum sağlaması, olumsuzlukların etkinlikle üstesinden gelmesi kabiliyeti şeklinde tanımlanmıştır (Masten ve O'Connor, 1989). Garmezy ise psikolojik dayanıklılığı, kendini toparlama dirayetinde saklı bulunan ve yaşanan stresli durumdan evvel sahip olduğu kabiliyetlere ve tutum şekillerine dönebilme gücü şeklinde tanımlamıştır (Garmezy, 1993).

YÖNTEM

Araştırma Modeli ve Prosedür

Araştırmanın amacı doğrultusunda iki veya daha fazla sayıdaki değişkenler arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli (Karasar, 2017), olan ilişkisel tarama yöntemi ve var olan/doğal olarak ortaya çıkmış bir durum ya da olayın nedenlerini ve bu nedenlere etki eden değişkenleri ya da bir etkinin sonuçlarını belirlemeyi amaçlayan tarama modeli nedensel karşılaştırma yönteminden (Büyüköztürk ve ark., 2008) yararlanılmıştır. Veri toplama yöntemi olarak anket (survey) tekniği uygulanarak gönüllülük esasına dayalı online ve yüz yüze veri toplanmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmada verilerin elde edilmesi için (Friborg ve ark., 2003) tarafından geliştirilen ve 2011 yılında H. Nejat Basım ve Fatih Çetin tarafında Türkçeye uyarlanan ‘‘Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’’ ve öğrencilerin stresle baş etme tarzlarının inceleyebilmek için Lazarus ve Folkman (1980) tarafından geliştirilen, Şahin ve Durak’ın (1995) ise kısaltarak Türkçeye uyarladığı ‘‘Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’’ kullanılmıştır.

Çalışma üç aşamadan oluşmaktadır. Çalışmanın birinci aşamasında, Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Kocaeli Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile stresle baş etme yöntemleri incelenmiştir.

İkinci aşamasında; ilişkisel tarama modeli kapsamında uygun bir şekilde, Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Kocaeli Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile stresle baş etme yöntemleri arasındaki ilişki istatistiksel işlemler ile değerlendirilmiştir.

Araştırmanın üçüncü aşamasında, Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Kocaeli Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin cinsiyetlerine, yaşlarına, sınıflarına, bölümlerine, spor yapıp yapmamalarına, not durumlarına, evlilik durumlarına, uyku düzenlerine ve ilaç kullanma durumlarına göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile stresle baş etme yöntemlerinin farklılaşp farklılaşmadığı çeşitli istatistiksel yöntemler ile değerlendirilmiştir.

Verilerin Analizi

Bu çalışmada anket aracılığı ile toplanan verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 25 paket programı kullanılmıştır. Çalışmaya katılan Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Kocaeli Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin tanımlayıcı özelliklerinin tespit edilmesinde frekans ve yüzde analizlerinden yararlanılmıştır. Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Kocaeli Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile stresle baş etme tarzlarının incelenmesinde ortalama ve standart sapma analizlerine bakılmıştır. Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile stresle baş etme tarzlarının incelenmesinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısından ve Lineer Regresyon analizinden yararlanılmıştır. Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin tanımlayıcı özelliklerine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile stresle baş etme tarzlarının farklılaşma durumunun incelenmesinde ise ANOVA tekniğinden ve Post-hoc analizlerinden faydalanılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde üçüncü bölümde belirtilen yöntemlerin kullanılarak elde edilen verilere, çalışmanın amacına ilişkin istatistiksel tekniklerle gerçekleştirilen çözümlenmeler neticesinde elde edilen bulgular ve tablolarına yer verilmiştir.

Tablo 1. Demografik Özellikler ve Tanımlayıcı İstatistikler

		n	%
Yaş	18-21	76	19,0
	22-24	273	68,3
	25-27	46	11,5
	28+	5	1,3
	Toplam	400	100,0
Cinsiyet	Erkek	163	40,8
	Kadın	237	59,3
	Toplam	400	100,0
Fakülte	Spor Bilimleri Fakültesi	200	50,0
	Eğitim Bilimleri Fakültesi	200	50,0
	Toplam	400	100,0
Sınıf	1	46	11,5
	2	52	13,0
	3	168	42,0
	4	134	33,5
	Toplam	400	100,0
Spor Yapma Durumu	Evet	129	32,3
	Hayır	271	67,8
	Toplam	400	100,0

Tablo 1. incelendiğinde, çalışmaya katılan öğrencilerin %59.3'ünün (n=237) kadın, %40.8'inin (n=163) erkek olduğu belirlenmiştir. Bölüm değişkeni incelendiğinde katılımcıların %12'sinin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü, %9.8'inin Spor Yöneticiliği bölümü, %12'sinin Antrenörlük bölümü, %16.3'ünün Rekreasyon bölümü, %6.8'inin Sınıf Öğretmenliği bölümü, %10.5'inin Fen Bilgisi Öğretmenliği bölümü, %6.3'ünün İlköğretim Matematik Öğretmenliği bölümü, %6'sının İngilizce Öğretmenliği bölümü, %4.3'ünün Okul Öncesi Öğretmenliği bölümü, %6'sının Türkçe Öğretmenliği bölümü, %7.8'inin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü, %2.5'inin ise Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği bölümü öğrencilerinin oluşturduğu gözlemlenmiştir. Sınıf değişkeninin yüzdesine bakıldığında %11.5'ini 1. Sınıf, %13'ünü 2. Sınıf, %42'sini 3. Sınıf, %33.5'ini ise 4. Sınıf öğrencilerinin oluşturduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %32.3'ü spor yaparken %67.8'inin spor yapmadığı görülmektedir. İlaç kullanma değişkeni incelendiğinde katılımcıların %17'si ilaç kullanırken %87'sinin ilaç kullanmadığı görülmüştür. Yaş değişkeni incelendiğinde katılımcıların %19'unun 18-21, %68.3'ünün 22-24, %11.5'inin 25-27, %1.3'ünün ise 28 ve üstü bir yaşta olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ile Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Stresle Baş Etme Yöntemlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	n	min	max	\bar{X}	SS
YPDÖ Toplam	400	35,00	165,00	119,985	20,684
SBTÖ Toplam	400	50,00	109,00	79,552	7,641
Sosyal Kaynaklar	400	7,00	35,00	26,710	4,856
Sosyal Yeterlilik	400	8,00	30,00	22,342	4,272
Kendilik Algısı	400	6,00	30,00	21,285	4,277
Aile Uyumu	400	6,00	30,00	22,517	4,550
İyimser Yaklaşım	400	6,00	20,00	14,447	2,665
Çaresiz Yaklaşım	400	8,00	32,00	19,682	4,059
Kendine Güvenli Yaklaşım	400	9,00	28,00	20,490	3,534
Gelecek Algısı	400	4,00	20,00	13,770	3,158
Yapısal Stil	400	4,00	20,00	13,360	2,926
Boyun Eğici Yaklaşım	400	7,00	24,00	14,247	2,683
Sosyal Destek Arama	400	6,00	16,00	10,685	1,419

Tablo 2 incelendiğinde Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ile Eğitim Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Sosyal Kaynaklar düzeyleri incelendiğinde 35 puan üzerinden en düşük puanın 7, en yüksek puanın 35 olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin Sosyal Kaynaklar ortalaması $\bar{X}=26,71\pm 4,85$ olup, yüksek düzeyde sosyal kaynaklara sahip oldukları belirlenmiştir. Sosyal Yeterlilik düzeyleri incelendiğinde 30 puan üzerinden en düşük puanın 8, en yüksek puanın 30 olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin Sosyal Yeterlilik ortalaması $\bar{X}=22,34\pm 4,27$ olup, yüksek düzeyde sosyal yeterliliğe sahip oldukları belirlenmiştir.

Kendilik Algısı düzeyleri incelendiğinde 30 puan üzerinden en düşük puanın 6, en yüksek puanın 30 olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin Kendilik Algısı ortalaması $\bar{X}=21,28\pm 4,27$ olup, yüksek düzeyde kendilik algısına sahip oldukları belirlenmiştir.

Aile Uyumu düzeyleri incelendiğinde 30 puan üzerinden en düşük puanın 6, en yüksek puanın 30 olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin Aile Uyumu ortalaması $\bar{X}=22,51\pm 4,55$ olup, yüksek düzeyde aile uyumuna sahip oldukları belirlenmiştir.

İyimser Yaklaşım düzeyleri incelendiğinde 20 puan üzerinden en düşük puanın 6, en yüksek puanın 20 olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin İyimser Yaklaşım ortalaması $\bar{X}=14,44\pm 2,66$ olup, yüksek düzeyde iyimser yaklaşıma sahip oldukları belirlenmiştir.

Çaresiz Yaklaşım düzeyleri incelendiğinde 32 puan üzerinden en düşük puanın 8, en yüksek puanın 32 olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin Çaresiz Yaklaşım ortalaması $\bar{X}=19,68\pm 4,05$, olup, yüksek düzeyde çaresiz yaklaşıma sahip oldukları belirlenmiştir.

Kendine Güvenli Yaklaşım düzeyleri incelendiğinde 28 puan üzerinden en düşük puanın 9, en yüksek puanın 28 olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin Kendine Güvenli Yaklaşım ortalaması $\bar{X}=20,49\pm3,53$ olup, yüksek düzeyde kendine güvenli yaklaşıma sahip oldukları belirlenmiştir.

Gelecek Algısı düzeyleri incelendiğinde 20 puan üzerinden en düşük puanın 4, en yüksek puanın 20 olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin Gelecek Algısı ortalaması $\bar{X}=13,77\pm3,15$ olup, yüksek düzeyde gelecek algısına sahip oldukları belirlenmiştir.

Yapısal Stil düzeyleri incelendiğinde 20 puan üzerinden en düşük puanın 4, en yüksek puanın 20 olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin Yapısal Stil ortalaması $\bar{X}=13,36\pm2,92$ olup, yüksek düzeyde yapısal stile sahip oldukları belirlenmiştir. Boyun Eğici Yaklaşım düzeyleri incelendiğinde 24 puan üzerinden en düşük puanın 7, en yüksek puanın 24 olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin Boyun Eğici Yaklaşım ortalaması $\bar{X}=14,24\pm2,68$ olup, yüksek düzeyde boyun eğici yaklaşıma sahip oldukları belirlenmiştir. Sosyal Destek Arama düzeyleri incelendiğinde 16 puan üzerinden, en düşük puanın 6, en yüksek puanın 16 olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin Sosyal Destek Arama ortalaması $\bar{X}=10,68\pm1,41$ olup, yüksek düzeyde sosyal destek aramaya sahip oldukları belirlenmiştir.

Toplam Stresle Baş Etme Yöntemleri İncelendiğinde 109 puan üzerinden en düşük puanın 50, en yüksek puanın 109 olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin toplam Stresle Baş Etme Yöntemleri ortalaması $\bar{X}=79,55\pm7,64$ olup, yüksek düzeyde baş etme yöntemlerine sahip oldukları belirlenmiştir.

Son olarak öğrencilerin toplam Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri incelendiğinde 165 puan üzerinden en düşük puanın 35, en yüksek puanın 165 olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin toplam Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ortalaması $\bar{X}=119,98\pm20,68$ olup, yüksek düzeyde dayanıklılığa sahip oldukları belirlenmiştir.

Güvenirlilik Analizi

Toplum bilimlerinde yapılan araştırmalarda sonuç veya sonuçların tutarlı ve genellenebilir bir yapıda olması istenir. Aksi halde hangi sonuçların doğru olduğuna karar verilemez. Bunu oluşturulabilmek için geçerliği ve güvenilirliği ortaya çıkaran analizlerin yapılması gerekmektedir.

Güvenirlilik aynı anda kararlılık ifadesidir. Aynı ölçütlerle aynı sonuçları alabilmektir. Böylece yapılan çalışma tesadüfi hatalardan uzak olur. Güvenilir olmayan ölçekler

kullanışlılık bakımından yetersizlik gösterir. Sosyal bilimlerde hatasız bir ölçme neredeyse imkânsızdır. Bu nedenle güvenilirliğin yüksek olması araştırmayı hatalardan da olabildiğine uzak tutacaktır. Bu nedenle güvenilirlik sadece kullanılan ölçüğe ait bir özellik değil, aksine sonuçları da etkileyen bir özelliktir.

Yapılan araştırmalarda güvenilirliği ortaya koymak adına Cronbach Alfa katsayısı kullanılmaktadır. Stoep ve arkadaşlarına göre (2005) Cronbach Alfa katsayısı 0 ile 1 arasında bir değerdir ve 0.7' den büyük değerlerde ölçekler güvenilir kabul edilmektedir.

Tablo 3. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeklerinin Faktör Analizi

Kullanan Ölçek	Cronbach's Alpha
Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Toplam	,736
Stresle Baş Etme Ölçeği Toplam	,736
Sosyal Kaynaklar	,768
Sosyal Yeterlilik	,835
Kendilik Algısı	,619
Aile Uyumu	-,107
İyimser Yaklaşım	,953
Çaresiz Yaklaşım	,652
Kendine Güvenli Yaklaşım	,779
Gelecek Algısı	,866
Yapısal Stil	,809
Boyun Eğici Yaklaşım	,812
Sosyal Destek Arama	,855

Tablo 3.'te görüldüğü gibi, ölçeklerden Stresle Baş Etme Ölçeği Toplam Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,736 olarak hesaplanmıştır. Stresle Baş Etme Ölçeğinin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı alt boyutlarına baktığımızda; Kendine Güvenli Yaklaşım Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,779, İyimser Yaklaşım Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,953, Çaresiz Yaklaşım Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,652, Boyun Eğici Yaklaşım Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı ise 0,812, Sosyal Destek Arama Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,855 olarak hesaplanmıştır. Diğer ölçeğimiz olan Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Toplam Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,736 olarak hesaplanırken alt boyutlarından; Yapısal Stil Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,809, Gelecek Algısı Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı ise 0,866, Aile Uyumu Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,-107, Kendilik Algısı Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,619, Sosyal Yeterlilik Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,835, Sosyal Kaynaklar Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,768 olarak hesaplanmıştır. Güvenirlik için belirlenen sınır 0,7 olduğu için ölçek yüksek düzeyde güvenilir kabul edilmektedir.

Tablo 4. Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Korelasyon Analiz Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Kendine Güvenli Yaklaşım	r 1												
İyimser Yaklaşım	r ,715**	1											
Çaresiz Yaklaşım	r -,388**	-,315**	1										
Boyun Eğici Yaklaşım	r -,118*	,008	,586**	1									
Sosyal Destek Arama	r ,155**	,135**	,288**	,138**	1								
SBTÖ Toplam	r ,493**	,540**	,501**	,636**	,506**	1							
Yapısal Stil	r ,458**	,446**	-,401**	-,238**	,008	,073	1						
Gelecek Algısı	r ,519**	,528**	-,496**	-,301**	-,008	,054	,733**	1					
Aile Uyumu	r ,487**	,471**	-,393**	-,247**	-,018	,091	,521**	,565**	1				
Kendilik Algısı	r ,635**	,603**	-,554**	-,325**	,018	,099*	,689**	,769**	,638**	1			
Sosyal Yeterlilik	r ,517**	,529**	-,405**	-,195**	-,004	,139**	,567**	,633**	,707**	,761**	1		
Sosyal Kaynaklar	r ,493**	,467**	-,438**	-,280**	-,034	,053	,561**	,661**	,834**	,721**	,777**	1	
YİPDÖ Toplam	r ,605**	,591**	-,520**	-,307**	-,009	,100*	,759**	,826**	,854**	,889**	,879**	,908**	1
	p ,000	,000	,000	,000	,856	,045	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Tablo 4'te Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Toplam ve Stresle Baş Etme alt boyutları; Kendine Güvenli Yaklaşım ($r=,605$; $p < 0,05$), İyimser Yaklaşım ($r=,591$; $p < 0,05$) arasında yüksek düzeyde pozitif ilişki bulunmuşken, Çaresiz Yaklaşım ($r=-,520$; $p < 0,05$), Boyun Eğici Yaklaşım ($r=-,307$; $p < 0,05$) arasında yüksek düzeyde negatif ilişki ve Sosyal Destek Arama ($r=-,009$; $p > 0,05$) arasında negatif düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Yapısal Stil ve Stresle Baş Etme alt boyutları; Kendine Güvenli Yaklaşım ($r=,458$; $p < 0,05$), İyimser Yaklaşım ($r=,446$; $p < 0,05$), Sosyal Destek Arama ($r=,008$; $p > 0,05$) arasında pozitif düzeyde bir ilişki bulunmuşken Çaresiz Yaklaşım ($r=-,401$; $p < 0,05$), Boyun Eğici Yaklaşım ($r=-,238$; $p < 0,05$) arasında negatif düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Gelecek Algısı ve Stresle Baş Etme alt boyutları; Kendine Güvenli Yaklaşım ($r=,519$; $p < 0,05$), İyimser Yaklaşım ($r=,528$; $p < 0,05$) arasında pozitif düzeyde bir ilişki bulunmuşken Çaresiz Yaklaşım ($r=-,496$; $p < 0,05$), Boyun Eğici Yaklaşım ($r=-,301$; $p < 0,05$), Sosyal Destek Arama ($r=-,008$; $p > 0,05$) arasında negatif düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Aile Uyumu ve Stresle Baş Etme alt boyutları; Kendine Güvenli Yaklaşım ($r=,487$; $p < 0,05$), İyimser Yaklaşım ($r=,471$; $p < 0,05$) arasında pozitif bir ilişki bulunmuşken Çaresiz Yaklaşım ($r=-,393$; $p < 0,05$), Boyun Eğici Yaklaşım ($r=-,247$; $p < 0,05$), Sosyal Destek Arama ($r=-,018$ $r > 0,05$) arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Kendilik Algısı ve Stresle Baş Etme alt boyutları; Kendine Güvenli Yaklaşım ($r=,635$;

$p < 0,05$), İyimser Yaklaşım ($r = ,603$; $p < 0,05$), Sosyal Destek Arama ($r = ,018$; $p < 0,05$) arasında pozitif bir ilişki bulunmuşken Çaresiz Yaklaşım ($r = -,554$; $p < 0,05$), Boyun Eğici Yaklaşım ($r = -,325$; $p < 0,05$) arasında negatif düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Sosyal Yeterlilik ve Stresle Baş Etme alt boyutları; Kendine Güvenli Yaklaşım ($r = ,517$; $p < 0,05$), İyimser Yaklaşım ($r = ,529$; $p < 0,05$) arasında pozitif bir ilişki bulunmuşken Çaresiz Yaklaşım ($r = -,405$; $p < 0,05$), Boyun Eğici Yaklaşım ($r = -,195$; $p < 0,05$), Sosyal Destek Arama ($r = -,004$; $p < 0,05$) arasında negatif düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Sosyal Kaynaklar ve Stresle Baş Etme alt boyutlar; Kendine Güvenli Yaklaşım ($r = ,493$; $p < 0,05$), İyimser Yaklaşım ($r = ,467$; $p < 0,05$) pozitif bir ilişki bulunmuşken Çaresiz Yaklaşım ($r = -,438$; $p < 0,05$), Boyun Eğici Yaklaşım ($r = -,280$; $p < 0,05$), Sosyal Destek Arama ($r = -,034$; $p > 0,05$) arasında negatif düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Stresle Baş Etme Toplam ve Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık alt boyutları; Yapısal Stil ($r = ,493$; $p < 0,05$), Gelecek Algısı ($r = ,540$; $p < 0,05$), Aile Uyumu ($r = ,501$; $p < 0,05$), Kendilik Algısı ($r = ,636$; $p < 0,05$), Sosyal Yeterlilik ($r = ,506$; $p < 0,05$) arasında pozitif düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 5. Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Stresle Baş Etme Tarzlarının Cinsiyete Göre T-Testi Tablosu

	Cinsiyet	N	\bar{X}	ss	t	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Erkek	163	20,411	3,683	-,370	,711
	Kadın	237	20,544	3,435		
İyimser Yaklaşım	Erkek	163	14,656	2,490	1,301	,194
	Kadın	237	14,303	2,775		
Çaresiz Yaklaşım	Erkek	163	19,809	4,027	,520	,604
	Kadın	237	19,594	4,087		
Boyun Eğici Yaklaşım	Erkek	163	14,423	2,581	1,087	,278
	Kadın	237	14,126	2,749		
Sosyal Destek Arama	Erkek	163	10,766	1,480	,956	,339
	Kadın	237	10,628	1,376		
SBTÖ Toplam	Erkek	163	80,067	7,728	1,118	,264
	Kadın	237	79,198	7,576		
Yapısal Stil	Erkek	163	13,061	2,970	-1,696	,091
	Kadın	237	13,565	2,884		
Gelecek Algısı	Erkek	163	13,521	3,268	-1,306	,192
	Kadın	237	13,940	3,076		
Aile Uyumu	Erkek	163	21,944	4,432	-2,096	,037
	Kadın	237	22,911	4,598		
Kendilik Algısı	Erkek	163	21,276	4,247	-,035	,972
	Kadın	237	21,291	4,307		
Sosyal Yeterlilik	Erkek	163	22,331	4,015	-,043	,965
	Kadın	237	22,350	4,449		
Sosyal Kaynaklar	Erkek	163	26,000	4,854	-2,440	,015
	Kadın	237	27,198	4,807		
YİPDÖ Toplam	Erkek	163	118,130	20,699	-1,486	,138
	Kadın	237	121,254	20,622		

Tablo 5 incelendiğinde Stresle Baş Etme Tarzları Ölçeğinde yer alan Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım, Sosyal Destek Arama alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamda farklılık bulunmamıştır. ($p > 0,05$)

Stresle Baş Etme Tarzları Ölçeği toplam değerinde cinsiyet değişkenine göre anlamda farklılık bulunmamıştır. ($p>0,05$)

Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinde yer alan Yapısal Stil, Gelecek Algısı, Kendilik Algısı, Sosyal Yeterlilik alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamda farklılık bulunmamışken ($p>0,05$), Aile Uyum ve Sosyal Kaynaklar alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamda farklılık bulunmuştur. ($p<0,05$) Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği toplam değerinde cinsiyet değişkenine göre anlamda farklılık bulunmamıştır. ($p>0,05$)

Tablo 6. Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Stresle Baş Etme Tarzlarının Fakülteye Göre T-Testi Tablosu

	Fakülte	n	\bar{X}	ss	t	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	SBF	200	20,375	3,352	-,650	,516
	EBF	200	20,605	3,711		
İyimser Yaklaşım	SBF	200	14,770	2,256	2,435	,015
	EBF	200	14,125	2,990		
Çaresiz Yaklaşım	SBF	200	20,515	3,485	4,186	,000
	EBF	200	18,850	4,415		
Boyun Eğici Yaklaşım	SBF	200	14,740	2,572	3,730	,000
	EBF	200	13,755	2,707		
Sosyal Destek Arama	SBF	200	10,810	1,461	1,765	,078
	EBF	200	10,560	1,369		
SBTÖ Toplam	SBF	200	81,210	7,787	4,439	,000
	EBF	200	77,895	7,135		
Yapısal Stil	SBF	200	13,310	2,916	-,341	,733
	EBF	200	13,410	2,943		
Gelecek Algısı	SBF	200	13,455	2,872	-2,002	,046
	EBF	200	14,085	3,396		
Aile Uyum	SBF	200	21,835	4,185	-3,030	,003
	EBF	200	23,200	4,803		
Kendilik Algısı	SBF	200	20,935	4,090	-1,640	,102
	EBF	200	21,635	4,439		
Sosyal Yeterlilik	SBF	200	22,095	3,883	-1,159	,247
	EBF	200	22,590	4,625		
Sosyal Kaynaklar	SBF	200	25,705	4,755	-4,225	,000
	EBF	200	27,715	4,758		
YİPDÖ Toplam	SBF	200	117,330	20,471	-2,580	,010
	EBF	200	122,635	20,607		

Tablo 6 incelendiğinde Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinde yer alan Kendine Güvenli Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama alt boyutlarında fakülte değişkenine göre anlamda farklılık bulunmamıştır. ($p>0,05$) İyimser Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutlarında fakülte değişkenine göre anlamda farklılık bulunmuştur. ($p<0,05$) Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği toplam değerinde anlamda farklılık bulunmuştur. ($p<0,05$)

Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinde yer alan Yapısal Stil, Kendilik Algısı ve Sosyal Yeterlilik alt boyutlarında fakülte değişkenine göre anlamda farklılık bulunmazken ($p>0,05$), Gelecek Algısı, Aile Uyum ve Sosyal Kaynaklar alt boyutlarında fakülte değişkenine göre anlamda farklılık bulunmuştur. ($p<0,05$) Yetişkinlerde Psikolojik

Dayanıklılık Ölçeği toplam değerinde fakülte değişkenine göre anlamda farklılık bulunmuştur. ($p < 0,05$)

Tablo 7. Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Stresle Baş Etme Tarzlarının Spor Yapma Durumuna Göre T-Testi Tablosu

Spor Yapma Durumu		n	\bar{X}	ss	t	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Evet	129	20,720	2,955	,901	,368
	Hayır	271	20,380	3,779		
İyimser Yaklaşım	Evet	129	14,914	2,294	2,434	,015
	Hayır	271	14,225	2,801		
Çaresiz Yaklaşım	Evet	129	19,697	3,700	,052	,959
	Hayır	271	19,675	4,225		
Boyun Eğici Yaklaşım	Evet	129	14,449	2,561	1,040	,299
	Hayır	271	14,151	2,738		
Sosyal Destek Arama	Evet	129	10,852	1,526	1,633	,103
	Hayır	271	10,605	1,361		
SBTÖ Toplam	Evet	129	80,635	7,539	1,963	,050
	Hayır	271	79,036	7,649		
Yapısal Stil	Evet	129	13,852	2,701	2,336	,020
	Hayır	271	13,125	3,004		
Gelecek Algısı	Evet	129	13,976	2,739	,903	,367
	Hayır	271	13,671	3,339		
Aile Uyumu	Evet	129	22,333	4,114	-,558	,577
	Hayır	271	22,605	4,749		
Kendilik Algısı	Evet	129	21,627	4,140	1,106	,269
	Hayır	271	21,121	4,339		
Sosyal Yeterlilik	Evet	129	22,620	3,917	,896	,371
	Hayır	271	22,210	4,432		
Sosyal Kaynaklar	Evet	129	26,395	4,618	-,894	,372
	Hayır	271	26,859	4,966		
YİPDÖ Toplam	Evet	129	120,805	19,875	,547	,584
	Hayır	271	119,594	21,082		

Tablo 7 incelendiğinde Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinde yer alan Kendine Güvenli Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama alt boyutlarında spor yapma durumu değişkenine göre anlamda farklılık bulunmazken ($p > 0,05$) İyimser Yaklaşım alt boyutunda anlamda farklılık bulunmuştur. ($p < 0,05$) Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği toplam değerinde spor yapma durumu değişkenine göre anlamda farklılık bulunmamıştır. ($p > 0,05$) Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinde yer alan Gelecek Algısı, Aile Uyumu, Kendilik Algısı, Sosyal Yeterlilik ve Sosyal Kaynaklar alt boyutlarında spor yapma durumu değişkenine göre anlamda farklılık bulunmazken ($p > 0,05$) Yapısal Stil alt boyutunda spor yapma durumu değişkenine göre anlamda farklılık bulunmuştur. ($p < 0,05$) Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği toplam değerinde spor yapma durumu değişkenine göre anlamda farklılık bulunmamıştır. ($p > 0,05$)

Tablo 8. Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Stresle Baş Etme Tarzlarının Yaşa Göre Anova Analiz Sonuçları

	YAŞ	n	\bar{X}	ss	f	p	Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	18-21	76	20,013	3,388	,874	,418	
	22-24	273	20,619	3,581			
	25-27	51	20,509	3,500			
İyimser Yaklaşım	18-21	76	13,539	2,558	5,688	,004	18-21 – 22-24 18-21 – 25-27
	22-24	273	14,630	2,737			
	25-27	51	14,823	2,132			
Çaresiz Yaklaşım	18-21	76	19,065	4,196	1,207	,300	
	22-24	273	19,875	4,131			
	25-27	51	19,568	3,377			
Boyun Eğici Yaklaşım	18-21	76	13,802	2,884	1,373	,255	
	22-24	273	14,326	2,658			
	25-27	51	14,490	2,476			
Sosyal Destek Arama	18-21	76	10,421	1,397	2,347	,097	
	22-24	273	10,787	1,390			
	25-27	51	10,529	1,527			
SBTÖ Toplam	18-21	76	76,842	8,613	6,091	,002	18-21 - 22-24
	22-24	273	80,238	7,410			
	25-27	51	79,921	6,486			
Yapısal Stil	18-21	76	12,789	2,777	2,227	,109	
	22-24	273	13,428	2,991			
	25-27	51	13,843	2,708			
Gelecek Algısı	18-21	76	13,250	3,145	1,521	,220	
	22-24	273	13,838	3,207			
	25-27	51	14,176	2,861			
Aile Uyumu	18-21	76	22,434	4,361	,019	,981	
	22-24	273	22,527	4,539			
	25-27	51	22,588	4,960			
Kendilik Algısı	18-21	76	20,631	4,516	1,109	,331	
	22-24	273	21,421	4,251			
	25-27	51	21,529	4,036			
Sosyal Yeterlilik	18-21	76	21,447	4,208	3,001	,051	18-21 - 25-27
	22-24	273	22,413	4,337			
	25-27	51	23,294	3,822			
Sosyal Kaynaklar	18-21	76	26,315	4,610	,452	,637	
	22-24	273	26,739	4,924			
	25-27	51	27,137	4,894			
YPDÖ Toplam	18-21	76	116,868	17,978	1,310	,271	
	22-24	273	120,370	21,4216			
	25-27	51	122,568	20,265			
	Toplam	400	119,985	20,68464			

Tablo 8. İncelendiğinde Stresle Baş Etme Tarzları Ölçeğinin toplam değerine bakıldığında anlamda farklılık bulunmuştur. ($p < 0,05$) Stresle Baş Etme Tarzları Ölçeği İyimser Yaklaşım alt boyutunda yaş değişkenine göre anlamda farklılık bulunmuştur. ($p < 0,05$) Kendine Güvenli Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım, Sosyal Destek Arama, Yapısal Stil, Gelecek Algısı, Aile Uyumu, Kendilik Algısı, Sosyal Kaynaklar alt boyutlarında ve Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık toplam değerinde anlamda farklılık bulunmamıştır. ($p > 0,05$)

TARTIŞMA

Bu çalışma Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerini ve Stresle Baş Etme Tarzlarını araştırmak ve çeşitli değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılmıştır

Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Stresle Baş Etme Tarzları Arasındaki İlişkiye Dair Sonuç ve Analiz

Araştırmada Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Stresle Baş Etme Tarzları arasındaki ilişki korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda; Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri alt boyutları ve Stresle Baş Etme Tarzları Ölçeği arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Bu durum öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve stresle baş etme tarzları arasında çift ve aynı yönlü bir ilişkiyi göstermekte bir değişkene ilişkin veriler arttığında, diğer değişkene ait verilerin de arttığını işaret etmektedir. Bir başka ifade ile öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arttığında ya da azaldığında aynı yönlü olarak stresle baş etme tarzları da artmakta ya da azalmaktadır.

Çetinkaya ve Yılmaz (2017) yaptığı bir araştırmaya göre psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasında düşük, psikolojik sağlamlıkla olumlu duygular arasında ise orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuç alan yazınında daha önce yapılmış olan araştırma bulgularıyla (Batan ve Ayten, 2015; Eraslan, 2015; Henderson ve Milstein, 2003; Kararımak ve Çetinkaya, 2011; Martin-Krumm ve ark. 2003; Terzi, 2005; Tusaie ve Patterson, 2006) benzerlikler göstermektedir. Bulgular, olumsuz yaşantılar karşısında güçlü kalabilmenin, bireylerin yaşam doyumları ile bağlantılı bir özellik olduğu düşüncesini desteklemektedir. Psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek bireylerin, stresli yaşam olayları ile daha başarılı bir biçimde mücadele edebildikleri, bunun da kişilerin yaşamlarına ilişkin değerlendirmelerini olumlu yönde etkilediği tahmin edilmektedir. Aydın ve Egemberdiyeva (2018) yaptığı çalışmada araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş, aile desteği ve önemli diğer kişi desteği ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı arkadaş desteği ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde sosyal desteğin psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğunu gösteren araştırma sonuçları bulunmaktadır. Bulut (2016) tarafından yapılan çalışmada psikolojik sağlamlık ile aile ve arkadaş desteği arasında pozitif yönde, düşük ve

anlamli iliskilerin olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir.

Araştırmada Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Bilimleri Fakültesi ğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve stresle baş etme tarzları arasında tanımlayıcı istatistik kullanılmıştır. Öğrencilerin yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları belirlenmiştir.

Terzi (2016) araştırmasında elde edilen bulgunun literatürdeki bazı araştırma sonuçlarıyla tutarlılık gösterdiği görülmektedir. Kobasa ve Puccetti (1983) psikolojik dayanıklılığın sosyal destek aracılığıyla stresle başa çıkmayı etkilediğini ifade etmişlerdir. Dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyler sahip oldukları sosyal destek kaynakları ile aktif başa çıkma stratejilerini kullanırken, dayanıklılık düzeyi düşük olan bireyler sosyal destek eksikliği hissetmekte ve kaçınma başa çıkma stratejisini kullanmaktadırlar. Ganellen ve Blaney (1984) sosyal destek ve dayanıklı kişilik arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, sosyal destek ile psikolojik dayanıklılık arasında önemli ve pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Buna göre daha çok sosyal destek kaynağına sahip bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir.

Güngörmüş ve ark. (2015) yaptıkları araştırmanın bulguları doğrultusunda, genel olarak hemşirelik ğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve sosyal destek düzeylerinin iyi olduğu ve en fazla desteği ailelerinden algıladıkları belirlenmiştir. Konuyla ilgili yapılan çalışmaların sonuçları da öğrencilerin en önemli destek kaynaklarının aileleri olduğunu ve niversite ğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin iyi olduğunu vurgulamaktadır. Bu sonuçlar bizim çalışmamızla benzerlik ve paralellik göstermektedir.

Araştırmada Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Bilimleri Fakültesi ğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri alt boyutları ve stresle baş etme tarzları arasında cinsiyet değişkenine göre t-testi uygulanmıştır. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde cinsiyet değişkenine bağlı olarak herhangi bir anlamli farklılık bulunmamıştır.

Aydın ve Egemberdiyeva (2018) yaptığı araştırmada psikolojik sağlamlık düzeyi cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde grupların ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamli bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde bu bulguyu destekleyen sonuçların olduğu görülmektedir. Özer (2013) tarafından yapılan çalışmada, cinsiyet değişkenine göre psikolojik sağlamlık puan ortalamaları arasında anlamli düzeyde farklılaşma

bulunmadığı tespit edilmiştir. Bolat ve Deniz (2013) yaptığı bir araştırma sonucunda cinsiyet değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık alt boyutlarından iyimser olma alt boyutunda anlamlı düzeyde bir farklılaşma gözlenmiştir. Kız öğrencilerin iyimser olma puan ortalaması erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksektir. Diğer alt boyutlarda ve toplam puan açısından anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmamıştır. Cinsiyet değişkenine göre yapılan bazı araştırmalar da benzer ya da farklı sonuçlar bulunmuştur. Bu sonuçlar çalışmamızın sonuçlarıyla örtüşmektedir.

Araştırmada Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve stresle baş etme tarzları arasında fakülte değişkenine göre t-testi uygulanmıştır. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde ve stresle baş etme tarzlarında fakülte değişkenine bağlı olarak anlamda farklılık bulunmuştur. Çakmak ve Hevedanlı (2005) yaptıkları çalışma sonucunda öğrencilerin devam ettikleri fakülteye göre kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark olmadığı görülmektedir. Bu araştırmanın bu sonuçları, farklı bir fakültede olmanın kaygı düzeyini etkilemediği şeklinde yorumlanmıştır. Bu araştırmanın sonucu bizim araştırmamızla örtüşmemektedir

Durna (2006) yaptığı araştırmada, dört yıllık fakültede öğrenim gören öğrencilerin bireysel stres düzeylerinin iki yıl öğrenim gören yükseköğretim öğrencilerine göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İki okul arasındaki stres düzeyi farkının sadece öğrenim görülen okulun süresiyle ilgili olduğunu ifade etmek çok iddialı bir yaklaşım olacaktır. Sözelimi araştırmada öğrenci ailelerinin gelir düzeylerinin, iki okul öğrencilerinin stres düzeyleriyle ilgili olabileceği düşünülmüş ve araştırma sonucu, bu düşüncenin doğru olabileceğini göstermiştir. Nitekim fakülte öğrencilerinin ailelerinin gelir düzeyi ortalaması iki yıllık okul öğrencilerinin ailelerinin gelir düzeyi ortalamasından yüksek çıkmıştır. Gelir düşüklüğü ve maddi sıkıntılar önemli bir stres kaynağı olabilmektedir (Brown/Ralph, 1999; Lo, 2002).

Savcı ve Aysan (2014) yaptıkları bir çalışmada üniversite öğrencilerinin öğrenim gördüğü bölüm Stresle Başa Çıkma Stratejilerinde etkili bir faktördür der ve Resim-iş öğretmenliği bölümü öğrencileri stresle başa çıkmada diğer bölüm öğrencilerine göre Planlı Problem Çözme stratejisini daha fazla kullandığı saptanmıştır diye belirtir. Bu durumun resim resim-iş öğretmenliği bölümü öğrencilerinin öğrenim gördüğü bölüm itibarıyla planlı düşünme, ayrıntılara odaklanma ve estetik ile uğraşma durumlarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmada Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve stresle baş etme tarzları arasında

spor yapma durumu değişkenine göre t-testi uygulanmıştır. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde ve stresle baş etme tarzlarında spor yapma durumu değişkenine bağlı olarak anlamda farklılık bulunmuştur.

Eraslan (2015) araştırmasına göre katılan öğrencilerin stresle başa çıkmada en fazla kullandıkları yöntemlerin başında kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımın geldiği, bunu sırasıyla sosyal desteğe başvurma, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımın takip ettiği belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgulara göre spor bölümü öğrencilerinin stresle baş etme konusunda kendilerine güvendikleri, stresle mücadeleden kaçınma düzeylerinin ise düşük olduğu söylenebilir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Bilimleri Fakültesi'ndeki öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve stresle baş etme tarzlarının farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacı ile yapılan bu çalışmanın sonucunda; Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Bilimleri Fakültesi öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin stresle baş etme tarzlarına pozitif yönde etkisi istatistiksel olarak saptanmıştır.

Bu noktadan hareketle Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlandırdığımız evreni bir ayna olarak görmekteyiz. Genel bir kaniya varmak istersek; Eğitimle, akıl yürütmeye, paylaşmayla, durum analizi yapmayla ve mücadeleye vb. gelişen stresle başa çıkma yöntemleri çoğaldıkça psikolojik dayanıklılık düzeyi de artmaktadır. Çünkü psikoloji ve stres bireyin hayatı boyunca sahip olacağı iki önemli kavramdır. Stres ve psikoloji birbirlerine çok yakın ve birbirlerini çoğunlukla etkileyen faktörlerdir. Bu nedenle bireyin bu iki kavram arasındaki dengeyi iyi kurması fiziksel ve ruhsal sağlığı açısından son derece önemlidir.

Stresle baş etme yöntemleri açısından, her iki öğrenci grubunun da benzer stratejileri kullandığı görülmüştür. Problem odaklı baş etme yöntemleri, her iki grup öğrenci tarafından da yaygın bir şekilde tercih edilmiştir. Bu sonuçlar, üniversite öğrencilerinin zorluklarla karşılaştıklarında sorunları çözmeye odaklandıklarını ve olumsuz duygusal tepkileri azaltmaya çalıştıklarını göstermektedir. Ayrıca, sosyal destek arama stratejisinin de her iki grup öğrenci için önemli olduğu ortaya çıkmıştır. Bu da öğrencilerin stresle baş etmek için içsel ve dışsal kaynakları etkin bir şekilde kullandıklarını göstermektedir.

Sonuç olarak, Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Fakültesi öğrencileri arasında psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve stresle baş etme yöntemleri arasında belirli farklılıkların

olduğu görülmüştür. Ancak, her iki grup öğrencinin de benzer baş etme stratejilerini tercih ettiği ve problem çözme yeteneklerini kullanarak stresle başa çıkmaya çalıştığı anlaşılmıştır. Bu bulgular, üniversite yönetimlerinin ve danışmanların, öğrencilere stres yönetimi konusunda daha etkili destek sağlamak adına bu stratejilere odaklanabileceğini göstermektedir.

Bu çalışma, gelecekte daha geniş örneklem gruplarıyla ve farklı üniversitelerden öğrencilerle yapılan araştırmalarla desteklendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlığına yönelik daha kapsamlı stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

KAYNAKLAR

- Aydın, M. & Egemberdiyev, A. (2018), "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi." Türkiye Eğitim Dergisi 3.1: 37-53.
- Baltaş, A. & Baltas, Z. (1993). Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitapevi
- Basım, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi, 22(2), 104-114.
- Bilge, A., & Çam, O. (2008). Ruhsal Hastalığa Yönelik İnançlar Ölçeği'nin geçerliliği ve güvenilirliği/validity and reliability of beliefs towards mental illness scale. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 9(2), 91.
- Bolat, Z., & Deniz, M. E. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıkları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Doctoral dissertation, Necmettin Erbakan Üniversitesi).
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. Journal of personality and social psychology, 66(1), 184.
- Çetinkaya, R. S., & Yılmaz, K. Y. Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri: Psikolojik ve demografik değişkenlerin rolü. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 20(1), 165-177.
- Çakmak, Ö., & Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve Fen-Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 4(14), 115-127.

- Çetin, F., Yeloğlu, H. O., & Basım, H. N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 81-92.
- Çetin, M. Ç. (2015). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stilllerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 40(187), 193-206.
- Durna, U. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1), 319-343.
- Eraslan, M. (2015). Spor Bölümlerinde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerinin ve Stresle Başa Çıkma Stilllerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi Investigation Personality Aspects And Coping Style To Stress Of Students Taking Education... *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(12), 65-82.
- Farley, T., Galves, A. L., Dickinson, L. M., & Perez, M. D. J. D. (2005). Stress, coping, and health: a comparison of Mexican immigrants, Mexican-Americans, and non-Hispanic whites. *Journal of immigrant health*, 7, 213-220.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150–170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research. *Social science & medicine*, 26(3), 309-317.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A., & Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 9-14.
- Henderson, N., & Milstein, M. M. (2003). Resiliency in schools: Making it happen for students and educators. Corwin press.
- Kaba, İ., & Keklik, İ. (2016). Öğrencilerin üniversite yaşamına uyumlarında psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirtiler. *The Journal of Educational Research*, 2(2).
- Kararımak, Ö., & Çetinkaya, R. S. (2011). The effect of self-esteem and locus of control on resilience: The mediating role of affects. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(35), 30-41.

- Karasar, N. (2017). *Scientific research method: concepts, principles, techniques*. Ankara: 3A Ara.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., & Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146.
- Kobasa, S. C., & Puccetti, M. C. (1983). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of personality and social psychology*, 45(4), 839.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*.
- Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C., & Famose, J. P. (2003). Explanatory style and resilience after sports failure. *Personality and individual differences*, 35(7), 1685-1695.
- Masten, A. S., & O'CONNOR, M. J. (1989). Vulnerability, stress, and resilience in the early development of a high risk child. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 28(2), 274-278.
- Nazlı Batan, S., & Ayten, A. (2015). Dinî Başa Çıkma, Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Dinbilimleri Journal*, 15(3).
- Ptacek, J. T., Smith, R. E., & Zanas, J. (1992). Gender, appraisal, and coping: A longitudinal analysis. *Journal of personality*, 60(4), 747-770.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 44-56.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 44-56.
- Selye, H. (1956). *General physiology and pathology of stress*. 5th Report on Stress, MD Publications Inc., New York, NY, 11-103.
- Şahin, N. H., Güler, M., & Basım, H. N. (2009). A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekânın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 243-254.

- Tusaie, K. R., & Patterson, K. (2006). Relationships among trait, situational, and comparative optimism: Clarifying concepts for a theoretically consistent and evidence-based intervention to maximize resilience. *Archives of psychiatric nursing*, 20(3), 144-150.
- Şentürk, F., Tuna, G., Şirin, İ., Dur, V., Bozkurt, V. K., & Erdoğan, E. S. *Sosyal Güvençe Dergisi*.
- Terzi, A. R. (2005). Üniversite öğrencilerinin bilimsel epistemolojik inançları üzerine bir araştırma.
- Türküm, A. S. (2016). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18).
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(6).
- Yurtsever, H. (2009). Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma (Doctoral dissertation, DEÜ Sosyal Bilimleri Enstitüsü).



İmece Modeli: Eğitimde İşbirliği ve Organizasyon Temelli Model Önerisi

Serpil AKÇINAR¹

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı ortaokul ve lise düzeyinde işbirliğine, ekip çalışmasının kazanımlarına yönelik, etkililiği üzerinde herhangi bir araştırma yapılmamış olan imece modelinin kuramsal çerçevesini oluşturup imece modeli örneği sunmaktır.

Yöntem: İmece modeli işbirliğine dayalı organizasyon dersi olup ortaokul ve lise kademesi için hazırlanmıştır. İmece dersinde öğrenciler sınıf ile birlikte öğretmen rehberliğinde okul içi bir organizasyon gerçekleştirirler. Bu kapsamda öncelikli olarak sunum senaryosunun içeriğindeki etkinlikler ve hazırlık soruları belirlenmiştir.

Uygulama ve Sonuç: Sınıf organizasyon için, görevleri birbirinden farklı ancak birbirleriyle bağlantılı çalışmak durumunda olan dört gruba ayrılır. Sonraki aşamada ise grupların görev yönergeleri ve dereceli puanlama anahtarları yönlendirilmiş buluş ve beyin fırtınası yöntemleri kullanılarak öğretmen rehberliğinde öğrencilerle birlikte hazırlanır. Görevleri birbirinden farklı olan grupların, ortak bir amaç için birbirleriyle koordineli olarak çalıştığı ve sonuçta ürün olarak tek bir hizmetin gerçekleştirildiği modelin en ayırt edici özelliği gruplar arası rekabet yerine; gruplar arası, grup içi, gruplar-öğretmen olmak üzere üç tür işbirliğinin olmasıdır. Grup yönergelerinin öğretmen öğrenci işbirliği ile hazırlanması, öğretmenin danışman rolü, öğretmen öğrenci işbirliğine; her grubun kendi görevlerini yerine getirmesi grup içi işbirliğine; grupların diğer gruplarla birlikte bir organizasyon gerçekleştirmesi gruplar arası işbirliğine imkân sağlamaktadır. Ayrıca görevlerin öğrencilerin öğrenme sürecine dahil edildiği bir senaryo ile verilmesi modelin özelliklerindedir.

Anahtar Kelimeler: İmece, Organizasyon, İşbirliği, Gruplar arası işbirliği.

ABSTRACT

İmece Model: Cooperation and Organization Based Model Proposal in Education

Purpose: The aim of this study is to create the theoretical framework of the imece model, which has no research on its effectiveness, and to present an example of the imece model, which is aimed at cooperation and the gains of teamwork at the secondary and high school levels.

Method: The imece model is a collaborative organization course prepared for secondary and high school levels. In the imece course, students organize an in-school organization together with the class under the guidance of the teacher. In this context, primarily the activities and preparation questions in the content of the presentation scenario were determined.

Application and Result: For organization, the class is divided into four groups, whose duties are different from each other but have to work in conjunction with each other. In the next stage, task instructions and rubrics for the groups are prepared with the students under the guidance of the teacher, using guided discovery and brainstorming methods. The most distinguishing feature of the model, in which groups with different tasks work in coordination with each other for a common goal and as a result, a single service is provided as a product, instead of competition between groups; There are three types of cooperation: inter-group, intra-group, group-teacher. Preparation of group instructions with teacher-student cooperation, the teacher's advisory role, teacher-student cooperation; Each group's ability to fulfill its own duties depends on intra-group cooperation; Groups organizing together with

¹İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Malatya/TÜRKİYE. ORCID: 0000-0001-9454-0582, stimurkaanacinar@gmail.com

other groups enables inter-group cooperation. In addition, one of the features of the model is that the tasks are given in a scenario in which students are included in the learning process.

Keywords: Collaboration, Organization, Cooperation, Inter-group cooperation.

GİRİŞ

İmece modeli gruplararası, grupiçi ve grup öğretmen işbirliğini gerektiren okul içi ve okul dışı diğer dinamiklerin işe koşulabilmesine olanak veren organizasyon temelli bir modeldir. Öğretilmek istenen konunun en etkili şekilde öğrenciye öğretilmesi, kazandırılmak istenen kazanım, beceri ve değerlerin öğrenciye kazandırılmasında; ödevler, etkinlikler vb. araç olarak kullanılmaktadır. Etkili ve kalıcı öğretimin temeli doğru konuda doğru zamanda, doğru teknikleri işe koşabilmektir. Yapılandırmacı yaklaşımla birlikte bazı öğretim yöntem ve teknikleri ağırlıklı olarak kullanılmaya başlanmıştır. İşbirliğine dayalı öğretim teknikleri de yeni müfredat programlarında yer almakta, işbirliğine dayalı yöntem üzerine yapılan araştırmalar bu yöntemin etkililiğini kanıtlamış durumdadır. İngilizce bir kavram olan “cooperative learning” kavramı Türkçe’de “işbirlikli öğrenme” (Açıkgöz,1992; Karaoğlu,1999) “işbirliğine dayalı öğrenme” (Demirel, 2002; Saban, 2002; Sünbül, 1995) ve “kubaşık öğrenme” (Gömlüksiz, 1997; Şimşek, 1994; İflazoğlu, 2003) gibi kavramlarla ifade edilmektedir. Özdemir (2011) işbirlikli öğrenmeyi kültürümüzdeki “imece” anlayışının eğitimde düzenlenerek uygulanmış şekli olarak ifade etmiştir.

İşbirliği önemli yaşam becerilerinden biridir. Evde, okulda, sokakta kısacası her yerde işbirliği gereksinimi duyarız. Çünkü insanlar toplu yaşayan varlıklardır. Bu nedenle her bireyin yeterince işbirliği yapabilme özelliğine sahip olması gerekir (Demirhan, 2008).

İşbirliğine dayalı öğretim öyle düzenlenir ki, gruptaki her üye diğer üyeler başarmadan kendisinin de başaramayacağını (Johnson, Johnson ve Holubec, 1994; Sünbül,1995) ve grup arkadaşlarının öğrenmelerini en üst düzeyde sağlama isteği ve faaliyetlerinin olması gerektiğini bilir (Slavin,1988). Deutch (1949)’a göre işbirlikçi öğrenmede öğrencilerin hedefe erişmeleri arasında olumlu bir bağlılık vardır; kendi öğrenme hedeflerine, sadece öğrenme grubundaki diğer öğrencilerin de hedeflerine ulaşabilirlerse, ulaşabileceklerini kavrarlar. Ancak bu durum grup içi işbirliğini sağlarken gruplar arası rekabet ortamına yol açabilmektedir.

Grup çalışmalarının yapıldığı işbirliğine dayalı öğretim tekniklerinde çoğunlukla grup içi işbirliği ön plana çıkmakta, grup içi işbirliği zaman zaman beraberinde gruplar arası veya grup içi rekabet ortamını doğurmaktadır. Gruplar arası rekabetin olmadığı bazı durumlarda ise tamamen diğer gruplardan kopuk diğerlerinin yaptıklarıyla ilgilenilmeyen durumlar söz

konusu olabilmektedir. Bu tekniklerde yer almayan unsur gruplar arası işbirliğidir (Bilgin ve Gelici 2011). Eğitim ve öğretimin temel amacı bireyleri hayata hazırlamak olduğundan eğitim öğretim süreci içerisinde gruplar arası işbirliğinin öğrenilmesi iş yaşamında ve sosyal hayatta bireylerin yaşamını olumlu yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Gerek özel sektör gerek devlet kurum ve kuruluşlarında birimlerin kendi içerisindeki işbirliği (grup içi işbirliği) kadar birimler arası işbirliği (gruplar arası işbirliği), tek bir hedefe kenetlenmenin başarı için önemli olacağı düşünülmektedir. Birimler arasındaki çekişme, organize olamama, koordinasyon eksikliği iş ve zaman kaybına, verimin düşmesine, bireylerin mutsuzluğuna neden olabilecektir. Bu nedenle iş eleman alımlardaki formlarda, mülakatlarda bireylerin ekip çalışmasına, takım ruhuna yatkın olup olmadığı değerlendirilmektedir. Grup içi ve gruplar arası işbirliğini okul sıralarında öğrenen bireyler meslek ve sosyal yaşamlarına bu becerilerini uyarlayabileceklerdir. Bu tür çalışmalar için “imece” modeli önemli bir araç hatta bir fırsat olabilir.

İmece dersi kapsamında öğrencinin düzenleyeceği organizasyonlar okulda ve okul dışında zaman ayrılarak üzerinde düşünmeyi ve araştırmayı gerektiren ve sonunda bir ürün, çözüm ya da hizmet elde edilen çalışmalardır. Dolayısıyla öğrencilerin düzenleyecekleri organizasyonlara motive olmaları sağlanmalıdır. Öğrencinin istekliliği eğitim ve öğretimi de etkili kılabilir. Organizasyon görevi verilirken öğrencinin, bu görevi günlük yaşamında nerede kullanacağını ve kendisine ne gibi katkı sağlayacağını bilmesi onun motivasyonunu artırmasına yardımcı olabilir. Bu durum organizasyon ödevleri verilirken öğretmenler tarafından hazırlanan senaryolarla sağlanabilir. Organizasyon görevi senaryoları öğrencilerin aktif katılacağı, onlarda merak ve ilgi uyandıracak etkinlikleri, hazırlık sorularını, örnek olayları, yönergeleri, değerlendirme tablolarını vb. içerecek şekilde hazırlanmalıdır.

İMECE MODELİNİN SÜRECİ

Bütün gurupların aynı çalışmayı yaptığı ödevlerde, guruplar arasında rekabet yoğunluğu yaşanmaktadır. Gurupların konularının farklı olduğu durumlarda ise değerlendirme kriterlerinin aynı olması yine guruplar arasında rekabete neden olabilmektedir. Gurupların görevlerinin ve değerlendirme kriterlerinin birbirinden farklı olduğu ve guruplar arası bağımlılığın sağlandığı bu çalışmada ise gurupların rekabet yoğunluğundan uzaklaşıp ortak bir ürün ortaya koymak için işbirliği içerisinde olmaları amaçlanmıştır. “İmece” olarak adlandırılan modelin süreci sekiz aşamadan oluşmaktadır.

1. Senaryo Oluşturma

Eğitim ve öğretimde kullanılan yöntem, teknik, öğretim süreci ne kadar kaliteli olursa olsun öğrencinin ilgisi, eğitim ve öğretimin başarısı için kritik öneme sahiptir. Görev ve proje ödevlerinde de öğrencilerin ilgilerinin canlı tutulması, motivasyonlarının sağlanması, ödevlerden verim elde edilmesi bakımından önemlidir. Uzun bir çalışma süresi ve emek gerektiren bu çalışmalarda motivasyonun sağlanması bakımından görevlerin bir senaryo çerçevesinde verilmesi uygun görülmüş ve bu çalışmanın örnek organizasyonu olan “*okul içi topaç çevirme turnuvası*” konulu organizasyon görevi için öğrencilerin ilgilerini çekmek, onlarda merak uyandırmak, onları heveslendirmek, problem çözme, yorum yapma, kendini başkasının yerine koyma, iletişim kurma, çok yönlü ve yaratıcı düşünme becerilerini geliştirmek, amacıyla bir senaryo hazırlanmıştır. Senaryonun içeriğinde yukarıda belirtilen beceri ve değerlerin kazandırılmasına, grup içi ve gruplar arası işbirliğinin öneminin hissettirilmesine, grupların yönergelerinin ve dereceli puanlama anahtarlarının hazırlanmasına yönelik hazırlık sorularına, görsellere ve etkinliklere yer verilir.

2. Taslak Yönerge ve Dereceli Puanlama Anahtarlarının Hazırlanması

Öğretmen tarafından organizasyon görevinin konusu belirdikten sonra organizasyonun gerçekleştirilebilmesi için yapılması gereken işler belirlenir ve bu işler sınıflandırılarak kaç gruba ihtiyaç olduğu saptanır. Sonuç olarak “*Duyuru, Başvuru, Müsabaka ve Ödül*” grubu olarak dört ayrı görev grubu oluşturulur, grupların görev yönergeleri, dereceli puanlama anahtarları öğretmen tarafından taslak olarak hazırlanır.

3. Öğretmen Öğrenci İşbirliği İle Yönergelerin Oluşturulması

Senaryo ve taslak yönergeler çerçevesinde yönlendirilmiş buluş yöntemleri kullanılarak öğretmen, öğrenci işbirliği ile grupların görev yönergeleri hazırlanır. Yönergeler hazırlanırken öğrencilerden kendilerinin bütün gruplarda görevli olduklarını varsaymaları istenir ve sırasıyla duyuru, başvuru, müsabaka ve ödül grubunda görevliymiş gibi düşünmeleri sağlanarak dört grubun yönergeleri bütün öğrencilerin katılımıyla oluşturulur. Öğrencilerin çalışacakları grupları seçmeden önce bütün grupların görev yönergelerinin oluşturulmasına katkıda bulunmaları onların tüm grupların görevlerini tam olarak kavramalarını sağlayacaktır. Bu durumun onların ilgi ve yetenekleri doğrultusunda bir grup seçmelerinde etkili olacağı düşünülmektedir.

Yönergeler oluşturulurken taslak yönergede var olan maddeler ya da benzer maddeler öğrenciler tarafından söylendiğinde öğretmen söylenen maddeleri öğrencilerin fikirleriymiş

gibi hazırlanan yönergeler eklemiştir. Bunun yanısıra taslak yönergelerde yer almayan fakat öğrencilerden gelen ve öğretmenin uygun gördüğü fikirler de yönergeler eklenmiştir. Öğrencilerden uygun olmayan fikirler geldiğinde ise öğretmen yönlendirici ve ikna edici bir görev üstlenmiştir. Öğretmenin zaman zaman sesli düşünmesi, çelişkili durumlar yaratması, suni problemler üretmesi ile öğrencilerin çok yönlü ve yaratıcı düşünme, sorgulama, fikir yürütme becerileri geliştirilmeye çalışılmıştır. Öğretmen yönergeler son şeklini vererek yönergeleri sınıf panosuna asmış, yönergeler turnuva süresince panoda asılı kalmıştır.

Organizasyon ödevleri verilirken yönergelerin öğretmen tarafından hazır verilmesi öğrencinin düşünerek ya da önceki tecrübelerine dayanarak yorum yapabilmesini engelleyebilmektedir. Öğrenciler sorgulamadan adeta robot gibi yönerge maddelerini yerine getirmeye çalışmakta, bu durumda öğrenci gereksiz olduğunu düşündüğü maddelerin ya da kendi tecrübelerine, düşüncelerine göre eklenmesini istediği maddelerin gerekliliğini ya da gereksizliğini tartışmamakta sadece not için ödevi yapar duruma gelmektedir. Yönerge verilmediği, ödevin öğretmen tarafından sözlü olarak verildiği durumlarda ise özellikle uzun süreli proje gibi çalışmalarda öğrencinin ne yapacağına yönelik anlatılan şeylerin havada kalmasına neden olabilmekte. Bu nedenle yönergenin öğrencilerle birlikte yapılması öğrencilerin birçok beceriyi kazanması ya da geliştirmesinin yanında böyle bir problemi de ortadan kaldıracığı düşünülmektedir.

4. Öğrenci Öğretmen İşbirliği İle Dereceli Puanlama Anahtarlarının Oluşturulması

Yönergelerde olduğu gibi dereceli puanlama anahtarları da öğrenci, öğretmen katılımı, yönlendirilmiş buluş yöntemleri ile öğrencilerle birlikte hazırlanır. Yönergeleri hazırlama sürecine göre dereceli puanlama anahtarlarının hazırlanma sürecinde öğretmenin yönlendirmesi daha fazla olabilecektir.

5. Gruplar Arası Bağımlılığı Sağlama

Organizasyon ödevi için kullanılan bu çalışmadaki tekniğin en temel özelliklerinden biri gruplar arası bağımlılıktır. Organizasyon ödevinin gerçekleştirilebilmesi için grupların diğer gruplara karşı görev ve sorumluluklarını yerine getirmeleri gerekir. Bu çalışma kapsamındaki gruplar arası bağımlılık, grupların diğer gruplara karşı yerine getirmesi gereken görev ve sorumlulukların yönergeler ve dereceli puanlama anahtarlarına eklenmesiyle sağlanmaya çalışılmıştır. Gruplar arası bağımlılığın sağlanmasında, bu maddelerin yönergelerde ve dereceli puanlama anahtarlarında yer alması kadar bu durumun öğrencilere

hissettirilmesinin de önemli olduğu düşünülürdüğü, grupların diğer gruplara karşı yerine getirmesi gereken görev ve sorumlulukların önemi senaryoda yer alan sunumlar, hazırlık soruları ve etkinliklerle öğrencilere hissettirmeye çalışılması hedeflenmiştir. Gruplardan birinin görevini yerine getirmediği takdirde diğer tüm grupların yapacağı işlerin aksayacaktır. Bu nedenle turnuva sürecinin verimli geçmeyeceği ve gruplardan birinin işini eksik yapması durumunda diğer grupların bundan nasıl etkileneceği yönergelerdeki maddeler üzerinden örneklerle ifade edilerek gruplar arası işbirliğinin gerekliliği vurgulanır.

Öğrencilerin dört grubun görev yönergelerinin hazırlanmasına katkı sağlamaları onların diğer gruplara karşı yerine getirilmesi gereken görev sorumlulukların önemini anlamalarını sağlayan bir etken olarak görülmektedir.

6. Grupların Oluşturulması

Yönergelerin öğrencilerle birlikte oluşturulması onların bütün grupların görev ve sorumluluklarını kavramalarını sağlamaları amaçlanmaktadır, böylelikle de çalışacakları grubu seçerken ilgi ve yetenekleri doğrultusunda bilinçli bir seçim yapmalarına yönelik öngörü oluşturulur.

Grupların oluşturulmasında her gruptaki öğrenci sayısının standart olmasına önem verilmezken, öğrencilerin ilgi ve yetenekleri doğrultusunda çalışmak istedikleri grupları seçmelerine olanak tanınır. Öğrencilerin görev alacakları grupları seçmeleri sırasında öğretmen de rehberlik yaparak öğrencilerin ilgi ve yetenekleri doğrultusunda grup seçimi yapmaları sağlanır.

7. Değerlendirme Toplantıları

Gruplar oluşturulduktan sonra gruplara hazırlıklarını yapmaları için süre verilir, haftada bir kez değerlendirme toplantısı yapılarak yapılan çalışmalar sınıf ortamında gözden geçirilir. Bu esnada gruplar birbirleriyle fikir alışverişinde bulunabilirler, diğer grupların karşılaştıkları problemlere hep birlikte çözüm üretmeye çalışırlar. Böylece gruplar arasındaki işbirliği ve iletişim güçlendirilir. Öğretmen, öğrencilerin akıl yürütmesi, yorum yapması, çözüm üretmesi konusunda onları yönlendirici ve teşvik edici bir rol üstlenir, bütün grupların ve öğretmenin hep birlikte bir ürün ortaya koymak için uğraş verdiği bir ortam oluşturulmaya çalışılır.

8. Değerlendirme

Okul içi topaç çevirme turnuvası konulu organizasyon ödevinin uygulama aşamasında öğretmen rehber ve gözlemci konumunda görev alır. Turnuva ile ilgili notlar alarak her grubu kendi dereceli puanlama anahtarına göre değerlendirir.

ORGANİZASYON GÖREVİ SENARYOSU ÖRNEĞİ

Hazırlık:

- Geçmiş yıllarda düzenlenen spor organizasyonlarına yönelik yapılan ön hazırlıkları içeren fotoğraf, internet haberleri vb. görüntüler sınıf ortamında tahtaya yansıtılarak öğrencilerin dikkatlerini çekme.

Etkinlik:

En son düzenlenen Tokyo 2020, Olimpiyatları, Katar 2022 Dünya Kupası için ne gibi hazırlıklar yapılmış olabilir? Sorusu sorularak öğrencilere beyin fırtınası yaptırıldı.

- Öğrencilerin beyin fırtınası yaparken verdiği cevaplar tahtaya yazıldı.
- Öğrencilere tahtaya yazılan çalışmaların hangilerinin organizasyondan önce, hangilerinin organizasyon esnasında, hangilerinin organizasyondan sonra yapılmış olabileceği sorularak verilen cevaplar organizasyondan önce, organizasyon esnasında ve organizasyondan sonra başlıkları altında sınıflandırılarak tahtaya yazıldı.
- Öğrencilere okul içerisinde topaç çevirme turnuvası düzenlenmek istseydiniz ne gibi hazırlıklar yapmanız gerekirdi? Sorusu sorularak beyin fırtınası yaptırıldı.
- Öğrencilere düzenleyeceğiniz turnuvanın broşürü nasıl olurdu? Sorusu sorularak beyin fırtınası yaptırıldı. Bilgisayar laboratuvarında publisher programı kullanılarak öğrencilere nasıl broşür hazırlayacakları öğretildi. Broşürün içeriğine yönelik yönerge verilerek turnuvanın broşürü de öğrencilere hazırlatıldı.
- Öğrencilere okul içerisinde topaç çevirme turnuvası düzenleneceği ve bunun için sınıf içerisinde “**Başvuru, Duyuru, Müsabaka ve Ödül**” grubu olarak dört grup oluşturulacağı açıklandı.
- Öğrencilere “Sırasıyla duyuru, başvuru, müsabaka ve ödül grubunda görev alsaydınız ne gibi işler yapmanız gerekirdi?” sorusu sorularak yönlendirilmiş buluş yöntemi ile yönergeler öğrencilerle birlikte hazırlandı.

- Öğrencilere topaç çevirme turnuvası sonunda grupları ayrı ayrı değerlendirmek istediğimizde duyuru, başvuru, müsabaka ve ödül gruplarının hangi işleri yapıp yapmadıklarını kontrol ederek değerlendirirdiniz? Sorusu sorularak yönlendirilmiş buluş yöntemi ile öğrencilerin dereceli puanlama anahtarındaki değerlendirme kriterleri öğretmen ve öğretmen işbirliği ile hazırlandı. Bütün grupların yönergeleri ve değerlendirme ölçütleri tanıtıldıktan sonra öğrenciler ilgi ve yetenekleri doğrultusunda yönlendirilerek gruplar oluşturuldu.
- Öğrencilere yönergeler göre hazırlıklarını tamamlamaları için dört hafta süreleri olduğu her hafta değerlendirme toplantısı yapılacağı ifade edildi. Değerlendirme toplantılarında grupların yaptıkları hazırlıklar, karşılaştığı problemlerin tartışılacağı turnuvayı kaliteli bir şekilde gerçekleştirebilmek için bütün grupların diğer grupların problemlerine çözüm bulabileceği ve fikir üretebileceği ifade edildi. Her hafta grupların yaptıkları çalışmalar sınıf ortamında tartışılarak tüm grupların ve öğretmenin katılımı ile yapılan çalışmalar değerlendirildi. Bu süreçte öğretmen rehber konumunda olmasına rağmen zaman zaman öğrenciymiş gibi fikirlerini söyledi.
- Turnuva sonunda her grup kendi dereceli puanlama anahtarına göre değerlendirildi.

1. Grup Yönergesi ve Dereceli Puanlama Anahtarı

DUYURU GRUBU YÖNERGESİ
Duyuru grubu olarak ilgi ve yeteneklerinize göre grup içi görev dağılımını yapınız.
Grubunuzun çalışmaları için gerekli olan malzemeleri tespit ve temin ediniz.
Broşür hazırlama yönergesine göre broşür hazırlayınız.
Turnuva broşürünü sınıf ve okul panoları, okul gazetesi, okul web sitesi vb. yerlerde yayımlayınız.
Turnuvaya başvuru şartlarını başvuru grubundan imza ile teslim alarak duyurunuz.
Sporcu listelerini başvuru grubundan imza ile teslim alarak duyurunuz.
Müsabaka takvimini müsabaka grubundan imza ile teslim alarak duyurunuz.
Müsabaka sonuçlarını müsabaka grubundan imza ile teslim alarak duyurunuz.
Dereceye giren sporcuları, turnuvada verilecek ödülleri ödül grubundan imza ile teslim alarak duyurunuz.
Diğer gruplarla işbirliği ve dayanışma içerisinde olunuz.
Hazırlanan ilanları Türkçe dilbilgisi kurallarına uygun ve anlaşılır olarak hazırlayınız.
Diğer gruplara karşı görev ve sorumluluklarınızı zamanında ve tam olarak yerine getiriniz.

DUYURU GRUBU DERECELİ PUANLAMA ANAHTARI	Evet (5 puan)	Kısmen (3 puan)	Hayır (1puan)
Broşürler okul panosu, sınıf panoları vb. yerlere asılarak turnuva etkili bir şekilde duyurulmuştur.			
Turnuvaya başvuru şartları zamanında ve etkili bir şekilde duyurulmuştur.			
Turnuvaya katılacak olan sporcu listeleri zamanında duyurulmuştur.			
Müsabaka takvimi zamanında duyurulmuştur.			
Müsabaka sonuçları etkili bir şekilde duyurulmuştur.			
Dereceye giren sporcular etkili bir şekilde duyurulmuştur.			
Duyuru amaçlı hazırlanan ilanlarda Türkçe etkili bir şekilde kullanılmıştır.			
Diğer gruplara karşı görev ve sorumluluklar zamanında ve tam olarak yerine getirilmiştir.			
En yüksek puan =40 En düşük puan = 8			
TOPLAM PUAN (T)			
(T) Öğrencinin aldığı toplam puanı ifade etmektedir. (S) Öğrencinin aldığı toplam puanın 100 üzerinden karşılığını ifade etmektedir. En yüksek puan 40'ın karşılığı 100 ise Öğrencinin aldığı toplam puan (T) in karşılığı (S) orantısından $(S)=\frac{(T) \times 100}{40}$ En yüksek puan (40)			

2. Grup Yönergesi ve Dereceli Puanlama Anahtarı

BAŞVURU GRUBU YÖNERGESİ
Başvuru grubu olarak ilgi ve yeteneklerinize göre grup içi görev dağılımı yapınız.
Grubunuzun çalışmaları için gerekli olan malzemeleri tespit ve temin ediniz.
Başvuruların yapılacağı tarihi belirleyerek duyuru grubuna teslim ediniz.
Başvuruları yazacağınız formları hazırlayınız.
Turnuvaya katılmak isteyen sporcuların başvurularını alarak kayıtlarını tutunuz.
Başvuruları kız ve erkek sporcular olarak kategorilere ayırınız.
Turnuvaya katılacak sporcuların isimlerini müsabaka ve duyuru grubuna imza ile teslim ediniz.
Hazırladığınız formları Türkçe dilbilgisi kurallarına uygun ve anlaşılır olarak hazırlayınız.
Diğer gruplara karşı görev ve sorumluluklarınızı zamanında ve tam olarak yerine getiriniz.

BAŞVURU GRUBU DERECELİ PUANLAMA	Evet	Kısmen	Hayır
--	------	--------	-------

ANAHTARI	(5 puan)	(3 puan)	(1puan)
Başvuru şartları zamanında hazırlanmıştır.			
Başvuru şartları duyuru grubuna zamanında teslim edilmiştir.			
Müsabakaya katılacak sporcuların kayıtları tutulmuştur.			
Bayan ve erkek kategorileri oluşturulmuştur.			
Turnuvaya katılan sporcuların listesi müsabaka grubuna zamanında teslim edilmiştir.			
Turnuvaya katılan sporcuların listesi duyuru grubuna zamanında teslim edilmiştir.			
Hazırlanan yazılı metinler anlaşılır ve Türkçe yazım kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.			
Diğer gruplara karşı görev ve sorumluluklar zamanında ve tam olarak yerine getirilmiştir.			
En yüksek puan = 40 En düşük puan = 8			
TOPLAM PUAN (T)			
(T) Öğrencinin aldığı toplam puanı ifade etmektedir. (S) Öğrencinin aldığı toplam puanın 100 üzerinden karşılığını ifade etmektedir. En yüksek puan 40'ın karşılığı 100 ise Öğrencinin aldığı toplam puan (T) in karşılığı (S) oranısından $(S)=\frac{(T)}{40} \times 100$ En yüksek puan (40)			

3. Grup Yönergesi ve Dereceli Puanlama Anahtarı

MÜSABAKA GRUBU YÖNERGESİ
Müsabaka grubu olarak ilgi ve yeteneklerinize göre grup içi görev dağılımı yapınız.
Grubunuzun çalışmaları için gerekli olan malzemeleri tespit ve temin ediniz.
Başvuru grubundan teslim aldığımız sporcu listesine ve kategorilere göre müsabaka takvimini oluşturunuz.
Müsabakada görev alacak hakemleri belirleyiniz.
Hakemlerin görev dağılımlarını yapınız.
Müsabaka kurallarını belirleyiniz.
Güvenlik önlemlerini alınız.
Müsabaka sonuçlarını kaydediniz.
Müsabaka sonuçlarını imza karşılığında duyuru grubuna teslim ediniz.
Dereceye giren sporcuların listesini imza karşılığında ödül grubuna teslim ediniz.
Dereceye giren sporcuların listelerini imza karşılığında duyuru grubuna teslim ediniz.
Diğer gruplara karşı görev ve sorumluluklarınızı zamanında ve tam olarak yerine getiriniz.

MÜSABAKA GRUBU DERECELİ PUANLAMA ANAHTARI	Evet (5 puan)	Kısmen (3 puan)	Hayır (1 puan)
Müsabaka kuralları uygulanabilir şekilde hazırlanmıştır.			
Hakemlerin görev dağılımı yapılmıştır.			
Müsabaka takvimi uygulanabilir şekilde hazırlanmıştır.			
Güvenlik önlemleri alınmıştır.			
Turnuva boyunca müsabaka sonuçları düzenli olarak kaydedilmiştir.			
Müsabaka sonuçları duyuru grubuna zamanında teslim edilmiştir.			
Turnuva sonunda dereceye giren sporcuların listesi zamanında ödül grubuna teslim edilmiştir.			
Diğer gruplara karşı görev ve sorumluluklar zamanında ve tam olarak yerine getirilmiştir.			
En yüksek puan = 40 En düşük puan = 8			
TOPLAM PUAN (T)			
(T) Öğrencinin aldığı toplam puanı ifade etmektedir. (S) Öğrencinin aldığı toplam puanın 100 üzerinden karşılığını ifade etmektedir. En yüksek puan 40'ın karşılığı 100 ise Öğrencinin aldığı toplam puan (T) ın karşılığı (S) orantısından $(S)=\frac{(T) \times 100}{40}$ En yüksek puan (40)			

4. Grup Yönergesi ve Dereceli Puanlama Anahtarı

ÖDÜL GRUBU YÖNERGESİ
Ödül grubu olarak ilgi ve yeteneklerinize göre grup içi görev dağılımı yapınız.
Grubunuzun çalışmaları için gerekli olan malzemeleri tespit ve temin ediniz.
Dereceye girecek sporculara verilecek ödülleri temin ediniz.
Ödülleri kimlerin vereceğini belirleyiniz.
Ödül töreni metnini hazırlayınız.
Ödül töreninin yapılacağı alanı düzenleyiniz.
Ödül törenini gerçekleştiriniz.
Dereceye giren sporcuların listelerini müsabaka grubundan imza ile teslim alınız.
Ödül alan sporcuların isimlerini imza ile duyuru grubuna teslim ediniz.
Diğer gruplara karşı görev ve sorumluluklarınızı zamanında ve tam olarak yerine getiriniz.

ÖDÜL GRUBU DERECELİ PUANLAMA ANAHTARI	Evet (5 puan)	Kısmen (3 puan)	Hayır (1 puan)
Turnuva sonunda dereceye girecek sporculara verilecek ödüller temin edilmiştir.			
Ödül töreni metni hazırlanmıştır.			
Dereceye giren sporcuların listesi ve aldıkları ödüller duyuru grubuna zamanında teslim edilmiştir.			
Dereceye giren sporcuların listesi müsabaka grubundan zamanında teslim alınmıştır.			
Ödülleri kimlerin vereceği belirlenmiştir.			
Ödül töreninin yapılacağı alan hazırlanmıştır.			
Ödül töreni gerçekleştirilmiştir.			
Diğer gruplara karlı görev ve sorumluluklar zamanında ve tam olarak yerine getirilmiştir.			
En yüksek puan = 40 En düşük puan = 8			
TOPLAM PUAN (T)			
(T) Öğrencinin aldığı toplam puanı ifade etmektedir. (S) Öğrencinin aldığı toplam puanın 100 üzerinden karşılığını ifade etmektedir. En yüksek puan 40'ın karşılığı 100 ise Öğrencinin aldığı toplam puan (T) in karşılığı (S) orantısından $(S)=\frac{(T) \times 100}{40}$ En yüksek puan (40)			

TARTIŞMA

Dereceli puanlama anahtarları, görev yönergeleri öğrencilerle birlikte hazırlanmalı. Böylece öğrenciler sürece dahil edilerek onların organizasyon görevini sahiplenmeleri ve motivasyonları sağlanmak hedeflenmiştir.

Bütün gurupların aynı çalışmayı yaptığı organizasyon görevinde, guruplar arasında rekabet yoğunluğu yaşanabilir. Bu çalışma kapsamındaki uygulamada ise gurupların rekabet yoğunluğundan uzaklaşıp işbirliği içerisinde çalışmaları hedeflenmiştir. Bütün gurupların farklı çalışma yaptığı görevlerde guruplar arası etkileşim olmamakta ve guruplar diğerlerinin ne yaptığı ile ilgilenmemektedirler. Bütün gurupların birbiriyle koordineli olarak çalışıp tek bir ürün ortaya koyacağı bu çalışmada guruplar arası etkileşim söz konusudur.

Öğrencilerin bir spor organizasyonu gerçekleştirebilmek için geçilen aşamaları bizzat yaşayarak öğrenmeleri hedeftir.

Günümüz dünyası bireylere gerek iş gerek eğitim hayatında yoğun bir rekabet ortamı sunmaktadır. Bu durum birbirine tahammül edemeyen, ortak hedefe kilitlenemeyen bireylerin yetişmesine neden olmakta. Gruplar arası bağımlılığın, etkileşimin ve grupların birbirlerine karşı yerine getirmesi gereken görev ve sorumluluklarının olduğu imece modeli kapsamındaki organizasyonlarla gruplar arası işbirliğini, koordinasyonu öğrenen bireyler sosyal ve çalışma hayatına okul sıralarında hazırlanmış olacaktır.

Öğrencilerin ilgi ve yetenekleri doğrultusunda çalışmak istedikleri grubu seçmeleri onların kendi ilgi ve yeteneklerini keşfetme şansı bulmalarını sağlayacaktır.

Yönergelerin öğrencilerle birlikte hazırlanması onları ezbercilikten uzaklaştırarak eleştirel ve yaratıcı düşünme, iletişim kurma, problem çözme, karar verme becerilerini geliştirebilecektir.

Grup içi görev dağılımının öğrencilere bırakılması onların karar ve risk alma becerilerini geliştirecektir.

Öğrencilerin hangi grupta görev alacaklarını bilmeden bütün gruplarda görevliymiş gibi dört grubun da görev yönergelerinin hazırlanmasına katkı sağlayarak diğer gruplara karşı yerine getirilmesi gereken görev sorumlulukların önemini anlamaları kendisini başkasının yerine koyma becerisi kazanmalarını sağlayacaktır. Bu açıdan imece modelinin kazanımları önemlidir.

Senaryolar yapılandırmacı yaklaşımın önemli unsurlarındandır. Müfredat programlarında, öğretmen kılavuz kitaplarında, öğretim yöntemleri ile ilgili eğitimlerde “organizasyon görevi senaryosu” başlıkları açılarak öğretmenler yönlendirilmelidir.

Bu program okulların sosyo-kültürel, sosyo-ekonomik yapısı, okul iklimi göz önünde bulundurularak okuldan okula farklılaşabilir.

Okullarda uygulanabilecek İmece programı için önerilen organizasyonlar.

Siir okuma yarışması,

Resim sergisi/yarışması

Müzik dinletisi/yarışması

Bilgi yarışması

Spor branşları/geleneksel oyunlara yönelik turnuvalar

Güzel ses yarışması

Yemek yarışması
El becerisine yönelik yarışmalar
En güzel yemek yapan anne yarışması
Halk oyunları yarışması
Belgesel yarışması
Öykü yarışması vb. olabilir.

Bu program orta okullarda 7. Sınıflara, liselerde 10. Sınıf öğrencilerine yaptırılabilir yani organizasyonu yapan sınıflar 7 ve 10. Sınıflar olacaktır. Okul idaresi her sınıfa bir organizasyon yaptırmakla sorumlu olabilir. Organizasyon konuları okul türü, iklimi, misyonu, kültürü doğrultusunda okul idaresi-öğretmen işbirliği ile belirlenebilir. Organizasyonlar hazırlık ve gerçekleştirme süreci bir yılı, dönemi, ayı, haftayı kapsayabilir. Bu program için ayrı bir ders saatine gerek olmadan sınıfların dersine giren öğretmenler ister kendi dersleri doğrultusunda isterlerse de farklı bir alanda organizasyonlar yapabileceklerdir. Okul idareleri organizasyonların gerçekleştirilmesi için okul içi düzenlemeleri yapabilirler.

KAYNAKLAR

- Açıkgöz, K. Ü. (1992) İşbirlikli Öğrenme: Kuram, Araştırma, Uygulama. Malatya: Uğurel Matbaası.
- Demirhan G. (2008). İlköğretim Beden Eğitimi Dersi (1-8. Sınıflar) Öğretim Kılavuz Kitabı. Ankara: Devlet Kitapları Müdürlüğü. s.70.
- Demirel, Ö. (2002) Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Program Geliştirme. Pegem-A Yayıncılık, (4. Baskı). Ankara.
- Deutch M.(1949). A. Theory of Cooperation and Competition. Human Relations, 2, 129-152.
- Gömlüksiz, M. (1997) Kubaşık Öğrenme. Adana: Baki Kitabevi.
- Bilgin, İ., & Gelici, Ö. (2011). İşbirlikli öğrenme tekniklerinin tanıtımı ve öğrenci görüşlerinin incelenmesi. Adıyaman University Journal of Educational Sciences, 1(1), 40-70.

- İflazoğlu, A. (2003) Çoklu Zeka Destekli Kubaşık Öğrenme Yönteminin İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Fen Bilgisi Dersindeki Akademik Başarı ve Tutumlarına Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi. Eğitim Bilimler Enstitüsü.
- Johnson DW. Johnson RT. ve Holubec EJ. (1994). The New Circles Of Learning. Alexandria VA: ASCD
- Karaoğlu, İ. B. (1999). Geleneksel Öğretim Yöntemleri İle İşbirlikli Öğrenmenin Öğrenci Başarısı, Hatırda Tutma ve Sınıf Yönetimi Üzerindeki Etkileri. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Saban, A. (2002) Öğrenme Öğretme Süreci. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Slavin, R. E. (1995). Cooperative Learning (2.Th Edit.) Allyn ve Bacon, Boston
- Sümbül, A. M. (1995) İşbirliğine Dayalı Öğretim Yönteminde Kullanılan Değerlendirme Biçiminin Öğrencilerin Erişi ve Tutumlarına Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şimşek, Ali. (1994) Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Kongresi, Kuram–Araştırma-Uygulama Bildiriler 2: Bilgisayar Destekli İşbirlikli Öğrenmede Öğrenci Denetiminin Akademik Başarı, Güven ve Tutumlar Üzerindeki Etkisi. Adana: Çukurova Üniversitesi.
- Özdemir, S. (2011). İşbirlikli öğrenme yönteminin Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi dersinde kullanılması. Marife, 11(3), 145-162.

Çocuklarda Termoregülasyon ve Egzersize Bağlı Hidrasyon Uygulaması

Yeliz YOL¹, Gülşah ÜNVER,²

ÖZET

Amaç: Vücudun metabolik işlemleri, enerji üretmek için besin maddelerinin oksitlenmesiyle gerçekleşir. Bu oksidasyon süreci, genellikle adenosin trifosfat (ATP) olarak adlandırılan enerji taşıyıcı molekülün sentezini içerir. Metabolizma sırasında, besin maddelerinin oksidasyonunda bir miktar enerji ısı olarak kaybolur. Bu durum, kimyasal tepkimelerin tamamen verimli olmaması ve ısı üretiminin kaçınılmaz bir sonucu olarak ortaya çıkar. Kas kasılması sırasında, vücut tarafından üretilen enerjinin bir kısmı, kasların mekanik iş yapmasına yardımcı olurken, geriye kalanı ısı olarak kaybolur. Bu, kas kasılması sırasında enerjinin tamamen verimli bir şekilde mekanik işe dönüşmediği anlamına gelir. Aşırı ısı birikimi veya salınımı, hücresel ve organ sistemlerinin fizyolojik işlevini tehlikeye atarak insan performansının bozulmasına yol açabilir. Bu nedenle ısı stresine karşı insan termoregülasyon tepkileri, vücut sıcaklığını düzenlemek ve ıyıyı dengeli bir şekilde dağıtmak için kullanılan iki temel mekanizmayı içerir. Yüksek ortam sıcaklığı ve nem koşullarında, vücudun termoregülasyon sistemleri daha fazla zorlanır. Bu, rekabetçi sporlarla ilgilenen ve aktif bireyler için, kaslar tarafından üretilen ıyıyı etkili bir şekilde dağıtmanın özellikle çocuklarda kritik bir öneme sahip olduğu anlamına gelir. Bu nedenle bu derlemede çocuklarda termoregülasyon ile egzersiz sırasında hidrasyon uygulamalarının teori bakış açısıyla incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Veriler anahtar kelimeler kullanılarak Google Scholar, PubMed ve Sciencedirect veritabanları aracılığıyla tarama yöntemi ile elde edildi.

Bulgular: Termoregülasyon ve egzersize bağlı hidrasyon uygulaması, çocukların vücut sıcaklığını düzenleme yeteneklerini anlamak ve sağlıklı bir şekilde egzersiz yapmalarını sağlamaktadır.

Sonuç: Çocuklara egzersiz sırasında su içmeleri için yeterli fırsat verilirse, yalnızca susuzluktan kaynaklanan sıvı hacmi alımının çocuklarda önemli düzeyde dehidrasyonu önlemesi beklenir.

Anahtar Kelimeler: Çocuk, egzersiz, hidrasyon

ABSTRACT

Thermoregulation and Hydration in Children

Purpose: The body's metabolic processes occur through the oxidation of nutrients to produce energy. This oxidation process involves the synthesis of the energy carrier molecule, usually called adenosine triphosphate (ATP). During metabolism, some energy is lost as heat in the oxidation of nutrients. This occurs as an inevitable consequence of the fact that chemical reactions are not completely efficient and heat is generated. During muscle contraction, some of the energy produced by the body helps the muscles to perform mechanical work, while the rest is lost as heat. This means that during muscle contraction, energy is not completely efficiently converted into mechanical work. Excessive heat accumulation or release can lead to impaired human performance by compromising the physiological function of cellular and organ systems. Human thermoregulatory responses to heat stress therefore involve two basic mechanisms used to regulate body temperature and to distribute heat in a balanced manner. Under conditions of high ambient temperature and humidity, the body's thermoregulatory

¹Sorumlu yazar, İstanbul Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, İstanbul, Türkiye, yeliz.yol@sbu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-0859-6238

²Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Osmaniye, Türkiye, gulsahunver@osmaniye.edu.tr, ORCID: 0000-0002-3031-8322

systems are more stressed. This means that for active individuals involved in competitive sports, effectively dissipating the heat generated by muscles is of critical importance, especially in children. Therefore, the aim of this review was to examine thermoregulation in children and hydration practices during exercise from a theoretical perspective.

Method: Data were obtained by searching Google Scholar, PubMed and Sciencedirect databases using keywords.

Results: Thermoregulation and exercise-induced hydration practices help children to understand their ability to regulate body temperature and exercise in a healthy way.

Conclusion: If children are given sufficient opportunity to drink water during exercise, fluid volume intake from thirst alone is expected to prevent significant dehydration in children.

Keywords: Child, exercise, hydration

GİRİŞ

İnsanlarda cilt kan akışı, sıcak veya soğuk ortamlara uyum sağlama ve vücut sıcaklığını düzenleme açısından kritik bir rol oynar. Termal stresle karşı karşıya kaldığımızda, vücut bu duruma uyum sağlamak için cildin kan akışını belirgin bir şekilde artırabilir. Özellikle şiddetli hipertermi denilen aşırı vücut ısısı durumlarında, cilt kan akışı saatte 6 ila 8 litre kadar artabilir (Johnson ve Proppe, 1996; Rowell ve ark., 1983; Taylor ve ark., 1984). Bu tür cilt kan akışı tepkileri, normal termoregülasyonun önemli bir bileşenini temsil eder. Bu tepkiler, vücudun sıcaklığını düzenlemesine yardımcı olan önemli mekanizmaları içerir. Bu mekanizmalar arasında yer alan vazodilasyon ciltteki kan damarlarının genişlemesini içerir ve terleme ile birlikte sıcak hava veya egzersiz gibi durumlarda vücuttan fazla ısıyı uzaklaştırmaya yardımcı olur (Boulant, 1985, 2000). Soğuk hava koşullarında ise ciltteki kan damarları daralır, bu da vücuttan ısı kaybını azaltarak hipotermiye karşı koruma sağlar. Bu iki mekanizma, vücudun sıcaklık düzenlemesini sağlar. Bu nedenle, cilt kan akışının kontrolünün bozulması, vücudun normal sıcaklık düzenlemesini etkileyebilir ve önemli sağlık sonuçlarına yol açabilir (Schuman, 1972; Semenza ve ark., 1999). Bu termoregülasyon süreci, temel olarak merkezi bir kontrol sistemi tarafından yönetilen bir negatif geri besleme sistemidir ve özellikle ön hipotalamusun preoptik bölgesinde gerçekleşir. Bu bölgedeki sıcaklığa duyarlı nöronlar, hem beyin içi sıcaklık değişikliklerine yanıt verir hem de periferik termoreseptörlerden gelen bilgileri işleyerek vücut sıcaklığını düzenlerler. Bu sayede vücut, çevresel sıcaklık değişikliklerine uyum sağlamak için etkili bir şekilde tepki verebilir (Kanosue ve ark., 2010; Simon, 1974).

Egzersiz yaparken güneşin yaydığı enerji, egzersiz yapan kişinin vücudu için önemli bir ısı kaynağı olabilir (Nielsen ve ark., 1988; Yol ve ark., 2023). Çalışan kaslardan artan ısı üretimi egzersizin başlarında metabolik ATP üretimi sırasında ısı salınımındaki değişikliklerle sıkı bir şekilde bağlantılıdır (Bangsbo ve ark., 2001; Gonzalez-Alonso ve ark., 2000; Krstrup

ve ark., 2003; Nielsen ve ark., 1988). Anaerobik enerji devrinin toplam enerji devrine katkısı (yani toplam ısı üretimi ve mekanik güç çıkışının toplamı) egzersizin başlangıcında en yüksektir ve aerobik enerji devrinin katkısı arttıkça azalır. İn vitro çalışmalar ATP kullanımı sırasında ısı üretiminin ATP yeniden sentezi için enerjinin kreatin fosfat (PCr), glikoliz veya oksidatif fosforilasyondan hangisinden sağlandığına bağlı olarak 35 ila 72 kJ (mol ATP)-1 arasında değiştiğini göstermiştir (Curtin ve Woledge, 1978; Wilkie, 1968). Belirli bir ortamda ısı dengesini koruma yeteneği, kişinin metabolik hızına, harici çalışma hızına ve aynı zamanda kişinin kardiyovasküler ve terleme tepki yeteneklerine de bağlı olabilen konvektif, ışınımlı, buharlaşmalı ve iletken ısı değişimine bağlıdır (Curtin ve Woledge, 1978; Wilkie, 1968).

Ergenlik öncesi çocukların vücut sıcaklıklarını termonötr koşullar altında düzenleme yeteneği, farklı soğutma stratejileri yoluyla da olsa yetişkinlere benzerdir. Bununla birlikte, sıcak bir ortamda, sıcağa bağlı hastalıklar, herhangi bir yaş grubu için hafiften (ısı döküntüleri, kramplar) şiddetliye (sıcak bitkinliği, sıcak çarpması) kadar değişebilir. Egzersiz sırasında vücut ısısı iş çıkışına göre artar ve bu artışlar sıcak, nemli çevre koşullarıyla daha da şiddetlenir (Rowland, 2008). Termoregülasyon, sıcakta egzersiz yaparken gruplar arasındaki hem morfolojik hem de fizyolojik farklılıklar açısından yetişkinlere kıyasla pediatrik popülasyonda önemli ölçüde değişmiştir (Bar-Or, 1989). Spesifik olarak, çocuklar daha çok kuru ısı alışverişi mekanizmalarına (iletim, konveksiyon) güvenirlir çünkü ter çıkışları yetişkinlerinkinin yaklaşık yarısı kadardır. Hatta bireysel ter damlası boyutu daha küçüktür ve olgunlaşma süreci devam ederken damla alanında kademeli bir artış vardır (Falk ve ark., 1992; Meyer ve ark., 1992). Gelişim dönemleri özellikle çocukluktan yetişkinliğe giden süreçte farklılık gösterdiği gibi tarihsel olarak da yetişkinlere kıyasla çocukların çevresel ısı stresi altında termoregülatör dezavantajlı oldukları düşünülmüştür (Bytomski ve Squire, 2003; Dilekçi, 2023). Bunun nedeni, özellikle sıcakta kalp debisini azaltabilecek olan kutanöz kan akışındaki artışa daha fazla güvenilmesi olabilir. Kanıtlar, çocuklarda ısı hastalığı insidans oranlarının yetişkin popülasyonlardan daha yüksek olabileceğini düşündürmektedir (Adcock ve ark., 2000; Nakai ve ark., 1999). Bu nedenle bu derlemede çocuklarda termoregülasyon ve egzersiz arasında hidrasyon uygulamaları araştırılmıştır.

Çocuklarda Hipohidrasyon

Birçok genç sporcu, özellikle yüksek ortam ve/veya nemli koşullar olmak üzere, vücutlarının ısı düzenleme mekanizmalarına yüksek talepler getiren koşullarda antrenman yapar ve yarışır. Bu çevresel koşullar, egzersizin metabolik maliyetleriyle birleştiğinde,

çocukları sıvı dengesizliği riskine sokabilir (yani, hücre içi ve hücre dışı bölümlerdeki vücut su içeriğinin yanı sıra tüm vücut elektrolit konsantrasyonlarında bozulmalar) (Morrison ve Sims, 2014).

Hipohidrasyon, yani terdeki birleşik su ve elektrolit kayıpları nedeniyle tüm vücut su depolarında azalma, genellikle sıcakta egzersiz sırasında en önemli sağlık sorunudur, oysa hiperhidrasyon tipik olarak daha az sıklıkta görülen bir sorundur (Sawka ve ark., 2015). Egzersiz yapan yetişkin için, hipohidrasyonun kendi başına cilt ve merkez sıcaklığını artırabildiği ve özellikle sıcakta kardiyovasküler gerginliğin artmasına neden olduğu iyi gösterilmiştir (Cheuvront ve ark., 2003; Horswill ve ark., 2005; Inbar ve ark., 2004). Egzersiz sırasında artan kalp atış hızı ve kan basıncı, fiziksel performansın azalması (öncelikle dayanıklılık egzersizi sırasında), artan yorgunluk ve efor algısı, azalan motivasyon ve kas-iskelet sistemi yaralanmaları dahil olmak üzere artan yaralanma eğilimi gibi bir dizi zararlı fizyolojik etkiye neden olabilir (Horswill ve ark., 2005; Meyer ve ark., 1992; Sawka ve Noakes, 2007; Sawka ve ark., 1998).

Ergenlik öncesi çocuklarda, hipohidrasyonun bu stres faktörlerine doğrudan ne ölçüde katkıda bulunduğu konusu hala tartışılmaktadır. Yetişkinlerle karşılaştırıldığında, ergenlik öncesi çocuklar susuz kaldıklarında vücut ve cilt sıcaklıklarında orantılı olarak daha fazla artış yaşarlar (Falk ve Dotan, 2008; Inbar ve ark., 2004; Meyer ve ark., 2012). Sıcağa alışma, sıcak bir yaz mevsimi boyunca sıcak ortamlara tekrar tekrar maruz kalındığında doğal olarak gerçekleşebilse de sıcağa alışma çocuklarda daha yavaş gerçekleşir ve muhtemelen onları sıcağa/hastalıklara yatkın hale getirir (Falk ve Dotan, 2008; Inbar ve ark., 2004). Ayrıca çocuklarda daha yüksek vücut yüzey alanı/ kütle oranının (VYA/KO) yetişkinlere kıyasla egzersiz sırasında ısı kaybı ve termal homeostaz açısından avantajlı olması beklenmelidir. Yetişkin bireyler üzerinde yapılan çok sayıda çalışma bu görüşü desteklemiştir (Epstein, 1983; Marino ve ark., 2000). Birkaç çalışma, sıcak iklim koşullarında sabit durumda submaksimal egzersiz yapan çocuklar için ciltten havaya sıcaklık gradyanlarını göstermiştir. Bunlar, sıcaklık gradyanının tersine çevrilmesi daha yüksek VYA/KO' ya sahip çocuklar için bir engel haline gelmeden önce gerekli olabilecek ortam sıcaklığı seviyesinin tahminine izin verir (Drinkwater ve ark., 1977; Falk ve ark., 1992; Inbar ve ark., 2004; Rivera ve ark., 1999; Rivera ve ark., 2006).

Çocuklarda Egzersize Bağlı Güncel Hidrasyon Uygulamaları

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO), > %4 vücut suyu kaybı olarak tanımlanan hastalık kaynaklı dehidrasyonla mücadele için rehidrasyon/hidrasyon stratejilerini ele alan özel

tavsiyeleri vardır ancak egzersize bağlı 3% vücut suyu kaybı için böyle bir öneri yoktur (Bergeron ve ark., 2011; Popkin ve ark., 2010). Çocuklarda aktif oyun ve hatta yoğun fiziksel aktivite sırasında görülen vücut su kayıplarının çoğu, nadiren toplam vücut kütlelerinin %3'ünü geçer. Bu konuyu ele almak için, bilimsel ve tıbbi literatür yakın zamanda, aktif, ergenlik öncesi bir çocuğun neyi ve ne kadar içmesi gerektiğini açıklayan kılavuzlar yayınladı, ancak kabul edilmelidir ki, tüm genç sporcuları kapsayabilecek tek bir hidrasyon kılavuzu formüle etmek zordur (Bergeron ve ark., 2011).

Vücut boyutlarına göre çocuklar, egzersiz sırasında yetişkinlere göre daha az toplam ter suyu ve sodyum kaybı gösterirler (Meyer ve ark., 1992; Meyer ve ark., 2012). Ergenlik öncesi ve sonrası sporcularda meydana gelen dehidrasyon yüzde seviyeleri benzer olsa da çocuklarda hipohidrasyon seviyeleri ve ardından gelen performans düşüşlerinde farklılıklar vardır. Örneğin, yetişkinlerde %2 veya daha fazla vücut kütle kaybı, aerobik ve kas performansında önemli, ölçülebilir düşüşlerle sonuçlanabilir (Cheuvront ve ark., 2003; Sawka ve Noakes, 2007), oysa ergenlik öncesi dönemde yalnızca %1'lik bir kayıp çocukların benzer performans düşüşlerini ortaya çıkardığı gösterilmiştir (Meyer ve ark., 2012).

Literatürde özellikle çocuklarda enerji dengesini dengeleyen fiziksel aktivitelerin yararından bahsedilmiştir (Bal ve ark., 2023). Buna ek olarak eğer çocuklara egzersiz sırasında su içmeleri için yeterli fırsat verilirse, yalnızca susuzluktan kaynaklanan sıvı hacmi alımının genç sporcuda önemli düzeyde dehidrasyonu önlemesi beklenir. Bunun başlıca nedeni, çocukların yetişkinlere göre daha düşük terleme oranlarıdır (Falk ve Dotan, 2008; Meyer ve ark., 1992). Egzersiz eğitimi sırasında çocuklar için gerekli sıvı alımı, ihtiyatlı bir şekilde, 13 mL/kg vücut ağırlığı saatlik sıvı alım hacmi olarak hesaplanabilir (Rowland, 2011). Tamamlanan egzersizin her bir saati için egzersiz sonrası sıvı takviyesi (yaklaşık 4 mL/kg) eşit derecede önemlidir.

SONUÇ

Çocukların hidrasyon durumu hem fiziksel hem de bilişsel gelişimleri için son derece önemlidir. Optimal performansları sürdürebilmeleri ve sağlıklı büyüme ve gelişmelerini destekleyebilmeleri için yeterli sıvı alımına sahip olmaları gerekmektedir. Bu, spor aktiviteleri sırasında olduğu kadar günlük yaşamlarının her anında da geçerlidir. Çocuklar, su kaynaklarını sık sık tüketerek ve susuzluğu önlemeye özen göstererek hidrasyon gereksinimlerini karşılamalıdır. Bu, uygun bir sıvı dengesi sağlayarak hem fiziksel hem de

bilişsel kapasitelerini en üst düzeye çıkarabilir ve sağlıklı büyüme ve gelişmelerini destekleyebilir.

KAYNAKLAR

- Adcock M P, Bines W H, Smith, F W. (2000). Heat-related illnesses, deaths, and risk factors—Cincinnati and Dayton, Ohio, 1999, and the United States, 1979–1997. *Morbidity and Mortality Weekly Report*. 49, 470–473.
- Bal E, Malkoç N, Aydemir Aman E. (2023). Su egzersizleri ve iştah mekanizması. Spor bilimlerinde uluslararası çalışmalar, Spor Bilimlerinde Uluslararası Çalışmalar. (Ed., Özgür F.). Ankara, Serüven yayınevi, 174.
- Bangsbo J, Krstrup P, González-Alonso J, Saltin B. (2001). ATP production and efficiency of human skeletal muscle during intense exercise: effect of previous exercise. *Am J Physiol Endocrinol Metab*. 280, 956–964.
- Bar-Or O. (1989). Temperature regulation during exercise in children and adolescents. In C. V. Gisolfi, & D. R. Lamb (Eds.), *Perspectives in Exercise Science and Sports Medicine*. Indianapolis: Benchmark. Youth, Exercise and Sport. 2, 335–362.
- Bergeron M F, Devore C, Rice S G. (2011). Policy Statement: Climatic heat stress and the exercising child and adolescent. *Pediatrics*. 128(3), 741–747.
- Boulant J A. (1985). Neuronal basis of Hammel’s model for set-point thermoregulation. *J Appl Physiol*. 100, 1347–1354.
- Boulant J A. (2000). Role of the preoptic-anterior hypothalamus in thermoregulation and fever. *Clin Infect Dis*. 31(5), 157–161.
- Bytomski J R, Squire D L. (2003). Heat illness in children. *Current Sports Medicine Reports*. 2, 320–324.
- Chevront S N, Carter R, Sawka N. (2003). Fluid balance and endurance performance. *Current Sports Medicine Reports*. 2, 202–208.
- Curtin N A, Woledge R C. (1978). Energy changes and muscular contraction. *Physiol Rev*. 58, 690–761.
- Dilekçi U. (2023). Psikomotor Gelişim ve Psikomotor Gelişim Dönemleri, 80-102. Ankara: Platanus Publishing

- Drinkwater B L, Kuppert I C, Denton J E, Crist J L, Horvath S M. (1977). Response of prepubertal girls and college women to work in the heat. *J Appl Physiol.* 43, 1046–1053.
- Epstein Y. (1983). Role of surface-to-mass ratio and work efficiency in heat intolerance. *J Appl Physiol.* 54, 831–836.
- Falk B, Bar-Or O, MacDougall J D. (1992). Thermoregulatory responses of prepubertal and late-pubertal boys to exercise in dry heat. *Med Sci Sports Exerc.* 24, 688–694.
- Falk B, Dotan R. (2008). Children's thermoregulation during exercise in the heat: a revisit. *Applied Physiology Nutrition Metabolism.* 33, 420–427.
- Gonzalez-Alonso J, Mora-Rodríguez R, Coyle E F. (2000). Stroke volume during exercise: interaction of environment and hydration. *Am J Physiol Heart Circ Physiol.* 278, 321–330.
- Horswill C A, Horn M K, Stofan J R, et al. (2005). Adequacy of fluid ingestion in adolescents and adults during exercise. *Pediatric Exercise Science.* 17, 41–50.
- Inbar O, Morris N, Epstein Y, Gass G. (2004). Comparison of thermoregulatory response to exercise in dry heat among prepubertal boys, young adults, and older males. *Exp Physiol.* 89, 691–700.
- Johnson J M, Proppe D W. (1996). Cardiovascular adjustments to heat stress. In: *Handbook of Physiology.* Fregly MJ, Blatteis CM, eds. Section 4: Environmental Physiology. Vol 1. New York, NY: Oxford University Press. 215-243.
- Kanosue K, Crawshaw L I, Nagashima K, Yoda T. (2010). Concepts to utilize in describing thermoregulation and neurophysiological evidence for how the system works. *European journal of applied physiology.* 109, 5-11.
- Krustrup P, Ferguson R A, Kjaer M, Bangsbo J. (2003). ATP and heat production in human skeletal muscle during dynamic exercise: higher efficiency of anaerobic than aerobic ATP resynthesis. *J Physiol.* 549, 255–269.
- Marino F E, Mbambo Z, Kortekaas E, Wilson G, Lambert M I, Noakes T D, Dennis S C. (2000). Advantages of smaller body mass during running in warm humid environments. *Eur J Physiol.* 441, 359–367.
- Meyer F, Bar-Or O, MacDougall D, et al. (1992). Sweat electrolyte loss during exercise in the heat: effects of gender and maturation. *Medicine and Science in Sport and Exercise.* 24, 776–781.

- Meyer F, Volterman K A, Timmons B W, Boguslaw W. (2012). Fluid balance and dehydration in the young athlete: Assessment considerations and effects on health and performance. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 6, 489–501.
- Morrison S A, Sims S T. (2014). Thermoregulation in children: Exercise, heat stress & fluid balance. *Annales Kinesiologiae*. 5(1).
- Nakai S, Itoh T, Morimoto T. (1999). Death from heat-stroke in Japan: 1968–1994. *International Journal of Biometeorology*. 43, 124–127.
- Nielsen B, Kassow K, Aschengreen F E. (1988). Heat balance during exercise in the sun. *European Journal of Applied Physiology*. 58, 189–196.
- Popkin B M, D’Anci K E, Rosenberg I H. (2010). Water, Hydration and Health. *Nutrition Reviews*. 68(8), 439–458.
- Rowell L B. (1983). Cardiovascular adjustments to thermal stress. In: *Handbook of Physiology*. Shepherd JT, Abboud FM, eds. Section 2: The Cardiovascular System. Bethesda, Md: American Physiological Society. 3(2), 967-1023.
- Rowland T. (2008). Thermoregulation during exercise in the heat in children: old concepts revisited. *Journal of Applied Physiology*. 105, 718–24.
- Rowland T. (2011). Fluid replacement requirements for child athletes. *Sports Medicine*, 41(4), 279–288.
- Sawka M N, Cheuvront S N, Kenefick R W. (2015). Hypohydration and human performance: impact of environment and physiological mechanisms. *Sports Medicine*. 45, 51-60.
- Sawka M N, Latzka W A, Matott R P, Montain S J. (1998). Hydration effects on temperature regulation. *International Journal of Sports Medicine*. 19(2), 108–110.
- Sawka M N, Noakes T D. (2007). Does dehydration impair exercise performance? *Medicine and Science in Sport and Exercise*. 39, 1209–1217.
- Schuman S H. (1972). Patterns of urban heat-wave deaths and implications for prevention: data from New York and St. Louis during. *Environ Res*. (5), 59-75.
- Semenza J C, McCullough J E, Flanders W D, McGeehin M A, Lumpkin J R. (1999). Excess hospital admissions during heat wave in Chicago. *Am J Prev Med*. (16), 269-277.
- Simon E. (1974). Temperature regulation: the spinal cord as a site of extrahypothalamic thermoregulatory functions. *Rev Physiol Biochem Pharmacol*. 71, 1–76

Taylor W F, Johnson J M, O'Leary D, Park M K. (1984). Effect of high local temperature on reflex cutaneous vasodilation. *J Appl Physiol.* 57, 191-196.

Wilkie D R. (1968). Heat work and phosphorylcreatine break-down in muscle. *J Physiol.* 195, 157–183.

Yol Y, Bal E, Malkoç N. (2023). Raket Sporlarında Ergojenik Yardımcılar. *Spor Bilimlerinde Uluslararası Çalışmalar.* (Ed., Özgür F.). Ankara, Serüven yayınevi, 106

