



JSAR

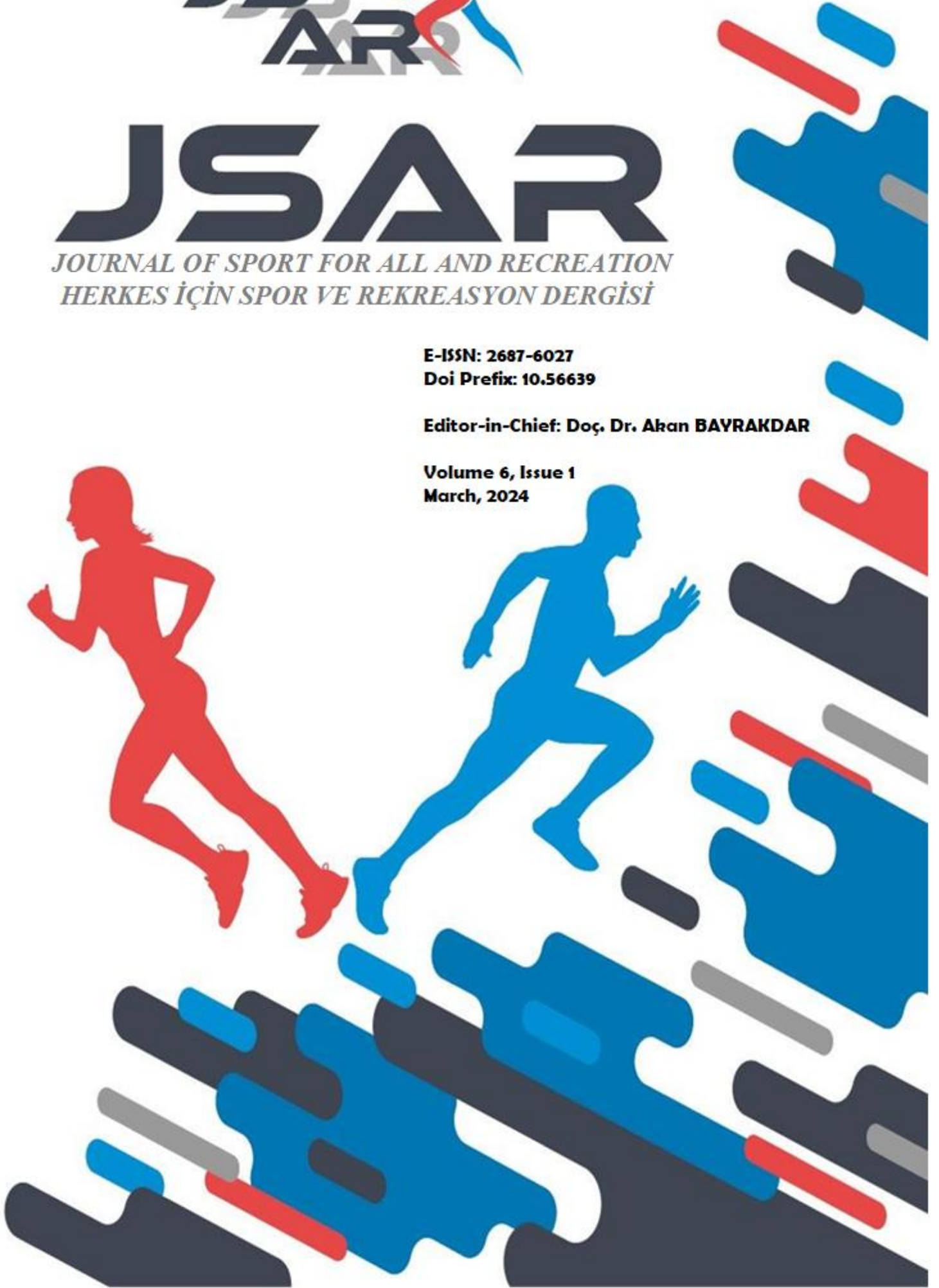
JOURNAL OF SPORT FOR ALL AND RECREATION
HERKES İÇİN SPOR VE REKREASYON DERGİSİ

E-ISSN: 2687-6027

Doi Prefix: 10.56639

Editor-in-Chief: Doç. Dr. Akan BAYRAKDAR

Volume 6, Issue 1
March, 2024





JOURNAL OF SPORT FOR ALL AND RECREATION

E-ISSN: 2687-6027

Yılda dört defa yayımlanan (Mart, Haziran, Eylül, Aralık), hakemli yaygın süreli bir dergidir.

It is a peer-reviewed, widely published journal published quarterly (March, June, September, December).

JSAR

CİLT/VOLUME: 6 – SAYI/ISSUE: 1

MART/MARCH 2024

JOUDRAM OF SPORT FOR ALL AND RECREATION

Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisinin dizinlendiği veri tabanları
Journal of Sport for All and Recreation is listed in the index of

EBSCO SPORTDiscus

Crossref

EBSCO Central & Eastern European Academic Source (CEEAS)

Directory of Research Journals Indexing

Academic Research Index

IAD

Asos İndeks

Türkiye Turizm Dizini

Herkes İçin Spor ve Rekreasyon Dergi Sahibi /Owner on behalf of the Journal of Sport for All and Recreation

Assoç. Prof. Dr. Akan BAYRAKDAR

Editör/Editor-in-Chiefs

Assoc. Prof. Dr. BAYRAKDAR- Alanya Alaaddin Keykubat University, akan.bayrakdar@alanya.edu.tr

Yardımcı Editörler/Assistant Editors

Assoc. Prof. Dr. Üzeyir KEMENT- Ordu University, uzeyirkement@hotmail.com

Assist. Prof. Pelin AVCI- Dokuz Eylül University, avci.pelin@deu.edu.tr

Yazı İşleri Sorumlusu/ Editor-in- Chiefs

Assist. Prof. Pelin AVCI- Dokuz Eylül University, avci.pelin@deu.edu.tr

İngilizce Editör / English Editor

Assist Prof. Dr. Elvan Deniz YUMUK- Alanya Alaaddin Keykubat University, deniz.yumuk@alanya.edu.tr

Redaksiyon/ Redaction-Proofreading

Assist Prof. Dr- Dokuz Eylül University, avci.pelin@deu.edu.tr

Yazım Editörü/ Spelling Editor

Neşe GENÇ- Mersin University, nssnmz_@hotmail.com

Mizanpaj Editörü/ Layout Editor

Assoc. Prof. Dr. Akan BAYRAKDAR- Alanya Alaaddin Keykubat University, akan.bayrakdar@alanya.edu.tr

Sosyal Medya Editörü/ Social Media Editor

Assist Prof. Dr. Pelin AVCI- Dokuz Eylül Üniversitesi, avci.pelin@deu.edu.tr

İLETİŞİM/CONTACTS

Web: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/jsar>

mail: jsareditor@gmail.com

YAYIM KURULU/EDITORIAL BOARD

Prof. Dr. Hasan ŞAHAN / Akdeniz Üniversitesi

Prof. Dr. Alin LARION / Ovidious University

Prof. Dr. Yaprak KALEMOĞLU VAROL / Gazi Üniversitesi

Prof. Dr. Bilal DEMİRHAN / Bartın Üniversitesi

Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ / Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi

Doç. Dr. Gökhan İPEKOĞLU /Ordu Üniversitesi

Doç. Dr. Emre Ozan TİGNAZ / Gazi Üniversitesi

Doç. Dr. Serkan KURTİPEK / Gazi Üniversitesi

Doç. Dr. Ozan SEVER / Atatürk Üniversitesi

Doç. Dr. Ceren SUVEREN ERDOĞAN / Gazi Üniversitesi

Dr. Öğretim Üyesi Cihan BAYKAL / Gazi Üniversitesi

Dr. Öğretim Üyesi İhsan KUYULU / Bingöl Üniversitesi

Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi akademik ve bilimsel çalışmaların etik, nitelikli ve özgün çerçevede yayımlanarak, bilim dünyasına katkı sağlamayı amaçlayan uluslararası bir dergidir. Dergi hakemli bir dergi olup, çalışmalar en az iki hakem tarafından değerlendirildikten sonra yayımlanmaktadır. Dergimizde Türkçe ve İngilizce yayımlar kabul edilmektedir. Dergimize çalışma gönderen yazarların, çalışmalarının daha önce hiçbir şekilde başka bir yerde basılmamış olması gerekmektedir. Yazarlar çalışmaların gönderdiği zaman telif haklarını da devretmiş sayılır. Çalışmalar intihal programında geçirilerek yayımlanmaktadır.

Journal of Sport for All and Recreation is an international journal aiming to contribute to the world of science by publishing academic and scientific studies in an ethical, qualified and original framework. The journal is a peer-reviewed journal and the manuscripts are published after at least two reviewers. Turkish and English publications are accepted in our journal. The authors of the manuscripts submitted to our journal should not have been published in any way before. Authors are deemed to have transferred their copyrights when they submit their works. Studies are published through plagiarism program.

İÇİNDEKİLER / TABLE OF CONTENTS

1	Examination of the Relationship Between Physical Activity, Perceived Stress and Sleep Quality of Nursing Students: A Cross-Sectional and Correlational Study Dursun Alper Yılmaz, Güzel Nur Yıldız, Bahar Çiftçi, Özgür Yıldız	1-8
2	Geriatrik Bireylerde Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Aktif Yaşlanmadaki Rolünün Etkinlik Kuramı Bağlamında Değerlendirilmesi Gizem Özan, Kadir Yıldız, Pınar Güzel Gürbüz	9-15
3	Antrenörlerin Zihinsel Yetersizliği Olan Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalık Düzeyleri Ekrem Levent İlhan, Necip Arman	16-22
4	Spor Eğitimi Veren Yükseköğretim Kurumlarında Kraliçe Arı Sendromu Elif Feza Korkmaz, Yavuz Yıldız	23-31
5	Alaaddin Keykubat Döneminde (1220-1237) Spor ve Uygulama Alanları Yasemin Yalçın, Fatma Turan, Selman Korkmaz	32-46
6	Covid-19 Pandemi Sürecinde Sosyal İzolasyonda olan Bireylerin Beslenme ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları Aslıhan Elmas, Özlem Kırandı	47-57
7	Yüzücülerde Karada ve Suda Yapılan Kuvvet Antrenmanlarının Atletik Performansa Etkisi Meral Sevük, Murat Taş	58-66
8	Investigation of Mental Training Status of University Students Interested in Individual and Team Sports Ali Rıza Atıcı, Mustafa Kayıhan Erbaş, Ayşe Mislina Paksoy	67-72
9	X, Y ve Z Kuşaklarının Spora ve Spor Markalarına Eğilimlerinin İncelenmesi Serdar Ceyhun, Pınar Karacan Doğan, Cemal Özman, Gökhan Dokuzoğlu, Sebahattin Devocioğlu	73-80
10	Elit Futbolcuların Uzun Vadeli Hidrasyon Düzeylerinin Analizi Emre Altundağ, Mestan Hüseyin Çilekçi, Mert Kayhan	81-85
11	Erken Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Bedensel Okuryazarlık ve Benlik Algısı Düzeylerinin Karşılaştırılması Emre Can İğdır, Tuğba Çakır, Atila Cantürk, Aylin Ozge Pekel	86-91
12	Profesyonel basketbolcuların fair play yönelimleri: Senaryo temelli nitel bir analiz Nagihan Kırıkdoğan, Gülfem Sezen Balçıkanlı	92-108

Examination of the Relationship Between Physical Activity, Perceived Stress and Sleep Quality of Nursing Students: A Cross-Sectional and Correlational Study

Hemşirelik Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite, Algılanan Stres ve Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Kesitsel ve Korelasyonel Bir Çalışma

*Dursun Alper Yılmaz¹, Güzel Nur Yıldız², Bahar Çiftçi³, Özgür Yıldız⁴

¹ Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, alper96@outlook.com, 0000-0001-8096-5504

² Muş Alparslan Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, guzelnur.aras@gmail.com, 0000-0003-1626-4089

³ Atatürk Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, bahar.ciftci@atauni.edu.tr, 0000-0001-6221-3042

⁴ Muş Alparslan Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, ozgr.yldz.49@gmail.com, 0000-0002-1131-801X

ABSTRACT

Nursing students often experience challenges related to sleep quality, which can have implications for their overall well-being and academic performance. The aim of this study is to examine the relationships between physical activity, perceived stress, and sleep quality among senior nursing students. This study employed a cross-sectional and correlational design. The study was conducted between September and October 2021, involving senior nursing students who were undergoing practical training in a state hospital. Data were collected through face-to-face interviews using the "Introductory Information Form," "International Physical Activity Questionnaire (Short)/IPAQ" "Perceived Stress Scale/PSS" and "Pittsburgh Sleep Quality Index/PSQI". Out of 42 students, 40 students participated in the study. Data analysis involved descriptive statistics such as frequency, percentage, minimum and maximum scores, mean scores, standard deviation, and Pearson correlation test. The mean score for physical activity assessed using the IPAQ was 1051.38±890.17 MET (metabolic equivalent), the average score on the PSS was 27.88±8.72, and the average score on the PSQI was 14.10±2.38. The correlation analysis revealed a significant positive correlation between sleep quality and physical activity levels ($p \leq 0.05$). Furthermore, a positive and moderate relationship was observed between sleep quality and perceived stress levels ($p \leq 0.05$). The findings indicate that nursing students have moderate levels of physical activity and perceived stress, and their sleep quality is considerably low.

Keywords: Perceived Stress, Physical Activity, Sleep Quality.

ÖZET

Hemşirelik öğrencileri genellikle uyku kalitesiyle ilgili zorluklar yaşar ve bu da genel refahları ve akademik performansları üzerinde etkili olabilir. Bu çalışmanın amacı, hemşirelik son sınıf öğrencileri arasında fiziksel aktivite, algılanan stres ve uyku kalitesi arasındaki ilişkileri incelemektir. Çalışmada kesitsel ve korelasyonel bir tasarım kullanılmıştır. Çalışma, Eylül- Ekim 2021 tarihleri arasında, bir devlet hastanesinde uygulamalı eğitim gören son sınıf hemşirelik öğrencileri ile yürütülmüştür. Veriler, "Tanıtıcı Bilgi Formu", "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa)(IPAQ)", "Algılanan Stres Ölçeği/(PSS)" ve "Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi/(PSQI)" kullanılarak yüz yüze görüşme yoluyla toplanmıştır. 42 öğrenciden 40'i çalışmaya katılmıştır. Verilerin analizinde frekans, yüzde, minimum ve maksimum puanlar, ortalama puanlar, standart sapma gibi tanımlayıcı istatistikler ve Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. IPAQ kullanılarak değerlendirilen fiziksel aktivite puan ortalaması 1051,38±890,17 MET (metabolik eşdeğer), PSS puan ortalaması 27,88±8,72 ve PSQI puan ortalaması 14,10±2,38'dir. Korelasyon analizi, uyku kalitesi ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir pozitif korelasyon olduğunu ortaya koymuştur ($p \leq 0.05$). Ayrıca, uyku kalitesi ile algılanan stres düzeyi arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki gözlenmiştir ($p \leq 0.05$). Bulgular, hemşirelik öğrencilerinin orta düzeyde fiziksel aktivite ve algılanan stres düzeyine sahip olduklarını ve uyku kalitelerinin oldukça düşük olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Algılanan Stres, Fiziksel Aktivite, Uyku Kalitesi.

Citation: Yılmaz, D.A., Yıldız, G.N., Çiftçi, B. & Yıldız, Ö. (2024). Examination of the Relationship Between Physical Activity, Perceived Stress and Sleep Quality of Nursing Students: A Cross-Sectional and Correlational Study. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6 (1), 1-8.

Gönderme Tarihi/Received Date:
26.12.2023

Kabul Tarihi/Accepted Date:
10.02.2024

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
30.03.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1410108>

* Corresponding author:
alper96@outlook.com

INTRODUCTION

Physical activity refers to any bodily movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure. It encompasses a range of activities such as exercise, sports, and daily activities like walking and running (Yılmaz, 2022). Physical activity is essential for nurses to maintain their physical fitness and overall health (Yılmaz, 2021). The nursing profession often involves long shifts, demanding physical tasks, and prolonged periods of standing or walking. Regular physical activity helps improve cardiovascular fitness, muscular strength, and endurance, enabling nurses to meet the physical demands of their work effectively (Chong & Shorey, 2022). It also promotes a healthy body weight, reduces the risk of chronic diseases, and enhances immune function, which is vital for maintaining optimal health in a high-stress environment. Engaging in physical activity can also serve as a coping mechanism for work-related stress and contribute to improved mental well-being (Priano et al., 2018).

Perceived stress refers to an individual's subjective perception and evaluation of the demands and pressures they experience in their daily life (Chiang et al., 2022). It involves the individual's appraisal of the extent to which these demands exceed their ability to cope effectively. Perceived stress can arise from various sources such as work, relationships, financial pressures, academic responsibilities, and personal challenges. The nursing profession is inherently stressful due to various factors such as high workload, time pressure, emotional demands, and exposure to critical situations (Alhawtmeh et al., 2022). Perceived stress levels among nurses can negatively impact their physical and mental health, job satisfaction, and overall performance. Recognizing and managing perceived stress is crucial in preventing burnout and maintaining job satisfaction (Ma et al., 2022).

Sleep quality refers to the subjective assessment of the overall satisfaction and restorative value of an individual's sleep experience (Sejbuk et al., 2022). It encompasses several dimensions, including sleep duration, sleep continuity, sleep efficiency, sleep latency (time

taken to fall asleep), sleep depth, and the presence of disturbances during sleep. Good sleep quality is characterized by an adequate duration of sleep, minimal awakenings during the night, efficient transitions between sleep stages, and a feeling of refreshment upon waking up (Nelson et al., 2022). Sleep quality is a vital aspect of the nursing profession as it directly impacts cognitive function, decision-making abilities, and patient safety. Nurses often work irregular hours, including night shifts, which can disrupt their natural sleep-wake cycles. Poor sleep quality, inadequate sleep duration, and sleep disturbances can lead to fatigue, decreased concentration, impaired memory, and increased risk of errors or accidents (Cox et al., 2022).

Nursing students undergo rigorous academic and clinical training, which can be physically and mentally demanding (Cornine, 2020). Assessing their physical activity levels may help identify if they are engaging in sufficient exercise to maintain their health and well-being. Also nursing education can be highly stressful due to the academic workload, clinical placements, and the responsibility of caring for patients. Assessing perceived stress levels in nursing students helps identify those who may be experiencing high levels of stress and are at risk of burnout (Yildirim-Hamurcu & Terzioğlu, 2022). Sleep quality has a significant impact on cognitive function, memory consolidation, and academic performance (Bayrakdar et al., 2022). Nursing students need to have sufficient and quality sleep to optimize their learning and retention of information. Assessing sleep quality in nursing students helps identify potential sleep disturbances, such as insomnia or disrupted sleep patterns, that may affect their ability to concentrate, retain information, and perform well academically.

Physical activity, perceived stress levels, and sleep quality all may contribute to the overall well-being, mental alertness, and performance of nursing students. Nursing education aims to produce competent professionals who can provide safe and effective care to patients (Conoğlu et al., 2022). Determining the levels of physical activity, perceived stress, and sleep quality helps ensure that nursing students are adequately equipped to handle the demands of the profession. The purpose of this study is to examine the relationships between physical activity, perceived stress, and sleep quality of senior nursing students.

METHODS

Type of research: The research was conducted as a cross-sectional correlational study.

Place and date of the research: The research was conducted between September and October 2021 with senior nursing students who were conducting clinical practice during the pandemic at the Faculty of Health Sciences of a state university in Ağrı province of Turkey.

The population and sample of the research: The research population comprised nursing students actively engaged in clinical practice at the specified school during the Covid-19 pandemic. The sample was selected through a simple random sampling method, focusing on 42 senior nursing students actively participating in clinical practice during the specified timeframe due to the Covid-19 pandemic measures. The decision to opt for a smaller sample size is consistent with practices observed in similar studies during pandemic conditions. For instance, Jijun et al. (2020) conducted an investigation on the sleep quality of front-line nurses combating novel coronavirus pneumonia in Sichuan, China, with a sample size of 106 participants. In their study, the authors faced challenges in recruiting a larger sample due to the demanding and stressful nature of front-line healthcare work during the pandemic. Similarly, Faraj (2022), in his study on nursing students during the Covid-19 pandemic, examined stress levels and included 60 participants as a sample. Considering that our study focused exclusively on last-year undergraduate students during pandemic conditions, efforts were made to reach the entire population within this specific group.

Data collection: Data were collected using the face-to-face interview method. It took approximately 15-20 minutes for each student to complete the forms. The data collection tools utilized in this study included the "Introductory Information Form," the "International Physical Activity Questionnaire," the "Perceived Stress Scale," and the "Pittsburgh Sleep Quality Index" questionnaires. The "Introductory Information Form" was created in line with the literature and consists of questions based on the characteristics of the students, such as age, gender, marital status, etc. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was developed by Craig et al. (2003) to assess the physical activity levels of participants aged 15-65. In 2010, Sağlam et al. adapted the IPAQ into Turkish as both a long form and a short form, and they conducted validity and reliability testing (Craig et al., 2003; Sağlam et al., 2010). Physical activity was evaluated by multiplying the MET value in minutes by the number of days, resulting in a score of "met-minutes/week." The evaluation was based on the weekly MET value obtained. An MET value below 600 min/week was classified as inactive, between 600-3000 min/week as minimally active, and over 3000 min/week as very active. An increase in the MET value indicates an improvement in the individual's activity level. In the study by Sağlam et al., (2003) the reliability coefficient of the IPAQ was found to be $r_s = 0.64$. In this study, the obtained reliability coefficient is $r_s = 0.68$. The Perceived Stress Scale (PSS) was developed in 1983 by Cohen, Kamarck, and Mermelstein to assess the level of perceived stress that can potentially impact human health (Cohen et al., 1983). The validity and reliability of the Perceived Stress Scale (PSS) in Turkish were demonstrated in 2013 (Eskin et al., 2013). The Perceived Stress Scale (PSS-14) consists of two factors, namely self-efficacy and stress perception. It is a 5-point Likert scale with 14 items. Participants rate each item on a scale ranging from "Never (0)" to "Very often (4)". Seven of the items with positive expressions are reverse-scored. Higher scores on the scale indicate higher levels of perceived stress. The PSS-14 scores range from 0 to 56, with a range of 0-35 points indicating a normal stress level and a range of 35-56 points indicating that the individual is experiencing stress. In the study by Eskin et al., (2013) the Cronbach's Alpha coefficient of the PSS-14 was determined to be 0.84. The Cronbach's Alpha value obtained in this study is 0.92.

The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), created by Buysse et al. (1989), was developed to assess the sleep quality of individuals over the past month. It consists of a total of 24 questions, with 19 of them being self-report questions. The remaining 18 questions examine various aspects of sleep quality and sleep latency during the past month. These 18 questions are further grouped into 7 components. Each item is scored on a scale of 0-3 points. Some components are represented by a single item, while others are derived from multiple items. The sum of the scores across the 7 components provides the Total PSQI score, which ranges from 0 to 21. A score of 5 or less indicates good sleep quality, while a score above 5 suggests poor sleep quality. The validity and reliability studies of this scale were conducted by Ağargün et al. in 1996, and they reported a Cronbach's alpha reliability coefficient of 0.80 for the scale (Ağargün et al., 1996; Buysse et al., 1989). The Cronbach Alpha value obtained in this study is 0.78.

Evaluation of the data: The data analysis was performed utilizing the SPSS 20 Package Program. Descriptive statistics including frequency, percentage, minimum and maximum scores, mean scores, and standard deviation scores were calculated to summarize the data. The Pearson correlation test was employed to investigate the relationships between variables. The normality assumption of the data was assessed by conducting the Shapiro-Wilk test, examining the Kurtosis and Skewness values, and analyzing histogram graphs. The significance level was set at 0.05 to determine statistical significance. Importantly, no missing data were observed in the research, ensuring the completeness of the dataset.

Limitations and generalizability of the study: A notable limitation of this study is the relatively small sample size, comprising only 42 students who were available for clinical practice during the specified dates. As a consequence, the findings should be interpreted with caution, and generalizability beyond the scope of the study population may be limited. It is important to acknowledge that the characteristics, experiences, and context of the students included in this research may differ from those of nursing students in other settings or time period.

Ethical principles of the study: The study was submitted to the Scientific Research Ethics Committee of Ağrı İbrahim Çeçen University, and ethical approval was obtained (E-95531838-050.99-12786). Prior to conducting the research, the purpose, significance, and potential benefits of the study were explained to the participating students. Verbal consent was obtained from each student, and any queries or concerns they had regarding the research were addressed accordingly.

RESULTS

It was determined that 55% of the students were male, 47.5% reported having lower income than their expenses, and 40% resided in the province. Furthermore, 62.5% of the students had no contact with individuals suspected or diagnosed with Covid-19, while 52.5% did not have any family members or relatives diagnosed with Covid-19. Moreover, 55% of the students reported having five or more siblings, 85% expressed a positive affinity for nursing, 62.5% belonged to a nuclear family, and 55% of the participants were 23 years old or older (Table 1).

Table 1. Distribution of Nursing Students by Their Sociodemographic Characteristics

Characteristics	Variables	N	%
Sex	Woman	18	45
	Man	22	55
Perception of Economic Conditions	Income equal to expenses	18	45
	Income less than expenses	19	47.5
	Income more than expenses	3	7.5
Place of Residence	Province	16	40
	District	11	27.5
	Village	13	32.5
Do they have contact with a person or persons who are suspected or diagnosed with Covid-19?	Yes	15	37.5
	No	25	62.5
Do they have any family members or relatives diagnosed with Covid-19?	Yes	19	47.5
	No	21	52.5
Number of siblings	3-4	18	45
	5 and more	11	55
Do they like the job?	Yes	34	85
	No	6	15
Family type	Nuclear	25	62.5
	Extended	15	37.5
Age	21-22	18	45
	23 and over	22	55

The analysis revealed that 47.5% of the students were categorized as inactive, 47.5% as moderately active, and 5% as very active based on their IPAQ scores. The average IPAQ total score of the students was 1051.38 ± 890.17 , indicating a moderate level of physical activity among the participants (Table 2).

The findings indicated that 85% of the students exhibited normal stress levels, as evidenced by an average score of 25.32 ± 6.61 points on PSS. Conversely, 15% of the students experienced a high level of stress, as reflected by an average score of 42.33 ± 4.76 points. Furthermore, the overall mean score for the students' PSS total was 27.88 ± 8.72 points, indicating a generally normal level of perceived stress among the participants (Table 2).

The PSQI scores indicated that the lowest score obtained by nursing students was 9, suggesting that all students had poor sleep quality. The mean score of 14.10 ± 2.38 on the PSQI further demonstrates that the students' sleep quality was very poor (Table 2).

Table 2. Nursing Students' Mean Scores in Perceived Stress Scale, Pittsburgh Sleep Quality Index, and International Perceived Stress Scale

		N	%	$\bar{X} \pm SD$	MIN	MAX
IPAQ	<600	19	47.5	337.37 ± 162.6	0	533
	600-3000	19	47.5	1529.95 ± 589.02	612	2622
	>3000	2	5	3288.00 ± 376.18	3022	3554
	Total IPAQ	40	100	1051.38 ± 890.17	0	3554
PSS	0-35	34	85	25.32 ± 6.61	1	35
	36-56	6	15	42.33 ± 4.76	36	48
	Total PSS	40	100	27.88 ± 8.72	1	48
PSQI	0-5	0	0	-	-	-
	6 and above	40	100	14.10 ± 2.38	9	20

Upon analyzing the results of the correlation analysis, it was observed that there existed a significant negative correlation between the average total score of the PSQI and the total MET values obtained from the IPAQ. This finding suggests that as the level of physical activity increases, the sleep quality of the students also improves, indicating an inverse relationship between physical activity and sleep quality (Table 3).

The analysis revealed a positive and moderate relationship between the average score of the PSQI and the average score of the PSS. As the PSQI score, indicating poorer sleep quality, increased, the PSS score, indicating higher perceived stress, also increased. These findings indicate that there is a relationship between increased perceived stress and decreased sleep quality, suggesting that higher levels of perceived stress are associated with poorer sleep quality (Table 3).

No significant relationship was found between the average total score of the PSS and the total MET values obtained from the IPAQ (Table 3).

Table 3. Correlation Analysis Results of Nursing Students' Perceived Stress Scale, Pittsburgh Sleep Quality Index, and International Perceived Stress Scale Total Scores

		Total IPAQ MET	Total PSS
Total PSS	R	-.308	1
	P	.054	
Total PSQI	R	-.842	.362
	P	.000	.022

DISCUSSION AND CONCLUSION

In this study, the mean IPAQ score of the nursing students was determined to be minimally active/moderate, with a value of 1051.38 ± 890.17 MET. Among the students, 47.5% were found to be inactive, 47.5% were classified as moderately active, and 5% were categorized as very active. In a study conducted by Perera et al. (2021), it was reported that 24% of nursing students participate in vigorous physical activities, while 30% engage in moderate physical activities (Perera et al., 2021).

In a study conducted by Baj-Korpak et al. (2020), it was reported that nursing students had a weekly MET value of 3443.9 MET-min/week (Baj-Korpak et al., 2020). In the study conducted by Stanton et al. (2021), the results revealed that more than half of the nursing students had normal physical activity levels (Stanton et al., 2021). When examining previous studies, Kadioğlu et al. (2015) found that among nursing students, 20.1% had a low physical activity level, while 57.4% had a moderate level (Kadioğlu Ulaş et al., 2015). The low physical activity levels observed in our study among the students may be attributed to the limited duration of their clinical practice, which lasted for only 4 weeks. This limitation can be attributed to the social distancing restrictions implemented in Turkey during the pandemic.

The results of the study revealed that the average PSS score among the students was 27.88 ± 8.72 , indicating normal stress levels. This finding aligns with the expectation that perceived stress would be moderate among university students who are in the adult age range, have developed a sense of identity, and have achieved educational milestones (Kalaitzaki et al., 2021). However, it has been reported that prolonged periods of social isolation, such as those experienced during the pandemic, can have negative effects on mental health (Pancani et al., 2021). In a study conducted by Sheroun et al. (2020), it was reported that 13.5% of nursing students had a high perception of stress, while 82.67% had a moderate perception of stress (Sheroun et al., 2020). In the study conducted by Onieva Zafra et al. (2020), nursing students were found to perceive moderate stress with 22.78 ± 8.53 points (Onieva-Zafra et al., 2020). In a study conducted by Ersin and Kartal (2020), it was found that the perceived stress level of nursing students is 30.82 ± 7.16 (Ersin & Kartal, 2020). The findings of this study are consistent with the existing literature. Previous research has indicated that nursing students commonly experience stress related to clinical practice, including challenges related to professional knowledge and skills, communication with patients, and interactions with clinical staff. Additionally, academic stressors such as clinical exams and communication with teachers have also been identified as significant stress factors for nursing students (Aloufi et al., 2021). In clinical practice, it has been reported that students may experience anxiety and challenges in applying their theoretical knowledge, as well as difficulties in adapting to the hospital environment (Anuar et al., 2021).

The moderate level of perceived stress among nursing students during the pandemic can be attributed to various factors. Firstly, the pandemic posed a threat to individuals across all age groups, including nursing students, who faced the risk of contracting COVID-19 while being exposed to the hospital environment, which inherently carries a higher risk of disease transmission and mortality. Furthermore, nursing students, being part of the healthcare system, possessed knowledge and awareness about the health system and disease management, which could have influenced their perception of stress. Moreover, the experience of social isolation, being physically separated from their families during the pandemic, may have limited their access to familial social support systems, potentially impacting their stress levels. Additionally, the students' engagement in limited family interactions during the social isolation process could have contributed to their perceived stress.

In our study, the mean PSQI score of nursing students was found to be 14.10 ± 2.38 , with the lowest score obtained being 9. Upon examining the mean scores and the lowest score of the students, it became evident that the sleep quality of the students was poor, with none of them exhibiting good sleep quality. These findings align with a study conducted by Ghosh et al. (2021), which reported that only 19.78% of nursing students had good sleep quality, indicated by a score of 5 or less on the PSQI (Ghosh et al., 2021). In a study conducted in Brazil, it was reported that only 23.9% of nursing students had good sleep quality (Amaral et al., 2021). In the study conducted by Weon et al. (2021), the mean PSQI score of nurses was presented as 5.65 ± 2.65 (Weon et al., 2021). In a study conducted in Turkey, it was reported that the mean PSQI score of nursing students was 6.36 ± 2.54 (Ekenler & Altinel, 2021).

In some studies conducted prior to the pandemic, it was observed that the mean PSQI score of the students was above 5, ranging from 6.15 ± 1.90 to 6.39 ± 2.85 (Cates et al., 2015; Chen et al., 2015). In this study, it is consistent with the existing literature to find that nursing students exhibit poor sleep quality. Moreover, a significant difference is observed between the mean PSQI score obtained from the nursing students in this study and the mean score reported in previous literature among nursing students. Numerous research studies have consistently highlighted sleep as a prominent area of concern for nursing students, both pre-pandemic and during the pandemic. However, it is noteworthy that the sleep quality problem has become even more pronounced during the pandemic. The absence of any student with a good sleep quality index in this study underscores the severity of the situation. The decline in sleep quality can be attributed to several factors, including the prolonged periods spent at home due to social restrictions imposed during the pandemic, leading to disruptions in sleep patterns. Additionally, the requirement of early-morning clinical practice for students who have already adjusted to the pandemic-related routines may further compromise their sleep quality.

In this study, it was noticed that as the level of physical activity increases, the level of sleep quality also increases. However, in a study conducted on university students, no relationship was found between sleep quality and physical activity (Saat et al., 2020). Also, in studies on sleep quality, there are different results showing that physical activity improves sleep quality (Chastin et al., 2015), reduces sleep quality (Mothes et al., 2014), and does not affect sleep quality at all (Morris et al., 2016). Factors such as the timing, duration, intensity of physical activity, and regularity are thought to have an effect on this relationship. Additionally, the fact that the students exercised at a time distant from their sleeping hours and did not engage in excessive or prolonged exercise may have influenced these findings. Consistent participation in recreational physical activity is likely to have a positive impact on sleep quality.

In this study, it was noticed that as the perceived stress level of the students increases, their sleep quality deteriorates. There are also studies showing that perceived stress reduces sleep quality (Knowlden et al., 2018) as well as studies suggesting that perceived stress does not affect sleep quality (Zhang et al., 2017). The numerous restrictions imposed by authorities due to the COVID-19 pandemic have resulted in unexpectedly stressful conditions for many individuals. This emerging stress underscores the fact that it can not only impact individuals' moods but also lead to sleep disorders (Chidiebere Okechukwu et al., 2020). Given that the study was conducted during this period, it is plausible that prolonged stress-induced rumination contributed to students' challenges in falling asleep, maintaining sleep, and attaining restful sleep.

In this study, no relationship was detected between physical activity and stress. However, in another study, it was reported that physical activity has positive effects on stress (Clarke & Hober, 2020). In another study, it was revealed that there is no relationship between physical activity and stress (Blake et al., 2017). This may be attributed to the fact that the students did not engage in regular and intentional physical activities, and the negative effects of the pandemic, unlike during normal times, persisted.

The study conducted among nursing students revealed that their perceived stress levels in clinical practice were found to be moderate, accompanied by notably low sleep quality and insufficient levels of physical activity. Furthermore, the findings indicated a positive correlation between improved sleep quality and reduced perceived stress levels among these students. To enhance the educational experience and overall quality of life for nursing students, it is imperative to prioritize the provision of adequate physical activity opportunities within the field and develop targeted interventions aimed at mitigating their stress levels. Such measures hold the potential to yield favorable outcomes in terms of stress reduction, thereby positively impacting the educational journey and well-being of student nurses.

In conclusion, the study sheds light on the critical importance of addressing the perceived stress, sleep quality, and physical activity levels of nursing students, particularly during challenging periods such as the ongoing pandemic. The findings emphasize the necessity for targeted interventions aimed at enhancing sleep quality and promoting regular physical activity among nursing students in clinical practice.

The observed correlation between increased physical activity and improved sleep quality suggests the potential benefits of incorporating physical activity into the daily routines of nursing students. However, the study did not find a significant relationship between physical activity and stress levels, highlighting the complex interplay of these factors in the context of nursing education during a pandemic.

This study underscores the unique challenges faced by nursing students, such as limited clinical practice duration and social distancing restrictions, contributing to lower physical activity levels and heightened stress. The results align with existing literature, emphasizing the enduring issues of poor sleep quality and moderate stress levels among nursing students. Moving forward, it is crucial for nursing education programs to prioritize interventions that holistically address the well-being of their students. Creating an environment that supports both physical and psychological health can contribute not only to the academic success but also to the resilience of nursing students. By fostering a culture that values and promotes well-being, educational institutions and healthcare organizations can play a pivotal role in preparing the next generation of nurses to navigate the challenges of their profession with resilience and success.

Acknowledgement: We would like to express our gratitude to the nursing students who willingly participated in this study.

Funding information: The authors received no financial support for conducting, authoring, or publishing this article.

Conflict of interests: The authors declare no potential conflicts of interest regarding the research, authorship, and publication of this article.

Authorship statement: All listed authors meet the criteria for authorship, and they are in agreement with the content presented in this manuscript.

References

- Ağargün, M., Kara, H., & Anlar, O. (1996). The Validity And Reliability Of The Pittsburgh Sleep Quality Index. *Turkish Journal of Psychiatry*, 7(2), 107-115.
- Alhawtmeh, H. N., Rababa, M., Alfaqih, M., Albataineh, R., Hweidi, I., & Abu Awwad, A. (2022). The Benefits of Mindfulness Meditation on Trait Mindfulness, Perceived Stress, Cortisol, and C-Reactive Protein in Nursing Students: A Randomized Controlled Trial. *Advances in Medical Education and Practice*, 13, 47-58. doi:10.2147/amep.S348062
- Aloufi, M. A., Jarden, R. J., Gertz, M., & Kapp, S. (2021). Reducing Stress, Anxiety and Depression in Undergraduate Nursing Students: Systematic Review. *Nurse Education Today*, 102, 104877.
- Amaral, K. V., Galdino, M. J. Q., & Martins, J. T. (2021). Burnout, Daytime Sleepiness and Sleep Quality Among Technical-Level Nursing Students. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 29.
- Anuar, T. N. A. T., Samsudin, N., Rasudin, N. S., & Zain, N. M. (2021). Knowledge and Compliance Regarding Standard Precautions among Nursing Students at Universiti Sains Malaysia. *International Journal of Care Scholars*, 4(1), 10-17.
- Baj-Korpak, J., Korpak, F., Shpakou, A., & Pauliuts, V. (2020). Study of Nursing Students Physical Activity Levels. *Medical Science Pulse*, 14(4), 11-17.
- Bayraktar, A., Larion, A., Bayraktar, I., & Avci, P. (2022). The effects of esports on sleep: a systematic literature review. *Ovidius University Annals, Physical Education and Sport/Science, Movement and Health Series*, 22(2), 95-104.
- Blake, H., Stanulewicz, N., & McGill, F. (2017). Predictors of Physical Activity and Barriers to Exercise in Nursing and Medical Students. *Journal of Advanced Nursing*, 73(4), 917-929.
- Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213.
- Cates, M. E., Clark, A., Woolley, T. W., & Saunders, A. (2015). Sleep Quality Among Pharmacy Students. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 79(1).
- Chastin, S. F., Palarea-Albaladejo, J., Dontje, M. L., & Skelton, D. A. (2015). Combined Effects of Time Spent in Physical Activity, Sedentary Behaviors and Sleep on Obesity and Cardio-Metabolic Health Markers: A Novel Compositional Data Analysis Approach. *PloS one*, 10(10), e0139984.

- Chen, T.-Y., Chou, Y.-C., Tzeng, N.-S., Chang, H.-A., Kuo, S.-C., Pan, P.-Y., . . . Mao, W.-C. (2015). Effects of A Selective Educational System on Fatigue, Sleep Problems, Daytime Sleepiness, and Depression Among Senior High School Adolescents in Taiwan. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 11, 741-750.
- Chiang, S. L., Chiang, L. C., Tzeng, W. C., Lee, M. S., Fang, C. C., Lin, C. H., & Lin, C. H. (2022). Impact of Rotating Shifts on Lifestyle Patterns and Perceived Stress Among Nurses: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5235.
- Chidiebere Okechukwu, E., Tibaldi, L., & La Torre, G. (2020). The Impact Of COVID-19 Pandemic on Mental Health of Nurses. *Clin Ter*, 171(5), e399-e400.
- Chong, K. E., & Shorey, S. (2022). Barriers in Adopting Health-Promoting Behaviours Among Nurses: A Qualitative Systematic Review and Meta-Synthesis. *International Journal of Nursing Practice*, 28(1), e13030. doi:10.1111/ijn.13030
- Clarke, A., & Hober, C. (2020). Effects of Physical Activity in Bachelorette Nursing Students with Stress. SACAD: John Heinrichs Scholarly and Creative Activity Days, 15.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Conoglu, G., Orgun, F., & Ozkutuk, N. (2022). Hemşirelik Eğitiminde Eğitim Programı Değerlendirme Çalışmaları: Sistematik Derleme. *Izmir Democracy University Health Sciences Journal*, 5(2), 285-303.
- Cornine, A. (2020). Reducing Nursing Student Anxiety in The Clinical Setting: An Integrative Review. *Nurs Educ Perspect*, 41(4), 229-234.
- Cox, S. D., Benoit, J. S., Brohard, C. L., & McIntyre, T. M. (2022). Evaluation of Sleep Quality Among Nursing Faculty: Application of The Pittsburgh Sleep Quality Index-A Descriptive Correlational Study. *Nurs Open*, 9(1), 339-348.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., . . . Sallis, J. F. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381-1395.
- Ekenler, G., & Altinel, B. (2021). Investigation of the Relationship Between Sleep Quality and Academic Achievement in Nursing Students. *Online Turkish Journal of Health Sciences*, 6(4), 581-588.
- Ersin, F., & Kartal, M. (2020). The Determination of The Perceived Stress Levels and Health-Protective Behaviors of Nursing Students During The COVID-19 Pandemic. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 929-935.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkiran, F., & Dereboy, Ç. (2013). *The Adaptation of The Perceived Stress Scale Into Turkish: A Reliability and Validity Analysis*. New/Yeni Symposium Journal, 51(3), 132-140.
- Faraj, T. A. (2022). Stress levels regarding COVID-19 Pandemic Among Nursing Students at University of Sulaimani, Kurdistan Region, IRAQ. *Wiadomości Lekarskie*, 75(4), 809-813.
- Ghosh, T., Sarkar, D., Sarkar, K., Dalai, C. K., & Ghosal, A. (2021). A Study on Smartphone Addiction and Its Effects on Sleep Quality Among Nursing Students in A Municipality Town of West Bengal. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(1), 378.
- Jijun, W., Xian, S., Fei, C., Yuanjie, D., Dechun, C., & Xingcao, J. (2020). Investigation on Sleep Quality of First Line Nurses in Fighting Against Novel Coronavirus Pneumonia and Its Influencing Factors. *Nurs Res China*, 34(7), 558-562.
- Kadioğlu Ulaş, B., Uncu, F., Nazik, F., & Sönmez, M. (2015). Fat phobia and Physical Activity Levels of Students from Two Universities. *Adiyaman University Journal of Health Sciences*, 1(2), 77-86.
- Kalaitzaki, A., Tsouvelas, G., & Koukouli, S. (2021). Social Capital, Social Support and Perceived Stress in College Students: The Role of Resilience ad Life Satisfaction. *Stress and Health*, 37(3), 454-465.
- Knowlden, A. P., Burns, M., Harcrow, A., & Shewmake, M. E. (2016). Cross-Sectional Analysis of Food Choice Frequency, Sleep Confounding Beverages, and Psychological Distress Predictors of Sleep Quality. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 30(1), <https://doi.org/10.1515/ijamh-2015-0120>
- Ma, H., Zou, J. M., Zhong, Y., Li, J., & He, J. Q. (2022). Perceived Stress, Coping Style and Burnout of Chinese Nursing Students in Late-Stage Clinical Practice: A Cross-Sectional Study. *Nurse Education in Practice*, 62, 103385.
- Morris, J., Firkins, A., Millings, A., Mohr, C., Redford, P., & Rowe, A. (2016). Internet-Delivered Cognitive Behavior Therapy For Anxiety and Insomnia in A Higher Education Context. *Anxiety, Stress, & Coping*, 29(4), 415-431.
- Mothes, H., Klaperski, S., Seelig, H., Schmidt, S., & Fuchs, R. (2014). Regular Aerobic Exercise Increases Dispositional Mindfulness in Men: A Randomized Controlled Trial. *Mental Health and Physical Activity*, 7(2), 111-119.
- Nelson, K. L., Davis, J. E., & Corbett, C. F. (2022). Sleep Quality: An Evolutionary Concept Analysis. *Nurs Forum*, 57(1), 144-151.
- Onieva-Zafra, M. D., Fernández-Muñoz, J. J., Fernández-Martínez, E., García-Sánchez, F. J., Abreu-Sánchez, A., & Parra-Fernández, M. L. (2020). Anxiety, Perceived Stress and Coping Strategies in Nursing Students: A Cross-Sectional, Correlational, Descriptive Study. *BMC Medical Education*, 20(1), 1-9.
- Pancani, L., Marinucci, M., Aureli, N., & Riva, P. (2021). Forced Social Isolation and Mental Health: A Study on 1,006 Italians Under COVID-19 Lockdown. *Frontiers in Psychology*, 12, 1540.
- Perera, T., Dissanayake, D., & Harshangani, S. (2021). *Impact of Physical Activity on Mental Well-Being of Nursing Students at International Institute of Health Sciences*. Proceedings of the Research Conference in Health Sciences 2021 - FAHS, USJ.
- Priano, S. M., Hong, O. S., & Chen, J. L. (2018). Lifestyles and Health-Related Outcomes of U.S. Hospital Nurses: A Systematic Review. *Nurs Outlook*, 66(1), 66-76. doi:10.1016/j.outlook.2017.08.013

- Saat, N., Hanawi, S., Chan, K., Hanafiah, H., Teh, S., Aznan, S., . . . Zulkefli, Z. (2020). Sleep Quality Among University Students: Associations Between Demographic Factors and Physical Activity Level. *International Journal of Pharmaceutical Research & Allied Sciences*, 9(3), 57-65.
- Saglam, M., Arikan, H., Savci, S., Inal-Ince, D., Bosnak-Guclu, M., Karabulut, E., & Tokgozoglu, L. (2010). International Physical Activity Questionnaire: Reliability and Validity of The Turkish Version. *Perceptual and Motor Skills*, 111(1), 278-284.
- Sejbuk, M., Mironczuk-Chodakowska, I., & Witkowska, A. M. (2022). Sleep Quality: A Narrative Review on Nutrition, Stimulants, and Physical Activity As Important Factors. *Nutrients*, 14(9). doi:10.3390/nu14091912
- Sheroun, D., Wankhar, D. D., Devrani, A., Lissamma, P., & Chatterjee, K. (2020). A Study To Assess The Perceived Stress and Coping Strategies Among B. Sc. Nursing Students of Selected Colleges in Pune During COVID-19 Pandemic Lockdown. *International Journal of Science and Healthcare Research*, 5(2), 280-288.
- Stanton, R., Best, T., Williams, S., Vandelanotte, C., Irwin, C., Heidke, P., . . . Khalesi, S. (2021). Associations Between Health Behaviors and Mental Health in Australian Nursing Students. *Nurse Education in Practice*, 53, 103084.
- Weon, H. W., Son, H. K., & Ko, S. (2021). Effects of Circadian Rhythm, Daytime Sleepiness, Sleep Quality, Stress Resistance on Eating Attitudes in Nursing Students. *Journal of the Korean Society of School Health*, 34(2), 107-114.
- Yildirim-Hamurcu, S., & Terzioğlu, F. (2022). Nursing Students' Perceived Stress: Interaction With Emotional Intelligence and Self-Leadership. *Perspect Psychiatr Care*, 58(4), 1381-1387. doi:10.1111/ppc.12940
- Yilmaz, D. A. (2021). Sedanter Davranış ve Bilişsel Fonksiyon. *Maltepe Tıp Dergisi*, 13(2), 74-81. doi:10.35514/mtd.2021.52
- Yilmaz, D. A. (2022). Teknoloji: Fiziksel Aktivitenin Teşvikinde Yeni Bir Adım. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 11-28.
- Zhang, Y., Chernaik, M., & Hallet, K. (2017). Relationship Issues Among College Nursing Students: Associations With Stress, Coping, Sleep, and Mental Disorders. *Teaching and Learning in Nursing*, 12(4), 246-252.

Geriatrik Bireylerde Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Aktif Yaşlanmadaki Rolünün Etkinlik Kuramı Bağlamında Değerlendirilmesi

Evaluation of the Role of Physical Activity and Exercise in Active Ageing in Geriatric Individuals in the Context of Activity Theory

*Gizem Özan¹, Kadir Yıldız², Pınar Güzel Gürbüz³

¹ Uşak Eğitim Araştırma Hastanesi, Gerontoloji Birimi, gr.gizemozan@hotmail.com, 0009-0007-4855-2399

² Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, kadiryildiz@hotmail.com, 0000-0003-3347-0319

² Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, pnruguzel@yahoo.com, 0000-0001-5982-2816

ÖZET

Artan ömür beklentisi ile günümüzde daha fazla insan yaşlılık dönemine ulaşmaktadır. Bu noktada yaşlanma paradigmalarna ve yaşlanma/yaşlılık bilimi olan gerontoloji perspektifine ihtiyaç artmaktadır. Gerontolojik kuramlar çatısı altında sınıflanan etkinlik teorisi bireyi yaşamın getirdiği kayıp ve kazançlara karşı üretkenlik zırlıyla dengede tutmayı amaçlamaktadır. Aktif bir yaşam biçiminin benimsenmesiyle bireyin hayatın akışında, dinamikliğinde yer alması gerekliliğini savunur. Aktif yaşlanmanın sağlanması noktası Dünya Sağlık Örgütüne (WHO) göre sağlık, güven, katılım ve hayat boyu öğrenme yer almaktadır. Tüm bileşenler kendi içinde farklı gerekliler barındırır da fiziksel aktivite (FA) varlığının neredeyse tüm bileşen basamaklarında olumlu etki yaratması muhtemeldir. Bu bağlamda FA tüm yaş grupları için önemli bir müdahaleyi geriatrik bireylerin değişen vücut fonksiyonlarındaki meydana gelebilecek azalmaları ve gerilemeleri önlemekte ya da geciktirebilmektedir. Bu derlemenin amacı; aktif yaşlanma sürecinde FA müdahalelerinin geriatrik bireylerin yaşam kaliteleri açısından önemine değinmek ve ek olarak aktif yaşlanma kavramının yalnızca belirli bir dönemle ilişkilendirilmesinin yerinde bir söylem olmadığına, aksine dinamik bir süreci içerdiğini belirterek uygulanacak aktif yaşlanma politika ve programlarının kapsayıcılığını çocukluk/gençlik çağlarına uzanması gerekliliğine dikkat çekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Aktif Yaşlanma, Gerontoloji, Aktivite Kuramı.

ABSTRACT

With increasing life expectancy, more people today are reaching old age. At this point, the need for aging paradigms and the perspective of gerontology, the science of aging/old age, increases. Activity theory, classified under the umbrella of gerontological theories, aims to keep the individual in balance with the armor of productivity against the losses and gains that life brings. It advocates that the individual should take part in the flow and dynamism of life by adopting an active lifestyle. According to the World Health Organization (WHO), the key to active aging includes health, trust, participation and lifelong learning. Although all components have different requirements, the presence of physical activity (PA) is likely to have a positive effect on almost all component steps. In this context, while PA is an important intervention for all age groups, it can prevent or delay the decreases and regressions that may occur in the changing body functions of geriatric individuals. The purpose of this review; It is to touch upon the importance of PA interventions in the active aging process in terms of the quality of life of geriatric individuals and, in addition, to point out that it is not appropriate to associate the concept of active aging only with a certain period, on the contrary, it involves a dynamic process and that the comprehensiveness of active aging policies and programs to be implemented should extend to childhood/adolescence.

Keywords: Active Aging, Gerontology, Activity Theory.

Citation: Özan, G., Yıldız, K. & Güzel Gürbüz, P. (2024). *Geriatrik Bireylerde Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Aktif Yaşlanmadaki Rolünün Etkinlik Kuramı Bağlamında Değerlendirilmesi Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6 (1), 9-15.

Gönderme Tarihi/Received Date:
12.10.2023

Kabul Tarihi/Accepted Date:
12.03.2024

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
30.03.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1374479>

*Corresponding author:
gr.gizemozan@hotmail.com

GİRİŞ

Yaşlanma, insanoğlunun dünyaya varışı öncesinden başlayıp yaşamının son anına kadar devam eden süreci kapsamaktadır. Yaşlanmanın seyri bireylerin ve toplumların özellikleri paralelinde şekillenmektedir. Bu bağlamda yaşlanmanın sabit ve herkesçe aynı bir süreç olduğundan bahsetmek mümkün değildir (Aslan & Hocaoglu, 2017). Yaş alma serüveni içinde maruz kalınan etkenler ve seçimler bireyin yaşlanması üzerinde etkili olan unsurlardır. Yaş alma sürecinin içerisinde yer alan son evre ise yaşlılık dönemidir. Yaşlılık devam eden biyolojik, fizyolojik, sosyolojik, psikolojik vb., süreçleri içeren bir safhadır (Aiken, 1994: 192; Akın, 2017; Schulz, 2006). Yaşamın diğer evrelerinde yaşanan olaylar, seçimler, imkanlar kısaca yaşam tarzı/biçimi bireyin nasıl bir yaşlılık dönemi geçireceğinin öncüsüdür. Bu bağlamda yaşlanma rastgele oluşan bir süreç değildir. Aksine birey yaşlanma sürecinin temsilcisidir.

Yaşlanmanın ve yaşlılık döneminin anlamlandırılmasında ve sınıflandırılmasında birden fazla değişken etkili olmaktadır. Yaşlanmayı ve yaşlılığı anlamaya ve anlatmaya çalışan bilim dalı olan gerontoloji tam bu noktada yol gösterici niteliktedir. Çünkü gerontoloji, yaşlanmayı biyolojik, sosyal, psikolojik, bilişsel ve antropolojik yönleriyle ele almaktadır (Chmielewski, 2020). Gerontoloji biliminin nesnesi yaşlanma olgusudur. Gerontoloji bu doğrultuda yaşlanmayı bilimsel dayanaklarla izah eden ve yaşlanma süreçlerine müdahale olanaklarını araştıran bir alan olarak, yaşlanmanın kompleks yapısını kendi içinde ayrıştırıp analiz etmektedir (Tufan, 2016).

Yaşamın her evresinde olduğu gibi bu dönemde de belli başlı kayıplar yer almaktadır. Yaş alma sonucu yaşlılık döneminde gelişen bazı istisnai kayıplar da söz konusudur. Yaşlılık döneminde fizyolojik ve biyolojik boyutta bireyde geri döndürülemeyen ancak seyri azaltılabilen hasarlar, eksilmeler gözlemlenebilir. Yaş bağılı seyreden fizyolojik kapasitedeki azalmalar; kas iskelet sistemi değişiklikleri, nörolojik değişiklikler, solunum sistemi değişiklikleri, kardiyovasküler değişiklikler vb. olmak üzere sınıflandırılmaktadır (Akdeniz vd., 2019).

Fizyolojik boyutta gerçekleşen değişim seyrinin iyileştirilmesi ya da mevcut rezervin korunması aktif bir yaşamın sürdürülmesi ile mümkün olmaktadır. Aktif yaşam tarzının benimsenmesi bireyi yalnızca fizyolojik boyutta ileri götürmekle kalmaz bireye sosyal, psikolojik vb. boyutlarda da yeni kazanımlar sağlar. Aktif yaşam tarzı temelinde üretmeyi, sürekliliği ve telafiyi savunmaktadır. Bu kapsamda yaşlılıkta özel problemler çatısı altında değerlendirilen eş kaybı, statü kaybı, rol kaybı (Havighurst & Albrecht, 1953) vb., durumları için de aktif bir yaşam sürecinin etkinliğinden bahsetmek mümkün olacaktır.

Aktif yaşam, aktif yaşlanma kavramlarının dayandırıldığı bağlam ise etkinlik/aktivite kuramını desteklemektedir. Aktivite kuramında temel ideoloji, bireyin kaybettiği rollerinin, yetilerinin yenileri ile telafi edilmesini sağlamaktır. Bu minvalde yaşlı bireyin ihtiyacı toplumsal rollerin dışında tutulmak değil, üretmek ve sosyal aktiviteler içerisinde yer alabilmek olduğunu savunan etkinlik teorisi, yaşlıların farklı ilgi, ihtiyaç ve fiziksel becerileri, kapasiteleri olduğunu savunarak, bireye uygun fiziksel aktivitelerle yaşlıların yaşamın içinde aktif olarak var olmasını sağlamaktadır (Demirbilek, 2005).

Aktif bir yaşamın ideolojisi kuramsal çerçevede aktivite teorisi ile ilişkilendirilmektedir. Aktif yaşlanma söylemi bir şemsiye kavram olarak altında, başarılı yaşlanma, sağlıklı yaşlanma, verimli yaşlanma gibi farklı perspektifleri birleştirir (Fries, 2012). Bilim dünyasında aktif yaşlanma kavramının herkesçe kabul edilen bir tanımı yoktur. Bunun sebebi öznesinde bireyi barındıran tüm terimler gibi tanımlanmasında birden fazla bileşeni içeriyor olmasıdır. Aktif yaşlanma kavramının tanımı hem politik düzeyde hem de bireysel düzeyde geliştirilmektedir. Politik boyutta, temel politika konularını (emeklilik, istihdam, sağlık ve vatandaşlık) sağlıklı, üretken yaş alma çıktısı ile birleştiren bir strateji olarak değerlendirilmektedir. Bireysel düzeyde ise aktif yaşlanma, fiziksel ve bilişsel sağlığı korumak için genel etkin bir yaşam tarzının benimsenmesi önerilmektedir (Walker, 2002).

Özelden genele giden bir kapsayıcı tanım olarak ele alınan aktif yaş alma, üretmeyi ve sahip olunan yetilerin sürekliliğini, kayıpların yenileri ile telafisini savunur. Yaş alma sürecimizde ve hayat döngüsünün son evresi olan yaşlılık dönemindeki fiziksel, sosyal vb., boyutlardaki aktifliğin sürdürülmesinde fiziksel aktivite önemli bir yer almaktadır. Günümüzde daha fazla insanın yaşlılık dönemine ulaşmasıyla geriatrik bireylerde yaşam kalitesi kavramı giderek önem kazanmaktadır. Bu bağlamda bu araştırmada, etkinlik teorisi perspektifinden aktif yaşlanma sürecinde FA müdahalelerinin geriatrik bireylerin yaşam kaliteleri açısından önemine değinmek ve ek olarak aktif yaşlanma kavramının yalnızca belirli bir dönemle ilişkilendirilmesinin yerinde bir söylem olmadığına dikkat çekilmesi hedeflenmiştir.

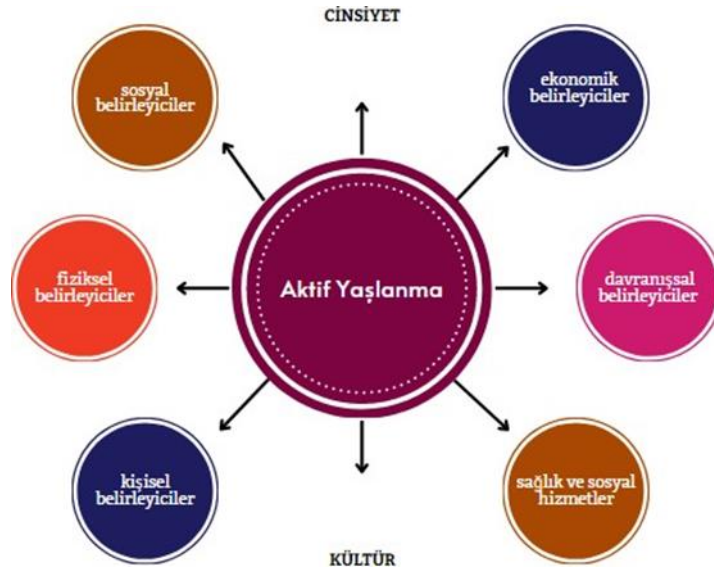
LİTERATÜR TARAMASI

Yaşlanma: Tüm canlılarda ortak gözlemlenen bir olgu olmasına rağmen, yaşlanmanın genel geçer bir tanımı ya da belirli bir perspektifi yoktur. “Yaşlanma genellikle hastalığın eşlik ettiği bir yaşam aşamasıyla ilişkilendirilir” (Turconi, 2011). Diğer bir tanımda “Yaşlanma, hücre, organ ve sistemlerdeki değişikliklerin ve fonksiyonel kayıpların görüldüğü geri dönüşü olmayan bir süreçtir” (Ağar,2020). Başka bir tanımda ise “Yaşlanma, ölüme kadar kademeli fizyolojik bozulma sürecidir ve bu süreç bireyin işlevselliğini sürekli olarak azalttığı bir süreç” biçiminde ifade edilmiştir (Dhar vd., 2022). Bugüne kadar yapılmış “yaşlanma” tanımlarında kötümser bir tutumun sergilendiğini söylemek mümkündür. Kayıpların yalnızca yaşlılık dönemi ile ilişkilendirilmesi yerinde bir söylem değildir. Yaşlılığı ve yaşlanmayı dezavantajlar silsilesi olarak ele almak yaşlanan ve yaşlı bireye kötü bir damgadır. Gerontoloji bilimi ise tüm bu bakış açılarına karşılık yaşlanan bireyi “ömür boyu kendisi ve çevresi arasında en iyi uyumu sağlamaya ve bağımsızlığını en üst düzeye çıkarmaya çalışan, aktif, bilinçli ve umutlu bir varlık” olarak açıklamaktadır (Tufan, 2016). Gerontoloji, yaşlılıkta kayıpların olmadığını olamayacağını savunmaz, aksine yaşa bağlı istisnai kayıpları kabul eder. Lakin gerontolojik perspektiften yaşlanma ve yaşlılığın yalnızca kayıplar çağı/kayıp varlık olarak nitelendirilmesi kabul edilmez.

Aktif Yaşlanma: Artan yaşlı nüfus paralelinde, aktif yaşlanma kavramı, sosyal konulara bütüncül yaklaşımı ve her düzeyde bundan sağlanan faydaları nedeniyle, nüfus yaşlanmasının getirdiği zorlukları ele almak için yararlı bir aracı temsil etmektedir (Lucantoni, 2022). Aktif yaşlanma kavramının önemi teorik ve pratik çalışma alanlarında giderek artmaktadır. Günümüzde bu kavrama ilişkin çalışmaların, araştırmaların ve destekleyicilerin arttığını gözlemek mümkün olsa da aktif yaşlanma kavramının kökleri çok daha eskiye dayanmaktadır. Aktif yaşlanma söylemi, gerontolojik kuramlar çatısı altında nitelendirilen aktivite teorisine kadar uzanmaktadır. Bir diğer adıyla etkinlik kuramı, yaşlılığın roller ve ilişkilerden çekilme konusunda kaçınılmaz bir karşılıklı dönem olduğunu ileri süren geri çekilme teorisine karşı bir tepki olarak ortaya çıkmıştır (Walker, 2015).

Aktif yaşlanmanın kavram olarak ortaya atılması ise Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından 1990 yılında gerçekleştirilmiştir. WHO aktif yaşlanmayı tanımlamada, sağlık ve aktivite arasındaki ilişki üzerinde odaklanmıştır (WHO, 1994). Merkezinde birey olan tüm kavramlarda olduğu gibi aktif yaşlanma söyleminde de genel geçer herkesçe kabul edilebilen ortak bir tanım yoktur. Evrensel bir tanımın olmaması aktif yaşamı, yaşlanmayı destekleyen politikaların, çalışmaların ulusal ve uluslararası boyutta karşılaştırılmasını da zorlaştırmaktadır (Foster & Walker, 2015). İncelenen literatür ve kabul gören açıklamalar içerisinde en yaygın kullanılan tanım ise “insanların yaşlanmasıyla birlikte yaşam kalitelerini geliştirmek amacıyla sağlık, katılım ve güvenlikle ilgili olanakları en uygun hale getirme süreci” şeklinde ifade edilmektedir (WHO, 2002).

Aktif yaşlanma sağlığın optimal düzeyde tutulmasına ilave olarak yaşam boyunca bireyin topluma entegrasyonunu, var olan rezervlerinin korunmasını, iyileştirilmesini savunmaktadır. Ayrıca "Aktif Yaşlanma", yaşlı yetişkinlerin yaşam kalitesini iyileştirmeyi, katılım ve güvenlik için en iyi fırsatları yaratmayı amaçlayan bir politikayı ifade etmektedir (Xu vd., 2022). Bu bağlamda aktif yaşlanmanın belirleyicileri kültür ve toplumsal cinsiyet temelinde WHO tarafından altı ayrı başlıkta toplanmaktadır. Bunlar; ekonomik belirleyiciler, sosyal belirleyiciler, fiziksel belirleyiciler, kişisel belirleyiciler, davranışsal belirleyiciler, sağlık ve sosyal hizmetler olmak üzere 6 ayrı başlıkta aktif yaşlanma çerçevesini oluşturmaktadır (Yang & Shen, 2015).



Şekil 1. Aktif Yaşlanmanın Belirleyicileri (Kaynak: DSÖ ,2002:19)

Fiziksel Aktivite ve Yaşlanma: Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2022), fiziksel aktiviteyi, iskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcamayı gerektiren herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlamaktadır. Fiziksel aktivite (FA) geriatric bireylerde; mental, fiziksel ve bilişsel boyutlarda iyi/sağlıklı olma halini arttıran bir bileşen olarak değerlendirilmektedir (Kerry vd., 2012). FA, iskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcamasıyla sonuçlanan herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivitenin faydalarına ilişkin epidemiyolojik kanıtlar, ilgili deneysel ve klinik araştırmalarla birleştiğinde, FA'nın çeşitli kronik hastalıkların ve halk sağlığına yük olan durumların gelişimini ve ilerlemesini olumlu yönde etkileme potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir (Caspersen vd., 1994).

Fiziksel aktivite yaşamın her döneminde önemli bir etkiye sahipken yaşlılık döneminde artan yaş ile değişen vücut fonksiyonlarındaki meydana gelebilecek azalmaları ve gerilemeleri önlemekte ya da geciktirebilmektedir (Kılınç vd., 2016). Picorelli vd., (2014) yapmış olduğu bir çalışmada fiziksel aktiviteye katılımın fonksiyonel kapasite seviyesi, genel sağlık durumu ile pozitif yönde bir ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bunların yanı sıra fiziksel aktivite, sosyalleşmeye katkıda bulunan, toplu olarak gerçekleştirilebilecek bir rutinin yapılmasını içeren, fiziksel egzersizin ötesinde davranışlar bütünü olarak da değerlendirilmektedir (WHO, 2020). Bu bağlamda düzenli fiziksel aktivite, geriatric bireylerin yaşamlarını bağımsız sürdürmelerini ve sosyal yaşamdan kopmayarak yaşam kalitesinin optimal düzeyde tutulmasına olanak sağlar (Kankaya & Karadakovan, 2017; Ölçücü vd., 2015; Vagetti vd., 2014). Lemon ve diğerleri (1972) bireylerin yaşam tatminleri ile aktivite arasında pozitif bir ilişkinin varlığına işaret etmektedir. Yaşam kalitesine etki eden mental sağlık boyutunda da kapsamlı fiziksel aktivite programlarının etkili olduğu vurgulanmaktadır (Herrera vd., 2017).

Aktivite Kuramı Bağlamında Yaşlanma: Aktivite kuramı, geri çekilme teorisine eleştirel tepki olarak öncülere, Havighurst ve Albrecht (1953) ile Neugarten ve Tobin (1961) tarafından geliştirilmiştir (Lemon vd., 1972). Bu kuram doğrultusunda amaç, yaşlı bireylerin yaşlanma sürecinde de aktif olarak hayatlarına devam etmelerinin sağlanmasıdır (Çağlar, 2015). Teori, aktivite ve yaşam doyumunu arasında pozitif bir ilişki olduğunu varsayar. Etkinlik kuramı, bireyin orta yaşlarda geliştirdiği dengenin ileriki yıllarda da korunması gerektiğini savunan işlevselci bakış açısının bir ürünüdür (Schulz, 2006).

Bireylerin yaşlılığın değişen şartlarında örneğin; emeklilik, eş kaybı, rol kaybı vb., aktivite kuramı yaşlı bireylerin adaptasyon süreçleri için opsiyonları ele alır (Nilsson vd., 2015). Kuram bu noktada kayıplar ve kazançlar arasındaki dengenin sağlanmasına vurgu yapmaktadır. Kaybedilen rol ve meşguliyetin yerini yenileri ile doldurulması, "üretkenliğin" sürdürülmesi ya da yaratılması kuramın temel ideolojisini oluşturmaktadır. Yaşlı birey bu süreçte de toplumun içinde aktif olarak yer almalıdır. Pasif bir hayat süren birey hayatın akışında bir anlam bulamaz ve durum onu mutsuzluğa, umutsuzluğa sürükleyebilir. Aktif yaşam içinde sağlanacak kazançlar, bireye yaşam doyumunu/tatmini sağlayacaktır. Lemon, Bengtson ve Peterson (1972) tarafından etkinlik teorisine ilişkin görüşlerin bir özeti olarak: "Aktivite, çeşitli rol destekleri sağlar, kişinin benlik kavramını yeniden onaylaması için gereklidir. Aktivite ne kadar samimi ve sıkça, destek rolü o kadar pekiştirici ve spesifik olacaktır. Rol destekleri yüksek yaşam doyumunu ile ilişkilendirilen olumlu bir benlik kavramının sürdürülmesi için gereklidir". Dolayısıyla toplumsal yaşam içerisinde aktivitenin önemi fiziksel aktivite temelli olarak ele alınmalıdır. Aktivite teorisi ayrıca fiziksel aktivitenin çeşitli potansiyeller sağladığını da dile getirmektedir (Bertera, 2003). Bu kuram doğrultusunda, yaşlıların sosyal aktivitelere aktif katılımı yaşam doyumunu ve sağlığı pozitif yönde etkileyebilmektedir (Havighurst & Albrecht, 1953).

Fiziksel aktivite biyolojik ve fizyolojik yaşlanma paralelinde gelişen olumsuz seyri önlemede ya da ilerleyişini azaltmada etkili bir opsiyondur. FA'nın etkisi yalnızca biyolojik ve fizyolojik boyutta değildir. Sharma, Madaan ve Petty (2006) egzersiz; olumsuz duygu-durumunu azalttığını, benlik saygısını arttırdığını ifade etmişlerdir. Diğer bir araştırmada ise, fiziksel aktivitelere katılımın bilişsel yetiler, sosyal paylaşım ve bedensel zindelik gibi farklı yetileri geliştirdiği ortaya konmuştur (Trang, 2011). Düzenli fiziksel

aktivite bireyin aktif yaşam sürmesi için bir anahtar niteliğindedir. Etkinlik kuramının da temelinde yatan “yetiler ve yetenekler” paralelinde planlanan aktiviteler bireyin yaşam doyumuna ulaşmasında, iyilik halini arttırmada, sürdürmesinde isabetli bir alternatif olacaktır.

GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırmanın Amacı ve Önemi: Günümüzde fiziksel hareketlilik sağlıklı bir toplumun vazgeçilmez unsurlarındadır. Dolayısıyla sağlıklı yaş alma süreci bireylerin bilinçli ve yerinde fiziksel aktivite yapmaları mümkündür. 21. Yüzyılın önemli konularından olan yaşlanma, bu araştırma kapsamında etkinlik teorisi kapsamında irdelenmeye çalışılmıştır. Bu bağlamda etkinlik teorisi perspektifinden aktif yaşlanma sürecinde FA müdahalelerinin geriatrik bireylerin yaşam kaliteleri açısından önemine değinmek ve ek olarak aktif yaşlanma kavramının yalnızca belirli bir dönemle ilişkilendirilmesinin yerinde bir söylem olmadığına dikkat çekilmesi hedeflenmiştir. Çalışmada, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan doküman analizi yöntemi kullanılarak kapsamlı tarama yapılmıştır. Doküman analizi, basılı ve elektronik materyaller olmak üzere tüm belgeleri incelemek ve değerlendirmek için kullanılan sistemli bir yöntemdir (Kıral, 2020).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Birleşmiş Milletler raporları, ülkelerin ömür beklentilerinde artış ve 2019'da dünya nüfusunun %9'unun 65 yaş ve üzerinde olduğunu belirtiyor. 2050 yılında ise bu oranın %16'ya çıkacağını öngörüyor (BM, 2019). Geçtiğimiz yüzyılın ikinci yarısından itibaren devam eden nüfus grafiklerindeki oran değişimleri sonucunda demografik yaşlanma olgusunu meydana getirmiş ardından tüm dünyada önemli bir ekonomik ve sosyal sorun alanı olarak görülmeye başlanmıştır (Ünal, 2015).

Avrupa Komisyonu (EC, 2021) perspektifinde demografik dönüşümle beraber yaşlı nüfusundaki artışın, ekonomik ve sağlık sürdürülebilirliğinden nesiller arası sosyal uyuma, yaşlı bireylerin refahı ve yaşam kalitesine kadar toplumlara getirdiği önemli etki nedeniyle şu anda karşı karşıya kalınan en büyük zorluklardan birini temsil ettiği söylenmektedir.

Yaşlı nüfusta artışın sorun olarak görülme sebepleri arasında bağımlı nüfus içerisinde değerlendirilebilmeleri, bakım maliyeti, sağlık hizmeti giderleri gösterilebilmektedir. İleri yaşta bağımlılık hem toplum boyutunda hem de birey nezdinde negatif etkilere sebep olabilmektedir. Bu kapsamda yaşlı bireyin bağımsızlığı toplum ve birey için önemli bir değerdedir. Aktif bir yaşamın sürdürülmesi, benimsenmesi bağımsız bir hayat için kilit bir rol oynamaktadır. Bağımsız bir hayat sürdürme noktasında FA oldukça etkilidir. Tayvan'da 50 ay boyunca incelenen 1284 yaşlı insandan oluşan ulusal temsili bir örnekte, FA'nın bağımsız yaşamda önemli bir rol üstlenmekte olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Lee vd., 2020). Chang ve diğerleri (2021) tarafından yapılan bir diğer çalışmada egzersiz katılımının aktif yaşlanmayı yordayıp yordamadığını araştırılmış olup, çalışmada egzersize katılımın aktif yaşlanmanın önemli bir belirleyicisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Davodi ve diğerleri (2023) ise sağlığı geliştirme programı kapsamında fiziksel aktivite, beslenme vb., alanlar üzerine yaptıkları çalışmada aktif yaşlanma skorunun önemli ölçüde arttığını ortaya koymuşlardır.

Akif yaşlanma günümüze kadar incelenen literatür kapsamında FA ile sıklıkla ilişkilendirilmiştir. Aktif yaşlanmanın sınırlarının yalnızca FA varlığından ibaret sayıldığı kanısında olan araştırmacılara ithafen mevcut alan yazında eleştirilerde bulunulmuştur. Aktif yaşlanma elbette FA ya da egzersizden ibaret bir kavram değildir. Lakin bireyin sürdürülebilir bir aktif yaşamı için elzem müdahalelerdir. Bu kapsamda FA/egzersiz aktif yaşamın her basamağında yer almak zorundadır. Çünkü FA direkt ve dolaylı yoldan geriatrik bireyin refahını etkilemektedir. İlerleyen yaş ile birlikte görülme sıklığı artan semptom ve sendromların önlenmesinde ya da ilerleyişinin yavaşlatılmasında FA'nın direkt ve dolaylı yoldan olumlu müdahale çıktıları mevcuttur. Geriatrik bir sendrom olarak nitelendirilen sarkopeniden (kas erimesi) korunma stratejilerinin adımlarında fiziksel egzersiz önemli bir konumdadır (Savaş, 2015). Ek olarak düzenli ve uygun FA uygulayan bireyin kas ve kemik kütlelerindeki seviye korunumu bireyi bir diğer geriatrik sendrom olan düşmeye karşı da korur ve bireyin bağımsızlık süresi uzamış olur. Bu bağlamda egzersiz, yaşlı erişkinlerde fiziksel işlevi iyileştirmek için önemli bir aktivite olarak kabul edilmektedir (Wang vd., 2015). Fonksiyonel kapasiteye ek olarak FA sosyalleşmeye katkıda bulunan, toplu olarak gerçekleştirilebilecek bir rutinin yapılmasını içeren, fiziksel egzersizin ötesinde birkaç alanı içeren bir davranış kompleksi olarak nitelendirilir (Sowa vd., 2016) ve dolaylı olarak bireyin iyilik halini, aktif yaşlanma sürecini destekler.

Aktif yaşlanmanın yordayıcıları olarak kabul edilen egzersiz ve fiziksel aktivite programları bireye özgü düzenlendiği takdirde daha verimli olmaktadır. Aktif yaşlanmanın yordayıcıları olarak kabul edilen egzersiz ve fiziksel aktivite programları bireye özgü düzenlendiği takdirde daha verimli olmaktadır. İleri yaşta bireyler için önerilen egzersizlerin başında; aerobik egzersizler, kas kuvvetlendirme egzersizleri, esneklik ve denge egzersizleri gelmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO, 2020) göre 65 yaş ve üzeri bireylerde fonksiyonel sağlığı iyileştirmek hastalık riskini azaltmak için aşağıdaki fiziksel aktivite planını uygulamalıdır:

- Bu yaş grubundaki bireyler, haftalık en az 150 dakika orta yoğunlukta veya en az 75 dakika şiddetli aerobik fiziksel aktivite yapmalıdır. Veya haftalık olarak aynı sürelerde orta ve şiddetli fiziksel aktivite planlaması yapılabilir.
- Yaşlı bireyler aerobik egzersizleri, en az on dakikalık seanslar şeklinde yapmalıdır.
- Yaşlı bireylerin fiziksel aktivite planından yarar elde edebilmeleri için, orta yoğunlukta aerobik fiziksel aktiviteleri haftalık 300 dakika, şiddetli aerobik fiziksel aktiviteleri 150 dakika olacak şekilde yapmaları veya haftalık olarak aynı sürelerde orta ve şiddetli aktivite yapmaları gerekir.
- Hareket kabiliyeti zayıflamış yaşlı bireyler, dengeyi geliştirmek ve düşmeleri önlemek için haftada en az üç gün fiziksel aktivite yapmalıdır.

- Haftada en az iki gün büyük kas gruplarını güçlendirici egzersizler yapılmalıdır.
- Bu yaş grubundaki bireyler, sağlık durumlarındaki değişiklikler sebebiyle önerilen fiziksel aktiviteleri yapamadıklarında, yetenekleri ve içinde buldukları koşullar ölçüsünde fiziksel olarak aktif olmalıdırlar.

Yaşlı bireylerin ilgi alanları ve kapasiteleri doğrultusunda gerçekçi hedeflerle birey var olan yeti rezervlerini koruyabilir, geliştirebilir. Bu bağlamda aktif yaşlanmanın beslediği etkinlik kuramı temel hedef çıktıları FA girişimleriyle desteklenebilmektedir. Gerontolojinin yaşlanma teorileri içerisinde nitelendirilen etkinlik kuramı insanların yaşlılığın değişen koşullarına (emeklilik, hastalık, ölüm nedeniyle arkadaş ve sevdiklerini kaybetme vb.) en iyi nasıl uyum sağlayabilecekleri konusunu ele almaktadır (Nilsson, 2015). Etkinlik kuramı temelinde; üretmeyi, yeti ve yetenekleri korumayı aynı zamanda geliştirmeyi savunmaktadır.

Aktif yaşlanma çerçevesinde geriatrik bireylerin FA vb., girişimlerinin olumlu sonuçlarına alan yazında yapılan çalışmalar neticesinde gözlemledik. Gerek yaşlılık döneminde gerek yaşamın tüm dönemlerinde FA varlığının faydaları su götürmez bir gerçektir. Yaşamın tüm dönemlerinin isimleri getirileri, farklı olsa da ortak olan eylemler; yaş almak, kazanmak ve kaybetmektir. Birey yaşamında bu dengeyi koruduğu ve kabullendiği karşılığında harekete geçtiği sürece yaşamın tüm dinamiklerinde aktif olarak yer alacaktır. Aktif yaşlanma dinamik bir süreci kapsamaktadır. Bu bağlamda “aktif yaşlanma” girişimleri yalnızca geriatrik bireylerde değil aksine çocukluktan itibaren hem toplum hem politika yapıcılar nezdinde benimsenip uygulanmalıdır.

Kaynaklar

- Ağar, A. (2020). Yaşlılarda ortaya çıkan fizyolojik değişiklikler. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, 3(3), 347-354. <https://doi.org/10.38108/ouhcd.752133>
- Aiken, L. R. (1994). *Aging: An introduction to gerontology*. London: Sage Publications.
- Akdeniz, M., Kavukcu, E., & Teksan, A. (2019). Yaşlanmaya bağlı fizyolojik değişiklikler ve kliniğe yansımaları. *Türkiye Klinikleri Family Medicine-Special Topics*, 10(3), 1-15.
- Akın, G. (2017). Yaşlanmada fiziksel aktivite ve egzersizin yeri. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 271-280.
- Aslan, M. & Hocoğlu, Ç. (2017). Yaşlanma ve yaşlanma dönemiyle ilişkili psikiyatrik sorunlar. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 53-62.
- Bertera, E. M. (2003). Physical activity and social network contacts in community dwelling older adults. *Activities, Adaptation & Aging*, 27(3-4), 113-127. https://doi.org/10.1300/J016v27n03_08
- Birleşmiş Milletler, Ekonomik ve Sosyal İşler Departmanı, Nüfus Bölümü. (2019). *Dünya nüfusu beklentileri 2019: Öne Çıkanlar* (ST/ESA/SER.A/423). https://population.un.org/wpp/Publications/Files/WPP2019_Highlights.pdf
- Carta, M. (2020). Moderate exercise for Active Aging: results of a randomized controlled trial in people over 65 years. *European Journal of Public Health*, 30(Supplement_5), ckaa165-491. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa165.491>
- Caspersen, C. J., Kriska, A. M., & Dearwater, S. R. (1994). Physical activity epidemiology as applied to elderly populations. *Baillière's clinical rheumatology*, 8(1), 7-27. [https://doi.org/10.1016/S0950-3579\(05\)80222-5](https://doi.org/10.1016/S0950-3579(05)80222-5)
- Chang, Y. T., Yu, C. W., Chao, C. M., & Chen, R. J. (2021). Relationship between degree of exercise participation and active aging among older adults. *Advances in Public Health*, 2021, 1-7. <https://doi.org/10.1155/2021/3418568>
- Chmielewski, P. P. (2020). From gerontology to geroscience: A synopsis on ageing. *Anthropological Review*, 83(4), 419-437. <https://doi.org/10.2478/anre-2020-0029>
- Çağlar, T. (2015). *Türkiye ve Almanya'da Karşılaştırmalı Yaşlı Bakım Model ve Uygulamaları* (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
- Davodi, S. R., Zendehtalab, H., Zare, M., & Vashani, H. B. (2023). Effect of health promotion interventions in active aging in the elderly: A randomized controlled trial. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 11(1), 34-43. <https://10.30476/IJCBNM.2022.96246.2117>
- de Oliveira, L. D. S. S. C. B., Souza, E. C., Rodrigues, R. A. S., Fett, C. A., & Piva, A. B. (2019). The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 41, 36-42. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0129>
- Demirbilek, S. (2005). *Sosyal Güvenlik Sosyolojisi*. İstanbul: Legal Yayıncılık.
- Dhar, P., Moodithaya, S. S., & Patil, P. (2022). Epigenetic alterations—The silent indicator for early aging and age-associated health-risks. *Aging Medicine*, 5(4), 287–293. <https://doi.org/10.1002/agm2.12236>
- European Commission (EC). *Europe's beating cancer plan*. Brussels: EC; 2021. Available from: https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/es/QANDA_20_153
- Fernández-Ballesteros, R. (2008). *Active aging: The contribution of psychology*. Hogrefe Publishing GmbH.
- Fernández-Ballesteros, R., Caprara, M. G., Iñiguez, J. Y., & García, L. F. (2005). Promoción del envejecimiento activo: efectos del programa «Vivir con vitalidad». *Revista española de geriatría y gerontología*, 40(2), 92-103. [https://doi.org/10.1016/S0211-139X\(05\)74834-4](https://doi.org/10.1016/S0211-139X(05)74834-4)
- Foster, L., & Walker, A. (2015). Active and successful aging: A European policy perspective. *The gerontologist*, 55(1), 83-90. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu028>
- Fries, J. F. (2012). The theory and practice of active aging. *Current Gerontology and Geriatrics Research*. Special Issue. <https://doi.org/10.1155/2012/420637>

- Havighurst, R. J., & Albrecht, R. (1953). *Older people*. Longmans, Green.
- Herrera, E., Pablos, A., Chiva-Bartoll, O., Pablos, C. (2017). Efectos de la Actividad Física en la Salud Percibida y Condición Física de los Adultos Mayores. *Journal of Sport and Health Research*, 9(1), 27-40.
- Huang, G., Wang, R., Chen, P., Huang, S.C., Donnelly, J.E., Mehlferber, J.P. (2016). Dose–response relationship of cardiorespiratory fitness adaptation to controlled endurance training in sedentary older adults. *Eur J Prev Cardiol.*, 23, 518–529. <https://doi.org/10.1177/2047487315582322>
- Kankaya, H., & Karadakovan, A. (2017). Yaşlı bireylerde günlük yaşam aktivite düzeylerinin yaşam kalitesi ve yaşam doyumuna etkisi. *Gümüüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(4), 21-29.
- Kerr, J., Rosenberg, D., & Frank, L. (2012). The role of the built environment in healthy aging: Community design, physical activity, and health among older adults. *Journal of planning literature*, 27(1), 43-60. <https://doi.org/10.1177/0885412211415283>
- Kılınc, H., Bayrakdar, A., Çelik, B., Mollaoğulları, H., & Gencer, Y. G. (2016). Physical activity level and quality of life of university students. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3794-3806.
- Kıral, B. (2020). Nitel bir veri analizi yöntemi olarak doküman analizi. *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15), 170-189.
- Langhammer, B., Bergland, A., & Rydwik, E. (2018). The importance of physical activity exercise among older people. *BioMed Research International*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/7856823>
- Lee, W. J., Peng, L. N., Lin, M. H., Loh, C. H., & Chen, L. K. (2020). Determinants and indicators of successful ageing associated with mortality: a 4-year population-based study. *Ageing (Albany NY)*, 12(3), 2670. <https://doi.org/10.18632/aging.102769>
- Lemon, B. W., Bengtson, V. L., & Peterson, J. A. (1972). An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal of Gerontology*, 27(4),511-523. <https://doi.org/10.1093/geronj/27.4.511>
- Lucantoni, D., Principi, A., Succi, M., Zannella, M., & Barbabella, F. (2022). Active Ageing in Italy: An evidence-based model to provide recommendations for policy making and policy implementation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2746. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052746>
- Nilsson, H., Bülow, P. H., & Kazemi, A. (2015). Mindful sustainable aging: Advancing a comprehensive approach to the challenges and opportunities of old age. *Europe's Journal of Psychology*, 11(3), 494. <https://doi.org/10.5964/ejop.v11i3.949>
- Ölçücü, B., Vatansver, Ş., Özcan, G., Çelik, A. (2015). Orta yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, (2), 63-73.
- Paffenbarger Jr, R. S., Blair, S. N., & Lee, I. M. (2001). A history of physical activity, cardiovascular health and longevity: the scientific contributions of Jeremy N Morris, DSc, DPH, FRCP. *International Journal of Epidemiology*, 30(5), 1184-1192. <https://doi.org/10.1093/ije/30.5.1184>
- Picorelli, A. M. A., Pereira, L. S. M., Pereira, D. S., Felício, D., & Sherrington, C. (2014). Adherence to exercise programs for older people is influenced by program characteristics and personal factors: a systematic review. *Journal of physiotherapy*, 60(3), 151-156. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2014.06.012>
- Savaş, S. (2015). Sarkopeniden korunma. *Ege Tıp Dergisi*, 54. <https://doi.org/10.19161/etd.344148>
- Schulz, R. (2006). *The encyclopedia of aging*. New York: Springer Publishing Company.
- Sharma, A., Madaan, V., & Petty, F. D. (2006). Exercise for mental health. *Primary care companion to the Journal of clinical psychiatry*, 8(2), 106-107. <https://doi.org/10.4088/pcc.v08n0208a>
- Sowa, A., Tobiasz-Adamczyk, B., Topór-Mądry, R., Poscia, A., & La Milia, D. I. (2016). Predictors of healthy ageing: public health policy targets. *BMC Health Services Research*, 16(5), 441-453.
- Trang, V. T. (2011). The effect of sports on youth resilience and well-being. *Beyond Social Services*, 8(2), 71-77.
- Tufan, İ. (2016). *Antik çağ'dan günümüze yaşlılık ve yaşlanma*. Geliştirilmiş II. Baskı, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Turconi, G. (2011). Healthy Aging: Nutritional Intervention to Improve and Extend Quality of Life among Older People. *Journal of Nutrition Food Science*, 1, e101. <http://dx.doi.org/10.4172/2155-9600.1000e101>
- Ünal, Ç. (2015). Türkiye nüfusunun yaşlanma endeksi ve potansiyel destek oranlarının dağılımı. *HAYEF Journal of Education*, 12(1), 235-249.
- Vagetti, G. C., Barbosa Filho, V. C., Moreira, N. B., Oliveira, V. D., Mazzardo, O., & Campos, W. D. (2014). Association between physical activity and quality of life in the elderly: A systematic review, 2000-2012. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 36, 76-88. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2012-0895>
- Walker, A. (2002). A strategy for active ageing. *International Social Security Review*, 55(1), 121-139. <https://doi.org/10.1111/1468-246X.00118>
- Walker, A. (2015). *The concept of active ageing*. Alan Walker, and Christian Aspalter (Editors). Active ageing in Asia. (1st edition). New York: Routledge.
- Wang, R. Y., Wang, Y. L., Cheng, F. Y., Chao, Y. H., Chen, C. L., & Yang, Y. R. (2015). Effects of combined exercise on gait variability in community-dwelling older adults. *Age*, 37, 1-8. <https://doi.org/10.1007/s11357-015-9780-2>
- World Health Organisation (WHO). (2013). World Health Statistic. Geneva: WHO. 2013.Available:http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2013/en/
- World Health Organisation (WHO). (2015). *World report on ageing and health*. Luxembourg: World Health Organization.
- World Health Organization (WHO). (1994). *Health for all: updated targets*. Copenhagen: World Health Organization.
- World Health Organization (WHO). (2002). *Active ageing: A policy framework*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*; Geneva, Switzerland: World Health Organization.

-
- World Health Organization. (WHO). (2022). *Physical activity*.<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Xu, X., Zhao, Y., Zhou, J., & Xia, S. (2022). Quality-of-Life Evaluation among the Oldest-Old in China under the “Active Aging Framework”. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 4572. <https://doi.org/10.3390/ijerph19084572>
- Yang, Q., & Shen, Z. (2015, December). *Active aging in the workplace and the role of intelligent technologies*. In 2015 IEEE/WIC/ACM International Conference on Web Intelligence and Intelligent Agent Technology (WI-IAT) (Vol. 2, pp. 391-394). IEEE. <https://10.1109/WI-IAT.2015.33>

Antrenörlerin Zihinsel Yetersizliği Olan Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalık Düzeyleri

The Level of Awareness of Coaches Towards the Effects of Sports on Individuals with Mental Disabilities

Ekrem Levent İlhan¹, *Necip Arman²

¹ Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, leventilhan@gazi.edu.tr, 0000-0002-1117-2700

² Milli Eğitim Bakanlığı, Nene Hatun Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, neciparman@gmail.com, 0000-0001-8737-9671

ÖZET

Farklı meslek grupları zihinsel engelli bireylere hizmet etme potansiyellerini kullanarak bu bireylerin yaşam kalitesini artırabilirler. Bazı antrenör de bu grupların içerisinde ve göreve başlamalarıyla beraber zihinsel engelli bireylerle uzun süre çalışma imkânı bulmaktadırlar. Dolayısıyla bu çalışmanın amacı sporun zihinsel engelli bireyler üzerindeki etkileri konusunda antrenörlerin farkındalık düzeylerini ortaya koymaktır. Bu araştırmada betimsel bir nitelik taşıyan tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın grubunu farklı branşlarda antrenörlük yapan 67'si kadın 138'i erkek toplam 205 gönüllü antrenörü kapsamıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, "Kişisel Bilgi Formu" ve "Zihinsel Engelli Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalık" ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık, bağımsız değişkenleri ise; cinsiyet, yaş, özel gereksinimi olan sporcularla çalışma durumu, antrenörlük yaptığı branş, geçmişte branşında milli sporcu olma durumu, hizmet süresi, kendi spor geçmişinde ulusal ya da uluslararası alanda derece elde etme durumu, antrenörlük kademesi, yakınları arasında engelli birey olma durumunu kapsamaktadır. Veri toplama süreci sonunda elde edilen bulgular bilgisayar ortamına aktarılmış, verilerin çözüm ve yorumlanmasında grup karşılaştırmaları için t-testi, yaş ve hizmet yılı ile ölçek arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise Pearson-Korelasyon analizi uygulanmıştır. Sonuçlara göre tüm değişkenler değerlendirildiğinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Anketle katılan antrenörlerin sporun zihinsel engelli bireyler üzerindeki etkisinin farkında oldukları tespit edilmiştir. Sporun, zihinsel engelli kişilerin fiziksel, zihinsel ve sosyal yaşamlarını iyileştirmede ve topluma entegrasyonlarını desteklemede rol oynadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Antrenör, Zihinsel Yetersizlik, Spor, Farkındalık.

ABSTRACT

Some coaches are also among these groups, and once they start working, they have the opportunity to work with mentally disabled individuals for a long time. Therefore, this research aims to determine the awareness levels of coaches regarding the effects of sports on mentally disabled individuals. A descriptive scanning model was used in this research. The research group consisted of 205 volunteer coaches with 67 being and 138 being men, who coached in different branches. "Personal Information Form" and "Awareness of the Effects of Sports on Mentally Disabled Individuals" scale served as data collection instruments. The dependent variable of the research is awareness of the effects of sports on mentally disabled individuals, and the independent variables are gender, age, working with athletes with special needs, the branch in which they coach, the status of being a national athlete in their branch in the past, service duration, the status of obtaining a national or international degree in their sports history, the level of coaching, and the status of having a disabled person among their relatives. The findings obtained at the end of the data collection process were transferred to the computer environment. In the analysis and interpretation of the data, t-test was used for group comparisons and Pearson-Correlation analysis was applied to determine the relationship between age and years of service and the scale. According to the findings, no significant difference was detected when all variables were evaluated. The results indicated that the surveyed coaches were cognizant of the impact of sports on mentally disabled individuals.

Keywords: Coach, Mental Disability, Sport, Awareness.

Citation: İlhan, E.L. & Arman, N. (2024). *Antrenörlerin Zihinsel Yetersizliği Olan Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalık Düzeyleri*, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6 (1), 16-22.

Gönderme Tarihi/Received Date:
15.01.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
13.03.2024

Yayınlanma Tarihi/Published Online:
30.03.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1419916>

*Corresponding author:
neciparman@gmail.com

GİRİŞ

Toplum; bireysel özellikleri, başarıları ve potansiyelleri bakımından birbirinden farklı olan bireylerden oluşur. İnsanlar arasındaki bireysel farklılıklar insanlığın başlangıcından bugüne kadar var olan bir gerçektir. İlhan ve Esentürk (2015) bu farklılığı fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal özelliklere göre ayırtırlar ve bir toplumu oluşturan insanlar arasındaki çeşitli bireysel farklılıkların, gelişimin tüm yönlerini olumlu ya da olumsuz etkileyebileceğine dikkat çekerler (İlhan, 2015).

Topluma uyum sağlamak veya toplumda kabul görmek için kişinin toplum tarafından belirlenen kriterlere göre sosyal ve davranışsal olarak yeterli olması gerekir. Bu kriterlerin dışında bir zihinsel engele sahip olan, duygusal ve sosyal açıdan toplumda kendini ifade etmekte zorlanan bireyler mevcuttur.

Zihinsel engellilik; bireyin öz bakım, ev hayatı, iletişim, sosyal beceriler, akademik işlevler, kendi kendine rehberlik, sağlık, güvenlik gibi normal durumun varlığında yetersizlik olarak tanımlanmaktadır (İlhan, 2015) Bu yetersizlikte olan bireyleri spor ile belirli bir program çerçevesine dahil edip fiziksel aktivitelerini ve motorik becerilerini geliştirebilecekleri alanlar yaratmak önem arz etmektedir.

Sporun normal gelişim gösteren bireyler üzerinde yaptığı olumlu etkilerin tamamını ve hatta daha fazlasını gözlemlemek mümkündür (İlhan, 2008a). Spor aktiviteleri, engelli bireyler için de sosyal bir deneyim alanıdır. Zihinsel engelli bireylerin yaşam kalitesinin artırılması, bu kişilerin topluma kazandırılmasıyla mümkündür (Kırımoğlu vd., 2016a). Bu nedenle, engelli bireylerin sosyal uyumlarını gerçekleştiren ve bedensel olarak daha işlevsel bir katılım sergileme sürecinde sporun bir araç olarak ele alınması gerektiği belirtilmiştir (İlhan, 2008b). Engelli bireyler için sporu bir rehabilite süreci haline getirerek, onları topluma kazandıracak en önemli bileşenlerden biri de antrenörlerdir.

Spor ortamında sporcu-antrenör ilişkisi, sporcunun hem psikososyal hem de fiziksel gelişimi açısından önemlidir. Olumlu ilişkileri destekleyen bir ortamda desteklenen olumlu bir antrenör-sporcu ilişkisi, sporcunun gelişimi açısından çeşitli açılardan önemlidir (Altıntaş vd.,2012).

Spesifik olarak, antrenör sporcuyla anlayış, güven ve ihtiyaçlarını karşılayarak bir birey olarak gördüğünde; bunlar, psikolojik becerilerini ve durumlarını daha yüksek düzeyde performans göstermeye teşvik edecektir (Tovell & Gravelle, 2009). Özellikle yarışmalara dahil edildiklerinde özgüvenleri gelişmekte, fiziksel anlamda işlevsiz motorik özelliklerini güçlendirme fırsatı verilmektedir. Sportif etkinliklerle farkındalık yaratarak kendilerine ve çevrelerine kendilerini kabul ettirme fırsatı yakalayabilirler.

Sporun her alanda kişinin kendisine güven duyduğu ve kendisini geliştirdiği bu önemli alanı kontrol eden antrenörler bu durumun farkındalığını bilerek çalışmalarını yürütmeleri gerekmektedir. Çünkü; bilinçli farkındalığın sportif performans üzerindeki etkisi incelendiğinde, bilinçli farkındalık uygulamasının performans üzerinde olumlu etkisi olduğu sonucuna varılmıştır (Bühlmayer vd., 2017). Ayrıca sporda farkındalık, sporcuların dikkatlerini performans hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olacak ipuçlarına odaklanmalarına yardımcı olur (Thienot, 2013).

Farkındalık; bireyin önce kavram olarak öğrenmesi, sonra anlayıp tüm duyu organlarıyla özümsemesi, bilinmesi gereken konuyu öğrenerek duyarlılık göstermesi ile ifade edilir. “Sporun zihinsel engelli bireyler üzerindeki etkisine ilişkin farkındalık” terimi ise, sporun temel mekaniğinin zihinsel engelli bireyler üzerindeki etkisine ilişkin farkındalık düzeyi olarak ifade edilmektedir (İlhan & Esentürk, 2015).

Spor aracılığıyla hem zihinsel hem de fiziksel olarak sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirmenin mümkün olduğu iyi bilinmekle beraber, ne yazık ki toplumlar, fiziksel aktivite yapan engelli bireylere karşı sosyal önyargılar yaratmış gibi görünmektedirler (Eminović vd., 2009). Bu önyargı, antrenör ve engelli bireylerin iletişimiyle daha pozitif bir duruma evrilebilir (DePauw & Gavron, 1991), ve engelli birçok bireyin kendi kendine karar almasına ve bağımsız hareket etmesine yardımcı olabilen antrenörler (Bradbury, 2001), antrenörlük aracılığıyla kendi davranışlarının güçlü eylemlerini ortaya çıkarır ve sporcularla etkileşimde bulunmak için alternatif yollarla bunları sunarlar (Côté & Gilbert, 2009).

Antrenör ve engelli ilişkisinde sabır, özveri, güven, empati, sorumluluk bilinci, bireyi tanımada en etken faktörlerdir. Bundan yola çıkarak antrenör, birey ile toplum arasında bir köprü görevi görmektedir. Antrenörlük sürecinde antrenör ve sporcu arasında kurulan ilişki sporcunun fiziksel ve psikososyal gelişiminde önemli rol oynar (Jowett & Cockerill, 2002).

Antrenörlük kendisini yetersiz, mutsuz ve toplumdaki soyutlanmış hisseden bireye bir birey olmasını sağlayan uzun ve meşakkatli bir yoldur, çünkü zayıf zihinsel kapasite, aktivitelerin uzun öğrenme süreci, çocukların adaptasyon sıkıntısı yaşamaları, davranışlarındaki problemleri kolayca unutmaları sportif antrenmanlarda bazı zorluklara neden olur; bu da antrenörleri olumsuz etkileyebilir. Zekâ yetersizliği olan çocuklar için antrenör olmanın bazı zorlukları mevcut fakat çaba ve sorumluluğu unutmamak gerekiyor (İlhan, 2012).

Özellikle engelli bireyleri Özel Olimpiyatlara hazırlayan ve uzun süreli çalışma imkânı bulan antrenörler eğitsel ve iletişimsel boyutlarda büyük bir sorumluluk taşımaktadırlar. Bu doğrultuda antrenörlerin farklı seviyelerde yetersizlikten etkilenmiş bireyler üzerindeki tutumları önemlidir (Özel Olimpiyatlar Türkiye, 2017). Yaptığı işin bireyler üzerindeki olumlu etkisinin farkında olan antrenörler mesleklerini daha özverili bir tutum sergileyerek icra etmeye çalışmaktadırlar.

Literatüre incelemesi yapıldığında zihinsel engelli bireylerin spor faaliyetlerine katılırken farkındalıkları üzerine pek çok çalışma bulunmaktadır (Altınışık vd., 2021; Çar vd., 2019; İlhan, 2009; İlhan & Esentürk, 2015; Kabak, 2019; Kemeç vd., 2018; Kırmıoğlu vd., 2016a; Kırmıoğlu, 2016b; Avcı vd., 2019). Ancak bu araştırmalar spor yöneticileri, fizyoterapist, üniversite öğrencileri, öğretmen, öğretmen adayları ve doktor adaylarını kapsadığı görülmüştür. Antrenörler, sportif etkinliklerde zihinsel engelli bireylerle en fazla çalışma imkanına sahip gruplardandır. Bundan dolayı bu araştırmada, antrenörlerin zihinsel engelli bireylerin sportif etkinliklere katılımına yönelik tutumları çeşitli değişkenler kullanılarak analiz edilmiştir. Bu değişkenler; cinsiyet, yaş, özel gereksinimi olan sporcularla çalışma durumu, antrenörlük yaptığı branş, geçmişte branşında milli sporcu olma durumu, hizmet süresi, spor geçmişinde ulusal ya da uluslararası alanda derece elde etme durumu, antrenörlük kademesi, yakınları arasında engelli birey olma durumu faktörlerini kapsamıştır.

GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırmanın Modeli: Bu araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma modeli, geçmişte ya da halen mevcut olan bir durumu gerçekte olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan birey veya nesne gerçek anlamda tanımlanır ve bunlar değiştirilmez (Karasar, 2017).

Araştırma Grubu: Araştırmaya 6 farklı ilden (Van, Ağrı, Bitlis, Hakkari, Iğdır, Bingöl) Gençlik Spor İl Müdürlükleri bünyesinden aktif olarak çalışan, 67’si kadın (%32,7), $\bar{x}_{yaş}=31,35\pm 5,97$, 138’i kadın (%67,3), $\bar{x}_{yaş}=34,10\pm 7,08$ olmak üzere toplam 205 antrenör gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma grubunu çevre iller seçilerek kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolay ulaşılabilir örnekleme, yakındaki ve kolayca erişilebilen durumun seçilmesini içermektedir. Bu yöntem nispeten daha az maliyetlidir ve bazı araştırmacılar için uygun ve kolay olarak algılanmaktadır (Yıldırım & Şimşek, 2016).

Katılımcılara ait betimsel istatistikler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma grubunun tanımlayıcı istatistik bilgilerin dağılımı

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	67	32,7
	Erkek	138	67,3
	Toplam	205	100,0
Özel Gereksinimli Bireylerle Çalışma Durumu	Evet	100	48,8
	Hayır	105	51,2
	Toplam	205	100,0
Antrenörlük Yapılan Branş	Takım	86	42,0
	Bireysel	119	58,0
	Toplam	205	100,0
Milli Durum	Evet	29	14,1
	Hayır	176	85,9
	Toplam	205	100,0
Ulusal ve Uluslararası Derece	Evet	71	34,6
	Hayır	134	65,4
	Toplam	205	100,0
Yakın Çevrede Özel Gereksinimli Birey Olma Durumu	Evet	66	32,2
	Hayır	139	67,8
	Toplam	205	100,0
Antrenörlük Kademesi	Kıdemli Olmayan (1-2)	110	53,7
	Kıdemli (3-4-5)	95	46,3
	Toplam	205	100,0

Veri Toplama Araçları:**Kişisel Bilgi Formu**

- Cinsiyet
- Yaş
- Hizmet Süresi (*Yıl*)
- Özel Gereksinimli Bireylerle Çalışma
- Antrenörlük Yapılan Branş (*Bireysel-Takım*)
- Milli Durum
- Ulusal ve Uluslararası Derece
- Antrenörlük Kademesi
- Yakın Çevrede Özel Gereksinimli Birey Olma Durumu ile ilgili gibi demografik bilgileri içeren sorulardan oluşmuştur.

Zihinsel Engelli Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalık Ölçeği (ZEBSEYFÖ): İlhan & Esentürk (2015) yılında geliştirmiş olduğu ölçek 32 madde ve tek bir boyuttan oluşmaktadır. 5'li Likert tipi ölçek türü kullanılarak veri toplamadaki maddeler, "Kesinlikle Katılıyorum (5 puan), Katılıyorum (4 puan), Kararsızım (3 puan), Katılmıyorum (2) Kesinlikle Katılmıyorum (1 puan)" olarak derecelendirilmesi yapılmıştır. Ölçme aracının geçerliğine kanıt oluşturmak adına, kapsam geçerliği, görünüş geçerliği ve yapı geçerliği uygulanmıştır. Yapı geçerliği için uygulanan açımlayıcı analiz sonucunda tek boyutun açıkladığı varyans %75.083 olarak tespit edilmiştir. Ancak olumsuz çağrışım yapan maddeler (4, 6, 10, 16, 22, 25 ve 29. maddeler) ters puanlanmıştır. 32 puanlık ölçekte belirlenebilecek en düşük ve en yüksek değerler sırasıyla 32 ve 160 puandır. Ölçeğin geçerliliğini göstermek için kapsam geçerliliği, görünüş geçerliliği ve yapı geçerliliği uygulanmıştır. Yapı geçerliliğinin keşfedici analizi, tek bir boyut tarafından açıklanan varyansın %75.083 olduğunu belirlenmiştir. Ölçeğin tamamı için Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı 0.989 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada ise hesaplanan iç tutarlılık katsayısı Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık ölçeğine ilişkin iç tutarlılık katsayısı

Alt Boyutlar	Cronbach Alpha (α)	
ZEBSEYFÖ	12,42	-,620
		.93

Tablo 2'de araştırma kapsamında kullanılan ölçeğin alt boyutlarından elde edilen değerlerin .93 olduğu görülmektedir. Tezbaşaran, (1997) bu değerlerin yüksek düzeyde olduğunu belirtmektedir.

Tablo 3. Zihinsel Engelli Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalık Ölçeği toplam puanına ilişkin ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri

Ölçek	\bar{X}	Ss	Çarpıklık	Basıklık
ZEBSEYFÖ	142,96	12,42	-,62	,37

Tablo 3'te ölçek toplam puanına ilişkin çarpıklık değerinin-,62, basıklık değerinin ise ,37 olduğu ve ilgili referans dahilinde (Kim, 2013) dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir.

İstatistiksel Analiz: Araştırmada elde edilen veriler için SPSS 25.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. İlk olarak analizlerin uygunluğu ve varsayımların kontrolü için boş verilerin değerlendirilmesi, hatalı ve eksik dolduran veriler tespit edilmiştir. Çalışma kapsamında öncelikle analiz ve varsayımların uygunluğunun teyit edilmesi amacıyla boş veriler değerlendirilmiş ancak hatalı ve eksik veriler tespit edilerek ve 6 kişi analiz dışı kalmıştır. Bu analizde Mahalanobis değeri ölçülmüş ve sekiz kişinin verileri daha analiz dışı bırakılarak toplamda 205 kişinin verileri gerçekleştirilmiştir. Devam eden süreçte analiz yönteminin belirlenmesi amacıyla normallik testi yapıldı. Ölçeğin toplam puanına bağlı çarpıklık ve basıklık değerlerini incelenmiştir. Bu kapsamda iki grubun karşılaştırılmasında t testi, yaş, kıdem ve büyüklük arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Çarpıklık ve Basıklık değerleri Tablo 3'te sunulmuştur.

Etik Kurul İzni: Araştırmanın yapılabilmesi için Gazi Üniversitesi Etik Kurulundan (tarih: 26.01.2021, no: 2021/820) onay alınarak bu çalışmasının yürütülmesinin etik kurallara uygun olduğu belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 4. Değişkenlere göre Zihinsel Engelli Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalık Ölçeğinde antrenörler tarafından elde edilen puanların t-testi sonuçları

Değişkenler	Kategoriler	n	SS	\bar{X}	F	t	df	p
Cinsiyet	Kadın	67	143,67	12,86	1,41	,56	20	,57
	Erkek	138	142,62	12,23				
Çalışma Durumu	Evet	100	143,71	13,62	2,64	,83	20	,40
	Hayır	105	142,25	11,17				
Branş	Takım	86	143,97	11,00	3,72	,99	20	,32
	Bireysel	119	142,23	13,34				
Milli Olma Durumu	Evet	29	146,13	10,90	,38	1,47	20	,14
	Hayır	176	142,48	12,60				
Ulusal-Uluslararası Alanda Başarılı Olma Durumu	Evet	71	143,61	12,77	,11	,54	20	,58
	Hayır	134	142,61	12,26				
Yakın Çevresinde Özel Gereksinimli Birey Olma Durumu	Evet	66	144,56	12,34	,28	1,26	20	,20
	Hayır	139	142,20	12,43				
Kademe Durumu	Kıdemli	110	142,50	13,02	,22	-,56	20	,57
	Kıdemli Olmayan	95	143,49	11,72				

($p < .05$)

Tablo 4 incelendiğinde; antrenörlerin farkındalık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre, ölçek toplam puanında ($t(203)=-,566$, $p > .05$), istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde kadın antrenörlerin ($\bar{X}=143,67$), erkek antrenörlerin ise ($\bar{X}=142,62$) olduğu görülmüştür.

Çalışma durumu değişkenine göre, ölçek toplam puanında ($t(203)=-,837$, $p > .05$), istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde özel gereksinimli bireylerle çalışan antrenörlerin ($\bar{X}=143,71$), çalışmayan antrenörlerin ise ($\bar{X}=142,25$) olduğu görülmüştür.

Çalıştığı branş değişkenine göre incelendiğinde, ölçek toplam puanında ($t(203)=-,991$, $p > .05$), istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde takım sporu branşında çalışan antrenörlerin ($\bar{X}=143,97$), bireysel spor branşında çalışan antrenörlerin ise ($\bar{X}=142,23$) olduğu görülmüştür.

Milli olma durumu değişkenine göre incelendiğinde, ölçek toplam puanında ($t(203)=1,47$, $p > .05$), istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde milli olan antrenörlerin ($\bar{X}=146,10$), milli olmayan antrenörlerin ise ($\bar{X}=142,44$) olduğu görülmüştür.

Ulusal ve uluslararası alanda başarı kazanma durumu değişkenine göre, ölçek toplam puanında ($t(203)=-,548$, $p > .05$), istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde başarı kazanan antrenörlerin ($\bar{X}=143,61$), kazanmayan antrenörlerin ise ($\bar{X}=142,61$) olduğu görülmüştür.

Yakın çevrede özel gereksinimli birey olma durumu değişkenine göre, ölçek toplam puanında ($t(203)=1,269$ $p>.05$), istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde yakın çevresinde özel gereksinimli birey olan antrenörlerin ($\bar{x}=144,56$), olmayan antrenörlerin ise ($\bar{x}=142,20$) olduğu görülmüştür.

Kademe durumu değişkenine göre ise, ölçek toplam puanında ($t(203)=-,566$ $p>.05$), istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde kıdemli olmayan antrenörlerin ($\bar{x}=142,50$), kıdemli olan antrenörlerin ise ($\bar{x}=143,49$) olduğu görülmüştür.

Tablo 5. Yaş değişkenine göre Zihinsel Engelli Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalık Ölçeğinde antrenörler tarafından elde edilen puanların Pearson Korelasyon analiz sonuçları

(n=205)		ZEBSEYFÖ
Yaş	r	,01
	p	,82

($r=,01$; $p>.05$)

Tablo 5'te antrenörlerin farkındalık düzeyleri yaş değişkenine göre incelendiğinde, yaş ile ölçek toplam puanı arasında ($r=,01$; $p>.05$) herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir.

Tablo 6. Hizmet yılı değişkenine göre Zihinsel Engelli Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalık Ölçeğinde antrenörler tarafından elde edilen puanların Pearson Korelasyon analiz sonuçları

(n=205)		ZEBSEYFÖ
Hizmet Yılı	r	,02
	p	,74

($r=,02$; $p>.05$)

Tablo 6'da antrenörlerin farkındalık düzeyleri hizmet yılı değişkenine göre incelendiğinde, hizmet yılı ile ölçek toplam puanı arasında ($r=,02$; $p>.05$) herhangi bir ilişki bulunmamıştır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada, antrenörlerin sporun zihinsel engelli bireyler üzerindeki etkisine ilişkin algılarını çeşitli değişkenler kullanılarak incelenmiştir.

Araştırmada cinsiyet değişkenine göre iki grup arasında anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen ortalama değerlendirildiğinde, kadın grubunun farkındalığının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Farklı gruplarla yapılan çalışmalarda benzer sonuçlar elde edilmiştir (Özer vd., 2013; Fournidou vd., 2011; Akyıldız, 2017; Dursun, Güler & Mutlu-Bozkurt, 2019; Goldenberg vd., 2006; Gökçe, Güneş & Çelik-Seyitoğlu, 2016; Kırımoglu vd., 2016a; Yıldırım-Sarı vd., 2010). Yaptıkları çalışmalarda cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farkındalık tespit edilen çalışmalar da bulunmaktadır (Sarı vd., 2010). Tüm çalışmalarda da kadın grubunun farkındalık düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kadın grubunun farkındalık düzeyinin yüksek olması, annelik içgüdüleri ve çocuğuyla daha yakın ilişki içerisinde olmasından kaynaklı olduğunu söyleyebiliriz.

Bu çalışmada özel gereksinimi olan bireylerle daha önce çalışan katılımcıların puanlarının yüksek olmasına rağmen, gruplar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Araştırmayı destekler nitelikte sonuçlara ulaşan, zihinsel engeli olan sporcularla çalışan katılımcıların daha yüksek puan aldıkları gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Gülünay vd., 2019). Bu çalışmadan farklı olarak Özcan & Özer, (2018) özel gereksinimli bireylerle çalışan katılımcıların lehine anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırmalar arasındaki farklılığın nedeninin örneklem gruplarının eğitim düzeyleri, kültür farklılığı vb. durumlardan kaynaklandığı söylenebilir.

Bir diğer çalışma değişkeni olan branşlar bazında değerlendirme yapıldığında, takım sporlarını çalıştıran katılımcılarda daha yüksek puan alınmasına rağmen gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Katılımcıların eğitim düzeylerinin ve kültürel değerlerinin yakın olmasından dolayı benzer sonuçlar görülmüştür.

Araştırmada milli sporcu olma ya da olmama durumunu değerlendirdiğimizde, her iki grup arasında anlamlı bir fark tespit edilmemesine rağmen milli sporcuların puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Her iki grubun da spor içerisinde edindikleri ortak değerlerin birbirine yakın olmasının anlamlı farklılığın olmamasını sağladığını söyleyebiliriz.

Bir başka çalışmada, katılımcıların ulusal ya da uluslararası alanda derece elde etmeleri ya da etmemeleri analiz edilmiştir. Ulusal ya da uluslararası alanda derece elden eden katılımcıların daha yüksek puan almalarına rağmen iki grup arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bir önceki çalışmaya yakın özellikten kaynaklı sonuçların aynı çıktığını söylemek mümkündür.

Yakınları arasında zihinsel engelli birey olan ya da olmayan bireyler değerlendirildiğinde, gruplar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Ancak zihinsel engelli yakını olan bireylerin daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir. Bu çalışmaya benzer sonuçlara ulaşan çalışmalar bulunmaktadır (Dursun, Güler & Mutlu-Bozkurt, 2019; Gülünay, 2019, Özer vd., 2013; Kırımoglu,

2016a; Özcan & Özer, 2018). Araştırmalarda meslek grupları her ne kadar birbirine yakın olsa da farkındalık seviyesi sonuçlarını kültürel ve çevresel faktörlerin de etkilediği görülmektedir.

Araştırmada kıdemli olan katılımcıların puanları yüksek olsa da iki grup arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Benzer sonuçların olmasının nedenleri arasında kıdemli olmayan antrenörlerin üniversitede özel eğitim derslerini almaları, kıdemli antrenörlerin ise deneyimli olmalarından kaynaklı olduğunu söyleyebiliriz.

Araştırmada yaş değişkenine göre katılım sağlayan katılımcıların almış oldukları puanlar arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Araştırma bulgumuzdan farklı olarak, yaş arttıkça düşük düzeyde de olsa anlamlı sonuçlar gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Dursun vd., 2019). Özel eğitim dersinin alınması katılımcıların erken yaşlarda zihinsel engelli bireylere karşı tutumlarının pozitif yönde artmasını sağlamaktadır.

Bu araştırmada hizmet süresi değişkenine göre anlamlı bir sonuç tespit edilmezken, Özer vd., (2013) tarafından yapılan araştırmada hizmet süresi değişkeninde hizmet süresi arttıkça farkındalık seviyesinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Farklı bir araştırma ise; hizmet süresi, az olan öğretmenlerin zihinsel engelli bireylere karşı tutumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Özcan & Özer, 2018). Araştırma sonuçlarının farklı olmasının nedeni sonuçları etkileyebilecek eğitim düzeyi, kurum içi işleyişler, özel eğitim dersinin alınması, tecrübe gibi birçok faktörün olabilesidir.

Sonuçlar analiz edildiğinde, ankete katılan antrenörlerin sporun zihinsel engelli bireyler üzerindeki etkisinin farkında olduklarını ortaya çıkardı. Antrenörlerin farkındalık düzeylerinde cinsiyet, yaş, özel gereksinimi olan sporcularla çalışma durumu, antrenörlük yaptığı branş, geçmişte branşında milli sporcu olma durumu, hizmet süresi, spor geçmişinde ulusal ya da uluslararası alanda derece elde etme durumu, antrenörlük kademesi, yakınları arasında engelli birey olma durumu değişkenleri değerlendirildiğinde gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir.

Sporun rolünün zihinsel engelli bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal yaşamlarını iyileştirmek ve topluma entegrasyonlarını desteklemek olduğu görülmüştür. Ayrıca engelli bireylerin hem engellilik durumlarından kaynaklanan ruh hallerini, hem de toplumun kendilerine karşı doğal tutumundan kaynaklanan bazı olumsuz duygularını beden eğitim ve spor faaliyetleri aracılığıyla kontrol edebildikleri söylenebilir. Sporun zihinsel engelli bireyler üzerindeki etkisinin ancak toplumdaki her bireyin farkındalığının artırılmasıyla gerçekleşebileceğine inanılmaktadır.

Öneriler:

- Diğer bölgelerde görev yapan ve farklı kurumlarda çalışan katılımcıların araştırma kapsamına alınması,
- Farklı değişkenleri içeren araştırmaların yapılması,
- Daha fazla katılımcıyı kapsayacak örneklem grupları üzerine araştırmalar önerilmektedir.

Kaynaklar

- Akyıldız, S. (2017). Öğretmen adaylarının engelli bireylere yönelik tutumlarının incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 17(39), 141-175.
- Altınışık, Ü., İlhan, E. L., & Kurtipek, S. (2021). Zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık: Spor yöneticisi adayları üzerine bir araştırma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 79-90.
- Altıntaş A., Çetinkalp Z. & Aşçı H. (2012). Antrenör-sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3):119-128.
- Avcı, P., Karakullukçu, A., & İlhan, L. İşitme engelli öğrencilerin sosyal zekâ düzeylerinin incelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 2(2), 89-94.
- Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O., & Donath, L. (2017). Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A meta-analytical review. *Sports Medicine*, 47(11), 2309-2321.
- Bradbury, T. (2001). Stepping on up: Guidelines for self-coaching. *Journal of Excellence*, 5, 78- 88.
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International journal of sports science & coaching*, 4(3), 307-323.
- Çar, B., Yarayan, Y. E., İlhan, E. L. & Güzel, N. A. (2019). Zihinsel yetersizliği olan bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık: fizyoterapist adaylarına yönelik bir araştırma. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 267-273.
- DePauw, K. P., & Gavron, S. (1991). Coaches of athletes with disabilities. *The Physical Educator*, 48(1), 33-40.
- Dursun, M., Güler, B., & Bozkurt, T. M. (2019). Öğretmen adaylarının zihinsel engelli bireylerin sportif etkinliklere katılımına ilişkin tutumlarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 202-209.
- Eminović, F., Nikić, R., Stojković, I., & Pacić, S. (2009). Attitudes toward inclusion of persons with disabilities in sport activities. *Sport Science*, 2(1), 72-77
- Fournidou, I., Kudlacek, M., & Evagellinou, C. (2011). Attitudes of in-service physical educators toward teaching children with physical disabilities in general physical education classes in Cyprus. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 4(1), 22-38.
- Goldenberg, I., Matheson, K. & Mantler, J. (2006). The assessment of emotional intelligence: a comparison of performance based and self-report methodologies. *Journal of Personality Assessment*, 86(1), 33-45.
- Gökçe, A., Güneş, G. & Çelik-Seyitoğlu, D. (2016). İnönü Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin engellilere yönelik tutum ve davranışları. *Medicine Science*, 5(2), 351-362.

- Gülünay, Y. İ., Kayışoğlu, N., & İlhan, L. (2019). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Zihinsel Engelli Çocuklara Yönelik Tutumlarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(2), 626-639.
- İlhan, E. L. (2008a). Zihinsel engelli çocuklar için beden eğitimi ve sporun genel gelişim süreçleri açısından önemi. *Çağdaş Eğitim Dergisi*, 33(8), 17-24.
- İlhan, E.L. (2008b). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 315-324.
- İlhan, E. L. (2009). Zihinsel engelli çocuğu olan anne-babaların çocuklarının özel eğitimleri sürecinde beden eğitimi ve spor etkinliklerine yaklaşımlarının değerlendirilmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 38- 48.
- İlhan, E. L. (2012). Levels of job satisfaction of coaches providing education to mentally retarded children in Turkey. *Educational Research and Reviews*, 7(23), 502-508.
- İlhan, E. L., & Esentürk, O. K. (2015). Zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık ölçeği (zebseyfö) geliştirme çalışması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 19-36.
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2002). Incompatibility in the coach-athlete relationship. *Solutions in Sport Psychology*, 16-31.
- Kabak S. (2019). *Farklı branşlardaki öğretmenlerinin zihinsel engelli bireylerin sportif etkinliklerine yönelik farkındalık ve tutum düzeyleri*. [Yüksek Lisan Tezi]. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2019. [22 Eylül 2023]. <https://avesis.gazi.edu.tr/yonetilen-tez/2beffab6-4ecd-4a7c-86b5-75a4168d2ad9/farkli-branslardakiogretmenlerinin-zihinsel-engelli-bireylerin-sportif-etkinliklerine-yonelik-farkindalik-ve-tutumduzeyleri>
- Karasar N. (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri: Kavramlar, Teknikler ve İlkeler* (27. Baskı), Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kemeç, D. G., Tekkurşun-Demir, G., & Koç, S. (2018). Doktor adaylarının zihinsel yetersizliği olan bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalıkları. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(4), 153-168.
- Kırımoglu, H., Esentürk, O., İlhan, E. L., Yılmaz, A. & Kaynak, K. (2016a). İlköğretim, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezi öğretmenleri ile beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının zihinsel engelli bireylerin fiziksel egzersize katılımlarının etkilerine yönelik farkındalık düzeylerinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(4), 231-244.
- Kırımoglu, H., Yılmaz, A., Soyer, F., Beyleroğlu, M., & İlhan, E. L. (2016b). Zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık: Beden eğitimi öğretmen adayları üzerine bir araştırma. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 80-88.
- Kim, H. Y. (2013). Statistical Notes for Clinical Researchers: Assessing Normal Distribution (2) Using Skewness and Kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 52-54.
- Sarı, H., Bektaş M., & Altıparmak S., (2010). Hemşirelik öğrencilerinin engellilere yönelik tutumlarının belirlenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*. 27(2), 80-83.
- Özel Olimpiyatlar. Terminoloji. 2015 [Erişim tarihi: 12 Kasım 2023]. Erişim linki: <https://www.soturkiye.org.tr/hakimizda/>.
- Özer, D., Nalbant, S., Ağlamış, E., Baran, F., Kaya-Samut, P., Aktop, A., & Hutzler, Y. (2013). Physical education teachers' attitudes towards children with intellectual disability: the impact of time in service, gender, and previous acquaintance. *Journal of Intellectual Disability Research*, 57(2), 1001-1013.
- Özcan, G. H., & Özer, D. (2018). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Zihinsel Engelli Çocuklara Yönelik Tutumlarını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *Journal of Health and Sport Sciences*, 1(1), 39-51.
- Yıldırım-Sarı, H., Bektaş, M. & Altıparmak, S. (2010). Hemşirelik öğrencilerinin engellilere yönelik tutumlarının belirlenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*, 27(2), 80-83.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2016). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (10. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Tezbaşaran, A. (1997). *Likert Tipi Ölçek Hazırlama Kılavuzu*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Thienot E. (2013). *Mindfulness in elite athletes: conceptualisation, measurement, and application*. [Doctoral Thesis]. Perth: The University of Western Australia. [15 Eylül 2023]. https://scholar.google.com/scholar?hl=tr&as_sdt=0%2C5&q=Mindfulness+in+elite+athletes%3A+conceptualisation%2C+measurement%2C+and+application.&btnG=
- Tovell, A., & Gravelle, F. (2009). The importance of transformational leadership in the quest for group cohesion: The case of a university level varsity football program. *International Journal of Sport Management Recreation & Tourism*, 3, 18-33.

*Spor Eğitimi Veren Yükseköğretim Kurumlarında Cam Tavan ve Kraliçe Arı Sendromlarının İncelenmesi

Investigating of The Glass Ceiling and The Queen Bee Syndroms in Higher Education Institutions Offering Sport Education

Elif Feza Korkmaz¹, **Yavuz Yıldız²

¹ Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, fezatekyazman@gmail.com, 0009-0005-6400-7927

² Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, yavuz.yildiz@alanya.edu.tr, 0000-0002-1284-2542

ÖZET

Bu araştırma, spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarında çalışan kadın akademisyenlerin çalışma hayatında, kraliçe arılar sebebiyle, kariyerlerinin bir üst kademesine geçiş aşamasının sağlanamaması ile sonuçlanabilen engellerle karşılaşarak karşılaştıklarının belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmada nitel araştırma yönteminden faydalanılmıştır. Örneklem grubu olarak Spor Bilimleri Fakültesi ve/veya Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda çalışan kadın akademisyenler ölçüt örneklem seçme yolu ile belirlenmiş ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan 29 kadın akademisyen ile görüşmeler yapılmıştır. Araştırma sonucunda, spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarında çalışan kadın akademisyenlerin çoğunluğunun toplumsal rol ve ataerkil yapı sebebiyle cam tavan sendromu yaşadıkları ve kadın yöneticileri tarafından da kraliçe arı sendromuna maruz kaldıkları bulunmuştur. Kıskançlık, kraliçe arı sendromuna neden olan faktörler arasında en belirleyici olan koddur. Kraliçe arı sendromunun tanımlanmasına ve özelliklerine odaklanarak oluşturulan kodlar; kadınlar arasındaki kıskançlık, kişisel hırs, iletişim zorluğu, çekişme, kadınların duygusallık, detaycılık durumları, erkeklerle göre kadınların pratik olmama durumu, ataerkil yapı, cinsiyet eşitsizliği, kadınlara karşı hoşgörüsüzlük, başka kadını risk olarak görme, kadınlara engel koyma ve üstünlük çabasıdır. Bu araştırmada, cam tavan ve kraliçe arı sendromları incelenmekte ve bu sendromların engellenmesine yönelik öneriler sunulmaktadır.

ABSTRACT

This study is conducted to determine whether the female academicians who work in higher education institutions offering sport education face with obstacles that may hinder them from promoting to a higher position in their careers because of the queen bees. Qualitative research method was used in the study. Female academicians working in the Faculty of Sports Sciences and/or School of Physical Education and Sports were determined as a sample group by selecting a criterion sample and interviews were conducted with 29 female academicians who volunteered to participate in the research. As a result of the study, it was found that most of the women academicians working in the higher education institutions offering sport education experience the glass ceiling syndrome due to social role and patriarchal structure. They are also exposed to the queen bee syndrome by their women administrators. Jealousy is the most prominent code among the factors that cause queen bee syndrome. The codes created by focusing on the definition and characteristics of the queen bee syndrome; jealousy among women, personal ambition, difficulty in communication, strife, women's emotionality, detailedness, impracticality of women compared to men, patriarchal structure, gender inequality, intolerance towards women, seeing other women as a risk, putting obstacles in women and trying to superiority. In this study, glass ceiling and queen bee syndromes are examined and suggestions for the prevention of these syndromes are presented.

Anahtar Kelimeler: Cam Tavan Sendromu, Kraliçe Arı Sendromu, Spor.

Keywords: Glass Ceiling Syndrome, Queen Bee Syndrome, Sport.

Citation: Korkmaz, E.F. & Yıldız, Y. (2024). *Spor Eğitimi Veren Yükseköğretim Kurumlarında Cam Tavan ve Kraliçe Arı Sendromlarının İncelenmesi*, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6 (1), 23-31.

Gönderme Tarihi/Received Date:
08.01.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
17.03.2024

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
30.03.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1416534>

*Bu çalışma Prof. Dr. Yavuz YILDIZ danışmanlığında Elif Feza KORKMAZ tarafından 2019 tarihinde tamamlanan "Spor Eğitimi Veren Yükseköğretim Kurumlarında Kraliçe Arı Sendromu" başlıklı ve 553522 tez no'lu yüksek lisans/doktora tezinden türetilmiştir.

**Corresponding author:
yavuz.yildiz@alanya.edu.tr

GİRİŞ

Kadınların iş gücüne katılım kararı almaları, çalışma hayatına girmeleri ve çalışma hayatlarında yükselmeleri sürecinde karşılaştıkları birçok engelin temeli toplumsal cinsiyet ayrımcılığına ve toplumsal cinsiyet rollerine dayanmaktadır (Akdöl & Menteş, 2017). Kadınların kariyerlerine yön verecek mesleki seçim aşamalarında, yöneticilik mesleğine karşı olan tutumları, bu mesleğin kadınlara cazip gelmediğini göstermektedir. Erkek egemenliğinin hüküm sürdüğü bir alan olan yöneticiliğe başvuran kadın sayısındaki azlığın sebebi; işe alım aşamasında evlilik ve çocuk yapma düşünceleri konusunda ön yargıların olmasından, hamile olan kadınların iş gücü kaybının olma düşüncesinden, kısa veya uzun bir iş seyahati söz konusu olduğu zaman, bunun sorun çıkmadan gerçekleştirilemeyeceğinin düşünülmesinden, kılık kıyafet konularında fazlaca müdahaleye uğramalarından, şirkette ekonomik kriz gibi bir sorun yaşandığı anda ilk işten çıkarılacak kişilerin kendileri ve hemcinsleri olduklarını bilmeleri gibi pek çok etkenden kaynaklanmaktadır (Özkaya, 2001).

Kadınların toplumsal yaşamda olduğu gibi iş yaşamında da sahip olduğu rollerin olduğu kabul edilmektedir. Bu roller bazen çalışan bazen de yönetici rolleri olabilir. Bununla beraber kadınların, iş yaşamında cam tavan sendromu ve/veya kraliçe arı sendromu ile karşılaşmaları, onların kariyer gelişimlerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Kraliçe arı tavrını benimseyen kadın yöneticiler, kendilerine rakip olarak gördükleri diğer kadınlara engel koymak ve hayatlarını zorlaştırmakla yetinmeyip, yetenekli ve dikkate değer kadın adayların iş çevresine ulaşmasını ya işe alımlarını sabote ederek ya da buldukları pozisyonlarına ulaşma aşamasında baskılayarak sistematik bir şekilde engellemektedirler.

LİTERATÜR TARAMASI

Sosyal ve ekonomik alanlardaki cinsiyet eşitsizliğinin bir yansıması olan cam tavan, iş dünyasının her alanında (politika, eğitim, spor vb.) terfi bekleyen bir kadın yöneticinin, adını tam olarak ortaya koyamadığı nedenlerden dolayı istediği terfi alamama durumudur (Çetin & Atan, 2012; Wirth, 2001). Akpınar-Sposito'ya (2013) göre, kadınlar yönetici olabilmek için, belli engellerin ve baskıların üstesinden gelmek zorundadırlar. Cam tavan kavramının

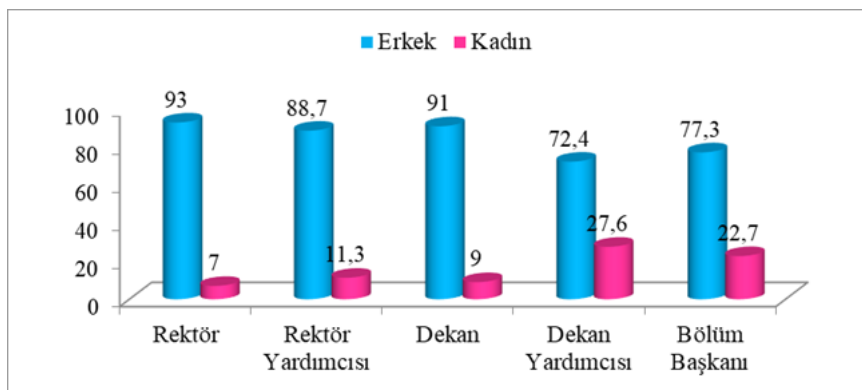
temelinde, kadın çalışanların kariyerlerini sınırlandırıcı etkisi olduğu, görünmez ve aşılması zor olan engeller olduğu, ön yargı ve cinsiyetçi yaklaşımın bulunduğu söylenebilir (İpçioğlu vd., 2018).

Kadınların üst düzey yönetim pozisyonlarına gelememelerine sebep olan cam tavan sendromu, örgütsel unsurlar, toplumsal unsurlar ve taraflar olarak gruplanabilir. *Örgütsel unsurlar*, örgütün kültürü, politikaları, örgüt iklimi, mentör eksikliği, iletişim ağlarına katılmamaktan kaynaklanabilir. *Toplumsal unsurlar*, mesleki ayırım ve kalıplaşmış ön yargılardan, *taraflar* ise yönetici olan erkekler tarafından konulan engeller, bireyin kendi kendine koyduğu engeller, yönetici olan kadınlar tarafından konulan engeller (kraliçe arı sendromu) olarak ifade edilebilir (Çetin, 2011).

İş dünyasında son dönemlerde insanların şirketlerinden değil, yöneticilerinden ayrıldığını belirten çalışmalar mevcuttur. Yakın tarihli bir çalışmaya göre, beş çalışandan biri, olumsuz ve kötü muamele görmesi nedeniyle iş yerinden ayrılmıştır (Wuertele, 2017). Knight (1989) kraliçe arıları, statüsü olan bir kurumda, yüksek bir maaşla çalışan, kendi konumundaki erkek meslektaşlarıyla ve kurumdaki diğer erkek çalışanlarla iyi geçinen bir kadın yönetici profili olarak tanımlamıştır. Kendi konumuna rakip olacak kadınlar ile mücadele etmek istemediğinden ve/veya bir kadın olarak herkesin ulaşamayacağını düşündüğü ayrıcalıklı pozisyonda bulunmayı sevdiğinden, kadınların genellikle dışlandığı bir iş ortamında başarılı olduğu için diğer kadınlara eşit fırsatlar sağlanması için destek vermemekte, diğer kadınların cesaretlerini kırmaktadır (Hopman & Lord, 2009; Shetsky, 2013). Kraliçe arı sendromu feminist çalışmalar, yönetim ve sosyal psikoloji açısından sıklıkla araştırılan ve açıklanmaya çalışılan bir kavramdır (Kark vd., 2023). İş çevresinde yaygın biçimde görülen kraliçe arı sendromu (Xiong vd., 2022), sosyal kimlik teorisiyle açıklanabilir (Scheepers & Ellemers, 2019). Yüksek statüdeki sosyal gruplara katılmak güven içinde olmak ve benlik saygısı gibi olumlu hisleri arttırmaktadır. Düşük statüdeki gruplar içinde olmak ise bireye psikolojik olumsuzluklar getirebileceği için bu gruplardan kaçınmak eğilimi vardır. Kadın yöneticiler de sayıca fazla ve yetki bakımından daha üst konumdaki erkek yöneticiler grubunda olmanın verdiği avantajı kullanmak isteğiyle erkeksi davranışlar gösterebilmektedir (Scheepers & Ellemers, 2019). Hatta Derks ve diğerlerinin (2011) araştırma bulgularına göre geçmişte cinsiyet ayrımcılığı yaşamış kadın yöneticilerin bile kraliçe arı davranışı gösterdiği tespit edilmiştir. Güç ve otoritenin erkekle özdeşleştirildiği kültürel anlayışlarda kadınların sahip olduğu güce bağlı olan konumlarını elde tutması çok zordur çünkü kadınlar cinsel kimlikleri yani kadın olmalarıyla gücün erkeksi şekilde ortaya konmasına yönelik beklentiler arasında çatışma yaşayabilmektedir (Charles & Davies, 2000; Mavin, 2008). Bununla beraber hem yönetici erkekler hem de yönetici kadınlar kendi konumlarını korumak için kadınların yönetici konumuna gelmemesi için çaba gösterebilir ve dolayısıyla her iki cinsiyetteki yöneticiler için yönetici adayları kadınlar “en iyi düşman” (Mavin, 2008) gibi görülmektedir. Kadınlar, pek çok alanda olduğu gibi erkeksi niteliklere, becerilere sahip olunması gerektiği düşünülen çalışma alanlarında da başarı gösterebilmektedir. Ne var ki çalışma hayatındaki egemen düşünce bu durumu hiçe sayarak kadınların kariyer yapmalarına engeller koymaya devam etmektedir. Oysaki kadınların bu engelleri aşması toplumsal gelişime katkı sağlayacağı kadar ekonomik gelişime de katkı sağlamaktadır (Asoy, 2018).

Son yıllarda kamu ve özel sektörde kadın yöneticiler giderek daha fazla görev almaktadır. Kamu alanında ve özel (ticari) olarak hizmet sunan kurumlardan birisi olarak üniversitelerde de doğal olarak en üst eğitim seviyelerine ulaşmış (yüksek lisans, doktora) akademisyenlerin cinsiyetten bağımsız olarak yönetici konumuna gelmeleri gereklidir. Bununla beraber Yükseköğretim Kurumu (YÖK) verileri (2019, 2021, 2022, 2024), ülkemizdeki akademisyen sayılarına, cinsiyete göre akademisyenlerin oranına uyumlu olmayacak şekilde yönetici konumundaki akademisyenlerin çoğunluğunun erkek akademisyenler olduğu görülmektedir.

Yükseköğretim Kurumu (YÖK) tarafından yıllık olarak akademisyen sayıları kamuoyuyla paylaşılmaktadır. Grafik 1’de 2015-2016 yıllarındaki yönetici konumunda olan akademisyenlerin büyük çoğunluğunun erkek akademisyenler olduğu görülmektedir.



Grafik 1: Akademiye Kadın Yönetici Oranı (Öztürk, 2018).

Yükseköğretim Bilgi Yönetim Sistemi (2019) verilerine göre üniversitelerde görev yapan 162.310 öğretim elemanından yüzde 55,4’ü erkek (89 bin 912), yüzde 44,6’sı kadındır (72 bin 398). Akademik personelin yaklaşık yüzde 45’ini kadınlar oluşturmasını rağmen, üst yönetim kadrolarında son derece düşük düzeyde temsil edilmektedir.

YÖK 2020 yılı verilerine göre ise, akademik kadrolarda 81.661’i kadın olmak üzere (%45) 180.65 akademisyen vardır (YÖK,2021). Bununla beraber, 2021 yılı verilerine göre Türkiye, yüzde 32,5 kadın profesör oranı ile yüzde 20,8 ortalamaya sahip AB ülkelerini geride bırakmaktadır. Yükseköğretimde kadın yönetici oranı (rektör, dekan, bölüm başkanı, yükseköğretim müdürü) AB ülkelerinde yüzde 23,7 Türkiye’de ise yüzde 28 olarak YÖK tarafından açıklanmıştır (YÖK, 2022). Türkiye’de akademik kadrolarda üst

kademelere çıkıldıkça kadın yöneticilerin oranı azalmaktadır. Kadın profesörlerin oranı yüzde 32,5 iken bu kadrolardan yüzde 3,94'ü rektörlük ve dekanlık görevi yapmaktadır (YÖK, 2021).

Spor alanında kadınlar hem bedensel farklılıklar hem de kültürel engeller dolayısıyla geri planda kalmışlardır (Arslanoğlu, 2005; Bingöl, 2011). Spor sektöründeki cinsiyet dağılımı dengesizliğinin yükseköğretim kurumlarındaki spor eğitimi veren birimlerde de benzerlik gösterdiği görülmektedir. 2019 yılına ait Spor Bilimleri Fakültesi (SBF) ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) akademisyenleri içerisinde kadın akademisyenlerin her bir unvanın kendi içindeki oranlarına göre %12,5'i Profesör, %14,1'i Doçent, %35,9'u Doktor Öğretim Üyesi, %24,3'ü Öğretim Görevlisi ve %17,5'i Araştırma Görevlisi olarak görülmektedir. Spor yükseköğretim kurumlarında toplam kadın sayısının, toplam çalışan sayısına oranı %24,9'dur (Yükseköğretim Bilgi Yönetim Sistemi, 2019). 2024 yılı verilerine göre ise Spor Bilimleri Fakültesi (SBF) ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) akademisyenleri içerisinde kadın akademisyenlerin her bir unvanın kendi içindeki oranları artış göstermiş ve bu oranlar, %19,1 Profesör, %27,2 Doçent, %29,3 Doktor Öğretim Üyesi, %28,7 Öğretim Görevlisi ve %34,5 Araştırma Görevlisi olarak değişmiştir. Spor yükseköğretim kurumlarında toplam kadın sayısının, toplam çalışan sayısına oranı %27,8'dir (Yükseköğretim Bilgi Yönetim Sistemi, 2024). 2019 yılı verilerine kıyasla 2024 yılı verilerinde kadın akademisyenlerin hem unvanlarındaki oranlarında hem de toplam akademisyenlere oranlarında artışlar (doktor öğretim üyesi hariç) meydana geldiği görülmektedir. Bu artışlar, profesör unvanında %6,6 olarak, doçent unvanında %13,1 olarak, öğretim görevlisi unvanında %4,4 olarak, araştırma görevlisi unvanında %17 olarak gerçekleşmiştir. Doktor öğretim üyesi unvanında ise %6,6 oranında bir azalış mevcuttur. Bununla beraber kadın akademisyenlerin unvanlarının kendi içindeki oranları dikkate alındığında, kadın akademisyenlerin %12,1'inin Profesör, %22,7'sinin Doçent, %29,5'inin Doktor Öğretim Üyesi, %13,3'ünün Öğretim Görevlisi, %22,4'ünün Araştırma Görevlisi olduğu tespit edilmektedir (Yükseköğretim Bilgi Yönetim Sistemi, 2024). Kadınların üst düzey yönetim kademelerinde görev almaları için gerekli olan unvanlarda (doçent, profesör) sayıca az olduğu söylenebilir.

Bu araştırmanın amacı, spor alanında çalışan kadın akademisyenlerin çalışma hayatında, kendilerine diğer kadın akademisyenler tarafından kariyer engelleri oluşturulup oluşturulmadığına (kraliçe arı sendromu) yönelik farkındalıklarının tespit edilmesi ve böyle bir durum var ise bu durumu kadın akademisyenlerin nasıl algıladıklarının, kendilerine çıkarılan kariyer engellerine karşı nasıl tavır aldıklarının belirlenmesidir.

GEREÇ ve YÖNTEM

Nitel araştırma deseni olarak; olgubilim (fenomenoloji) deseni kullanılmıştır. Bu çalışmada, yüz yüze görüşme tekniği kullanılmıştır. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 2018/3 sayılı kararı ile araştırmanın etik onayı alınmıştır. Bu araştırmanın evrenini, Türkiye'nin farklı bölgelerindeki Spor Bilimleri Fakültelerinde ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında çalışan kadın öğretim elemanları oluşturmuştur. Bu çalışmada örnekleme yöntemlerinden ölçüt (kriter) örnekleme kullanılmıştır. Ölçüt (kriter) örneklemede, kriterler araştırmacı tarafından belirlenir ve bu kriterleri sağlayan bütün durumlar incelenir (Marshall & Rossman, 2014). Araştırmadaki ölçüt; Spor Bilimleri Fakültelerinde ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında çalışan kadın öğretim elemanlarının, şu an kadın yöneticiler ile çalışıyor veya geçmişte kadın yöneticiler ile çalışmış olmalarıdır. Araştırmanın örneklemini ise 6 farklı üniversitenin spor bilimleri fakültelerinde görev yapan kadın öğretim elemanları oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları: Alan yazındaki cam tavan sendromu ve kraliçe arı sendromu ile ilgili kaynaklar incelenmiş, konuyla ilgili G. Akman ve Y. Akman (2016) ile Wuertele (2017)'nin çalışmalarından faydalanılarak bir soru havuzu oluşturulmuştur. Konuyla ilgili akademik çalışmaları bulunan üç akademisyenin görüşü alınarak, son şekli tespit edilmiştir. Demografik değişkenlerin (yaş, cinsiyet, medeni durum, çocuk sayısı, unvan, mesleki deneyim vb.) dışında, görüşme formunda toplam 12 açık uçlu soru yer almıştır. 6 üniversitede toplam 77 öğretim üyesi arasından çalışmaya katılmaya gönüllü olan 29 kadın akademisyen ile görüşmeler yapılmıştır. Görüşmeler, katılımcıların çalıştıkları üniversitelere gidilerek yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan, ses kaydı için izin istenmiş, kimliklerinin ve verilen bilgilerin gizli tutulacağı özellikle belirtilmiştir.

Verilerin Güvenirliği ve Geçerliliği: Bu çalışmada, güvenirliliğin sağlanmasına ilişkin; araştırmanın yöntemi ve aşamalarının açık ve ayrıntılı şekilde tanımlanmasına, araştırma esnasında izlenen yöntemler ve süreçler konusunda kayıtların detaylarının açık ve ayrıntılı bir biçimde sunulmasına, katılımcılara kod isimler verilmesine, araştırma kapsamında elde edilen verilerin saklı tutulmasına dikkat edilmiştir. Araştırmada, iç geçerliliğin sağlanmasına ilişkin yüz yüze görüşmelerde karşı tarafın izni alınarak ses kayıt cihazı kullanılarak görüşmelerin kayıt altına alınmasına, açık olmayan hiçbir olguya yer verilmemiş olmasına dikkat edilmiştir. Dış geçerliliğin sağlanmasına ilişkin bulguların, araştırma sorusu ile ilgili kuramlarla tutarlı olmasına, araştırma örneklemini, ortamı ve süreçlerine ilişkin tüm detayların ayrıntılı olarak sunulmasına, araştırma grubuna farklı bireylerin dâhil edilerek çeşitleme yapılmasına dikkat edilmiştir.

Verilerin Analizi: Araştırmacılar tarafından yapılan 29 görüşmenin ses kayıtları bilgisayar ortamında düz yazı haline getirilmiştir. Araştırmadan elde edilen veriler, üç akademisyen tarafından incelenmiş, "Nvivo 9 for Windows" programı kullanılarak, görüşmeler yoluyla bulunan veriler temalara ve kodlara ayrılarak değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Katılımcıların unvanları Profesör (5), Doçent (2), Dr. Öğr. Üyesi (14), Öğr. Gör. (5), Arş. Gör. (3) şeklindedir. 31-35 yaş aralığında olan akademisyenler %7, 25-30 yaş aralığında olanlar %10, 36-45 yaş aralığında olanlar %45, 46-55 yaş aralığında olanlar %21, 56-70 yaş aralığında olan akademisyenlerin oranı ise %17'dir. Katılımcıların %10'u boşanmış, %14'ü bekâr ve %76'sı ise evli olarak hayatlarını idame ettirmektedirler. Geçmişte yöneticilik yapmış olan kadınların sayısı 19, halihazırda yöneticilik görevi yapıyor olan kadınların sayısı ise 12'dir.

Araştırma sonucunda 12 tema ve 78 kod belirlenmiştir. Bu temalar, Yöneticinin Özellikleri (olumlu/olumsuz), Kadınların Yöneticilik Yapması, Çalışma Kolaylığı, Yöneticinin Cinsiyetinin Önemi, Kurumda Birden Fazla Kadın Olması, Yöneticiyle İyi İlişkiler, Yöneticiden Destek Görme, Cam Tavan Sendromuna Sebep Olan Etmenler, Kraliçe Arı Sendromuna Neden Olan Etmenler, Kadınların Engel Yaşama Durumu, Kadınların Yaşadıkları En Büyük Değişim, Katılımcıların Diğer Kadınlara Destek Olması şeklinde adlandırılmıştır.

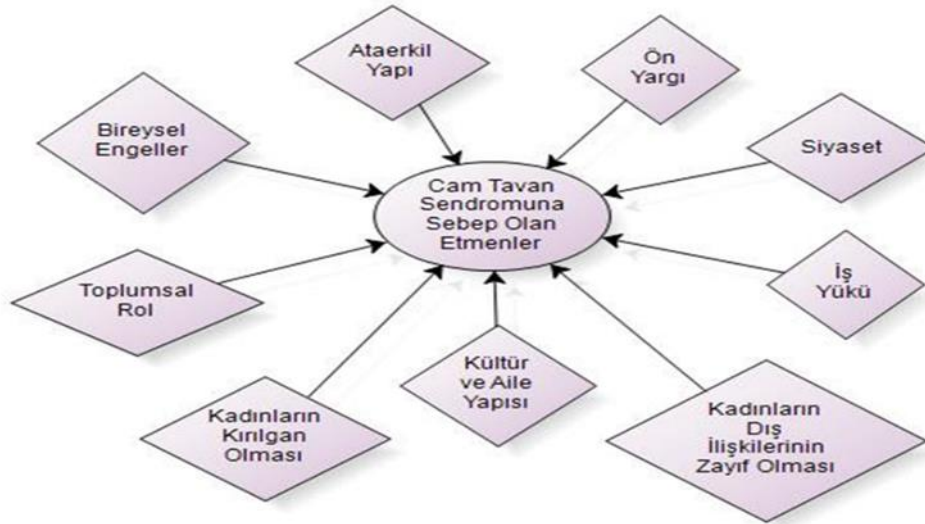
Tablo 1. Araştırma sonucunda oluşan tema ve kodlar

Temalar	Kodlar	Kodlanma Sayısı
Yöneticinin Olumlu Özellikleri	İletişim becerisine sahip	12
	Adaletli	15
	Lider olan ve liderlik özelliklerini taşıyan	13
	Koordine ve organize edici	6
	Otoriter	4
	Empati kurabilen	5
	Sorumluluk sahibi	4
	Hümanist ve demokratik	8
	Deneyimli	4
	Yönetmelik ve kurallara uyan	6
	Sakin ve saygılı	6
Yöneticinin Olumsuz Özellikleri	Ayrımcılık yapan	7
	Takdir etmeyen-ödüllendirmeyen	3
	İnisiyatif alamayan	2
	Empati yapamayan	4
	Egoistçe davranan	3
	Baskıcı yöneticilik tavrına sahip	6
	İletişim sorunu olan	10
	Adaletsiz	6
	Sorumluluk alamayan ve tutarsız davranışlar sergileyen	3
	Ön yargılı	4
	Liyakatsiz atamalar yapan ve deneyimsiz	2
Kadınların Yöneticilik Yapması	Olumlu görüş	13
	Olumsuz görüş	7
	Nötr	5
Çalışma Kolaylığı	Vasıflı olmanın ve liyakatin önemi	5
	Kadınlarla çalışmak kolay	7
	Erkeklerle çalışmak kolay	8
Yöneticinin Cinsiyetinin Önemi	Cinsiyet ayrımında bulunmama	17
	Önemli	6
Kurumda Birden Fazla Kadın Olması	Önemsiz	23
	Olumlu görüş	6
	Koşullu olumlu görüş	12
	Nötr	4
Yöneticiyle İyi İlişkiler	Olumsuz görüş	6
	Önemli	18
	Nötr	11
Yöneticiden Destek Görme	Olumlu (kadın yönetici)	7
	Olumlu (erkek yönetici)	6
	Olumlu (erkek ve kadın yöneticiler)	7
	Olumsuz	5
	Nötr	4
Cam Tavan Sendromuna Sebep Olan Etmenler	Ataerkil yapı	6
	Bireysel engeller	4
	Toplumsal rol	7
	Siyaset	1
	Kültür ve aile yapısı	4
	Ön yargı	4
	Kadınların kırılğan olması	2
	İş yükü	2
	Kadınların dış ilişkilerinin zayıf olması	1

Tablo 1. Araştırma sonucunda oluşan tema ve kodlar (devam ediyor)

Kraliçe Arı Sendromuna Neden Olan Etmenler	Kıskançlık	8
	Rekabet	5
	Çekişme	3
	Yıldıрма tavrına maruz kalma	2
	Mobbing	3
	Düşük benlik saygısı	1
	Stratejik plan uygulama	2
	Kazan - kazan felsefesi	1
	Anne tavırlarını benimseme	1
	Cam tavan yaşama	3
	Özsaygı ve özyeterlik eksikliği	1
Kadınların Engel Yaşama Durumu	Sadece cam tavan sendromu yaşama	5
	Sadece kraliçe arı sendromu yaşama	7
	Cam tavan sendromu ve kraliçe arı sendromu yaşama	9
	İkisini de yaşamama	8
Kadınların Yaşadıkları En Büyük Değişim	Anne olmak	9
	Hastalıklar ve ailevi kayıplar	5
	Farklı kültürler tanıma	4
	Teknoloji	1
	Olumlu bakış açısı ve sakinlik	3
	Sürekli değişim ve gelişim	2
	Mesleğe geçiş	3
	Kurum değiştirme veya emeklilik	3
	Yaşanan hayal kırıklıkları	3
	Nötr	13
Katılımcıların Diğer Kadınlara Destek Olması	Pozitif ayrımcılık	11
	Negatif ayrımcılık	5

Araştırmanın odaklandığı konu cam tavan ve kraliçe arı sendromu olduğu için bu bölümde cam tavan ve kraliçe arı sendromuna yönelik bulgular sunulmuştur.

**Şekil 1.** Cam Tavan Sendromuna Sebep Olan Etmenler

Şekil 1’de görüldüğü üzere cam tavan sendromuna sebep olan etmenler teması ile ilgili 9 kod belirlenmiştir. Bunlar, toplumsal rol (7), ataerkil yapı (6), bireysel engeller (4), ön yargı (4), siyaset, iş yükü, kültür ve aile yapısı, kadınların kırılgan olması ve kadınların dış ilişkilerinin zayıf olması kodlarıdır.

K5: “Üniversite genelinde ya da herhangi bir yerde toplantıya girdiğinizde bir kadın olarak konuştuğunuzda sizi ciddiye almaları gerçekten çoğu zaman zor olabiliyor ve karşınızdaki yönetici bir erkekse çok ciddi egoları olabiliyor. Yaşınızda gençse ya da kibar bir kadınsanız anlatmaya çalıştığınız şeyi karşı tarafa kabul ettirmek oldukça zor. Çünkü siz bir erkek

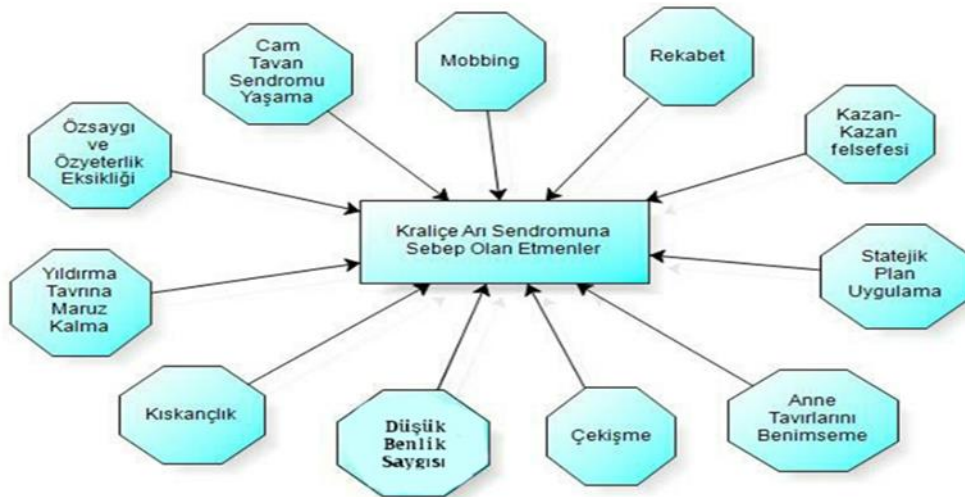
gibi sert bir tavır sergileyip masaya vurmuyorsunuz, kibarca, sebepleriyle birlikte onu anlatmaya çalışırken karşı tarafın bunu kabul etmesinin çoğu zaman çok zor olduğunu inanıyorum ne yazık ki”

Bu örnekteki katılımcı, özellikle yaşı genç olan kadınların yüksek egolu erkek yöneticiler tarafından baskıldığını, nezaketin zayıflık olarak algılandığı ifade etmektedir.

K13: “Türk kültüründe, ataerkil bir toplumda yaşadığımız için kadın ve erkeğin rolleri var. Maalesef ki bizim rollerimizde de özellikle şu çok gündemde, kadın evde oturmalı, kadın çocuğuna bakmalı, şu an çalışan bayanlara da olumlu bakıyorlar ama çalışan bir bayan eve gelip yine yemek yapar. Birçok erkek eşine yardım etmek ve desteklemek konusunda ikisi de çalışıyor olmasına rağmen azdır. Çünkü adam gelir televizyonunu açar, filmi izler. Kadın yemekle uğraşır, çocuğuyla uğraşır, çamaşırları toplar. Aslında ortak bir paydada buluşulması gerekir böyle şeylerde. Tabii bizim Türk toplumumuzda, kültürümüzde bu roller kadına atfedilmiş. Bunun için de kadının yapması gereken bir görev yapmazsa kötü kadın, evine iyi bakmayan tarzında bir muamele gördüğü için ve böyle zaten gelenek ve göreneğimizde böyle gördüğümüz için de zaten çok sorgulamadan otomatik makine gibi biz bu işlere giriyoruz işin doğru tarafı. Bunlar engelliyor mu, evet engelliyor... Yönetimde de yine bu ataerkil toplumun getirmiş olduğu durumlardan dolayı, bir erkek bir kadından emir almakta zorlanıyor. Bunu istemiyor. Çünkü bir anne figürü var bir erkek için nazlandı, nazının geçtiği, bir şeyleri önüne her şeyi hazır getirildiği. Yani bu kültürümüzün getirdiği şeylerden bir tanesi. Böyle modellerdense sen şunu yapacaksın, bu görev senin diye bir bayanın bu yükümlülüğü vermesi onu rahatsız ediyor. Genelde erkek, ben son sözü söylerim, ben birazcık daha güçlüyüm diye düşündüğü için bu bizim toplumumuzda maalesef ki. Bu bizim toplumumuzda yaşanıyor. Yani bu yönde eziliyor muyuz, bence evet eziliyoruz...”

Bu örnekte ise katılımcı, ataerkil bir bakış açısıyla karşılaştığını, ön yargıların ve toplumsal rollerin, kadınların yönetici olmasına yönelik engellemelere, erkeklerin kadınların yönetici olmasına karşı olumsuz tavır takındıklarına yönelik deneyimlerini aktarmaktadır.

Kraliçe arı sendromuna sebep olan etmenler teması ile ilgili 11 kod belirlenmiştir. Kıskançlık (8), rekabet (5), mobbing (3), çekişme (3), düşük benlik saygısı, anne tavrılarını benimseme, yıldırma tavrına maruz kalma, stratejik plan uygulama, kazan-kazan felsefesi, cam tavan sendromu yaşama, özsaygı ve özyeterlik eksikliği kodları oluşturulmuş ve Şekil 2’de sunulmuştur.



Şekil 2. Kraliçe Arı Sendromuna Sebep Olan Etmenler

Kraliçe arı sendromuna sebep olan etmenler teması ile ilgili iki katılımcının görüşme kayıtları aşağıda sunulmuştur.

K8: “Kraliçe arının daha çok olduğunu düşünüyorum, kadınlar kadınlara destek olmuyor. Şöyle, eğer yöneticilikten önce arkadaşsan evet, ama değilsen hayır. Hayatta herkes hemsinisiyle yarışıyor. Maçlarda da böyle. Bir de ben burada spor bilimleri farkı olduğunu düşünüyorum. Biz rekabetçi kadınlarız, özellikle liderlik özelliği olan kadınlar bu anlamda kendini geliştiriyor ve yöneticilik boyutu için çaba gösteriyor belki. O anlamda bizim sahadan gelen rekabetçi ruhumuz burada devam ediyor. Buranın bir iş ortamı olduğunu ve olması gereken bir düzeni olduğundan çok “o değil ben olmalıyım” algısının ön plana çıktığını düşünüyorum, o yüzden kadınların “niye o da niye ben değil?” sorgusunu sıklıkla yaptığını düşünüyorum”

K16: “Kadını daha çok hemsinisi üzüyor. Neden üzüyor, kadınlarda genel olarak erkeklerden farklı olarak kıskançlık daha yüksek. Hani herkes erkekleri kıskanç olarak nitelendiriyor ama kadın cinayetlerinin fazla olması altında kıskançlık yatmıyor yani onda başka sebepler var. Kıskançlık yaşadıkları için, bir kadın hemsinsinin kendinden yükselmesini yönetici pozisyonunda pek istemiyor. Ama bir erkeği istiyor. Bir erkek bir erkeği engellemiyor bilakis yükselmesi gerekiyorsa destekliyor ama bir kadın bir erkeği mi bir kadını mı engeller dersiniz kadını engeller öyle söyleyeyim”

Bu örneklerdeki katılımcılar, kıskançlık ve rekabetin kadınlar arasında çekişmeye, öne geçme çabasına yol açtığını ve bu gerekçelerle yönetici olan kadınlarda kraliçe arı davranışlarına sebep olduğunu ifade etmektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Katılımcıların cam tavan sendromu hakkında bireysel görüşlerinin analizinin sonucunda, Türk toplumundaki ataerkil yapı, kadınların kendilerine koydukları bireysel engeller -belki de Andromeda kompleksi (Akkaya, 2023)-, dış ilişkiler söz konusu olduğunda kadınların erkekler kadar girişken olmaması, toplumsal roller, siyaset, kültür ve aile yapısı, erkeklerin kariyer yapan kadınlar hakkındaki ön yargıları, kadınların kırılğan olması sonucunda duygusal davranmalarının iş hayatlarına yansımaları ve kadınlara verilen iş yükünün fazla olması sonucunda cam tavan sendromunun sebepleri belirlenmiştir. Karakuş (2014), cinsiyet ayrımcılığının kadınların en önemli kariyer engeli olduğunu ortaya koymaktadır. Derks vd. (2011), kraliçe arı sendromunun, terfi alamamanın ilk nedeni değil, cinsiyet eşitsizliğinden kaynaklanan ve dolayısıyla yalnızca sorunu devam ettiren sosyal süreçlerin (cinsiyet önyargısı ve kimlik tehdidi) sonucu olduğunu değerlendirmektedir.

Kraliçe arı sendromu hakkında ise katılımcılar, kadınlar arası kıskançlığın, rekabetin, menfaat odaklı ilişkilerin ve çekişmelerin kadınların düşük benlik saygısı dolayısıyla yaşanması, yöneticiler tarafından yıldırma tavrına maruz kalma ve mobbinge uğramaları sonucu bu sendromun oldukça fazla görünür olduğunu söylemişlerdir. Dellasega (2005) kadınların iş yerindeki sert rekabetlerini mutlak üstünlük kurma ve beğenilme içgüdülerine bağlamış ve kadınların kazan-kazan kavramını henüz benimseyemedikleri için iş ortamında birbirlerine zarar verdiklerini belirtmiştir.

Kadın yöneticilerle çalışmış veya halen çalışmakta olan katılımcılar, kraliçe arı sendromunun oldukça fazla yaşandığını da belirtmektedirler. Genellikle anne tavırlarını benimsemekle başlayan ve hayatlarının herhangi bir döneminde engellerle karşılaşmış olan kadınlar tarafından baskı, dedikodu, kıskançlık ve hatta kurum içi soruşturma, bir üst mevkiye geçiş aşamasında kariyer engeli ile karşı karşıya kalmışlardır. Hiçbir engel ile karşılaşmamış olduğu belirlenen (8 kişi) katılımcıların ise, iş hayatına yeni başlamış olmalarının, kendilerini diğer kadınlar için tehdit olarak görmemelerinin ve yalnızca bir yönetici ile çalışmış olmalarının etkili olduğu düşünülmektedir.

Kadınlar arasındaki kıskançlık, kişisel hırs, iletişim zorluğu, çekişme, kadınların duygusallık, detaycılık durumları, erkeklere göre kadınların pratik olmama durumu, ataerkil yapı, cinsiyet eşitsizliği, kadınlara karşı hoşgörüsüzlük, başka kadını risk olarak görme, kadınlara engel koyma ve üstünlük çabasıdır. Kıskançlık, kraliçe arı sendromunu oluşturan faktörler arasında en belirleyici olan temadır (Kark vd., 2023). Genel olarak kıskançlığın sebebi özgüven eksikliği ve yetersizlik duygusudur. Reik (2006)'e göre, kadın için kıskançlık duygusu ona güç veren bir durumdur, kıskandığı kişi ile doğrudan savaşmak için eline geçen bir olanaştır. Özellikle iş hayatında hırslı olan ve hedeflerini yüksekte tutan kadınlar hemcinslerine karşı daha acımasız bir kıskançlık hissedebilmektedirler. Gneezy & Rustichini (2004), kadınların sadece hemcinslerinin olduğu koşu yarışlarındaki performanslarının hem kadın hem de erkeklerin olduğu koşu yarışlarındaki performanslarından yüksek olduğunu bulmuştur. Kadınlar hemcinsleriyle rekabette daha zalim olabilir ve meslektaşlarına daha kötü davranabilir (Di Cagno vd., 2016). Moss-Racusin vd. (2012), bu araştırma sonuçlarına benzer şekilde kadın öğretim üyelerinin, bazı iş kararlarında kadınlara karşı ayrımcılık yaptığını rapor etmektedir.

Ataerkil toplum yapısındaki, güç, rekabet, çekişme, yarışma gibi duygular erkek egemenliğinde ilerlemektedir ve erkeklerin kendi aralarında bu durumları yaşamaları normal karşılanmaktadır. Ancak kadınlar, iş hayatındaki rekabet ortamında azınlık durumunda kalmaları dolayısıyla, hemcinslerinden destek beklemektedirler ve bekledikleri desteği bulamadıklarındaysa kendilerini hemcinslerinin ihanetine uğramış gibi hissetmektedirler ve daha duygusal tepkiler vermektedirler. Hite (2009), kadınların iş hayatlarında hemcinslerine destek vermeme sebeplerini, kadın yöneticilerin erkek yöneticiler kadar ciddiye alınmamasına bağlamaktadır. Kadın yöneticiler, çalışanlarına yumuşak davrandıkları zaman, arkadaş ortamı oluşması ve otorite kaybı yaşanması dolayısıyla erkek yöneticilere nazaran daha sert davranmak zorunda kalmaktadırlar. Aynı zamanda kadınlar birbirine destek verdiğinde, erkek iş arkadaşları ve yöneticileri tarafından feminist olarak damgalanıp dışlanmaları sebebiyle kadın meslektaşlarına ya da çalışanlarına destek vermeyip aksine engel koymaktadırlar.

Sonuç olarak, kadınların yönetimde ilerlemesi için, kadınlar arasındaki ilişkilerde gömülü olan gerilimleri ve karmaşıklığı maskeleyen yerine, bunlar yüzeye çıkarılmalı ve yönetim araştırmalarında kadınlarda açıkça araştırılmalıdır.

Elde edilen bulgular doğrultusunda,

- Kraliçe arı sendromunun spor alanında var olup olmadığını öğrenmek için sporcular, Gençlik ve Spor Müdürlükleri'nde çalışan kadın personeller, hakemler ve antrenörler gibi sporun içinde bulunan diğer bireylerin de dâhil edildiği akademik çalışmaların yapılması,
- Spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarında çalışan akademisyenlere toplumsal cinsiyet eğitimi verilmesi veya konu ile ilgili panel, seminer gibi organizasyonların sıkça düzenlenmesi,
- Cinsiyet ayrımı fark etmemekle beraber bu çalışmanın konusu olan kraliçe arı sendromuna dayanarak özellikle kadın yöneticilerin çalışanlara keyfi uygulamalar veya isteklerle kraliçe arı sendromunu yaşattıkları bulgusundan hareketle kadın yöneticilerin çalışma hayatında yasa ve yönetmeliklere uygun adil ve gerçekçi uygulamalar yapılıp yapılmadıklarının üst yönetim tarafından denetlenmesi önerilmektedir.
- Xiong vd. (2022), kadın yöneticilerin eğitim düzeylerinin artmasıyla cinsiyet ayrımcılığının kısmen biraz daha azaldığını ortaya koymuştur. Bu araştırmanın konusu olan kadın yöneticiler açısından değerlendirildiğinde hepsinin yüksek öğrenim görmüş olmasından dolayı eğitim düzeyinden kaynaklanabilecek bir farklılığa bakılmamıştır. Yapılacak çalışmalarda spor ortamındaki farklı alanlarda (üniversite, kamu kuruluşları, spor kulüpleri) ve farklı eğitim düzeyindeki yönetici kadınlar açısından kraliçe arı sendromunu ve cinsiyet ayrımcılığı araştırılabilir.

Kaynaklar

- Akdöl, B. & Menteş, S.A. (2017). Kadınların Yönetici Pozisyonlarında Yaşadıkları Zorluklar ve Lider Üye Etkileşiminde Cinsiyetin Rolü, *Business and Management Studies An International Journal*, 5(3), 859-879.
- Akkaya, B. (2023). A Psychomythological Syndrome: The Andromeda Complex in Occupational Life and its Dimensions. *Journal of Qualitative Research in Education*, 33, 276-299. doi: 10.14689/enad.33.1700
- Akman, G. & Akman, Y. (2016). Kraliçe Arı Sendromu Bağlamında Kadın Öğretmenlerin Kadın Yöneticilere İlişkin Görüşleri, *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(3), 748-763.
- Akpınar-Sposito, C. (2013). Career Barriers For Women Executives and The Glass Ceiling Syndrome: The Case Study Comparison Between French and Turkish Women Executives, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 75, 488-497.
- Arslandoğlu K. (2005). *Futbolun Psikiyatrisi*, İthaki Yayınları, İstanbul.
- Asoy, E. (2018). Toplumsal Cinsiyet Ayrımı ve Cam Tavan Sendromu Üzerine Oyun Teorisi Modeli: Cam Tavanın Kırıldığı Oyun Dengesi, *Marmara Üniversitesi Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Araştırmaları Dergisi*, 2 (2), 85-95. doi:10.26695/mukadcat.2018.19
- Bingöl, H. (2011). *Olimpiyatlarda Derece Yapan Türk Sporcuların Kariyer Planlama Profillerinin Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.
- Charles, N. & Davies, C.A. (2000). Cultural Stereotypes and The Gendering of Senior Management, *Sociological Review*, 48 (4), 544-567.
- Çetin, A. (2011). *Kadın Yöneticilerin Cam Tavan Algısının Cam Tavanı Aşma Stratejilerine Etkisi: Bursa İli Tekstil Sektöründe Bir Alan Araştırması*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Çetin M. & Atan, E. (2012). İlköğretim Okullarında Görev Yapan Kadın Okul Yöneticilerinin “Cam Tavan” a İlişkin Algılarının İncelenmesi, *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 35(35), 123-136.
- Dellasega, C. (2005). *Mean Girls Grown Up*. Wiley. New Jersey.
- Derks, B., Ellemers, N., Van Laar, C., & De Groot, K. (2011). Do Sexist Organizational Cultures Create the Queen Bee? *British Journal of Social Psychology*, 50(3), 519-535. https://doi.org/10.1348/014466610X525280
- Di Cagno, D., Galliera, A., Güth, W., Pace, N., & Panaccione, L. (2016). Make-up and Suspicion in Bargaining with Cheap Talk: An Experiment Controlling for Gender and Gender Constellation, *Theory and Decision*, 80(3), 463-471.
- Gneezy, U., & Rustichini, A. (2004). Gender and Competition at a Young Age. *American Economic Review*, 94(2), 377-381. https://doi.org/10.1257/0002828041301821
- Hite, S. (2009). *The Hite Report on Woman Loving Women*. Arcadia Books, London.
- Hopman A. H. & Lord, B. R. (2009). *The Glass Ceiling and Women in Accounting: New Zealand Experiences and Perceptions*. Interdisciplinary Perspectives on Accounting Conference. Austria
- İpçioğlu, İ., Eğilmez, Ö., & Hilal, Ş. E. N. (2018). Cam Tavan Sendromu: İnsan Kaynakları Yöneticileri Bağlamında Bir Araştırma, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(25), 686-709.
- Karakuş, H. (2014). Kraliçe Arı Sendromu- Pembe Taciz. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 2(1), 334-356.
- Kark, R., Yacobovitz, N., Segal-Caspi, L., & Kalker-Zimmerman, S. (2023). Catty, Bitchy, Queen Bee or Sister? A Review of Competition Among Women in Organizations from a Paradoxical-Cooperation Perspective. *Journal of Organizational Behavior*, 45, 266-294. https://doi.org/10.1002/job.2691
- Knight, M. A. (1989). *The Relationship Task Orientation and People Orientation to the Queen Bee Syndrome in Selected Groups of Female Nurses*. Doctoral Thesis, Adelphi University, New York.
- Marshall, C. & Rossman, G. B. (2014). *Designing Qualitative Research*, Sage, New York.
- Mavin, S. (2008). Queen Bees, Wannabees and Afraid to Bees: No More ‘Best Enemies’ for Women in Management? *British Journal of Management*, 19, 75-84. doi: 10.1111/j.1467-8551.2008.00573.x
- Moss-Racusin, C. A., Dovidio, J. F., Brescoll, V. L., Graham, M. J., & Handelsman, J. (2012). Science Faculty's Subtle Gender Biases Favor Male Students. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109(41), 16474-16479.
- Özkaya, M. O. (2001). *Kadınların İş Yaşamında Başarılarını Etkileyen Faktörler*. 5. Ekonometri ve İstatistik Sempozyumu, 19-22 Eylül, ss. 22, Adana.
- Öztürk, F. (2018). *Spor Eğitimi Veren Kadın Akademisyenlerin Kişilik Özellikleri ile Kariyer Engellerinin Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Reik, T. (2006). *Aşk ve Şehvet Üzerine*, Say Yayınları, İstanbul.
- Shetsky, M. (2013). *The Queen Bee Syndrome Revisited: A Phenomenological Study of The Lived Experiences of Baby Boomer Women Leaders in The Pharmaceutical Industry*. Master Thesis, The Chicago School of Professional Psychology, Chicago.
- Scheepers, D. T., & Ellemers, N. (2019). *Social Identity Theory*. In K.Sassenberg & M. Vliek (Eds.), *Social Psychology in Action: Evidence-Based Interventions from Theory to Practice*, 129-143. Springer.
- Wuertle, R. (2017). *The Influence of The Queen Bee Syndrome on The Attitudes, Behaviors, and Emerging Leadership Styles of The Millennials*, Master Thesis, Linnaeus University, Kalmar.
- Yükseköğretim Bilgi Yönetim Sistemi (2019). *Birim Grubuna Göre Öğretim Elemanları Sayısı*. https://istatistik.yok.gov.tr. Erişim: 02.01.2019
- Yükseköğretim Kurulu, (2021). https://www.yok.gov.tr/Sayfalar/Haberler/2021/turk-universitelerindeki-kadin-profesor-orani-avrupa-ortalamasini-gecti.aspx Erişim: 02.08.2023
- Yükseköğretim Kurulu, (2022). https://www.yok.gov.tr/Sayfalar/Haberler/2022/turk-akademisinde-kadınlar-daha-da-gucleniyor.aspx Erişim: 02.08.2023

-
- Yükseköğretim Bilgi Yönetim Sistemi (2024). *Birim Grubuna Göre Öğretim Elemanları Sayıları Raporu*. <https://istatistik.yok.gov.tr>. Erişim: 11.02.2024
- Xiong, A., Tao, J., Li, H. & Westlund, H. (2022). Will Female Managers Support Gender Equality? The Study of “Queen Bee” Syndrome in China. *Asian Journal of Social Psychology*, 25 (3), 544–555. doi: 10.1111/ajsp.12517
- Wirth, L. (2001). *Breaking Through the Glass Ceiling: Women in Management*, International Labour Office, Geneva.

*Alaaddin Keykubat Döneminde (1220-1237) Spor ve Uygulama Alanları The Reign of Alaaddin Keykubat (1220-1237) Sports and Practice Areas

**Yasemin Yalçın¹, Fatma Turan², Selman Korkmaz³

¹ Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yasemin.yalcin@alanya.edu.tr, 0000-0002-1484-3477

² Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 215447002@org.alanya.tr, 0000-0003-1741-3170

³ Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, selmankorkmaz56@gmail.com, 0009-0008-6052-5382

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Selçuklu Sultanı Alaaddin Keykubat'ın özellikle adını verdiği Alaiye şehrinde yaptığı sportif faaliyetler ve bu faaliyetleri gerçekleştirdiği alanlar hakkında bilgi vermektir. Sportif faaliyetler, beden ve ruh ikilemini zinde tutmak adına Türkler için önemli bir aktivite alanı oluşturmuştur. Konargöçer yaşamın hareket ağı içerisinde araçlı ve araçsız olarak pek çok mücadeleye girişmiş olan Türkler bolluk ve bereketi her zaman hareket karşılığında görmüşlerdir ki "Nerede hareket, orada bereket.", "Hareket olan yerde bolluk olur." şeklindeki atasözlerimiz dilimize yerleşmiştir. Bedenî yeterliliğin tüm yaşamsal ihtiyaçları karşılamada bir gereklilik olduğunun farkında olan Türkler öncelikle vücut yapılarını daha sağlıklı hale getirmişlerdir. Bunun için ise birçok spor dalında ustalaşmışlardır. Özellikle avcılık, binicilik, okçuluk, güreş ve at üstünde oynanan oyunlarla hem bedenî terbiyeyi sağlamışlar hem de psikolojik hazırlığı sağlayarak savaş alanlarında başarılar elde etmişlerdir. Bu bağlamda yaşanan coğrafyanın ve kültürün, yapılan sporlar üzerindeki etkisi günümüze kadar ulaşmıştır. Türk spor tarihinin geçmişine ışık tutan kaynaklarda dönemin yaşam koşulları ya da dönem yöneticisinin ilgisi doğrultusunda yapılan sporlardan bahsedilmektedir. Nitel araştırma yöntemi ile değerlendirilen bu çalışmada Selçuklu hükümdarlarından Alaaddin Keykubat dönemindeki sportif faaliyetler, bu faaliyetler için oluşturulan alanlar ile yapılan faaliyetlerin psikolojik ve sosyolojik etkileri değerlendirilmiştir. Ayrıca mevcut çalışma ile Türk spor tarihi literatürüne katkı sağlanması planlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Türkler, Selçuklu Devleti, Alaaddin Keykubat, Spor.

ABSTRACT

The aim of this study is to provide information about the sportive activities of the Seljuk Sultan Alaaddin Keykubat, especially in Alaiye, the city named after him, and the areas where he carried out these activities. Sportive activities have constituted an important field of activity for Turks in order to keep the duality of body and soul fit. Having engaged in many struggles with and without vehicles within the movement network of nomadic life, Turks have always seen abundance and fertility in return for movement, so that our proverbs such as "Where there is movement, there is fertility." and "Where there is movement, there is abundance." have settled in our language. Realizing that physical competence is a necessity in meeting all vital needs, Turks first made their body structures healthier. For this, they mastered many sports branches. Especially with hunting, horseback riding, archery, wrestling and games played on horseback, they both provided physical training and achieved success in battlefields by providing psychological preparation. In this context, the influence of the geography and culture on the sports has survived until today. In the sources that shed light on the history of Turkish sports history, the sports practiced in line with the living conditions of the period or the interest of the ruler of the period are mentioned. In this study, which was evaluated with qualitative research method, the sportive activities in the period of Alaaddin Keykubat, one of the Seljuk rulers, the areas created for these activities and the psychological and sociological effects of the activities were evaluated. In addition, it is planned to contribute to the Turkish sports history literature with the current study.

Keywords: Turks, Seljuk State, Alaaddin Keykubat, Sports.

Citation: Yalçın, Y., Turan, F. & Korkmaz, S. (2024). Alaaddin Keykubat Döneminde (1220-1237) Spor ve Uygulama Alanları, Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi, 6 (1), 32-46.

Gönderme Tarihi/Received Date:
22.01.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
22.03.2024

Yayınlanma Tarihi/Published Online:
30.03.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1423770>

*"Bu makale 17-20 Mayıs 2023 tarihleri arasında Antalya'da düzenlenen "IV. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi" adlı kongrede sözlü bildiri olarak sunulmuş ve kongre Özet Bildiri kitabında basılmış "Alaaddin Keykubat Döneminde Spor Faaliyetleri" başlıklı bildirinin genişletilmiş halidir."

**Corresponding author:
yasemin.yalcin@alanya.edu.tr

GİRİŞ

Türk Dil Kurumu sözlüğünde spor, "Bedeni geliştirmek amacıyla belirli kurallara göre kişisel veya toplu olarak gerçekleştirilen hareketlerin tümü" şeklinde tanımlanmıştır (Türk Dil Kurumu).

Sporun ortaya çıkış şekline bakıldığında yapılan ilk bedenî faaliyetlerin savunma, kendini koruma veya saldırı mahiyetinde yaşamsal ihtiyaçları karşılama amacıyla gerçekleştirildiği görülmektedir. Bu "var olma" mücadelesinde önceleri sadece fiziksel gücünü kullanmayı öğrenen insan, eylemlerini araçsız olarak gerçekleştirmiştir (İnalcaç & Yaman 20: 168). Tarih öncesi çağlarda doğanın kendisine sunduğu araçları olduğu gibi kullanan insan, zamanla bu araçlara şekil vermeyi öğrenmiştir. Öğrenen insan, düşünen ve üreten insandır. Dolayısıyla artık bedensel gücünü fark eden, bunu kullanarak dokunduğu her şeye şekil ve yön verebilen insan, amaca yönelik çeşitli aletler üretmeye başlamıştır. İlk çağlardan itibaren bedenini ve düşünce gücünü kullanan insana hazine olan spor, varlık savaşında en önemli unsur olmuştur.

Spor, geçmişten günümüze kadar girilen mücadeleler açısından bireysel olduğu kadar toplumsal bir olaydır. Hemen hemen her toplumda, yaşanan coğrafyaya ve kültüre göre çeşitlilik gösteren farklı spor dalları mevcuttur. Bu spor dallarının nesilden nesile aktarılmasında hiç şüphesiz somut ve somut olmayan kültür unsurları etkili olmaktadır. Sporda kullanılan araç-gereçler, giysiler, alanlar vb. unsurlar somut kültür unsurları olarak değerlendirilirken gelenekler, sözlü aktarımlar, dini ritüeller vb. unsurlar da somut olmayan kültür unsurları olarak değerlendirilmelidir (Durbilmez 2013). Tarihsel, toplumsal gelişme süreci içinde yaratılan bütün somut ve somut olmayan unsurlar ile bunları yaratmada ve gelecek nesillere aktarmada kullanılan, insanın doğal ve toplumsal çevresine egemenliğinin ölçüsünü gösteren araçların bütünü kültür olarak tanımlandığına göre spor kültürün ayrılmaz bir parçasıdır.

Eski Türklerin yarı göçebe olarak yaşamlarını sürdürmesinde, soylarını ve yurtlarını genişletmesinde günlük hayattaki hareketliliğin önemi büyüktür. Bu hareketlilik sayesinde ruh ve beden yapıları zinde kalmıştır. Türk kültüründen beslenen sporlar genel manada

savaşa hazırlık, fiziki gücü geliştirme ve gelenekleri devam ettirme amacıyla sosyal bir aktarım olarak yaşatılmış ve korunmuştur.

Anadolu'ya geldiklerinde bu topraklarda var olan kültürü olduğu gibi benimsememiş olan Türkler, her alanda olduğu gibi spor alanında da kendi kültürlerini yaşatarak gelenek ve göreneklerini sürdürmüşler, hiçbir zaman Yunanlar, Romalılar, Bizanslılar ve Batı Anadolu'da yaşamış milletler gibi tiyatro ve sahne şeklindeki büyük ve ihtişamlı yapılara özenmemişlerdir. Yeni bir vatan edinme savaşı içinde olmaları ve Oğuz törelerini yaşatmak istemeleri bu durumun en önemli nedeni olarak düşünülmektedir (Kahraman, 1989).

Türk tarihi açısından kültürel aktarımın merkezinde bulunan Selçuklu Devleti'nde en güzide sultanlardan biri olan Alaaddin Keykubat'ın döneminde günlük sportif faaliyetler arasında neler yer almaktaydı? Bu faaliyetler nerelerde ve hangi amaçlarla yapılmaktaydı? Dönem sportif faaliyetlerinin psikolojik ve sosyolojik katkıları neler olmuştur?

Bu çalışmada Alaaddin Keykubat dönemindeki sportif faaliyetlere yer verilmektedir. Alan yazında yer alan bilgiler değerlendirildiğinde özellikle avcılık, çevgan ve ciritten söz edildiği görülmektedir. Bu çalışmanın amacı, Selçuklu Sultanı Alaaddin Keykubat'ın özellikle, adını verdiği Alaiye şehrinde yaptığı sportif faaliyetler ve bu faaliyetleri gerçekleştirdiği alanlar hakkında bilgi vermek, bu sporların psikolojik ve sosyolojik etkilerini açıklamaya çalışmak ve Türk spor tarihi literatürüne katkı yapmaktır.

GEREÇ ve YÖNTEM

Çalışma, nitel araştırma yöntemi ile değerlendirilmiştir. Özgünlüğü bakımından nitel araştırmalar, problemleri farklı bakış açıları ile değerlendirerek çözümler üretmekte ve eğitim araştırmacılarına problemin sadece niceliksel yönlerinin görüldüğü pencereden değil, niteliklerinin de görüldüğü pencereden görme fırsatını tanımaktadır (Işıkoglu, 2005). Bununla birlikte nitel araştırmalar; yapılandırılmamış gözlem, görüşme ve doküman inceleme gibi veri toplama tekniklerinin kullanıldığı, olgu ve olayların kendi doğal ortamları içinde gerçekçi ve bütüncül bir şekilde değerlendirilmesine yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırmalardır (Yıldırım & Şimşek 2005). Doküman incelemesi, araştırılması planlanan olay veya olgular hakkında bilgi içeren yazılı materyallerin analizini kapsar. Doküman incelemesi, genellikle uzak geçmişe dair araştırma yapan tarihçiler ve arkeologlar tarafından, bir kültür veya medeniyetin geçmişine ilişkin özelliklerin belirlenmesi ve anlaşılmasına yönelik araştırmalarda kullanılır. Bu yöntemle araştırmacı, elde ettiği belgeleri belirli bir çerçevede ve birbiriyle ilişkilendirerek ilgili kültür veya medeniyete ilişkin bütüncül bir resim elde etmeye çalışır. Doküman incelemesi yöntemi, geçmiş toplumlara ait kültürler, gelenekler, kurumlar, yaşantılar ve devlet politikalarına ilişkin bilgilerin elde edilmesi sürecinde işlevsel bir yere sahiptir. Genel olarak tarihçiler, antropologlar ve dil bilimciler tarafından kullanılan bir yöntem olmakla birlikte psikologlar ve sosyologlar tarafından da kullanılmış, önemli kuramların geliştirilmesine katkıda bulunmuştur (Şimşek, 2009).

Araştırmanın Etiği: Bu çalışmanın etik uygunluğu Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Sosyal ve Beşerî Bilimler Alanı Bilimsel Araştırma Eğiti Kurulunun 9 no'lu toplantısı ve 22 no'lu kararı ile 07.11.2023 tarihinde alınmıştır.

BULGULAR

Orta Asya'dan Anadolu'ya gelen Türkler burada da asker millet olma özelliğini devam ettirmiştir. Bu sebeple askeri nitelikteki spor ve oyunlar, eğlence hayatında da kendine yer edinmiş, önemini korumuştur. Savaşa hazırlık niteliğinde olan ve mücadele kabiliyetini geliştiren bu oyunlar arasında avcılık, cirit, çevgan, at yarışı, mızrak atışı, ok atma, gülle atma, halka kapma ve güreş oyunlarının yer aldığı belirtilmiştir (Ersan, 2006b).

Türkler için yaşamın bir parçası olan avcılık, önceleri yaşamsal ihtiyaçların karşılanması ve varlığın devamı için yapılmaktaayken sonraları askeri bir tatbikat haline gelmiştir. Türkler, avladıkları hayvanların derisinden sinirine kadar faydalanarak yaşamlarını idame ettirmiştir. Eski Türklerin bir harp taklidi olarak yaptıkları avcılık, Selçuklulara ve sonra da Osmanlılara aynı şekilde aktarılmıştır. Savaş olmadığı vakitlerde devlet yöneticilerinin çoğu zamanlarını maiyetleri ile büyük av organizasyonları düzenleyerek değerlendirmişlerdir. Böylece genç kuşakların sportif hareketlere alıştırmalarını sağlayarak ileride karşılaşacakları zorlukların üstesinden gelmeleri için hazır bir duruma getirilmelerine önem vermişlerdir (Huş, 1974).

Alaaddin Keykubat'ın sultan olmasıyla (1220-1237) Anadolu Selçuklu Devleti büyük bir gelişme göstermiştir. Her yönden parlak bir devir yaşanan ülkede büyük imar faaliyetlerine girişilmiş ve milli birliğin kurulmasına çalışılmıştır (Bibi, 1996: 3). İmar faaliyetleri çerçevesinde idman ve eğlence amaçlı olarak yapılan sportif faaliyetler için meydanlar oluşturulmuş ve köşkler yapılmıştır. İbn-i Bibi Selçukname'sinde av şenliklerine katılan sultanların belirli günlerde çöğen oynadıklarını, Sultan Alparslan'ın çok başarılı bir çöğen oyuncusu ve okçu olduğunu ayrıca elinde daima bir güz taşıdığını belirtmiştir. Bunun yanı sıra Alaaddin Keykubat'ın da haftada iki kez çöğen oynadığından ve çöğene olan ilgiyi, sevgiyi yaygınlaştırmak adına büyük şehirlere çöğen meydanları oluşturduğundan bahsetmiştir. (İbn Bibi, 2010). Konya'da bulunan Selçuklu sultanları ve hanedan üyeleri Ruzbe Ovası'nda, Amasya'da bulunanlar Ok Meydanı'nda, Kayseri'de bulunanlar ise Meşhed Ovası'nda mızrak, cirit, çevgan ve top oynamışlardır. Oynanan bu oyunlar her hafta Pazartesi ve perşembe günleri mehterhane eşliğinde icra edilmiş ve halk da oyunları izlemek için yerini almıştır. Cuma günleri ise şehrin gençleri aynı alanlarda bir araya gelerek kendi aralarında spor müsabakaları düzenlemişlerdir (Kahraman, 1989).

Alaaddin Keykubat döneminde pehlivanların, ünlü kişilerin ve hüner sahiplerinin halka kapma, mızrak oyunu, ok atma ve binicilik gibi çeviklik ve cesaret isteyen oyunlarda tüm hüner ve ustalıklarını sergilediği İbn-i Bibi tarafından da aktarılmıştır (Bibi, 1996). İbn-i Bibi 13. Yüzyılda yaşamış İranlı bir yazardır. 1231-1232 yılları arasında İbn-i Bibi'nin anne ve babasının Alaaddin Keykubat'ın

hizmetinde olduğu anlaşılmaktadır. Babası, Keykubat döneminde devlet divanında çalışmış, tercüman unvanı taşımış ve birkaç elçilik görevine katılmıştır. İbn-i Bibi, babasından miras kalan emirlik unvanını alarak Emir Nasıreddin adıyla da anılmış ve 1263-1283 yılları arasında devletin iç ve dış yazışmalarının yürütüldüğü Divan-ı Tuğra reisliğine getirilmiştir (Bibi, 1996). Dolayısıyla İbn-i Bibi'nin aktarımları Alaaddin Keykubat dönemine dair bilgilerin sunulduğu en iyi kaynaklardandır.

Selçuklu Devleti'nde savaflara hazırlık mahiyetinde olan ata binme, ok atma, çevgan, halka kapma (halka rubayı) ve cirit benzeri Orta Asya Türk kültürüne ait olan oyunların spor ve eğlenme amacı için de oynandığı bilinmektedir. Sultan I. Alaaddin Keykubat fırsat buldukça veya haftada bir çevgan (Polo, eski bir Türk atlı sporu) oynamaktadır (İbn Bibi, 2014). Sultanların diğer bir eğlence ve spor alanı ise avlanmaktı. Bunun için yırtıcı kuşlarla ve sürgün/sürek avı gibi yaygın avcılık uygulamaları ile uğraşmışlardır (Mazaheri, 1972). Dönemin av ve inşaat emiri Saadetin Köpek'in yanı sıra, 'Emir-i Şikari Memalik-i Mahsure' adında sarayda avcılık işlerinden sorumlu devlet emiri makamının bulunması ve bu görev için atama menşurlarının yer alması avcılığa gösterilen önemi ortaya koymaktadır (Redford, 2008).

Doğu Roma egemenliği altındayken, Yunanca güzel dağ, hoş dağ anlamına gelen Kalonoros/Kalon Oros adıyla bilinen şehir, Selçukluların egemenliğine geçince (1221) I. Alaaddin Keykubat'ın isminin farklı bir türevi olarak düşünülen Alâiye ismiyle anılmıştır. Kalonoros, bulunduğu yer, iklimi ve güvenliği açısından önemli bir yer olarak kabul edilmiştir (Konyalı, 1946; Şahbaz, 2018).

Selçuklular Dönemi'nde geleneğe göre sultan neredeyse orası başkent sayılmıştır. Dolayısıyla Sivas, Kayseri ve Konya'yı başkent olarak ilan etmişlerdir. Ayrıca denizlere ve batı dünyasına açılmak amacıyla fethettikleri Antalya ve Alanya'yı da (Fotoğraf 1) taht şehri olarak görmüşler hem başkentlerinde hem de bu taht şehirlerinde çok sayıda saray ve köşk inşa etmişlerdir (Arık, 2017). Selçuklu sultanlarının saraydan ayrıldıkları zamanlarda ata bindiği ve yanlarında da maiyetinin her daim hazır bulunduğu bilgisinden hareketle, sultanların sarayı yalnızca savaş için değil avlanma, eğlenme ve orduyu teftiş etme amacıyla da terk ettikleri düşünülmüştür (Köymen, 1967). Aynı zamanda Selçuklularda ata binme durumu bir yas simgesi olarak görülmektedir. Baha Veled'in vefat haberini alan Alaaddin Keykubat'ın yedi gün sarayından ayrılmadığı ve kırk gün de ata binmediği bu durumun bir göstergesi olarak karşımıza çıkmaktadır (Taneri, 1977). Atın Türklerde eğlenme ve savaş figürü olarak kullanılmasına karşın yas törenlerinde de yer aldığı dikkat çekmektedir.

Gerek bozkır şartları gerekse yaşadıkları yarı göçebe yaşam şekli Türkler için atı vazgeçilmez bir duruma getirmiştir. At hem göçte hem avlanmada hem de günlük faaliyetlerde Türklerin en büyük destekçisi olmuştur (Durmuş 1993). Selçukluların atı yalnız bir savaş aracı olarak değil spor ve eğlenme aracı olarak da kullandığı bilinmektedir (Türkmen, 2014: 42, 77). Türklerin eskiden beri oynadıkları Türkçe adıyla çögen olarak bilinen çevgan oyunu bugünkü adıyla polo (Güven, 1999; Öney, 1967); at üzerinde sopalarla veya ucu kıvrık değneklerle topa vurularak oynanan ve topu belli bir hedeften geçirmeyi gerektiren bir oyundur. Kaynaklarda sultanların ve devlet büyüklerinin çeşitli sebeplerle çevgan oynadıklarını belirten çok sayıda bilgi bulunması, bu oyunun Selçuklular döneminde de oynanan oyunlar arasında önemli bir yerinin olduğunun göstergesidir. Bu hususla ilgili olarak İbn-i Bibi, Alâeddin Keykubat'ın zaman zaman cirit ve çevgan oyunuyla gününü mutluluk içinde geçirdiğini belirtmektedir. Hatta Kalonoros'un fethinde Sultan, çevgan ve cirit oyunlarında ustalık kazanmış olan komutanların meydana toplanmalarını istemiştir. Kurulan takımlarla çevgan oynanmış ve Sultan bizzat bu oyunlara katılarak oyundaki hünelerini sergilemiştir (Bibi, 1996: 246, 258, 393). Öyle ki Selçuklular döneminde meydanların tören, şenlik, pazar ve büyük cemaat namazları dışında Türk kültüründe önemli yeri bulunan cirit ve çevgan gibi atlı sporlar ile okçuluk için de bir talim ve müsabaka alanı olarak kullanıldıkları bilinmektedir (Bozkurt, 2019).

Sultan I. Alaaddin Keykubat, Alanya'yı fethedip, surların genişletilmesi emrini verdikten sonra, emirlere sözcüklerle anlatılamayacak güzellikte saray ve köşk yapılmasını emretmiştir. Emirler de bütün gayr-i menkulleri harcamışlardır (Yazıcızade Ali'den aktaran Hacıgökmen, 2021). Bütün köşkler aşağı yukarı I. Alaaddin Keykubat döneminde inşa edilmiştir (Hacıgökmen 2018'den aktaran Hacıgökmen, 2021).

Saray, Türkler için çok önemli bir hâkimiyet alametidir. Bundan dolayı da birçok Sultan ihtişamlı saraylar yaptırmıştır. Türkiye Selçuklu Sultanları içinde saray inşası konusunda I. Alaaddin Keykubat'ın ayrı bir yeri vardır. O, Konya Sarayı'nı ikmal ettikten sonra, Kayseri-Keykubadiye, Alanya ve Beyşehir-Kubadabad Sarayı'nı inşa ettirmiştir. I. Alaaddin Keykubat'ın Alanya, Konya ve Kayseri'de birçok av köşkü de bulunmaktadır (Hacıgökmen, 2021).

Bunların içinde Alâiye'de bulunan Hasbahçe Köşkü'nü (Fotoğraf 2) ayrı bir yere koymak gerekir. Çünkü adı üzerinde Sultan'a ait Saltanat Bahçesi olarak bilinmektedir. Bu köşk, kaleyi karşısına alan bayır üzerinde konumlandırılmış olması ve deniz seviyesinden yüksekte olması bakımından en etkili manzaraya sahiptir. Hasbahçe'de etrafı saran dağlar, deniz ve bütünüyle kalenin üzerinde oturduğu kaya, ülkenin hükümdarı için elverişli bir panoramadır (Redford'tan aktaran Hacıgökmen, 2021).

Alanya Hasbahçe'de oluşturulan malikâneler tarım ve bahçelere adanmıştır. Ava elverişli olduğu için hamilerini ağaçlık tepelere inşa etmişlerdir. Hasbahçe 5,1 hektarlık alanla etrafı çevrili en büyük yerdir. Bölgede hepsi de yüksekçe konumlandırılmış en az bir Selçuklu pavyonu ve beş farklı yapı (Fotoğraf 3) bulunmaktadır. Bazı yapılar pencere ve iki katlıdır dolayısıyla bu mevkiinin engebeli arazisinin manzarası hoş bir şekilde görülebilmektedir. Bahçenin su ihtiyacı sarnıçta toplanan doğal su kaynaklarından karşılanmaktadır. Ayrıca bahçe geniş bir sulama sistemine sahipti ve birçok su kanalının bağlandığı su teknesi bulunmaktadır (Ruggles 2017: 284'ten aktaran Sağlık vd, 2021).

Türk Dil Kurumu sözlüğünde pavyon, "Bir kuruluşun, bir kurumun, bir bahçe içindeki yapılarından her biri." şeklinde tanımlanmıştır (Türk Dil Kurumu) ve yukarıda bu anlamıyla kullanılmıştır.

Hasbahçe Köşkü, günümüzde Alanya Büyükhasbahçe Mahallesi'nde yer almaktadır. Mahalle, adını köşkten almıştır. Hasbahçe Mahallesi için Alaaddin Keykubat'la ilgili bir rivayet de vardır. Sultan Alaaddin Keykubat 1221 yılında Alanya'yı fethedince kendisine bir saray yaptırmak ister. Sarayın yerini tespit için yeni kesilmiş bir davarın (keçi) arka butlarından birisini İç Kalede yaptıracığı sarayın yerine, birisini de Büyükhasbahçe Mahallesi'ndeki şimdiki köşk kalıntılarının bulunduğu yere astırır. "Hangisi daha geç bozulursa (kokarsa) ilk sarayı oraya yaptıracam" der. Büyükhasbahçe Mahallesi, Köşk Mevkii'nde (Şimdi burada yaşı belirsiz ulu çınar ağacının altında akan buz gibi kaynak suyunu ve hemen onun yanında köşk kalıntılarını (Fotoğraf 4) görmemiz mümkündür) bulunan et daha geç zamanda bozulduğu için ilk sarayı buraya yaptırdığı rivayet edilir (Yetkin, 2002).

Şekerhane (Şikarhane) (Fotoğraf 5) ve Sugözü (Fotoğraf 6) köşkleri de Sultan'a ait olan köşkler arasındadır. Bu iki köşk kaynaklara ilaveten kuyular aracılığıyla ilave su elde edebilme potansiyeline sahiptir. Böylece bu av köşklerinin önünde büyük şöenler yapılabilmektedir. Şöenler, Türk sultanlarının hâkimiyet âlâmetidir (Turan'dan aktaran Hacıgökmen, 2021). Sugözü Köşkü'nün günündeki kalıntı (Fotoğraf 7) halk arasında hamam olarak bilinmektedir (Redford 1996'dan aktaran Yavaş, 2000).

Buzağı Avlusu (Fotoğraf 8) ve Saraybeleni (Fotoğraf 9), Hacı Baba (Fotoğraf 10) ve Güleşen (Fotoğraf 11) gibi mevkilerdeki köşkler oldukça gür akan Oba ve Dim Çayı kenarındadırlar. Bu köşkların avcılık ile ilişkisi ise bölgenin bu tür bir faaliyete yatkın olmasıdır. Selçuklulardan Osmanlı'ya kadar Alanya'da vahşi hayvanların ehlileştirildiği ve avlandığına dair bilgiler mevcuttur (Bozkuş, 2018'den aktaran Hacıgökmen, 2021). Güleşen'de bir de hamam bulunmaktadır (Fotoğraf 12) (Karamağaralı, 1996).

I. Alaaddin Keykubat Alanya ve çevresinde hem sürekle hem de kuş avı yapmıştır. Sürekle avı büyük hayvanların, kaplan, aslan gibi hayvanların avlandığı av türüdür ki buna ordu katılırdı. Uzun da sürerdi. Bu durum Konya Sarayı'ndaki kabartmalarda tasvir edilmiştir (Hacıgökmen, 2000'den aktaran Hacıgökmen, 2021).

Selçuklu Devleti'nde bedensel faaliyetler aktif bir şekilde rol oynamaktadır. Dönem içerisinde bedensel faaliyetlerin sultanların aracılığıyla direkt olarak gelişim gösterdiği bilinmektedir. Selçuklu sultanlarının bilhassa sürekle avlarına askeri bir spor türü olarak daha çok ilgi gösterdikleri, ayrıca top oyunlarına, cirite, çevgana ve satranca karşı istekli oldukları gözlemlenmektedir (Turan, 1969; Turan, 1958).

Selçuklu Devleti hükümdarlarının pek çoğunun sürgün/sürekle avlarına düşkün olduğu bilinmektedir (Kolektif, 2009). Selçuklular bütün Türk devletlerinde olduğu gibi savaşlardan önce veya barış zamanlarında harp taklidi niteliğinde büyük sürgün/sürekle avları düzenlemişlerdir. Bunu en çok Türkiye Selçuklu Sultanı I. Alaaddin Keykubat yapmıştır. Önemli bir sefer öncesinde Kayseri, Beyşehir Kubadabad ve Alanya'daki av sahalarında av yapmış ve bu şekilde ordunun sefere hazır hale gelmesini sağlamıştır. Önemli kararlarını ve kabullerini avlardan sonra verdiği toyların ardından gerçekleştirmiştir. Bu sebeple av meclislerine sultanın maiyeti, devlet ileri gelenleri ve ordu mensupları da katılmıştır. Avlara katılan askerler ok atma, kılıç sallama, kement atma, gürz kullanma ve mızrak atma gibi askeri maharetlerini zinde tutmuş ve savaş alışkanlıklarını yenilemiştir. Av törenlerinin amacı sadece bununla kalmamış, aynı zamanda hesapların yapıldığı, planların kurulduğu, zorlukların aşıldığı, devlet meselelerinin çözüldüğü bir saha haline gelmiştir (Hacıgökmen, 2018). Selçuklu ve Osmanlı sultanları arasında savaş topuzu kullanmak da oldukça yaygındır. Özellikle I. Alaaddin Keykubat, I. Gıyaseddin Keyhüsrev, IV. Rükneddin Kılıçarslan, Yıldırım Bayezid, Cem Sultan ve IV. Murad topuz kullanmakta üstat olarak görülmektedir (Sümer, 2002; Kesik, 2011).

Selçuklu sultanlarının hâkimiyet simgelerinin arasında ok ve yay bulunmaktadır. Sultanlar bastırdıkları paraların (sikke), kullandıkları saltanat şemsiyesinin (çetr) ve tuğralarının üzerinde ok ve yay figürüne yer vermişlerdir (Merçil, 2007).

Sultan avlandıktan sonra, sultanın isteği doğrultusunda avlanma durdurulur ve avlanmış hayvanlar paylaşılır. Sultan büyük bir ziyafet düzenlerdi. Böylece köşkların önündeki çevrilmiş alanlarda sultanın toyu yapılırdı. Ziyafetler sona erdikten sonra musiki icra edilir, çevgan, cirit vb. oyunlar oynanırdı (İbn Bibi; Sanal 1993'ten aktaran Hacıgökmen, 2021). Diğer av ise, kuş avı idi, kısa süreli olurdu. Alanya ve çevresinde kuş avının da yapıldığı düşünülmektedir. Özellikle sahile çok yakın, halk arasında adı Türbelinas olarak geçen, Osmanlı kayıtlarında Turnalıtış olarak bilinen alan tam bir kuş avlağıdır (Hacıgökmen, 2021).

Sultanın Alanya'da bulunduğu zamanlarda avlandığı, büyük toylar, ziyafetler düzenlediği bilinmektedir (İbn Bibi'den aktaran Hacıgökmen, 2021). Günümüze kadar gelen yaptırdığı Sugözü, Hacı Baba, Çıplaklı, Dimçayı Buzağı Avlusu'ndaki av köşkları bu durumu ortaya koymaktadır (İbn Bibi'den aktaran Hacıgökmen, 2021).

Sferlerin ardından başkente dönmeyen Selçuklu sultanları, mevsimlere bağlı olarak farklı yerlerde yaşamıştır. Özellikle Kayseri, Konya, Beyşehir, Antalya ve Alanya arasında mevsimlere göre geçiş yapmışlardır. Alaaddin Keykubat'ın kış aylarını Alanya'da geçirdikten sonra bahar aylarına doğru Beyşehir'e ve bu güzergâh üzerinden de diğer şehirlere geçtiği belirtilmiştir. Sultan, yaz aylarını Konya ve Kayseri'deki sarayında geçirdikten sonra güz mevsimi gelince Kubadabad'a oradan da Antalya ve Alanya'daki kışlağına geçmiştir. Buralarda genellikle çevganla, avla ve eğlence meclisleriyle vakit geçirmiştir. Kışı sahillerde geçirip baharda yine aynı şekilde Kubadabad Sarayı'nda bir süre kaldıktan sonra tekrar Kayseri'ye dönmüştür. Kayseri'de geçirdiği günlerde de pek çok kez çevgan oynamış, avlanmış ve seyrana çıkmıştır (Özdemir, 2014a; Bibi, 1996). Seyran, Türkçede "gezme ve gezinme" anlamlarında karşılığını bulurken, "temaşa" yani hayranlıkla bakma/seyretme/izleme anlamlarında da kullanılmaktadır. Alaaddin Keykubat'ın hayatının bir parçası olan mevsimlik yerleşmeler onun tabiata olan düşkünlüğünü ortaya koymaktadır. Özellikle Konya'dan Antalya ve Alanya'ya geçişte kullandığı bozkır yolu üzerinde yaptırdığı hanlar (Özkan, 2012) ve Alanya'daki köşkların konumları seyrana çıktığının birer göstergesi olarak da kabul edilebilir. Yine eğlence meclislerinde seyirlik taklidi oyunların, bedenî hünerlerin ve sportif aktivitelerin sergilenmesi (Baykara, 2005) seyrana gelenlerin/çıkanların olduğunun kanıtı niteliğindedir. I.

Alaaddin Keykubat'ın Alanya'da avı sahile yakın, Gedevet Yaylası (Fotoğraf 13) denilen muhitte yaptığı belirtilmiştir. Gedevet (Gedavet) Konya'da olduğu gibi Alanya'da da "Yazın esen hafif rüzgâr." demektir (Derleme Sözlüğü 1979).

Türkiye Selçuklu sultanlarının kullandığı saraylar arasında, devletin başkenti olması sebebiyle Konya'daki Kılıçarslan (Alaaddin) Köşkü ile yaz mevsiminde devlet işlerinin görüşüldüğü, elçilerin kabul edildiği, sefere çıkmak için orduların toplandığı Kayseri'deki Devlethane Sarayı, 1227-1228'de Alaaddin Keykubat tarafından inşa edilen Keykubadiye sarayı ve II. Gıyaseddin Keyhüsrev döneminde 1241 yılında inşası tamamlanan Hıdırellez Köşkü dönemin devlet adamlarının eğlence mekanları arasında önemli bir yere sahiptir (Arık, 2000 ve Çayırdağ, 2001'den aktaran Ersan, 2006a). Devlethane, Selçuklu Devleti'nin idare merkezi, ayrıca eğlence meclislerinin düzenlendiği saray (Bibi, 1996), Keykubadiye ise Sultanların ikamet ettiği, dinlendiği saray olarak belirtilmiştir (Eravşar, 2000).

Alaaddin Keykubat'ın emri ile inşa edilen yazlık Kubadabad Sarayı yakınlarında yapılan köşkler de av partileri tertiplemek için kullanılmıştır (Arık, 2000'den aktaran Ersan, 2006a). Kubadabad Sarayı, Alanya İç Kale Sarayı (Fotoğraf 14), Antalya Aspendos Sarayı (Fotoğraf 15), Antalya Sarayı, Alara İç Kale Sarayı gibi Selçuklu yapılarında bulunan figürlü çini parçaların çoğu av tasvirlerini içermektedir (Özdemir, 2014b). Kubadabad Sarayı içinde yer alan çini örneklerinde yemiş yiyen ayı, su kuşu, tavus kuşu, dağ keçisi, av köpekleri, at, tavşan, tazi, tilki, kurt, panter, koşan deve, nar dalına konmuş kırlangıç, ördek ve doğan kuşu gibi figürler dikkat çekmektedir. Zaman zaman hayvanların mücadele sahnelerine de rastlanmaktadır. İnsan ve hayvan figürlerinin birlikte yer aldığı kompozisyonlar incelendiğinde, kucağında dağ keçisi ya da karaca taşıyan ayaklı insan figürleri ile bağdaş kurmuş ellerinde balık tutan insan figürleri dikkat çeker. Selçuklular avlanırken çeşitli avcı kuşlar kullanmıştır. Bazı kompozisyonlarda avcı kuşların, avın üzerine saldırdıktan sonraki mücadeleleri yansıtılmıştır (Kahraman, 2016). Ortaya çıkarılan bu eserler Alaaddin Keykubat Dönemi'nde avcılığa verilen önemi ortaya koymaktadır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Türkiye Selçuklu Devleti'ne ait spor hayatıyla ilgili kaynakların yetersizliğinden dolayı bu alanda araştırma yapmak oldukça zordur. Bu döneme ait önemli kaynaklardan birisi, "Tuhfe-i Mübarızı" isimli tıp kitabıdır. Bu kitapta bazı sporların (güreş tutmak, amud getirmek, ayak seğırtmek, at seğırtmek, ok atmak, süngü oynamak, kılıç oynamak, çelik oynamak, yaya yürümek, yelmek, top oynamak) faydalarından ve yapılışından bahsedilmektedir (Kahraman, 1995).

Doğu Roma egemenliği altındayken, Yunanca güzel dağ, hoş dağ anlamına gelen Kalonoros/Kalon Oros adıyla bilinen şehir, Selçukluların egemenliğine geçince I. Alaaddin Keykubat'ın isminin farklı bir türevi olarak düşünülen Alâiye ismiyle anılmıştır. Kalonoros, bulunduğu yer, iklimi ve güvenliği açısından önemli bir yer olarak kabul edilmiştir (Konyalı, 1946; Şahbaz, 2018). I. Alaaddin Keykubat, Alâiye'de müzik, çevgan ve avla dinlenmiştir. Kalenin dışında da av evi (şikâr-hâne) yaptırmıştır (Bibi, 1996).

Antalya ve Alanya konumları itibarıyla Selçuklular döneminde Akdeniz'e açılmayı sağlayan önemli birer liman kenti olarak düşünülmüştür. Böylece ticari faaliyetler daha da güçlenmiş ve ekonomik gelişmeler doruğa ulaşmıştır. Ayrıca bu iki şehir sultan ve emirlerin kışlık dinlenme yerleri olarak düşünülürse bu bölgede pek çok saray ve köşkün varlığı kesindir (Arık, 2017). 1212-1213'e tarihlenen Antalya Sarayı ve Antalya-Alanya yolu üzerinde bulunan Belkis yakınlarındaki Roma Dönemi'ne ait Aspendos Tiyatrosu'nun 1223 yılında saraya dönüştürülen bölümünün Sultan Alaaddin Keykubat tarafından av ve eğlence için kullanıldığı belirtilmektedir (Ersan, 2012).

Alanya'nın Hasbahçe, Gülevşen, Sugözü, Cıkcilli (Hacı Baba), Demirtaş (Sedre) (Fotoğraf 16) ve Çıplaklı mahallelerinde bulunan köşklere Selçuklu kültürünün vazgeçilmez bir ögesi olan av eyleminin gerçekleştirildiği söylenebilmektedir. Çıplaklı mahallesinde bulunan köşkün, (Fotoğraf 17) dağ yamacında, tarım alanı içinde ve su kaynağına yakın kurulmuş olmasının Alanya'daki diğer Selçuklu köşkleriyle paylaşılan ortak özellikler olduğu değerlendirilmiştir. Ayrıca Alanya ve çevresindeki köşklere mütevazı ölçüleri, bünyesinde mutfak, tuvalet gibi alanların bulunmaması, sürekli barınma amacıyla yapılmadıklarını gösterir niteliktedir (Yavaş, 2007; Yavaş, 2016). Bu köşklere avcılığın yanı sıra seferler sırasında sultanların dinlenmesi için kullanılmış olabileceği de düşünülmektedir (Arık, 2000). Ayrıca Alanya'da bulunan av köşklarinin yanında yer alan hamam yapıları avlanmadan sonra bedeni temizliğin yapılmasına verilen önemi ortaya koymaktadır. Av köşklarinin ve hamamların yan yana olması günümüz spor komplekslerine benzetilebilir. Günümüzde de spor komplekslerinin içinde sauna ve duşlar bulunmaktadır. Dolayısıyla spor sonrası rahatlama, dinlenme ve beden temizliğinin benzer şekilde uygulandığını söylemek mümkündür.

Sultan I. Alaaddin Keykubat'ın dönemi (1220-1237) Anadolu Selçuklu Devleti'nin siyasi, ekonomik ve kültürel yönlerden en güçlü ve olgun dönemini teşkil eder (Önge, 1988). Av geleneğine tutkuyla bağlı olan Alaaddin Keykubat, Selçuklu Sultanları içinde av yapmayı ve büyük toylar düzenlemeyi çok seven bir sultandır. Devletin idarî mekanizması av hanelere taşınmış, önemli kararlar buralarda verilmiş ve hatta elçileri burada karşılanmıştır. Sultan bu tip törenleri çok sevdiği için ölümü de böyle bir tören akabinde olmuştur. Büyük askerî merasim ve bayram tebrikinden sonra hazırlanan ziyafette, I. Alaaddin Keykubat yediği kuş etinden zehirlenmiştir (İbn Bibi 1957: 461; İbn Bibi 1996: 456'dan aktaran Hacıgökmen, 2018).

Kaynaklar

- Arık, R. (2000). Kubad Abad Selçuklu Saray ve Çinileri (1.Baskı), Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara.
 Arık, R. (2017). *Selçuklu Sarayları ve Köşklere*, Ankara Üniversitesi, Ankara.
 Baykara, T. (2005). *Türk Kültürü*. (2. Baskı), IQ Yayınevi, İstanbul.

- Bibi, İ. (1996). *El Evamirü'l-Ala'ie Fi'l-Umuri'l-Ala'ie (Selçuk Name) I.* (Çev. Mürsel Öztürk). Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara.
- Bibi, İ. (2010). *Selçukname*, (2. Baskı), Kitabevi Yayınları, İstanbul.
- Bibi, İ. (2014). El-Evamirü'l-Ala'ieye fi'l-Umuri'l-Ala'ieye, (Çev. Mürsel Öztürk), TTK, Ankara.
- Bozkurt, T. (2019). Konya Sultan Meydanı'na Dair Kayıp Bir Kitabenin Değeri, *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 59(1), 323-341.
- Derleme Sözlüğü (1979). *VI. TDK Yayınları*, Ankara.
- Durbilmez, B. (2013). Halk bilimi araştırmalarının 100. Yılında:“Halk Bilimi” İle “Edebiyat”ın Ortak Alanları Ve “Halk Edebiyatı” Üzerine Bir Değerlendirme. *Millî Folklor*, 25(99).
- Durmuş, İ. (1993). *İskitler (Sakalar)*, Kaynak Yayınları, Ankara.
- Eraşar, O. (2000). Kayseri’de Selçuklu Köşk ve Sarayları. *Çekül Mozaik Dergisi*, 90-97.
- Ersan, M. (2006a). Türkiye Selçuklularında Devlet Erkânının Eğlence Hayatı, *Tarih İncelemeleri Dergisi*, 21(1), 73-106.
- Ersan, M. (2006b). Türkiye Selçuklularında Halkın Eğlence Hayatı, *Tarih İncelemeleri Dergisi*, 21(2), 77-92.
- Ersan, M. (2012). “Anadolu Selçukluları’nda Oyun, Eğlence ve Spor”, *Anadolu Uygarlıklarında Spor*, (1. Baskı), içinde (114-129), Spor Yayınevi ve Kitabevi, Ankara.
- Güven, Ö. (1999). *Spor Tarihinde Çöğen/Çevgân/Polo*. Toplumsal Tarih, 11(61), 4-7.
- Hacıgökmen, M. A. (2018). Selçuklularda Av Merasimleri ve Emir-i Şikarlar, *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 1(43), 325-339.
- Hacıgökmen, M. A. (2021). *Selçuklular Döneminde Alanya. Alaiye’den Alanya’ya*, ss. 1-42, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
- Huş, S. (1974). *Av Hayvanları ve Avcılık*, ss.14-17, İstanbul Üniversitesi Orman Fakültesi Yayınları, İstanbul.
- Işıkoglu, N. (2005). Eğitimde Nitel Araştırma, *Eurasian Journal of Educational Research*, (20), 158-165.
- İnalcaç, O., ve Yaman, M. S. (2021). *Beden Eğitimi ve Spor Biliminin Tarih Öncesi Çağlardan Günümüze Gelişim Aşamaları, İçinde*, G. Hergüner, Ç. Yaman, H. Gümüşdağ ve S. Yücel (Ed.), *Spor ve Sosyal Bilimler Üzerine Yaklaşımlar*, 168-217, Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları, Ankara.
- Kahraman, A. (1989). *Cumhuriyete Kadar Türk Güreşi*, Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara.
- Kahraman, A. (1995). *Osmanlı Devleti’nde Spor*, T.C. Kültür Bakanlığı, Ankara.
- Kahraman, G. (2016). *Anadolu Selçuklu Dönemi Çinilerinde Kullanılan Hayvan Figürlü Motiflerin İncelenmesi: Beyşehir Kubadabad Sarayı Örneği*, International Multidisciplinary Congress of Eurasia, July 11-13, 2016, 339-348.
- Karamağaralı, B. (1996). *Alanya’nın Güleşen Mevkiindeki Kazı Çalışmaları*. 4. Alanya Tarih ve Kültür Semineri Kitabı. (ss. 305-307), Düzenleyen Alanya Belediyesi Kültür Sanat ve Turizm Vakfı. Alanya. 1994.
- Kesik, M. (2011). *At Üstünde Selçuklular-Türkiye Selçuklularında Ordu ve Savaş*, Timaş Yayınları, İstanbul.
- Kolektif, (2009). *Sikkeler Ne Anlatır? Orta çağ Anadolu Sikkelerinde Simgeler ve Çok Kültürlülük*, Yapı Kredi Yayınlar, İstanbul.
- Konyalı, İ. H. (1946). *Alanya Tarihi, Ayaydın Basımevi, İstanbul*.
- Köymen, M. A. (1967). *Alp Arslan Zamanı Selçuklu Askeri Teşkilatı*. Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara.
- Mazaheri, A. (1972). Orta çağda Müslümanların Yaşayışları, (Çev. Bahriye Üçok), Varlık Yayınları, İstanbul.
- Merçil, E. (2007). *Selçuklular’da Hükümdarlık Alâmetleri*, TTK, Ankara.
- Öney, G. (1967). *İran Selçukluları ile Mukayeseli Olarak Anadolu Selçuklularında Atlı Avcı Sahneleri*, *Anadolu (Anatolia)*, (11), 121-138.
- Önge, Y. (1988). Alaaddin Keykubat Döneminde Konya’da İnşa Edilmiş Mimarlık Eserleri, *Selçuk Üniversitesi Selçuklu Araştırmaları Dergisi*, (3), 49-60.
- Özdemir, Y. (2014a). Tarihi veriler ve arkeolojik bulgularla Keykubadiye Sarayı, *TÜBA-AR Türkiye Bilimler Akademisi Arkeoloji Dergisi*, (15), 175-198.
- Özdemir, Y. (2014b). *Kayseri Keykubadiye Sarayı Arkeolojisi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sanat Tarihi Ana Bilim Dalı, Konya.
- Özkan, S. H. (2012). *Tarihe Şahitlik Eden Alanya-Bozkır Yolu ve Bu Yolun Tarihi Serüveni*. Alanya XII. Tarih ve Kültür Sempozyumu, Aralık, 291-296, Konaklı Belediyesi.
- Redford, S. (2008). *Anadolu Selçuklu Bahçeleri*. Eren Yayınları, İstanbul.
- Sağlık, A., Yaman, B., Öztekin, F. (2021). Peyzaj Tasarım ve Uygulamalarının İslamiyet’teki Yeri ve Önemi, *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 8(1), 507-550.
- Sümer, F. (2002). Kılıçarslan IV. (404-405). *TDV İslam Ansiklopedisi*, (25), Türkiye Diyanet Vakfı, İstanbul.
- Şahbaz, M. (2018). Türkiye Selçuklu Sultanı I. Alâeddin Keykubat’ın Kolonos Kalesini Fethi ve Siyasi Evlilikleri, 21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 7(19), 82-96.
- Şimşek, H. (2009). Methodical problem in the researches of educational history, *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 42(1), 33-52.
- Taner, B. (1977). *Türkiye Selçukluları Kültür Hayatı*, Bilge Yayınları, Konya.
- Turan, O. (1958). *Türkiye Selçukluları Hakkında Resmi Vesikala*, Türk Tarih Kurumu Basımevi, Ankara.
- Turan, O. (1969). *Selçuklular Tarihi ve Türk İslam Medeniyeti*, Turan Neşriyat Yurdu.
- Türk Dil Kurumu. *Güncel Türkçe Sözlük*. <https://sozluk.gov.tr/>, Erişim Tarihi: 26.11.2023.
- Türkmen, T. A. (2014). *Selçuklularda At ve Atçılık Kültürü*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kamu Yönetimi Ana Bilim Dalı, Bilecik.

- Yavaş, A. (2000). *Ortaçağ Konut Mimarisi Üzerine Bir Araştırma: Anadolu Selçuklu Köşkleri*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sanat Tarihi Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Yavaş, A. (2007). *Anadolu Selçuklu Köşklerinin Plan Tipleri Üzerine Tespitler*, Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi, 47(1), 203-227.
- Yavaş, A. (2016). Alanya-Çıplaklı Mahallesi'nde Bilinmeyen Bir Selçuklu Köşkü, *Sanat Tarihi Dergisi*, 1(12), 155-162.
- Yetkin, H. (2002). *Alanya-Dünden Bugüne Alanya'da Yaşam*, Çali Grafik Matbaacılık A.Ş., İstanbul.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2005). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, Seçkin Yayınları, Ankara.

Fotoğraf 1: Alanya



Fotoğraf 2: Hasbahçe'den Alanya



Fotoğraf 3: Hasbahçe'de Bir Yapı



Fotoğraf 4: Çınar Ağacı, Kaynak Suyu ve Köşk Kalıntıları



Fotoğraf 5: Geçmişte Şikarhane'nin Bulunduğu Alan



Fotoğraf 6: Sugözü Köşkü



Fotoğraf 7: Sugözü Hamamı



Fotoğraf 8: Buzağı Avlusu



Fotoğraf 9: Saraybeleni / Aksaray Yapısı



Fotoğraf 10: Hacibaba Köşkü



Fotoğraf 11: Gülevşen Köşkü



Fotoğraf 12: Gülevşen Hamamı



Fotoğraf 13: Gedevet Yaylası



Fotoğraf 14: Alanya İç Kale Sarayı



Fotoğraf 15: Antalya Aspendos



Fotoğraf 16: Sedre Köşkü



Fotoğraf 17: Çıplaklı Köşkü



Covid-19 Pandemi Sürecinde Sosyal İzolasyonda Olan Bireylerin Beslenme ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları

Isolation Nutrition and Physical Activity Habits of Individuals in Social During The Pandemic Process of Covid-19

*Aslıhan Elmas¹, Özlem Kirandı²

¹ İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, asli-e54@hotmail.com, 0000-0001-7349-6762

² İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, ozlem.kirandi@iuc.edu.tr, 0000-0003-0008-8252

ÖZET

Covid-19 pandemi sürecinde sosyal izolasyonda olan bireylerin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarını belirlemek için yapılan bu çalışmaya 18 yaşından büyük 81 erkek ve 119 kadın toplam 200 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Tanımlayıcı ve kesitsel türde yapılmış olan bu çalışmanın evrenini Türkiye, örneklemi ise Covid-19 salgını sırasında sosyal izolasyonda olan 18 yaş üstü bireyler oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak "Uluslararası Fiziksel Aktivite Formu (IPAQ)" ve Yücel (2017) tarafından geliştirilen "Beslenme Alışkanlıkları ve Besin Destek Ürünü Kullanım Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen verilere dayanılarak aralarında anlamlı farklılıklar bulunan veriler şunlardır: Cinsiyet değişkenine göre; ara öğün yeme ($p<0,04$), öğün atlama ($p<0,01$), ana ve ara öğünleri düzenli tüketmeye özen gösterme ($p<0,01$), hızlı yemek yeme ($p<0,05$), antrenman öncesinde, sırasında ve sonrasında sıvı alımına daha dikkat etme ($p<0,00$), antrenmandan sonra sıvı tüketimi ($p<0,00$), besin destek kullanım dönemleri ($p<0,00$), besin destek ürünlerinin tedarik yerleri ($p<0,00$), şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetleri yapma sıklığı ($p<0,00$) değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Medeni durum değişkenine göre; ana öğünlerde dört temel besin grubunu (tahıl, et, süt, sebze) tüketme ($p<0,02$), beslenmeye dikkat etme ($p<0,01$), antrenmandan önce yemek yeme ($p<0,00$), antrenmandan önce yenilen yemeğin içeriği ($p<0,00$), antrenmandan sonra yemek yemek için geçen süre ($p<0,00$), yenilen yemeğin içeriği ($p<0,00$), antrenman sonra tüketilen sıvı miktarı ($p<0,05$), orta dereceli fiziksel aktiviteye ayrılan zaman ($p<0,04$) değişkenleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Yaş değişkenine göre; ana ve ara öğünlerin düzenli tüketimi ($p<0,03$), beslenme alışkanlığı ile spor arasında ilişki olduğuna inanç ($p<0,00$) antrenmanlardan ne kadar önce yemek yendiği ($p<0,00$) ve yiyeceğin içeriği ($p<0,00$), antrenmandan ne kadar sonra yemek yendiği ($p<0,00$) ve yenilen yemeğin içeriği ($p<0,00$), besin destek ürünlerinin temin edilme yeri ($p<0,00$), orta dereceli fiziksel aktivite için harcanan zaman ($p<0,00$) değişkenleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Pandemiye sosyal izolasyon kalanların beslenme, besin destek ürünleri kullanma ve fiziksel aktivite yapma düzeyleri yaş, cinsiyet ve medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık göstermiştir.

ABSTRACT

A total of 200 people, 81 men and 119 women over the age of 18, voluntarily participated in this study, which was conducted to determine the nutrition and physical activity habits of individuals in social isolation during the Covid-19 pandemic. The population of this descriptive and cross-sectional study consists of Turkey, and the sample consists of individuals over the age of 18 who are in social isolation during the Covid-19 epidemic. "International Physical Activity Form (IPAQ)" and "Dietary Habits and Nutritional Supplement Use Scale" developed by Yücel (2017) were used as data collection tools. Based on the data obtained within the scope of the research, the data with significant differences are as follows: According to the gender variable; eating snacks ($p<0,04$), skipping meals ($p<0,01$), taking care to consume main and snack meals regularly ($p<0,01$), eating fast ($p<0,05$), before training paying more attention to fluid intake during and after exercise ($p<0,00$), fluid consumption after training ($p<0,00$), periods of nutritional supplement use ($p<0,00$), supply locations of nutritional supplements ($p<0$). Significant differences were obtained between the variables of 0.00, frequency of doing activities requiring intense physical strength ($p<0,00$). According to the marital status variable; consuming four basic food groups (cereal, meat, milk, vegetables) in main meals ($p<0,02$), paying attention to nutrition ($p<0,01$), eating before training ($p<0,00$), eating before training content of the meal ($p<0,00$), time taken to eat after training ($p<0,00$), content of the meal eaten ($p<0,00$), amount of liquid consumed after training ($p<0,05$), moderate A significant difference was found between the variables of time spent on graded physical activity ($p<0,04$). According to age variable; regular consumption of main and snack meals ($p<0,03$), belief that there is a relationship between eating habits and sports ($p<0,00$), how long before training ($p<0,00$) and the content of the food ($p<0,00$), how long after training the meal was eaten ($p<0,00$) and the content of the meal eaten ($p<0,00$), the place of obtaining nutritional supplements ($p<0,00$), the time spent for moderate physical activity. A significant difference was found between the variables of 0.00. The nutrition, use of nutritional supplements and physical activity levels of those who were socially isolated during the pandemic showed significant differences according to age, gender and marital status.

Anahtar Kelimeler: Pandemi, Covid-19, Sosyal İzolasyon, Beslenme, Fiziksel Aktivite.

Keywords: Pandemic, Covid-19, Social Isolation, Nutrition, Physical Activity.

Citation: Elmas, A. & Kirandı, Ö. (2024). Covid-19 Pandemi Sürecinde Sosyal İzolasyonda Olan Bireylerin Beslenme ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları, Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi, 6 (1), 47-57.

Gönderme Tarihi/Received Date: 22.01.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date: 22.03.2024

Yayınlanma Tarihi/Published Online: 30.03.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1407800>

****Corresponding author:**
asli-e54@hotmail.com

GİRİŞ

Covid-19 pandemisinde yayılmayı azaltmak için yapılması gereken en önemli uygulamanın sosyal izolasyon yani karantina olduğu tüm bilim çevrelerince kabul edilen bir gerçekliktir. Alınan bu önlemler enfeksiyon yayılım hızını ve haliyle de oranını düşürmeye yardımcı olurken, sosyal izolasyona maruz kalan insanların hayat tarzlarında da hiç beklemedikleri bir anda ani ve keskin bir değişime yol açmaktadır. Sosyal mesafe (fiziksel mesafe olarak da anılmaktadır) ve sosyal izolasyon uygulamaları, bu uygulamalara maruz kalan kişilerin bilhassa yeme içme alışkanlıklarını ve günlük rutin fiziksel aktivitelerini de etki altına almıştır. Sosyal alanda zorunlu olarak yapılan sınırlandırmalar sebebiyle insanlar evde kalmaya zorlanmıştır. Bu sırada da uzaktan eğitim, evden uzaktan çalışma, esnek çalışma gibi kavramlar hayatımızda kullanılmaya başlamıştır. Açık havada ve özellikle de spor salonlarında spor yapmanın imkânının sınırlandırılmış olması nedeniyle günlük aktivite düzeyi de azalmıştır (Hossain vd., 2020).

Düzenli fiziksel aktivite ve düzenli beslenme alışkanlığı, sağlıklı yaşam için büyük önem taşır. Dünya çapında halk sağlığını tehdit ettiği dönemde Covid-19 hastalığı ile mücadelede, bağışıklık sisteminin kuvvetli olması ve korunması, tedavi sürecine de olumlu yönde katkı sağlamıştır. Tüm bulaşıcı hastalıklarda olduğu gibi Covid-19 patojenini de engellemenin tek yolu, güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmaktır ve güçlü bağışıklık sistemi de dengeli ve düzenli beslenme durumu ile doğrudan ilişkilidir (Qin vd., 2020).

Fiziksel olarak yeteri kadar hareket edememe, sağlıksız beslenme (Avcı vd., 2022) ve kontrol edilemeyen stresin bedensel ve ruhsal sağlığı olumsuz yönde etkilediği, yaşam kalitesini düşürdüğü, küresel çapta kardiyovasküler hadiseler, Obezite ve Diyabet gibi kronik hastalık morbiditesi için çok önemli risk grupları arasındadır (Lippi & Sanchis-Gomar, 2020).

Bu çalışmanın amacı; Covid-19 pandemi sürecinde sosyal izolasyonda olan bireylerin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıkları araştırılmasıdır. Araştırma sonucunda elde edilen verilere dayanılarak, tekrar yaşanması durumunda pandemi ve sosyal izolasyon süreçlerinden insanların beslenme ve fiziksel aktivite düzeylerinin nasıl olabileceği, nasıl beslendikleri, ne gibi fiziksel aktiviteleri hangi sıklıkta ve nasıl yapabilecekleri konusunda fikir elde edilerek, mevcut duruma göre gerekli tedbirler alınabilir, iyileştirme ve uygulamalar yapılabilir.

GEREÇ ve YÖNTEM

“Covid-19 Pandemi Sürecinde Sosyal İzolasyonda Olan Bireylerin Beslenme ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları” başlıklı araştırmada anket uygulaması yapılmıştır.

Evren ve Örneklem: Araştırmanın evrenini İstanbul, örneklem grubunu ise Beşiktaş ilçesinde bulunan 18 yaşından büyük bireyler oluşturmaktadır.

Katılımcılar: Araştırmaya 81 erkek 119 kadın olmak üzere toplamda 200 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Tanımlayıcı ve kesitsel türde yapılmış olan bu çalışmada, evren Türkiye, örneklem ise Covid-19 salgını sırasında sosyal izolasyonda olan 18 yaş üstü bireyler olarak belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları: Araştırmaya 81 erkek 119 kadın olmak üzere toplamda 200 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Tanımlayıcı ve kesitsel türde yapılmış olan bu çalışmada, veri toplama aracı olarak “Uluslararası Fiziksel Aktivite Formu (IPAQ)” ve Yücel (2017) tarafından geliştirilen “Beslenme Alışkanlıkları ve Besin Destek Ürünü Kullanım Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek kullanımı için Yücel’den (2017) elektronik posta ile izin alınmıştır.

Verilerin Analizi: Araştırma; demografik değişkenlerin (cinsiyet, yaş, boy, kilo, aylık gelir, medeni durum, eğitim durumu, meslek) sayısı (n) ve yüzdeleri (%) verilmiştir. Katılımcıların Covid-19 pandemi süresinde sosyal izolasyonda olan ve araştırmaya katılan bireylerin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının yaş, cinsiyet, medeni durum değişkenlerine göre anlam düzeyini belirlemek için yapılmıştır. Bu amaçla, önce araştırma sonucunda elde edilen verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğine Kolmogorov-Smirnova ve Shapiro-Wilk testi ile bakılmıştır.

Etik Kurul Onayı ve Sınırlılık: Araştırma için, İstanbul Üniversitesi – Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurul Başkanlığının 27.04.2022 tarihli ve 327100 sayılı yazısı ile etik kurul onayı alınmış, etik kurul onayından sonra 28 Nisan-12 Mayıs 2022 tarihleri arasında online olarak veri toplanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği (Kısa) Normallik Dağılım Tablosu

Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği Normallik Testi	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Günde kaç öğün ana yemek yersiniz?	0,26	200	0,00*	0,83	200	0,00*
Günde kaç öğün ara yemek yersiniz?	0,26	200	0,00*	0,81	200	0,00*
Ana öğünlerde dört temel besin grubu (tahıl grubu - et – süt – sebze) tüketiyor musunuz?	0,51	200	0,00*	0,43	200	0,00*
Öğün atlar mısınız?	0,43	200	0,00*	0,59	200	0,00*
Ana ve ara öğünleri düzenli olarak tüketiyor musunuz?	0,40	200	0,00*	0,62	200	0,00*
Günlük kalorinizi neye göre hesaplıyorsunuz?	0,32	200	0,00*	0,83	200	0,00*
Yemeklerinizi nasıl yersiniz?	0,42	200	0,00*	0,60	200	0,00*
Beslenmenize dikkat eder misiniz?	0,44	200	0,00*	0,58	200	0,00*
Sizce; beslenme alışkanlığı ile sporda başarı arasında ilişki var mıdır?	0,54	200	0,00*	0,21	200	0,00*
Antrenmanlardan ne kadar süre önce yemek yersiniz?	0,34	200	0,00*	0,72	200	0,00*
Antrenmandan önce ne tür yiyecekler tüketirsiniz?	0,30	200	0,00*	0,74	200	0,00*
Antrenmandan ne kadar süre sonra yemek tüketirsiniz?	0,31	200	0,00*	0,75	200	0,00*
Antrenmandan sonra ne tür yiyecekler tüketirsiniz?	0,33	200	0,00*	0,77	200	0,00*
Antrenmandan öncesinde, sırasında ve sonrasında sıvı alımına dikkat eder misiniz?	0,52	200	0,00*	0,40	200	0,00*
Antrenmandan önce ne kadar sıvı tüketirsiniz?	0,37	200	0,00*	0,71	200	0,00*
Antrenmandan sonra ne kadar sıvı tüketirsiniz?	0,23	200	0,00*	0,81	200	0,00*

Tablo 2. Besin Destek Kullanımı Ölçeği (Kısa) Normallik Dağılım Tablosu

Besin Destek Kullanımı Ölçeği Normallik Testi	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Besin destek ürünü kullanıyorsanız, hangi amaçla kullanıyorsunuz?	0,24	54	0,00*	0,87	54	0,00*
Ne kadar süredir bu ürünleri kullanıyorsunuz?	0,25	54	0,00*	0,78	54	0,00*
Bu ürünleri hangi dönem kullanıyorsunuz?	0,34	54	0,00*	0,64	54	0,00*
Bu ürünlerin yararlarını gördünüz mü?	0,49	54	0,00*	0,49	54	0,00*
Bu ürünlerin zararlarını gördünüz mü?	0,54	54	0,00*	0,24	54	0,00*
Bu ürünlere yılda kaç lira harcıyorsunuz?	0,26	54	0,00*	0,77	54	0,00*
Bu ürünleri nerden alıyorsunuz?	0,27	54	0,00*	0,77	54	0,00*
Besin destek ürünü kullanımı kim tarafından önerildi?	0,30	54	0,00*	0,77	54	0,00*

Tablo 3. Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği (Kısa) Normallik Dağılım Tablosu

Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği (Kısa) Normallik Testi	Kolmogorov-Smirnov ^a		Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Son bir hafta içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?	0,19	79	0,00*	0,88	79	0,00*
Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?	0,24	79	0,00*	0,87	79	0,00*
Son bir hafta içinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?	0,21	79	0,00*	0,86	79	0,00*
Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?	0,24	79	0,00*	0,90	79	0,00*
Geçen 7 gün içerisinde, bu seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?	0,28	79	0,00*	0,79	79	0,00*
Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?	0,19	79	0,00*	0,86	79	0,00*
Son bir hafta içinde oturarak günde ne kadar zaman harcadınız?	0,18	79	0,00*	0,88	79	0,00*

Tablo 4. Demografik Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistikleri

Demografik Özellikler	Değişkenler	n	%
Cinsiyet	Erkek	81	40,50
	Kadın	119	59,50
Yaş	18-22 yaş arası	54	27,00
	23-27 yaş arası	37	18,50
	28-32 yaş arası	26	13,00
	33-37 yaş arası	38	19,00
	38 yaş ve üzeri	45	22,50
Boy	150-160 cm arası	31	15,50
	161-170 cm arası	82	41,00
	171-180 cm arası	49	24,50
	181 cm ve üzeri	38	19,00
Kilo	40-50 kg arası	13	6,50
	51-60 kg arası	47	23,50
	61-70 kg arası	28	14,00
	71-80 kg arası	46	23,00
	81-90 kg arası	37	18,50
Aylık Gelir	91 kg ve üzeri	29	14,50
	2.000 TL ve daha az	50	25,00
	2.001 TL-4.000 TL	31	15,50
	4.001 TL-6.000 TL	27	13,50
Medeni Durum	6.001 TL ve daha fazla	92	46,00
	Evlü	130	65,00
Eğitim Durumu	Bekâr	70	35,00
	Lise	16	8,00
	Lisans	150	75,00
Meslek	Lisans Üstü	34	17,00
	Öğrenci	65	32,50
	Memur	23	11,50
	İşçi	42	21,00
	İşsiz	15	7,50
	Serbest Meslek	55	27,50

Araştırma kapsamında kullanılan ölçekleri oluşturan sorulara verilen cevapların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için uygulanan Kolmogorov-Smirnova ve Shapiro-Wilk test sonuçları; katılımcıların araştırma kapsamında kullanılan “Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği”, “Besin Destek Kullanım Ölçeği” ve “Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği (Kısa)” sorularına verdikleri

cevapların normal dağılım göstermediğini ifade etmektedir ($p<0,05$) (Tabachnick & Fidell, 2013). Yapılan analiz sonucunda dağılımların normal dağılmadığı görülerek ($p<0,05$) non parametrik testler uygulanmıştır. İkili değişkenler için Mann Whitney U testi, ikiden fazla değişkenler için Kruskal Wallis Test kullanılmıştır. Kruskal Wallis test sonucunda anlamlı sonuçların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Non Parametric Tests: Two or More Independent Samples Test kullanılmıştır. Bulgular 0,05 düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir (Tablo 3).

Araştırmaya katılan 200 gönüllünün; 119'u (59,50%) kadın, 54'ü (27,00%) 18-22 yaş arasında, 82'si (41,00%) 161-170 cm arasında, 47'si (23,50%) 51-60 kg arası, 50'si (25,00%) 2.000 TL ve daha az, 130'u (65,00%) evli, 150'si (75,00%) lisans mezunu, 65'i (32,50%) öğrencidir (Tablo 4).

Tablo 5. Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği Tanımlayıcı İstatistikleri

Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği	Değişkenler	n	%
Günde kaç öğün ana öğün yemek yersiniz?	1 Öğün	5	2,50
	2 Öğün	80	40,00
	3 Öğün	92	46,00
	4 Öğün ve fazlası	23	11,50
Günde kaç öğün ara yemek yersiniz	1 Öğün	84	42,00
	2 Öğün	77	38,50
	3 Öğün	33	16,50
	4 Öğün ve fazlası	6	3,00
Ana öğünlerde dört temel besin grubu (Tahıl grubu- Et – Süt – Sebze) tüketiyor musunuz?	Evet	170	85,00
	Hayır	30	15,00
Öğün atlar mısınız?	Evet	135	67,50
	Hayır	65	32,50
Atlıyorsanız hangisini?	Kahvaltı: 07:00-09:00 arası	47	20,09
	Kuşluk: 10:00-11:00 arası	38	16,24
	Öğle: 12:00-14:00 arası	69	29,49
	İkinci: 16:00-17:00 arası	38	16,24
	Akşam: 18:00-19:00 arası	12	5,13
	Gece: 22:00 ve sonrası	30	12,82
	Geç kalma	46	22,22
Öğün atlıyorsanız nedeni nedir?	İştahsızlık	26	12,56
	Alışkanlığın olmaması	58	28,02
	Zayıflama isteği	21	10,14
	Zaman yetersizliği	56	27,05
	Evet	76	38,00
Ana ve ara öğünleri düzenli olarak tüketiyor musunuz?	Hayır	124	62,00
	Antrenör	14	7,00
Günlük kalorinizi hesaplıyorsanız neye göre hesaplıyorsunuz?	Diyetisyen	96	48,00
	Yazılı ve görsel medya	52	26,00
	Kitap ve benzeri	16	8,00
	Arkadaş ve çevre	22	11,00
	Evet	132	66,00
Yemeklerinizi nasıl yersiniz?	Yavaş	68	34,00
	Evet	139	69,50
Beslenmenize dikkat eder misiniz?	Hayır	61	30,50
	Evet	191	95,50
Sizce beslenme alışkanlığı ile sporda başarı arasında ilişki var mıdır?	Hayır	9	4,50
	1-2 Saat	107	53,50
Antrenmanlardan ne kadar süre önce yemek yersiniz?	3-4 Saat	36	18,00
	Dikkat etmem	57	28,50
	Karbonhidrat zengini	56	28,00
Antrenmandan önce ne tür yiyecekler tüketirsiniz?	Protein zengini	49	24,50
	Yağ zengini	0	0,00
	Şeker zengini	5	2,50
	Dikkat etmem	90	45,00
	0-1 Saat	99	49,50
	2-3 Saat	48	24,00
Antrenmandan ne kadar süre sonra yemek tüketirsiniz?	Dikkat Etmem	53	26,50
	Karbonhidrat zengini	17	8,50
	Protein zengini	96	48,00
Antrenmandan sonra ne tür yiyecekler tüketirsiniz?	Yağ zengini	13	6,50
	Şeker zengini	11	5,50
	Dikkat etmem	63	31,50
	Evet	173	86,50
	Hayır	27	13,50
Antrenmandan önce ne kadar sıvı tüketirsiniz?	0 ml-500 ml	119	59,50
	501 ml-1.000 ml	54	27,00
	1.001 ml ve üzeri	27	13,50
Antrenmandan sonra ne kadar sıvı tüketirsiniz?	0 ml-500 ml	52	26,00
	501 ml-1.000 ml	91	45,50
	1.001 ml ve üzeri	57	28,50

Araştırma kapsamında kullanılan ölçekleri oluşturan sorulara verilen cevapların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için uygulanan Kolmogorov-Smirnova ve Shapiro-Wilk test sonuçları; katılımcıların araştırma kapsamında kullanılan “Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği”, “Besin Destek Kullanım Ölçeği” ve “Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği (Kısa)” sorularına verdikleri cevapların normal dağılım göstermediğini ifade etmektedir ($p<0,05$) (Tabachnick & Fidell, 2013). Bu durumda ölçeğin diğer analizlerinde non-parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Tablo 6. Besin Destek Kullanımı Ölçeği Tanımlayıcı İstatistikleri

Besin Destek Kullanımı Ölçeği	Değişkenler	n	%
Düzenli bir şekilde besin destek ürünleri (Vitamin, Mineral, Amino asit, Sporcu içeceği vb.) kullanıyor musunuz?	Evet	54	27,00
	Hayır	146	73,00
Cevabınız "Evet" ise hangi ürünü kullanıyorsunuz?	Multivitamin	28	31,46
	D Vitamini	13	14,61
	B-12	8	8,99
	Protein Tozu	6	6,74
	Coenzim	6	6,74
	Omega-3	6	6,74
	Magnezyum	4	4,49
	Kolajen	4	4,49
	BCAA	3	3,37
	Folik Asit	3	3,37
	Kreatin	2	2,25
	Demir	2	2,25
	CLA	1	1,12
	Lcarnitine	1	1,12
Besin destek ürünü kullanıyorsanız, hangi amaçla kullanıyorsunuz?	Gainer	1	1,12
	Çinko	1	1,12
	Kilo kontrolü	4	7,41
	Bağışıklık	17	31,48
Ne kadar süredir bu ürünleri kullanıyorsunuz?	Kas geliştirme	23	42,59
	Vitamin eksikliği	10	18,52
	0-6 ay	18	33,33
	6 aydan fazla-1 yıl	9	16,67
Bu ürünleri hangi dönem kullanıyorsunuz?	1 yıldan fazla-2 yıl	6	11,11
	2 yıldan fazla	21	38,89
	Pasif dönem	27	50,00
Bu ürünleri hangi dönem kullanıyorsunuz?	Antrenman dönemi	27	50,00
	Bu ürünlerin yararlarını gördünüz mü?	Evet	43
Hayır		11	20,37
Bu ürünlerin zararlarını gördünüz mü?	Evet	3	5,56
	Hayır	51	94,44
Bu ürünlere yılda kaç ürün harcıyorsunuz?	0-500 TL arası	21	38,89
	501 - 1.000 TL arası	14	25,93
	1.001 TL ve üzeri	19	35,19
Bu ürünleri nereden alıyorsunuz?	Mağaza	16	29,63
	İnternet	15	27,78
	Eczane	23	42,59
Besin destek ürünü kullanımı kim tarafından önerildi?	Antrenör	10	18,52
	Diyetisyen	18	33,33
	Kendi irademle	26	48,15

Tablo 7. Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği (Kısa) Tanımlayıcı İstatistikleri

Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği (Kısa)	Değişkenler	n	%
Son bir hafta içerisinde kaç gün (ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi) şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?	1 Gün	25	12,50
	2 Gün	17	8,50
	3 Gün	26	13,00
	4 Gün	12	6,00
	5 Gün	10	5,00
	6 Gün	3	1,50
	7 Gün	11	5,50
	Hiç yapmadım	96	48,00
Bu günlerde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?	En az 30 dakika	16	15,38
	En az 45 dakika	8	7,69
	En az 60 dakika	35	33,65
	En az 90 dakika	7	6,73
	En az 120 dakika	32	30,77
	120 dakikadan fazla	6	5,77
Son bir hafta içinde kaç gün (hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi) orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?	1 gün	29	14,50
	2 gün	37	18,50
	3 gün	23	11,50
	4 gün	14	7,00
	5 gün	10	5,00
	6 gün	3	1,50
	7 gün	10	5,00
	Hiç yapmadım	74	37,00
Bu günlerde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?	En az 30 dakika	20	15,87
	En az 45 dakika	17	13,49
	En az 60 dakika	46	36,51
	En az 90 dakika	6	4,76
	En az 120 dakika	27	21,43
	120 dakikadan fazla	10	7,94
Son bir hafta içinde sadece yürüyüş yaptığımız gün sayısı kaçtır?	1 gün	5	2,50
	2 gün	20	10,00
	3 gün	16	8,00
	4 gün	17	8,50
	5 gün	31	15,50
	6 gün	11	5,50
	7 gün	87	43,50
	Hiç yapmadım	13	6,50
Bu günlerde sadece yürüyüş yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?	En az 30 dakika	54	28,88
	En az 45 dakika	19	10,16
	En az 60 dakika	59	31,55
	En az 90 dakika	2	1,07
	En az 120 dakika	40	21,39
	120 dakikadan fazla	13	6,95
Son bir hafta içinde oturarak günde ne kadar zaman harcadınız?	En az 1 saat	1	0,50
	En az 2 saat	3	1,50
	En az 3 saat	5	2,50
	En az 4 saat	24	12,00
	En az 5 saat	35	17,50
	En az 6 saat	37	18,50
	En az 7 saat	16	8,00
	En az 8 saat	37	18,50
	En az 9 saat	5	2,50
	En az 10 saat	26	13,00
10 Saatten fazla	11	5,50	

Tablo 8. Ölçek Cevapları ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişki

Ölçek Türü	Sorular	Cinsiyet	n	p
Beslenme Alışkanlıkları	Günde kaç öğün ara yemek yersiniz?	Erkek	81	0,04*
		Kadın	119	
	Öğün atlar mısınız?	Erkek	81	0,01*
		Kadın	119	
	Ana ve ara öğünleri düzenli olarak tüketiyor musunuz?	Erkek	81	0,01*
		Kadın	119	
	Yemeklerinizi nasıl yersiniz?	Erkek	81	0,05*
		Kadın	119	
	Antrenmandan öncesinde, sırasında ve sonrasında sıvı alımına dikkat eder misiniz?	Erkek	81	0,00*
		Kadın	119	
Antrenmandan sonra ne kadar sıvı tüketirsiniz?	Erkek	81	0,00*	
	Kadın	119		
Besin Destek Kullanımı (Düzenli Bir Şekilde Kullananlar)	Bu ürünleri hangi dönem kullanıyorsunuz?	Erkek	25	0,00*
		Kadın	29	
	Bu ürünleri nerden alıyorsunuz?	Erkek	25	0,00*
		Kadın	29	
Uluslararası Fiziksel Aktivite (Kısa)	Son bir hafta içerisinde kaç gün (ağır kaldırma, kasma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi) şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?	Erkek	81	0,00*
		Kadın	119	

Tablo 9. Ölçek Cevapları ile Medeni Durum Değişkeni Arasındaki İlişki

Ölçek Türü	Sorular	Medeni Durum	n	p
Beslenme Alışkanlıkları	Ana öğünlerde dört temel besin grubu (tahıl grubu - et – süt – sebze) tüketiyor musunuz?	Evli	130	0,02*
		Bekâr	70	
	Beslenmenize dikkat eder misiniz?	Evli	130	0,01*
		Bekâr	70	
	Antrenmanlardan ne kadar süre önce yemek yersiniz?	Evli	130	0,03*
		Bekâr	70	
	Antrenmandan önce ne tür yiyecekler tüketirsiniz?	Evli	130	0,04*
		Bekâr	70	
	Antrenmandan ne kadar süre sonra yemek tüketirsiniz?	Evli	130	0,00*
		Bekâr	70	
Antrenmandan sonra ne tür yiyecekler tüketirsiniz?	Evli	130	0,00*	
	Bekâr	70		
Antrenmandan sonra ne kadar sıvı tüketirsiniz?	Evli	130	0,05*	
	Bekâr	70		
Uluslararası Fiziksel Aktivite (Kısa)	Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?	Evli	83	0,04*
		Bekâr	43	

Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için uygulanan Non Parametric Tests: Two or More Independent Samples test sonucunda;

Ana ve ara öğünleri düzenli olarak tüketiyor musunuz; yaş grubu 33-37 arasında olanların ortalama kare puanlarının (83,24), 18-22 yaş arası olanların ortalama kare puanları (110,72) ve 23-27 yaş arası olanların ortalama kare puanlarından (111,47) düşük bulunmuştur. Yaş grubu 38 yaş ve üzeri olanların ortalama kare puanları (83,24), 18-22 yaş arası olanların ortalama kare puanlarından (110,72) anlamlı derecede düşük hesaplanmıştır. Yaşı genç olanların ara ve ana öğünleri düzenli olarak tüketme düzeyleri, yaşı ilerlemiş olanlara göre daha düzenlidir denilebilir.

Sizce beslenme alışkanlığı ile sporda başarı arasında ilişki var mıdır; yaş grubu 18-22 olanların ortalama kare puanları (96,00), 33-37 yaş arası olanların ortalama kare puanları (106,53) ve 38 yaş ve üzeri olanların ortalama kare puanlarından (107,11) düşük bulunmuştur. Yaş grubu 23-27 olanların ortalama kare puanları (96,00), 33-37 yaş arası olanların ortalama kare puanlarından (106,53) ve 38 yaş ve üzeri olanların ortalama kare puanlarından (107,11) anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Yaş grubu 28-32 olanların ortalama kare puanları (96,00), 33-37 yaş arası olanların ortalama kare puanları (106,53) ve 38 yaş ve üzeri olanların ortalama kare puanlarından (107,1) anlamlı derecede düşük hesaplanmıştır. Yaşı ilerlemiş olanların beslenme alışkanlığı ile sporda başarı arasındaki ilişkiye olan inancı, yaşı genç olanlara göre daha yüksek düzeydedir.

Antrenmanlardan ne kadar süre önce yemek yersiniz; 18-22 yaş arası olanların ortalama kare puanları (88,23) ile 23-27 yaş arası olanların ortalama kare puanları (93,72), 38 yaş ve üzeri olanların ortalama kare puanlarından (126,94) anlamlı derecede düşüktür. Yaşı büyük olanların antrenmandan önce yemek yeme alışkanlıkları yaşı genç olanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Antrenmandan önce ne tür yiyecekler tüketirsiniz; 23-27 yaş arası olanların ortalama kare puanları (83,78) ile 18-22 yaş arası olanların ortalama kare puanları (89,65), 38 yaş ve üzeri olanların ortalama kare puanlarından (122,01) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Antrenmandan önce tüketilen yemek türünde yaşı genç olanlar ile yaşı büyük olanlar arasında anlamlı farklılık vardır.

Tablo 10. Ölçek Cevapları ile Yaş Değişkeni Arasındaki İlişki

Ölçek Türü	Sorular	Sıra	Yaş	n	Ortalama Kare	f	p	Fark
Ana ve ara öğünleri düzenli olarak tüketiyor musunuz?		1	18-22 yaş arası	54	110,72	10,60	0,03*	4-1
		2	23-27 yaş arası	37	111,47			
		3	28-32 yaş arası	26	103,88			
		4	33-37 yaş arası	38	83,24			
		5	38 yaş ve üzeri	45	91,83			
Sizce; beslenme alışkanlığı ile sporda başarı arasında ilişki var mıdır?		1	18-22 yaş arası	54	96,00	13,23	0,01*	1-4
		2	23-27 yaş arası	37	96,00			
		3	28-32 yaş arası	26	96,00			
		4	33-37 yaş arası	38	106,53			
		5	38 yaş ve üzeri	45	107,11			
Antrenmanlardan ne kadar süre önce yemek yersiniz?		1	18-22 yaş arası	54	88,23	15,65	0,00*	1-5
		2	23-27 yaş arası	37	93,72			
		3	28-32 yaş arası	26	93,19			
		4	33-37 yaş arası	38	98,22			
		5	38 yaş ve üzeri	45	126,94			
Antrenmandan önce ne tür yiyecekler tüketirsiniz?		1	18-22 yaş arası	54	89,65	16,69	0,00*	2-5
		2	23-27 yaş arası	37	83,78			
		3	28-32 yaş arası	26	88,81			
		4	33-37 yaş arası	38	114,72			
		5	38 yaş ve üzeri	45	122,01			
Antrenmandan ne kadar süre sonra yemek tüketirsiniz?		1	18-22 yaş arası	54	91,59	14,02	0,01*	2-5
		2	23-27 yaş arası	37	84,01			
		3	28-32 yaş arası	26	99,29			
		4	33-37 yaş arası	38	101,97			
		5	38 yaş ve üzeri	45	124,20			
Antrenmandan sonra ne tür yiyecekler tüketirsiniz?		1	18-22 yaş arası	54	88,21	19,96	0,00*	3-5
		2	23-27 yaş arası	37	88,58			
		3	28-32 yaş arası	26	83,54			
		4	33-37 yaş arası	38	108,67			
		5	38 yaş ve üzeri	45	127,94			
Besin Destek Kullanımı	Bu ürünleri nerden alıyorsunuz?	1	18-22 yaş arası	9	32,83	10,49	0,03*	2-4
		2	23-27 yaş arası	7	15,64			
		3	28-32 yaş arası	11	32,64			
		4	33-37 yaş arası	12	32,50			
		5	38 yaş ve üzeri	15	22,07			
Uluslararası Fiziksel Aktivite (Kısa)	Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?	1	18-22 yaş arası	39	75,13	10,15	0,04*	4-1
		2	23-27 yaş arası	24	69,96			
		3	28-32 yaş arası	15	51,97			
		4	33-37 yaş arası	21	51,05			
		5	38 yaş ve üzeri	27	57,06			

Antrenmandan ne kadar süre sonra yemek tüketirsiniz; 23-27 yaş arası olanların ortalama kare puanları (84,01) ile 18-22 yaş arası olanların ortalama kare puanları (91,59), 38 yaş ve üzeri olanların ortalama kare puanlarından (124,20) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Antrenmandan ne kadar süre sonra yemek yenmesi yaşı genç olanlar ile yaşı büyük olanlar arasında anlamlı farklılık göstermektedir.

Antrenmandan sonra ne tür yiyecekler tüketirsiniz; 28-32 yaş arası olanların ortalama kare puanları (83,54), 18-22 yaş arası olanların ortalama kare puanları (88,21) ve 23-27 yaş arası olanların ortalama kare puanları (88,58), 38 yaş ve üzeri olanların ortalama kare puanlarından (127,94) anlamlı derecede yüksektir. Antrenmandan sonra yenilen yemek türleri bakımından da gençler ile yaşı ilerlemiş olanlar arasında anlamlı farklılık vardır.

Besin Destek Kullanım Ölçeğinin; “Bu ürünleri nerden alıyorsunuz (x₂=10,49, p=0,03<0,05)” sorusuna verdikleri cevapların yaş gruplarına göre anlamlı farklılık oluşturduğu görülmüştür.

Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için uygulanan Non Parametric Tests: Two or More Independent Samples test sonucunda; bu ürünleri nerden alıyorsunuz, yaş grubu 23-27 arasında olanların ortalama kare puanları (15,64), 33-37 yaş arası olanların ortalama kare puanları (32,50), 28-32 yaş arası olanların ortalama kare puanlarından (32,64) ve 18-22 yaş arası olanların ortalama kare puanlarından (32,83) anlamlı derecede düşüktür. Besin destek ürünlerinin temin yeri yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Uluslararası Fiziksel Aktivite (Kısa) Ölçeğinin; “Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız (x₂=10,15, p=0,04<0,05)” sorusuna verdikleri cevapların yaş gruplarına göre anlamlı farklılık oluşturduğu görülmüştür.

Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için uygulanan Non Parametric Tests: Two or More Independent Samples test sonucunda; Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız; 33-37 yaş arasında

olanların ortalama kare puanları (51,05), 38,32 yaş arası olanların ortalama kare puanları (51,97) ve 38 yaş ve üzeri olanların ortalama kare puanları (57,06), 18-22 yaş arası olanların ortalama kare puanlarından (75,13) anlamlı derecede düşüktür. Yaşı genç olanların orta dereceli fiziksel aktivite yapma düzeyleri yaşı ilerlemiş olanlara göre daha iyi düzeydedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Beslenme Alışkanlıkları: Araştırmaya katılan 200 deneğin beslenme alışkanlıklarına baktığımızda; 80'i (40,00%) 2 öğün, 92'si (46,00%) 3 öğün ana öğün yediğini, 84'ü (42,00%) 1 öğün, 77'si (38,50%) ara öğün yediğini belirtmiştir. Yıldırım Uğurlu (2022); sağlık personellerinin gün içinde 3'den az ana öğün tükettiklerini (41,40%) belirtirken günlük ana öğün sayısı 3'den fazla olanların ağırlıkta olduğunu ifade etmiştir (58,60%). Aynı araştırmada katılımcıların 29,10%'unun günde 1 kez, 24,60%'ının günde 2 kez ara öğün tükettiği belirtilmiştir. Araştırmamızda gün içinde 3 öğün ana öğün tüketenler ile 1 ve 2 ara öğün yediğini belirtenler çoğunlukta bulunmuştur. Her iki araştırma benzer sonuçlar ortaya koymuştur denilebilir. Macit (2020); araştırmasına katılan 341 katılımcının 53,70%'inin Covid-19 öncesi 3 ana öğün yaptığını, bu sayının salgın sırasında (63,00%) 2'ye düştüğünü, Covid-19 öncesi 13,20%'inin 3 ve daha fazla sayıda ara öğün yaptığını ancak Covid-19 sonrası bu sayının 30,80%'e çıktığını belirtmiştir. Erdoğan (2021); pandemi sürecinde beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin, 50,60%'ının günde iki ana öğün tükettiğini belirtmiştir. Araştırmamızda katılımcıların 92'sinin (46,00%) üç öğün ana, 84'ü (42,00%) 1 ara öğün yediği bulunmuştur. Bu haliyle pandemi sürecinde yenilen ana öğün sayıları her üç araştırmada farklılık göstermektedir. Ancak Macit (2020) ve çalışma bulgularımıza göre ara öğün sayısı katılımcı sayısının en fazla olduğu faktör olarak karşımıza çıkmıştır.

Yıldırım Uğurlu (2002); sağlık çalışanlarının öğün atlama nedenlerini sırasıyla; zaman yetersizliği (37,09%), alışkanlığın olmaması (21,20%), iştahsızlık (11,50%), öğün hazırlamak istememe (10,10%), uygun öğün olmaması (10,10%) ve zayıflamak (%9,20%) olarak ifade etmiştir. Araştırmamızda da ise ilk sıralarda alışkanlığın olmaması ve zaman yetersizliği yer alırken, iştahsızlık ve zayıflama isteği de son sıralarda yer almaktadır. Her iki araştırma da aynı sonuçlara işaret etmektedir denilebilir.

Besin Destek Ürünü Kullanımı: Araştırmaya katılan 200 deneğin; 54'ü (27,00%) düzenli bir şekilde destek ürünleri (vitamin, mineral, amino asit, sporcu içeceği vb.) kullandığını belirtirken 146'sı (73,00%) kullanmadığını belirtmiştir. Besin destek ürünü kullandığını belirten 54 katılımcının; 28'i (31,46%) multivitamin, 13'ü (14,61%) D Vitamini kullanmaktadır. Macit (2020); bireylerin %36,10'unun besin desteği kullanmaya başladığını, bu desteklerin en yaygınlarının C vitamini, D vitamini, Çinko ve Propolis olduğunu belirtmiştir. Araştırmamızda da besin destek kullanan bireyler tüm katılımcıların yarısının çok azını oluşturmaktadır (54 kişi, 27,00%). Bu haliyle her iki çalışmada da besin destek ürünü kullanan kişilerin aynı oranda belirttikleri söylenebilir. Araştırmamızda kullanılan besin destek ürünleri multivitamin (28 kişi, 31,60%), D vitamindir (13 kişi, 14,61%). D vitamininin kullanımının arttığı her iki araştırmada da ifade edilmiştir. Yıldırım Uğurlu (2022); katılımcıların en çok kullandığı besin takviyesini 21,80% ile D vitamini olarak belirtmiştir. C vitamini kullanımı 17,50% ile ikinci sırada yer alırken üçüncü sırayı 9,80% ile B12 vitamini almıştır. Araştırmamızda en çok kullanılan besin destek ürünlerinde ilk sıraları Multivitamin, D vitamini ve B-12 vitaminleri olmuştur. Her iki araştırma da aynı yönlü bulgular ortaya koymuştur denilebilir. Gürhan (2022); çalışmasına katılanların 43,90%'ının besin destek ürünü aldığını, 56,10%'unun almadığını, en sık kullanılan gıda takviyesini Multivitamin olarak ifade etmiştir (4,40%). Araştırmamızda da besin destek ürünü kullanmayanlar ile besin destek ürünü olarak Multivitamin kullananlar çoğunlukta. Gürhan'ın (2022) bulguları ile araştırma bulgularımız aynı sonuçları ortaya koymuştur denilebilir.

Dost ve arkadaşları (2021), Covid-19 pandemisi sürecinde bir vakıf üniversitesinin hemşirelik bölümü öğrencilerinin besin desteklerini kullanma durumlarının incelenmesi amacıyla yaptıkları çalışmada; öğrencilerin 68,50%'inin Covid-19 pandemisinden önce besin desteklerini kullanmadığını, 45,40%'ının ise pandeminin başından itibaren besin destek ürünü kullanmaya başladığını belirtmiştir. Öğrencilerin 32,40%'ı hastalıklara karşı direnç sağlamak için bu ürünleri kullandığını ifade etmişken, 31,50% oranında en fazla vitamin ve mineral desteklerini kullandıklarını ifade etmiştir. Araştırmamızda da besin destek ürünü olarak en fazla Multivitaminin kullanıldığı ve kas geliştirme, bağışıklık sistemini güçlendirmek için kullandıkları bulunmuştur. Her iki çalışma aynı yönde görüş belirtmiştir denilebilir. Dost ve arkadaşlarının (2021) çalışmasına katılan öğrencilerin 60,20%'si gün içinde öğün atladığı belirtilmiştir. Araştırmamızda katılımcıların 67,50%'inin öğün atladığı bulunmuştur. Her iki araştırma bu konuda da aynı görüşü belirtmiştir denilebilir.

Besin Destek Ürünü Temini ve Kullanım Nedenleri: Besin destek ürünlerini 23'ü (42,59%) kas geliştirmek için kullandığını belirtmiştir. Yıldırım Uğurlu (2022); araştırmasına katılan sağlık çalışanlarının besin destek kullanım amaçlarında ilk sırayı 63,80% ile bağışıklığı arttırmak olarak ifade etmiştir. Araştırmamızda ise besin destek ürünü kullanım bakımından ilk sırayı kas geliştirme ve bağışıklık almıştır. Bu haliyle araştırma bulgumuz ile Yıldırım Uğurlu'nun (2022) bulguları farklılık göstermektedir denilebilir. Araştırmamıza katılanların 18'i (33,33%) kullandığı besin destek ürününü 0-6 aydan beri kullandığını belirtmiştir. 27'si (50,00%) besin destek ürününü pasif dönemde, 27'si de (50,00%) antrenman döneminde kullandığını belirtmiştir. 43'ü (79,63%) kullandığı besin destek ürününden yarar gördüğünü, 51'i (94,44%) herhangi bir zararını görmediğini ifade etmiştir. 21'i (38,89%) kullandığı besin destek ürününe yılda 0-500 TL arasında bütçe ayırmaktadır. 23'ü besin destek ürünlerini (42,59%) eczaneden aldığını belirtmiştir. 18'i (33,33%) diyetisyenin tavsiyesi ile aldığını belirtirken, 26'sı (48,15%) kendi iradesiyle tercih ettiği bir besin destek ürünü kullandığını belirtmiştir. Gürhan (2022); besin destek ürünü alanların doktora danışarak çoğunlukla eczaneden temin ettiklerini ifade etmiştir. Araştırmamızda ise besin destek ürünü kullanımına kişiler kendileri karar vermekte sonucu çıkmıştır. Bu yönüyle iki çalışma bulgusu farklılık göstermektedir. Ancak çalışmamızda bulduğumuz besin destek ürününün çoğunlukla eczaneden temini durumu Gürhan'ın (2022) çalışma bulgusuyla aynıdır. Şiddetli akut solunum sendromu koronavirus 2 (SARS-CoV-2), 2020'de dünyayı etkisi altına alan koronavirus hastalığı 2019 (Covid-19) pandemisinden sorumludur. Sağlık sistemleri ve sağlayıcılarının sürekli gergin olduğu bu zor dönemde halkın, çevrimiçi kaynaklardan tıbbi bilgi arama olasılığı daha yüksektir.

Tanınmış tıbbi medyatik kişilikleri, hem bireyleri Covid-19'a yakalanmaktan korumak hem de akut tedavisine yardımcı olmak için belirli diyet takviyelerinin kullanımını teşvik eden televizyon programlarında ve sosyal medya platformlarında yer aldığı sıklıkla görülmüştür. Aslında, 8 Mart 2020'de sona eren tek haftalık dönemde Mürver ve Çinko gibi besin destek ürünlerinin satışları sırasıyla 255,00% ve 415,00%'ye kadar önemli ölçüde arttı. Araştırmamızda da kişiler besin destek ürünlerini doktor veya diyetisyenin tavsiyesine göre değil kendi kanaatine göre kullandığını belirtmiştir. Bunun en basit açıklaması ise sosyal izolasyonda olan ve mecburen evde sanal ortamda vakit geçiren insanların, kulaktan dolma veya medyatik kişilerin tavsiyelerinden etkilenerek, araştırmadan, yorumlamadan hangi besin destek ürünü kullanacağına karar verdiğidir. Hangi besin destek ürünü kullanacağına kendisi karar veriyor olsa bile bunu temin ettiği en güvenilir yer olarak eczaneyi işaret etmiştir. Adams ve arkadaşlarının (2020) belirttiği açıklama ile bulgularımız aynı noktaya işaret etmektedir.

Fiziksel Aktivite Düzeyleri: Araştırmaya katılan 200 deneğin uluslararası fiziksel aktivite (kısa) ölçeği sorularına verdikleri cevaplara baktığımızda; 25'i (12,50%) son bir hafta içinde 1 gün (ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi) şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptığını belirtirken, 26'sı (13,00%) 3 gün yaptığını belirtmiştir. Bu tarz bir antrenmanı hiç yapmadığını belirten ise 96 kişidir (48,00%). Son bir hafta içerisinde kaç gün (ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi) şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yapan 104 kişinin; 32'si en az 120 dakika zaman ayırdığını belirtmiştir. Son bir hafta içinde (hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi) orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetleri 23'ü (11,50%) 3 gün, yaptığını belirtmiştir. 74'ü ise (37,00%) son bir hafta içinde bu tür orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetleri yapmadığını belirtmiştir. Son bir hafta içinde kaç gün (hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi) orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptığını belirten 126 katılımcının; 46'sı (36,51%) en az 60 dakika zaman ayırdığını belirtirken, 87'si (43,50%) 7 gün sadece yürüyüş yaptığını belirtmiştir. Son bir hafta içinde sadece yürüyüş yaptığını belirten 187 katılımcının; 54'ü (28,88%) en az 30 dakika yürüdüğünü belirtirken, 40'ı en az 120 dakika zaman ayırdığını belirtmiştir. Araştırmaya katılan 200 katılımcının; 24'ü (12,00%) en az 4 saat, 35'i (17,50%) en az 5 saat, 37'si (18,50%) en az 6 saat oturarak zaman harcadığını belirtmiştir. Genç ve arkadaşları (2011); genç erişkinler üzerinde yaptıkları ve fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarını araştırdıkları çalışmada, erkeklerin şiddetli fiziksel aktivite yapma düzeylerini kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha fazla bulunduğu, orta dereceli fiziksel aktivite yapma sürelerinin kadınlardan yüksek olduğu belirtilmiştir. Çalışmamızda da ise şiddetli spor yapma bakımından kadınlar erkeklere oranla daha fazla şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetler yaptığı bulunmuştur. Bu yönüyle bulgularımız ile Genç ve arkadaşlarının (2011) bulguları ile farklılık göstermekte iken hem bizim hem de Genç ve arkadaşlarının (2011) yaptıkları araştırmada cinsiyet değişkeni bakımından kadın ve erkeklerin orta ve orta dereceli fiziksel aktivite yapmalar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Aynı şekilde Tural'da (2020) yaptığı çalışmada erkeklerin şiddetli fiziksel aktivite puanlarının kadınlardan daha yüksek ve anlamlı farklılık oluşturduğunu belirtmiştir ($p<0,05$). Bu araştırma da çalışmamızdan farklılık göstermektedir. Alan yazınına bakıldığında, fiziksel aktivitenin, bağışıklık hücrelerinde meydana getirdiği artış ile birlikte bağışıklık sistemini de iyileştirebileceği sıkça ifade edilmektedir. Bu doğrultuda, vücudun virüse karşı korunması için bağışıklık sisteminin güçlü olması, bağışıklık sisteminin güçlü olması için de fiziksel aktivite düzeyinin artırılması zorunludur denilebilir. Diğer taraftan, farklı şiddete sahip olan fiziksel aktivitelerin bağışıklık sistemi üzerindeki etkilerinin de farklı olabileceğini unutmamak gerekir (Nieman & Wentz, 2019). Egzersiz şiddetinin inflamatuvar faktörler ve bağışıklık hücrelerine olan etkisinin ele alındığı bir araştırmada, yüksek şiddetli fiziksel aktivitelerin oksidan üretimini arttırdığı ve bunun da bağışıklık sistemini baskıladığı ortaya konmuştur. Haliyle Covid-19 ile mücadele sürecinde sosyal izolasyonda olan bireylerin hareket etmeyi bırakmamaları, orta yoğunlukta ve şiddette egzersiz yapmaları önem arz etmektedir (Rahmati-Ahmadabad & Hosseini). Deschasaux-Tanguy ve arkadaşları (2020); Covid-19 karantinası sırasında diyet alımı, fiziksel aktivite, vücut ağırlığı ve gıda arasındaki değişiklikleri ve bunların bireysel özelliklere göre nasıl farklılık gösterdiğini araştıran çalışmasına; Nisan-Mayıs 2020'de sosyal izolasyona tabi tutulan 37.252 Fransız yetişkin katılmıştır. Sosyal izolasyon sırasında olumsuz değişikliklerin gözlemlendiği belirtilen çalışmada; fiziksel aktivitelerin azaldığı (53,00%), hareketsiz kalma zamanının arttığı (63,00%), atıştırmalık yeme düzeyinin artışı sonucunda doğal olarak taze gıda tüketiminin (özellikle meyve ve balık) azaldığı ifade edilmiştir. Özellikle tatlı, kurabiye ve kek gibi işlenmiş gıdaların tüketimi artmıştır. Ancak, bu olumsuz durumların aksine olumlu sayılabilecek hususlar da vurgulanmıştır; artan evde yemek pişirme (40,00%) ve fiziksel aktivite yapma isteği (19,00%) artış göstermiştir. Bu bulgulara ek olarak, katılımcıların 35,00%'i kilo aldığını belirtirken 23,00%'ü de kilo verdiğini belirtmiştir. Araştırmamızda da fiziksel aktivite olarak şiddetli ve orta derecede şiddetli aktivite yapmanın çok tercih edilmediği, ancak hemen hemen her gün yürüdüğü ve bu aktivite için en az 30, en fazla 60 dakika harcadığı belirlenmiştir. Araştırmamızda günlük oturma sürelerinin 5, 6 ve 8 saatlik grupta toplandığı belirlenmiştir. Her iki araştırma da göstermiştir ki oturarak geçirdiğimiz süre artmıştır ve bu da sedanter bir yaşamın ayak sesleridir. Her iki araştırma bulguları aynı yöndedir denilebilir.

Sonuç olarak, Covid-19 Pandemi sürecinde sosyal izolasyonda olan bireylerin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının araştırıldığı bu çalışmada; katılımcıların cinsiyet, yaş ve medeni durum değişkenleri ile fiziksel aktivite düzeyleri, besin destek ürünü kullanımı ve beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur.

Öneriler

- Covid-19 pandemi sürecinde kalan bireylerin zayıflamak adına ara ve ana öğün atladıkları, buna bahane olarak zaman yetersizliğini gösterdikleri, yemek ile alacakları ancak alamadıkları besin desteğini multivitaminlerle takviye etmek istedikleri, diyetisyene danıştıkları ancak kendi iradeleri ile besin desteklerini çoğunlukla eczaneden aldıklarının elde edildiği araştırma sonuçlarına göre; sosyal izolasyonda kalan bireylerin beslenmelerine dikkat etmeleri gerektiği, doğal yollarla vücutlarının ihtiyaç duyduğu vitaminleri almaları gerektiği söylenebilir. Bunun için vitaminlerle alınabilen ancak ne kadar doğal olursa olsun mutlaka içinde kimyasal madde olan ilaç türevleri yerine en doğal besin kaynakları olan

bakliyat, süt, et, sebze, meyveye yönelmeleri gerektiğini anlatan gerek kamu spotu gerek pankart gerekse de yayımlar yapılmalıdır.

- İnsanlar yiyeceklerden vitamin almak yerine besin destek ürünlerini kullanmayı tercih etmektedir. Bunun sağlık açısından yararları ve zararları doğru bir şekilde açıklanırsa, besin destek ürünü kullandığını belirtenler bu ürünleri kullanırken bir defa daha düşünmek zorunda kalabilirler. Fiziksel aktivite olarak yürümenin çoğunlukla tercih edilmesi sevindiricidir. Ancak sosyal izolasyonun bazı dönemlerinde evden dışarıya çıkmak bile yasaklanmıştı.
- Araştırma yaptığımız dönemde yürümenin en çok tercih edilen fiziksel aktivite olduğunun bulunması, araştırmanın tam kapanma döneminde yapılmadığına işaretler. Katılımcılar çoğunlukla yürümüş ve bunun için de en az 1 saatlerini ayırmışlardır. Sağlık otoriteleri yürümenin vücut sağlığına olan olumlu etkilerini bu süreçte çoğunlukla dile getirmiş, insanları teşvik etmek için tam kapanma zamanında bile evcil hayvanlarını gezdirebilmelerine izin verilmiştir. Yürümek özellikle yaşı ilerlemiş ve kronik hastalığı olanlar için önemlidir. Sürekli hareketsizlik kişiyi sedanter bir yaşama yönlendirir ve bunun sonucunda da vücut sistemlerimiz bozulabilir. Bunun önüne geçmek için insanları fiziksel aktiviteye yönlendirecek tedbirler alınabilir.
- Araştırma yapılan dönemde elde ettiğimiz beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeylerine ait bilimsel sonuçlar; bu tür bir pandemi ve sosyal izolasyon sürecine tekrar maruz kalınması halinde dikkate alınabilecek sonuçlardır denilebilir.

Kaynaklar

- Adams, K. K., Baker, W. L., & Sobieraj, D. M. (2020). Myth Busters: Dietary Supplements and Covid-19. *Annals of Pharmacotherapy*, Aug; 54(8), 820-826. DOI: 10.1177/10600280 20928052.
- Avcı, P., Bayraktar, A., Kılınçarslan, G., Bayraktar, I., & Zorba, E. (2022). The effect of video gaming on nutritional behaviors: A systematic study. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 8(4).
- Deschasaux-Tanguy, M., Druet-Pecollo, N., Esseddik, Y., de Edelenyi, F. S., & ark. (2020). Diet and Physical Activity During the Coronavirus Disease 2019 (Covid-19). Lockdown (March-May 2020): Results from the French NutriNet-Santé Cohort Study. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 113(4), 924-938.
- Dost, A., Üner, E., & Susoy, A. (2021). Covid-19 Pandemisi Besin Desteklerini Kullanma Durumunu Etkiledi mi? *Van Tıp Dergisi*, 28(4), 538-545, DOI: 10.5505/vtd.2021.25483.
- Erdoğan, R. (2021). Pandemi Döneminde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17 (Pandemi Özel Sayısı), 3276-3295.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H., & Üçok, K. (2011). Kadın ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Farklılıklarının Araştırılması. *Kocaeli Tıp Dergisi*, 12(3), 145-150.
- Gürhan, P. (2022). *18 Yaş ve Üstü Bireylerde Covid-19 Pandemisinin Gıda Takviyesi Kullanımına Etkisinin Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi. İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, İzmir Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı, İzmir.
- Hossain, M. M., Sultana, A., & Purohit, N. (2020). Mental Health Outcomes of Quarantine and Isolation for Infection Prevention: A Systematic Umbrella Review of the Global Evidence. *Epidemiology and Health*, 42:e2020038.
- Lippi, G., & Sanchis-Gomar, F. (2020). An Estimation of the Worldwide Epidemiologic Burden of Physical Inactivity-Related Ischemic Heart Disease. *Cardiovascular Drugs and Therapy*, 34, 133-137.
- Macit, M. S. (2020). Covid-19 Salgını Sonrası Yetişkin Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarındaki Değişikliklerin Değerlendirilmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(3), 277-288.
- Nieman, D. C., & Wentz, L. M. (2019). The Compelling Link Between Physical Activity and the Body's Defense System. *Journal of Sport and Health Science*, 8(3), 201-217.
- Qin, C., Zhou, L., Hu, Z., Zhang, S., & diğ. (2020). Dysregulation of Immune Response in Patients With Covid-19 in Wuhan, China. *Clinical Infectious Diseases*, 28;71(15), 762-768. DOI: 10.1093/cid/ciaa248.
- Rahmati-Ahmadabad, S., & Hosseini, F. (2020). Exercise Against SARS-CoV-2 (COVID-19): Does Workout Intensity Matter? (A Mini Review of Some Indirect Evidence Related to Obesity). *Obesity Medicine*, 19, 100245.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.), Pearson, Boston.
- Tural, E. (2020). Covid-19 Pandemi Dönemi Ev Karantinasında Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaşam Kalitesine Etkisi. *Van Sağlık Bilimleri Dergisi*; (13) (COVID-19 Özel Sayı): 10-18.
- Yıldırım Uğurlu, Ö. (2022). *Covid-19 Pandemisinin Sağlık Çalışanlarının Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Ana Bilim Dalı, Karabük.
- Yücel, A.G. (2017). *Hokey Süper Liginde Oynayan Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı, Hareket ve Antrenman Bilim Dalı, İstanbul.

Yüzücülerde Karada ve Suda Yapılan Kuvvet Antrenmanlarının Atletik Performansa Etkisi

The Effect of Strength Training on Land and in Water on Athletic Performance in Swimmers

*Meral Sevük¹, Murat Taş²

¹ Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, meralsevuk86@gmail.com, 0000-0002-8879-6386

² Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, murattas25@gmail.com, 0000-0003-2940-903X

ÖZET

Bu çalışma, yüzme antrenmanlarına ek olarak karada ve suda yapılan kuvvet antrenmanlarının fiziksel performans ve yüzme performansına etkilerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Araştırmaya, 12-14 yaş aralığında, toplam 28 yarışmacı yüzücü katılmıştır. Yüzücüler; su (cinsiyet 4 kadın, 5 erkek, yaş 12,6±0,50 yıl, boy uzunluğu 155,1±5,44 cm, vücut ağırlığı 46,5±4,36 kg, VKİ 14±2,58) kara (cinsiyet 4 kadın, 5 erkek, yaş 13,3±0,50 yıl, boy uzunluğu 162,9±9,26 cm, vücut ağırlığı 56,1±11,26 kg, VKİ 19,7±6,83) ve kontrol (cinsiyet 5 kadın, 5 erkek, yaş 13,1±0,74 yıl, boy uzunluğu 156,1±5,80 cm, vücut ağırlığı 44,19±5,78 kg, VKİ 12,6±3,12) grubu olmak üzere 3 gruba ayrılmıştır. Çalışmanın 8 haftalık antrenman sürecinde gruplar rutin yüzme antrenmanlarına devam ederken, su grubu suda kuvvet, kara grubu karada kuvvet antrenmanı yapmış, kontrol grubu sadece yüzme antrenmanlarını yapmıştır. Yüzücülerden ön, ara ve son test olmak üzere 3 ölçüm alınmış, karada; dikey sıçrama, 30 sn mekik, 30 sn şınav, el kavrama kuvveti, sırt ve bacak kuvveti ölçümleri ile suda; 25, 50, 100m serbest yüzme ile kulaç oranı ve kulaç uzunluğu testleri gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 20 programında, üç ölçüm zamanı arasındaki fark değişimlerini araştırmak için (2-1;3-1;3-2) Friedman testi, değişkenler arasındaki farkların hangi gruptan kaynaklandığını görmek için Kruskal Wallis H testi, gruplar arasındaki karşılaştırmalar için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. İstatistiksel analiz sonuçlarına göre; sırt ve bacak kuvvetinde su ve kara grubunun, sağ el kavrama kuvvetinde; kontrol grubunun, sol el kavrama kuvvetinde; su ve kontrol grubunun, 25 ve 50m serbest yüzme ile kulaç oranı ölçümünde su grubunun gelişiminde anlamlı fark tespit edilmiştir (p<0,05). Kontrol ve kara grubu arasında sırt kuvvetinde kara grubu lehine, kontrol ve su grubu arasında 25 ve 50m serbest yüzme süresi sonuçlarında su grubu lehine anlamlı farklar elde edilmiştir (p<0,05). Suda kuvvet çalışmalarının sırt ve bacak kuvvetini geliştirmekle birlikte kazanılan kuvvetin suya aktarımıyla kulaç parametreleri ve yüzme süresini etkilediği, karada kuvvet çalışmalarının ise bazı kuvvet parametrelerine olumlu etkileri olduğu gözlemlenmiştir. Kontrol grubuna göre kuvvet ve performans artışı değerlendirildiğinde; antrenörlere yüzme antrenmanlarına ek olarak, karada kuvvet kazanımı için karada kuvvet çalışmaları ve kazanılan kuvvetin suya aktarımı ve yüzmede performans artışı için suda kuvvet çalışmaları yapmaları önerilmektedir.

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the effects of strength training on land and in water, in addition to swimming training, on physical performance and swimming performance. A total of 28 competitive swimmers aged 12-14 years participated in the study. Swimmers; divided into three groups as water (gender 4 female, 5 male, age 12.6±0.50 years, height 155.1±5.44 cm, body weight 46.5±4.36 kg, BMI 14±2.58) land (gender 4 female, 5 male, age 13.3±0.50 years, height 162.9±9.26 cm, body weight 56.1±11.26 kg, BMI 19.7±6.83) and control group (gender 5 female, 5 male, age 13.1±0.74 years, height 156.1±5.80 cm, body weight 44.19±5.78 kg, BMI 12.6±3.12). During the 8-week training period of the study, the groups continued their routine swimming training, the water group performed strength training in the water, the land group performed strength training on land and the control group performed swimming training only. Three measurements were taken from the swimmers as pre-test, intermediate-test and post-test. On land, vertical jump, 30 s sit-up, 30 s push-up, hand grip strength, back and leg strength measurements and in water, 25, 50, 100 m free swimming, stroke ratio and stroke length tests were performed. When analysing the data in SPSS 20, the Friedman test (2-1;3-1;3-2) was used to examine the changes in the differences between three measurement times, the Kruskal-Wallis H test was used to see which group the differences between variables came from, and the Mann-Whitney U test was used for comparisons between groups. According to the results of the statistical analyses; a significant difference was found in the development of back and leg strength between the water and land groups, right hand grip strength of the control group, left hand grip strength of the water and control groups, 25 and 50 m free swimming and stroke ratio measurements of the water group (p<0.05). Significant differences were found between the control and land groups for back strength in favour of the land group, and between the control and water groups for 25 and 50 m free swimming time results in favour of the water group (p<0.05). It was observed that strength training in water improved back and leg strength, but also affected stroke parameters and swimming time by transferring the gained strength to the water, whereas strength training on land had positive effects on some strength parameters. When evaluating the increase in strength and performance compared to the control group, it is recommended that coaches can use strength training on land to increase strength on land and strength training in water to transfer gained strength to the water and increase performance in swimming, in addition to swimming training.

Anahtar Kelimeler: Yüzme, Kara Antrenmanları, Kuvvet Antrenmanları, Atletik Performans.

Keywords: Swimming, Dryland Training, Strength Training, Athletic Performance.

Citation: Sevük, M. & Taş, M. (2024). Yüzücülerde Karada ve Suda Yapılan Kuvvet Antrenmanlarının Atletik Performansa Etkisi, Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi , 6 (1), 58-66.

Gönderme Tarihi/Received Date: 05.10.2023

Kabul Tarihi/Accepted Date: 29.03.2024

Yayınlanma Tarihi/Published Online: 30.03.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1371548>

* Corresponding author:
meralsevuk86@gmail.com

GİRİŞ

Yüzme; performans açısından biyomekanik, hidrodinamik, antropometri ve kuvvet gibi pek çok faktörün etkili olduğu bir spor branşıdır (Barbosa vd., 2010). Kuvvet ve hız yüzmede performansı belirleyen temel faktörlerdendir (Junior vd., 2016). Yüzme performansı, saliseler gibi çok küçük zaman farklarından etkilenerek yarışlarda sıralamayı belirleyip, rekabet seviyesini üst düzeye çıkarmaktadır. Yüzmede 4 teknikte yarış süresini belirleyen çıkış, su altı, yüzme, dönüş ve bitiriş aşamaları vardır. Yapılan antrenmanlarla her bir aşamanın geliştirilmesi, süre konusunda küçük farkların büyük etkiler yarattığı yüzme sporunda toplam yüzme performansını geliştirecektir. Yüzme sporunda iyi bir performans için kuvvet etkili faktörlerden biridir. Kas kuvveti özellikle kulaç ve yüzme fazında yüzme performansını geliştirmek için etkili bir parametre olarak görülmektedir (Weston vd., 2015). Yüzücülerin her kulaçta güçlü ve etkili su çekişini gerçekleştirebilmeleri için; özellikle üst gövde kuvvetinin yüzme performansıyla ilişkisi çok büyüktür (Gola vd., 2014). Sırt kuvveti kolların suyun içine ve dışına rotasyonunda ve ellerin suyu çekerek vücudu ilerletmesinde etkin rol oynar (Pajar vd., 2016). Ek olarak, yapılan çalışmalar kulaç biyomekaniği ve yüzme performansı ilişkisi açısından da kas kuvvetinin önemli üzerinde durmaktadır (Girolld vd., 2017; Gourgoulis vd., 2019; Morais vd., 2018).

Çıkış ve dönüş performansları da total yüzme performansını direkt etkileyen faktörlerdendir. Sprint yarışlarında çıkış süresinin yüzme süresine %30 katkısının olduğu, aynı zamanda çıkış ve dönüş performansları bir araya getirildiğinde final yarış süresine yine %30 katkı sağladığı görülmektedir. Reaksiyon süresi ve iyi bir patlayıcı çıkış, total yüzme süresini etkileyerek performansı iyileştirebilir (Bayrakdar, 2020). Bu açıdan iyi bir çıkış performansı, çoğunlukla alt gövdeyle ilişkili olarak iyi bir kas kuvveti gerektirmektedir (Kwok vd., 2021).

Kuvvet antrenmanlarının kas hipertrofisini geliştirdiği (Sarıkaya vd., 2023a; Sarıkaya vd., 2023b), kılcal damar yoğunluğunu azalttığı, kas gücünü artırdığı ve tip IIa'nın tip I kas liflerine oranını artırdığı bilinmektedir. Kas kütlesi yoğunluğunun artmasının esnekliği ve sporcunun sudaki kaymasını etkileyebileceği endişesiyle sporcu ve antrenörlerin bu tip çalışmalara dikkatli yaklaşma potansiyeli vardır (Haycraft & Robertson, 2015). Sporcular uygun kuvvet ve direnç antrenmanlarıyla kas boyutunda istenmeyen bir artış olmaksızın güç ve kuvvet kazanabilirler. Güç ve kuvvetteki bu gelişmeler, motor ünitelerin ateşlenmesini işe alma ve senkronize etme yeteneğindeki artışa ve miyozin ağır zincir bileşimi ve enzim aktivitesi gibi hücre içi faktörlerdeki değişikliklere bağlanabilir (Newton vd., 2002).

Literatürde, karada yapılan kuvvet antrenmanlarının yüzmede sprint performansı üzerine olumlu etkilerinin olduğunu rapor eden çalışmalar olduğu gibi (Garrido vd., 2010; Girold vd., 2007), karada kuvvet antrenmanı yapılan dönemlerde yüzme performansı gelişimi gözlenmeyen çalışmalar da mevcuttur (Sadowski vd., 2012; Tanaka vd., 1993). Yapılan bu çalışmalarda araştırmacıların geleneksel kara antrenmanlarındansa yüzme özgü suda gerçekleştirilen suda kuvvet çalışmalarının yüzme hızı üzerinde daha etkili olduğu düşüncesini savundukları görülmektedir.

İyi bir performans için kuvvet ve kuvvetin sporcuların sudaki performans çıktıklarına transferi oldukça önemlidir. Yüzme sırasında tüm vücudunu, özellikle kol ve bacaklarını son derece aktif olarak kullanan yüzücülerin kas kuvvetinin yüksek olması suda daha hızlı ilerlemesine katkıda bulunacaktır (Geyik, 2019). Günümüzde üst düzey yüzücülere baktığımız zaman hemen hemen hepsinin kuvvet antrenmanı yaptıklarını görürüz. Kuvvet ve kondisyon çalışmaları temel olarak; sakatlıklardan korunmak ve performansı arttırmak amacıyla planlanır. Kaslar arasındaki kuvvet dengesizliğini önleyerek, özellikle omuz stabilizasyon ve mobilizasyonunun sağlanması için, suda ve karada yapılan kuvvet antrenmanları önem taşımaktadır (Batalha vd., 2018). İyi planlanmış bir kuvvet ve kondisyon programı performansı artırarak avantaj sağlamak için ek kazanım olabilir (Salo & Riewald, 2018).

Yüzme sporunda kuvvetin önemli bir performans unsuru olduğu bilinmektedir. Yukarıda da belirtildiği gibi yüzme sporunda kuvvet; çıkış, dönüş, kulaç mekaniği gibi birçok aşamada performansa etki etmektedir. Kuvveti geliştirmek için genç yüzücülerin antrenmanlarında gelişim özellikleri de dikkate alındığında, kuvvet antrenmanları önem kazanmaktadır (Price vd., 2023). Buradan hareketle bu çalışmanın amacı, 12-14 yaş aralığındaki yüzücülerde, yüzme antrenmanlarına ek olarak farklı yöntemlerle suda ve karada yapılan kuvvet antrenmanlarının fiziksel performans ve yüzme performansına etkilerinin incelenmesidir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Katılımcılar: Çalışmaya dahil olan katılımcılar, en az 4 yıllık yüzme antrenman geçmişi olan 12-14 yaş aralığında yüzücülerden oluşmaktadır. Yüzücüler Manisa İl Gençlik Spor Kulübünden seçilmiştir. Katılımcılar, 9 suda kuvvet grubu, 9 karada kuvvet grubu ve 10 kontrol grubu olmak üzere toplam 28 sporcudan oluşmuştur.

Araştırmanın Deneysel Tasarımı: Çalışmaya dahil olan tüm yüzücüler yıllık programları doğrultusunda haftanın 6 günü antrenörleriyle rutin yüzme antrenmanlarına devam etmişlerdir. Çalışmanın 8 haftalık antrenman süreci Mayıs-Haziran aylarında gerçekleştirilmiştir. Araştırmacı tarafından yüzme antrenmanlarına herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Bunun dışında karada ve suda yapılan kuvvet antrenmanları ile tüm ölçüm ve testler araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmada ön test, ara test ve son test olmak üzere 3 kere ölçüm yapılmıştır. Her ölçümde, fiziksel performans testleri 1 gün, yüzme performans testleri 1 gün olmak üzere, testler toplamda 2 gün sürmüştür.

Araştırmaya katılan yüzücüler rastgele 3 gruba ayrılmıştır. Suda Kuvvet Grubu (n=9), 8 hafta, yüzme + haftada 3 gün (Salı, Perşembe, Cumartesi) suda kuvvet antrenmanı yapmış, Karada Kuvvet Grubu (n=9), 8 hafta, yüzme + haftada 3 gün (Salı, Perşembe, Cumartesi) karada kuvvet antrenmanı yapmış, Kontrol Grubu (n=10) ise sadece yüzme antrenmanı yapmıştır.

Tablo 1. Suda Uygulanan Direnç Antrenmanları

Hareketler	Tekrar Süresi	Tekrarlar Arası Dinlenme	Tekrar Sayısı	Set Arası Dinlenme
1. Serbest Yüzme	30 s	30 s	3	3 dk.
2. Serbest Kol (Pull Buoy)	30 s	30 s	3	3 dk.
3. Serbest Ayak (Ayak Tahtası)	30 s	30 s	3	3 dk.

Tablo 2. Karada Kuvvet Çalışması (İstasyon Şeklinde Uygulanmıştır)

Hareketler	Tekrar Süresi	Set Sayısı	Set Arası Dinlenme
1. Direnç lastiğiyle serbest kol çekişi	30 s	3	2 dk.
2. Squat sıçrama	30 s	3	2 dk.
3. Direnç lastiğiyle kurbağalama kol çekişi	30 s	3	2 dk.
4. Plank	30 s	3	2 dk.
5. Direnç lastiğiyle kelebek kol çekişi	30 s	3	2 dk.
6. Mekik	30 s	3	2 dk.
7. Barfiks	30 s	3	2 dk.
8. Kasaya sıçrama	30 s	3	2 dk.

Verilerin Toplanması: Araştırmada yer alan yüzücülerin tanımlayıcı istatistiklerini ortaya koymak amacıyla vücut ağırlıkları, boy uzunlukları ve vücut kitle indekslerinin (VKİ) yer aldığı ölçümler çalışma öncesinde yapılmıştır. Nicel veri toplama yöntemleri, karada ve suda uygulanacak performans testleri ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada yapılan ön test, ara test ve son test ölçümlerinde birer gün arayla önce karada uygulanan testler, ertesi gün suda uygulanan testler alınmıştır ve ölçümler toplamda 2 gün sürmüştür.

Fiziksel performans ve yüzme performans testleri ortak ısınma rutini sonrası gerçekleştirilmiştir. Testler öncesi 10 dk bisiklet ergometrisinde pedal çevirdikten sonra, 10 dk dinamik ve balistik esnetme egzersizleri yapılmıştır. Yüzme performans testleri öncesinde, kara ısınması yapılmış ardından suda ısınmak için; serbest yüzme, ayak, drill çalışmaları ve çıkışlı kısa sprintler şeklinde toplamda 1000 m yüzülmüştür.

Boy Ölçümü: Çalışmaya katılan yüzücülerin boy uzunlukları, ölçüm hassasiyeti ± 1 mm olan (Mesilife Türkiye SW-G06B) duvara monte boy ölçer ile cm cinsinden ölçülmüştür (Yıldırım, 2022).

Vücut Ağırlığı Ölçümü: Vücut ağırlıkları Tanita (BC-418 Tokyo, Japonya) marka baskül ile ölçülmüştür. (Dave vd., 2015)

Vücut Kitle İndeksi Hesaplaması: Vücut ağırlığının boyun karesine bölünmesiyle $[VKİ = \text{Ağırlık (kg)} / \text{Boy (m)}^2]$ hesaplanmıştır (Aslan, 2019).

Dikey Sıçrama Testi: Duvara düzenlenmiş sıçrama düzeneği ile ölçüm yapılmıştır. Sporcu sıçramayı olduğu yerden, dizlerini bükerek çift ayak yukarı sıçrama şeklinde yapmıştır. Sıçramayı yapacak sporcunun eli tebeşir tozu ile işaretlenerek önce kol boyu belirlenmiş ve sıçrayıp dokunduğu noktayla arasındaki mesafe ölçülmüştür. Ölçüm iki deneme olarak yapıp, alınan en büyük değer cm cinsinden kaydedilmiştir (Yarayan & Müniroğlu, 2019).

Mekik Testi: Gövde kuvvetinin (karın kas dayanıklılığının) ölçülmesi amacıyla yapılan mekik testinde, 30 sn içinde tam ve eksiksiz yapılan mekik sayısı tespit edilmeye çalışılmıştır. Test için jimnastik minderi ve kronometre kullanılmış, sporculardan ölçüm sırasında testi alınan yüzücülerin ayaklarını sabit tutmaları için yardım alınmıştır. Test başlamadan önce sporculara test hakkında açıklamalar yapılmış, araştırmacı tarafından örnek gösterildikten sonra, anladıklarından emin olmak için birer tekrar mekik yapmaları istenmiştir. Denek jimnastik minderi üzerinde, ellerini boynunun arkasında birleşik, ayaklar 90° açı ile bükülü ve ayak tabanları minderin üzerinde yapışık, yardımcı sporcularla ayaklarının yerden kalkması ayak bileklerinde tutularak engellenip, “hazır-başla” komutuyla başlayıp 30 sn içinde bu hareketi yapabildiği kadar hızlı yaparak, “dur” komutuyla test bitirilmiştir. Deneğin omuzlarının mindere değerek tekrar 90° oturma pozisyonuna döndüğü ve dirseklerini dizlerine değdirdiği her bir mekik bir skor olarak alınmış, doğru tamamlanan her mekiğin skor sonucu toplanmıştır. Mekik testi tek tekrar yapıp ölçüm sonucu kayıt edilmiştir (Musa, 2020).

Şınav Testi: Şınav testi için jimnastik minderi ve kronometre kullanılmıştır. Test başlamada önce tüm katılımcılara hareket hakkında bilgi verilmiş, araştırmacı tarafından bir örnek gösterilmiş ve birer tekrar şınav yaptırılarak anladıklarından emin olduktan sonra test başlatılmıştır. Katılımcılar yüz üstü olarak, yalnızca avuç içleri ve ayak parmakları yere temas edecek şekilde, topuk, diz, kalça, sırt, baş hattı gergin ve düz olarak başlangıç vaziyeti alınıp, testin başlamasıyla birlikte, topuk-baş hattını bozmadan yalnızca dirseklerini bükerek vücutlarını göğüs yere değmeyecek şekilde yere mümkün olduğunca yaklaştırmaları ve daha sonra başlangıç pozisyonuna dönmeleri ve bu ritmi devam ettirerek 30 s süre içerisinde en fazla sayıda doğru hareket tekrarlanıp; performans süresi sonunda gerçekleştirilmiş olan doğru hareket tekrar sayısı kaydedilmiştir (Uçan vd., 2018).

El Kavrama Kuvveti Testi: El kavrama kuvvetinin belirlenmesi için gerçekleştirilen bu testte kabzası ayarlanabilen, ölçüm aralığı 5.0-100 kgf olan Takei marka TTK 5401 model (Grip-D, Takei Scientific Instruments Co. Ltd., Tokyo, Japonya) el dinamometresi kullanılmıştır (Tekin vd., 2018).

Bacak ve Sırt Kuvveti Testi: Ölçüm aralığı 20-300 kgf olan Takei marka TTK 5402 model (Back-D, Takei Scientific Instruments Co. Ltd., Tokyo, Japonya) sırt, bacak dinamometresi kullanılmıştır. Tekrarlar arasında 30 sn dinlenme olacak şekilde 3 ölçüm alınmış ve en iyi sonuç kaydedilmiştir (Tekin vd., 2018).

25m, 50m, 100m Serbest Yüzme: Hassaslık derecesi 0.01 sn olan Seiko (SVA009, Japonya) marka kronometre ile ölçülmüştür. Çıkışlar yüzme müsabakalarında olduğu gibi “take your marks” komutu sonrası çıkış sinyaliyle başlamıştır (Yapıcı vd., 2017).

Yüzme Kinematik Ölçümleri: Yüzücülerin 50m serbest yüzme performansları Sony marka (Dcr Hc51e, Japonya) dijital video kamera ile yüzülen kulvarı tamamen görebilecek şekilde havuz güvertesine tripotla sabitlenerek kayıt altına alınmış, daha sonra video kayıtları incelenerek kulaç oranı ve kulaç uzunluğu değerleri hesaplanmıştır. Sporcuların kulaç oranı ve kulaç uzunluğu değerleri için 50m serbest yüzme performansının, 1. ve 2. 25 metrelerinin ölçüm sonuçları alınarak ortalama değerleri kaydedilmiştir (Girolld vd., 2006).

Kulaç Oranı: Katılımcıların kulaç oranını bulmak için Seiko marka kronometre kullanılmıştır. Katılımcıların 50m yüzme video görüntüleri izlenerek, 50m mesafenin her 25’inde olmak üzere 2 ölçüm alınmıştır. Kronometreyle 3 kulaç dönsünün dk kulaç atımı kalibrasyonu ile ölçüm alınmış, sağ elin suya girişi başlangıç olarak alınıp, 3 kulaç döngüsünün ölçümü alınmış, çıkış ve dönüşlerin etkisi olmaması açısından 10 ve 25m mesafeler arasında iki ölçüm sonucunun ortalama değeri kaydedilmiştir (Girolld vd., 2006).

Kulaç Uzunluğu: Yüzücünün bir kulaçta kat ettiği mesafe; yüzülen mesafe boyunca atılan kulaç sayısına bölünerek (m/devir) hesaplanmıştır. Yapılan tüm hesaplamalar sporcuların 50 m yüzme video kayıtları incelenerek elde edilmiştir (Şenol & Baykal, 2017).

Verilerin Analizi: Verilerin istatistiksel analizlerinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Çalışmada incelenen değişkenlerin tanımlayıcı özellikleri aritmetik ortalama \pm standart sapma ile ifade edilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğunu tespit etmek için Shapiro-Wilk testi uygulanmış ve normal dağılım varsayımının karşılanmadığı belirlenmiştir. Bu sebeple istatistiksel analizler için parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Üç ölçüm zamanı arasındaki fark değişimlerini araştırmak için (2-1;3-1;3-2) tekrarlayan ölçümler için Friedman test istatistiği yapılmıştır. Değişkenler arasındaki farkların hangi gruptan kaynaklandığını görmek için ise Kruskal Wallis H test istatistiği uygulanmıştır. Gruplar arasındaki karşılaştırmalar için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarında anlam düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlendi.

Etik Uygunluk: Çalışmanın başında Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Etik Kurul Başkanlığı'ndan, 24.02.2021 tarih ve 20.478.486 sayılı yazısıyla gerekli izinler ve onaylar alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 3. Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçüm	Grup	n	Ort.	SS	Ortanca	Min.	Maks.
Yaş (Yıl)	Su	9	12,6	0,50	13	12	13
	Kara	9	13,3	0,50	13	13	14
	Kontrol	10	13,1	0,74	13	12	14
Boy Uzunluğu (cm)	Su	9	155,1	5,44	154	148,8	163,8
	Kara	9	162,9	9,26	164	152	179
	Kontrol	10	156,1	5,80	156,5	147,6	165,5
Vücut Ağırlığı (kg)	Su	9	46,5	4,36	46,1	41,2	55,2
	Kara	9	56,1	11,26	53*	41,8	72,2
	Kontrol	10	44,1	5,78	43	34,2	56,5
VKİ	Su Kara	9	14	2,58	12,9	10,7	18,6
		9	19,7	6,83	17,1*	11,5	29,1
	Kontrol	10	12,6	3,12	12	7,9	19,5

Tablo 3'te katılımcıların yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve VKİ ölçüm sonuçları gösterilmektedir.

Tablo 4. Karada yapılan testlerin ölçüm zamanları arasındaki değişimi

Değişken	Ölçüm	Su Grubu (n=9)			Kara Grubu (n=9)			Kontrol Grubu (n=10)		
		Ort.	SS	P	Ort.	SS	p	Ort.	SS	p
Dikkey sıçrama (cm)	Ön test	33,94	4,50	0,093	37,22	6,30	0,326	36,55	5,45	0,459
	Ara test	34,72	6,10		36,22	5,89		36,50	8,07	
	Son test	35,50	4,40		36,28	5,95		38,00	5,29	
Şınav (tekrar sayısı)	Ön test	23,89	6,59	0,100	22,22	4,15	0,336	25,40	5,38	0,358
	Ara test	24,00	5,36		21,11	5,97		28,10	5,47	
	Son test	21,44	3,91		21,44	3,94		28,20	6,84	
Mekik (tekrar sayısı)	Ön test	23,00	2,74	0,886	21,00	2,78	0,328	21,50	4,33	0,285
	Ara test	23,00	2,56		22,00	3,50		20,00	5,43	
	Son test	23,00	2,33		21,00	2,87		26,00	5,19	
Sağ El Kavrama (kg)	Ön test	17,23	3,61	0,236	25,94	6,13	0,439	18,30	3,25	0,003 *a,c
	Ara test	17,81	4,12		26,21	6,17		20,49	3,71	
	Son test	19,17	4,08		27,29	7,06		21,39	3,47	
Sol El Kavrama (kg)	Ön test	17,34	3,62	0,009*c	25,70	5,72	0,459	18,79	3,04	0,001 *a,c
	Ara test	17,94	4,33		25,66	5,79		21,21	3,83	
	Son test	19,81	3,47		26,78	5,82		21,85	3,42	
Sırt Kuvveti (kgf)	Ön test	52,89	9,32	0,004*c	77,89	16,48	0,005 *c,b	69,10	17,18	0,067
	Ara test	60,11	11,31		81,89	17,38		80,10	19,58	
	Son test	68,44	8,47		94,00	17,10		78,40	18,37	
Bacak Kuvvet (kgf)	Ön test	60,89	19,15	0,020*c	84,00	19,09	0,003	78,50	27,57	0,199
	Ara test	64,44	16,26		85,89	15,65		87,70	23,69	
	Son test	78,00	10,77		104,67	16,61		96,10	22,88	

* $< 0,05$; a: ön test-ara test, b: ara test-son test, c: ön test-son test

Tablo 4 incelendiğinde; sağ el kavrama kuvveti testinde, kontrol grubunun ön test ve ara test ölçümü ile ön test ve son test ölçüm zamanları arasında, sol el kavrama kuvveti testinde, su grubunun ön test ve son test ölçüm zamanlarında ve kontrol grubunun

ön test ve ara test ölçümü ile ön test ve son test ölçüm zamanları arasında; sırt kuvveti testinde, su grubunun ön test ve son test ölçüm zamanlarında ve kara grubunun ön test ve son test ölçümü ile ara test ve son test ölçüm zamanları arasında; bacak kuvveti testinde, su grubunun ön test ve son test ölçüm zamanlarında ve kara grubunun ön test ve son test ölçümü ile ara test ve son test ölçüm zamanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Tablo 5. Suda yapılan testlerin ölçüm zamanları arasındaki değişimi

Değişken	Ölçüm	Su Grubu (n=9)			Kara Grubu (n=9)			Kontrol Grubu (n=10)		
		Ort.	SS	P	Ort.	SS	p	Ort.	SS	p
25m Serbest	Ön test	15,96	0,65	0,005*a	14,12	1,19	0,459	16,23	0,77	0,202
	Ara test	15,68	1,19		14,04	1,20		15,64	1,14	
	Son test	15,22	0,81		13,87	1,19		16,00	1,01	
50m Serbest	Ön test	34,61	1,86	0,011*a	30,86	2,16	0,236	35,75	1,98	0,670
	Ara test	33,93	1,86		30,88	3,04		35,35	2,21	
	Son test	33,44	1,88		30,65	2,20		36,09	2,46	
100m Serbest	Ön test	77,60	3,97	0,121	68,41	5,85	0,641	82,05	6,11	0,301
	Ara test	76,51	5,76		68,90	5,67		81,02	6,04	
	Son test	75,07	4,85		68,72	5,59		80,09	5,55	
Kulaç Oranı	Ön test	46,11	2,76	0,010*a	46,67	3,77	0,962	51,60	5,27	0,328
	Ara test	48,00	1,80		46,44	3,61		50,90	6,66	
	Son test	48,44	2,19		46,78	3,80		51,80	7,27	
Kulaç Uzunluğu	Ön test	1,70	0,13	0,468	1,82	0,08	0,999	1,54	0,15	0,633
	Ara test	1,68	0,08		1,81	0,09		1,56	0,16	
	Son test	1,66	0,07		1,81	0,10		1,53	0,17	

* $<0,05$; a: ön test-son test

Tablo 5 incelendiğinde, 25m yüzme performans testinde, su grubunun ön test ve son test ölçüm zamanlarında, 50m yüzme performans testinde, su grubunun ön test ve son test ölçüm zamanlarında, kulaç oranı testinde, su grubunun ön test ve son test ölçüm zamanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 6. Karada yapılan testlerde grupların ölçüm zamanlarındaki gelişimlerinin karşılaştırılması

Değişken	Ölçüm	Su Grubu (n=9)		Kara Grubu (n=9)		Kontrol Grubu (n=10)		
		Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	p
Dikey Sıçrama (cm)	Ön test-Ara test	0,78	4,02	-1,00	5,27	-0,05	5,28	0,615
	Ön test- Son test	1,56	2,30	-0,94	3,64	1,45	2,77	0,135
	Ara test Son test	0,78	4,55	0,06	2,78	1,50	5,34	0,427
Şınav (tekrar sayısı)	Ön test-Ara test	0,11	4,37	-1,11	5,33	2,70	4,42	0,141
	Ön test- Son test	-2,44	4,33	-0,78	3,80	2,80	5,49	0,075
	Ara test Son test	-2,56	2,96	0,33	3,16	0,10	3,07	0,127
Mekik	Ön test-Ara test	-0,11	2,03	1,33	3,39	0,70	4,99	0,745
	Ön test- Son test	0,11	2,76	0,33	3,00	3,20	3,74	0,118
	Ara test Son test	0,22	2,95	-1,00	2,29	2,50	4,60	0,173
Sağ El Kavrama	Ön test-Ara test	0,58	1,85	0,27	3,00	2,19	2,29	0,148
	Ön test- Son test	1,93	2,47	1,34	3,12	3,09	2,41	0,403
	Ara test Son test	1,36	2,41	1,08	2,73	0,90	2,13	0,878
Sol El Kavrama	Ön test-Ara test	0,60	2,16	-0,04	4,12	2,42	2,26	0,173
	Ön test- Son test	2,47	1,58	1,08	4,14	3,06	1,47	0,171
	Ara test Son test	1,87	1,93	1,12	2,22	0,64	2,62	0,307
Sırt Kuvveti	Ön test-Ara test	7,22	8,09	4,00	16,99	11,00	18,89	0,575
	Ön test- Son test	15,56	12,03	16,11	12,87	9,30	13,83	0,657
	Ara test Son test	8,33	10,09	12,11	7,99	-1,70	9,84	0,015* a
Bacak Kuvveti	Ön test-Ara test	3,56	8,37	1,89	18,72	9,20	19,70	0,601
	Ön test- Son test	17,11	17,14	20,67	19,49	17,60	21,96	0,941
	Ara test Son test	13,56	13,44	18,78	8,93	8,40	18,77	0,073

* $<0,05$; a: Kontrol-Kara

Tablo 6'da, ölçüm zamanlarında gruplar arasında farklar incelendiğinde, sırt kuvveti değişkeni bakımından ara test ve son test ölçüm zamanında kontrol ve kara grupları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 7. Suda yapılan testlerde grupların ölçüm zamanlarındaki gelişimlerinin karşılaştırılması

Değişken	Ölçüm	Su Grubu (n=9)		Kara Grubu (n=9)		Kontrol Grubu (n=9)		p
		Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	
25m Serbest	Ön test-Ara test	-0,28	0,87	-0,07	0,53	-0,59	0,79	0,278
	Ön test- Son test	-0,74	0,58	-0,25	0,47	-0,24	0,47	0,124
	Ara test Son test	-0,46	0,59	-0,18	0,31	0,36	0,69	0,030* a
50m Serbest	Ön test-Ara test	-0,68	0,92	0,02	1,23	-0,40	0,87	0,277
	Ön test- Son test	-0,21	0,33	-0,12	0,33	0,34	1,62	0,009* a
	Ara test Son test	-0,49	0,85	-0,24	1,18	0,74	1,20	0,060
100m Serbest	Ön test-Ara test	-1,10	2,90	0,48	1,27	1,27	2,40	0,252
	Ön test- Son test	-2,54	2,90	0,31	1,19	-1,96	3,01	0,172
	Ara test Son test	-1,44	2,42	-0,18	1,06	-0,93	1,80	0,228
Kulaç Oranı	Ön test-Ara test	1,89	1,96	-0,22	1,79	-0,70	3,65	0,076
	Ön test- Son test	2,33	1,87	0,11	1,62	0,20	3,79	0,096
	Ara test Son test	0,44	2,07	0,33	1,50	0,90	1,66	0,309
Kulaç Uzunluğu	Ön test-Ara test	-0,02	0,10	-0,01	0,04	0,01	0,07	0,881
	Ön test- Son test	-0,04	0,08	-0,01	0,06	-0,01	0,08	0,698
	Ara test Son test	-0,02	0,06	0,00	0,05	-0,03	0,06	0,636

*<0,05; a: Su-Kontrol

Tablo 7'de ölçüm zamanlarında gruplar arasında farklar incelendiğinde su ve kontrol grupları arasında 25m serbest yüzme performansı değişkeni bakımından, ara test ve son test ile 50m serbest ön test ve son test ölçüm zamanlarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. (p<0,05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan araştırmada 12-14 yaş grubu yüzücülerde, karada ve suda 8 hafta uygulanan kuvvet antrenmanlarının, karada kuvvet (dikey sıçrama, 30 sn mekik, 30 sn şınav, kavrama kuvveti, sırt ve bacak kuvveti), yüzme performansı (25, 50 ve 100m serbest) ve yüzme tekniği (kulaç oranı, kulaç uzunluğu) üzerine etkileri ortaya koyulmaya çalışılmıştır. Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre karada kuvvet çalışması yapan grubun sırt, bacak kuvvetlerinde gelişim görülmektedir. Suda kuvvet grubunda sol el kavrama, sırt, bacak kuvveti, 25m ve 50m serbest yüzme performansı ile kulaç oranında anlamlı gelişimlerin olduğu görülmektedir.

Kontrol grubunda sadece sağ ve sol el kavrama kuvvetinde anlamlı gelişim görülmektedir. Kuvvet yaşla birlikte artış göstermektedir ve kavrama kuvveti, genel kas kuvvetinin temsili bir ölçüsü olarak kullanılır (Alshdohi, 2022). Literatürde kavrama kuvveti gelişimiyle ilgili çok farklı sonuçların mevcut olduğu gözlenmiştir. Örneğin; 7 hafta süresince yüzme antrenmanlarına ek olarak karada kuvvet çalışması yapan bir grubun ön test ve son test sonuçları incelendiğinde, sağ ve sol el kavrama kuvveti değerlerinde anlamlı bir farka rastlanmadığı görülmüştür (Grant & Kavalias, 2017). Sonuçları açısından çalışmamızda karada kuvvet çalışması grubumuzun sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Bunun yanı sıra, yüzme antrenmanlarına ek olarak 10 hafta karada çalışması yapmanın etkilerini inceleyen bir çalışmada; kara çalışması yapan ve sadece yüzme antrenmanı yapan deney grupları ve herhangi bir antrenman yapmayan kontrol grubu sonuçlarına göre hem deney gruplarının hem de kontrol grubunun ön test- ara test, ara test-son test, ön test-son test sonuçlarında, kavrama kuvveti gelişimi açısından anlamlı farklar bulunmuştur (Uçak, 2019). Çalışmamızda olduğu gibi kontrol grubunun da ölçümlerinde anlamlı farkların olması, yüzücülerin gelişim hızlarındaki bireysel farklılıklardan kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra suda kuvvet çalışması yapan grupta sırt ve bacak kuvvetlerinde artış görülürken, bu kuvvet artışının sudaki performansa da transfer edilerek 25 ve 50m mesafelerde yüzme performanslarının geliştiği, yüzme performans gelişiminin, kulaç oranı değerlerindeki artışın sonucu olarak elde edildiği düşünülmektedir.

Yüzmede performansı belirleyen pek çok faktör bulunmaktadır. Özellikle genç yüzücülerde biyomekanik faktörler performansta kilit bir rol oynar. Bu sebeple genel kuvvetin artırılması yoluyla kulaç biyomekanikine ve dolayısıyla yüzme performansına pozitif katkıları olabileceği düşüncesiyle yüzme programlarında kuvvet antrenmanlarına yer verilmektedir (Price vd., 2023). Morais vd. (2018) 12 yaş ortalamaları $13,33 \pm 0,85$ olan 27 yüzücüyle yaptıkları çalışmada 34 haftalık bir program uygulamışlardır. Bu program içerisinde yüzücüler haftada $7,35 \pm 1,17$ birim yüzme antrenmanına ek olarak haftada 3 gün kuvvet antrenmanı uygulamışlardır. 34 haftalık süreç içerisinde aldıkları 3 ölçümde karada kuvvet ve kondisyon çalışmalarlarıyla kulaç frekansı ve kulaç uzunluğu arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Çalışma süresinin 34 hafta gibi uzun bir süre olması 8 haftalık değil daha uzun süreli kara çalışmalarının kulaç biyomekanikine üzerine etkili olabileceğini düşündürülebilir. Aynı zamanda söz konusu çalışmada sporcuların zirve performanslarını belirlemek amacıyla 3 ölçümün yarış öncesi dönemde alındığı belirtilirken yaptığımız çalışmada sporcuların yarış döneminde olmamaları da etkili olabilir (Morais vd., 2018).

Yapılan bir başka çalışmada, 12 ve 14 yaş aralığında toplam 14 yüzücü 11 hafta, haftada 4 gün, suda paraşütle kuvvet çalışmasının sadece yüzme antrenmanı yapmaya göre kulaç oranı ve kulaç uzunluğu üzerine etkileri ortaya konmuştur. Çalışmada 7 yüzücünden ($12,93 \pm 0,9$ yaş) oluşan araştırma grubu, aynı yüzme antrenmanını yapan fakat suda paraşütle kuvvet çalışması yapmayan 7 kişilik kontrol grubuna göre 50m mesafe maksimal yüzme, kulaç oranı değerlerinde ön test ve son test ölçümlerinde anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Kulaç oranını artırarak hızlanma sağlaması anlamında yaptığımız çalışmanın sonuçlarıyla benzer sonuçlar elde edildiği

görülmektedir (Valkoumas vd., 2020). Sonuç olarak yaş grubu sporcularında suda yapılan direnç antrenmanlarının kulaç oranına pozitif etkilerinin olduğu düşünülebilir.

Karada yapılan kuvvet antrenmanları kuvvet ve güç çıktısı üzerinde önemli kazanç sağlarken, su koşullarında itici kuvvetlere transfer edilememesi sebebiyle performans gelişimi açısından geleneksel kara çalışmalarındansa, yüzme hareketlerinin karada taklit edilebildiği ve yüzmeye özgü spesifik kuvvet çalışmalarının uygulanmasının daha etkili olabileceği savunulmaktadır (Sadowski vd., 2020).

Yüzme antrenmanlarına ek olarak 7 hafta karada kuvvet çalışması yapan 13± 1,1 yaş grubu yüzücüde, dikey sıçrama, 60 sn şınav, sırt ve bacak kuvveti ölçümlerinin ön test son test sonuçlarında anlamlı farklar görülürken, 100m serbest yüzme performans gelişiminde anlamlı bir farka rastlanmamıştır (Grant & Kavaliauskas, 2017). Yaptığımız çalışmada da su, kara ve kontrol gruplarının ölçüm zamanlarında 100m serbest performansında anlamlı gelişim görülmemiş, istatistik sonucunu etkilemeyen minör gelişimlerin olduğu görülmüştür.

Suda ve karada yapılan 8 hafta kuvvet çalışmalarının dikey sıçrama, 30 sn mekik, 30 sn şınav gelişiminde etkisi gözlenmemiştir. Literatürde yüzme ve yüzme antrenmanlarına ek olarak karada yapılan kuvvet antrenmanlarının dikey sıçramaya olumlu etkilerinin olduğunu bulan çalışmalar mevcuttur (Bıyıklı, 2018; Marques vd., 2020; Lopes vd., 2021; Keiner vd., 2020).

Su topu sporcularıyla yapılan bir çalışmaya 30 sporcu katılmış ve katılımcılar 3 gruba ayrılmıştır. Bir grup karada ve suda kuvvet çalışmaları yaparken, bir grup sadece suda kuvvet çalışmaları ve bir grup da pliometrik antrenmanlar yapmıştır. Çalışmanın sonunda ön test, son test ölçümleri karşılaştırıldığında pliometrik antrenman yapan grubun dikey sıçrama değerinde anlamlı gelişim görülürken, suda kuvvet ve kara+suda kuvvet çalışan grupların gelişimde anlamlı farklar görülmemiştir (Villarreal vd., 2015). Suda kuvvet ve suda+karada kuvvet gruplarında gelişim görülmezken pliometrik çalışma yapan grupta gelişim görülmesi, pliometrik antrenmanların sıçrama temelli çalışmalar olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Şenol ve Gülmez (2017), 8 hafta süresince yüzme antrenmanlarına ek olarak süspansiyon çalışmaları (TRX) ve kendi vücut ağırlığıyla kara çalışmaları yapan araştırma gruplarıyla sadece yüzme antrenmanı yapan kontrol grubunu değerlendirmiştir. Ön test ve son test sonuçları incelendiğinde kontrol grubu ve kendi vücut ağırlığını kullanan yüzücülerin dikey sıçrama, 30sn mekik, 30sn şınav, anlamlı bir fark görülmezken, TRX'le çalışan grubun sonuçlarında anlamlı farklar elde edilmiştir (Şenol & Gülmez, 2017). Suda ve karada kuvvet çalışan gruplarımızda olduğu gibi kendi vücut ağırlığıyla çalışan grubun sonuçlarında değişim olmazken TRX grubundaki değişim, farklı kuvvet antrenman uygulamalarının sporcular üzerinde farklı kazanımlar sağladığını ortaya koymaktadır.

Gruplar arası karşılaştırmalarda sırt kuvveti açısından kara ve kontrol grupları, 25 ve 50m yüzme performanslarında ise su ve kontrol grupları arasında anlamlı farklar elde edilmiştir. Bu sonuçlar; karada yapılan kuvvet antrenmanlarının karada yapılan kuvvet testlerine, suda yapılan kuvvet antrenmanlarının ise yüzme performansına katkılarının daha büyük olduğunu düşündürmektedir. Bu sebeple yüzmede kuvvet antrenmanlarında gelişimine önem verilmektedir. Onay (2017) araştırmasında bu yöntemleri karşılaştırmak için, katılımcıları 3 gruba ayırmıştır. Yüzme antrenmanlarına ek olarak birinci grup, karada kuvvet, ikinci grup suda kuvvet çalışırken, kontrol grubu sadece yüzme antrenmanları yapmıştır. Elde edilen sonuçlara göre karada kuvvet grubu sırt kuvveti açısından suda kuvvet ve kontrol gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir gelişim göstermiştir. Karada kazanılan kuvvetin suya aktarımı için karada daha uzun süreli antrenman uygulaması gerekiyor olabilir. Elde edilen kuvvet artışı göz önünde bulundurulduğunda antrenörlere yüzme antrenmanlarına ek olarak karada kuvvet antrenmanları planlamaları önerilebilir.

Bazı araştırmacılara göre karada kazanılan kuvvetin suya aktarımı açısından, belli bir periyotta yapılan kara antrenmanlarından sonra, adaptasyon süreci için sadece yüzme antrenmanı yapmak performansa olumlu etki edebilir. Amaro ve diğerlerinin (2017) araştırmasında, 12,7 ± 0,7 yaş grubu yüzücüler 2 araştırma ve 1 kontrol grubu olmak üzere 3'e ayrılmıştır. Araştırma grupları yüzme antrenmanlarına ek olarak karada 6 hafta kuvvet antrenmanı yapmıştır. Kontrol grubu ise sadece rutin yüzme antrenmanlarına devam etmiştir. İlk araştırma grubu tekrar sayısı ve set sayısı temelli çalışma yaparken, 2. araştırma grubu patlayıcı kuvvet üzerine yoğunlaşmıştır. Toplam 10 hafta süren çalışmada, 6 hafta ek kara çalışması yapıp, üzerine 4 hafta da sadece yüzme çalışması yapılmıştır. Çalışmalar başlamadan ön test, 6. haftanın sonunda ara test ve 10. haftanın sonunda son test olmak üzere 3 ölçüm alınmıştır. Yüzme performansı sonuçları değerlendirildiğinde 50m yüzmede, 3 grupta da anlamlı bir gelişim gözlenmezken, 10. haftanın sonunda 2. araştırma grubunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmiştir. Bu sonuca göre kazanılan kuvvetin etkili bir şekilde suya transferi için kara antrenmanlarının sonrasında uygulanacak suda adaptasyon periyodunun performans açısından faydalı olabileceği düşünülmektedir. Çalışmamızda 100m serbest performansında 3 grupta da anlamlı farklar görülmemektedir. Yapılan ek çalışmaların kısa mesafe performansına etkilerinin daha fazla olduğunu düşündürmektedir. Erdem (2021) yaptığı çalışmada core antrenmanlarının kısa ve uzun mesafe yüzme performansına etkilerini incelemiş, 8 haftalık antrenman süreci sonunda araştırma ve kontrol gruplarının 400m serbest performansında istatistiksel olarak anlamlı farklar görülürken sadece araştırma grubunun 50m serbest performansında anlamlı gelişim kaydedilmiştir. Yapılan yüzme antrenmanlarının etkisiyle 400m performansı artarken, karada yapılan kuvvet antrenmanlarının kısa mesafe yüzmede performans gelişiminde daha etkili olduğunu düşündürmektedir.

Çalışma grubumuzdaki katılımcı sayısının düşük olması ve çalışma gruplarında cinsiyetin kadın ve erkek olarak karma olması çalışmamızın sınırlılıklarındandır. İleride yapılacak çalışmalarda sayı olarak daha geniş gruplarla çalışılması ve gelişim dönemindeki kadın ve erkek yüzücülerin ayrı ayrı incelenmesi literatüre katkı açısından daha faydalı olabilir.

Bu araştırmanın sonuçlarında 8 hafta karada kuvvet antrenmanı yapmanın yüzme performansını arttıran etkisi gözlenmemiştir. Suda kuvvet antrenmanının ise 25 ve 50 m yüzme performanslarında anlamlı bir gelişim sağladığı görülmüştür. Antrenman uygulamaları sırasında, su grubunun daha önce suda direnç lastiğiyle antrenman yapmaması sebebiyle, suda yapılan kuvvet antrenmanlarına yüksek motivasyonla katılım sağladığı, yeni ekipman kullanımının yüzücülerde pozitif bir etki yarattığı gözlemlenmiştir. Tüm yüzücülerin kara antrenmanlarına aşına olmaları sebebiyle, suda kuvvet grubunun gelişiminde motivasyonel faktörlerin de etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu sebeple antrenörlerin çalışmalarına farklı ekipmanlar ekleyerek antrenmanları çeşitlendirmeleri önerilmektedir. Yüzme antrenmanlarına ek kuvvet antrenmanı uygulamalarının, yapılan testlere etkileri göz önünde bulundurulduğunda, antrenörlerin sadece yüzme antrenmanı yapmak yerine yıllık planda, karada kuvvet kazanımı için karada kuvvet antrenmanlarına, kazanılan kuvvetin kulaç parametrelerine ve yüzme performansına etki etmesi için suda kuvvet antrenmanlarına yer vermeleri önerilmektedir.

Kaynaklar

- Alshdokhi, K. A. S. (2022). *Effectiveness of strength training interventions on adolescent backstroke swimming performance*, Doktora Tezi, Canterbury Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Okulu, Eğitim Bilimleri, Sağlık ve İnsan Gelişimi, Yeni Zelanda.
- Amaro, N. M., Marinho, D. A., Marques, M. C., Batalha, N. P., & Morouço, P. G. (2017). Effects of dry-land strength and conditioning programs in age group swimmers. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 31(9), 2447-2454.
- Aslan, Ş. (2019). Kadınlarda pilatesin vücut kompozisyonuna etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 24-35.
- Barbosa, T. M., Bragada, J. A., Reis, V. M., Marinho, D. A., Carvalho, C., & Silva, A. J. (2010). Energetics and biomechanics as determining factors of swimming performance: updating the state of the art. *Journal of science and medicine in sport*, 13(2), 262-269.
- Batalha, N., Dias, S., Marinho, D. A., & Parraca, J. A. (2018). The effectiveness of land and water based resistance training on shoulder rotator cuff strength and balance of youth swimmers. *Journal of Human Kinetics*, 62(1), 91-102.
- Bayraktar, A. (2020). Yüzücü çocuklarda stabil ve stabil olmayan zeminlerde yapılan kalistenik egzersizlerin dengeye etkisi, Gazi Kitabevi, Ankara.
- Bıyıklı, T. (2018). 10 Haftalık Core Antrenmanın 11-13 Yaş Arası Kız Yüzücülerde Fiziksel Performansa Etkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 81-91.
- Dave, P., Subhedar, R., Mishra, P., & Sharma, D. (2015). Body composition parameter changes among young male and female competitive swimmers and nonswimmers. *Int J Med Sci Public Health*, 5(1).
- Erdem, M. (2021). *Core antrenmanının kısa ve uzun mesafe yüzme performansına etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun.
- Garrido, N., Marinho, D. A., Reis, V. M., van den Tillaar, R., Costa, A. M., Silva, A. J., & Marques, M. C. (2010). Does combined dry land strength and aerobic training inhibit performance of young competitive swimmers?. *Journal of sports science & medicine*, 9(2), 300.
- Geyik, M. (2019). *14-16 Yaş kız yüzücülerin Antropometrik, Esneklik Ve Kuvvet özelliklerinin İki farklı çıkış performansına Olan Etkilerinin karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Hareket ve Antrenman Bilimleri, İstanbul.
- Girold, S., Calmels, P., Maurin, D., Milhau, N., & Chatard, J. C. (2006). Assisted and resisted sprint training in swimming. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 20(3), 547-554.
- Girold, S., Maurin, D., Dugue, B., Chatard, J. C., & Millet, G. (2007). Effects of dry-land vs. resisted-and assisted-sprint exercises on swimming sprint performances. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 21(2), 599-605.
- Gola, R., Urbanik, C., Iwańska, D., & Madej, A. (2014). Relationship between muscle strength and front crawl swimming velocity. *Human Movement*, 15(2), 110- 115.
- Gourgoulis, V., Valkoumas, I., Boli, A., Aggeloussis, N., & Antoniou, P. (2019). Effect of an 11-week in-water training program with increased resistance on the swimming performance and the basic kinematic characteristics of the front crawl stroke. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 33(1), 95-103.
- Grant, M. C., & Kavaliuskas, M. (2017). Land based resistance training and youth swimming performance. *International journal of sports and exercise medicine*, 3(4), 064.
- Haycraft, J., & Robertson, S. (2015). The Effects Of Concurrent Aerobic Training And Maximal Strength, Power And Swim-Specific Dry-Land Training Methods On Swim Performance: A Review. *Journal of Australian Strength & Conditioning*, 23(2).
- Junior, E. B., Aidar, F. J., de Souza, R. F., de Matos, D. G., Camara, M. B., Gomes, A. A. B., ... & Garrido, N. D. (2016). Swimming performance evaluation in athletes submitted to different types of strength training. *Journal of Exercise Physiologyonline*, 19(6).
- Keiner, M., Rähse, H., Wirth, K., Hartmann, H., Fries, K., & Haff, G. G. (2020). Influence of maximal strength on in-water and dry-land performance in young water polo players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 34(7), 1999-2005.
- Kwok, W. Y., So, B. C. L., Tse, D. H. T., & Ng, S. S. M. (2021). A Systematic Review and Meta-Analysis: Biomechanical Evaluation of the Effectiveness of Strength and Conditioning Training Programs on Front Crawl Swimming Performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, 20(4), 564-585.
- Lopes, T. J., Neiva, H. P., Gonçalves, C. A., Nunes, C., & Marinho, D. A. (2021). The effects of dry-land strength training on competitive sprinter swimmers. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 19(1), 32-39.

- Marques, M. C., Yáñez-García, J. M., Marinho, D. A., González-Badillo, J. J., & Rodríguez-Rosell, D. (2020). In-season strength training in elite junior swimmers: the role of the low-volume, high-velocity training on swimming performance. *Journal of Human Kinetics*, 74(1), 71-84.
- Morais, J. E., Silva, A. J., Garrido, N. D., Marinho, D. A., & Barbosa, T. M. (2018). The transfer of strength and power into the stroke biomechanics of young swimmers over a 34-week period. *European journal of sport science*, 18(6), 787-795.
- Musa, M. (2020). 13-19 Yaş Altyapı Futbolcularının Eurofit Test Bataryası ile Değerlendirilmesi ve Uygulama Sonuçlarının Yaş Grupları Arasında Karşılaştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 80-93.
- Newton, R. U., Jones, J., Kraemer, W. J., & Wardle, H. (2002). Strength and power training of Australian Olympic swimmers. *Strength & Conditioning Journal*, 24(3), 7-15.
- Onay, D. (2017). *8-12 yaş gurubu yüzücülere karada ve suda uygulanan kuvvet antrenmanlarının bazı teknik ve motorik özelliklere etkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Anabilim Dalı, Hareket ve Antrenman Bilimleri, Kırıkkake.
- Pajar, P. N., Farenia, R., & Kuswiyanto, R. B. (2016). VO2 Max and Back and Leg Muscle Strength Profile of Universitas Padjadjaran Swimming Team. *Althea Medical Journal*, 3(4), 499-502.
- Price, T. V. C., Legg, H., & Cimadoro, G. (2023). Physical performance determinants in competitive youth swimmers: A Systematic review. *Research Square*, 1-25, <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2131046/v1>
- Sadowski, J., Mastalerz, A., & Gromisz, W. (2020). Transfer of dry-land resistance training modalities to swimming performance. *Journal of Human Kinetics*, 74(1), 195-203.
- Sadowski, J., Mastalerz, A., Gromisz, W., & NiŹnikowski, T. (2012). Effectiveness of the power dry-land training programmes in youth swimmers. *Journal of human kinetics*, 32, 77.
- Salo, D. Ve Riewald, S. A. (2018). *Yüzücüler İçin Kondisyon (2. Bs.)* (Çeviri: Muhlis Yararcan). İstanbul: Ekin Kitap Spor Ve Turizm Yayınları)
- Sarıkaya, M., Kılınçarslan, G., Kayantaş, İ., Avcı, P., & Bayrakdar, A. (2023a). Basketbolcularda Statik Isınma Egzersizlerinin Dikey Sıçrama ve Denge Performansına Akut Etkisinin İncelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(3), 378-385.
- Sarıkaya, M., Kılınçarslan, G., Avcı, P. & Bayrakdar, A. (2023b). Basketbolcularda Bosu Ball Egzersizlerinin Countermovement Sıçrama ve Squad Sıçrama Performansına Etkisi Var mıdır?. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 5(2), 258-270.
- Şenol, M., & Gülmez, İ. (2017). Fonksiyonel Egzersiz Bandı (TRX) ve Vücut Ağırlığı Kullanılarak Uygulanan Direnç Antrenmanlarının Yüzme Performansına Etkisi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 62-75.
- Tanaka, H., Costill, D. L., Thomas, R., Fink, W. J., & Widrick, J. J. (1993). Dry-land resistance training for competitive swimming. *Medicine and science in sports and exercise*, 25, 952-952.
- Tekin, A., Tekin, G., Aykora, E., Çalışır, M., & Duyan, M. (2018). Kor stabilite antrenmanının kadın çalışanların vücut kompozisyonu ve kor fonksiyona ilişkin kuvvet ve esneklik parametrelerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 41-66.
- Uçak, B. (2019). *Kara ve su egzersizlerinden oluşan düzenli yüzme antremanlarının çocuklarda vücut kompozisyonu, farklı motorik özellikler ve yüzme performansına etkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, Antalya.
- Uçan, İ., Buzdağlı, Y., & Ağgön, E. (2018). Çocuklarda sporun fiziksel uygunluk üzerine etkisinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 123- 133.
- Valkoumas, I., Gourgoulis, V., Aggeloussis, N., & Antoniou, P. (2020). The influence of an 11-week resisted swim training program on the inter-arm coordination in front crawl swimmers. *Sports Biomechanics*, 1-13.
- Villarreal, E. S., Suarez-Arrones, L., Requena, B., Haff, G. G., & Veliz, R. R. (2015). Enhancing performance in professional water polo players: dryland training, in-water training, and combined training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(4), 1089-1097.
- Weston, M., Hibbs, A. E., Thompson, K. G., & Spears, I. R. (2015). Isolated core training improves sprint performance in national-level junior swimmers. *International journal of sports physiology and performance*, 10(2), 204-210
- Yapıcı, A., Kavruk, H., & Çelik, E. (2017). Yüzücülerde eşik dayanıklılık antrenmanı (end-2) sonucunda oluşan dehidrasyonun performans üzerine etkileri ve vücut hidrasyon düzeyinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(Special Issue 2), 372-381.
- Yarayan, M. T., & Müniroğlu, S. (2019). Sekiz haftalık pliometrik antrenman programının 13-14 yaş grubu futbolcularda dikey sıçrama, çeviklik, sürat ve kuvvet parametreleri üzerine etkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 100-112.
- Yıldırım Uğurlu, Ö. (2022). *COVID-19 Pandemisinin Sağlık Çalışanlarının Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Etkisi* Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gastronomi Ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bilim Dalı, Karabük.

*Investigation of Mental Training Status of University Students Interested in Individual and Team Sports

Bireysel ve Takım Sporları ile İlgilenen Üniversite Öğrencilerinin Zihinsel Antrenman Durumlarının İncelenmesi

**Ali Rıza Atıcı¹, Mustafa Kayihan Erbaş², Ayşe Mislina Paksoy³

¹ Aksaray Üniversitesi, Spor ve Sağlık Alanında İhtisaslaşma Koordinatörlüğü, atici.alrz@gmail.com, 0000-0001-9983-4213

² Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, kayihan.besyo@gmail.com, 0000-0003-0515-9099

³ Osmaniye İstek Okulları, mislinaekiz80@icloud.com, 0009-0002-7695-0558

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the mental training status of students who are interested in individual and team sports at Aksaray University Faculty of Sport Sciences in terms of different variables. In the research, 182 volunteer students studying in the departments of Physical Education and Sports, Coaching Education and Sports Management at Aksaray University Faculty of Sport Sciences were included. Data collection tools in the study; Personal Information Form, Mental Training Inventory in Sports (MTI) was used to determine the mental training status of the students. SPSS 26 package program was used to evaluate the data. According to the data obtained, it was concluded that the mental training levels of the students were high. There was a significant difference in the variables of sport branch and program of study, but no difference was found in the gender variable. As a result, it was seen that the mental training levels of the students studying at the Faculty of Sports Sciences were at a high level. The reason for this is that the Covid-19 period has just ended, and it is thought that the students' inability to train due to this situation may have affected their mental training status.

Keywords: Mental Training, University Students, Individual And Team Sports.

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören bireysel ve takım sporları ile ilgilenen öğrencilerin Zihinsel Antrenman durumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmayı Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesindeki Beden Eğitimi ve Spor, Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören 182 kişi gönüllü öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama araçları; Kişisel Bilgi Formu, öğrencilerin zihinsel antrenman durumlarını belirlemek için Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE) kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 26 paket programı kullanıldı. Elde edilen verilere göre, öğrencilerin zihinsel antrenman düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Spor dalı ve eğitim görülen program değişkenlerinde anlamlı farka rastlanılmış, cinsiyet değişkeninde herhangi bir farka rastlanılmamıştır. Sonuç olarak, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin zihinsel antrenman seviyelerinin yüksek düzeyde oldukları görülmüştür. Bunun nedeni ise Covid-19 döneminden yeni çıkmış olunması, öğrencilerin bu durumdan kaynaklı antrenman yapamamalarından dolayı zihinsel antrenman durumlarını etkilemiş olabileceği düşünülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Zihinsel Antrenman, Üniversite Öğrencileri, Bireysel Ve Takım Sporları.

Citation: Atıcı, A.R., Erbaş, M.K. & Paksoy, A.M. (2024).

Investigation of Mental Training Status of University Students Interested in Individual and Team Sports, Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi, 6 (1), 67-72.

Gönderme Tarihi/Received Date:
31.01.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
29.03.2024

Yayınlanma Tarihi/Published Online:
30.03.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1428793>

* This research was supported by TÜBİTAK 2209-A University Students Research Projects Support Program with project number 1919B012106917.

** Corresponding author:
atici.alrz@gmail.com

INTRODUCTION

"Mental training" encompasses various techniques and methods utilized by sport psychology researchers and practitioners to assist athletes in optimizing their performance in high-pressure situations, including imagery, pre-performance routines, relaxation, and self-talk (Bertollo et al., 2020). The vital role of mental training in enhancing an athlete's performance is as crucial as physical training and endurance. Human beings develop physically, mentally, and socially, with each dimension having a mutual relationship. Therefore, focusing solely on physical development can be an inadequate and misguided strategy for athletes (Sural et al., 2021).

Mental training involves goal-oriented and planned training to influence athletes' psychological state, behavior, and personality by adopting specialized techniques. Mental training involves goal-oriented and planned training to influence athletes' psychological state, behavior, and personality by adopting specialized techniques. It aims to promote athletes' cognitive processes, emotional regulation, and self-control during sports. Past research focused exclusively on physical training and overlooked the significance of training for athletes' psychological well-being. Since the 1960s, sports have developed rapidly around the world, competition has become more intense, the challenges of winning have increased, athletes are under unprecedented psychological stress, and psychological factors have become an important part of achieving excellence (Xiong, 2012).

Psychological factors have become central to achieving excellent performance, with national team coaches and athletes increasingly recognizing their importance and entering the field of psychology (Xiong, 2012). Mental training enhances athletic performance and mitigates psychological obstacles hindering such performance (Vealey, 2007; Yüksel and Orhan, 2022). Such training programs foster the advancement of motor and psychological skills, and therefore are equivalent in importance to physical, technical, and tactical training, resulting in greater success in sports (Urfa and Asci, 2018).

The athlete must be in optimal physiological and psychological condition to maximize their potential. Physical fitness is reflected in an athlete's strength and endurance, while mental

well-being directly impacts performance and promotes positive feelings (Karaağaç and Şahan, 2021).

Mental training comprises diverse techniques and practices aimed at enhancing mental performance (Orhan, 2023). The set of exercises and strategies seek to improve cognitive, emotional, and psychological health. Examples of these mental training practices include but are not limited to mindfulness meditation, visualization and imagery, Cognitive Behavioral Therapy (CBT), biofeedback, stress management techniques, and Emotional Intelligence techniques (Turan Ağca, 2019).

Mental training can be categorized into two main types: cognitive and somatic methods. The cognitive methods involve mental rehearsal, mental imagery, visualization, visual motor behavior rehearsal, and cognitive behavior therapies, whereas the somatic methods include biofeedback, advanced deepening relaxation training, and meditation (Behncke, 2004; Turgut and Yaşar, 2020).

According to Orlick and McCaffrey (1991), mental training methods, such as relaxation, mental imagery, and regular breathing exercises, are commonly utilized to help young athletes manage anxiety and stress, cultivate enjoyment of their athletic pursuits, and develop motor skills while having fun. Mental training can incorporate both positive and negative imagery; however, Lee (1990) suggests that positive imagery during mental training can have a positive influence on performance, while negative imagery can negatively affect performance. As an example, Vernon (2009) and Murphy (1994) conducted studies revealing that negative imagery disrupts the athlete's motor program and negatively affects performance. Yüksel (2022) identified commonalities in mental training across multiple disciplines that lead to performance enhancement.

The aim of this study is to examine the mental training status of students who are interested in individual and team sports at Aksaray University Faculty of Sport Sciences in terms of different variables.

MATERIALS and METHODS

Research Model: This study utilized a descriptive research design, which is employed when the researcher aims to uncover the current state of affairs without interfering in any events (Karasar, 2016).

Study Group: The population of the study was the students of Aksaray University, and the sample consisted of a total of 182 volunteer students studying in the departments of Physical Education and Sports, Coaching Education and Sports Management at Aksaray University Faculty of Sport Sciences.

Descriptive statistics about the research group are given in Table 1.

VARIABLES		f	%
Gender	Male	104	57.1
	Female	78	42.9
Sport Branch	Team Sport	99	54.4
	Individual Sport	83	45.6
Family Income Level	Very Low	8	4.4
	Low	28	15.4
	Middle	101	55.5
	High	37	20.3
	Very High	8	4.4
Classroom	1. Classroom	51	28
	2. Classroom	45	24.7
	3. Classroom	56	30.8
	4. Classroom	30	16.5
Section	Phy	54	29.7
	Tra	94	51.6
	Sy	34	18.7

Phy: Physical Education and Sports, Tra: Coaching Education, Sy: Sport Management

Table 1 provides the distribution of students in the research group based on gender, sport category, family income level, class, and department variables. The data shows that the research group comprised a total of 182 students, with 78 (42.9%) being female and 104 (57.1%) being male. In terms of sports category, 99 (54.4%) participated in team sports, while 83 (45.6%) participated in individual sports. Based on family income level, 8 participants (4.4%) were categorized as very low, 28 participants (15.4%) as low, 101 participants (55.5%) as medium, 37 participants (20.3%) as high, and 8 participants (4.4%) as very high. With regards to grade level, 51 participants (28%) were in 1st grade, 45 participants (24.7%) were in 2nd grade, 56 participants (30.8%) were in 3rd grade, and 30 participants (16.5%) were in 4th grade. The department breakdown was as follows: Physical Education and Sports (54 participants or 29.7%), Coaching Education (94 participants or 51.6%), and Sports Management (34 participants or 18.7%).

Data Collection Tools: In this study, Personal Information Form and Sports Mental Training Inventory (MTI) were used to collect the necessary information.

The Mental Training Inventory, developed by Behnke et al. in 2017, measures mental skills and techniques used in sports environments. Technical term abbreviations are explained upon first use, and the text contains causal connections between

statements. Additionally, the language is objective, balanced, formal, and grammatically correct, with precise technical vocabulary and citations to adhere to proper academic standards. The Sport Mental Training Questionnaire (SMTQ), adapted into Turkish by Yarayan and İlhan in 2018, includes 20 items organized into 5 subscale mental basic skills (4 items), mental performance skills (6 items), interpersonal skills (4 items), self-talk (3 items), and mental animation (3 items). The inventory has a Likert-type structure consisting of five points and is scored on a scale of (1) "Strongly Disagree" to (5) "Strongly Agree". The lowest possible score for the inventory is 20, while the highest is 100.

Data Analysis: The data was analyzed using the SPSS 26.0 package program and a margin of error of 0.05 was accepted. Descriptive statistical methods, including percentages, numbers, standard deviations, and means were utilized in the data evaluation. To assess normality, the skewness and kurtosis values were within the range of -1.5 to +1.5, indicating the assumption that the data collected from the scales were normally distributed. The study recalculated the internal consistency coefficient of the inventory and found a Cronbach's alpha value of .95. The analysis included descriptive statistics, t-tests to compare averages between independent groups based on gender and sport branch, and one-way analysis of variance (ANOVA) to identify the mental training status by family income level, class, and department.

Ethics Committee Permission: The ethical approval of this research, which was conducted to examine the mental training status of university students interested in Individual and Team Sports, was obtained from Aksaray University / Human Research Ethics Committee with the protocol number 2022/04-10 and meeting number E-34183927-000-00000731617 held on 24.06.2022.

RESULTS

Table 2. Arithmetic Averages of Mental Training Scores

VARIABLES	n	\bar{X}	ss
Mental basic skills	182	3,7390	,81628
Mental performance skills		3,6822	,71888
Interpersonal skills		3,7692	,83825
Don't talk to yourself		3,6465	,81286
Mental animation		3,7125	,83786
Scale total score		3,7062	,68815

Based on the findings presented in Table 2, the results indicate that both the overall mental training level and its subscale among the research group were high.

Table 3. T-test Results for Comparison of Mental Training Levels in Terms of Gender

VARIABLES	Gender	n	\bar{X}	ss	sd	t	p
Mental basic skills	Female	78	3.7308	.84397	182	-.118	.906
	Male	104	3.7452	.79895			
Mental performance skills	Female	78	3.6261	.77626		-.912	.363
	Male	104	3.7244	.67342			
Interpersonal skills	Female	78	3.6474	.93057		-1.706	.090
	Male	104	3.8606	.75349			
Don't talk to yourself	Female	78	3.5726	.86773		-1.044	.290
	Male	104	3.7019	.76875			
Mental animation	Female	78	3.5897	.93655		-1.720	.087
	Male	104	3.8045	.74696			
Scale total score	Female	78	3.6378	.76427		-1.234	.219
	Male	104	3.7644	.62851			

Based on the findings shown in Table 3 and the t-test results regarding the mental training levels of university students by gender, no significant difference was observed in the sub-dimensions of the scale between genders ($p < 0.05$).

Table 4. T-test Results for Comparison of Mental Training Levels by Sport Branch

VARIABLES							
	Sport Branch	n	\bar{X}	ss	sd	t	p
Mental basic skills	Individual	83	3.5783	.82540	182	-2.466	.015
	Team	99	3.8737	.78764			
Mental performance skills	Individual	83	3.5703	.69118		-1.938	.054
	Team	99	3.7761	.73160			
Interpersonal skills	Individual	83	3.6988	.83535		-1.038	.301
	Team	99	3.8283	.84035			
Don't talk to yourself	Individual	83	3.6345	.83393		.353	.856
	Team	99	3.6566	.79889			
Mental animation	Individual	83	3.5823	.82778		.897	.055
	Team	99	3.8215	.83478			
Scale total score	Individual	83	3.6090	.66905		-1.834	.068
	Team	99	3.7949	.69682			

Table 4 indicates a significant difference was found between the mental basic skills sub-dimension and the sports branch variable in the t-test conducted on the mental training levels of university students. Additionally, there was no significant difference found between the other sub-dimensions and the total scale score ($p < 0.05$).

Table 5. Comparison of Mental Training Levels According to the Program of Study

VARIABLES							
	Program	n	\bar{X}	ss	sd	F	p
Mental basic skills	Phy	54	3.4583	1.03449	182	6.539	.002
	Tra	94	3.7793	.71171			
	Sy	34	4.0735	.50949			
	Tot	182	3.7390	.81628			
Mental performance skills	Phy	54	3.4758	.91849		4.788	.009
	Tra	94	3.7429	.62965			
	Sy	34	3.8873	.46732			
	Tot	182	3.6822	.71888			
Interpersonal skills	Phy	54	3.4722	1.08665		6.118	.003
	Tra	94	3.8324	.67838			
	Sy	34	4.0662	.64347			
	Tot	182	3.7692	.83825			
Don't talk to yourself	Phy	54	3.3519	.93256		7.370	.001
	Tra	94	3.6879	.76327			
	Sy	34	4.0000	.55656			
	Tot	182	3.6465	.81286			
Mental animation	Phy	54	3.4753	1.02506	3.923	.021	
	Tra	94	3.7589	.77968			
	Sy	34	3.9608	.53664			
	Tot	182	3.7125	.83786			
Scale total score	Phy	54	3.4444	.91227	7.645	.001	
	Tra	94	3.7622	.56123			
	Sy	34	3.9882	.38907			
	Tot	182	3.7102	.68566			

* $p < 0.05$; *Phy*: Physical Education and Sports, *Tra*: Coaching Education, *Sy*: Sport Management

According to Table 5, significant differences were observed across all sub-dimensions and total scores of the scale ($p > 0.05$).

DISCUSSION and CONCLUSION

According to the results of this study, which was conducted to examine the mental training status of university students interested in individual and team sports in terms of different variables, it was found that the mean scores of the participants obtained from the SZAE scale were generally high. It was found that the sub-dimension with the highest mean = 3.7692 was the interpersonal skills sub-dimension, and the sub-dimension with the lowest mean = 3.6465 was the self-talk sub-dimension. Turgut and Yaşar (2020), Kozak et al., (2021) found that the mental training skills of athletes were at a high level in studies conducted for athletes. They found that the highest average was for interpersonal skills. The results of the present study are in parallel with these studies.

There was no statistically significant difference between the subdimensions of the scale according to the gender variable of the students participating in the study. Erdoğan et al., (2020), in their study on athletes studying at the Faculty of Physical Education, found no significant difference in the mental training level of athletes according to the gender variable. Karaca and Gündüz, (2021), Erdoğan and Gülşen, (2020) and Aksoy, (2021) found no significant difference between mental training level and gender variable. These results support the findings of this study. In the study conducted by Nicholls et al. (2009), it was found that the mental training scores of male athletes were higher than those of female athletes. Yüksel and Orhan, (2021), Turgut and Yaşar, (2020) and Habacha, (2014) reported that there were significant differences in mental training status in terms of gender. These studies are not similar to the findings of this study.

According to the sport branch variable of the students participating in the study, a significant difference was found between the mental basic skills sub-dimension and the sport branch variable. There was no significant difference between the other sub-dimensions and the total score of the scale. In the sub-dimension of mental basic skills, students interested in team sports had higher scores than students interested in individual sports. Koç, (2023) examined the mental training status of elite athletes and found a significant difference between the sport branch variable and mental training status. Çelik and Güngör, (2020) examined the mental training status of sports science students and found statistically significant differences between the sport branch variable and mental training status. This research are parallel to the results of the study. There are also studies in the literature that do not support the data of the study. In the studies conducted by Erdoğan et al., (2020), Ateş, (2022), Erman et al., (2023), Karaağaç and Şahan, (2023) and Açıık, (2023), no statistically significant differences were found when mental training skills and techniques were examined according to the sport type variable.

There are statistical differences between all sub-dimensions of the scale and the total scale scores of the students participating in the study according to the programme variable. According to the results of the study, it was found that in all sub-dimensions of the scale, students studying in the Sports Management department had a better mental training status than students studying in other departments. Açıık, (2023) found significant differences between the mental training levels of athletes studying in secondary education according to the variable of type of high school. He suggested that these differences were due to the academic differences of students studying in high schools (sports high school, imam hatip high school, science high school, and social science high school) according to the type of school. In his study, Erman (2021) found statistically significant differences between the variable of type of high school and the level of mental training. These studies support the findings of this study.

It was found that the mental training level of the students studying at the Faculty of Sport was at a high level. The reason for this is that the Covid-19 period had just ended, and it is thought that the students' inability to train due to this situation may have affected their mental training status. It was found that the gender of the students did not affect their mental training status. The COVID-19 pandemic has had a profound impact on the lives of people around the world. The pandemic has affected people's physical health, social relationships and mental wellbeing. A significant difference was found in relation to the sport branch variable of mental training level. It was found that individual sports were superior to team sports in terms of basic mental skills. The reason for this may be that team sport athletes cannot train together during the pandemic period, which may negatively affect their mental training status. Significant differences were found between levels of mental training according to study programme. It was found that the scores of students studying sport management were higher than those of students studying other subjects. The reason for this is thought to be that there may be differences in academic and sporting participation between the departments within the Faculty of Sport.

References

- Açıık, Ö. (2023). *Okul Sporlarına Katılan Ortaöğretim Öğrencilerinin Zihinsel Beceri ve Tekniklerinin İncelenmesi: Bitlis Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Muş Alparslan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muş.
- Aksoy, R. (2021). *Futbolcular ile Taekwondocuların Zihinsel Antrenman Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Ateş, E. (2022). *Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Bireylerde Zihinsel Antrenmanın Zihinsel Dayanıklılığa Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Siirt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Siirt.
- Behncke, L. (2004). Mental skills training for sports: A brief review. *Online J Sport Psychol*, 6(1).
- Bertollo, M., & Terry, P. C. (Eds.). (2020). *Advancements in mental skills training*. Routledge.
- Çelik, O. B., Güngör, N. B. (2020). The Effects of The Mental Training Skills on The Prediction of The Sports Sciences Faculty Students' Anxiety Levels. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, (9), 888-929.
- 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.

- Erman, M. Y. (2021). *Sporcuların Bilinçli Farkındalık ile Zihinsel Antrenman Beceri ve Teknik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Muş Alparslan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muş.
- Erman, M.Y., Turhan, M.Ö. ve Sarı, C. (2023). *Sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri ile sporda mücadele ve tehdit algılarının incelenmesi*. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 28(1), 32-41.
- Habacha, H., Molinaro, C., & Dosseville, F. (2014). Effects of gender, imagery ability, and sports practice on the performance of a mental rotation task. *The American journal of psychology*, 127(3), 313-323.
- Koç, İ. (2023). Elit sporcuların zihinsel antrenman becerilerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 55-69.
- 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. ve Gündüz, N. (2021). Oryantiring sporcularında zihinsel antrenman ve performans ilişkisinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 99-115.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel.
- Kozak, M., Zorba, E. & Bayrakdar, A. (2021). Sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(2), 89-97.
- Lee C. (1990). Psyching up for a muscular endurance task: Effects of image content on performance and mood state. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12:66-73.
- Murphy S. (1994). Imagery interventions in sport. *Medicine and Sciences in Sports and Exercise*, 26:486-494.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73-75. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.006>
- Orhan, S. (2023). *Profesyonel futbolculara uygulanan psikolojik beceri antrenman programı uygulamasının içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık becerilerine etkisi* (Doktora Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Orlick, T., & McCaffrey, N. (1991). Mental training with children for sport and life. *The sport psychologist*, 5(4), 322-334.
- Sural, V., Güler, H., & Çar, B. (2021). Examination of Mental Training and Mental Toughness in Elite Boxers. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(6), 1647-1653.
- Turan Ağca, N. (2019). *Duygu düzenleme eğitiminin genç sporcuların duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık deneyimleri üzerindeki etkisi* (Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Turgut, M., & Yasar, O. M. (2020). Mental Training of College Student Elite Athletes. *Journal of Education and Learning*, 9(1), 51-59.
- Urfa, O., & Asci, H. (2018). The effect of 10-week psychological skills training program on anxiety, self-confidence, motivation, attention and shooting rate of young football players. *Hacettepe Journal of Sports Sciences*, 29(3), 131-146. <https://doi.org/10.17644/sbd.313892>
- Vealey, R. S. (2007). *Mental skills training in sport*. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., pp. 287-309). Hoboken, NJ: Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch13>
- Vernon D. (2009). *Human Potential: Exploring Techniques Used to Enhance Human Performance*. 1st. Edition, Routledge, New York
- Xiong, J. (2012). The Functions and Methods Of Mental Training On Competitive Sports. *Physics Procedia*, 33, 2011-2014.
- Yüksel, Ö., & Orhan, Ö. (2022). Assessment of Mental Training Levels of Individual and Team Athletes in Terms of Some Variables. *Journal of Educational Issues*, 8(2), 560-575.

*X, Y ve Z Kuşaklarının Spora ve Spor Markalarına Eğilimlerinin İncelenmesi Investigation of X, Y and Z Generations' Tendencies towards Sports and Sports Brands

Serdar Ceyhun¹, Pınar Karacan Doğan², **Cemal Özman³, Gökhan Dokuzoğlu⁴, Sebahattin Devocioğlu⁵

¹ Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, scejhun@msn.com, 0000-0003-0342-8099

² Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, pinarkaracan@gmail.com, 0000-0002-2654-2751

³ Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, cemalozman@gmail.com, 0000-0003-2812-1106

⁴ Milli Eğitim Bakanlığı, Bozdoğan Yazıkent Mürşide Akçay Ortaokulu, gkhndkz9@gmail.com, 0000-0001-5407-4927

⁵ Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, sdevocioglu@gmail.com, 0000-0002-8205-295X

ÖZET

X, Y ve Z kuşaklarının spor ve spor markalarına olan eğilimleri, her kuşağın özelliklerine göre farklılık gösterebilir. X, Y ve Z kuşaklarının spor ve spor markalarına olan eğilimlerini incelemek, pazarlama ve reklam stratejileri oluştururken çok önemli bir faktördür. Çalışmamızın amacı X, Y ve Z kuşaklarında yer alan bireylerin spora ve spor markalarına olan eğilimlerinin incelenmesidir. Çalışmamızın örneklemini X, Y ve Z kuşağına giren yaşta 511 bireyden oluşmaktadır. Araştırmamızın modelini nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeli oluşturmaktadır. İstatistiksel açıdan, frekans ve yüzde hesaplamaları yapılmıştır. X kuşağında en çok sevilen spor branşı Futbol olurken (n=15 %36,6), en düşük hentbol ve tekvando oluşturmaktadır (n=1 %1,4). Y kuşağında en çok sevilen spor branşı Futbol olurken (n=90 %20,5), en düşük karate oluşturmaktadır (n=2 %0,5). Z kuşağında en çok sevilen spor branşı Futbol olurken (n=94 %23), en düşük karate oluşturmaktadır (n=1 %0,2). X kuşağında en çok takip ettikleri spor organizasyonları değişkeninde en yüksek Türkiye Süper Ligi oluşturmaktadır (n=32 %34,4), en düşük oran NFL, at yarışları, yelken yarışları, outdoor yarışları ve Formula 1 yarışları oluşturmaktadır (n=1 %1,1). Y kuşağında en çok takip ettikleri spor organizasyonları değişkeninde en yüksek Türkiye Süper Ligi oluşturmaktadır (n=140 %26,8), en düşük oran NFL yarışları oluşturmaktadır (n=4 %0,8). Z kuşağında en çok takip ettikleri spor organizasyonları değişkeninde en yüksek Türkiye Süper Ligi oluşturmaktadır (n=143 %27,9), en düşük oran at yarışları oluşturmaktadır (n=4 %0,8). Çalışmamızın sonuçlarına göre tüm kuşaklara göre Adidas ve Puma markaları en çok tercih edilen marka olmuştur. Tüm kuşaklar en çok Trendyol ve Hepsiburada web sitelerinde alışveriş yapmaktadır. Yine tüm kuşaklar ödemelerini en çok kredi kartı ile alışveriş yaptığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor Markaları, Marka Eğilimi, Spor Eğilimi, X, Y ve Z Kuşakları, Kuşaklar

ABSTRACT

The tendencies of Generations X, Y and Z towards sports and sports brands may differ according to the characteristics of each generation. Analysing the tendencies of Generations X, Y and Z towards sports and sports brands is a very important factor when creating marketing and advertising strategies. The aim of our study is to analyse the tendencies of individuals in generations X, Y and Z towards sports and sports brands. The sample of our study consists of 511 individuals in the X, Y and Z generations. The model of our research consists of descriptive survey model from quantitative research methods. Statistically, frequency and percentage calculations were made. While the most favourite sports branch in Generation X is football (n=15 36,6%), the lowest is handball and taekwondo (n=1 1,4%). In Generation Y, the most favourite sports branch is football (n=90 20,5%), while the lowest is karate (n=2 0,5%). In Generation Z, the most favourite sport is football (n=94 23%), while the lowest is karate (n=1 0,2%). In the variable of the sports organisations they follow most in Generation X, the highest rate is the Turkish Super League (n=32 34,4%), while the lowest rate is NFL, horse races, sailing races, outdoor races and formula 1 races (n=1 1,1%). In the variable of the sports organisations that Generation Y follows the most, the highest rate is the Turkish Super League (n=140 26,8%), while the lowest rate is NFL races (n=4 0,8%). In Generation Z, the highest rate in the variable of the sports organisations they follow most is the Turkish Super League (n=143 27,9%), while the lowest rate is horse races (n=4 0,8%). According to the results of our study, Adidas and Puma brands were the most preferred brands by all generations. All generations shop at Trendyol and Hepsiburada websites the most. Again, it is seen that all generations make their payments mostly by credit card.

Keywords: Sport Brands, Brand Tendency, Sport Tendency, Generations X, Y And Z, Generations

Citation: Ceyhun, S., Karacan Doğan, P., Özman, C., Dokuzoğlu, G. & Devocioğlu, S. (2024). X, Y ve Z Kuşaklarının Spora ve Spor Markalarına Eğilimlerinin İncelenmesi, Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi, 6 (1), 73-80.

Gönderme Tarihi/Received Date:
31.01.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
28.03.2024

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
30.03.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1429547>

*Bu makale 7-9 Ekim 2023 tarihleri arasında Trabzon'da düzenlenen 7. Uluslararası Akademik Spor Araştırmaları Kongresi adlı kongrede/konferans/sempozyumda sözlü bildiri olarak sunulmuş ve kongre bildiri kitabında basılmış "X, Y ve Z Kuşaklarının Spora ve Spor Markalarına Eğilimlerinin İncelenmesi." başlıklı bildirinin genişletilmiş halidir.

**Corresponding author:
cemalozman@gmail.com

GİRİŞ

Spor, günümüzde bireyler için önemli bir sosyal aktivite ve eğlence kaynağı haline gelmiştir. Spor ve spor markaları, toplumda her geçen gün daha da önemli bir yer tutmaktadır. Farklı kuşakların spora ve spor markalarına bakış açıları ve eğilimleri de farklılık göstermektedir. Bu nedenle, spor ve spor markalarıyla olan etkileşimler, günümüzün pazarlama ve reklam stratejilerinin şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. X, Y ve Z kuşakları, spor ve spor markalarıyla olan etkileşimleriyle günümüzün pazarlama ve reklam stratejilerinin şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

Araştırmanın temel amacı, X, Y ve Z kuşaklarının spora ve spor markalarına olan ilgi, tutum ve davranışlarını belirlemektir. Bu amacın altında yer alan alt amaçlar şunlardır: X, Y ve Z kuşaklarının spora olan ilgilerini ve katılımlarını belirlemek, X, Y ve Z kuşaklarının spor markalarına olan tutumlarını belirlemek ve X, Y ve Z kuşaklarının spor markalarına olan satın alma davranışlarını belirlemektir.

X, Y ve Z kuşakları, günümüz toplumunun önemli bir kısmını oluşturan kuşaklardır. Bu kuşakların spora ve spor markalarına olan eğilimleri, pazarlama ve reklam stratejileri açısından kritik öneme sahiptir. Bu nedenle, bu kuşakların spora ve spor markalarına olan eğilimlerini incelemek, pazarlama ve reklam stratejileri oluştururken önemli bir temel oluşturmaktadır. Çalışmamızda araştırma sorusu X, Y ve Z kuşaklarının spora ve spor markalarına olan eğilimleri arasında farklılık var mıdır? şeklindedir.

Bu araştırma, Türkiye'de X, Y ve Z kuşaklarının spora ve spor markalarına olan eğilimlerini inceleyen ilk kapsamlı araştırmadır. Bu nedenle, araştırmanın literatüre önemli bir katkı sağlaması beklenmektedir.

LİTERATÜR TARAMASI

X Kuşağı, 1960'ların ortası ile 1980'lerin başı arasında doğan bireyleri ifade eder. Bu grup, Soğuk Savaş'ın sona ermesi ve teknolojinin yükselişi de dahil olmak üzere önemli sosyal ve ekonomik değişimlerin yaşandığı bir dönemde büyümüştür. Genellikle bağımsız, uyumlu ve

otoriteye şüpheye yaklaşan kişiler olarak nitelendirilirler (Howe & Strauss, 2000). Bu kuşak, teknolojiyle ilişkilerini şekillendiren kişisel bilgisayarların ve internetin ortaya çıkışına tanıklık etmiştir.

Genellikle Y Kuşağı olarak adlandırılan bu kuşak, 1980'lerin başı ile 1990'ların ortası arasında doğan bireyleri kapsar. Bu grup, internetin hızla yaygınlaştığı ve iletişimin küreselleştiği bir dönemde dünyaya gelmiştir. Y kuşağı genellikle teknoloji meraklısı, çeşitlilik sahibi ve sosyal bilince sahip olarak tanımlanmaktadır (Pew Research Center, 2019). Büyük Durgunluğun etkilerini tecrübe etmişlerdir ve girişimci ruhları ve iş-yaşam dengesi arzularıyla bilinirler (Twenge, 2017).

Z Kuşağı ya da iGen olarak da bilinen Z Kuşağı, 1990'ların ortasından 2010'ların başına kadar doğan bireyleri kapsamaktadır. Bu grup, akıllı telefonlar ve sosyal medyanın hayatlarının ayrılmaz bir parçası olduğu, tamamen dijital çağda büyüyen ilk gruptur. Z Kuşağı dijital yerlilik, çok kültürlülük ve bireyselliğe verdikleri önem ile karakterize edilmektedir (Twenge, 2017).

Spor markalaşması, X, Y ve Z kuşaklarının değerlerine ve ilgi alanlarına hitap eden yenilikçi pazarlama stratejileri ile bu kuşaklar arasında güçlü bir bağlantı kurma eğilimindedir. Spor markalaşmasındaki eğilim, uzun vadeli değer için takım markalarının stratejik yönetimine odaklanarak giderek daha belirgin hale gelmektedir (Woratschek, 2007). Bu eğilim, sporla ilgili küresel pazarın kısmen athleisure (atletik eğlence) trendinin etkisiyle genişlemesiyle daha da vurgulanmaktadır (Saito, 2021). Sporcular için markalaşma süreci de sosyal medyanın ve sosyal etkileşimlerin önemini dikkate alan daha sofistike bir modele doğru kayarak evrim geçirmiştir (Constantinescu, 2017). Genel olarak, spor endüstrisi, spor pazarlamasında marka oluşturmanın ve yönetmenin değerine giderek daha fazla vurgu yaparak marka pazarlamasına doğru önemli bir değişim yaşamaktadır (Gui-hong, 2006).

Spora ve spor markalarına olan eğilimler, coğrafi bölge, yaş, cinsiyet, yaşam tarzı ve kişisel tercihler gibi faktörlere bağlı olarak değişebilir. Bu nedenle, spor markalarının hedef kitlelerini iyi anlamaları ve pazarlama stratejilerini bu faktörlere göre uyarlamaları önemlidir. Spor işletmeleri hedef pazarlarına çeşitli ürün veya hizmetler sunarak, bu pazardaki tüketicilerin beklenti ve ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırlar (Yazıcı vd., 2010).

Spor işletmelerinin ürün veya hizmetlerini amaçları doğrultusunda etkin bir biçimde rekabet edebilmeleri, ancak pazarda etkin olan iletişim araçları vasıtasıyla markasına karşı talep oluşturmalarına bağlıdır (Tozoğlu vd., 2011). Marka kullanım sıklığı arttıkça, müşteri tarafından algılanan marka değeri de artmaktadır (Göker, 2011). Günümüzde tüketiciler marka ile ilgili mesajları bir arkadaş sohbetinden, gazetede bir makaleden, dükkânda ürünün sunulmuş biçiminden, müşteri hizmetlerinde kendisine davranış biçiminden ve santralin telefonda konuşma tarzından da alabilmektedir (Yurdakul, 2003).

GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırmanın Modeli: Araştırmamızın modelini nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeli oluşturmaktadır. Bu model; araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesnelerin, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlamaya çalışır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez (Karasar, 2007).

Evren ve Örneklem: Çalışmamızın örneklemini X, Y ve Z kuşağında yer alan 511 birey oluşturmaktadır. Basit tesadüfi yöntem metoduna göre seçilen örneklem $\alpha = 0.05$ için ± 0.03 , ± 0.05 ve ± 0.10 örnekleme hataları için farklı evren büyüklüklerinden olması istenen örneklem büyüklükleri hesaplanmış olup 100 milyon insandan oluşan bir evrende %95 güven aralığında 384 kişiye ulaşmanın güven ortaya koyan sonuç vereceği görülmektedir. Bu duruma göre araştırmada ulaşılan 511 örneklem sayısı çalışmanın güvenli olduğunu göstermektedir. (Yazıcıoğlu & Erdoğan, 2004).

Araştırmanın Hipotezleri: Araştırma kapsamında aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur.

- H1: kuşakların en çok sevdikleri spor branşı farklılık göstermekte midir?
- H2: kuşakların sevdikleri spor branşlarını takip ettikleri mecra farklılık göstermekte midir?
- H3: kuşakların sevdikleri spor branşlarını takip ettikleri cihaz türü farklılık göstermekte midir?
- H4: kuşakların en çok takip ettikleri spor organizasyonları farklılık göstermekte midir?
- H5: kuşakların en çok sevilen spor markası değişkeni farklılık göstermekte midir?
- H6: kuşakların en çok tercih ettiği spor markası değişkeni farklılık göstermekte midir?

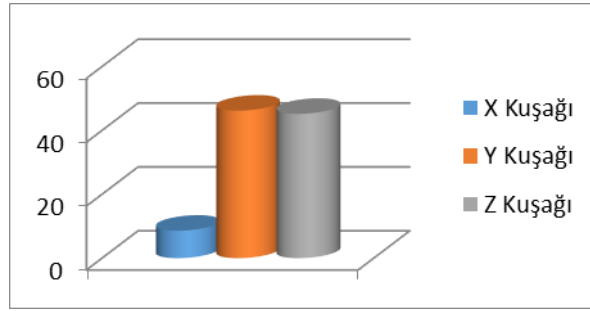
Veri Toplama Araçları: Verilerin toplanması aşaması, araştırma grubuna veri toplama araçlarında da belirtilen sorular ve kişisel bilgi formu hazırlanarak online formda gönderilmiştir. Veri toplama aracı olarak X, Y ve Z kuşaklarının spor eğilimleri ortaya koymak için yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme formunda yaş cinsiyet gibi bilgilerin yanı sıra spor ve spor marka eğilimlerini ortaya koymak için takip ettikleri spor branşları, ligler, tercih ettikleri spor markaları, hangi alışveriş sitelerini kullandıkları gibi bazı bilgiler istenmiştir.

Verilerin Analizi: Verilerin analizinde SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. İstatistiksel açıdan, frekans ve yüzde hesaplamaları yapılmıştır. Analiz yapılırken %95 güven aralığına göre analiz yapılmıştır.

Araştırma Etiği: Bu araştırmanın tüm prosedürleri Helsinki deklarasyonu prensiplerine uygun olarak tasarlanmış olup Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler etik kurulu 2023/19 sayılı kararı ile etik kurul izni alınarak hazırlanmıştır.

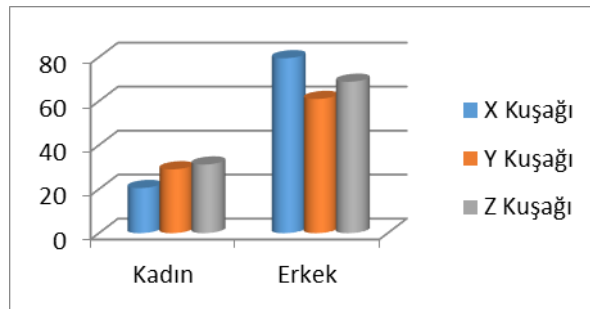
BULGULAR

Grafik 1. Katılımcıların Yaş Dağılım Frekans Analizi



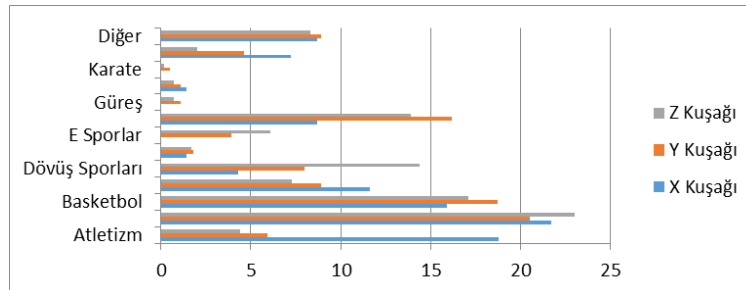
Grafik 1’de katılımcıların yaş dağılımlarına bakıldığında, X kuşağında 44 kişi (%8,6), Y kuşağından 236 kişi (%46,2) ve Z kuşağında 231 kişinin (%45,2) yer aldığı görülmektedir.

Grafik 2. Katılımcıların Cinsiyet Dağılım Frekans Analizi



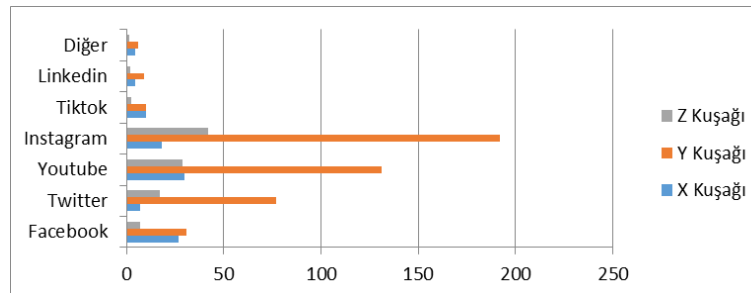
Grafik 2 incelendiğinde, X kuşağında 9 kadın (%20,5), 35 erkek (%79,5); Y kuşağında 92 kadın (%29), 144 erkek (%61); Z kuşağında 72 kadın (%31,2), 159 erkek (%68,8) katılımcının bulunduğu görülmektedir.

Grafik 3. Katılımcıların En Çok Sevdikleri Spor Branşı Değişkeni Frekans Analizi

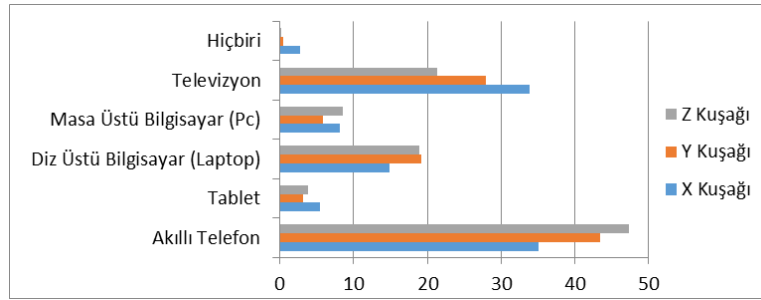


Grafik 3’e bakıldığında, X, Y ve Z kuşaklarında bulunan katılımcıların en çok sevdikleri spor branşının futbol olduğu görülürken; en az sevilen spor branşlarının ise, X kuşağında 1 kişi (%1,4) ile hentbol ve taekwondo, Y kuşağında 2 kişi (%0,5) ile karate ve Z kuşağında ise 1 kişi (%0,2) ile karate olduğu görülmektedir.

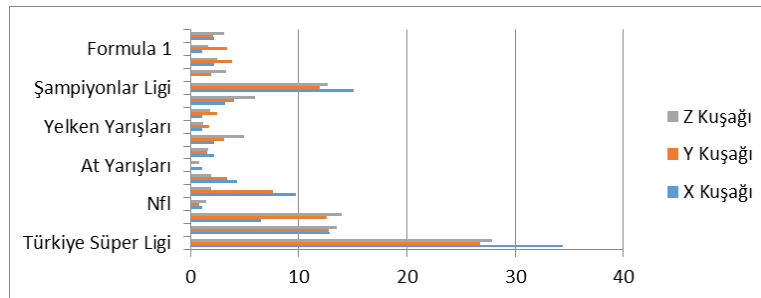
Grafik 4. Katılımcıların Sevdikleri Spor Branşlarını Takip Ettikleri Mecra Değişkeni Frekans Analizi



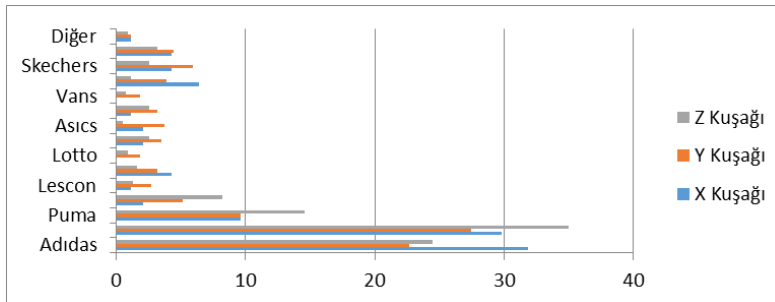
Grafik 4 incelendiğinde, X kuşağında sevdikleri spor branşını en çok takip ettikleri sosyal medya uygulamasının 21 kişi (%29,6) ile Youtube, en az kullanılan sosyal medya uygulamasının 3 kişi (%4,2) ile LinkedIn ve diğer mecralar; Y kuşağında 133 kişi (%30,4) ile en çok Instagram, 9 kişi (%2,1) ile en az Tiktok ve Z kuşağında ise 192 kişi (%42,1) ile en çok Instagram 6 kişi (%1,3) ile en az diğer sosyal medya uygulamalarının oluşturduğu görülmektedir.

Grafik 5. Katılımcıların Sevdikleri Spor Branşlarını Takip Ettikleri Cihaz Türü Değişkeni Frekans Analizi

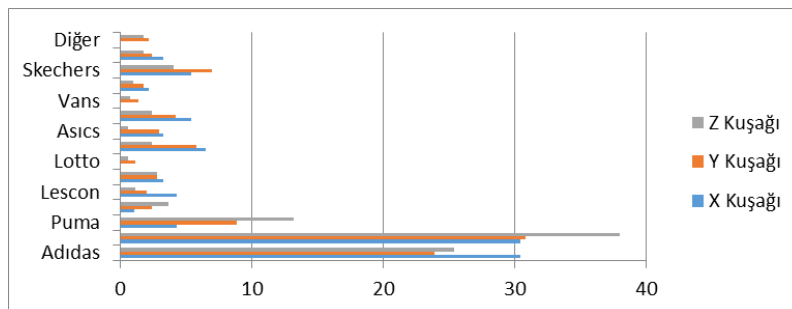
Grafik 5 incelendiğinde, X, Y ve Z kuşaklarında sevdiği spor branşlarını takip ettikleri cihaz türü değişkeninde en yüksek akıllı telefon [X (n=26,%35,1); Y (n=185,%43,4); Z (n=200,%47,3)], en düşük ise diğer cihazların [X (n=2,%2,7); Y (n=2,%0,5); Z (n=1,%0,2)] kullanıldığı tespit edilmiştir.

Grafik 6. Katılımcıların En Çok Takip Ettikleri Spor Organizasyonları Değişkeni Frekans Analizi

Grafik 6'ya bakıldığında, X, Y ve Z kuşaklarında en çok takip edilen spor organizasyonları Türkiye Süper Ligi [X (n=32,%34,4); Y (n=140,%26,8); Z (n=143,%27,9)], X kuşağında en az Nfl, at yarışları, yelken yarışları, outdoor yarışları ve formula 1 yarışları (n=1 %1,1), Y kuşağında Nfl yarışları (n=4 %0,8) ve Z kuşağında at yarışlarının (n=4 %0,8) olduğu görülmektedir.

Grafik 7. Katılımcıların En Çok Sevilen Spor Markası Değişkeni Frekans Analizi

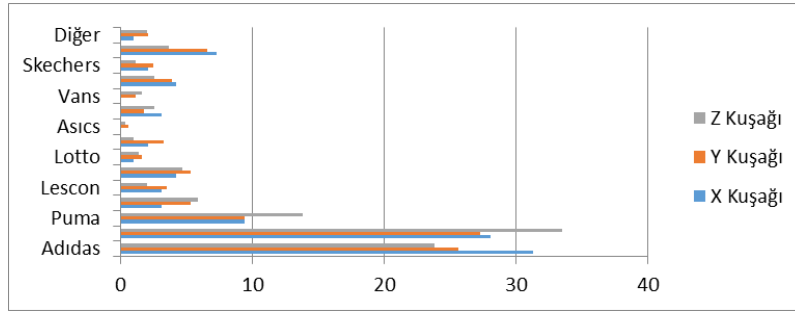
Grafik 7'e bakıldığında, X kuşağında katılımcıların en çok sevdiği spor markası değişkeninde en yüksek oranı Adidas markası oluştururken (n=30 %31,9), en düşük oranı Lescon, Reebok ve diğer markalar (n=1 %1,1) oluşturmaktadır. Y kuşağında en yüksek oranı Nike markası oluştururken (n=155 %27,5), en düşük oranı diğer markalar (n=6 %1,1) oluşturmaktadır. Z kuşağında en yüksek oranı Nike markası oluştururken (n=196 %35,0), en düşük oranı ise Asics markası (n=3 %0,5) oluşturmaktadır.

Grafik 8. Katılımcıların En Çok Tercih Ettiği Spor Markası Değişkeni Frekans Analizi

Grafik 8 incelendiğinde, X kuşağında katılımcıların en çok tercih ettikleri spor markası değişkeninde en yüksek oranı Adidas ve Nike markaları (n=28 %30,4), en düşük oranı Under Armour markası (n=1 %1,1) oluşturmaktadır. Y kuşağında en yüksek oranı

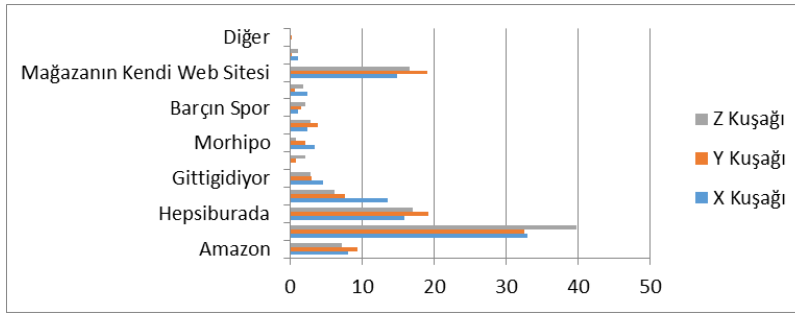
Nike markası (n=153 %30,8), en düşük oranı Lotto markası (n=6 %1,2) oluşturmaktadır. Z kuşağında en yüksek oranı Nike markası (n=188 %38), en düşük oranı Lotto ve Asics markaları (n=3 %0,6) oluşturmaktadır.

Grafik 9. Katılımcıların Giyim Alışverişinde En Çok Tercih Ettiği Spor Markası Değişkeni Frekans Analizi



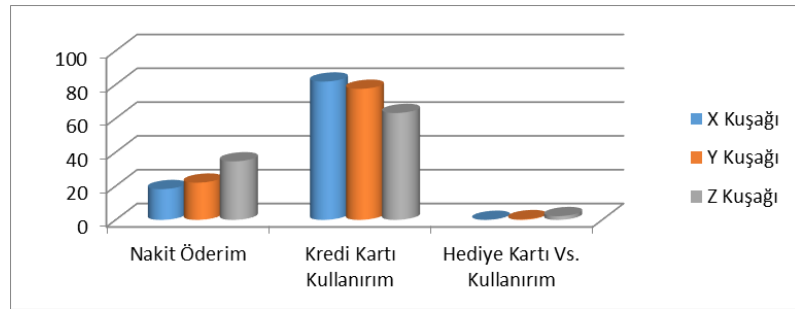
Grafik 9'a bakıldığında, X kuşağında katılımcıların giyim alışverişinde en çok tercih ettikleri spor markası değişkeninde en yüksek oranı Adidas markası (n=30 %31,3), en düşük oranı Lotto ve diğer giyim markaları (n=1 %1) oluşturmaktadır. Y kuşağında en yüksek oranı Nike markası (n=140 %27,3), en düşük oranı Asics markası (n=3 %0,6) oluşturmaktadır. Z kuşağında en yüksek oranı Nike markası (n=170 %27,3), en düşük oran Asics markası (n=2 %0,4) oluşturmaktadır.

Grafik 10. Katılımcıların En Çok Tercih Ettiği Online Alışveriş Sitesi Değişkeni Frekans Analizi

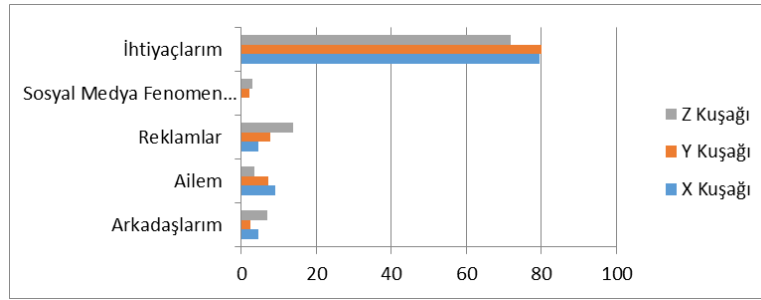


Grafik 10 incelendiğinde, X, Y ve Z kuşaklarında katılımcıların en çok tercih ettiği online alışveriş sitesi değişkeninde en yüksek oranı Trendyol markası [X (n=29,%33); Y (n=154,%32,6); Z (n=173,%39,8)], X ve Y kuşağında en düşük oranı Barçın spor ve Alibaba (Ali Express) siteleri [X (n=1,%1,1); Y (n=1,%0,2)], oluşturmaktadır. Z kuşağında ise en düşük oranı Morhipo (n=3 %0,7) oluşturmaktadır.

Grafik 11. Katılımcıların Alışverişte Kullandıkları Ödeme Şekli Değişkeni Frekans Analizi



Grafik 11'e bakıldığında, X, Y ve Z kuşaklarındaki katılımcıların alışverişte ödeme şekli değişkeninde en yüksek oranı kredi kartıyla ödeme [X (n=36,%81,8); Y (n=183,%77,5); Z (n=146,%63,2)] kullanılırken, X kuşağında en düşük oranı nakit ödeme (n=8 %18,2), Y ve Z kuşaklarında ise hediye kartı vs. ile ödeme [Y (n=1,%0,4); Z (n=5,%2,2)] kullanılmaktadır.

Grafik 12. Katılımcıları Alışverişe İten Faktörler Değişkeni Frekans Analizi

Grafik 12 incelendiğinde, X, Y ve Z kuşaklarında katılımcıları alışverişe iten faktörler değişkeninde en yüksek oranı ihtiyaçlar [X (n=35,%79,5); Y (n=189,%79,5); Z (n=166,%71,9)] oluştururken, en düşük oranı diğer sebepler [X (n=1,%2,3); Y (n=1,%0,4); Z (n=2, %0,9)] oluşturmaktadır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada, X, Y ve Z kuşaklarında yer alan bireylerin spora ve spor markalarına olan eğilimlerinin incelenmesi amaç edinilmiştir. Bu amaç bağlamında aşağıda yer alan tartışma ve sonuç kısmı hazırlanmıştır.

Grafik 3'te X, Y ve Z kuşaklarında bulunan katılımcıların en çok sevdikleri spor branşının futbol olduğu görülürken; en az sevilen spor branşlarının ise, X kuşağında hentbol ve tekvando, Y ve Z kuşaklarında ise karate olduğu tespit edilmiştir. X, Y ve Z kuşaklarında futbolun en çok sevilen spor branşı olarak öne çıkması, futbolun evrensel bir çekiciliğe sahip olduğunu ve farklı yaş gruplarından insanları etkileyebildiğini gösterir. Bu popülerlik, futbolun sadece bir spor dalı olmanın ötesinde, bir kültür ve bir yaşam tarzı olarak benimsenmesinden kaynaklanıyor olabilir. Medyanın futbola verdiği önem, büyük futbol turnuvalarının uluslararası arenada yakaladığı ilgi ve futbol kulüplerinin geniş taraftar ağları, bu sporun her kuşakta popüler kalmasını sağlamaktadır. Futbol, tarihsel olarak dünyada ve Türkiye'de en yaygın izlenen ve oynanan sporlardan biridir. Medya, reklamcılık ve büyük futbol turnuvaları gibi etmenler, bu spora olan ilginin sürekli olarak canlı kalmasını sağlamaktadır (Argan ve Katırcı, 2002; Özdağ vd., 2011). Ancak X kuşağında en az sevilen sporların hentbol ve tekvando olması; bu sporların daha az medyatik olmaları, geniş bir kitleye hitap etmemeleri ve belki de erişim ya da bilinirlik açısından sınırlı olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Y ve Z kuşağında ise en az sevilen sporun karate olması, karatenin yeni jenerasyonlar tarafından eski bir spor olarak algılanabileceğini düşündürülebilir. Bu kuşaklar, karateye daha az maruz kalmış olabilir ya da diğer dövüş sanatları ve sporlarına daha fazla ilgi duyuyor olabilirler. Bununla birlikte, kuşakların spor tercihlerini etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Bunlar arasında aile, arkadaş çevresi, okul, medya ve erişim olanakları sayılabilir. Son olarak, Akdemir ve arkadaşları (2014) Y kuşağının kariyer beklentilerini araştırmış ve bunun da spor ve spor markalarına olan ilgilerini etkileyebileceğini belirtmiştir.

Grafik 4'te X kuşağında sevindikleri spor branşını en çok takip ettikleri sosyal medya uygulamasının Youtube, en az kullanılan sosyal medya uygulamasının LinkedIn ve diğer mecralar; Y kuşağında en çok Instagram, en az Tiktok ve Z kuşağında ise en çok Instagram, en az diğer sosyal medya uygulamalarının oluşturduğu tespit edilmiştir. Her kuşağın sporla ilgili içerikleri takip etmek için kullandığı sosyal medya platformu, o kuşağın teknolojik adaptasyonuna, medya tüketim alışkanlıklarına ve kültürel eğilimlerine göre şekillenmektedir (Nagy & Kölcsey, 2017). Mevcut çalışma bulguları da farklı kuşakların sporla ilgili içerikleri takip etmek için tercih ettikleri sosyal medya platformlarının değişkenlik gösterdiğini işaret etmektedir. X kuşağının en yüksek oranda YouTube'u tercih etmesi, bu kuşağın video içeriklere olan ilgisini yansıtmaktadır. Ayrıca, YouTube'un daha detaylı ve uzun içerikleri barındırması, bu kuşağın daha ayrıntılı ve bilgi odaklı içeriklere olan eğilimini gösteriyor olabilir. LinkedIn'in ve diğer mecraların en düşük oranda tercih edilmesi ise bu platformların sporla ilgili içerikler konusunda X kuşağı için yeterince çekici olmamasından kaynaklanıyor olabilir. Y kuşağı için Instagram'ın en popüler mecra olması, bu platformun görsel ağırlıklı içeriklerine ve hızlı tüketim alışkanlıklarına hitap ediyor olmasından kaynaklanabilir. TikTok'un en az tercih edilen mecra olması ise, bu kuşağın bu platformu spor takibi için yeterince etkili bulmamış olabileceğini gösteriyor. Z kuşağı için de Instagram'ın en popüler mecra olması, bu kuşağın görsel içeriklere olan ilgisini ve hızlı tüketim alışkanlıklarını yansıtmaktadır. Ancak, "diğer mecralar"ın en az tercih edilmesi, Z kuşağının belirli platformlarda yoğunlaşmayı tercih ettiğini ve belki de daha spesifik mecralara yönelmediğini gösteriyor olabilir.

Grafik 5'te X, Y ve Z kuşaklarında sevindikleri spor branşlarını takip ettikleri cihaz türü değişkeninde en yüksek akıllı telefon en düşük ise diğer cihazların kullanıldığı tespit edilmiştir. Çalışmada elde edilen sonuçlar, X, Y ve Z kuşaklarının sevindikleri spor branşlarını takip etme alışkanlıklarında akıllı telefonların baskın bir rol oynadığını göstermektedir. Öncelikle, akıllı telefonlar portatifiği ve her an her yerde erişilebilir olmaları sayesinde kullanıcılarına büyük bir kolaylık sağlar. Bu, özellikle hızla tüketilen içerikler ve kısa süreli etkileşimler için idealdir (Fettahlıoğlu vd., 2018). Sporla ilgili haberler, maç özetleri, canlı skorlar gibi hızla tüketilen içerikleri takip etmek için akıllı telefonlar vazgeçilmez bir araç haline gelmiştir. Ayrıca, sosyal medya platformlarının mobil uygulamalarının popülerliği ve kullanım kolaylığı (Yıldız, 2019), spor içeriklerinin akıllı telefonlar üzerinden takip edilmesini desteklemektedir. Özellikle Y ve Z kuşakları, sosyal medya kullanımında oldukça aktif oldukları için bu platformları spor içerikleri için de sıkça kullanıyor olabilirler. Diğer cihazların az kullanılmasının nedeni, bu cihazların, spesifik kullanım alanlarına sahip olması, mobilite eksikliği ya da kullanıcıların bu cihazlara kolay erişim sağlayamaması gibi faktörlere dayanıyor olabilir. Z

kuşağının akıllı telefon kullanım oranının diğer kuşaklardan daha yüksek olması, bu kuşağın genç yaşlarda dijital teknolojilere aşina olmaları ve teknolojiye daha çabuk uyum sağlamalarından dolayı olabilir (Tibet, 2019). Z kuşağının spor ve spor markası trendleri birçok çalışmada incelenmiştir. Choi'nin (2022) yaptığı bir araştırmada kamp, pilates, bisiklet ve boksun Z Kuşağı'nın ilgisini çeken aktiviteler arasında olduğu ortaya çıkmaktadır.

Grafik 6'da X, Y ve Z kuşaklarında en çok takip edilen spor organizasyonlarının Türkiye Süper Ligi, X kuşağında en az Nfl, at yarışları, yelken yarışları, outdoor yarışları ve formula 1 yarışları, Y kuşağında Nfl yarışları ve Z kuşağında at yarışlarının olduğu tespit edilmiştir. Çalışma sonuçları, X, Y ve Z kuşaklarının spor organizasyonları takip alışkanlıklarında Türkiye Süper Ligi'nin öne çıktığını göstermektedir. Bu üç kuşak, Türkiye'deki futbol kültürüne maruz kalmış olup, buna bağlı olarak yerel ligi takip etmeye daha meyilli olabilirler. Türkiye Süper Ligi'nin en yüksek oranla öne çıkması, bu lig'in ulusal popülerliğini ve geniş kitlelere hitap edebilmesini yansıtmaktadır. Türkiye Süper Ligi, ulusal medyada geniş bir yer bulmakta ve büyük futbol kulüplerinin taraftar bazları, genç nesiller üzerinde de etkili olmaktadır. NFL, at yarışları, yelken yarışları, outdoor yarışları ve Formula 1 yarışları gibi organizasyonların daha az takip edilmesinin nedenleri arasında da bu sporların Türkiye'de daha özel kitlelere hitap etmesi, yerel medyada daha az yer bulması ve bu sporlara genel bir aşinalığın olmaması yer alabilir. Diğer taraftan, at yarışlarının Z kuşağında en düşük oranla takip edilmesi, bu sporun genç nesil arasında daha az popüler olmasından kaynaklanıyor olabilir. At yarışları, genellikle daha yaşlı kesimler arasında popülerdir ve gençlerin ilgisini çeken dinamik ve hızlı tempolu sporlara kıyasla daha statik bir yapıya sahiptir. Ayrıca, Z kuşağı dijital medyaya oldukça aşina olup, bu platform üzerinde at yarışlarına dair içeriklerin azlığı da takip oranının düşük olmasına neden olabilir.

Grafik 7'ye göre, X kuşağında katılımcıların en çok sevdiği spor markası değişkeninde en yüksek oranı Adidas markası oluştururken, en düşük oranı Lescon, Reebok ve diğer markalar oluşturmaktadır. Y kuşağında en yüksek oranı Nike markası oluştururken, en düşük oranı diğer markalar oluşturmaktadır. Z kuşağında en yüksek oranı Nike markası oluştururken en düşük oranı ise Asics markası oluşturmaktadır. X kuşağında Adidas markasının öne çıkmasının nedeni, bu kuşağın gençlik döneminde Adidas'ın spor dünyasında ve popüler kültürde önemli bir yer edinmiş olmasından kaynaklanıyor olabilir. Y ve Z kuşaklarında ise Nike'in liderliği dikkat çekicidir. Nike, son yıllarda yaptığı global reklam kampanyaları, sporcu sponsorlukları ve yenilikçi ürünleriyle genç kitleler arasında büyük bir popülerliğe sahip olmuştur. Özellikle son on yılda, Nike'in teknoloji ve tasarımda sunduğu yenilikler, Y ve Z kuşağına hitap eden ürünlerle piyasaya sürülmesi, bu iki kuşak arasında markanın popülerliğini artırmıştır (Tibet, 2019). Araştırma bulgularına göre, en düşük oranlarda yer alan markaların ise (Lescon, Reebok, Asics vb.) daha spesifik bir kitleye hitap etmesi, reklam ve pazarlama stratejilerinin diğer büyük markalara göre daha sınırlı olması bu duruma neden olabilir.

Grafik 8'e göre, X kuşağında katılımcıların en çok tercih ettikleri spor markası değişkeninde en yüksek oranı Adidas ve Nike markaları, en düşük oranı Under Armour oluşturmaktadır. Y kuşağında en yüksek oranı Nike markası, en düşük oranı Lotto markası oluşturmaktadır. Z kuşağında en yüksek oranı Nike markası, en düşük oranı Lotto ve Asics markaları oluşturmaktadır. Araştırma bulguları, farklı kuşakların spor markası tercihlerinde Adidas ve Nike'in öne çıktığını göstermektedir. X kuşağı, tarihsel bağlamda bu iki markanın popülerliği nedeniyle bu tercihi yapmış olabilir. Y ve Z kuşakları için Nike'in liderliği, markanın yenilikçi ürünleri ve etkili pazarlama stratejilerinden kaynaklanmaktadır. Ancak, Under Armour, Lotto ve Asics gibi markaların düşük tercih oranları, daha kısıtlı bir kitleye hitap ettiklerini veya geniş kitlelere ulaşmada zorlandıklarını düşündürülebilir. Bu sonuçlar, spor markalarının pazarlama stratejilerinin ve tarihsel gelişimlerinin kuşakların marka tercihleri üzerinde belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır.

Grafik 9'a göre, X kuşağında katılımcıların giyim alışverişinde en çok tercih ettikleri spor markası değişkeninde en yüksek oranı Adidas markası, en düşük oranı Lotto ve diğer giyim markaları oluşturmaktadır. Y kuşağında en yüksek oranı Nike markası, en düşük oranı Asics markası oluşturmaktadır. Z kuşağında en yüksek oranı Nike markası, en düşük oranı Asics markası oluşturmaktadır. Bu sonuçlar, X kuşağının giyim alışverişlerinde Adidas'ı, Y ve Z kuşaklarının ise Nike'i tercih ettiğini göstermektedir. Adidas'ın X kuşağındaki popülerliği tarihsel bağlamda markanın 80'ler ve 90'lar dönemindeki konumundan kaynaklanabilir. Nike'in Y ve Z kuşağı arasındaki öne çıkışı ise, markanın yenilikçi ürünleri, başarılı pazarlama stratejileri ve gençler arasındaki popülerliğinden ötürü olabilir.

Grafik 10'a göre, X, Y ve Z kuşaklarında katılımcıların en çok tercih ettiği online alışveriş sitesi değişkeninde en yüksek oranı Trendyol markası, X ve Y kuşağında en düşük oranı Barçın spor ve Alibaba (Ali Express) siteleri oluşturmaktadır. Z kuşağında ise en düşük oranı Morhipo oluşturmaktadır. Online alışveriş tercihleri, markaların sunduğu hizmetin kalitesi, pazarlama stratejileri ve kullanıcıların alışveriş alışkanlıklarına bağlı olarak şekillenmektedir (Kantar vd., 2017). Araştırma bulgularına göre, her üç kuşakta da Trendyol'un tercih edilme nedeni, geniş ürün yelpazesi, uygun fiyat seçenekleri, hızlı kargo ve etkili pazarlama stratejileri olabilir. Ayrıca, Trendyol'un kullanıcı dostu arayüzü ve sürekli güncellenen indirimleri de kullanıcıların siteye olan ilgisini artırıyor olabilir. Barçın spor, Alibaba (Ali Express) ve diğer bazı sitelerin az tercih edilmesi, bu sitelerin belirli ürün kategorilerine odaklanması veya kullanıcılara yeterince tanındık gelmemesinden kaynaklanıyor olabilir.

Grafik 11'e göre, X, Y ve Z kuşaklarındaki katılımcıların alışverişte ödeme şekli değişkeninde en yüksek oranı kredi kartıyla ödemeyi kullanırken, X kuşağında en düşük oranı nakit ödemeyi, Y ve Z kuşaklarında ise hediye kartı vs. ile ödemeyi kullandığı görülmektedir. Çalışma verilerine göre, X, Y ve Z kuşakları arasında alışverişte kredi kartı en popüler ödeme yöntemi olarak öne çıkmaktadır. Ancak Z kuşağında kredi kartı kullanımını diğer kuşaklara göre daha azdır, bu da dijital ödeme yöntemlerine veya alternatiflere olan ilgilerinin bir göstergesi olabilir. Nakit ödeme, özellikle X kuşağında daha yaygındır, bu da geleneksel ödeme alışkanlıklarını yansıtabilir. Kredi kartının tüm kuşaklarda yaygın olmasının nedenleri arasında; taksit imkânı, hızlı ve kolay bir ödeme yöntemi olması ve online alışverişte genellikle tercih edilmesi sayılabilir. Ağaoğlu (2013)'nin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin marka tercihleri üzerine yaptığı çalışmada da bu araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Grafik 12'ye göre, X, Y ve Z kuşaklarında katılımcıları alışverişe iten faktörler değişkeninde en yüksek oranı ihtiyaçlar oluştururken, en düşük oranı diğer sebepler oluşturmaktadır. X, Y ve Z kuşaklarındaki katılımcıları alışverişe iten ana faktörlerin "ihtiyaçlar" olarak ifade edilmesi, tüketicilerin genellikle pratiklik ve gereklilik odaklı satın alma kararları aldığını göstermektedir. Özellikle günümüzde bilinçli tüketimin artması ve maddi kaynakların daha etkili yönetilmesi gerektiği bilincinin yaygınlaşması, bireylerin gerçekten ihtiyaç duydukları ürünleri satın alma eğiliminde olduklarını gösteriyor olabilir (Gültaş & Yıldırım, 2016).

Kaynaklar

- Ağaoğlu, Y. S. (2013). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin marka tercihlerinin incelenmesi. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, (2), 37-46.
- Akdemir, A., Konakay, G. & Demirkaya, H. (2013). Y Kuşağının Kariyer Algısı, Kariyer Değişimi ve Liderlik Tarzı Beklentilerinin Araştırılması. *Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 11-42.
- Argan, M., & Katırcı, H. (2002). Spor pazarlaması. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Constantinescu, M.V. (2017). Journal of Emerging Trends in Marketing and Management.
- Fettahlioğlu, H. S., Birin, C., & Yıltay, S. (2018). Teknoloji kabul modeline göre kuşaklar arası farklılığın incelenmesi: akıllı telefon uygulamaları kullananlara yönelik bir araştırma. *International Journal of Social Humanities Sciences Research*, 5(29), 3904-3915.
- Göker, A. (2011). *Müşteri tarafından algılanan marka değeri ve bankacılık sektöründe bir pilot araştırma*. Galatasaray Üniversitesi, İstanbul.
- Gui-hong, H. (2006). Sports Brand Marketing: A New Trend of Sports Industry Management. *Journal of Gannan Teachers College*.
- Gültaş, P., & Yıldırım, Y. (2016). İnternette alışverişte tüketici davranışını etkileyen demografik faktörler. *Dicle Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 6(10), 32-51.
- Howe, N., & Strauss, W. (2000). *Millennials rising: The next great generation*. Vintage.
- Kantar, Ö., Özalp, M., Sezginsoy, C., Öztaşkın, O., & Cavlak, C. (2017). *Dijitalleşen dünyada ekonominin itici gücü: E-ticaret*. Tüsiad Yayını.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (17. baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Nagy, A., & Kölcsey, A. (2017). Generation alpha: Marketing or science? *Acta Technologica Dubnicae*, 7(1), 107-115.
- Özdağ, S., Duman, S., & Fişekçioğlu, İ. B. (2011). Popüler kültür: Futbol mu "Putbol" mu?. *Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1309-1336.
- Pew Research Center. (2019). *Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins*. Retrieved from <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>
- Saito, R. (2021). The Expansion of the Global Sport Related Market: Comparing the Sporting Brands and the SPA from 2015 to 2019. *Journal of Japan Society of Sports Industry*.
- Strauss, W. & Howe, N. (1991). *Generations: The history of America's future, 1584 to 2069*. William Morrow & Company.
- Tibet, E. (2019). *Reklamlarda ünlü kullanımının X ve Y kuşağı tüketicilerinin marka değiştirme ve tekrar satın alma niyetleri üzerindeki etkisi: Spor markaları üzerine bir araştırma* (Yüksek Lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tozoğlu, E., Serarlan Z., M., Kabadayı, M. & Bostancı, Ö. (2011). Türkiye'deki ve Amerika'daki spor yüksekokulu öğrencilerinin spor ürünlerinde marka tercihini etkileyen iletişim araçlarının araştırılması ve karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 50-60.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy--and completely unprepared for adulthood--and what that means for the rest of us*. Simon and Schuster.
- Woratschek, H., & Ströbel, T. (2007). An analysis of brand creation of sport organisations.
- Yazıcı, A. G., Tozoğlu, E., Şebin, K., Bostancı, Ö., & Karahüseyinoğlu, M. F. (2010). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu lisans ve lisansüstü öğrencilerinde marka tercihinde etkili olan unsurların araştırılması. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 36-43.
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). *Spss uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Yıldız, A. (2019). X, Y ve Z kuşağı tüketicilerin nomofobi özelliklerinin karşılaştırılması: Adıyaman ili üzerine bir uygulama. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (32), 695-726.
- Young, Hwan, Choi. (2022). *An Analysis of Participatory Sports Consumption Behavior of Generation Z*. Han'gug seu'pocheu haghoeji, 20(4):55-63. doi: 10.46669/kss.2022.20.4.006
- Yurdakul, N. B. (2003). İşletme yönetiminde iki stratejik görev: İmaj-marka yönetimi ve müşteri ilişkileri yönetimi. *Manas Üniversitesi Sosyal Bilimleri Dergisi*, 8(1), 205-211.

Analysis of Long-Term Hydration Levels in Elite Football Players Elit Futbolcuların Uzun Vadeli Hidrasyon Düzeylerinin Analizi

*Emre Altundağ¹, Mestan Hüseyin Çilekçi², Mert Kayhan³

¹ Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, emre.altundag@dpu.edu.tr, 0000-0002-7010-5065

² İstanbul Aydın Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, mestancilekci@gmail.com, 0000-0001-6593-0311

³ Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, mert.kayhan@dpu.edu.tr, 0000-0001-5850-3872

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the hydration levels of 21 football players in a football team competing in the Turkish Super League before 34 official competitions in the 2022 - 2023 season. The sample group was selected by cluster sampling. The players were divided into 6 groups according to their positions. In addition, soccer matches were divided into home and away matches. Urine samples were collected immediately after waking up in the morning on an empty stomach. The densities of the collected urine were determined by refractometer (Loyka Atc 0-50 Brix Meter). In addition, Urine Color Chart was used to determine the hydration status of football players according to urine color. Normality tests were applied to check whether the data were normally distributed. Skewness and kurtosis values within the range of +2 to -2 were considered acceptable. Independent samples t test was used for comparison of independent variables, one-way anova was used for comparison of 3 or more variables and descriptive analysis was used for determination of mean and standard deviation. The mean number of matches of football players was 17.85±10.217 matches, mean urine density was 1012.61±4.601 g/ml and mean urine color was 3.05±0.94 point. There was no statistically significant difference between USG and UCL values according to the positions of the soccer players. In addition, there was no statistically significant difference between the USG and UCL values between home and away. The fact that the fluid status was hydrated for 34 weeks, there was no variability between the positions, and it was not affected by home and away situations may be that the soccer players were aware of the effects of hydration on their performance and were trained on this issue. Similarities in the facilities and equipment offered by the clubs to prepare for training and competitions under equal conditions may affect this situation. Clubs may use specific protocols and programs to monitor athletes' hydration levels and intervene if necessary.

Keywords: Dehydration, Hydration, Football.

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, 2022 - 2023 sezonunda Türkiye Süper Ligi'nde mücadele eden bir futbol takımının 34 resmi müsabakası öncesinde, takımda yer alan 21 erkek profesyonel futbolcunun hidrasyon seviyelerini tespit etmektir. Örneklem grubu küme örnekleme yöntemi ile seçilerek belirlenmiştir. Oyuncular mevkilerine göre 6 gruba ayrılmıştır. Ayrıca futbol karşılaşmaları iç saha ve deplasman olarak da ayrılmıştır. İdrar örnekleri sabah uandıktan hemen sonra aç karna olacak şekilde toplanmıştır. Toplanan idrarların refraktometre (Loyka Atc 0-50 Brix Ölçer) ile dansiteleri tespit edilmiştir. Ayrıca idrar rengine göre futbolcuların hidrasyon durumlarının tespit edilebilmesi için Urine Colour Chart kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını kontrol etmek için normallik testleri uygulanmıştır. +2 ile -2 aralığındaki çarpıklık ve basıklık değerleri kabul edilebilir olarak kabul edilmiştir. Bağımsız değişkenin karşılaştırılması için independent samples t test, 3 ve üzeri değişkenin karşılaştırılması için one way anova ve ortalama ve standart sapma tespiti için de descriptive analiz kullanılmıştır. Futbolcuların maç sayıları ortalama 17,85±10,217 maç, idrar dansite ortalamaları 1012,61±4,601 g/ml ve urine colour ortalamaları ise 3,05±0,94 puan olarak tespit edilmiştir. Futbolcuların mevkilerine göre USG ve UCL değerleri arasında istatistiksel açıdan herhangi bir fark tespit edilmemiştir. Ek olarak futbolcuların iç saha ve deplasman değerleri arasında USG ve UCL istatistiksel açıdan herhangi bir fark tespit edilmemiştir. Sıvı durumlarının 34 hafta boyunca hidrate olması, mevkiler arasında değişkenlik olmaması ve iç saha deplasman durumlarından etkilenmemesi futbolcuların hidrasyonun performansları üzerinde etkilerini bilerek ve bu konuda eğitim alarak hareket ediyor olabilir. Eşit koşullarda antrenman ve müsabakalara hazırlanmaları için kulüplerin sunduğu tesis ve ekipmanlardaki benzerlikler bu durumu etkileyebilir. Kulüpler sporcuların hidrasyon seviyelerini izlemek ve gerekirse müdahalede bulunmak için belirli protokoller ve programlar kullanabilir.

Anahtar Kelimeler: Dehidrasyon, Hidrasyon, Futbol.

Citation: Altundağ, E., Çilekçi, M.H. & Kayhan, M. (2024). Analysis of Long-Term Hydration Levels in Elite Football Players, Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi, 6 (1), 81-85.

Gönderme Tarihi/Received Date:
14.02.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
28.03.2024

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
30.03.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1437077>

* Corresponding author:
emre.altundag@dpu.edu.tr

INTRODUCTION

Football is an exciting sport that millions of people worldwide are passionate about, where competition and strategy come together (Yapıcı et al., 2016; Avcı & Kılınçarslan, 2023). In elite football matches, there has been an increase in physical performance in recent years. Nowadays, football involves more passing, ball possession, and off-the-ball running compared to the past, leading to a significant increase in the tempo of matches collectively. The number of competitive matches per season for elite clubs, often around 60, has also increased. Periods of fixture congestion in elite football (i.e., playing 1-3 matches per week) are common, and they can become even more complex due to travel issues during European/World competitions and/or national team matches, resulting in increased fatigue for players (Oliveira et al., 2017).

For athletes to perform dynamically and successfully in intensive match tempos, it is critical for players to be hydrated not only with skill and physical endurance but also with proper hydration. The link between football and hydration is an important factor affecting players' performance and health (Köse et al., 2021). The body loses water through sweating, and if this loss is not replenished by fluid intake, dehydration (body water deficit) occurs (Nuccio et al., 2017). The rate of sweat loss is directly related to exercise intensity, i.e., metabolic heat production (Baker et al., 2016). Team sports characterized by prolonged (30-120 minutes), intermittent, and high-intensity exercises can lead to high sweating and, consequently, water loss (Gagnon et al., 2013). Dehydration in football significantly increases heart rate, perceived exertion, blood lactate levels, and body temperature. Furthermore, dehydration is reported to cause a significant decrease in aerobic performance, dribbling skills, sprint performance, and cognitive abilities related to performance (Chapelle et al., 2020).

While fluid intake during training and competition is essential, the hydration status of athletes between matches (Bayrakdar & Zorba, 2020), maintaining fluid intake between training sessions, and hydration on match days are of critical importance. Ensuring adequate

hydration at the beginning of training and matches, for example, having a Urine Specific Gravity value of ≤ 1.020 g/ml before exercise, is a clearly recommended hydration target for athletes (Dean et al., 2023).

In this study, it was aimed to determine the hydration status of athletes before the competition. In addition, the hydration status of the athletes was analyzed according to their positions and according to the matches played at home and away. Determining athletes' hydration levels before competition can help them optimize their performance and reduce the risk of injury. Therefore, it is considered important for athletes to adopt good hydration habits and monitor their hydration levels before competition. The data of the study can be used as a basis in the literature to develop research, training methods and strategies to improve the performance of professional soccer players.

METHODS

Research Model: This research was conducted on the players of a professional football team competing in the Turkish Football Federation Super League. The sample group was selected using cluster sampling method for the 2022-2023 football season.

Participants: The study covers 34 matches. Data were collected from 21 male professional soccer players before each match. The players' age mean was 28.46 ± 4.255 years, height mean was 180.21 ± 6.396 cm and weight mean was 72.92 ± 7.096 kg. The players were divided into 6 groups according to their positions: goalkeeper, center defender, wide defender center midfielder, winger, and striker. Additionally, football matches were categorized as home and away games.

Data Collection Tools: To determine the hydration levels of the athletes, they were asked to collect their urine in a sterile urine container before the matches. Urine samples were collected immediately after waking up in the morning on an empty stomach. The densities of the collected urine samples were determined using a refractometer (Loyka Atc 0-50 Brix Meter). Urine density above 1020 g/ml indicates mild dehydration, while exceeding 1025 g/ml indicates moderate to severe dehydration (Popowski et al., 2001). Additionally, the Urine Colour Chart was used to determine the hydration status of the footballers based on urine color. Samples with a color rating of 4 or higher were considered indicative of dehydration (Casa et al., 2000).

Statistical analysis: In our study, the statistical analysis of the findings was conducted using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 23, developed by International Business Machines (IBM). Normality tests were applied to check whether the data were normally distributed. Skewness and kurtosis values within the range of +2 to -2 were considered acceptable (George & Mallery, 2016). The arithmetic means and standard error values of the parameters were calculated. It was found that the data were normally distributed. Independent samples t-test was used for comparing two independent variables, one-way ANOVA was used for comparing three or more variables, and descriptive analysis was used to determine the mean and standard deviation. Microsoft Excel 2016 was used for generating graphs. The significance level was taken as .05.

Ethical principles of the study: The study was conducted in accordance with the Declaration of Helsinki. Before the study began, the players signed informed consent to participate in this study, which was approved by the Kütahya Dumlupınar University Review Board (Approval Number: 2023 – 256).

RESULTS

The descriptive statistics of the data collected from the football players participating in this study are presented in Table 1.

Table 1. Descriptive statistics of number of matches and urine samples of soccer players

	N	Minimum	Maximum	Mean	Standard Deviation
Number of Matches		1	34	17,85	10,217
Urine Density	714	1004	1022	1012,61	4,601
Urine Colour Chart		1	5	3,05	,940

In Table 1, the mean number of matches of football players was 17.85 ± 10.217 matches, the mean urine density was 1012.61 ± 4.601 g/ml and the mean urine color was 3.05 ± 0.94 . Urine density and color data of the football players indicate hydration status.

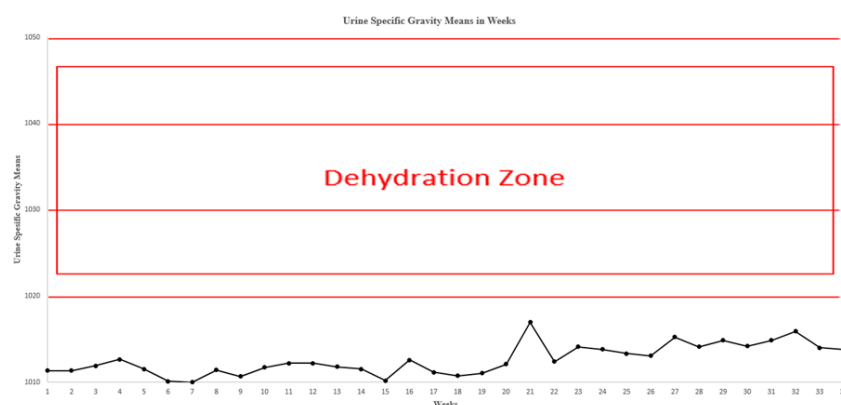


Figure 1 Urine specific gravity means in weeks

According to Figure 1, all the 34-week urine results were below the dehydration limit of 1020 g/ml. Above 1020 g/ml is indicated in red as dehydration area.

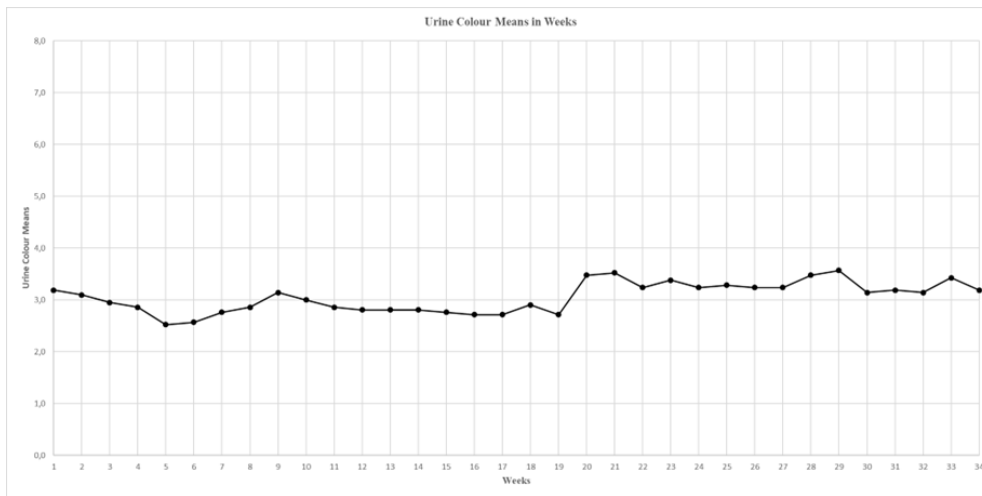


Figure 2 Urine colour means in weeks

When Figure 2 is examined, it is seen that the urine samples of the football players are at the hydration level according to the urine color chart. According to the urine color chart, all the data are below level 4.

Table 2. Urine Specific Gravity at Positions

	Positions	N	\bar{X}	SS	F	p
Urine Specific Gravity	Goalkeeper	68	1013.29	4.798	.890	.487
	Center defender	110	1012.88	4.304		
	Wide defender	120	1012.85	4.722		
	Center Midfielder	157	1012.27	4.641		
	Winger	123	1012.15	4.626		
	Striker	136	1012.15	4.565		
	Total	714	1012.61	4.601		

*p<0,05

Table 2 presents the comparison of football players' urine specific gravity (USG) values according to their positions. According to the one-way ANOVA analysis conducted, no statistically significant difference was found among the USG values of football players based on their positions (F (5-714) = ,890; p>0.05).

Table 3. Urine Colour at Positions

	Position	N	\bar{X}	SS	F	p
Urine Colour	Goalkeeper	68	3.13	.991	.550	.739
	Center defender	110	2.97	.893		
	Wide defender	120	3.03	.948		
	Center Midfielder	157	3.02	.930		
	Winger	123	3.06	.926		
	Striker	136	3.13	.975		
	Total	714	13.05	.940		

*p<0,05

Table 3 shows the comparison of urine color values of soccer players according to their positions. According to the one-way anova analysis, there was no statistical difference between the UCL values of the soccer players according to their positions (F (5-714) = ,550; p>0.05).

Table 4. Urine Home-Away Comparison

	Game	N	X	Ss	t	p
Urine Specific Gravity	Home	378	1012,80	4,538	1,193	,233
	Away	336	1012,39	4,668		
Urine Colour	Home	378	3,05	,948	-,009	,993
	Away	336	3,05	,932		

Table 4 shows the comparison of USG and urine color values of soccer players according to home and away variables. According to the independent samples t test analysis, there was no statistical difference between the USG ($t(1,193) = .233; p > 0.05$). and UCL ($t(-.009) = .993; p > 0.05$). No statistically significant difference was detected.

DISCUSSION AND CONCLUSION

Football is a sport that requires special attention to hydration because athletes cannot regularly consume fluids during matches. Therefore, the hydration status of athletes before matches is crucial (Soares Fernandes, 2020). The aim of this study is to determine the hydration levels of 21 football players from a team competing in the Turkish Super League in the 2022-2023 season, prior to 34 official matches.

In our research, the mean urine density of the football players was found to be 1012.61 ± 4.601 g/ml, and the mean urine color scale value was 3.05 ± 0.94 . Urine density above 1020 g/ml indicates mild dehydration, while exceeding 1025 g/ml indicates moderate to severe dehydration (Armstrong et al., 2009). Our findings indicate that the football players had good hydration levels. Additionally, when examining urine densities according to the players' positions, no statistically significant difference was found among positions. This suggests that the hydration levels of football players are similar regardless of their positions. Similarly, no statistical difference was found in urine color values among positions. Finally, analyses based on whether matches were home or away showed that hydration status was not affected by these variables.

In the existing literature, there is a lack of research specifically focusing on long-term assessment of athletes' fluid status. However, there are studies that have investigated short-term fluid status. Köse et al. (2021) examined the body composition, nutrition, and hydration status of football players in different leagues throughout the season. They found that the average urine specific gravity of Super League players was 1021.1 ± 2.15 g/ml, for Second League players it was 1024.4 ± 3.57 g/ml, and for Third League players it was 1024.6 ± 5.21 g/ml ($p < 0.05$) (Köse et al., 2021), indicating mild dehydration among the players.

Gordon et al. (2015) reported the urine specific gravity of football players aged 14-17 as 1023 ± 0.005 g/ml (Gordon et al., 2015). In a study conducted on 16 football players before training, Güvenç (2011) found the urine specific gravity to be 1019.4 ± 4.8 g/ml (Güvenç, 2011). Stella et al. (2009) investigated the pre-training hydration status of national university athletes, with 138 male and 125 female athletes participating in the study. The research found that 13% of the athletes were significantly hypohydrated with a mean urine specific gravity of 1.031 ± 0.002 g/ml, 53% were hypohydrated with a mean urine specific gravity of 1.024 ± 0.003 g/ml, and 34% were euhydrated with a mean urine specific gravity of 1.012 ± 0.005 g/ml (Volpe et al., 2009). In another research report that during a football match played in warm (34.3 ± 0.6 °C), humid ($64 \pm 2\%$ rh) conditions, 22 male players hydration status was 1.012 ± 0.006 g/ml before match (Kurdak et al., 2010). Moreover, in another study, 17 male players between stadium arrival and game end (3h), playing at 34.9 °C and 35.4% relative humidity, for an average heat stress index of 31.9 °C. Initial urine specific gravity was 1.018 ± 0.008 g/ml (Aragón-Vargas et al., 2005). In our study, it is thought that the continuous monitoring of fluid intake of professional soccer players by themselves and dietitians caused the athletes to be hydrated.

Dehydration of 2% or more of euhydrated body mass can negatively impact physical performance. Exercise performance is impaired when an athlete is dehydrated by as little as 2% of body weight. Losses more than 5% of body weight can decrease the capacity for work by about 30% (Nuccio et al., 2017). Determining the hydration status is effective in maintaining the athlete's euhydration and protecting them from dehydration. Dehydration is one of the main factors that impair an athlete's aerobic performance (Gordon et al., 2015). Football; It is a team sport that involves physical contact through repetitive high-intensity sprints, jogging and walking (Tumilty, 1993). Within the scope of this information, it seems very important to frequently control the hydration levels of football players in order to keep both training and match performance at optimum levels.

Football players may act knowingly and with training regarding the effects of hydration on their performances, aiming to maintain hydration over the course of 34 weeks, minimize variability between positions, and remain unaffected by home and away game situations. Similarities in facilities and equipment provided by clubs for training and matches under equal conditions may influence this approach. Clubs may employ specific protocols and programs to monitor players' hydration levels and intervene if necessary, contributing to maintaining similar hydration levels among players. Additionally, personalized training and nutrition plans may help balance individual differences among players, thereby preventing significant differences in hydration levels based on positions. This research would be limited to one football league season and one football team.

References

- Aragón-Vargas, Luis & Solera, A. & Barrenechea, A. & Monge, M. (2005). Thermoregulation and Fluid Balance During Professional Soccer Competition in The Heat. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *37*. 29. 10.1097/00005768-200505001-00167.
- Armstrong, L. E., Maresh, C. M., Castellani, J. W., Bergeron, M. F., Kenefick, R. W., LaGasse, K. E., & Riebe, D. (1994). Urinary indices of hydration status. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, *4*(3), 265-279.
- Avcı, P., & Kılınçarslan, G. (2023). The Excitement of Football Kicks off in Qatar: A Sample of Twitter Data Analysis. *The Online Journal of Recreation and Sports*, *12*(4), 678-686.
- Bayraktar, A., & Zorba, E. (2020). *Egzersiz ve Beslenme*, 1.Baskı, Akademisyen Kitabevi.

- Baker, L. B., Barnes, K. A., Anderson, M. L., Passe, D. H., & Stofan, J. R. (2016). Normative data for regional sweat sodium concentration and whole-body sweating rate in athletes. *Journal of Sports Sciences*, 34(4), 358–368. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1055291>
- Casa, D. J., Armstrong, L. E., Hillman, S. K., Montain, S. J., Reiff, R. V., Rich, B. S., & Stone, J. A. (2000). National Athletic Trainers' Association Position Statement: Fluid Replacement for Athletes Volume 35 * Number 2 *. In *Journal of Athletic Training* (Vol. 35, Issue 2). Association, Inc. www.journalofathletictraining.org
- Chapelle, L., Tassignon, B., Rommers, N., Mertens, E., Mullie, P., & Clarys, P. (2020). Pre-exercise hypohydration prevalence in soccer players: A quantitative systematic review. In *European Journal of Sport Science* (Vol. 20, Issue 6, pp. 744–755). Taylor and Francis Ltd. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1669716>
- Dean, T. M., Knight, S. N., Robinson, M. J., Bowling, L. R., Russell, A. R., O'Neal, E. K., & Davis, B. A. (2023). 24 h Hydration profile of collegiate soccer players training once versus twice per day in the heat. *Physiology and Behavior*, 269. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2023.114273>
- Gagnon, D., Jay, O., & Kenny, G. P. (2013). The evaporative requirement for heat balance determines whole-body sweat rate during exercise under conditions permitting full evaporation. *Journal of Physiology*, 591(11), 2925–2935. <https://doi.org/10.1113/jphysiol.2012.248823>
- George, D., & Mallery, P. (2016). *IBM SPSS Statistics 23 Step by Step*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315545899>
- Gordon, R. E., Kassier, S. M., & Biggs, C. (2015). Hydration status and fluid intake of urban, underprivileged South African male adolescent soccer players during training. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s12970-015-0080-0>
- Güvenç, A. (2011). Effects of ramadan fasting on body composition, aerobic performance and lactate, heart rate and perceptual responses in young soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 29(1), 79–91. <https://doi.org/10.2478/v10078-011-0042-9>
- Köse, B., Kızıltan, G., & Turnagöl, H. (2021). Farklı Liglerdeki Futbolcuların Vücut Kompozisyonu, Beslenme ve Hidrasyon Durumlarının Sezon İçi Dönemde Değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(4), 183–196. <https://doi.org/10.17644/sbd.817101>
- Kurdak SS, Shirreffs SM, Maughan RJ, Ozgüven KT, Zeren C, Korkmaz S, Yazici Z, Ersöz G, Binnet MS, Dvorak J. Hydration and sweating responses to hot-weather football competition. *Scand J Med Sci Sports*. 2010 Oct;20 Suppl 3:133-9. doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01218.x. PMID: 21029200.
- Nuccio, R. P., Barnes, K. A., Carter, J. M., & Baker, L. B. (2017). Fluid Balance in Team Sport Athletes and the Effect of Hypohydration on Cognitive, Technical, and Physical Performance. In *Sports Medicine* (Vol. 47, Issue 10, pp. 1951–1982). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0738-7>
- Oliveira, C. C., Ferreira, D., Caetano, C., Granja, D., Pinto, R., Mendes, B., & Sousa, M. (2017). Nutrition and supplementation in soccer. In *Sports* (Vol. 5, Issue 2). MDPI. <https://doi.org/10.3390/sports5020028>
- Popowski, L. A., Oppliger, R. A., Lambert, G. P., Johnson, R. F., Johnson, A. K., & Gisolfi, C. V. (2001). Blood and urinary measures of hydration status during progressive acute dehydration. In *Med. Sci. Sports Exerc* (Vol. 33, Issue 5). <http://journals.lww.com/acsm-msse>
- Soares Fernandes, H. (2020). Hydration Strategies for Elite Soccer Players. *Scholarly Journal of Food and Nutrition*, 3(4). <https://doi.org/10.32474/sjfn.2020.03.000169>
- Tumilty, D. (1993). Physiological characteristics of elite soccer players. *Sports Medicine*, 16(2), 80-96
- Volpe, S. L., Poule, K. A., & Bland, E. G. (2009). Estimation of Prepractice Hydration Status of National Collegiate Athletic Association Division I Athletes. In *Journal of Athletic Training* (Vol. 44, Issue 6). www.nata.org/jat
- Yapici, A., Aydin, E., Çelik, E., & Başkaya, G. (2016). Genç futbolcularda mevkilere göre motorik özelliklerin karşılaştırılması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(1), 49-60.

Erken Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Bedensel Okuryazarlık ve Benlik Algısı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Comparison of Physical Literacy and Self-Perception Levels of Individuals in Early Adolescence

Emre Can Iğdır¹, Tuğba Çakır², Atıla Cantürk³, *Aylin Özge Pekel⁴

¹ Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, emrecanigdir@yyu.edu.tr, 0000-0002-6701-7048

² Milli Eğitim Bakanlığı, Ostim Şehit Şükrü Öngün Ortaokulu, tugbatanriseven82@hotmail.com, 0009-0001-3513-6018

³ Milli Eğitim Bakanlığı, Ostim İlkokulu, atillahoca06.06@hotmail.com, 0009-0006-7293-5042

⁴ Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, aylinozgesarac@gmail.com, 0000-0001-7552-4106

ÖZET

Erken ergenlik döneminde bireylere kazandırılacak spor eğitiminin, bireylerin benlik algılarına etki edip etmeyeceği düşüncesi bu araştırmanın motivasyonunu oluşturmaktadır. Dolayısıyla bu çalışmada, erken ergenlik dönemindeki bireylerin bedensel okuryazarlık düzeyleri ile benlik algısı düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Katılımcıların seçiminde, seçkisiz olmayan, amaçsal (amaçlı) örnekleme yöntemlerinden, tabakalı amaçsal örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Gerçekleştirilen güç analizi neticesinde çalışmada, 484 katılımcının evreni temsil etmede yeterli olduğu görülmüştür. Araştırmada kullanılan veriler, 2023-2024 eğitim öğretim yılında, Ankara'da eğitim gören erken ergenlik dönemindeki 10-14 yaş arası bireylerden, araştırmacılar tarafından yüz yüze toplanmıştır. Araştırmada, katılımcıların bedensel okuryazarlık düzeylerini belirlemek adına Sum vd., (2018) tarafından geliştirilen, Yılmaz ve Kabak (2021) tarafından Türkçeye uyarlanan "Ergenler İçin Bedensel Okuryazarlık Ölçeği" ile katılımcıların benlik algısı profillerini belirlemek adına Harter (1985) tarafından geliştirilen ve Şekerioğlu (2009) tarafından Türkçeye uyarlanan "Çocuklar İçin Benlik Algısı Profili Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada ilgili ölçeklerden elde edilen veriler neticesinde, cinsiyet değişkeni ile bazı alt boyut ve toplam puan ortalamalarının farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmada kullanılan ilgili ölçekler arasında gerçekleştirilen korelasyon testi neticesinde, pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki belirlenmiştir. Sonuç olarak, erken ergenlik dönemindeki bireylerin bedensel okuryazarlık düzeyleri yükseldikçe benlik algılarının da yükseldiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Bedensel Okuryazarlık, Beden Eğitimi, Spor Eğitimi, Adolesan, Erken Ergenlik

ABSTRACT

The motivation of this research is to determine whether sports education provided to individuals in early adolescence will affect their self-perception. Therefore, this study aimed to compare the physical literacy levels and self-perception levels of individuals in early adolescence. In selecting the participants, the stratified purposive sampling method was used as a non-random, purposive sampling method. As a result of the power analysis, it was seen that 484 participants were sufficient to represent the universe. The data used in the study were collected face-to-face by the researchers from early adolescents studying in Ankara in the 2023-2024 academic year. In the study, the "Physical Literacy Scale for Adolescents" developed by Sum et al. (2018) and adapted into Turkish by Yılmaz and Kabak (2021) and the "Self-Perception Profile Scale for Children" developed by Harter (1985) and adapted into Turkish by Şekerioğlu (2009) were used to determine the self-perception profiles of the participants. As a result of the data obtained from the related scales in the study, it was determined that the mean scores of some sub-dimensions and total scores differed with the gender variable. In addition, a positive and moderate relationship was determined because of the correlation test performed between the relevant scales used in the study. As a result, it can be said that as the physical literacy levels of individuals in early adolescence increase, their self-perceptions also increase.

Keywords: Physical Literacy, Physical Education, Sport Education, Adolescent, Early Adolescence

GİRİŞ

Okuryazarlık, genellikle okuma ve yazma ile ilgili teknik bir anlayışı ayırmak adına küresel olarak kullanılan bir terimdir. Ancak daha geniş bir iletişim anlayışını kapsamaktadır. Sosyokültürel bir perspektiften bakıldığında bu analitik okuryazarlık ayrımı, insanların yaşam süreleri boyunca meşgul oldukları ve formal eğitim süreçlerinin dışında kurdukları iletişim faaliyetleri olarak tanımlanmaktadır (Padden, 1996). Bu durum, okuma ve öğrenme becerilerinin yanı sıra bilişsel becerileri de dahil ederek okuryazarlık kavramının nasıl geliştirilebileceğine dair bir anlayış sunmaktadır (Lundvall, 2015). Mandigo vd. (2009) okuryazarlığı; sosyal pratikler, ilişkiler, bilgi, dil ve kültür olarak ifade etmektedir.

Beden eğitiminde (BE) bedensel okuryazarlığı kelimesi, eğitimciler ve bir dereceye kadar spor eğitmenleri arasında tartışılan bir kavram haline gelmiştir (Lundvall, 2015). Kelimenin arka planı incelendiğinde; Whitehead (2001) bedensel okuryazar bir bireyi; çeşitli fiziksel olarak zorlayıcı durumlarda dengeli, ekonomik ve özgüvenli bir şekilde hareket edebilen, çevrenin bütün yönlerini okuyabilen, hareket ihtiyaçlarını/olasılıklarını öngörebilen ve bunlara zekâ ve hayal gücüyle uygun biçimde yanıt verme algısına sahip kişiler olarak tanımlamaktadır. Bedensel okuryazarlığı; algı, deneyim, hafıza, öngörü ve karar verme süreçlerine gömülü, fiziksel kapasiteleri kapsayan, bütünsel bir katılım gerektiren (Whitehead, 2001; Satılmış vd. 2023) bir terim olarak değerlendirilmektedir. Bireyin kendi doğası üzerine düşünme kapasitesi, geliştirme becerisi ve bedensel niyetliliği kavramın kapsadığı bir bütünün parçalarıdır. Bu nedenle kavramın odağı, bedensel niyetlilikle ilişkili olarak algı ve hareket arasındaki yakın ilişkidir (Whitehead, 2001). International Physical Literacy Association (IPLA) (2017) bedensel okuryazarlığını; motivasyon, güven, fiziksel yeterlilik, yaşam boyu fiziksel aktivitelere aktif bir katılım için bilgi ve anlayış olarak tanımlamaktadır. Bedensel okuryazarlığı ile ilgili yapılan tanımlara bakıldığında, kavramın fiziksel aktiviteye eşdeğer olmasından ziyade fiziksel aktivite ve fiziksel aktivitenin önemli bir öncülü olan fiziksellik ile ilgili bir zekâ olarak tanımlandığı görülmektedir (Giblin vd., 2014). Bireylerin fiziksel hareketliliğin nedenselliğini anlamlandırmaları, özellikle erken yaşlarda aldıkları spor eğitimi ile ilintili süreçlerin bir bütünü olarak nitelendirilebilir. Benlik kavramı ve bedensel okuryazarlık kavramının, erken ergenlik döneminden itibaren verilmesi

Citation: Iğdır, E.C., Çakır, T., Cantürk, A. & Pekel, A.Ö. (2024). Erken Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Bedensel Okuryazarlık ve Benlik Algısı Düzeylerinin Karşılaştırılması, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6 (1), 86-91.

Gönderme Tarihi/Received Date:
15.02.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
27.03.2024

Yayınlanma Tarihi/Published Online:
30.03.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1437479>

*Corresponding author:
aylinozgesarac@gmail.com

bireylerin hem karakter gelişiminde hem de spor veya fiziksel aktiviteleri yaşam boyu kalıcı olarak sürdürmelerinde önemli bir unsur olarak değerlendirilebileceği söylenebilir. Sum vd. (2018) bedensel okuryazarlığının, adolesan bireylerin benlik algılarını tespit etmede kullanılabilecek bir kavram olduğunu belirtmektedir.

Ergenlik çağı, benlik kavramının gelişiminde en önemli dönem olarak görülmektedir. Bu dönemde birey, fiziksel ve bilişsel değişimlerin yanı sıra; bireysel, toplumsal ve evrensel değerleri farkına varma ve kendi kimliğini oluşturma çabasıdadır (Altunay & Öz, 2006). Bu dönem aynı zamanda hızlı psikolojik, fiziksel, sosyal, duygusal ve bilişsel değişimlerin farklı yoğunluklarda hissedildiği ve yaşandığı bir dönemdir (Baceviciene vd., 2019; Pekel vd., 2023; Yerlikaya, 2020). Tarihsel olarak değerlendirildiğinde, sosyal psikologların üzerinde durdukları ilk konulardan olan benlik, günümüzde de psikososyal alanlarda önemli bir araştırma konusu (Yavuzer, 2001) olarak karşımıza çıkmaktadır.

Benlik kavramı, bireyin kendisi, farklılıkları ve özellikleriyle ilgili genel düşünce ve görüşlerinin yanı sıra (Mann vd., 2004; Yavuzer, 2001), kendisini nasıl gördüğü, kendisine ne kadar değer verdiği ve kendisine ilişkin doğru olduğunu düşündüğü karmaşık inançların tümünü kapsayan karmaşık bir kavramdır (Yavuzer, 2001). Birey, kendine ait bir değerlendirme yaparken içinde bulunduğu tutum pozitif ise benlik algısında pozitif, tutum negatif ise benlik algısında negatif bir ilişki görülmektedir (Öner, 2005). Benlik kavramı çoğu zaman kişilik kavramı ile karıştırılmaktadır. Her ne kadar bu iki kavram birbiri ile iç içe geçmiş olsa da birbirinden farklı anlamlar ifade etmektedir. Birey, sahip olduğu kişilik ve huy niteliklerini bilmeyebilir ancak benlik doğrudan bireyin kendi kişiliği hakkındaki düşünceleri ve bu düşüncelerin değerlendirilip birey tarafından kabul görme süreci olarak değerlendirilmektedir (Bacanlı, 2006).

LİTERATÜR TARAMASI

Literatür incelendiğinde okuryazarlık ile benlik algısı kavramlarının farklı boyutlarda ilişkilendirildiği çalışmalar görülmektedir. Pastor-Cisneros vd. (2021) çocuk ve adolesanlarda bedensel okuryazarlığı ile bireylerin (kendi değerlendirdikleri) zindelik seviyeleriyle ilişkisini incelemiş ve aralarında pozitif bir korelasyon olduğunu belirtmiştir. Eveland-Sayers vd. (2020) altı haftalık bir bedensel okuryazarlık eğitiminin ardından gençlerde beden kitle indeksi (BKİ) ile fiziksel aktivitede yeterlilik ve fiziksel aktiviteden keyif alma algısı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bedensel okuryazarlık kazanımının bireylerin fiziksel aktivite yeterlilikleri ve fiziksel aktiviteden keyif alma algılarından önemli ölçüde artışa neden olduğunu gözlemlemiştir. Almond, (2013) bedensel okuryazarlığının bireylerin gelişiminde, yaşantılarına olumlu birçok katkı sunacağını ifade etmiştir. Bedensel okuryazar birey; fiziksel olarak çevresel değişikliklere karşı duyarlı bir algının gelişmesini teşvik etmek ve bu algıya dayalı olarak hareket ihtiyaçlarını öngörerek, bu ihtiyaçlara uygun zekice ve yaratıcı çözümler sunmak, aynı zamanda gelişmiş bir benlik algısının oluşturulmasına yönelik adımları benimsemiştir (PHE-Canada'dan aktaran Munusturlar & Yıldız, 2020).

Gelişmiş bir benlik algısının özellikle hem fiziksel hem de zihinsel gelişimin en hızlı yaşandığı erken ergenlik döneminde bedensel okuryazarlığı aracılığı ile spora olan katılımı arttıracığı görüşü bu araştırmanın motivasyonunu oluşturmaktadır. Literatürde görüldüğü üzere, bedensel okuryazarlığı kavramı ile benlik algısı fiziksel aktivite kavramı ile ilişkilendirilmektedir. Ancak, bireylerin kendi kararlarını almada etkin bir rol oynayan benlik algısı ile sportif faaliyetlerde bilinçli hareket kabiliyetinin farkında olma durumu üzerinde durulmamaktadır. Dolayısıyla bu araştırmanın amacı; erken ergenlik dönemindeki bireylerin bedensel okuryazarlık düzeylerini tespit ederek benlik algısı ile arasındaki ilişkiyi gözler önüne sermektir.

GEREÇ ve YÖNTEM

Evren ve Örneklem: Araştırmada, Ankara'da eğitim gören ve erken ergenlik döneminde olan bireylerin bedensel okuryazarlık düzeyleri ile benlik algılarını tespit etmek adına nicel araştırma yöntemlerinden tarama (survey) modeli kullanılmıştır. Tarama modelinin amacı, araştırılan konuyu tasvir ederek, mevcut durumu ortaya çıkarmaktır (Büyüköztürk, 2017).

Araştırma, yaşları 10 ile 14 arasında değişen, Ankara'da ikamet eden ve erken ergenlik döneminde olan bireyler ile sınırlandırılmıştır. Örneklem büyüklüğü hesaplamasında güç analizi programı (G*Power) kullanılmıştır. Güç analizi neticesinde 484 adolesan bireyin evreni temsil etmede yeterli olacağı görülmüştür. Katılımcıların seçiminde, seçkisiz olmayan, amaçsal (amaçlı) örnekleme yöntemlerinden tabakalı amaçsal örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2017). Tabakalı amaçsal örnekleme yönteminin amacı, belli alt grupların özelliklerini göstermek, betimlemek ve bunlar arasındaki karşılaştırmalara olanak sağlamaktır (Büyüköztürk vd., 2008). Veriler, Ankara'da yer alan ilk ve orta öğretim okullarından, araştırmacılar tarafından yüz yüze toplanmıştır. Katılımcıların, %54,5'i (264) kız öğrencilerden, %45,5'i ise (220) kız öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcıların, %32,4'ü (157) 4. sınıfa, %25,8'i (125) 5. sınıfa, %17,8'i (86) 6. sınıfa, %12'si (58) 7. sınıfa ve %12'si ise (58) 8. sınıfa giden öğrencilerden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Bu bölümde, öğrencilerin kişisel bilgi formu, Ergenler İçin Algılanan Bedensel Okuryazarlık Ölçeği ve Çocuklar İçin Benlik Algısı Profili Ölçeği (ÇİBAP) ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmada, katılımcıların; cinsiyetlerini belirlemek adına araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Ergenler İçin Algılanan Bedensel Okuryazarlık Ölçeği: Araştırmada, Sum vd. (2018) tarafından geliştirilen, Yılmaz ve Kabak (2021) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan "Ergenler İçin Algılanan Bedensel Okuryazarlık Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek, her bir

alt boyut için 3 madde olmak üzere sırasıyla; benlik duygusu ve özgüven, başkalarıyla iletişim ve kendini ifade etme ile bilgi ve anlama alt boyutlarından meydana gelmektedir. 5'li Likert türünde derecelendirilen ölçme aracı; 1 ile 5 arası değerler ile puanlanmaktadır. Ölçeğin toplamı için iç tutarlılık katsayısı 0,85 olarak belirtilmiştir. Ölçeğin alt boyutları; benlik duygusu ve özgüven için 0,73, başkalarıyla iletişim ve kendini ifade etme alt boyutu için 0,76, bilgi ve anlama alt boyutu için 0,76 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin genel puan ortalamaları ve alt boyut ortalamaları yükseldikçe, bireylerin algılanan bedensel okuryazarlık düzeylerinin yüksek olduğu yorumu yapılmaktadır.

Çocuklar İçin Benlik Algısı Profili Ölçeği (ÇİBAP): Araştırmada kullanılan bir diğer ölçek, Harter, (1985) tarafından geliştirilen ve Şekercioğlu, (2009) tarafından Türkçeye uyarlanan “Çocuklar İçin Benlik Algısı Profili Ölçeği”dir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması 5 – 8. Sınıfa giden öğrenciler ile gerçekleştirilmiştir. ÇİBAP, toplam 36 madde ve altı alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçek uygulanmadan önce çocuklara, ölçeğin nasıl cevaplanacağı hakkında bilgi verildikten sonra, uygulayıcı ile beraber örnek bir uygulama gerçekleştirmeleri amacıyla “örnek madde” verilmiştir. Maddeler, üç olumlu (yüksek benlik algısı) ile üç olumsuz (düşük benlik algısı) ters kodlanan olmak üzere yazılmıştır. Her alt boyut için ölçekte üç madde yüksek benlik algısını belirtirken (maddenin sol tarafında), diğer üç madde ise düşük benlik algısı durumunu ifade etmektedir. Ölçek maddeleri sırasıyla; Eğitsel Yeterlilik, Sosyal Kabul, Atletik Yeterlilik, Fiziksel Görünüm, Davranışsal Yönetim ve Genel Öz-Değer olmak üzere yazılmış ve alt boyutlardan birer madde belirlenerek, birbirini takip eden bir sıralama ile tüm ölçek boyunca tutarlı kalmasına özen gösterilerek yazılmıştır. Örnek olarak, eğitsel yeterlilik alt boyutundan bir madde ile başlayan ölçek sırasıyla; sosyal kabul, atletik yeterlilik, fiziksel görünüm, davranışsal yönetim ve genel öz-değer alt boyutları ile ölçek boyunca devam etmektedir. Puanlar her bir madde için 4, 3, 2 ve 1 dağılımındadır. Daha yeterli öz-yargı (self-judgment) 4 puan ile ifade ederken, daha az yeterli öz-yargı 1 puan ile ifade edilmektedir. Güvenirlilik kabul düzeyi, ÇİBAP için 0,70 alındığında, açıklayıcı faktör analizinin (AFA) gerçekleştirildiği çalışma grubu (5 – 8. Sınıf öğrencileri) için sosyal kabul düzeyi alt boyutu dışında kalan bütün alt boyutların iç tutarlılık katsayılarının, istenilen kabul düzeyini karşıladığı ifade edilmektedir. Sosyal kabul alt boyutuna dair iç tutarlılık katsayısının, istenilen kabul düzeyinden düşük olduğu (0,60) görülmektedir. İlgili alt boyutların Cronbach Alfa kat sayıları sırasıyla; 0,74, 0,60, 0,71, 0,79, 0,72, 0,75 olarak belirtilmiştir.

Verilerin Analizi: Araştırmada elde edilen veriler, herhangi bir müdahalede bulunulmadan analiz edilmiştir. Veriler, 25.0 SPSS (Statistical Package for Social Sciences) paket programı ile analiz edilmiştir. Verilerin normallik dağılım gösterip göstermediklerini belirlemek adına basıklık/çarpıklık değerlerine bakılmıştır. $\pm 2,0$ değer aralığını sağlayan verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir (George & Mallery, 2019). Normal dağılım gösteren verilerde ikili gruplar arasındaki farklılığı belirlemek adına bağımsız t testi, ölçekler arasındaki korelasyonu tespit etmek adına ise pearson korelasyon testi yapılmıştır. Yapılan korelasyon testleri sonucunda $p < 0,05^*$ veya $p < 0,01^{**}$ değerini sağlayan neticeler; r değeri 0,30'dan küçük olanlar düşük, r değeri 0,30 – 0,70 değer aralığında olanlar orta ve 0,70 – 1,00 değer aralığını sağlayanlar ise yüksek olarak belirtilmiştir (Büyüköztürk vd., 2016).

Araştırma Yayın Etiği: Araştırma, Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu tarafından alınan, 09/01/2024 tarihli, 2024-32 araştırma koduna ait karar ile gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada kullanılan ilgili ölçeklerden elde edilen verilerin analiz edilmesi neticesinde ulaşılan sonuçlar tablolar halinde gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Ergenler İçin Algılanan Bedensel Okuryazarlık Ölçeği Bağımsız T Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet				F	Sig.
	Kız (264)		Erkek (220)			
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS		
Benlik Duygusu ve Özgüven	3,75	1,02	3,80	,98	,378	.603
Başkalarıyla İletişim ve Kendini İfade Etme	3,51	,94	3,72	,86	2,66	.011*
Bilgi ve Anlama	3,98	1,01	4,32	,87	7,27	.000*
Ölçek Toplam Puan Ortalamaları	3,75	,84	3,95	,75	5,48	.007*

* $p > 0,05$

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre ÇİBAP Ölçeği Bağımsız T Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet				F	Sig.
	Kız (264)		Erkek (220)			
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS		
Eğitsel Yeterlilik	2,95	,43	2,99	,38	3,19	,303
Sosyal Kabul	2,87	,50	2,98	,48	,131	.010
Atletik Yeterlilik	2,66	,42	2,86	,44	,561	.000
Fiziksel Görünüm	2,94	,54	2,91	,55	,809	,480
Davranışsal Yönetim	3,35	,47	3,29	,44	3,36	,205
Genel Öz-Değer	3,14	,48	3,11	,47	,157	,535
Ölçek Toplam Puan Ortalamaları	2,98	,32	3,02	,32	,009	,166

* $p < 0,05$

Tablo 3. Katılımcıların Okuryazarlık Düzeyleri ile Benlik Algısı Düzeyleri Arasındaki Pearson Korelasyon Testi Sonuçları

ÇİBAP	r. Sig.	Ergenler İçin Algılanan Bedensel Okuryazarlık Ölçeği
		,245** ,000

** $p < 0,01$

Katılımcıların ilgili ölçekten elde ettikleri puan ortalamaları Tablo 2’de görülmektedir. Tabloya göre katılımcıların ÇİBAP ölçeği, sosyal kabul ve atletik yeterlilik alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında, erkek öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ($p < 0,05$) tespit edilmiştir.

Katılımcıların ilgili ölçekten elde ettikleri puan ortalamaları Tablo 1’de görülmektedir. Tabloya göre katılımcıların, başkalarıyla iletişim ve kendini ifade etme, bilgi ve anlama alt boyutları ile ölçek toplam puan ortalamalarının, erkek öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ($p < 0,05$) tespit edilmiştir.

Katılımcıların, ÇİBAP puan ortalamaları ile ergenler için algılanan bedensel okuryazarlık ölçeği puan ortalamaları Tablo 3’te görülmektedir. Tabloya göre, katılımcıların ÇİBAP puan ortalamaları (\bar{x} 3,00) ile ergenler için algılanan bedensel okuryazarlık puan ortalamaları (\bar{x} 3,84) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon (r , .245**, $p < 0,01$) tespit edilmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmada elde edilen bulgular neticesinde, erkek öğrencilerin algılanan bedensel okuryazarlık düzeyleri, bilgi ve anlama ile başkalarıyla iletişim ve kendini ifade etme alt boyutlarındaki ortalama puanlarının kız öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmada kullanılan bir diğer ölçek olan ÇİBAP; atletik yeterlilik ve sosyal kabul alt boyutlarından elde edilen puan ortalamalarının da erkek öğrenciler lehine anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde erkeklerin, beden eğitimine olan pozitif tutumlarının kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalar yer almaktadır (Anderssen, 1993; Birtwistle & Brodie, 1991; Chung & Phillips, 2002; Quaterman vd., 1996; Smoll & Schutz, 1980; Tannehill vd., 1994). Ayrıca, Akıncı ve Çimen (2021) ilkököl düzeyindeki öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım özelliklerinin erkek öğrenciler lehine anlamlı olduğunu ifade etmektedir. Akman vd. (2012) adolesanların fiziksel aktivite durumları üzerine yaptıkları çalışmada, erkek öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım oranlarının kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu belirtmektedir.

Bu bilgiler ışığında araştırmada elde edilen bulguların literatürde yer alan çalışmalardan elde edilen sonuçlar ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre algılanan bedensel okuryazarlık düzeylerinin, dolayısıyla spor ile ilgili bilgi ve anlama düzeylerinin yüksek çıkmasının; Türk kültüründe erkek çocukların, kız çocuklarına göre daha serbest yetiştirilmesi (Balat, 2010; Can, 2013), erkek çocukların ebeveynler tarafından kız çocuklarına göre spora daha çok teşvik edilmesi (Sherrington vd., 2017), fırsat eşitsizlikleri (Yaprak & Amman, 2009), öğrencilerin buldukları çevre (Akandere vd., 2009) ve yaşam standartlarının farklı olmasının (Güven & Öncü, 2006; Yücel, 2004) etkin olduğundan kaynaklanabileceği söylenebilir.

Araştırmada elde edilen bulgular incelendiğinde, öğrencilerin ÇİBAP puan ortalamaları ile algılanan bedensel okuryazarlık puan ortalamaları arasında pozitif yönde, orta derecede bir korelasyon tespit edilmiştir (Büyüköztürk vd., 2016).

Literatür incelendiğinde spor veya fiziksel aktivitelerin bireylerin benlik algılarına pozitif yönde etki ettiğini gösteren araştırmalar yer almaktadır (Aşçı, 2004; Yaman vd., 2008). Bu yönüyle araştırmadan elde edilen bulgular ile literatür paralellik göstermektedir. Whitehead, (2010) ve Dudley (2015) bedensel okuryazarlık kavramının, bireyin; Motivasyon, güven, bilgi ve anlayışa değer verme, fiziksel yeterlilik, hareket yetkinliği, çevreyi algılama ve yaşam boyu fiziksel/sportif faaliyetlere aktif katılım gösterme durumunda sorumluluğun bireyde olduğunu vurgulamaktadır. Fiziksel/Sportif aktivitelerin bireyin karakter gelişiminde pozitif bir unsur olarak değerlendirilmesi gerekliliği düşünülmektedir.

Bu araştırma, yaşları 10 ile 14 arasında değişen, Ankara’da ikamet eden ve erken ergenlik döneminde olan bireyler ile sınırlandırılmıştır. Örneklemin, farklı illerde eğitim gören bireylere de yer verilerek kapsamının büyütülmesi, bölgesel farklılıkların tespit edilmesi ve yetişkin bireylerin de evrene dahil edilerek araştırma sınırlılıklarının genişletilmesinin, olası farklı neticeler ve bu farklılıklarının sebeplerini detaylı olarak ortaya koyabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak araştırmada elde edilen bulgular neticesinde, bireylerin bedensel okuryazarlık düzeyleri arttıkça benlik algıları da paralel bir şekilde artış göstermektedir. Sporun bireylerin benlik gelişiminde olumlu yönde bir etki ettiği ve bedensel okuryazarlığı ile ilgili öğrencilere, ebeveynlere, spor eğitimcilerine ve beden eğitimi öğretmenlerine verilecek olan eğitimlerin özellikle hızlı fiziksel ve zihinsel gelişimlerin/değişimlerin yaşandığı bireylerde gelişimi pozitif yönde etkileyebileceği öngörülmektedir. Ayrıca, örneklem özelinde erkek çocukların bedensel okuryazarlık düzeylerinin kız çocuklarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Toplumun spor ve fiziksel aktivite düzeyini yükseltmek adına ebeveynlerin yalnızca erkek çocuklarına değil, aynı şekilde kız çocuklarının sporu ve fiziksel aktiviteyi anlama, bu duruma bağlı olarak çevrelerini ve bireysel hareket farklılıklarını anlam ve kavrama düzeyleri üzerinde de eğilim göstermeleri gerekliliği kaçınılmaz olarak karşımıza çıkmaktadır. Örneklem boyutunun geliştirilerek, farklı yaşlardaki bireylerin bedensel okuryazarlık düzeylerinin incelenerek, eğitimin iç/dış paydaşlarına toplumsal bir harita çizilmesinin, spor eğitimi ve eğitimcilerine katkı sağlayacağı göz önünde bulundurularak kapsamın genişletilmesi önerilmektedir.

Kaynaklar

- Akandere, M., Baştuğ, G. & Akdoğan, Z. (2009). Erkek Maratoncularda Sosyal Çevre ve Ekonomik Durumun Spora Yönelmeye Etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22), 459-466.
- Akıncı, A. Y. & Çimen, E. (2021). İlkokul Öğrencilerinin Hareketli ve Sağlıklı Yaşam Yeterlilikleri (Isparta Örneği). *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 17-27.
- Akman, M., Tüzün, S. & Ünalın, P. C. (2012). Adolesanlarda Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite Durumu. *Nobel Medicus Journal*, 8 (1), 24-29.
- Almond, L. (2013). What is the Value of Physical Literacy and Why is Physical Literacy Valuable. *Bulletin of the International Council of Sport Science and Physical Education*, (65), 35-41.
- Altunay, A. & Öz, F. (2006). Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Kavramı. *Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 131, 46-59.
- Anderssen, N. (1993). Perception of Physical Education Classes Among Young Adolescents: Do Physical Education Classes Provide Equal Opportunities to All Students? *Health Education Research*, 8 (2), 167-79.
- Aşçı, F. H. (2002). *Fiziksel Benlik Algısının Cinsiyet ve Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre Karşılaştırılması*, 7. Spor Bilimleri Kongresi, 2002, Ankara.
- Bacanlı H. (2006). *Gelişim ve Öğrenme*. (12. baskı). Nobel, Ankara.
- Baceviciene, M., Jankauskiene, R. & Emeljanovas, A. (2019). Self-Perception Of Physical Activity and Fitness is Related to Lower Psychosomatic Health Symptoms in Adolescents With Unhealthy Lifestyles. *BMC public health*, 19, 1-11.
- Balat, G. U. (2010). İlköğretime Başlayan Çocukların Anne Babalarının Çocuk Yetiştirme Tutumlarının Okul Öncesi Eğitimden Yararlanma Düzeylerine Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 32(143), 89-99
- Birtwistle, G. E. & Brodie, D. A. (1991). Children's Attitudes Towards Activity and Perceptions of Physical Education. *Health Education Research*, 6(4), 465-478.
- Büyüköztürk, G., Çokluk, Ö. & Köklü, N. (2016). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik*. Pegem, Ankara.
- Büyüköztürk, Ş. (2017). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Pegem, Ankara.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem, Ankara.
- Can, Y. (2013). Kadına Yönelik Şiddetin Toplumsal Cinsiyet Temelleri: Niğde Örneği. *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks*, 5(1), 203-216.
- Chung, M. & Phillips, D. A. (2002). The Relationship Between Attitude Toward Physical Education and Leisure-Time Exercise in High School Students. *Physical Educator, Fall*, 59(3), 126-138.
- Dudley, D. A. (2015). A Conceptual Model Of Observed Physical Literacy. *Physical Educator*, 72(5), 236-260.
- Eveland-Sayers, B. M., Dotterweich, A. R., Chroust, A. J., Daugherty, A. D., Boynewicz, K. L. & Eveland, B. (2020). Relationships Between BMI and Self-Perception of Adequacy in and Enjoyment of Physical Activity in Youth Following a Physical Literacy Intervention. *Sport, Exercise, Recreation and Kinesiology*, 24.
- George, D. & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS Statistics 25 Step By Step: A simple guide and reference (15th ed.)*. Routledge, New York.
- Giblin, S., Collins, D. & Button, C. (2014). Physical Literacy: İmportance, Assessment And Future Directions. *Sports Medicine*, 44, 1177-1184.
- Güven, Ö. & Öncü, E. (2006). Beden Eğitimi ve Spora Katılımda Aile Faktörü. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 10(10), 81-90.
- Harter, S. (1985). *The Self-Perception Profile for Children: Revision of the Perceived Competence Scale for Children*. Denver, CO: University of Denver.
- Jurbala, P. (2015). What Is Physical Literacy, Really?. *Quest*, 67(4), 367-383.
- Lundvall, S. (2015). Physical Literacy in The Field of Physical Education—A Challenge and A Possibility. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 113-118.
- Makar, E. (2016). *Spor Eğitimi Gören Öğrencilerin, Sosyal Beceri, Fiziksel Benlik Algısı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K. & Lopez, R. (2009). Physical Literacy for Educators. *Physical and Health Education Journal*, 75(3), 27-30.
- Mann, M. M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P. & De Vries, N. K. (2004). Self-Esteem in a Broad-Spectrum Approach For Mental Health Promotion. *Health Education Research*, 19(4), 357-372.
- Munusturlar, S. & Yıldız, G. (2020). Beden Eğitimi Öğretmenleri İçin Algılanan Beden Okuryazarlığı Ölçeği'nin Faktör Yapısının Türkiye Örneğine Yönelik Sınanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1), 200-209.
- Öner, N. (2005). *Pier-Harris' in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği El Kitabı*. Türk Psikologlar Derneği, Ankara.

- Padden, C. (1996). From The Cultural To The Bicultural: The Modern Deaf Community. *Cultural and language diversity and the deaf experience*, 79-98.
- Pastor-Cisneros, R., Carlos-Vivas, J., Muñoz-Bermejo, L., Adsuar-Sala, J. C., Merellano-Navarro, E., & Mendoza-Muñoz, M. (2021). Association Between Physical Literacy and Self-Perceived Fitness Level in Children and Adolescents. *Biology*, 10(12), 1358.
- Pekel, A. Ö., Kırkoğlu, N. & Satman, M. C. (2023). Fair Play Perception in Early Adolescent Sedentary Children, *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 8(23), 1242-1252.
- Satilmis, N., Avci, P., Kilicarslan, G., Bayraktar, I., & Bayrakdar, A. (2023). Investigation of the effect of book reading activity on attention level and reaction time in student athletes. *Journal of ROL Sport Sciences*, 4(3), 920-932.
- Quaterman, J., Harris, G. & Chew, R. M. (1996). African American Students' Perceptions of the Value of Basic Physical Education Activity Programs at Historically Black Colleges and Universities. *Journal of Teaching in Physical Education*, 15, 188-204.
- Sherrington, C., Michaleff, Z.A., Fairhall, N., Paul, S.S., Tiedemann, A., Whitney, J., Cumming, R.G., Herbert, R.D., Close, J.C.T. & Lord, S.R. (2017). Exercise To Prevent Falls in Older Adults: An Updated Systematic Review And Meta-Analysis. *Br J Sports Med*, 51: 1749–1757.
- Smoll, F.L. & Schutz, R. W. (1980). Children's Attitudes Toward Physical Activity: A longitudinal Analysis. *Journal of Sport Psychology*, 2, 137-147.
- Sum, R. K., Cheng, C. F., Wallhead, T., Kuo, C. C., Wang, F. J. & Choi, S. M. (2018). Perceived Physical Literacy Instrument for Adolescents: A Further Validation of PPLI. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 16(1), 26-31.
- Şekercioglu, G. (2009). Çocuklar İçin Benlik Algısı Profiline Uyarlanması ve Faktör Yapısının Farklı Değişkenlere Göre Eşitliğinin Test Edilmesi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tannehill, D., Romar, J. E., O'Sullivan, M., England, K., & Rosenberg, D. (1994). Attitudes Toward Physical Education: Their Impact on How Physical Education Teachers Make Sense of Their Work. *Journal of Teaching in Physical Education*, 13 (4), 406-420.
- Whitehead 1, M. (2001). The Concept Of Physical Literacy. *European Journal of Physical Education*, 6(2), 127-138.
- Whitehead, M. (Ed.). (2010). *Physical Literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge.
- Yaman, Ç., Teşneli, Ö., Gelen, N., Koşu, S., Tel, M. & Yalvarıcı, N. (2008). Elit Seviyedeki Değişik Spor Branşlarının Fiziksel Benlik Algısı Üzerine Etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1-17.
- Yaprak, P. & Amman, M. T. (2009). Sporda Kadınlar ve Sorunları. *Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 39-49.
- Yavuzer H. (2001). Ana-Baba ve Çocuk. Remzi, İstanbul.
- Yerlikaya, İ. (2020). Ergenlerde Psikolojik Belirtilerin İncelenmesi: Adıyaman İli Örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (53), 533-556.
- Yilmaz, A. & Kabak, S. (2021). Perceived Physical Literacy Scale for Adolescents (PPLSA): Validity and Reliability Study. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 9(1), 159-171.
- Yücel, M. (2004). Gelişim ve Öğrenmenin Spor Kültürünün Oluşmasına Etkisi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 100-108.

Profesyonel basketbolcuların fair play yönelimleri: Senaryo temelli nitel bir analiz Fair play orientations of professional basketball players: A scenario-based qualitative analysis

*Nagihan Kırkoğlu¹, Gülfem Sezen Balçıkantlı²

¹ Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, nagihankirikoglu@gazi.edu.tr, 0000-0002-1816-6979

² Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, gsezen@gazi.edu.tr, 0000-0002-0006-2856

ÖZET

Bu çalışmada; profesyonel basketbolcuların fair playe uygun ve fair playe aykırı davranışlara dayalı ikilem öyküleri içeren senaryolar aracılığıyla fair play yönelimlerinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Basketbol branşının, yakın temaslı yapısı dolayısıyla maç içerisinde adil ve adil olmayan davranışlarla sıkça karşılaşılabilir. Bu anlamda müsabaka anındaki kritik pozisyonlarda alınan kararlar, maçın gidişatını önemli ölçüde etkileyebilir. Araştırma, Türkiye Basketbol Ligi'nde mücadele eden 12 profesyonel basketbol oyuncusu katılımı ile nitel araştırma yöntemlerinden biri olan fenomenoloji deseni kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aşamasında, her bir sporcuya bireysel bilgi formu uygulanmıştır. Sporculara, araştırmacılar tarafından oluşturulan ve uzman görüşü alınarak hazırlanan; üçü fair playe uygun davranış ve üçü fair playe aykırı davranış içeren altı senaryo sunulmuştur. Sporculardan senaryoda verilen durumu "gördüklerinde, duyduklarında ve yaşadıklarında" ne hissedeceklerine dair oluşturulmuş yarı yapılandırılmış soruları yanıtlamaları istenmiştir. Veriler, tematik analiz tekniği kullanılarak tümdengelsel olarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde tasarım konularına karar verilmesi, temaların belirlenmesi, kod geliştirme ve kodun doğrulanması ile kullanılması aşamaları sırasıyla uygulanmıştır. Sporcuların senaryolar doğrultusunda vermiş oldukları 99 cevabın "fair playe uygun davranış yönelimi" teması altında toplandığı, 117 cevabın ise "fair playe aykırı davranış yönelimi" teması altında toplandığı tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre; fair ve fair playe aykırı davranışları içeren senaryolara verilen yanıtlar, sporcuların, böyle bir durumu gördüklerinde ve duyduklarında fair play anlayışına uygun davranış sergileme, ancak aynı durumu yaşadıklarında ise fair playe uygun olmayan davranış sergileme yöneliminde olduklarını göstermektedir.

ABSTRACT

This study aims to determine the fair play orientations of professional basketball players through scenarios that include dilemma stories based on fair play and unfair behaviors. Due to the close contact nature of basketball, fair and unfair behaviors can be encountered frequently during the game. In this sense, decisions made in critical positions at the moment of the game can significantly influence the course of the game. The research was conducted with 12 professional basketball players competing in the Turkish Basketball League using phenomenology design, one of the qualitative research methods. In the data collection phase, an individual information form was applied to each athlete. The athletes were presented with six scenarios, three of which included fair play behaviors and three of which included unfair behaviors created by the researchers and prepared with expert opinion. The athletes were asked to answer semi-structured questions about how they would feel when they "saw, heard, and experienced" the situation given in the scenario. The data were analyzed deductively using the thematic analysis technique. In the data analysis, the stages of deciding on the design issues, determining the themes, developing the code, verifying the code, and using the code were applied, respectively. It was determined that 99 answers the athletes gave in line with the scenarios were grouped under the theme of "fair play appropriate behavioral orientation," and 117 were grouped under the theme of "unfair behavioral orientations." According to the results, the responses to the scenarios, including fair and unfair play behaviors, show that the athletes tend to exhibit behaviors by understanding fair play when they see and hear such a situation. Still, when they experience the same situation, they tend to exhibit behaviors not by fair play.

Anahtar Kelimeler: Fair Play, Basketbol, Senaryo, Yönelim, İkilem öyküleri

Keywords: Fair Play, Basketball, Scenario, Orientation, Dilemma stories

Citation: Kırkoğlu, N. & Sezen Balçıkantlı, G. (2024). Profesyonel basketbolcuların fair play yönelimleri: Senaryo temelli nitel bir analiz, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6 (1), 92-108.

Gönderme Tarihi/Received Date:
17.02.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
29.03.2024

Yayınlanma Tarihi/Published Online:
30.03.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1438759>

*Corresponding author:
nagihankirikoglu@gazi.edu.tr

GİRİŞ

Spor, bireysel ve sosyal gelişim açısından gerekli olan ahlaki norm ve değerlerin aktarılabilirdiği (Kaye & Ward, 2010), sıkı çalışma, özveri ve azim gibi erdemlerin sergilenmesi için uygun bir ortam sağlayan (Kavussanu, Roberts & Ntoumanis, 2002) ve eğitim potansiyeli açısından önemli bir organizasyon olarak kabul edilmektedir (Andersson, 2020; Serrano-Durá, Molina & Martínez-Baena, 2021). Sporda, bireysel ve takım olarak hedeflere ulaşmayı amaçlayan davranışların temel düzenleyicilerini kurallar oluşturmaktadır (Bronikowska vd., 2019). Ancak, sporun sosyal çevresi göz önüne alındığında, motivasyonel ve ahlaki özelliklerin, doğrudan veya dolaylı olarak olumsuz davranışları kolaylaştırma veya engelleme potansiyeline sahip olduğu belirtilmektedir (Kavussanu, 2019; Laughlin, 1999). Spor, olumlu sonuçlar doğurabilecek şekilde rakibine yardım etmek ve takım arkadaşlarını cesaretlendirmek gibi pozitif görülen davranışların yanı sıra yalan söyleme, kışkırtma ve diğer kişilerin sakatlanmasına neden olma gibi olumsuz olayları da barındırmaktadır (Kavussanu, 2008; Ponseti, Cantalops & Muntaner-Mas, 2016; Serrano-Durá vd., 2021). Ahlaki karakterin temel prensiplerini ihmal etmek için hiçbir açık neden olmamasına rağmen, özellikle son dönemlerde spor dünyasında kontrolsüz bir şekilde yaygınlaşan birçok olumsuz davranış (Aktaş & Sezen Balçıkantlı, 2023), takım arkadaşları, antrenörler ve taraftarlar tarafından büyük bir hayranlıkla karşılanabilmektedir (Morgulev, Azar, Lidor, Sabag, & Bar-Eli, 2014; Palou vd., 2013). Bunun bir sonucu olarak, saha içinde ya da dışında spor ortamında ve özellikle sporcular arasında sporun özünü ve fair play ruhuna yakışmayan davranışlarda artış gözlemlenmektedir.

Sporcuların sergiledikleri davranışlar sadece spor ortamında değil aynı zamanda sosyal yaşamda yansımaları sebep olabilmektedir. Popülaritesi yüksek ve geniş kitlelere hitap eden basketbol, üst düzey rekabetin yaşandığı bir spor branşıdır. Yakın temaslı bir branş olan basketbolda; saha içerisinde fair playe uygun ve fair playe aykırı davranışlarla karşılaşmaktadır. Artan maddi kazanç hedefleri, başarıya odaklanma ve kazanma hırsı gibi çeşitli baskı unsurları ile sporda ahlaki değerlerin öneminin azalması (Çar ve Sezen-Balçıkantlı, 2021) özellikle profesyonel sporcuların fair playe uygun davranışlar sergileme konusunda zorluklar yaşamalarına sebep olmaktadır. Profesyonel sporcular, bu yoğun ve rekabetçi ortamlarda bulunma ve üst düzey performans sergilemenin (Zarić, Milošević,

Kucic & Mita Dopsaj, 2021) yanı sıra dayanıklılık gösterme, kararlılık sergileme ve maçın seyrini etkileyebilen kritik kararlar alma gibi psikolojik süreçleri başarıyla yürütmek durumundadır. Kendilerini yetkin hissetmek için kazanmaları gereken ve bu nedenle hedefe ulaşmak için ellerinden gelen her şeyi yapacakları ön görülen (Kavussanu, 2019) sporcular tarafından yazılı kurallara uymanın ötesinde bu davranışı daha geniş bir boyutta ele alarak yaşam içerisinde fair playe uygun davranışlar sergilenmesi özellikle bu seviyede daha da kıymetli bulunmaktadır (Simon, Torres, & Hager, 2018).

Bireyler yüksek bir etik farkındalığa sahip olabilir. Ancak ahlaki bir değerlendirmede bulunurken bu farkındalığa uygun davranış sergileme eğiliminde olmayabilir (Karande, Shankarmahesh, Rao, & Rashid, 2000). Ahlaki kuralların sonuçlarla çatıştığı kişisel ikilemlerle karşı karşıya kalan bireyler (Greene, Sommerville, Nystrom, Darley & Cohen, 2001), faydacı sonuçları en üst düzeye çıkaran kişisel ahlaki eylemleri kabul etme eğilimindedirler (Greene & Haidt, 2002; Greene vd., 2001). Daha yüksek seviyelerde mücadele eden sporcuların büyük zorluklarla karşı karşıya gelmeleri (Zarić vd., 2021) kritik kararlar alma süreçlerinde ahlaki ikilemler yaşamalarına sebep olabilmektedir. Ahlaki ikilemlerle karşılaştıklarında; hangi tercihleri yapacaklarını anlamak ve bu tercihlerin arkasındaki düşünce süreçlerini incelemek amacıyla, ahlaki karar verme üzerine yapılan araştırmalarda, katılımcılara ahlaki çatışmalar içeren durumlar sunularak, bu durumlarda nasıl davranılması gerektiği sorulmaktadır (Hoffman, 1990). Spor ortamında sıkça rastlanılan ahlaki ikilem yaratan durumlar (Sezen-Balçıkınlı & Yıldırım, 2011), karşısında sporcuların kararsız kaldıkları ve baskı ve kazanma odaklı bir ortamda, zor şartlar altında toplumla uyumlu davranış sergileme yeteneklerine ya da antisosyal davranışlar sergileme durumlarına yöneliktir (Delrue vd., 2017). Bu ikilemler sonucunda sergilenen davranışların sporcunun gelecekteki eylemlerinin birçok yönünü tahmin etmek için kullanılabilmesi öne sürülmektedir (Morris & Lewis, 2010). Özellikle profesyonel sporcuların sergiledikleri davranış biçimleri, çocuk ve gençlere pozitif rol model olunması ve toplumsal farkındalığın artırılması açısından son derece önemlidir.

Sporun birleştirici yönünün aksine bazen şiddet, zorbalık, sosyal dışlanma gibi olumsuz davranışlara da rastlandığı gibi (Boardley ve Kavussanu, 2009; Kavussanu, 2006; Kavussanu, Seal & Phillips, 2006; Sezen-Balçıkınlı, 2009; Sezen-Balçıkınlı & Yıldırım, 2018) müsabakanın sonucunu etkileyebilecek durumların kimi zaman bireyleri ilkelere dönmeye teşvik ettiği bilinmektedir (Aktaş & Sezen-Balçıkınlı, 2023). Bu bağlamda araştırmada; profesyonel basketbolcuların fair playe uygun ve fair playe aykırı davranışlara dayalı ikilem öyküleri içeren senaryolar aracılığıyla fair play yönelimlerinin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırma Deseni: Araştırma nitel araştırma yöntemlerinden biri olan fenomenoloji deseni kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bireylerin bir olguyu deneyimleme biçimini ve bu konudaki görüşlerini anlamak, sorunların henüz anlaşılmadığı veya uygun şekilde tanımlanamadığı durumlarda gerçek bakış açılarını keşfetmek amacıyla nitel araştırma modellerinin faydalı ve etkili olduğu ifade edilmektedir (Hancock, Ockleford & Windridge, 2001). Fenomenoloji deseni ise, öznel insan deneyimlerinin belirli bağlamlarda son derece ayrıntılı ve derinlemesine tanımları aranmakta; bu tanımlar, deneyimin belirli bir konumlandırılmaya sahip ve öznel olan temel yapılarını ortaya çıkarmak amacıyla incelenmektedir (Allen-Collinson, 2009).

Katılımcılar: Araştırmaya, amaçlı örnekleme yöntemlerinden olan ölçüt örnekleme ile seçilmiş Türkiye Basketbol Ligi'nde mücadele eden 19-30 yaş aralığında, üst düzey liglerde en az 2 sezon sporculuk deneyimine sahip 12 profesyonel erkek basketbol oyuncusu katılmıştır. Ölçüt örnekleme yönteminde araştırmacının daha önce belirlediği kriter ve esasları karşılayan (Suri, 2011) kişi veya öğeler araştırma grubunu oluşturmaktadır (Patton, 2014).

Veri Toplama Aracı: Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından fair playe uygun ve aykırı fair playe aykırı davranışların yer aldığı ikilem öyküleri içeren senaryolar oluşturulmuştur. Profesyonel basketbolcuların fair play yönelimlerini belirlemek amacıyla üçü fair playe uygun üçü ise fair playe aykırı davranış içeren bu altı senaryo ile her bir senaryoya yönelik 3'er adet yarı yapılandırılmış sorunun yer aldığı bir görüşme formu oluşturulmuştur. Nitel araştırmalarda görüşme, bireylerin deneyimlerini, bakış açılarını ve algılarını kullanarak dünyalarını nasıl şekillendirdiklerini, olaylara hangi perspektiften baktıklarını ve bunları nasıl yorumladıklarını açığa çıkarmayı amaçlamaktadır (Creswell, 2018). Araştırmacılar tarafından oluşturulmuş görüşme formunda yer alan bireysel bilgi bölümü ve senaryolar, alanında uzman akademisyenler tarafından ahlaki ikilem durumu barındırma, açık ve anlaşılır olma gibi kriterler açısından incelenmiş ve sporcuların senaryolarda yer alan durumları gördüklerinde, duyduklarında ve yaşadıklarında ne hissedeceklerine dair senaryolara ait yarı yapılandırılmış sorulara yanıt alınabileceği onaylanmıştır. Oluşturulan senaryolar "fair playe uygun davranış yönelimi" ve "fair playe aykırı davranış yönelimi" temaları altında toplanacak çözümlenmeleri içeren durumlar şeklinde verilmiştir.

Senaryo Örnekleri

Fair playe uygun davranış içeren senaryo: Lig şampiyonluğu maçının son 10 saniyesinde skor iki takım içinde aynıdır. Bu esnada verilen pasın ardından topun hakimiyetini sağlamaya çalışan oyuncu ile pas arası yapmaya çalışan oyuncu arasında yaşanan mücadele sonucunda top dışarıya çıkıyor. Hakem top kaybı kararı verdiği sırada pas arası yapmaya çalışan oyuncu elinin topa temas ettiğini ve topun kendisinden çıktığını ifade ediyor. Böylece hücum kaldığı yerden devam ediyor. Böylelikle maçı karşı takım kazanarak şampiyon oluyor.

- Böyle bir durumu gördüğünüzde ne hissedersiniz? Neden?
- Böyle bir durumu duyduğunuzda ne hissedersiniz? Neden?
- Böyle bir durumu yaşadığınızda (faul yapılan oyuncu siz olsaydınız) ne hissedersiniz? Neden?

Fair playe aykırı davranış içeren senaryo: Playoff serisinde geride olan takımın yer alan bir oyuncu, bir sonraki maçta galip gelme arzusuyla karşı takım oyuncusuna hakemin görmeyeceği şekilde sürekli yakın temasta kalarak, hakemi aldatacak şekilde kendini yere atıyor ve oyuncunun 5 faulle dışarı çıkmasına sebep oluyor. Böylece seride öne geçen takım kendi takımı oluyor.

- Böyle bir durumu gördüğünüzde ne hissedersiniz? Neden?
- Böyle bir durumu duyduğunuzda ne hissedersiniz? Neden?
- Böyle bir durumu yaşadığınızda (oyuncunun 5 faulle çıkmasına sebep olan kişi olsaydınız) ne hissedersiniz? Neden?

Verilerin Analizi: Bu nitel çalışmada yarı yapılandırılmış görüşmelerle tematik analiz kullanılmış ve tematik analiz için tümdengelsel bir yaklaşım benimsenmiştir (Braun & Clarke, 2023; Finlay, 2021). Bu sebeple, tasarım konuları ve nihai temaların belirlenmesi, aşamalı bir kodlama ve yeniden kodlama süreci ve kodun doğrulanması ile kullanılması aşamaları takip edilmiştir. Her bir sporcu için kodlar belirlenerek her bir soruya karşılık gelecek şekilde verilen cevaplar kategorize edilmiştir. Nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenilirliği sağlayabilmek için, veriler ve analizlerin araştırılan bireylerin kontrolüne sunulmasının yanı sıra verilerin ve analizlerin yorumlarının uzman kişilere sunulması tekniklerine başvurulmuştur (Ekiz, 2009). Daha sonrasında kodların çözümlenmesi aşamasında elde edilen veriler, nihai temalar altında toplanacak şekilde yerleştirilmiştir. Ayrıca araştırma dışından iki uzmanla birlikte çalışmayı yürüten araştırmacıların belirlediği temalar altında toplanan veriler karşılaştırılarak görüş birliği ile görüş ayrılığı sayıları ortaya çıkarılmış daha sonrasında ise araştırmanın güvenilirliği, Miles ve Huberman'ın (1994) formülü kullanılarak hesaplanmıştır.

Etik Komisyon İzni: Gazi Üniversitesi Etik Komisyonunun 27.12.2022 tarih ve 22 sayılı toplantısında E-77082166-604.01.02-556764 sayılı, 2023 – 11 kodlu Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu Kararı ile adı geçen çalışmamızın yürütülmesinin etik kurallara uygun olduğu belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Senaryolara Yönelik Sporculara Ait Cevapların Fair Playe Uygun ve Fair Playe Aykırı Davranış Yönelimi Dağılımları

Senaryo	N: 12	Fair playe uygun davranış yönelimi	Fair playe aykırı davranış yönelimi	
Fair playe uygun davranış içeren senaryo	1. senaryo	Gördüğünde	8	4
		Duyduğunda	8	4
		Yaşadığında	9	3
	2. senaryo	Gördüğünde	3	9
		Duyduğunda	2	10
		Yaşadığında	4	8
3. senaryo	Gördüğünde	10	2	
	Duyduğunda	9	3	
	Yaşadığında	9	3	
4. senaryo	Gördüğünde	9	3	
	Duyduğunda	8	4	
	Yaşadığında	4	8	
Fair playe aykırı davranış içeren senaryo	5. senaryo	Gördüğünde	1	11
		Duyduğunda	1	11
		Yaşadığında	2	10
	6. senaryo	Gördüğünde	5	7
		Duyduğunda	6	6
		Yaşadığında	1	11
Toplam	216	99	117	
Toplam %	100	45.8	54.2	

Tablo 1 incelendiğinde; sporcuların “Senaryo 1”e ait sorulara yönelik vermiş oldukları cevaplar doğrultusunda 25 cevabın “fair playe uygun davranış teması” altında, 11 cevabın ise “fair playe aykırı davranış yönelimi teması” altında yer aldığı tespit edilmiştir. Sporcuların “Senaryo 2”ye ait cevapları doğrultusunda ise 9 cevabın “fair playe uygun davranış teması” altında, 27 cevabın ise “fair playe aykırı davranış yönelimi teması” altında yer aldığı belirlenmiştir. Sporcuların “Senaryo 3”de yer alan sorulara yönelik vermiş oldukları cevaplar incelendiğinde ise, 28 cevabın “fair playe uygun davranış teması” altında, 8 cevabın ise “fair playe aykırı davranış yönelimi teması” altında yer aldığı görülmektedir.

“Senaryo 4”e yönelik sporcuların verdikleri cevaplar doğrultusunda; “fair playe uygun davranış teması” altında toplanan 21 cevap, “fair playe aykırı davranış yönelimi teması” altında 15 cevabın ise “fair playe aykırı davranış yönelimi teması” altında yer aldığı tespit edilmiştir. “Senaryo 5”de “fair playe uygun davranış teması” altında 4; “fair playe aykırı davranış yönelimi teması” altında,

32 cevabın “fair playe aykırı davranış yönelimi teması”nda yer aldığı görülmektedir. “Senaryo 6” incelendiğinde 12 cevabın “fair playe uygun davranış teması” altında, 24 cevabın ise “fair playe aykırı davranış yönelimi teması” altında yer aldığı belirlenmiştir.

Senaryo 1’e yönelik bulgular

Senaryo 1: “Şampiyonluk maçı esnasında maçın bitmesine birkaç saniye varken rakip takıma karşı 1 sayıyla önde olan takımında yer alan oyuncu, boyalı alan içerisinde faul yapıyor. Faul yapılan oyuncu itiraz etmesine rağmen hakem faul kararı vermiyor. Faul yapan oyuncu maçı kaybetme pahasına hakeme giderek kendisinin faul yaptığını söylüyor.”

Fair playe uygun davranış yönelimi

Böyle bir durumu gördüğünüzde ne hissedersiniz? Neden?

Fair playe uygun davranış içeren “Senaryo 1” için sporcuların böyle bir durumu gördüklerinde ne hissettiklerine yönelik soruya 8 sporcu “fair playe uygun davranış yönelimi teması” altında yer alacak şekilde cevap vermiştir. Söz konusu senaryoya yönelik soruya sporcuların vermiş oldukları cevaplar incelendiğinde; sporcuların ortaya koyulan davranışı, basketbol branşında nadir görülen bir davranış olması sebebiyle değerli buldukları bunun yanı sıra kariyer, prestij ve itibar açısından kendilerine olumlu yansımalarının olacağı yönünde düşündükleri belirlenmiştir. Zor şartlarda ortaya konan dürüst davranışı önemli buldukları, bu davranışı gerçekleştiren bir sporcuyla gurur duyma eğiliminde oldukları ve dürüst davranış ortaya konulduğunda oluşacak ortamdan memnuniyet duyma hissine sahip oldukları düşünülmektedir. Sporculara ait “fair davranış yönelimi” teması altında yer alan, böyle bir durumu gördüklerinde ne hissettiklerine dair sorulan soruya verilen birkaç cevap örneği aşağıda sunulmuştur.

E1: “Bunu yapabilmek o an gerçekten basketbolculuktan öte insanlık söz konusu olduğunu düşünüyorum ben. O yüzden bu karşı sporcunun gerçekten takdir edilmesi gerektiği bir şey olduğunu düşünüyorum. Benim açımdan bunu hakeme söyleyen kişi olarak saygımı yüzde yüz kazanacağını söyleyebilirim yani.”

E4: “Anlık olarak kazanma pahasına doğru olmayan bir durumu sürdürmek kolay gelebilir ancak daha sonrasında ise farklı ve negatif sonuçlar doğurabilir. Dürüst olması çok güzel diye düşünürüm.”

E6: “Bu durum aslında basketbolda çok da fazla görebildiğimiz bir şey değil. Doğru olan yapıldığı için dürüstlük yanlısı olurdum. Sonrasında çok hoş bir ortam oluşurdu, oyuncunun alkışlanması, takdir edilmesi gibi...”

Böyle bir durumu duyduğunuzda ne hissedersiniz? Neden?

Fair playe uygun davranış içeren “Senaryo 1” için sporcuların böyle bir durumu duyduklarında ne hissettiklerine dair sorulan soruya 8 sporcu “fair playe uygun davranış yönelimi teması” altında yer alacak şekilde cevap vermiştir. Senaryo özelinde verilen cevaplar incelendiğinde; sporcuların böyle bir durumu duyduklarında maçın en kritik anlarında karar vermenin zorluğunu içselleştirirken aynı zamanda kariyer anlamında kaygı duydukları görülmektedir. Fakat fair playe uygun davranış sergilemenin saygı duyulması gereken bir unsur olduğu konusunda hemfikir olan sporcuların bu durumu duyduklarında davranışı takdir etme isteğinin baskın olduğu düşünülmektedir.

E1: “Bu durumun tam tersini yıllardır yapan basketbolcuları görüyoruz, yapılanları duyuyoruz. Normalde maçın en kritik yerlerinde karar vermek zordur oyuncu için. Hakeme böyle bir şey söylemek... Çünkü orda 1 sayıyla belki de maçı kaybedecek. Bu senin kariyerinden tut takımın ligde sıralama olarak nerede bitireceğine kadar belirleyici şeyler olduğu için yani gerçekten çok saygı duyulması gerektiğini düşünüyorum.”

E7: “Maçı kaybetme pahasına bunu yaptığı için önce kızırım ama olaylar bililir. Unutulmaz o yüzden dürüst olmak daha önemlidir.”

E9: “Maçın son anlarında bu kararları vermek o nabızla çok zor ama bunu duyduğumda çok mutlu olurum. Gerçekten takdir edilesi bir durum.”

Böyle bir durumu yaşadığınızda (faul yapılan oyuncu siz olsaydınız) ne hissedersiniz? Neden?

Fair playe uygun davranış içeren “Senaryo 1” için sporcuların böyle bir durumu yaşadıklarında ise ne hissettiklerine dair sorulan soruya 9 sporcu “fair playe uygun davranış yönelimi teması” altında yer alacak şekilde cevap vermiştir. Sporcular böyle bir durumu yaşadıklarında ne hissettiklerini ifade ederken maç içerisindeki kritik karar anlarda çoğu kez ikilemede kaldıkları, maç heyecanı ve yüksek nabızla kimi zaman kendi karakterleriyle çelişen davranışlar içerisinde olabildiklerine dikkat çekmenin yanı sıra bu durumda dahi dürüst davranmanın daha önemli olduğundan bahsetmişlerdir.

E1: “Böyle bir durum yaşadığımda kendi karakterime bu yakışacağına düşündüğüm için faul yapılan oyuncu ben olsaydım gerçekten hakeme faul olduğunu yardımcı olmak amaçlı söyleyeceğimi düşünüyorum. O an adrenali çok yüksek oluyor nabız yüksek oluyor bazen ilk başta bazı kararları düşünmeden verebiliyoruz. O an belki de hiç tepki de veremeyebilirim ama kendi karakterim ve sakinliğime dayanarak bende faul yapılan oyuncu olsaydım bende hakeme yardımcı olma konusunda elimden gelen her şeyi yapardım.”

E6: “Bu durum benim başıma geldiğinde maçta çok karşılaştığımız için fazla reaksiyon verildiğinden olabildiğince kendimi fazla tepkilerimi kontrol altında tutmaya çalışırım. Dürüst davranılmasından etkilenirim. Haksızlık olarak gördüğüm şeyler karşısında doğru bir duruş sergilemeliyim diye düşünüyorum.”

E12: “Önce çok gerilirdim. Strese girerdim. Ancak faul yaptığı hakeme söyleyen kişiyi takdir ederdim. Yapılması gerekenin aslında bu olduğunu düşünüyorum. O gün o maç oynanıyor ama oyuncular genelde diğer sezonu düşünüyor. O yüzden çok güzel bir davranış.”

Fair playe aykırı davranış yönelimi

Böyle bir durumu gördüğünüzde ne hissedersiniz? Neden?

Fair playe uygun davranış içeren “Senaryo 1” için sporcuların böyle bir durumu gördüklerinde ne hissettiklerine dair sorulan soruya 4 sporcu “fair playe aykırı davranış yönelimi teması” altında yer alacak şekilde cevap vermiştir. Sporculara ait cevaplar incelendiğinde; zafer elde etme ve kazanma baskısıyla fark edilmediği ya da görülmediği sürece doğruyu söylemenin gereksiz olduğu düşüncesinin hâkim olduğu görülmektedir. Şampiyonluk sevinci yaşamının fair bir davranışta bulunmaktan daha önemli bulunduğu ve alışık olunmayan bu gibi bir durumda tepkisi ve kayıtsız kalmanın kanıksandığı düşünülmektedir.

E2: “Maçın sorumluluğu hakemde olduğu için oyuncuların bu konuda etkisinin olmayacağını düşünüyorum. Hakem oyunu durdurmadığı sürece böyle bir itirafa gerek yok. Böyle bir durumu gördüğümde tepkisiz kalırdım.”

E3: “Şampiyonluk maçı sonuçta... Neden söyledi ki. Hiç gerek yok bence. Şampiyon olmak çok daha önemli. O yüzden faul yaptığını söyleyen oyuncuya içten içe çok kızardım.”

E5: “Eğer faul yapılan takımdaysam hakeme itiraz ederim. Ama diğer taraftaysam görmemezlikten gelmek isterim. Hakemi kandırabilmek de bir meziyet.”

Böyle bir durumu duyduğunuzda ne hissedersiniz? Neden?

Fair playe uygun davranış içeren “Senaryo 1” için sporcuların böyle bir durumu duyduklarında ne hissettiklerine dair sorulan soruya 4 sporcu ise “fair playe aykırı davranış yönelimi teması” altında yer alacak şekilde cevap vermiştir. Sporcuların yöneltilen soruya verdikleri cevaplar incelendiğinde; zafer elde etme arzusunun ahlaki ilkelerin üzerinde tutulduğu, her ne kadar olumlu bir ortam yaratsa da takımın aleyhine sayılabilecek bir davranışın kazanılacak bir maçın önüne geçmemesi gerektiği yönünde görüş belirttikleri belirlenmiştir. Maçı kazanmanın her şeyden daha önemli olduğunu vurgulayan sporcuların dürüst bir davranış sergilenmesinden çok hakemin dikkatli olması gerektiği eğer görmediyse bunun onun hatası olduğu ayrıca hakemi kandırmanın da bir meziyet olarak değerlendirildiği görülmektedir.

E2: “Bu davranış bence gereksiz. Çünkü maç kazanmak için sahaya çıkıyoruz. Bu tarz davranışlar bazen maçı kaybetmeye neden olabilir.”

E3: “Bu durumu duyduğumda hakeme faul yaptığını söyleyen oyuncunun gereksiz bir şey yaptığını düşünürüm. Hakemin hatasının üzerine durumu düzeltmeye çalışmak takımın aleyhine olur. Maçı kazanmak her şeyden daha önemli. Düşünün tam zafer kazanacakken maçı kaybediyorsun. Duyduğumda bile sinirlenmeme sebep olabilir.”

E8: “Oyuncuya kızabilirim çünkü maçın kaybedilme durumu var. Hiç gerek yok bence.”

Böyle bir durumu yaşadığımızda (faul yapılan oyuncu siz olsaydınız) ne hissedersiniz? Neden?

Fair playe uygun davranış içeren “Senaryo 1” için sporcuların böyle bir durumu yaşadıklarında ne hissettiklerine dair sorulan soruya 3 sporcu “fair playe aykırı davranış yönelimi teması” altında yer alacak şekilde cevap vermiştir. Senaryo bağlamında böyle bir durumu yaşadıklarında ne hissettiklerine dair sorulan soru; sporcular tarafından kendisi için fayda sağlayan bir durumu daha kolay kabullenme ve bu durumdan dolayı memnun olma, hakem kararlarına saygı duymama ile kazanma baskısının yoğunluğuyla hareket etme yönünde değerlendirilmiştir.

“E2: Faul yapılan kişi ben olsaydım hakemin kararı değişirse verdiği atışları yapar maça aynı şekilde devam ederdim. Benim yararına olduğu için sorun olmazdı. Söylemeseydi diye düşünürdüm.”

E5: “Teknik faul alabileceğim bir duruma gelirim. Çok kızarım. Hakemin üstüne yürürüm.”

E11: “Kazanma isteğim ve nabzın yüksek olduğu anların stresiyle sinirlenirim. Söyleyen kişiyi tebrik ederim. Sonuçta benim yararına olacak bir şey için müdahale etmeye çalışmış oluyor. Bundan faydalanmak gerekir.”

Senaryo 2’ye yönelik bulgular

Senaryo 2: “Ligde playoff serisinde önde olan takımın en çok sayı üreten oyuncusu son dakikalara girilirken sakatlık yaşıyor. Fakat oyunda kalmaya ve mücadele etmeye devam ediyor. Geride olan takım oyuncusu savunduğu bu oyuncuya sert müdahale ettiğinde kolayca topu alabilecekken müdahaleden kaçınıyor. Maçın sonucunda ise sakatlanan oyuncunun takımı kazanıyor.”

Fair playe uygun davranış yönelimi

Böyle bir durumu gördüğünüzde ne hissedersiniz? Neden?

Fair playe uygun davranış içeren “Senaryo 2” için sporcuların böyle bir durumu gördüklerinde ne hissettiklerine dair sorulan soruya 3 sporcu “fair playe uygun davranış yönelimi teması” altında yer alacak şekilde cevap vermiştir. Söz konusu senaryoya sporcuların vermiş oldukları cevaplar incelendiğinde; kurallar dahilinde mücadeleye devam etmenin gerektiği fakat özellikle sert müdahalede

bulunmanın doğru olmadığını ifade ettikleri belirlenmiştir. Rakibinin dezavantajından yararlanmaya kalkmanın sporun özüne yakışmadığını ve sakat olan oyuncunun sağlık durumunun maç kazanmaktan daha önemli olduğunu vurgulamışlardır.

E1: “Sakatlanmasına rağmen oyunda kalmaya çalışan, devam eden sporcuyla tebrik etmek isterim. Mücadele ruhunu kaybetmediği için mutlu hissederim. Bu durumda sakat oyuncuya sert müdahaleden kaçınan oyuncu ise bu davranışı ile saygı kazanır açıkçası. Bana göre kurallara uygun bir şekilde ekstra sertlik olmadan davranılması mesleğine olan saygıyı da gösterir.”

E2: “Sert müdahalede bulunmayan oyuncuyu tebrik etmek geçer içimden. Kaybetmek pahasına da olsa sağlığı daha önemli bir noktada gördüğümü düşünürüm.”

E5: “Sakatlıklar bir oyuncu için gerçekten çok zorlu bir dönem olarak geçiyor. Kendim de yaşadığım için biliyorum. Zor da olsa takımına katkı sağlamak için sahada olmaya çabalayan bir oyuncu var. Ona bilerek sert davranmak daha da kötü duruma gelmesine sebep olabilir. Sağlık daha önemli bu yüzden müdahale edilmediğini gördüğümde, mutlu hissederim.”

Böyle bir durumu duyduğunuzda ne hissedersiniz? Neden?

Fair playe uygun davranış içeren “Senaryo 2” için sporcuların böyle bir durumu duyduklarında ne hissettiklerine dair sorulan soruya 2 sporcunun vermiş oldukları cevaplar “fair playe uygun davranış yönelimi teması” altında yer almıştır. Senaryo kapsamında sorulan soruya verilen cevaplar doğrultusunda; sporcuların fair playe uygun bir davranışta bulunmanın zafer kazanmaktan daha fazla iz bırakan bir durum olduğunun, toplum tarafından övgü almaya sebep olacağı ve takdir edilmesi gerektiğinin düşünüldüğü sonucuna varılmıştır.

E2: “Bu tarz durumlarda aklıma futbol tarihinde daha önce rastlanılan durumlar geliyor. Fair playe uygun davranışın toplum tarafından nasıl olumlu karşılandığı mesela... Kariyer anlamında da olumlu iz bırakır diye düşünüyorum. Duyduğumda beni etkiler ve ben de başkalarına anlatmak isterim.”

E5: Böyle bir durumu duyduğumda kıvanç duyarım. Sağlık her şeyden önce gelmeli diye düşünür, müdahale etmeyen oyuncuyla gurur duyarım.”

Böyle bir durumu yaşadığınızda (sakatlanan oyuncu siz olsaydınız) ne hissedersiniz? Neden?

Fair playe uygun davranış içeren “Senaryo 2” için sporcuların böyle bir durumu yaşadıklarında ne hissettiklerine dair sorulan soruya 4 sporcu “fair playe uygun davranış yönelimi teması” altında yer alacak şekilde cevap vermiştir. Sporcuların böyle bir durumu yaşadıklarında, sakatansa dahi takıma katkı sunmak amacıyla sahada kalmak istemenin mesleki açıdan doğru olduğunu düşündükleri ve her durumda kurallar dahilinde mücadeleye devam edilmesini gerekli buldukları sonucu ortaya çıkmıştır. Sporcuların kendilerine sert müdahalede bulunmayan oyuncu davranışına saygı ve gurur duyma hisleri barındırdıkları düşünülebilir.

E1: “Takıma karşı sorumluluk duyduğum için her ne olursa olsun sahada kalıp mücadele etmek isterdim. Ama karşımdaki oyuncunun da kurallar dahilinde mücadelesini aynı şekilde sürdürmesi gerekir. Bilerek sert müdahalede bulunmaması ise ona karşı saygı duymama sebep olur. Memnun olurum.”

E4: “Sakatlanan oyuncu bense bilerek daha da kötü olmamam için müdahale etmeyen oyuncuyu tebrik etmek isterim. Çok mutlu olurum. Dezavantajından daha da faydalanmaması kendimi iyi hissetmemi sağlardı.”

E5: “Bana müdahaleden kaçınan oyuncuya teşekkür ederdim. Manevi olarak o durumda dahi maçı bitirmeye çalışırken bu şekilde davranması saygı duyulması gereken bir durum.”

E10: “Böyle bir durumda sahada sakat olsam da bulduysam mücadele etmeye çalışmışsam bana sert davranmayan bir oyuncuya da saygı duyarım. Maçtan sonra da teşekkür etmeliyim diye düşünürüm.”

Fair playe aykırı davranış yönelimi

Böyle bir durumu gördüğünüzde ne hissedersiniz? Neden?

Fair playe uygun davranış içeren “Senaryo 2” için sporcuların böyle bir durumu gördüklerinde ne hissettiklerine dair sorulan soruya 9 sporcu “fair playe aykırı davranış yönelimi teması” altında cevap vermiştir. Bu bağlamda verilen cevaplar incelendiğinde; sporcuların zafer elde etme ile kazanma arzusunun sakatlık durumundan daha baskın olduğu, sakat oyuncunun sahada olmasının mücadele etme isteği ile bağlantılı olmadığını ve gerektiğinde daha fazla sertlik göstermenin maç sonucu kazanma açısından gerekli bir davranış şekli olduğunu düşündükleri ortaya çıkmıştır.

E3: “Sert müdahale etmekten kaçınan oyuncuyu gördüğümde buna sinirlenirim. Tepki gösteririm. Çünkü maçı kaybetmeyi göze almak takım arkadaşlarına ihanet etmek gibidir.”

E7: “Sakatsa sahada olmamalıydı. Normal mücadeleye devam edilmeli gerektiğinde daha da sertleşilebilir. Müdahale etmeyen oyuncuya gerekirse kenara çeker ve müdahale etmesi gerektiğini söylerim. Sinirlenirim.”

E9: “Kendi kararıyla sakat sakat oynamayı tercih eden bir oyuncuya maçın sonucunu etkileyebilecek şekilde yumuşak davranılmasını doğru bulmuyorum. Müdahale etmeyen benim kendi takım arkadaşım dahi olsa kızarım. Neden kazanmak yerine kaybetmeyi göze alalım diye düşünüyorum.”

Böyle bir durumu duyduğunuzda ne hissedersiniz? Neden?

Fair playe uygun davranış içeren “Senaryo 2” için sporcuların böyle bir durumu gördüklerinde ne hissettiklerine dair sorulan soruya 10 sporcu “fair playe aykırı davranış yönelimi teması” altında yer alacak şekilde cevap vermiştir. Senaryoya verilen cevaplar incelendiğinde; maç kazanma isteği ile gelecek sezon daha iyi konumda olmanın birbiriyle bağlantılı olduğu, rakibin o an için dezavantajından kazanç sağlamanın doğru olduğu, takım arkadaşlarının yanı sıra antrenör, yönetici ve taraftarlara karşı da sorumluluklarının bulunduğu ve sakatlığı bulunan oyuncunun sahadaysa sert dahi olsa müdahaleyi göze aldığını düşündükleri sonuçları ortaya çıkmıştır.

E3: “Müdahale etmeyen oyuncuyu neden bu durumdan faydalanmadığı konusunda anlayamam. Sakat olan oyuncu sahada kalmayı göze almış sonuçta...”

E8: “Sert müdahalede bulunmayan oyuncuya kızırım. Hele ki aynı takımdaysak... Kazanılacak maçın kaybedilebileceği düşüncesi bile sinirli hissetmem için yeterlidir.”

E11: “Kariyer söz konusu bence... Çünkü kazanan takımda olmak her zaman daha fazla yarar sağlar. Sakatlanan oyuncu oyunda kalmamalı, kalıyorsa her türlü müdahaleye maruz kalabilir. Önemli olan maçın kazanılması.”

Böyle bir durumu yaşadığınızda (sakatlanan oyuncu siz olsaydınız) ne hissedersiniz? Neden?

Fair Fair playe uygun davranış içeren “Senaryo 2” için sporcuların böyle bir durumu yaşadıklarında ne hissettiklerine dair sorulan soruya 8 sporcu “fair playe aykırı davranış yönelimi teması” altında yer alacak şekilde cevap vermiştir. Sporcuların senaryo gereği “sakatlanan oyuncu yerinde siz olsaydınız” şeklinde sorulan soruya vermiş oldukları cevaplarda; kendilerinin sakatken sahada olmalarını doğru olmadığını, rakibin ise bu durumdan kendisine fayda sağlaması gerektiği, sert müdahaleden kaçınılması değil aksine müdahale etmeyen mücadeleden kaçma yoluna gittiği ve oyuncunun mesleğine saygı duymadığını düşündüren bir durum olduğunu vurguladıkları belirlenmiştir.

E3: “Sakat olup yine de sahada kalmaya devam eden bensem, rakibim neden sertlik göstermekten çekiniyor diye düşünür duruma anlam veremem. Çünkü dezavantajlı durumda olan benim ve maçı kazanacakken kaybetmeyi tercih ediyor. Yarar sağlayabileceği durumu değerlendiremedi diye düşünürüm. Mutlu hissederim ama kendi adıma...”

E8: “Böyle bir durumu yaşadığımda sakat olmama rağmen daha rahat hissederim. Bu durumda daha çok sayı atmaya çalışırım. Her türlü işini yapmalıydı diye düşünüyorum.”

E12: “Maç sonunda gidip oyuncuya teşekkür etmek isterim. Böyle bir durumda karşımda sertliğinden ödün veren, takımı kazanacakken kaybetmesine yol açan bir oyuncu var. Kendi durumumu benim yerime bana fayda sağlayacak konuma getirdiği için mutlu olurum. Ancak basketbol sertlik gerektiren bir branş. İşini yapmalıydı. Kesinlikle müdahaleden kaçınmaması gerekirdi.”

Senaryo 3’e yönelik bulgular

Senaryo 3: “Lig şampiyonluğu maçının son 10 saniyesinde skor iki takım içinde ayındır. Bu esnada verilen pasın ardından topun hakimiyetini sağlamaya çalışan oyuncu ile pas arası yapmaya çalışan oyuncu arasında yaşanan mücadele sonucunda top dışarıya çıkıyor. Hakem top kaybı kararı verdiği sırada pas arası yapmaya çalışan oyuncu elinin topa temas ettiğini ve topun kendisinden çıktığını ifade ediyor. Böylece hücum kaldığı yerden devam ediyor. Böylelikle maçı karşı takım kazanarak şampiyon oluyor.”

Fair playe uygun davranış yönelimi

Böyle bir durumu gördüğünüzde ne hissedersiniz? Neden?

Fair playe uygun davranış içeren “Senaryo 3” için sporcuların böyle bir durumu gördüklerinde ne hissettiklerine dair sorulan soruya 10 sporcu “fair playe uygun davranış yönelimi teması” altında yer alacak şekilde cevap vermiştir. Senaryo bağlamında sporcuların sorulan soruya vermiş oldukları cevaplar incelendiğinde; sporcuların sahada sadece kendi ilke ve vicdanıyla değil aynı zamanda antrenör, takım arkadaşları, taraftar baskısı ve zafer beklentisiyle kimi kararları vermekte zorlansalar da dürüst kalabilmenin daha önemli olduğunu belirttikleri ortaya konulmuştur. Bunun yanı sıra alışkın olunan bir durum olmamasına karşın dürüst bir davranışla haksız bir galibiyetin önüne geçilmesinin basketbol ortamında yaygınlaşabileceği düşüncesinin bile mutluluk verici olduğunu vurgulamışlardır.

E4: “Saygı duyarım. Haksız bir galibiyeti düşünmediği için hoşuma gider. Ben de bunu yaşadım. Antrenörüm beni doğruyu söylemeye teşvik etmişti söyledim. Dürüst olunması gerekir. Bir başkasının bunu yaptığını gördüğümde de aynı şekilde çok mutlu hissederdim.”

E7: “Kimi zaman saha içinde farklı tepkiler daha ön planda oluyor. Hırsla her şeyi yapıyoruz. Ama bu hırsla kötü davranışlar içerisinde olmak anlamlı değil diye düşünüyorum. Böyle bir durumu gördüğümde memnun olur, gerçekleştiren oyuncuyla da gurur duyardım.”

E12: “Açıkçası alışkın olmadığım için önce şok olurdum. Sonrasında ise örnek alınması gerektiğini düşünüp herkese anlattım.”

Böyle bir durumu duyduğunuzda ne hissedersiniz? Neden?

Senaryo 3’te yer alan davranışları duyduklarında ne hissettikleri sorulduğunda katılımcıların 9’u “fair playe uygun davranış yönelimi teması” altında cevap vermiştir. Sporcuların yöneltilen soruya vermiş olduğu cevaplar; bu tür olumlu davranışların kendi branşlarında hoş bir ortam yaratma konusunda büyük katkılar sunacağı, zor bir durumda dahi dürüst bir davranışın takdir edilmesi ve daha fazla yaygınlaşması adına spor ortamı içerisinde örnek gösterilmesi gerektiğini düşündükleri yönündedir.

E4: “Bu durumu duyduğumda hoşuma gider. Genel anlamda basketbol dünyasına yayılabilmesi güzel olur. Çünkü kimi zaman öyle kritik anlarda zor kararlar veriliyor ki, bu kararların olumlu bir ortam yaratması beni de mutlu hissettirir.”

E11: “Kimse kritik anlarda söylemez diye düşünüyorum. Çok zor. Ancak bu durumun gerçekleştiğini duyduğumda bu kadar zor bir durumda dürüst davranılmış olmasıyla gurur duyuyorum.”

E12: “Duyduğumda heyecanlanır, detayları öğrenmek ister ve herkese anlatırdım. Branşımızda fair play açısından ilerlediğimizi düşünür memnun olurum.”

Böyle bir durumu yaşadığınızda (hakeme durumu anlatan oyuncu siz olsaydınız) ne hissedersiniz? Neden?

Fair playe uygun davranış içeren “Senaryo 3” için sporcuların böyle bir durumu yaşadıklarında ne hissettiklerine dair sorulan soruya 9 sporcu “fair playe uygun davranış yönelimi teması” altında yer alacak şekilde cevap vermiştir. Bu senaryoya verilen cevaplarda; dürüst bir davranış sergilemiş olmanın sporcular tarafından kendileriyle gurur duydukları ve kariyer noktasında olumlu geri dönüşler alabileceklerine yönelik inançları bağlamında kuvvetli hisler barındırdıkları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sporcular ikilem yaşasalar dahi iyi ve doğru bir davranışta bulunmalarından dolayı vicdanlarının rahat olacağını ifade etmişlerdir.

E4: “Hakeme doğruyu söyleyen oyuncu ben olduğumda zorluğunu hissederim ama rahatlarım. Vicdanen huzurlu hissederim. Dürüst olduğumda daha değerli diye düşünüyorum.”

E5: “Gurur duyuyorum kendimle. Kaybetsem dahi doğruyu söylediğim için kendimi yine de çok iyi hissederim.”

E8: “Takım arkadaşlarıma ve koça göre değişir ama ben kendi açımdan doğruyu yaptığımı hisseder mutlu olurum. Ayrıca kariyerimde dürüst biri olarak bilinmek beni memnun eder.”

Fair playe aykırı davranış yönelimi

Böyle bir durumu gördüğünüzde ne hissedersiniz? Neden?

Fair playe uygun davranış içeren “Senaryo 3” için sporcuların böyle bir durumu gördüklerinde ne hissettiklerine dair sorulan soruya 2 sporcu “fair playe aykırı davranış yönelimi teması” altında yer alacak şekilde cevap vermiştir. Sporcuların, şampiyon olma arzusuyla bu durumu kabullenmediklerini, doğru olanın yapılması gerektiğini bilmelerine rağmen mesleki anlamda kazanma odaklı objektif bakamayacaklarını ve bu gibi zor durumlarda kendi avantajlarına yönelik hareket etmenin doğru olduğunu ifade eden cevaplar vermişlerdir. E3: “Bu durumda doğruyu söyleyen oyuncuya sert bir tepkim olur. Maç kaybediliyor. Bu durumda oyuncuyla arama mesafe koyma isteği duyuyorum. Şampiyon olmak paha biçilemez!”

E6: “Doğru yapman gerektiği bilsen de mesleki anlamda kazanma odaklı gidildiğinde objektif bakamam. Çok zor bunu yapmak. Ben olsam yapmazdım, yapılmamalı. Bana avantaj sağlayacaksa neden olmasın tabi...”

Böyle bir durumu duyduğunuzda ne hissedersiniz? Neden?

Fair playe uygun davranış içeren “Senaryo 3” için sporcuların böyle bir durumu duyduklarında ne hissettiklerine dair sorulan soruya 3 sporcu “fair playe aykırı davranış yönelimi teması” altında yer alacak şekilde cevap vermiştir. Senaryo özelinde sporcuların kendilerine sorulan soruya yönelik vermiş oldukları cevaplar incelendiğinde; birebir şahit olmadıkları bir durumla karşılaştıklarında kaybeden takıma karşı üzüleceklerini belirtmelerine rağmen buna sebep olan davranışın ise doğru bir davranış olmasının yerinde bir karar olmayacağı ve oyuncunun dürüst davranmasının gereksiz olduğu yönünde hemfikir oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

E1: “Kaybeden takım için üzülürüm ama bu kadar önemli bir maçta verilen karara ve maçın gidişatını bunu söyleyen oyuncuya tepki gösterme isteği duyuyorum.”

E3: “Bu durumda şampiyonluğu kaybeden takım için üzülürüm. Dürüst olma yanlısı olmak adına hakeme topun kendisinden çıktığını söyleyen sporcuya da kızarım. O kadar önemli bir maç ki... Bunu yapmasaydı daha iyi olurdu.”

E6: “Duyduğumda yapmamalıydı söylememeliydi derim. Sonuçta kazanacakken kaybediyor. Takıma arkadaşlarına ve antrenörlerine karşı sorumluluk hissetmeli. Sinirlenmeme sebep olurdu.”

Böyle bir durumu yaşadığınızda (hakeme durumu anlatan oyuncu siz olsaydınız) ne hissedersiniz? Neden?

Fair playe uygun davranış içeren “Senaryo 3” için sporcuların böyle bir durumu yaşadıklarında ne hissettiklerine dair sorulan soruya 3 sporcu “fair playe aykırı davranış yönelimi teması” altında yer alacak şekilde cevap vermiştir. Sporcular hakemlerin pozisyonları doğru değerlendirmeleri gerekliliğini ön planda tutmalarının yanı sıra fair playe uygun davranışta bulunan oyuncu ile kendilerini özdeşleştirmekte zorlandıklarını ifade etmişlerdir. Verilen cevaplar incelendiğinde ise; sporcuların anlık olarak dürüst bir cevap vermiş olsalar da maçın kaybedilmesine sebep oldukları için daha sonrasında suçluluk duyma ve dışlanma endişesi içerisinde olacaklarını ve büyük bir hata yapmış olduklarını düşüneceklerini belirttikleri sonucuna ulaşılmıştır.

E1: “Böyle bir durumda hakemler de pozisyonu doğru değerlendirmeli. Ama açıkçası bu kadar kritik bir anda ben topun benden çıktığını söyleyeceğimi sanmıyorum. Söylememeliyim.”

E3: “Bu dürüstlüğü gösteren oyuncu gibi değilim diye düşünüyorum. Çünkü bu durum içerisinde kendimi hayal ettiğimde şampiyonluğun kaybedilmesine sebep olduğum için büyük bir suçluluk duyardım.”

E6: “Söylediğim için kötü hissederdim. Çok büyük bir baskı. Kazanabileceğim şeyden vazgeçmem çok zor bir karar. Sonrasında takımına karşı da hata yapmışım gibi düşünürdüm.”

Senaryo 4’e yönelik bulgular

Senaryo 4: “Playoff serisi 2-2 olan bir durumda tüm seride rakip takımın en skorer oyuncusuna final maçında bilerek sert davranışlarda bulunuluyor. Oyuncu sakatlanıp oyundan çıkmak zorunda kaldığı için takımı kaybediyor. Diğer takım şampiyon oluyor.”

Fair playe uygun davranış yönelimi

Böyle bir durumu gördüğünüzde ne hissedersiniz? Neden?

Fair playe aykırı davranış içeren “Senaryo 4” için sporcuların böyle bir durumu gördüklerinde ne hissettiklerine dair sorulan soruya 9 sporcu “fair playe uygun davranış yönelimi teması” altında yer alacak şekilde cevap vermiştir. Senaryoya yönelik sorulan soruya verilen cevaplar incelendiğinde; sporcuların basketbolda yaşanan üst düzey rekabet ve kazanma isteği ile kimi zaman zor şartlarda verilen kararların kendilerinin zorladığı ancak şiddet karşıtlıkları, kural dışı oynamayı reddetme yanlısı olmaları ve sporcu sağlığının önemini ön planda tutmaları nedeniyle böyle bir durumu gördüklerinde fair playe uygun davranış yöneliminde oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

E1: “Yaşanan rekabet ve sahip olduğumuz maç kazanma hırsını düşündüğümde basketbol kuralları ve oyun temposu dışına çıkan şiddeti reddediyorum. Buna saygı duymuyorum. Kesinlikle yanlış bir tavrı.”

E3: “Sakatlık söz konusu olduğunda bunu yapan sporcunun karşısında yer alırım. Kızgın hissedirim. Kasıtlı olarak sert davranışta bulunmak çok yanlış.”

E12: “Canım sıkılırdı. Bu işin doğasında maalesef bunlar var artık. Bunu kanıksamışız gibi duruyor. Basketbolda çok fazla rastlıyoruz. Basketbolda belli bir sertlik var ama fazlasına karşıyım. Hele ki birini bile isteye sakatlamak, her şeyin ötesinde...”

Böyle bir durumu duyduğunuzda ne hissedersiniz? Neden?

Fair playe aykırı davranış içeren “Senaryo 4” için sporcuların böyle bir durumu duyduklarında ne hissettiklerine dair sorulan soruya 8 sporcu “fair playe uygun davranış yönelimi teması” altında yer alacak şekilde cevap vermiştir. Verilen cevaplarda sporcuların, sağlığı tehdit eden durumların yaşanmaması gerekliliğini savunmalarının yanı sıra daha üst bir bilisle duruma daha bütünsel olarak baktıkları, sadece oyuncular açısından değil sahada yer alan tüm spor paydaşlarının bu duruma duyarsız kalmaması gerektiğini ve zafere fair play dışı yollarla ulaşan takımın toplum tarafından da hoş karşılanmaması gerektiğini ifade ettikleri tespit edilmiştir.

E1: “Oyuncuyu bilerek sakatlayan sporcuya bu durumla birlikte saygımı yitiririm. Bu durumun bir de antrenör ve yönetici boyutu var. Bu davranışta bulunan oyuncuyu derhal oyundan çıkarmaları diye düşünüyorum.”

E2: “Takımları objektif bir şekilde değerlendirmem gerekirse aklıma haksız hareketlerde bulunan takımın aslında hazırlık açısından yetersiz olduğu için böyle bir taktiğe başvurduğu geliyor. Dolayısıyla zafere illegal yoldan ulaşan takım aslında gayri resmi olarak başarısız olan takımdır.”

E11: “Kimsenin bu şekilde sakatlık yaşamamasını istemem. Bilerek oluyorsa kötü hissedirim. Temelde sporcu sağlığı en önemlisi. Bilerek başka yollarla şampiyon olmaya çalışmanın etik olmadığını düşünüyorum.”

Böyle bir durumu yaşadığınızda (sert müdahalede bulunan oyuncu siz olsaydınız) ne hissedersiniz? Neden?

Fair playe aykırı davranış içeren “Senaryo 4” için sporcuların böyle bir durumu yaşadıklarında ne hissettiklerine dair sorulan soruya 4 sporcu “fair playe uygun davranış yönelimi teması” altında yer alacak şekilde cevap vermiştir. Sporcuların senaryo gereği böyle bir durumu kendilerinin yaşadığını varsaydıklarında alınan galibiyetin kendilerine haz vermeyeceği, kendilerinin böyle olumsuz bir durumun içerisinde görmek istemedikleri sonucuna ulaşılmıştır.

E2: “Hiçbir zaman böyle bir hareket yapmadım ve yapmayacağımı düşünüyorum. Senaryo gereği bile olsa böyle bir tabloda kendini düşünmek bile istemem.”

E5: “Bu şekilde kazandığımız bir galibiyet bana kendimi başarılı ve mutlu hissettirmez. Kesinlikle yapmak istemezdim ama böyle bir durum olduysa yapmışsam çok büyük pişmanlık duyardım.”

E12: “Şampiyonluğu tam olarak hak ederek aldığımızı düşünmez oyuncunun yanına gider ve özür dilerdim. Buruk hissedirdim. Bu tarz bir davranışla kariyerimde ilerleyebileceğimi düşünmüyorum.”

Fair playe aykırı davranış yönelimi

Böyle bir durumu gördüğünüzde ne hissedersiniz? Neden?

Fair playe aykırı davranış içeren “Senaryo 4” için sporcuların böyle bir durumu gördüklerinde ne hissettiklerine dair sorulan soruya 3 sporcu “fair playe aykırı davranış yönelimi teması” altında yer alacak şekilde cevap vermiştir. Sporculara ait cevaplar incelendiğinde; davranışın niteliği değil kendilerine yarar sağlayacak yönde olmasını anlamlı bulunması, kazanma odaklı oluşun ahlaki değerlerin önüne geçtiği ve fair playe aykırı davranışların kanıksandığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

E6: “İşin ucunda şampiyonluk var. Bu bir iş. Karakterime ters olabilir ancak kazanmaya odaklanmayı tercih ederim ve bu şekilde davranılmasının normal olduğunu düşünürdüm.”

E7: “Basketbol sert bir spor branşı olduğundan dolayı sert oynayan oyuncuların doğru şeyi yaptıklarını düşünürüm. Mücadele edilmeli. Bazen bu tarz davranışlara ihtiyaç duyulabilir.”

E10: “Basketbolun doğasında var. En skorer oyuncu için üzülürdüm ama yapılması gerekir derdim. Üstelik işin ucunda şampiyonluk var.”

Böyle bir durumu duyduğunuzda ne hissedersiniz? Neden?

Fair playe aykırı davranış içeren “Senaryo 4” için sporcuların böyle bir durumu duyduklarında ne hissettiklerine dair sorulan soruya 4 sporcu “fair playe aykırı davranış yönelimi teması” altında yer alacak şekilde cevap vermiştir. Böyle bir durumu duyduğunda sporcuların; fair playe aykırı davranışın gerekli görüldüğü yerde uygulanması gerektiğini destekledikleri ve bu durumu profesyonel olmakla eş değer tuttukları tespit edilmiştir.

E6: “Duyduğumda şampiyonluk yolunda yapılması gereken bu olduğunu düşünür, memnun olurum.”

E9: “Hepimiz profesyoneliz. Maçta bu şekilde davranılmasına ihtiyaç duyulmuş ve uygulanmış diye düşünürdüm. Garip bir durum gibi gelmiyor bana...”

E10: “Sakatlanan oyuncu için sadece üzülebilirdim. Ancak işinin gereğini yapmış diye düşünürdüm. Çünkü şampiyon olan takımda yer almak gelecek sezon için büyük bir avantaj elde etmektir.”

Böyle bir durumu yaşadığınızda (sert müdahalede bulunan oyuncu siz olsaydınız) ne hissedersiniz? Neden?

Fair playe aykırı davranış içeren “Senaryo 4” için sporcuların böyle bir durumu duyduklarında ne hissettiklerine dair sorulan soruya 8 sporcu “fair playe aykırı davranış yönelimi teması” altında yer alacak şekilde cevap vermiştir. Senaryo bağlamında yöneltilen soruya ait cevaplar sonucunda sporcuların bu durumu yaşadıklarını varsaydıklarında ise kendilerini hem fair playe aykırı davranışı gerçekleştirilmekten çekinmeyen hem de kariyerlerinde bununla anılmak istemeyen sporcular olarak ifade ettikleri tespit edilmiştir. Ayrıca şampiyonluk elde etme ve kazanma baskısı ile sahada fair playe aykırı davranış dahi olsa her şeyin yapılabileceği, bunun bir sınırının olmadığı düşüncesinin kanıksanmış olduğu görülmektedir.

E4: “Sert müdahalede bulunan ben olsaydım içimden bilerek yapmamışım demek geçiyor. Ancak o an üzülmem, maçtan sonra belki. Maçta gereken neyse onu yaptığımı düşünür ve haz duyarım.”

E3: “Müdahale eden oyuncunun kendim olduğunu varsaydığım da takımına fayda sağlayacağı düşüncesiyle hareket etmek zorunda kalmış gibi davranırdım. Ancak şampiyonluk için her şeyi yapabileceğimi de biliyorum. Sonrasında ne yaptığımı düşünmem gerekebilir ama o an değil.”

E7: “İşimi yaptığımı doğrusunun bu olduğunu düşünürüm. Görevimi yaptığım için memnun olurum. Şampiyonluğumun tadını çıkarırım. Üstelik takım arkadaşlarıma, antrenörlerime ve yönetime en önemlisi taraftara şampiyonluğu getiren oyuncu olarak kendimle gurur duyardım.”

Senaryo 5’e yönelik bulgular

Senaryo 5: “Final maçında motivasyonu yüksek ve başarılı bulunan rakip takımın en iyi oyuncusunun konsantrasyonunu ve moralini bozmak amacıyla oyuncuyu tahrik ederek oyuncunun kötü oynamasına sebep olacağı düşüncesiyle sürekli konuşan bir oyuncu bu durumda amacına ulaşıyor. Rakip takım oyuncusunun motivasyonu bozulduğu için maçta iyi performans sergileyemiyor.”

Fair playe uygun davranış yönelimi

Böyle bir durumu gördüğünüzde ne hissedersiniz? Neden?

Fair playe aykırı davranış içeren “Senaryo 5” için sporcuların böyle bir durumu gördüklerinde ne hissettiklerine dair sorulan soruya 1 sporcu “fair playe uygun davranış yönelimi teması” altında yer alacak şekilde cevap vermiştir. Sporculardan alınan cevap doğrultusunda bu tür davranışların spor ortamında sıklıkla karşılaşılan fakat sporun ruhuna uygun olmayan bir durum olduğu ve bir sporcunun profesyonellik adı altında bu yöntemi kanıksamasının yanlış bir yol olduğu görüşünde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

E1: “Sporda çok sık görülen bir davranış biçimi olmakla beraber bu davranışa başvurmak oldukça yanlış bir seçim gibi geliyor bana. Aynı zamanda profesyonellik çerçevesinde sporcuların bu tarz durumlarda rakibini bu yollara başvurarak yıpratmayı seçiyor olmalarından dolayı utanç duyuyorum.”

Böyle bir durumu duyduğunuzda ne hissedersiniz? Neden?

Fair playe aykırı davranış içeren “Senaryo 5”de 1 sporcu “fair playe uygun davranış yönelimi teması” altında yer alacak şekilde cevap vermiştir. Senaryoya ait soruya verilen cevap doğrultusunda; bir sporcunun bir başka sporcuya psikolojisini yıpratmak derecede fair playe aykırı bir davranış sergilemesinin sadece saha içerisinde değil saha dışında da etkilerinin devam edebileceği yönünde zarar vermenin doğru olmadığını savunulduğu sonucuna ulaşılmıştır.

E1: “Rakibini psikolojik açıdan yıpratmış için üzülürüm. Hangi amaçla yapılırsa yapılsın bunu doğru bulmuyorum. O anda başarı kazanılıyor sanılabilir ancak bu durumun günlük yaşamda yansımalarının olabileceği akıllara gelmiyor sanırım.”

Böyle bir durumu yaşadığınızda (oyuncunun motivasyonunu bozan kişi siz olsaydınız/trash talking) ne hissedersiniz? Neden?

Fair playe aykırı davranış içeren “Senaryo 5”de yer alan davranışı yaşadıklarında ne hissedeceklerine dair soruya sporcuların 2’si “fair playe uygun davranış yönelimi teması” altında yer alacak şekilde cevap vermiştir. Sporculara ait cevaplar incelendiğinde; senaryo gereği bu davranışta bulunan bir oyuncu olarak spor ortamına uyumlu bir birey gibi hissetmeyecekleri, karşısındaki rakibine karşı kurallar dahilinde mücadele ettiğinde kazanılan galibiyetin daha anlamlı olacağını ve kendi yetersizliğinin yansımaları olarak fair playe aykırı bir davranışla bunu örtmeye yönelik hareket etmiş olduklarını düşündükleri tespit edilmiştir.

E2: “Senaryo özelinde eğer bu davranışı sergileyen sporcu bensem performansımın emin olmadığını, kendimi yetersiz hissettiğim için bu yola başvurduğumu düşünürdüm.”

E10: “Basketbol ortamında rakibine üstünlük sağlamak için buna başvuran çok sayıda oyuncu var. Sürekli atışmaya girmek bana göre değil. Kendi oyunumu etkileyeceği için bunun içerisinde bulunduğum için kötü hissedirdim. Sporun ruhuna tezat bir davranış diye düşünüyorum.”

Fair playe aykırı davranış yönelimi

Böyle bir durumu gördüğünüzde ne hissedersiniz? Neden?

Fair playe aykırı davranış içeren “Senaryo 5” için sporcuların böyle bir durumu gördüklerinde ne hissettiklerine dair sorulara 11 sporcu “fair playe aykırı davranış yönelimi teması” altında yer alacak şekilde cevap vermiştir. Sporcuların rakiplerini psikolojik olarak etkilemek ve performansları üzerinde yıpratıcı etki yaratabilmek adına fair playe aykırı bir davranışta bulunmayı spor ortamının doğal bir parçası şeklinde değerlendirdikleri tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra sporcuların bu tür bir durumda fair playe aykırı davranışta bulunmanın yanlış oluşunun farkındalığını yaşamak yerine buna maruz kalan sporcunun bu tür durumlar için önceden hazırlıklı olması gerektiğini vurguladıkları sonucuna ulaşmıştır.

E2: “Bu çok fazla karşılaşılan bir durum ve bu davranışın yapılmamasının değil aksine karşıdaki oyuncunun bunların karşısında etkilenmeden durabilmesinin daha önemli olduğu kanısındayım.”

E4: “Genel adıyla “trash-talking” yapabilmek oyunun bir parçası diye düşünüyorum. Bu yüzden değerli. Hoşuma gider. Bunu yapabilmek ustalık ister. Rakibin motivasyonu hazırlığı tam olmalı etkilenmemeli etkileniyorsa eğer yapan değil etkilenen oyuncunun zayıflığıdır.”

E6: “Kaybeden oyuncunun psikolojik olarak zayıf olduğunu düşünürüm. Bu davranış çok garip karşılanmayan ve yapılması normal olan bir durum. O yüzden iyi iş yapmış derim. Mental olarak hazır olunmalı diye düşünürdüm.”

Böyle bir durumu duyduğunuzda ne hissedersiniz? Neden?

Fair playe aykırı davranış içeren “Senaryo 5” için sporcuların böyle bir durumu duyduklarında ne hissettiklerine dair sorulara 11 sporcu “fair playe aykırı davranış yönelimi teması” altında yer alacak şekilde cevap vermiştir. Sporcuların kendilerine yöneltilen soruya verdikleri cevaplar doğrultusunda; basketbolcular tarafından senaryo gereği ele alınan fair playe aykırı davranışın benimsenmiş olduğu, bu davranışı sergileyebilmenin ustalık gerektirdiği ve psikolojik olarak rakibi yıpratmak amacıyla sıklıkla kullanılmasının normal karşılandığı sonucu ortaya çıkmıştır.

E5: “Nasil motivasyonunu bozmalarına izin verdi merak ederim. Çünkü iyi hazırlanmış olmalıydı. Bunu başardıkları için tebrik ederim.”

E6: “Yaptığımız iş her şeyden önce psikolojik olarak sağlam kalmaya yönelik. O yüzden karşılığını veremiyorsa sıkıntı o yüzden kişi kendisi sağlam olmalıydı. Bu şekilde bir davranışı garipsemem.”

E9: “Rakibine karşı avantaj elde eden oyuncuyu tebrik etmek isterim. En iyi oyuncuyu düşürmek güzel olmuştur. Kendisiyle gurur duyabilir.”

Böyle bir durumu yaşadığınızda (oyuncunun motivasyonunu bozan kişi siz olsaydınız/trash talking) ne hissedersiniz? Neden?

Fair playe aykırı davranış içeren “Senaryo 5” için sporcuların böyle bir durumu duyduklarında ne hissettiklerine dair sorulara 10 sporcu “fair playe aykırı davranış yönelimi teması” altında yer alacak şekilde cevap vermiştir. Sporcuların bu durumu kendilerinin yaşadıklarını varsaydıklarında verdikleri cevaplar incelendiğinde; özellikle oyuncuların bu davranışın beklendiği, antrenör ve yönetici gibi spor paydaşları tarafından rakibin psikolojik iyiliği üzerinde baskı oluşturma konusunda teşvik edildikleri ve zafere giden yolda her şeyin mubah olduğu düşüncesinin yaygın bir görüş olarak kabul gördüğü tespit edilmiştir.

E1: “Bazen özellikle biz oyuncuların kazanmak için böyle davranışlar bekleniyor. Dolayısıyla sahada sadece kendim ve takım arkadaşlarım için mücadele etmiyorum aynı zamanda antrenörlerim ve yöneticilerimden de alacağım övgüyü düşünüyorum. Bu beni çok memnun eder. Hedefime de ulaşmış olurum.”

E6: “Ben trash-talkingi maçlarda bilerek yapıyorum. Önce fiziksel üstünlük sağlamaya çalışırım eşit gidiyorsak psikolojik olarak yıpratmaya giderim. Başarılı olursam gurur duyarım kendimle. Bu durumda başarılı olmak ustalık gerektirir.”

E11: “Rakibimi psikolojik açıdan yıpratmış ve maçtan düşürmüş oluyorum. Sevindir. Sadece konuşarak bile istediğimi aldığım için kendimi tebrik ederim. Üstelik bunu başardığım için takdir bile edilirim diye düşünüyorum.”

Senaryo 6’ya yönelik bulgular

Senaryo 6: “Playoff serisinde geride olan takımında yer alan bir oyuncu, bir sonraki maçta galip gelme arzusuyla karşı takım oyuncusuna hakemin görmeyeceği şekilde sürekli yakın temasta kalarak, hakemi aldatacak şekilde kendini yere atıyor ve oyuncunun 5 faulle dışarı çıkmasına sebep oluyor. Böylece seride öne geçen takım kendi takımı oluyor.”

Fair playe uygun davranış yönelimi

Böyle bir durumu gördüğünüzde ne hissedersiniz? Neden?

Fair playe aykırı davranış içeren “Senaryo 6” için sporcuların böyle bir durumu gördüklerinde ne hissettiklerine dair sorulan soruya 5 sporcu “fair playe uygun davranış yönelimi teması” altında yer alacak şekilde cevap vermiştir. Sporcuların vermiş olduğu cevaplar doğrultusunda; yüksek performans sergilemeye odaklanmak yerine hakemi aldatma yoluna gitmenin bir kazanç anlamına gelmediği aksine konsantrasyonu bozan bir durum olabileceğini, sporcunun dış faktörlerden etkilenmeden sahaya iyi bir sporcu profili yansıtmasının gerektiğini ve bu tarz davranışların basketbolun dolayısıyla sporun ruhuna zarar verdiğini vurguladıkları tespit edilmiştir.

E2: “Bunu yapan bir oyuncuyu gördüğümde, sahada tek başına olan bir oyuncu değil takım ve antrenör etkisiyle zafer için her yol mubahir mantığını benimseyen bir sporcu gelir aklıma. Bunlara rağmen iyi bir profil sergilemeyi seçmek gerekir. Çünkü daha sonrasında da bu davranışla birlikte anılabilirsiniz. Bu üzücü bir durum.”

E10: “Bu durumu daha önce de şahit olan biri olarak dışarıdan hoş görünmediğini belirtmek isterim. Basketbola daha doğrusu spor ortamına hiç yakışmıyor.”

E11: “Çok sinir bozucu bir davranış olarak geliyor bana. Doğru bulmuyorum. Hakemi o an için ya da o maç özelinde aldatıyor olabilir ancak her zaman bu yaptıkları hatırlanacaktır.”

Böyle bir durumu duyduğunuzda ne hissedersiniz? Neden?

Fair playe aykırı davranış içeren “Senaryo 6” için sporcuların böyle bir durumu duyduklarında ne hissettiklerine dair sorulan soruya 6 sporcu “fair playe uygun davranış yönelimi teması” altında yer alacak şekilde cevap vermiştir. Sporcuların verdikleri cevaplar doğrultusunda; fair playe aykırı bir davranışla elde edilen galibiyetin haklı bir kazanç olmadığı, spor ahlakı açısından düşündüklerin de ise bu gibi durumların profesyonel sporcu olmakla bağdaşmadığı ve hakemi aldatmak yerine performansa odaklanmak gerektiğini belirttikleri tespit edilmiştir.

E1: “Temelde kendi oyununa, performansına odaklanması gereken sporcunun bu yola başvurmasının kendi açısından çok da olumlu sonuçlarının olacağını düşünmüyorum. Genel anlamda spor ahlakına da uymuyor. Duyduğumda üzülürüm.”

E9: “Açıkgası sinirlenirim. Flop atmak bana göre oyunda hoş durmuyor. Ayrıca hakemi aldatmak yerine gerçekten işini yapıyor olması gerekir. Bu gibi davranışlar sizinle kariyeriniz boyunca özdeşleştirilecektir. Maalesef çok fazla karşılaşıyoruz.”

E10: “Bizim camiamızda genelde hakemi aldatmak ustalık gibi lanse ediliyor. Ancak dışarıdan hoş görünmüyor. Basketbola yakışmıyor.”

Böyle bir durumu yaşadığınızda (oyuncunun 5 faulle çıkmasına sebep olan kişi olsaydınız) ne hissedersiniz? Neden?

Fair playe aykırı davranış içeren “Senaryo 6” için sporcuların böyle bir durumu yaşadıklarında ne hissettiklerine dair sorulan soruya 1 sporcu “fair playe uygun davranış yönelimi teması” altında yer alacak şekilde cevap vermiştir. Sporcunun yöneltilen soruya vermiş olduğu cevap incelendiğinde; sporcunun fair playe aykırı davranışın spor ruhuna yakışmadığı bilinciyle bu durumu senaryo gereği dahi olsa gerçekleştirmekten rahatsızlık duyduğu sonucuna ulaşılmıştır.

E2: “Kendimi bu yanlış davranışı sergileyen oyuncunun yerine koymata zorluk yaşıyorum. Çünkü basketbolda sıklıkla karşılaşılan bu durumla alakalı ben de kendimi rahatsız hissediyorum. Haksız galibiyet kazanmayı tüm sezon harcanan emek ve çabayla yana göremiyorum. Senaryo gereği yapış olsam dahi çok büyük bir pişmanlık duyardım.”

Fair playe aykırı davranış yönelimi

Böyle bir durumu gördüğünüzde ne hissedersiniz? Neden?

Fair playe aykırı davranış içeren “Senaryo 6” için sporcuların böyle bir durumu gördüklerinde ne hissettiklerine dair sorulan soruya 7 sporcu “fair playe aykırı davranış yönelimi teması” altında yer alacak şekilde cevap vermiştir. Sporcuların fair playe aykırı davranış karşısında bu durumu gördüklerinde; hakemi aldatma ve hile yapmayı kanıksadıkları, aldatma yapabilmek için belirli bir beceriye sahip olunması gerektiğini düşündükleri sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra kazanma isteğinin her şeyden önce geldiği durumların olabileceğini ve bu durumun normal olduğunu ifade ettikleri tespit edilmiştir.

E3: “Bunu gerçekleştiren takım arkadaşımın onu tebrik ederim. Aldatmayı yapabilmiş olması bir başarıdır. Flop yapmak ustalıktır.”

E6: “Bana göre kazanmanın tek bir yolu yok bu da bir tanesi. Saha içinde kimin daha iyi olduğunu gösteren bir durumdur bu. Sahada yapılan her şey sonuç kazanmaya gidiyorsa mubahtır.”

E8: “Aldatma da oyunun bir parçası ustalık diye düşünüyorum. Hakemi buna inandırabilmek ve bunu bu şekilde yansıtabilmek büyük bir başarı diye düşünürüm. Yapabilen oyuncuyla gurur duyarım.”

Böyle bir durumu duyduğunuzda ne hissedersiniz? Neden?

Fair playe aykırı davranış içeren “Senaryo 6” için sporcuların böyle bir durumu duyduklarında ne hissettiklerine dair sorulan soruya 6 sporcu “fair playe aykırı davranış yönelimi teması” altında yer alacak şekilde cevap vermiştir. Sporculara ait cevaplar incelendiğinde; fair playe aykırı davranışta bulunan sporcuyla yetenekli bulma, becerisini takdir etme ve hakemlerin bu durumda dikkatli olması gerektiği burada sporcunun bir sorumluluğu olmadığı düşüncesinin hâkim olduğu tespit edilmiştir.

E3: “Bu durumu duyduğumda hoşuma gider. Hakemi aldatması bir başarıdır. Zeki olduğunu düşünürüm. Hakemi aldatmak zordur fakat iyi bir şekilde iyi bir zamanlamayla bunu başardığı için o sporcuyla takdir ederim.”

E4: “Bunu yapan oyuncuyu yetenekli olarak görürüm. Maçı izleyip kendimi de geliştirmek isterdim. Nasıl yapıldığını görmek isterdim. Hiç kimseye fark ettirmeden nasıl yaptığını öğrenmek isterdim.”

E7: “Flop atmak ustalık ister. Rakip oyuncu bu tuzağa düşmemeliydi derim. Hakeme de fark ettirmeden aldatma yapmayı başarabilmiş. Bu saygı duyacağım bir durum olurdu.”

Böyle bir durumu yaşadığınızda (oyuncunun 5 faulle çıkmasına sebep olan kişi olsaydınız) ne hissedersiniz? Neden?

Fair playe aykırı davranış içeren “Senaryo 6” için sporcuların böyle bir durumu duyduklarında ne hissettiklerine dair sorulan soruya 11 sporcu “fair playe aykırı davranış yönelimi teması” altında yer alacak şekilde cevap vermiştir. Sporcuların fair playe aykırı davranışı sergileyen oyuncunun kendileri olduğunu varsaydıklarında bu durum açısından yapmış oldukları değerlendirmeler sonucunda; hakemi aldatma, zafer arzusuyla fair playe aykırı davranış sergilemenin normalleştirilmesi, aldatma ve hile yapmayı alanında ustalaşma gibi durumların kolaylıkla kabul gördüğü sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sporcular yapmış oldukları değerlendirmelerde antrenör ve diğer spor paydaşlarının baskısından da bahsetmiş fakat kazanmak için her yolun mubah olduğundan yola çıkarak bu durumun da sporun içerisinde doğal gelişen bir olay olduğunu vurgulamışlardır.

E1: “Burada işin içerisine kendim ve takım arkadaşlarım da girer. Temsil ettiğim takımımı başarıya ulaştıran kişi ben olduğum için antrenörlerimin de beni takdir edeceğinden hiç şüphem yok.”

E4: “Ben yapabilsem harika hissederdim. Özellikle deplasmanda yapmışsam daha da güzel olurdu. O oyuncuyu çıkarabilmiş olmak çok anlamlı olurdu.”

E6: “Çok mutlu hissederdim. İşimi yapmış olurum. Defalarca da yaptım. Karşı tarafın skorunu oyuncusunu oyun dışı bıraktığım için kendimle gurur duyardım. Kazanmak adına gereken her şeyi yapmaktan çekinmeyeceğimi biliyorum.”

TARTIŞMA ve SONUÇ

Sporla yazılı ve yazılı olmayan kurallara uymanın önemi her geçen gün daha fazla hissedilmektedir. Özellikle informal dediğimiz yazılı olmayan, kendi istek ve arzumuzla yaptığımız olumlu davranışların kıymeti günümüz spor ortamında oldukça değerlidir. Bu bağlamda profesyonel basketbolcuların fair playe uygun ve fair playe aykırı davranışlara dayalı ikilem öyküleri içeren senaryolar aracılığıyla fair play yönelimlerinin belirlenmesinin amaçlandığı bu çalışmada elde edilen sonuçlar incelendiğinde; sporcuların kritik anlarda alınan kararların zorluğunu içselleştirmelerinin yanı sıra fair playe uygun bir davranışın, kariyer, prestij ve toplumda saygınlık uyandırma gibi durumlar açısından olumlu yansımalarının olacağını düşündükleri anlaşılmaktadır. Literatürde sporcu ve spor paydaşlarının katılımıyla gerçekleşen ve fair play algılarının tespit edilmesine yönelik yapılan çalışmalarda elde edilen sonuçlar (Pekel, 2023; Pekel, Kırkoğlu, Iğdır & Okan, 2023; Satman & Pekel, 2023) mevcut çalışmada yer alan sporun özüne yakışmayan davranışlarda bulunan sporcuların, bu davranışları sebebiyle kariyerleri boyunca olumsuz bir şekilde anılacakları algısının yüksek olması ve prestij açısından fair playe uygun davranışların kıymetli görüldüğünü belirten sonuçlarla bağdaşmaktadır.

Araştırmaya göre; sporcuların aldıkları kararlarda aynı zamanda antrenör, yönetici ve diğer spor paydaşlarının da etkisinin olduğu, bu nedenle mesleki kaygı sebebiyle ikilem yaşansa dahi dürüst kalabilmenin ve özellikle sporcu sağlığını yakından ilgilendiren davranışlarda kuralların dışına çıkılmadan mücadele etmenin saygı uyandırdığı görüşünün benimsendiği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra alışılmadık bir durum olmasına rağmen, basketbol ortamında dürüst davranışın haksız bir zaferi engelleyebileceği düşüncesinin artan bir şekilde memnuniyet verici olduğunun ve bu gibi olumlu davranışların yaygınlaşması adına örnek gösterilmesi gerektiğinin vurgulandığı görülmektedir. Ayrıca sporcuların fair playe uygun davranış sergileyerek sahaya iyi bir sporcu profili yansıttığından dolayı vicdanlarının rahat olacağı, bu durumun saha içinde olduğu kadar saha dışında da etkisini sürdüreceği ve hakemi ya da rakibi aldatmak gibi fair playe aykırı davranışların sporun ruhuna zarar verdiği düşüncesinin hakim olduğu görülmektedir. Alanyazında Shields, Bredemeier, LaVoi & Power (2005) tarafından gerçekleştirilen çalışma sonuçları, genç sporcularda iyi ve kötü spor davranışlarının sıklığının incelendiği, katılımcıların iyi sporcular olarak yetişmenin önemini vurguladıkları ve bu nedenle takım arkadaşlarının birbirini desteklemesi gerektiği düşüncesinin hakim olduğuna vurgu yapmaktadır. Bu sonuçlar, mevcut çalışmada elde edilen sporcuların iyi davranışların yaygınlaşmasının spor ortamı açısından önemli oluşunu destekledikleri sonucu ile bağdaşmaktadır. Prososyal davranışlar spor ortamında olumlu bir etki yaratma eğilimindedir (Eisenberg & Mussen, 1989). Spor bağlamında fair play kavramı prososyal davranış biçimlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Cruz,

Boixadós, Valiente & Torregrosa, 2001; Kleiber & Roberts, 1981). Araştırma sonuçları, sporcuların fair playe uygun bir davranışın, özellikle kendi branşlarında ender rastlanan bir davranış olması sebebiyle değerli olduğunu, bu gibi davranışların yaygınlaşmasını destekledikleri ve bu durumun zafer kazanmaktan daha fazla iz bırakabileceği görüşünü benimsedikleri görülmektedir.

Ancak rekabetin üst düzeyde yaşandığı ortamlarda bu durumun korunması ve sürdürülebilirliğinin sağlanmasında yaşanan zorluklar göze çarpmaktadır. Günümüzde gerek seyirci yoğunluğu gerekse toplum içerisinde sporcuların rol model oluşuyla basketbol branşı ön plana çıkmaktadır. Fakat sporcuların kazanma baskısı, zafer elde etme arzusu, maddi kazançlar ya da spor paydaşlarının sporun özüne uygun olmayan isteklerini yerine getirebilme gibi sporun ruhuna yakışmayan, olumlu model olma olgusunun dışında davranışlar sergiledikleri görülmektedir. Araştırma sonuçları incelendiğinde; sporcuların zor şartlar altında aldıkları kararlarda ikileme kaldıkları fakat sonuca ulaşmada kendileri ve diğer spor paydaşları lehine ya da aleyhine olması durumunda olayları farklı şekilde yorumladıkları anlaşılmaktadır. Araştırmalar, performans odaklı hedeflerin, zarar verici eylemlerde bulunmanın meşruiyeti, sportmenlik dışı davranışların onaylanması, sözlü/fiziksel saldırganlık gibi çeşitli ahlaki değişkenlerin yanı sıra olumsuz yargılar ve antisosyal davranışlarla da ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Cruz Feliu vd., 2018). Spor yapmanın edinilen ahlaki değerler üzerinde etkili olmasının ve sporun karakter geliştirici etkisinin yanı sıra bazı durumlarda antisosyal davranışlara yol açabileceği de savunulmaktadır (Coulomb-Cabagno & Rasclé, 2006; Kavussanu, Stamp, Slade, & Ring, 2009). Literatürde sporcuların faydacı sonuçları en üst düzeye çıkaracak kişisel ahlaki eylemleri kabul etmeleri bu tür eylemleri uygunsuz olarak reddetmekten daha uzun sürdüğü sonucuna ulaşılan çalışmalarla (Greene ve Haidt, 2002; Greene vd., 2001), farklı senaryolar sunulduğunda alınan kararlar ile bazı sonuçları olan bir durumda verilen kararlar arasında çelişkiler bulunduğunu belirten araştırma sonuçları (FeldmanHall vd., 2012; Teper, Inzlicht & Page-Gould, 2011) araştırmada ulaşılan sporcuların kendi faydasını gözettiğinde farklı davranışlar sergilediği sonucu ile bağdaşmaktadır.

Araştırma sonuçlarından, sporcuların kritik anlarda kendi lehlerine karar alındığında sessiz kalmayı tercih ettikleri, bunu bir kazanç olarak gördükleri anlaşılmaktadır. Diğer yandan, kendi mesleki kazanım olarak adlandırdıkları ve hangi yolla elde edilirse edilsin sonuca bağlı kalarak kazanan takımda yer alan oyuncu olmaları nedeniyle bir sonraki transferlerinin olumlu etkileneceği düşüncesinin yaygın olduğu görülmektedir. Dolayısıyla sporcular hileye başvurma, hakemi aldatma ya da oyun içinde veya dışında rakibin motivasyonunu bozmaya yönelik davranış sergileme gibi fair playe aykırı davranışları benimsemekte ve doğal bir durum olarak kabullenmektedir. Alanyazında maç esnasında meydana gelebilecek varsayımsal senaryoların kullanıldığı ve oyuncuların bu davranışları ne sıklıkla yaptıklarının belirlendiği (FeldmanHall vd., 2012; Kavussanu, Roberts & Ntoumanis, 2002; Kavussanu & Spray, 2006; Miller, Roberts & Ommundsen, 2005; Roberts, Kavussanu & Sprague, 2001; Ommundsen, Roberts, Lemyre & Treasure, 2003; Teper vd., 2011) çalışmalarda ulaşılan sonuçlar, kritik anlarda alınan kararların ahlaki muhakeme ve ahlaki değerlerin karar verme açısından davranışın prososyal ya da antisosyal oluşunu değerlendirmiş ve araştırmaya ait sporcuların durumdan duruma değişen ahlaki yargılarının değişkenlik göstermesi sonucuyla bağdaşmaktadır. Ayrıca zor şartlar çerçevesinde yazılı kurallara uygun davranışların dahi bireyin kendine uygun gördüğü yerde yok sayılmasının yanı sıra informal fair play davranışlarının bile sergilenmekte zorlanıldığını gösteren çalışma sonuçları araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir (Morgulev vd., 2014; Sezen & Yıldırım, 2003).

Hile yapmak, hedeflerimize ulaşmak için kuralları göz ardı etme, genellikle dürüst olmayan ve ahlaka aykırı araçlar kullanmak olarak ifade edilmektedir (Hideg, 2023). Araştırma sonuçlarına göre; sporcuların hileyi haksız bir avantaj elde etme olarak görmekten ziyade hakemin ya da rakibin görmeyeceği şekilde yapıldığında alanında bir uzmanlık/ustalık olarak değerlendirdikleri ve bu durumun antrenörler tarafından da onaylandığı, takdir edildiği anlaşılmaktadır. Spor paydaşları içerisinde özellikle sporculara rol model olan bireyler ise antrenörlerdir. Antrenörler, toplumsal düzene yansımaları beklenen sosyal ve ahlaki değer aktarım sürecinde öncü liderler olarak kritik bir rol üstlenmektedir (Aktaş & Sezen-Balçıkınlı, 2023). Ustalık olarak görülen, gerçekleştirildiğinde alkışla ödüllendirilen fair playe aykırı bir davranışın özellikle antrenörler tarafından onaylanması ayrı bir sorunu gündeme taşımaktadır. Literatürde sporcular üzerindeki etkisinin oldukça büyük olduğu bilinen antrenörlerin fair playe aykırı davranışın oyunun bir parçası olması ve rekabet etmenin gereği olarak gördüğü, yeri geldiğinde sportmenlik dışı olmayan davranışları destekleyebilecekleri (Aktaş & Sezen-Balçıkınlı, 2023; Hamilton ve LaVoi, 2017; Higham, Newman, Stone & Rumbold, 2021; Romand & Pantaléon, 2007) ve ahlaki kopuşun antisosyal davranışlarla pozitif, prososyal davranışlarla ise negatif yönde ilişkili olduğunun görüldüğü farklı çalışmalar (Boardley & Kavussanu, 2007; Boardley & Kavussanu, 2011; Lucidi, Grano, Leone, Lombardo & Pesce, 2004) mevcut araştırmada yer alan sporcuların antrenör ve yöneticileri tarafından takdir edilme ve onaylanma isteğiyle fair playe aykırı bir davranış destekleme ve gerçekleştirme eğilimine sahip oldukları sonucunu desteklemektedir.

Araştırma sonuçları bağlamında sporcuların, olası senaryolarda fair playe uygun davranışlara bağlı kalacaklarına dair inançlarını ifade etmelerine rağmen, müsabakanın sonucu veya takımlarının konumu gibi faktörler söz konusu olduğunda sportmenliği bir kenara bırakıp fair playe aykırı davranışları meşrulaştırdıkları da gözlemlenmektedir. Sporcuların ahlaki kuralların sonuçlarla çatıştığı kişisel ikilemlerle karşı karşıya kaldıklarında kendisine fayda sağlayacak sonuçları en üst düzeyde kabullenip fair playe aykırı davranış yönelimi eğiliminde oldukları anlaşılmaktadır. Sporda üst makamlar genellikle etik kuralların benimsenmesini teşvik etse de etik dışı davranışların azaltılmasındaki etkinliği tartışmalıdır (Helin & Sandström 2007; Kaptein & Schwartz, 2008). Sporun sosyal bir yapı olduğundan yola çıkılarak toplumda kendilerini örnek alan genç nesiller olduğu düşünüldüğünde, sporcuların fair playe aykırı davranışları benimsemeleri olumsuz sonuçlara sebep olabilir. Bu durumun aksine sporcuların antrenör, yönetici ve diğer spor paydaşları tarafından fair playe uygun davranışlara yönlendirilmesi, fair playe uygun davranışların kabul gören standartlar olarak teşvik edilmesi ve medya gibi unsurlarla olumlu davranışların ön plana çıkarılması pozitif yönde farkındalığın artırılması ve bu davranışların yaygınlaşmasına yardımcı olabilir.

Senaryolar bağlamında araştırma sonuçları; sporcuların ikilem barındıran durumlarda olayı “gördükleri ve duyduklarında” fair playe uygun davranış yönelimi, belirtilen durumu “yaşadıklarında” ise kendi ve takımlarına avantaj sağlamayan durumlarda fair playe aykırı davranış yönelimi içerisinde olduklarını göstermektedir. Sporcuların yönelim gösterdikleri alanın farklılık göstermesinin sebepleri arasında son dönemlerde artan maddi kazanç, transferde etkin faktörlerin sıralamasının olumsuz yönde farklı algılandığı, hileye ve aldatmaya başvurmanın oyunun bir parçası haline geldiği ve antrenör ve diğer spor paydaşlarının zafer elde etme baskını ön planda tuttukları anlaşılmaktadır.

Kaynaklar

- Aktaş, İ. & Sezen-Balçıkanlı, G. (2023). Antrenörlerin Sportmenlik Öz-yeterliği: Ölçek Geliştirme Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(2), 78-91.
- Allen-Collinson, J. (2009). Qualitative Research in Sport and Exercise Sporting Embodiment: Sports Studies and The (Continuing) Promise of Phenomenology. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 1(3), 279–296.
- Andersson, E. (2020). Parent-created Educational Practices and Conditions for Players’ Political Socialisation in Competitive Youth Games: A Player Perspective on Parents’ Behaviour in Grassroots Soccer. *Sport, Education and Society*, 25(4), 436–448.
- Boardley, I. D. & Kavussanu, M. (2007). Development and validation of The Moral Disengagement in Sport Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(5), 608-628.
- Boardley, I. D. & Kavussanu, M. (2009). The Influence of Social Variables and Moral Disengagement on Prosocial and Antisocial Behaviours in Field Hockey and Netball. *Journal of sports sciences*, 27(8), 843-854.
- Boardley, I. D. & Kavussanu, M. (2011). Moral Disengagement in Sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 93-108.
- Braun, V. & Clarke, V. (2023). Toward Good Practice in Thematic Analysis: Avoiding Common Problems and Be (Com) Ing A Knowing Researcher. *International Journal of Transgender Health*, 24(1), 1-6.
- Bronikowska, M., Korcz, A., Pluta, B., Krzysztosek, J., Ludwiczak, M., Łopatka, M. ... Bronikowski, M. (2019). Fair Play in Physical Education and Beyond. *Sustainability*, 11(24), 7064.
- Çar, B. & Sezen-Balçıkanlı, G. (2021). TÜRKİYE Fair Play Ödüllerinin Formal ve Informal Fair Play Davranışları Çerçevesinde İncelenmesi. *SPORMETRE The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 19(3), 116–135.
- Coulomb-Cabagno, G. & Rascle, O. (2006). Team sports Players’ Observed Aggression As A Function of Gender, Competitive Level, and Sport Type. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(8), 1980–2000.
- Creswell, J. W. (2018). *Nitel Araştırma Yöntemleri: Beş Yaklaşımına Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni*. (M. Bütün ve S. Demir, Çev. Ed.). Ankara: Siyasal.
- Cruz, J., Boixadós, M., Valiente, L., & Torregrosa, M. (2001). Es Perd El" Fairplay" I L'esportivitat A L'esport En Edat Escolar?. *Apunts. Educacion Fisica y Deportes*, (64), 6-16.
- Cruz Feliu, J., Ponseti Verdager, F. J., Sampaio, M., Gamito, J. M., Marqués, A., Viñas, J. ... & Garcia Mas, A. (2018). Effect of a Psychological Training on Football Grassroot Coaches Upon Young Player's Fairplay and Disposition to Cheat. *Revista de Psicología Del Deporte*, 27(3), 0024-30.
- Delrue, J., Vansteenkiste, M., Mouratidis, A., Gevaert, K., Vande Broek, G. & Haerens, L. (2017). A Game-to-Game Investigation of The Relation Between Need-Supportive and Need-Thwarting Coaching and Moral Behavior in Soccer. *Psychology of Sport and Exercise*, 31, 1–10.
- Eisenberg, N., & Mussen, P. H. (1989). *The Roots Of Prosocial Behavior in Children*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Ekiz, D. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri: Yaklaşım, Yöntem ve Teknikler*. Ankara: Anı.
- FeldmanHall, O., Mobbs, D., Evans, D., Hiscox, L., Navrady, L. & Dalgleish, T. (2012). What we Say and What We Do: The Relationship Between Real and Hypothetical Moral Choices. *Cognition*, 123(3), 434–441.
- Finlay, L. (2021). Thematic Analysis:: The ‘Good’, The ‘Bad’and The ‘Ugly’. *European Journal for Qualitative Research in Psychotherapy*, 11, 103-116.
- Greene, J. & Haidt, J. (2002). How (And Where) Does Moral Judgment Work? *Trends in Cognitive Sciences*, 6(12), 517–523.
- Greene, J. D., Sommerville, R. B., Nystrom, L. E., Darley, J. M. & Cohen, J. D. (2001). An FMRI Investigation of Emotional Engagement in Moral Judgment. *Science*, 293(5537), 2105–2108.
- Hamilton, M. G. & LaVoi, N. M. (2017). Ethical Professional Identity and The Development of Moral Exemplar Collegiate Coaches. *Journal of Moral Education*, 46(2), 114-128.
- Hancock, B., Ockleford, E. & Windridge, K. (2001). *An Introduction to Qualitative Research*. London: Trent Focus Group.
- Helin, S. & Sandström, J. (2007). An Inquiry Into The Study of Corporate Codes of Ethics. *Journal of Business Ethics*, 75, 253-271.
- Hideg, G. (2023). The Disposition to Cheating in Sport Questionnaire (CDED-KE) Adaptation in Kenyan University Students. *East African Journal of Education Studies*, 6(2), 386-395.

- Higham, A. J., Newman, J. A., Stone, J. A. & Rumbold, J. L. (2021). Coaches' Experiences of Morality in English Professional Football Environments: Recommendations for Creating A Moral Atmosphere. *International Sport Coaching Journal*, 9(2), 211-221.
- Hoffman, M. L. (1990). *The Contribution of Empathy to Justice and Moral Judgment*. In: N. Eisenberg & J. Strayer (Eds.), *Empathy and Its Development* (pp. 47-80). New York: Cambridge University Press.
- Kaptein, M. & Schwartz, M. S. (2008). The Effectiveness of Business Codes: A Critical Examination of Existing Studies and The Development of An Integrated Research Model. *Journal of Business Ethics*, 77, 111-127.
- Karande, K., Shankarmahesh, M. N., Rao, C. P. & Rashid, Z. M. (2000). Perceived Moral Intensity, Ethical Perception, and Ethical Intention of American and Malaysian Managers: A Comparative Study. *International Business Review*, 9(1), 37-59.
- Kavussanu, M. (2008). Moral Behaviour in Sport: A Critical Review of The Literature. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 124-138.
- Kavussanu, M. (2019). Toward An Understanding of Transgressive Behavior in Sport: Progress and Prospects. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 33-39.
- Kavussanu, M., Roberts, G. C., & Ntoumanis, N. (2002). Contextual Influences on Moral Functioning of College Basketball Players. *The Sport Psychologist*, 16(4), 347-367.
- Kavussanu, M. & Spray, C. M. (2006). Contextual Influences on Moral Functioning of Male Youth Footballers. *The Sport Psychologist*, 20(1), 1-23.
- Kavussanu, M., Stamp, R., Slade, G. & Ring, C. (2009). Observed Prosocial and Antisocial Behaviors in Male and Female Soccer Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(S1), S62-S76.
- Kaye, M. P. & Ward, K. P. (2010). Participant-Related Differences in High School Athletes' Moral Behavior. *Athletic Insight Journal*, 2(1), 1-17.
- Laughlin, T. M. (1999). The Ethics of Basketball. *Continuum: Journal of Media & Cultural Studies*, 13(1), 13-28.
- Lucidi, F., Grano, C., Leone, L., Lombardo, C. & Pesce, C. (2004). Determinants of the Intention to Use Doping Substances: An Empirical Contribution in A Sample of Italian Adolescents. *International Journal of Sport Psychology*, 35(2), 33-48.
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. California: Sage.
- Miller, B. W., Roberts, G. C. & Ommundsen, Y. (2005). Effect of Perceived Motivational Climate on Moral Functioning, Team Moral Atmosphere Perceptions, and The Legitimacy of Intentionally Injurious Acts Among Competitive Youth Football Players. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(4), 461-477.
- Morgulev, E., Azar, O. H., Lidor, R., Sabag, E. & Bar-Eli, M. (2014). Deception and Decision Making in Professional Basketball: Is It Beneficial To Flop? *Journal of Economic Behavior and Organization*, 102, 108-118.
- Morris, P. H. & Lewis, D. (2010). Tackling Diving: The Perception of Deceptive Intentions in Association Football (Soccer). *Journal of Nonverbal Behavior*, 34(1), 1-13.
- Ommundsen, Y., Roberts, G. C., Lemyre, P. N. & Treasure, D. (2003). Perceived Motivational Climate in Male Youth Soccer: Relations to Social-Moral Functioning, Sportspersonship and Team Norm Perceptions. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 397-413.
- Palou, P., Ponseti, F. J., Cruz, J., Vidal, J., Cantallops, J., Borràs, P. A. & Garcia-Mas, A. (2013). Acceptance of Gamesmanship and Cheating in Young Competitive Athletes in Relation to The Motivational Climate Generated by Parents and Coaches. *Perceptual and Motor Skills*, 117(1), 290-303.
- Patton, M. Q. (2014). *Qualitative Research & Evaluation Methods: Integrating Theory and Practice*. London: Sage.
- Pekel, A. Ö., (2023). Profesyonel Voleybolcuların Fair Play Algısı. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(3), 448-457.
- Pekel, A. Ö., Kırkoğlu, N., Iğdır, E. C. & Okan, İ. (2023). Futbol Hakemlerinin Fair Play Kavramına Yönelik Algıları: Metafor Çalışması. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(3), 362-367.
- Ponseti, F. J., Cantallops, J. & Muntaner-Mas, A. (2016). Fair play, Cheating and Gamesmanship in Young Basketball Teams. *Journal of Physical Education & Health-Social Perspective*, 5(8), 29-33.
- Roberts, G. C., Kavussanu, M. & Sprague, R. L. (2001). Mentoring and The Impact of The Research Climate. *Science and Engineering Ethics*, 7, 525-537.
- Satman, M. C. & Pekel, A. O. (2023). İşitme Engelli Milli Voleybolcuların Fair Play Algısı. *Journal of ROL Sport Sciences*, 635-646.
- Serrano-Durá, J., Molina, P. & Martínez-Baena, A. (2021). Systematic Review of Research on Fair Play and Sporting Competition. *Sport, Education and Society*, 26(6), 648-662.
- Sezen, G. & Yıldırım, İ. (2003). Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Fair Play Anlayışları. İ. Yıldırım, P. Doğan, E. E. Erturan (Eds.). *Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi (10-11 Ekim 2003, Ankara s.13-20) Bildiriler Kitabı*. Ankara: Sim.

- Sezen-Balçıkanlı, G. (2009). Fair play and empathy: A Research Study with Student Teachers. *Journal of US-China Public Administration*, 6(4), 79-84.
- Sezen-Balçıkanlı, G. (2017). Yarışma Sporlarının Ahlaksal Amacı. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 47-52.
- Sezen-Balçıkanlı, G. & Yıldırım, İ. (2011). Profesyonel Futbolcuların Sportmenlik Yönelimleri ve Empatik Eğilim Düzeyleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 49-56.
- Sezen-Balçıkanlı, G. & Yıldırım, İ. (2018). Elit Salon Hokeyi Oyuncularında Empatik Beceri ile Prososyal Davranışlar Arasındaki İlişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 1-8.
- Shields, D., Bredemeier, B. L., LaVoi, N. M., & Power, F. C. (2005). The Sport Behaviour Of Youth, Parents and Coaches. *Journal of Research in Character Education*, 3(1), 43-59.
- Simon, R. L., Torres, C. R. & Hager, P. F. (2018). *Fair Play: The Ethics of Sport*. New York: Routledge.
- Suri, H. (2011). Purposeful Sampling in Qualitative Research Synthesis. *Qualitative Research Journal*, 11(2), 63-75.
- Teper, R., Inzlicht, M. & Page-Gould, E. (2011). The Role of Affect in Behavior and Forecasting Are We More Moral Than We Think? Exploring The Role of Affect in Moral Behavior and Moral Forecasting. *Psychological Science*, 22(4), 553-558.
- Zarić, I., Milošević, M., Kukic, F. & Mita Dopsaj, M. (2021). Association of Mental Toughness with Competitive Success of Young Female Basketball Players. *Human Sport Medicine*, 21(1), 86-93.