

GAZIANTEP ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

ISSN: 2536-5339



Cilt: 9 Sayı:2 Aralık 2024

Volume:9 Number:2 December 2024



GAZIANTEP UNIVERSITY JOURNAL OF SPORT SCIENCE

**GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ**

**GAZİANTEP UNIVERSITY
JOURNAL OF SPORT SCIENCE**

2024, Cilt 9, Sayı 2
Çevrimiçi Basım Tarihi: Aralık 2024
ISSN: 2536-5339

2024, Volume 9, Issue 2
Publishing Date: December 2024
ISSN: 2536-5339

Yayın hakkı © 2016 GAÜN BESYO
Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi yılda 2 kez (6 ayda bir) yayımlanan hakemli sürekli bir yayındır.
GUJSS is published four times a year (quarterly)

<http://dergipark.gov.tr/gaunjss>

Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi Adına
Editör – Editor
Dr. Mustafa ÖZDAL

Yardımcı Editör-Assistant Editor
Dr. Zarife PANCAR

Yayın Koordinatörü
Dr. Zarife PANCAR

Publishing Coordinator
Dr. Zarife PANCAR

İngilizce Dil Editörleri
Dr. Mehmet BARDAKÇI

Proofreading for Abstracts
Dr. Mehmet BARDAKÇI

İstatistik Editörü
Dr. İlkey DOĞAN

Statistics Editor
Dr. İlkey DOĞAN

Sekreter
Arş. Gör. Mete Berk DEMİRYOL

Secretary
Arş. Gör. Mete Berk DEMİRYOL

Yazım Kontrol Grubu
Arş. Gör. Cemre Didem EYİPINAR

Editing Scout
Arş. Gör. Cemre Didem EYİPINAR

Yayın Dili
Türkçe- İngilizce

Language
Turkish-English

BİLİM KURULU

Dr. Sait Mesut DOĞAN Gaziantep Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Mehmet GÜNAY Gazi Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Vedat ÇINAR Fırat Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Mürsel BİÇER, Necmettin Erbakan Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Taner AKBULUT, Fırat Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Çağrı ÇELENK Erciyes Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Stevo POPOVIC University of Montenegro, MONTENEGRO
Dr. Robert C. SCHNEIDER Brockport College in the State University of New York, USA
Dr. Christoph BREUER German Sport University, GERMANY
Dr. Kaukab AZEEM Faculty of Physical Education Department, SAUDI ARABIA
Dr. Simona PAJAUJIENE Lithuanian Sports University, LITHUANIA
Dr. Fatih ÇATIKKAŞ Manisa Celal Bayar Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Hakkı ULUCAN Erciyes Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Dusan MITIĆ Faculty of Sport and Physical Education University of Belgrade, SERBIA
Dr. Dana BADAU University Of Medicine and Pharmacy, ROMANIA
Dr. Emanuele ISIDORI University of Rome Foro Italico, ITALY
Dr. Andriy VOVKANYCH Lviv State University of Physical Culture, UKRAINE
Dr. Dciparkul ABDIRAHMANOVA Kyrgyzstan Turkey Manas University, KYRGYZSTAN
Dr. Kanat CANUZAKOV Kyrgyzstan Turkey Manas University, KYRGYZSTAN
Dr. Melike ESENTAŞ Manisa Celal Bayar Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Serdar GERİ Mardin Artuklu Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Mustafa Yaşar ŞAHİN Gazi Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Ünal TÜRKÇAPAR Kyrgyzstan Turkey Manas University, KYRGYZSTAN
Dr. Nevzat DİNÇER Batman Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Ifet MAHMUTOVIĆ University of Sarajevo, BOSNIA AND HERZEGOVINA
Dr. Burak GÜRER Gaziantep Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Mücahit SARIKAYA Van 100. Yıl Üniversitesi, TÜRKİYE

BU SAYININ HAKEM KURULU / REFEREES OF THIS ISSUE; 2024, 9(2)

Dr. Uğur ABAKAY

Dr. Fikret ALINCAK

Dr. Ahmet DEVECİ

Dr. Yunus Emre ÇİNGÖZ

Dr. Ramazan ERDOĞAN

Dr. Ali YILDIRIM

Dr. Murat BİLGİÇ

Dr. Mahmut GÜLLE

Dr. Ramazan BAYER

Dr. Osman Tolga TOGA

Dr. Ayşe DEMİR

Dr. Emel ÇETİN ÖZDOĞAN

Dr. Sibel NALBANT

EDİTÖRDEN

Saygıdeğer spor bilimciler, Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi (GUSBD), Uluslararası hakemli dergi olup yılda 2 kez (Haziran-Aralık) yayınlanmaktadır. 2016 yılından beri ulusal ve uluslararası çalışmalarla siz değerli okur ve yazarlarımızla birlikte olmanın onurunu ve mutluluğunu yaşamaktayız. Sizlerin değerli, özverili çalışmaları ve desteği ile 9. yılında, 2024 yılının ikinci sayısı olan cilt 9 sayı 2, toplamda 12 çalışma ile yayına devam etmektedir. Göstermiş olduğunuz ilgi, değerli katılım ve katkılarınızdan dolayı sizlere minnettarız.

Dergimizin yayın sürecinde başta siz değerli yazar ve okuyucular olmak üzere değerli bilim kurulu üyelerimize ve editör ekibimize katkılarından dolayı teşekkürlerimizi sunuyoruz. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi olarak verdiğiniz ve vereceğiniz her türlü destekten dolayı teşekkür eder, saygılar sunarım.

Editör
Dr. Mustafa ÖZDAL

İÇİNDEKİLER

CİLT 9, SAYI 2, ARALIK 2024

CONTENTS

VOLUME 9, ISSUE 2, DECEMBER 2024

Page/Sayfa

SPORDA PSİKO-SOSYAL ALANLAR / PSYCHO-SOCIAL FIELDS IN SPORT

Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ile Fiziksel Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Ali YILDIRIM, Selvi GÖREN 142-157

Geleneksel Spor Yapan Bireylerin Psikolojik Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi
Ünal TÜRKCAPAR, Murat ATASOY, Kâmil BOLAT 158-180

Sporda Takım Çalışması ve İş Birliği: Ölçek Geliştirme, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması
Samet SAĞ, Çağdaş CAZ, Fikret KAYHALAK, Kaan Doğan YAZAN 181-193

Okul Takım Sporlarına Katılan ve Katılmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Saldırganlık ve Şiddet Eğiliminin İncelenmesi
Sevinç NAMLI, Burak KARABABA, Eda YILMAZ, Ferhat CANYURT, Nefise ÇELİK, Deniz BEDİR 222-237

Egzersiz ve Psikolojik Savaş: Bağımlılık, Depresyon, Anksiyete ve Stres Üzerine Bir İnceleme
Mesut GÜLEŞCE, Ekrem Levent İLHAN 275-292

Spor Yapan ve Yapmayan Öğretmenlerin Duygu ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Sevcan Güley ARSLAN, Mehtap YILDIZ 305-325

HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ / MOVEMENT AND TRAINING SCIENCE

Artistik Cimnastik Sporcularında Pliometrik Antrenmanın Seçilmiş Bazı Motorik Özellikler Üzerine Etkisinin İncelenmesi
Onur GÜR, Gürkan YILMAZ, Emrah ŞENGÜR 126-141

Comparison of Some Parametric Characteristics of Adolescents and Their Attitudes towards Physical Activity
Döndü UĞURLU, Hakan YAPICI, Büşra EMLEK, Orhan GÖK, Rafet Ünver, Mehmet Güllü 238-256

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ / PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHING

Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Ruminasyon Düzeylerinin İncelenmesi
Tugay YILMAZ, Muhammet Hakan MAYDA 194-205

Yeni Yönetim Modeli Olan Holakrasinin Spor Bilimleri Öğrencileri Perspektifinden İncelenmesi
Ali Gürel GÖKSEL, Selman YENGİNAR, Kaan ÇOLAKOĞLU 206-221

Türkiye’de Spor Liselerinin Etkinlikleri: Veri Zarflama Analizi ile Değerlendirilmesi ve İyileştirme Hedeflerinin Belirlenmesi
İlkay ELİBOL, Özer YILDIZ 257-274

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmen Adaylarının Gözünden Mikro Öğretim
Öznur KARADAĞ, Hilal AKBULUT 293-304

Artistik Cimnastik Sporcularında Pliometrik Antrenmanın Seçilmiş Bazı Motorik Özellikler Üzerine Etkisinin İncelenmesi


Onur GÜR*¹ 

Gürkan YILMAZ² 

Emrah ŞENGÜR² 

¹ Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, NİĞDE

² Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, NİĞDE

 10.31680/gaunjss.1447383

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 05.03.2024

Kabul Tarihi / Accepted: 10.07.2024

Yayın Tarihi / Published: 27.12.2024

Öz

Bu çalışma, artistik cimnastik yapan sporcularda pliometrik antrenmanın temel motorik özellikler üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya 6-8 yaş aralığında kız/erkek 12 deney, 12 kontrol olmak üzere toplam 24 sporcu katılmıştır. Sporcuların temel motorik özelliklerini oluşturan parametrelerinden sürat, el kavrama gücü (kuvvet), denge, esneklik, çeviklik ve patlayıcı güç için ön test – son test ölçümleri yapılmıştır. Sporculara 6 haftalık pliometrik antrenman metodu çalışmalarından 6 farklı hareket belirenmiş ve sporculara kendi antrenmanlarına ek olarak bu hareketler haftada 3 kez olmak koşuluyla uygulanmıştır. Çalışmanın istatistiksel analizleri R-Studio 1.4.1103 paket programıyla yapılmış olup, çalışmadaki tüm istatistiksel analizlerde p değeri 0,05'in altındaki sonuçlar istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Deney grubunun denge ve esneklik parametrelerinde anlamlı farklılık bulunmazken, sürat, kuvvet, çeviklik ve patlayıcı güç parametrelerinde anlamlı fark olduğu, farkın son test lehine olduğu tespit edilmiştir. Kontrol grubu verilerinin grup içi karşılaştırılmasında fark saptanmamıştır. Gruplar arası gelişim yüzdelerinin karşılaştırılmasında denge ve esneklik parametrelerinin karşılaştırılmasında fark saptanmazken, sürat, kuvvet, patlayıcı güç ve çeviklik parametrelerinde anlamlı fark olduğu farkın deney grubu lehine olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak pliometrik antrenman programının, artistik cimnastik sporcularında yoğun etkiye sahip motorik özelliklerin standart seviyenin üzerinde geliştirilmesinde etkili olduğu söylenebilir. Artistik cimnastik antrenör ve idarecilerinin antrenman programı yaparken pliometrik antrenman hareketlerine de yer vermeleri önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Pliometrik, Artistik cimnastik, Patlayıcı güç, Sürat, Çeviklik

Investigation of The Effect of Plyometric Training on Some Selected Motoric Features in Artistic Gymnastic Athletes

Abstract

This study was conducted to examine the effects of plyometric training on the motor skills of artistic gymnasts. A total of 24 athletes, 12 male/female, 12 experimental, and 12 control, aged 6-8 years old, participated in the study. Pre-test and post-test measurements were made for the parameters that constitute the basic motoric characteristics of the athletes: speed, hand grip strength (force), balance, flexibility, agility, and explosive power. 6 different movements were determined for the athletes from the 6-week plyometric training method studies, and these movements were applied to the athletes 3 times a week in addition to their own training. Statistical analyses of the study were performed using the R-Studio 1.4.1103 package program, and in all statistical analyses in the study, results with a p value below 0.05 were considered statistically significant. While there was no significant difference in the balance and flexibility parameters of the experimental group, it was determined that there was a significant difference in the speed, strength, agility, and explosive power parameters, and the difference was in favor of the post-test. No difference was detected in the intragroup comparison of the control group data. While no difference was detected in the comparison of balance and flexibility parameters when comparing the development percentages between groups, it was determined that there was a significant difference in the speed, strength, explosive power, and agility parameters, and the difference was in favor of the experimental group. As a result, it can be concluded that a plyometric training program is effective in improving motoric features that have an intense effect on artistic gymnastics athletes who are above the standard level. It is recommended that artistic gymnast coaches and administrators include plyometric training movements in their training programs.

Keywords: Plyometric, Artistic gymnastics, Explosive power, Speed, Agility

*Sorumlu Yazar: Onur GÜR

E-mail: onurgur16@gmail.com

Giriş

Cimnastik genel olarak antrenmanların yoğunluğu ve şiddeti açısından birçok branşa göre kıyaslandığında daha yorucu, daha yüksek seviyede konsantrasyon gerektiren özel bir spor dalıdır. Kelime anlamıyla cimnastik; birden fazla egzersiz kullanılarak vücudun bölgesel ve bütünsel güçlenmesini sağlamak amacıyla ritmik ve sistemli hareketlerin, beden anatomisini kullanarak planlı bir şekilde uygulandığı branştır (Akdoğan, 2008). Diğer bir ifadeyle cimnastik; kendine özgü yarışma aletlerinde belirli kurallar çerçevesinde yöntemli ölçülü ve düzenli alıştırılmaları, zeka ve cesaretle uygulama yeteneğine bağlı bir spor dalıdır (Özsu, 2011). Geçmiş zamanlarda vücudun geliştirmesi için Antik Yunanlılar tarafından geliştirilmiş ve vücudun eğitilmesi için yapılan çalışmalar belirli bir düzen içerisinde planlanıp uygun şekilde sıralanmış ve “gymnastic” adıyla literatüre kazandırılmıştır.

Cimnastik köken ve kelime anlamı olarak çıplak egzersiz yapmak olarak biliniyor olsa da uygulanan hareketlerin birçoğu çıplaklık gerektirmeden yapılabilmektedir (Agopyan, 1993). Kökeni antik Yunan ve Mısır uygarlıklarına kadar uzanan bu spor branşı 1450-1800 yılları arasında gerçek bir antrenman ve eğitim olarak görülmemiş olsa da 1800'lü yılların başından itibaren yaygınlaşmaya ve tercih edilmeye başlanmıştır. 1896 da olimpiyat oyunlarına dahil edilmesine rağmen sadece erkeklerin yaptığı bir spor dalıydı. Kadınların cimnastiğe yönelmesi ve ilgi göstermesi 1934 yılında ilk olarak göze çapmıştır ve bu yılın ardından her iki cinsiyet için de müsabakalara yer vermeye başlanmıştır (TCF, 2023).

Cimnastiğin Dünya genelindeki ilk kulübü 1850 yılında ABD'de kurulmuştur. Uluslararası Cimnastik Federasyonu (FİG) 1881 yılında Belçika' da kurulmuştur (Kankal, 2008). Türkiye Cimnastik Federasyonu 1957 yılında kurulmuş ve ülke içindeki faaliyetleri yönetmektedir. Ülkemizde akrobatik cimnastik haricinde tüm disiplinlerde aktif olarak çalışmalar yapılmaktadır. Türkiye Cimnastik Federasyonu, 1960 yılında FIG' in üyeliğine kabul edilmiş olup 1960 yılından itibaren cimnastikçilerimiz uluslararası yarışmalara katılmaya başlamıştır (TCF, 2023).

Cimnastik ve pliometrik antrenmanlar, birbirini tamamlayıcı özelliklere sahiptir ve birlikte kullanıldığında sporcuların fiziksel performansını önemli ölçüde artırabilir. Cimnastik, temel güç ve esneklik sağlarken, pliometrik antrenmanlar bu temel üzerine patlayıcı güç ve hız ekler. Bu nedenle, sporcuların her iki antrenman türünü de programlarına dahil etmeleri, genel performans ve yetenek gelişimi açısından faydalı olacaktır. Araştırma ve konu belirleme öncesinde yapılan ön literatür incelemelerinde

pliometrik antrenmanın takım sporlarında ya da farklı bireysel spor branşlarında uygulandığı gözlemlenmiştir. Artistik cimnastik branşına yönelik kuvvet antrenmanı çalışmalarının farklı diğer araştırmalarda uygulandığı görülmüş ve pliometrik antrenman yönteminin de bu branş özelinde pozitif yönde bir etki yapıp yapmayacağını araştırmak istenmiştir. Bu araştırmanın amacı artistik cimnastik yapan sporcularda pliometrik antrenmanın temel motorik özellikler üzerine etkisinin incelenmesidir.

Yöntem

Katılımcılar

Bu araştırmanı evrenini 6-8 yaş arası artistik cimnastik sporu sporcuları oluşturmuştur. Örneklemini ise, Bursa ili Nilüfer ilçesi Sarp Akademi Cimnastik Spor Kulübünde artistik cimnastik yapan 6-8 yaş arası sporcular oluşturmuştur. Araştırmada Basit Tesadüfi Örneklem Yöntemi kullanılmıştır (Karasar, 2022). Kız erkek karışık olacak şekilde 24 kişilik 12 (deney; 3 kız, 6 erkek), 12 (kontrol; 3 kız, 6 erkek) grubu olarak rastgele iki gruba ayrılan sporcular katılmıştır. Sporcuların cinsiyet fark etmeksizin yaş grupları göz önüne alınarak araştırma için seçimi yapılmıştır. Bu belirlemenin sebebi; kulüpte spor yapan erkek sporcu sayısının kız sayısına göre oldukça düşük olması ve özellikle 6-8 yaş aralığındaki çocuklarda cinsiyetin fiziksel özellikler açısından büyük farklılık göstermemesidir. Kız ve erkek çocuklara tüm aktivitelere katılım ve eğitimde eşit koşullar sağlandığında ergenlik dönemine kadar cinsiyet farklılığı meydana gelmemektedir. Bu dönemde özellikle 6-8 yaş aralığındaki çocuklarda cinsiyetin fiziksel özellikler açısından büyük farklılık göstermemesi sebebiyle antrenman ve fiziksel aktiviteler ortak gruplar halinde yapılabilir (Mengütay, 2005). Yaş grubu sebebiyle sporcuların aileleri için veli izin belgesi hazırlanıp imzaları alınmıştır. Kontrol ve deney grubundan 6 hafta yaptırılan egzersiz uygulamasının başlangıcında ve bitişinde olmak üzere toplam iki defa ölçüm alınmıştır.

Verilerin Toplanması

Esneklik Ölçüm Testi: Sporcuların esneklik ölçümlerinde otur uzan testi kullanılmıştır. Materyal özellikleri ölçüm bölümü uzunluğu 35 cm, genişliği 45 cm, alt yüzey uzunluğu 45 cm ve üst yüzey uzunluğu 45 cm'dir. Sporcuların uzun oturuş pozisyonunda oturması sağlandıktan sonra dizleri bükülmeden öne doğru eğilerek ellerini materyal üzerine yerleştirmiş şekilde maksimum seviyede ileri doğru uzanması, parmak ucundaki ek itiş parçasını itmesi ve gidebileceği son noktada birkaç saniye beklemesi istenmiştir. Bu

uygulama sırasında sporcuların eklem açılarına özellikle dikkat edilmiş hareketi doğru şekilde uygulamaları sağlanmıştır. Her sporcunun esneklik ölçümü iki kez test edilmiş ve en iyi değeri santimetre cinsinden kaydedilmiştir (Günay vd., 2013).

Kuvvet Ölçüm Testi: Sporcuların el kavrama kuvvet testleri 0-100 kg aralığında ölçüm yapabilen "Constant" marka el dinamometresi kullanılmıştır. Test öncesinde sporculara duruş pozisyonu ve uygulama sırasında yapması gerekenler hatırlatılmış ve uygulaması istenmiştir. Dinamometre olan elini aşağıya doğru uzatıp vücuduna temas etmeyecek konumda tutarak materyalin avuç içine gelen tutma kısmını tüm gücüyle sıkarak derecesi görünene kadar beklenmesi istenmiştir. Her sporcu iki eliyle de sırayla testi uygulamıştır ve en yüksek değer kg cinsinden kayıt altına alınmıştır (Gencer vd., 2019).

Sürat Ölçüm Testi: Sürat ölçümü " 10 metre sürat koşusu testi" ile yapılmıştır. Bu ölçüm için "Anytime" marka dijital kronometre kullanılmıştır. Sporcuların başlangıç çizgisinde, temel duruş ya da isteğe bağlı olarak serbest duruş pozisyonunda bekleyip start alınması sağlanmıştır. Sporcular hazır oldukları anda çıkışını yaparak 10 metrelik alanda maksimum süratini korumaya çalışarak koşusunu gerçekleştirmiştir. Bitiş noktasına ulaştığı anda süre durdurulmuştur. Her sporcu için iki kez uygulama imkanı verilmiştir ve alınan sonuçlardan daha iyi olanı saniye cinsinden kaydedilmiştir (Ayan ve Mülazımoğlu, 2009).

Patlayıcı Güç Testi: Patlayıcı güç ölçümü " dikey sıçrama testi " ile yapılmıştır. Bu test sırasında ölçümlerin hesaplanması için Fisco marka 3 metre uzunluğunda metre kullanılmıştır. Dikey sıçrama testi sırasında sporcunun duvar önünde ayakta duracak şekilde ayak tabanlarının yerden teması kesilmeden kolunu yukarı doğru kaldırarak parmak ucuyla değdiği yer kalem yardımıyla çizilerek kaydedilmiştir. İşaretleme işleminin ardından sporculardan duvara yakın duracak şekilde sıçrayıp kollarını mümkün olan en üst seviyeye uzanarak dokunmaları istenmiştir. Sporcular hazır olduklarında maksimum sıçrama gücüyle ulaşabildikleri en üst noktaya yine dokunarak işaret bırakmış ve bu işaret kalem yardımıyla sabitlenmiştir. Sporculara iki deneme yaptırılmış ve en iyi derecesi geçerli kabul edilerek çalışmaya dahil edilmek üzere kaydedilmiştir (Yarayan ve Müniroğlu, 2020).

Denge Ölçüm Testi: Sporcuların denge ölçümlerinde flamingo denge testi kullanılmıştır. Sporcuların denge testi için hazır olmalarının ardından, öncelik ayağı sporcunun isteğine bırakılmak şartıyla iki ayağıyla da sırayla tahtanın üzerine çıkıp bir bacağını diz arkasında kalça kısmında tutarak dengede durmaya çalışması istenmiştir. Bu

dengede kalma çalışması iki ayak için de uygulanmış elde edilen en iyi değer performans değeri olarak kayıt altına alınmıştır (Başal, 2020).

Çeviklik Testi: Sporcuların çeviklik ölçümlerinde T testi kullanılmış saniye "Anytime" marka dijital kronometre ile ölçülmüştür. T testinin uygulanışı şu şekilde ifade edilebilir. A noktasından B noktasına doğru hızla koşu yapar ardından sağ elini kullanarak B noktasında bulunan huniye dokunur. Yüzünün pozisyonunu değişmeden sağdan sola doğru kayma adımlarıyla koşusuna devam eder ve sol elini kullanarak C noktasında bulunan huniye dokunur. D noktasına doğru doğru 10 m boyunca kayma adımlarıyla koşusunu kesmeden devam ederek ve sağ elini kullanarak D noktasında bulunan huniye dokunur. Daha sonra B noktasına doğru kayma adımlarıyla yana doğru koşusunu sürdürür ve sol elini kullanıp B noktasındaki huniye dokunur. Son dokunuşunun ardından geri geri koşmaya devam ederek A noktasındaki başlangıç pozisyonuna geri dönerek testi bitirmiş olur. Test sonucu, iki denemenin en iyi süresi alınarak değerlendirilir (Yılmaz ve Şengür, 2021; Semenick, 1990).

Tablo 1. Artistik Cimnastik Antrenman Programı

HAFTA	SALI	PERŞEMBE
1. HAFTA	- Koşu ile Isınma 5 Dk. - Hayvan Yürüyüşleri - Esneme ve Germe Hareketleri - Öne ve Takla Çalışmaları (Basamaklamalarıyla Birlikte)	- Koşu ile Isınma 5 Dk. - Hayvan Yürüyüşleri - Esneme ve Germe Hareketleri - Öne ve Geri Takla Çalışmaları (Basamaklamalarıyla Birlikte)
2. HAFTA	- Koşu ile Isınma 5 Dk. - Hayvan Yürüyüşleri - Esneme ve Germe Hareketleri - Köprü Çalışması - Kartal Esnemesi	- Koşu ile Isınma 5 Dk. - Hayvan Yürüyüşleri - Esneme ve Germe Hareketleri - Amut Çalışmaları (Basamaklamalarıyla Birlikte)
3. HAFTA	- Koşu ile Isınma 5 Dk. - Hayvan Yürüyüşleri - Esneme ve Germe Hareketleri - Kartal Esnemesi - Spagat Esnemesi	- Koşu ile Isınma 5 Dk. - Hayvan Yürüyüşleri - Esneme ve Germe Hareketleri - Amut Çalışmaları (Basamaklamalarıyla Birlikte)
4. HAFTA	- Koşu ile Isınma 5 Dk. - Hayvan Yürüyüşleri - Esneme ve Germe Hareketleri - Takla Çalışmaları - Amut Çalışmaları	- Koşu ile Isınma 5 Dk. - Hayvan Yürüyüşleri - Esneme ve Germe Hareketleri - Takla Çalışmaları - Çember Çalışmaları
5. HAFTA	- Koşu ile Isınma 5 Dk. - Hayvan Yürüyüşleri - Esneme ve Germe Hareketleri - Takla Çalışmaları - Amut Çalışmaları - Çember çalışmaları - Kartvil Çalışmaları	- Koşu ile Isınma 5 Dk. - Hayvan Yürüyüşleri - Esneme ve Germe Hareketleri - Takla Çalışmaları - Amut Çalışmaları - Amut + takla Çalışmaları - Kartvil Çalışmaları
6. HAFTA	- Koşu ile Isınma 5 Dk. - Hayvan Yürüyüşleri - Esneme ve Germe Hareketleri - Takla Çalışmaları - Amut Çalışmaları - Amut + takla Çalışmaları - Kartvil Çalışmaları	- Koşu ile Isınma 5 Dk. - Hayvan Yürüyüşleri - Esneme ve Germe Hareketleri - Takla Çalışmaları - Amut Çalışmaları - Kartvil + geri takla Çalışmaları

Tablo 2. Pliometrik Antrenman Programı (Doğan, 2023)

HAFTA	SALI	Set	Tekrar	Dinlenme	PERŞEMBE	Set	Tekrar	Dinlenme
1. HAFTA	Squat Jumps Split Squat Jumps	3	10	1.30 dk	Tuck Jumps Zigzag Hops	3	10	1.30 dk
2. HAFTA	Tuck Jumps Zigzag Hops	3	10	1.30 dk	Squat Jumps Split Squat Jumps	3	10	1.30 dk
3. HAFTA	Overhead Throws Squat Jumps Split Squat Jumps	3	10	1.30 dk	Tuck Jumps Zigzag Hops	3	10	1.30 dk
4. HAFTA	Overhead Throws Squat Jumps Split Squat Jumps	3	10	1.30 dk	Overhead Throws Tuck Jumps Zigzag Hops	3	10	1.30 dk
5. HAFTA	Overhead Throws Tuck Jumps Zigzag Hops	3	10	1.30 dk	Squat Jumps Split Squat Jumps	3	10	1.30 dk
6. HAFTA	Overhead Throws Tuck Jumps Zigzag Hops	3	10	1.30 dk	Overhead Throws Squat Jumps Split Squat Jumps	3	10	1.30 dk

Verilerin analizi

Çalışmanın istatistiksel analizleri **R-Studio** 1.4.1103 paket programıyla yapılmıştır. Nicel değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu “Shapiro Wilk” testi ile incelenmiştir. Gruplarda normal dağılım gösteren denge, esneklik, sürat, kuvvet, patlayıcı güç ve çeviklik gibi değişkenlerin analizinde parametrik testler kullanılırken, normal dağılım gösteren bu değişkenlerin gruplar arası karşılaştırmalarında “Bağımsız Örneklem T” testi, kullanılmıştır. Normal dağılım gösteren nicel değişkenlerin bağımlı gruplar karşılaştırmalarında “Bağımlı Örneklem T” testi kullanılmıştır. Çalışmadaki tüm istatistiksel analizlerde p değeri 0,05’in altındaki sonuçlar istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 3. Ön test sonuçlarının gruplar arası karşılaştırması

	Kontrol (n=12)	Deney (n=12)	p
Denge (sn)	3,58 ± 1,22	4,72 ± 1,51	0,054
Esneklik (cm)	24,25 ± 4,97	24,67 ± 4,36	0,829
Sürat (sn)	3,26 ± 0,27	3,08 ± 0,39	0,201
Kuvvet (kg)	7,30 ± 0,93	7,14 ± 0,69	0,639
Patlayıcı Güç (cm)	21,83 ± 2,79	22,50 ± 3,06	0,583
Çeviklik (sn)	19,19 ± 1,73	18,32 ± 2,95	0,386

Tablo 3 incelendiğinde deney ve kontrol grubunun ön test sonuçlarının karşılaştırılmasında fark saptanmamıştır.

Tablo 4. Son test sonuçlarının gruplar arası karşılaştırması

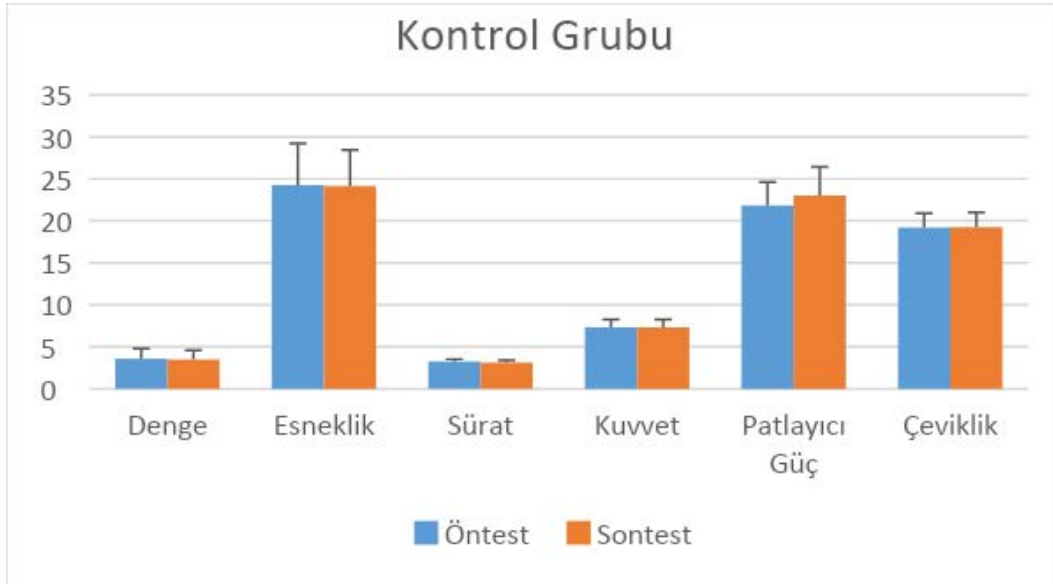
	Kontrol (n=12)	Deney (n=12)	p
Denge (sn)	3,49 ± 1,08	4,81 ± 1,02	0,005
Esneklik (cm)	24,17 ± 4,28	25,42 ± 3,87	0,461
Sürat (sn)	3,12 ± 0,30	2,72 ± 0,30	0,003
Kuvvet (kg)	7,33 ± 0,91	7,53 ± 0,53	0,536
Patlayıcı Güç (cm)	23,00 ± 3,44	27,17 ± 2,59	0,003
Çeviklik (sn)	19,25 ± 1,77	16,73 ± 2,06	0,004

Tablo 4 incelendiğinde deney ve kontrol grubunun son test sonuçlarının karşılaştırılmasında esneklik ve kuvvet parametrelerinde fark saptanmazken, denge, sürat, patlayıcı güç sürat, kuvvet, çeviklik ve patlayıcı güç parametrelerinde anlamlı fark olduğu ve farkın son test lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Kontrol grubunda ön test ve test sonuçlarının grup içi karşılaştırması

	Ön test	Son test	p
Denge (sn)	3,58 ± 1,22	3,49 ± 1,08	0,318
Esneklik (cm)	24,25 ± 4,97	24,17 ± 4,28	0,795
Sürat (sn)	3,26 ± 0,27	3,12 ± 0,30	0,025
Kuvvet (kg)	7,30 ± 0,93	7,33 ± 0,91	0,517
Patlayıcı Güç (cm)	21,83 ± 2,79	23,00 ± 3,44	0,147
Çeviklik (sn)	19,19 ± 1,73	19,25 ± 1,77	0,416

Tablo 5 incelendiğinde kontrol grubu verilerinin grup içi karşılaştırılmasında fark saptanmamıştır.

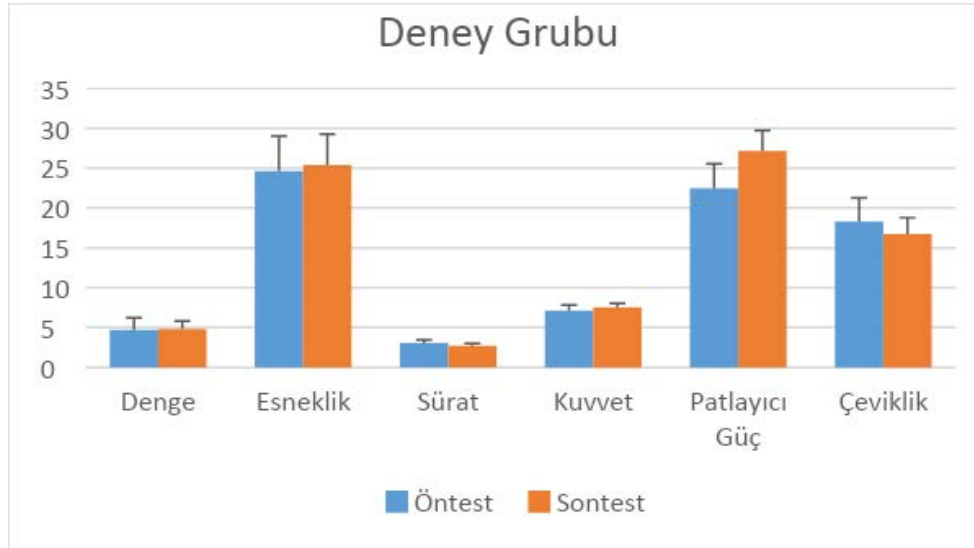


Figür 1. Kontrol grubu ön test-son test sonuçları

Tablo 6. Deney grubunda ön test ve test sonuçlarının grup içi karşılaştırması

	Ön test	Son test	p
Denge (sn)	4,72 ± 1,51	4,81 ± 1,02	0,673
Esneklik (cm)	24,67 ± 4,36	25,42 ± 3,87	0,043
Sürat (sn)	3,08 ± 0,39	2,72 ± 0,30	0,009
Kuvvet (kg)	7,14 ± 0,69	7,53 ± 0,53	0,008
Patlayıcı Güç(cm)	22,50 ± 3,06	27,17 ± 2,59	<0,001
Çeviklik (sn)	18,32 ± 2,95	16,73 ± 2,06	0,006

Tablo 6 incelendiğinde deney grubu verilerinin grup içi karşılaştırılmasında denge ve esneklik parametrelerinde fark saptanmazken, sürat, kuvvet, çeviklik ve patlayıcı güç parametrelerinde anlamlı fark olduğu ve farkın son test lehine olduğu tespit edilmiştir.



Grafik 2. Deney grubu ön test-son test

Tablo 7. Yüzde değişimlerin gruplar arası karşılaştırması

	Kontrol (n=12)	Deney (n=12)	p
Denge (sn) %	-0,67 (-20 – 12)	-0,99 (-17 – 51)	0,671
Esneklik (cm) %	0 (-7 – 12)	0 (0 – 16)	0,143
Sürat (sn) %	-2,59 (-17 – 1)	-6,50 (-35 – -1)	0,033
Kuvvet (kg) %	1,28 (-4 – 3)	5,85 (-5 – 17)	0,012
Patlayıcı Güç (cm) %	2,00 (-5 – 38)	16,99 (7 – 47)	0,002
Çeviklik (sn) %	-0,15 (-1 – 3)	-6,81 (-22 – -1)	<0,001

Tablo 7 incelendiğinde denge ve esneklik parametrelerinin karşılaştırmasında fark saptanmazken, sürat, kuvvet, patlayıcı güç ve çeviklik parametrelerinde anlamlı fark olduğu farkın deney grubu lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Artistik cimnastik branşına yönelik kuvvet antrenmanı çalışmalarının farklı diğer araştırmalarda uygulandığı görülmüş ve pliometrik antrenman yönteminin de bu branş özelinde pozitif yönde bir etki yapıp yapmayacağını araştırmak istenmiştir.

Esneklik ölçüm verilerine göre deney grubunun ön test son test istatistiklerine ele aldığımızda esneklik parametresinde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Tablo 6.' da belirtildiği üzere; deney grubu ön ve son test esneklik puanları arasındaki değişim istatistiksel olarak anlamlıdır (p=0,043). Tablo 4.' te gösterildiği üzere gruplar arası son test verileri karşılaştırıldığında esneklik son test sonuçları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur (p=0,461). Esneklik ölçümlerinde kontrol grubu ile deney

grubu arasında meydana gelen anlamlı farklılık düzeyi dikkat çekerken uygulanan pliometrik antrenmanların deney grubu sporcularında esneklik parametresi üzerinde de olumlu yönde etki yaptığı görülmektedir.

Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde, Kılıç (2020) 10-14 Yaş Arası Kadın Voleybolcularda 6 Haftalık Pliometrik Antrenmanın Bazı Seçilmiş Motorik Özelliklere Etkisi adlı çalışmada pliometrik antrenman programının esneklik parametresinin üzerinde anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Bu açıdan bakıldığında bizim çalışmamızla benzerlik görülmektedir. Pliometrik antrenmanın voleybol ve artistik cimnastik branşında uygulanabileceği ve esneklik özelliğini geliştirdiği düşünülmektedir. Bir diğer çalışmada Delihacıoğlu (2023), “10-12 Yaş Erkek Voleybolcularda Pliometrik Antrenmanın Motorik Özelliklere Etkisinin İncelenmesi” adlı araştırmasında kontrol grubu sporcuların esneklik ön test son test sonuçlarında anlamlı farklılık tespit etmezken, deney grubu sporcuların veri analizlerinde ise anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışma sonuçlarına göre değerlendirildiğinde bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Yapılan araştırmalar amaca uygun antrenman programı ile esnekliğin geliştirilebilir bir özellik olduğunu göstermektedir. Burada bir fark söz konusudur; artistik cimnastik kendi içinde esneklik antrenmanları barındırdığı için gelişim göstermesi normal olarak karşılanırsa da pliometrik antrenman uygulayan farklı branşların deney gruplarında gelişim olması doğru ve iyi programlanmış pliometrik antrenmanın esneklik parametresi üzerinde anlamlı farklılık yapabileceğini göstermektedir.

Denge ölçümlerinde deney grubunun ön test son test verilerinde anlamlı farklılık görülmemiştir Tablo 6.' da belirtildiği üzere; deney grubu ön ve son test denge puanları arasındaki değişim istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,673$). Gruplar arası denge son test sonuçları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p=0,005$). Sonuçlar yorumlandığında burada artistik cimnastik antrenmanlarında denge çalışmaları sıklıkla yapılması ve pliometrik antrenmanların denge özelliğini geliştiren hareketlerin uygulanmadığı şekilde programlanması bu sonuçların ortaya çıkmasında etkili olduğu düşünülmektedir.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde Rocha Henrique vd., (2023) “Plyometric Training Programs in Handball: A Systematic Scoping Review” adlı çalışmalarında pliometrik antrenmanın hentbol sporcuları üzerinde uygulanarak seçili bazı fiziksel parametreler üzerine etkisini incelemiştir. Bu kapsamda denge parametresinde anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Haftada iki kez uygulanan pliometrik antrenman

programının sonuçları denge parametresinde bulgularımızı destekler nitelikte değildir. Karakaya (2023) “7-9 Yaş Arası Çocuklara Uygulanan Temel Cimnastik Eğitiminin Bazı Motor Beceriler ile Motorik Özelliklere Etkisinin İncelenmesi” adlı çalışmasında flamingo denge testi son test verilerine göre anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Bu yapılan çalışmalar bizim çalışmamızda yer alan kontrol ve deney grubu sonuçları ile benzerlik göstermemektedir. Buna bağlı olarak antrenman süreçlerinin ve amaçlarının denge parametresi üzerinde farklı sonuçlar verdiği düşünülmektedir. Özcan (2022) Pliometrik antrenman metoduyla ilgili olarak son dönemde taekwondo branşında yapılan bir yüksek lisans tez konusunda genç taekwondocularda pliometrik antrenmanın denge, eklem pozisyon hissi ve çabuk kuvvete etkisinin incelenmesini görmekteyiz. Burada iki branşında bireysel bir spor branşı olması sebebiyle benzer sonuçlar verebileceği düşünülmektedir. Ölçümleri gerçekleştirilecek olan parametreler içinde sadece denge parametresi ortak öge olarak tespit edilmiştir.

Sürat ölçümlerinde ön ve son test sürat puanları arasındaki değişim istatistiksel olarak anlamlıdır ($p=0,009$). Tablo 6.’ da belirtildiği üzere; deney grubu ön ve son test sürat puanları arasındaki değişim istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p=0,009$). Tablo 4.’ da gösterildiği üzere gruplar arasında sürat son test sonuçları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p=0,003$). Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde Gedik (2023) “Pliometrik Antrenman Uygulamalarının 10-12 Yaş Grubu Erkek Futbolcularda Temel Motorik Özellikler Üzerine Etkisi” adlı çalışmasında 8 haftalık pliometrik antrenman uygulamasının deney grubundaki futbolcularda kontrol grubundaki futbolculara göre daha fazla sürat kazandırdığı tespit etmiştir. Yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda bu iki grup arasında istatistiksel olarak fark olduğu tespit etmiştir. Bu açıdan bakıldığında bizim çalışmamızla benzerlik görülmüştür. Pliometrik antrenmanın sürat parametresi gelişimde katkıda bulunduğu düşünülmektedir. Yıldırım (2017), “7-11 Yaş Artistik Cimnastik Yoğun Antrenman Programına Katılan Çocukların Fiziksel ve Biyomotorik Özelliklerine Etkisinin Araştırılması” adlı çalışmasında artistik cimnastik sporcularının sürat parametresi ön test son test sonuçlarına göre anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. ($P<0.05$). Karataş, (2017) çalışmasında 6-7 yaş grubundaki erkek cimnastikçilerde uygulanan 12 haftalık branşa yönelik temel cimnastik eğitiminin performansları üzerinde olumlu etki yaptığını tespit etmiştir. Bu açıdan değerlendirildiğinde cimnastik antrenmanındaki motorik özelliklerin geliştirebilir ve performans üzerinde sürekli etki eden parametreler olduğu kabul edilebilir. Yoğun antrenman programları içinde

pliometrik antrenman programına da yer verilmesi sebebi ile benim çalışmamla büyük oranda benzerlikler içermektedir.

Çeviklik ölçümlerinde deney grubunun ön ve son test çeviklik puanları arasındaki değişim istatistiksel olarak anlamlıdır ($p=0,006$). Tablo 6.' da belirtildiği üzere; deney grubu ön ve son test çeviklik puanları arasındaki değişim istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p=0,009$). Kontrol grubunun ön test istatistikleriyle son test istatistikleri arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Tablo 4.' te gösterildiği üzere gruplar arasında çeviklik son test sonuçları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p=0,004$).

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde Rocha Henrique, vd., (2023) "Plyometric Training Programs in Handball: A Systematic Scoping Review" adlı çalışmalarında pliometrik antrenmanın hentbol sporcuları üzerinde uygulanarak seçili bazı fiziksel parametreler üzerine etkisini incelemiştir. Bu çalışmada haftada iki gün uygulanan pliometrik antrenmanın hentbolcuların yön değiştirme özellikleri üzerinde olumlu etki yarattığını tespit etmiştir. Delihacioğlu, (2023) "10-12 Yaş Erkek Voleybolcularda Pliometrik Antrenmanın Motorik Özelliklere Etkisinin İncelenmesi" adlı çalışmasında kontrol grubu sporcuların ön test son test sonuçlarında çeviklik parametresi verilerinde anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Deney grubu sporcuların ön test son test veri analizlerine bakıldığında; çeviklik parametresi üzerinde anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Bu açıdan incelendiğinde de çalışmalarımız benzerlik göstermektedir. Voleybol ve artistik cimnastik iki farklı branş olsa da uygulanan pliometrik antrenman programı yaş grubuna uygun şekilde planlandığında olumlu etki yapabileceği görülmektedir.

Kuvvet (EKK) ölçümlerinde deney grubunun ön ve son test kuvvet puanları arasındaki değişim istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu açıdan değerlendirildiğinde artistik cimnastik branş antrenmanlarının kuvvet parametresi üzerinde olumlu yönde etkisi görülmezken, deney grubunun uyguladığı pliometrik antrenmanların el kavrama kuvveti parametresi üzerinde olumlu etki yarattığı görülmektedir. Bu konuda sağlık topu ile yapılan hareketlerin bu anlamlı farklılığın oluşmasında etkili olduğu düşünülmektedir. Dericioğlu (2018) çalışmasında amatör artistik cimnastikçilerde uygulanan kor stabilizasyon çalışmalarında fiziksel uygunluk standartları değerlendirildiğinde statik gövde kas gelişiminde ve dinamik dengede olumlu gelişme gözlemlenirken statik denge ve patlayıcı kuvvet parametrelerinde herhangi bir gelişme olmadığı tespit etmiştir. Çalışmamızda uygulanan pliometrik antrenman hareketlerinin

veri analizlerine bakıldığında patlayıcı kuvvet parametresinde anlamlı bir şekilde farklılık oluştuğunu ve olumlu yönde etki ettiği söylenebilir. Kocahan vd., (2017) yaptıkları bu çalışmada 12-18 yaş artistik ve ritmik cimnastikçilerin kor enduransları ve ekstremite kas kuvvetleri karşılaştırılmış, ritmik cimnastik ve artistik cimnastik sporcuları arasında kor kas kuvveti ve ekstremite enduransları açısından bir farkı bulunmazken vücut kitle endeskleri, kilo farklılıkları gibi parametrelerin farklılık gösterdiği sonucuna varmıştır. Kobal vd., (2017) elit genç futbolcular üzerine yaptıkları araştırmada farklı kuvvet, sürat, güç ve pliometrik antrenmanların fiziksel performans üzerine etkisini incelemişlerdir. Burada elit genç futbolcuların kuvvet, sıçrama, hız ve çeviklik parametrelerini incelemişlerdir. 8 haftalık 3 farklı antrenman metoduna katılan sporcuların dikey sıçrama ve maksimum dinamik güç özelliklerinde anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. Sürat parametresinde anlamlı bir düşüş tespit edilmiştir. Bu antrenmanların sonucunda kassal kuvvet olarak bir artış görülmüştür. Ancak futbolcuların nöromüsküler performanslarında daha fazla iyileşme sağlamak amacıyla uygulanan bu yöntemlerin aynı antrenman programı içine dahil edilip edilmemesine ilişkin fikir birliği yoktur şeklinde tespit etmişlerdir.

Burada hedefe yönelik antrenman programlarının planlanırken aşırı yüklenme yapılması durumunda ya da farklı antrenman türlerinin iç içe kombine edilip uygulanmasında riskler olabileceği düşünülmektedir. Pliometrik antrenman özellikle kendi içinde yoğun bir çalışma gerektirebileceği için kuvvet antrenmanı ya da güç çalışmalarıyla birlikte uygulanmasında riskler taşıyor olabileceği düşünülmektedir.

Patlayıcı güç ölçümlerinde deney grubunun ön ve son test patlayıcı güç puanları arasındaki değişim istatistiksel olarak anlamlıdır ($p=0,001$). Tablo 6.' da belirtildiği üzere; Ön ve son test patlayıcı güç puanları arasındaki değişim istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,001$). Kontrol grubunun ön test istatistikleriyle son test istatistikleri arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Tablo 4.' da gösterildiği üzere gruplar arasında patlayıcı güç son test sonuçları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p=0,003$). Delihacioğlu (2023), "10-12 Yaş Erkek Voleybolcularda Pliometrik Antrenmanın Motorik Özelliklere Etkisinin İncelenmesi" adlı araştırmasında kontrol grubu sporcuların dikey sıçrama ölçümlerinin ön test son test verilerinde anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Deney grubunun veri analizlerinde ise ön test son test sonuçları arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Delihacioğlu'nun elde ettiği bulgular, bulgularımızı destekler niteliktedir. Yıldırım (2017) "7-11 Yaş Artistik Cimnastik Yoğun Antrenman Programına Katılan Çocukların Fiziksel ve

Biyomotorik Özelliklerine Etkisinin Araştırılması” adlı çalışmasına bakıldığında, antrenman grubu sporcuların dikey sıçrama parametresindeki ön ve son test değerlerine bakıldığında anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir. ($P<0.05$). Artistik cimnastik sporcularının yoğun antrenman programlarının içine pliometrik antrenman programının dahil edilmesi ve yaş grubunun benim çalışmamda yer alan örneklem grubunun yaş grubuna yakın olması sebebiyle sonuçların da benzer çıkması beklenen bir sonuç olmaktadır. Yapılan bir diğer benzer çalışmada Chen vd., (2023) “Maximizing Plyometric Training For Adolescents: A Meta-Analysis Of Ground Contact Frequency And Overall İntervention Time On Jumping Ability: A Systematic Review And Meta-Analysis” adlı çalışmalarında, ergenlerde uygulanan yüksek şiddetli pliometrik antrenmanın sıçrama gücü üzerinde olumlu etki yaptığı bulgusuna ulaşmıştır. Bu çalışmanın bulguları bizim bulgularımızı desteklemektedir. Yapılan çalışmaların benzer etkiyi göstermesi bu alanda uygulanabilir nitelikte olduğunu ifade etmektedir. Pliometrik antrenmanların özellikle alt ekstremitte için yoğunlaştığını ve bu bölgeler için daha etkili olduğu düşünülmektedir. Bu verilere göre pliometrik antrenmanın küçük yaş grubu sporcularında uygulanabilir seviyede yapıldığı takdirde gelişime katkı sağlayacağı, motorik özellikler üzerinde anlamlı bir etki yapacağı görülmüştür.

Sonuç olarak 6 hafta süresince uygulanan pliometrik antrenmanın bazı motorik özellikleri üzerine olumlu yönde etki yaptığı tespit edilmiştir. Cimnastikçiler başta olmak üzere diğer branşlarda da pliometrik antrenmanların antrenman programına eklenmesinin sporcuların gelişimleri noktasında katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Agopyan, A. (1993). Ritmik sportif cimnastikte morfolojik ve motorik özelliklerin performansa etkileri. Yüksek Lisans Tezi. M. Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Akdoğan, H. (2008). Elit artistik cimnastikçilerde bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kayseri.
- Ayan, V., & Mülazımoğlu, O. (2009). Sporda yetenek seçimi ve spora yönlendirmede 8-10 yaş grubu erkek çocuklarının fiziksel özelliklerinin ve bazı performans profillerinin incelenmesi (Ankara Örneği). *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*. 23(3), 113-118.

- Başal, V. (2020). 12-13 yaş grubu çocukların fiziksel özelliklerinin gelişiminde eğitsel oyunların etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Chen, L., Huang, Z., Xie, L., & et al. (2023). Maximizing plyometric training for adolescents: a meta-analysis of ground contact frequency and overall intervention time on jumping ability: a systematic review and meta-analysis. *Sci Rep* 13, 21222.
- Delihacıoğlu, C.C. (2023). 10-12 yaş erkek voleybolcularda pliometrik antrenmanın motorik özelliklere etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi Kilis 7 Aralık Üniversitesi. Kilis.
- Dericioğlu, B. (2018). Amatör artistik jimnastikçilerde yapılan kor stabilizasyon egzersiz programının fiziksel uygunluk üzerine etkileri. Yüksek Lisans Tezi. Doğu Akdeniz Üniversitesi. Kıbrıs.
- Doğan, Ö. (2023). Pliometrik egzersizler. <https://www.kasvekuvvvet.net/pliometrik-egzersizler> 15 Ekim 2023
- Gedik, C. (2023). Pliometrik antrenman uygulamalarının 10-12 yaş grubu erkek futbolcularda temel motorik özellikler üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Amasya.
- Gencer, Y. G., Iğdır, E. C., Temur, H. B., Sarıkaya, M., & Seyhan, S. (2019). El kavrama kuvveti basketbolda şut isabetini etkiler mi?" *International Balkan University*. 14(1), 371-380.
- Günay, M., Tamer, K., & Cicioğlu, İ. (2013). Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü. (3. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi, 464-545.
- <https://www.tcf.gov.tr/>, Türkiye Cimnastik Federasyonu 5 Ekim 2023
- Kankal, M. B. Y. (2008). 9-12 Yaş Grubu Aerobik Cimnastik ve Ritmik Cimnastik Sporcularının Fiziksel, Fizyolojik ve Performans Özelliklerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Karakaya, B. A. (2023). 7-9 yaş arası çocuklara uygulanan temel cimnastik eğitiminin bazı motor beceriler ile motorik özelliklere etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi İstanbul Gelişim Üniversitesi. İstanbul.
- Karasar, N. (2022). Bilimsel araştırma yöntemi; kavramlar ilkeler teknikler. (37. Baskı), Ankara: Nobel Yayıncılık.

- Karataş, M. (2017). 6-7 yaş grubu erkek çocuklarda 12 haftalık temel cimnastik eğitiminin fiziksel uygunlukları üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Elazığ.
- Kılıç, Y. (2020). 10-14 Yaş arası kadın voleybolcularda 6 haftalık pliometrik antrenmanın bazı seçilmiş motorik özelliklere etkisi. *Turkish Studies-Social Sciences*. 15(1), 425-433.
- Kobal, R., Loturco, I., Barroso, R., Gil, S., Cuniyochi, R., Ugrinowitsch, C., Roschel, H., & Tricoli, V. (2017). Effects of different combinations of strength, power, and plyometric training on the physical performance of elite young soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 31(6), 1468-1476.
- Kocahan, T., Urgancıoğlu, A., Akınoğlu, B., Cihan, E., Yıldırım, N., & Hasanoğlu, A., (2017). 12-18 yaş artistik ve ritmik cimnastikçilerin ekstrimite kas kuvveti ve kor endüranslarının karşılaştırılması. *Türk Spor Hekimliği Derneği*.
- Mengütay, S (2005). Çocuklarda hareket gelişimi ve spor. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
- Özcan, A. M. (2022). Genç taekwondocularda pliometrik antrenmanların denge, eklem pozisyon hissi ve çabuk kuvvete etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Özsu, M. (2011). 12–14 yaşlarında yarışmacı artistik cimnastikçilerin bazı fiziksel performans parametrelerinin incelenmesi. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 13(3), 397- 401.
- Rocha, Henrique, J., Ramirez-Campillo, R., Afonso, J., Miguel Silva, R., Moran, J., & Manuel Clemente, F. (2023). Plyometric Training Programs in Handball: A Systematic Scoping Review. *Kinesiyoloji*. 55 (2), 298-336.
- Semenick, D. (1990). "The T-test". *NSCA*. 12(1), 36-37.
- Yarayan, M. T., & Müniroğlu, S. (2020). Sekiz haftalık pliometrik antrenman programının 13-14 yaş grubu futbolcularda dikey sıçrama, çeviklik, sürat ve kuvvet parametreleri üzerine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 18 (4), 100-112.
- Yıldırım, U.C. (2017). 7-11 yaş artistik cimnastik yoğun antrenman programına katılan çocukların fiziksel ve biyomotorik özelliklerine etkisinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi. Isparta.
- Yılmaz, G., & Şengür, E. (2021). Sporda Çeviklik. Duvar Kitabevi. İzmir.

Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ile Fiziksel Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ali YILDIRIM*¹ 

Selvi GÖREN¹ 

¹ Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, KİLİS

 [10.31680/gaunjss.1501152](https://doi.org/10.31680/gaunjss.1501152)

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 14.06.2024

Kabul Tarihi / Accepted: 05.09.2024

Yayın Tarihi / Published: 27.12.2024

Öz

Bu araştırma, fitness yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ile fiziksel benlik algısı arasındaki ilişkiyi incelemek; egzersiz bağımlılığı ve fiziksel benlik algısını cinsiyetlerine, medeni durumlarına, haftada kaç gün fitness yaptıklarına, bedensel görünüşleri ile ilgili düşüncelerine ve fitness merkezine gitme nedenlerine bağlı olarak farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma grubunu spor salonlarına fitness yapmak amacıyla gitmekte olan 133 Kadın ve 117 Erkek oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Tekkurşun, Demir ve ark. (2018) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılık Ölçeği ve Ninot tarafından 2000 yılında geliştirilmiş ve 2017 yılında Çağlar ve arkadaşları tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan fiziksel benlik algısı ölçeği uygulanmıştır. Kişisel bilgilerin yüzdelik dağılımının belirlenmesinde frekans analizinden faydalanılmıştır. Ölçek puanlarını analiz etmede ise Independent Samples T test kullanılmıştır ikiden fazla olan kategorili demografik değişkenlere göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında One Way ANOVA analizi yapılmıştır, kullanılan analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir. Araştırma sonucunda; spor salonlarında fitness yapan kişilerin egzersiz bağımlılığı alt boyutları ile fiziksel benlik algısı alt boyutlarından fiziksel kondisyon, sportif yeterlik, fiziksel çekicilik ve fiziksel kuvvet boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür. Değişkenler arası ilişkinin zayıf olsa da pozitif yönlü olması, bu değişkenlerin birbirleriyle ilişki içinde olduğu ve birbirlerini etkilediğini göstermektedir. Egzersiz bağımlılığı tolerans alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından kadınlar lehine anlamlı fark görülürken, fiziksel benlik algısı fiziksel çekicilik alt boyutu haricinde diğer alt boyutların tamamında anlamlı bir farklılık görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Fitness, Egzersiz Bağımlılığı, Fiziksel Benlik, Spor

Examining the Relationship Between Exercise Addiction and Physical Self-Perception of Fitness Individuals

Abstract

This study was conducted to examine the relationship between exercise addiction and physical self-perception of individuals who do fitness; to examine whether exercise addiction and physical self-perception differ depending on their gender, marital status, how many days a week they do fitness, their thoughts about their physical appearance and their reasons for going to the fitness center. The research group consists of 133 women and 117 men who go to fitness centers for fitness. Personal information form, Exercise Addiction Scale developed by Tekkurşun, Demir et al. (2018) and Physical Self-Perception Scale developed by Ninot in 2000 and adapted into Turkish by Çağlar et al. in 2017 were applied as data collection tools. Frequency analysis was used to determine the percentage distribution of personal information. Independent Samples T test was used to analyze the scale scores and One Way ANOVA analysis was used to compare the scale scores according to demographic variables with more than two categories, and the significance level was determined as $p < 0.05$ in the analyzes used. As a result of the research, a statistically significant relationship was observed between the exercise addiction sub-dimensions of people who do fitness in gyms and physical fitness, sportive competence, physical attractiveness and physical strength dimensions of physical self-perception sub-dimensions. Although the relationship between the variables is weak, the fact that it is positive indicates that these variables are in relationship with each other and affect each other. While there was a significant difference in the exercise addiction tolerance sub-dimension in favor of women in terms of gender variable, a significant difference was observed in all other sub-dimensions except for the physical self-perception physical attractiveness sub-dimension.

Keywords: Fitness, Exercise Addiction, Physical Self, Sport

*Sorumlu Yazar: Ali YILDIRIM

E-mail: aalliyy@hotmail.com

Giriş

Fitness (fiziksel uygunluk); bireylerin kassal işlevlerini, karakteristik doğal yetenekleriyle çalıştırmaları olarak tanımlanabilmektedir. Bu doğrultuda fitness etkinlikleri; fiziksel zindelik, vücudun iş ve boş zaman etkinliklerinde verimli bir şekilde çalıştırılabilmesi, sağlıklı olunması, acil durumlarla başa çıkabilme kabiliyetinin geliştirilebilmesi ve hipokinetik hastalıklara direnilmesi bağlamında önemli addedilmektedir (Güdül, 2008). Fitness etkinlikleri sedanter bireyler için, belirli kurallar dâhilinde yapılması durumunda fiziksel ve fizyolojik açıdan fayda sağlamaktadır. Zira fitness, ancak belirli bir tempoya ve disipline endeksli olarak ve spor salonlarında yapılması durumunda verim alınabilen bir etkinlik türü olarak ifade edilmektedir. Bu nedenle de bireyler; spor salonlarında ve grup aktivitelerine riayet etmek doğrultusunda, mazeret üretmeden tüm etkinlikleri tamamlamak durumundadırlar (Papadimitriou ve Karteroliotis, 2000). Fitness eğitimi; bireylerin fiziksel uygunluk düzeyinin iyileştirilmesini ya da artırılmasını sağlamak doğrultusunda, daha nitelikli bir bedene ve fiziksel yapıya sahip olmalarını olanaklı kılmaktadır. Bu fitness eğitimiyle; öncelikli olarak bireylerin fiziksel performans düzeylerinin artırılması ve kendilerini fiziksel ve psikolojik açıdan daha iyi hissetmelerinin sağlanması amaçlanmaktadır. Söz konusu edilen bu kapsamda da fitness eğitimi, bireylerin vücut gelişimlerini destekleyen ve fit görünmelerini sağlayan eğitimler olarak ifade edilmektedir (Zorba, 2001).

Fitness, yüksek düzeyde sağlık veya zindelik için en önemli faktördür. Fiziksel zindelik kişisel sorumluluk gerektirir, yaralanmalara karşı korur, daha iyi fiziksel sağlığa yol açar ve daha iyi zihinsel sağlık, sağlık gelişimi için bir kaynaktır. Bununla birlikte, fiziksel görünüme çok fazla önem verilmesi, bir kişinin duygusal, sosyal, profesyonel ve entelektüel niteliklerini olumsuz etkileyebilir. Aslında, zindelik fiziksel boyutun bir parçasıdır. Diyet, sağlık uygulamaları, çevresel hususlar ve güven gibi hususları da içerir. Fiziksel zindelik ayrıca duygusal, sosyal ve profesyonel yönler gibi refahın diğer yönlerine de fayda sağlar (Özer, 2001). Spor, birçok ortak normun yanı sıra, insanları yaşamlarında fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik olarak destekleyen, bireyleri ortak bir özellikte birleştiren önemli bir olgudur (Yılmaz, 2023). Egzersiz bağımlılığı bir davranışın kompulsif şekilde, görüngüsel olarak tekrar etmesidir. Bu bağımlılık, kişinin egzersiz yapma hallerine engel olamaması, istenilen hedefe ulaşmak için yaptığı egzersizin şiddetini süresini sıklığını devamlı arttırması, egzersize fazla vakit ayırıp aile, arkadaş vb. yakınlarına zaman ayırmaması, sosyal aktivitelerden vazgeçmesi,

kişinin tüm zamanını egzersiz alanında planlaması olarak kabul görmektedir (Zmijewski ve Howard, 2000). Bu hastalıkta, bireyin egzersizden uzak kalmaya asla tahammülü olmaz. Eğer uzak kalırsa fiziksel ve psikolojik sorunlar görülür ve kişinin kendini kontrol edememesi, şiddetle egzersize katılma arzusu vb. durumlar görülür (Hausenblas ve Downs, 2002). Bununla birlikte egzersiz bağımlılığı yaralanmalar, psikolojik sorunlar, sosyal ilişkilerde sorun yaratır (Hamer ve Karageorghis, 2007). Egzersiz yapmak, fiziksel, sosyal, psikolojik yönden ne kadar faydalı olsa da (Fahey, Insel ve Roth, 2014), aşırı yapıp bağımlılığa dönüştüğünde gerginlik, kaygı (Demir ve Türkeli, 2019) sinir, depresyon, uykusuzluk (Polat ve Şimşek, 2015) gibi çeşitli sorunları da beraberinde getirebilir. Bu bağımlılığının kilo kontrolü ve beden memnuniyeti (Zengin ve Kırkbir, 2021) ile pozitif ilişki gösterdiği belirtilmiştir. Benliğin tanımı, bireyin kendi fiziksel ve zihinsel yeterliliklerinin farkında olmasıdır. (Güngör, 2010). Benliğin bir diğer tanımı ise şöyledir: Bireyin kendisinin farkına vararak ortaya çıkarttığı, onu diğer kişilerden farklı kılan ve insanın kişisel özelliklerinin temelini oluşturan, bilinçli ruhsal süreçler bütünüdür. Kişinin psikomotor kapsamda kendini kavraması değerlendirmesi olarak tanımlanabilir. Bu konuyla ilgili çalışmaların gelişimine bakıldığında, bedensel farkındalık kavramının genel benlik kavramı ile başladığı görülmüştür (Aşçı, 2004).

Bu araştırmada, özellikle fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ile fiziksel benlik algısı arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Bu çerçevede spor merkezlerine giden katılımcılara ölçekler uygulanarak bir yargıya varılmaya çalışılacaktır. Araştırmanın özgün olmasının nedeni, fitness salonlarına giden kişiler ile ilgili birçok çalışma olmasına rağmen egzersiz bağımlılığı ve fiziksel benlik algısı üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmış herhangi bir çalışmanın olmamasının araştırmaya özgün bir değer kattığını söyleyebiliriz.

Yöntem

Bu bölümde, araştırmanın evren ve örnekleme veri toplama araçları ve toplanan verilerin hangi istatistiksel yöntem ile analiz edileceğine ilişkin bilgiler verilmiştir. Araştırmamızda betimsel tarama modeli uygulanmıştır; bu model, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin varlığını tespit etmeyi hedefler (Karasar, 2015).

Araştırmada şu sorulara yanıt aranmıştır;

1. Araştırmaya katılan bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ile Fiziksel Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.

2. Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetleri, medeni durumları, haftalık fitness sayısı ve bedensel görünüşleri ile egzersiz bağımlılığı ve fiziksel benlik algısı düzeylerinde farklılık var mıdır?

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, Gaziantep ilinde bulunan spor merkezlerine fitness yapmak amacıyla gitmekte olan kişiler oluşturmaktadır. Nicel araştırma yöntem ve tekniklerinden gönüllülük esasına dayalı olarak betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmaya 133 kadın ve 117 erkek olmak üzere toplam 250 kişi katılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmanın amacını ortaya çıkarabilmek amacıyla nicel veri toplama tekniği olarak ölçekler ile veriler toplanmıştır. Birinci bölümde demografik bilgiler ile ilgili soru formu, ikinci bölümde egzersiz bağımlılık ölçeği ve üçüncü bölümde fiziksel benlik algısı ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Spor merkezine giden bireylerin kişisel bilgilerini tespit etmek için katılımcılara cinsiyetleri, medeni durumları, hafta da kaç gün fitness yaptıkları, bedensel görünüşleri ile ilgili düşünceleri ve fitness merkezine gitme nedenleri gibi sorulardan oluşan kişisel bilgi formu hazırlanmıştır.

Egzersiz Bağımlılık Ölçeği: Tekkurşun Demir ve ark. (2018) tarafından geliştirilen ölçek, 17 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Boyutlar sırasıyla bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi, çatışma (6 madde), aşırı odaklanma ve duygu değişimi (7 madde) ve tolerans gelişimi ve tutku (4 madde) olarak belirlenmiştir. Ölçeğin güvenirlik analizi sonucu Cronbach Alpha katsayısı 0,79 dur. Araştırmada Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'nin genel Cronbach Alpha katsayısı ise 0,84 olarak tespit edilmiştir.

Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği: Ninot ve arkadaşları tarafından 2000 yılında geliştirilmiş ve 2017 yılında Çağlar ve arkadaşları tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 6'lı likert türünde hazırlanmış olup toplamda 25 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek Genel benlik kavramı (1,7,13,19 ve 23. Maddeler) Fiziksel benlik değeri (2,8,14,20 ve 24. maddeler); Fiziksel kondisyon (3,9,15,21 ve 25. Maddeler); Sportif yeterlik (4,10,16 ve 22. maddeler); Fiziksel çekicilik (5,11 ve 17. Maddeler) Fiziksel kuvvet (6,12 ve 18. maddeler) alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayıları 0.90-0.96 arasında olduğu belirtilmiştir. Yapmış olduğumuz araştırmada

Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği Cronbach Alpha katsayısı ölçek genelinde 0,83 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırma verileri analizi için SPSS 25.00 istatistiksel yazılım paketi kullanılmıştır. Bu araştırmada, kişisel özelliklerin analizi yapılmıştır. Verilerin normal bir dağılım sergilemesi sonucunda parametrik analizler uygulanmıştır. Araştırma ölçeklerine ilişkin betimleyici istatistik yapılmıştır. İkili karşılaştırmalarda T testi, çoklu karşılaştırmalarda One-Way Anova, farklılığın kaynağının belirlenmesinde Bonferroni testi kullanılmıştır. Araştırmada egzersiz bağımlılığı ile fiziksel benlik algısı arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırmadaki istatistiksel analizlerde anlamlılık değeri 0,05 olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Demografik Bilgilere İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Değişken	Alt Değişken	F	%
Cinsiyet	Kadın	133	53.2
	Erkek	117	46.8
Medeni Durum	Evli	95	38.0
	Bekar	155	62.0
Haftalık Fitness Sayısı	1 Gün	2	0.8
	2 Gün	11	4.4
	3 Gün	49	19.6
	4 Gün ve Üzeri	188	75.2
Bedensel Görünümden	Mutlu Değilim	33	13.2
	Biraz Mutluyum	130	52.0
	Çok Mutluyum	87	34.8

Tablo 1'e göre, katılımcıların % 53.2'sinin kadın, % 46.8'nin erkek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların medeni durumlarına bakıldığında % 38.0'sinin bekar, % 62.0'sinin evli olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların haftalık olarak fitness salonuna gittikleri gün sayısına bakıldığında 2 katılımcının haftada 1 gün, 11 katılımcının haftada 2 gün, 49 katılımcının haftada 3 gün, 188 katılımcının 4 gün ve üzeri katılım sağladığı görülmüştür. Katılımcıların spor yapma amaçlarına bakıldığında ise % 49,6 ile çoğunluğunun vücut şekillendirme amacıyla fitness yaptıkları tespit edilmiştir.

Tablo 2. Egzersiz Bağımlılığı ve Fiziksel Benlik Algısı ile İlgili Korelasyon Analiz Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	r	-							
	p								
2. Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi	r	,452**	-						
	p	,000							
3. Tolerans gelişimi ve tutku	r	,490**	,261**	-					
	p	,000	,000						
4. Genel Benlik Kavramı	r	-,171**	,016	-,031	-				
	p	,007	,803	,630					
5. Fiziksel Benlik Değeri	r	,003	-,114	-,024	,111	-			
	p	,965	,072	,711	,079				
6. Fiziksel Kondisyon	r	,157*	-,095	-,086	,180**	,539**	-		
	p	,013	,134	,173	,004	,000			
7. Sportif Yeterlik	r	,262**	-,013	,246**	,025	,796**	,583**	-	
	p	,000	,839	,000	,695	,000	,000		
8. Fiziksel Çekicilik	r	-,024	-,031	,046	,309**	,112	,222**	,151*	-
	p	,711	,625	,471	,000	,078	,000	,017	
9. Fiziksel Kuvvet	r	,307**	-,030	,276**	,047	,617**	,486**	,741**	,095
	p	,000	,639	,000	,460	,000	,000	,000	,135

p<0,05*, p<0,01**

Egzersiz bağımlılığı ile fiziksel benlik algısı ve bu kavramları oluşturan alt boyutlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Bu analiz tablosuna ilişkin bilgiler Tablo 2’de verilmiştir. İlgili tabloya göre %95 güven aralığında, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma boyutu ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ($p=0,000<0,050$; $r=0,452$) bulunmuştur. Araştırmanın bir diğer boyutu olan fiziksel kondisyon ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi boyutu arasında ($p=0,013<0,050$; $r=0,157$) pozitif yönlü, zayıf düzeyde, genel benlik kavramı boyutu ile ($p=0,004<0,050$; $r=0,180$) pozitif yönlü, zayıf düzeyde, fiziksel benlik değeri boyutu ile ($p=0,000<0,050$; $r=0,539$) pozitif yönlü, kuvvetli düzeyde ilişki olduğu görülmüştür.

Tablo 3. Egzersiz Bağımlılığı ve Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkeni Açısından Analizi

Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	Ss	t Testi	
					t	p
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	Kadın	133	4,368	0,500	-0,120	0,905
	Erkek	117	4,377	0,664		
Bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi	Kadın	133	3,109	0,553	1,898	0,059
	Erkek	117	2,944	0,780		
Tolerans gelişimi ve tutku	Kadın	133	4,460	0,619	2,229	0,027
	Erkek	117	4,254	0,814		
Genel Benlik Kavramı	Kadın	133	3,350	0,555	2,466	0,014
	Erkek	117	3,172	0,583		
Fiziksel Benlik Değeri	Kadın	133	4,040	0,957	-5,849	0,000
	Erkek	117	4,668	0,735		
Fiziksel Kondisyon	Kadın	133	3,171	0,806	-4,754	0,000
	Erkek	117	3,641	0,746		
Sportif Yeterlik	Kadın	133	3,998	0,786	-5,060	0,000
	Erkek	117	4,504	0,791		
Fiziksel Çekicilik	Kadın	133	3,150	0,715	0,186	0,853
	Erkek	117	3,133	0,682		
Fiziksel Kuvvet	Kadın	133	4,305	0,927	-3,760	0,000
	Erkek	117	4,717	0,787		

Tablo 3'te görüldüğü üzere, katılımcıların cinsiyetleri ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarından aşırı odaklanma ve bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,50$). Ancak, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p=0,027<0,050$). Fiziksel benlik algısı alt boyutlarından fiziksel çekicilik alt boyutu ile cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken, genel benlik kavramı, fiziksel benlik değeri, fiziksel kondisyon, sportif yeterlilik ve fiziksel kuvvet boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,050$).

Tablo 4. Egzersiz Bağımlılığı ve Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkeni Açısından Analizi

Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	Ss	t Testi	
					t	p
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	Evli	95	4,392	0,587	0,423	0,673
	Bekar	155	4,360	0,580		
Bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi	Evli	95	3,161	0,609	2,401	0,017
	Bekar	155	2,952	0,699		
Tolerans gelişimi ve tutku	Evli	95	4,284	0,843	-1,280	0,203
	Bekar	155	4,412	0,636		
Genel Benlik Kavramı	Evli	95	3,200	0,421	-1,601	0,111
	Bekar	155	3,308	0,648		
Fiziksel Benlik Değeri	Evli	95	4,149	0,916	-2,529	0,012
	Bekar	155	4,447	0,898		
Fiziksel Kondisyon	Evli	95	3,271	0,818	-1,831	0,068
	Bekar	155	3,464	0,802		
Sportif Yeterlik	Evli	95	4,021	0,879	-3,158	0,002
	Bekar	155	4,366	0,767		
Fiziksel Çekicilik	Evli	95	3,070	0,633	-1,285	0,200
	Bekar	155	3,187	0,734		
Fiziksel Kuvvet	Evli	95	4,350	0,923	-2,075	0,039
	Bekar	155	4,589	0,855		

Tablo 4'te görüldüğü üzere, katılımcıların medeni durumları ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarından aşırı odaklanma ve tolerans gelişimi alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,50$). Ancak, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,050$). Fiziksel benlik algısı alt boyutlarından genel benlik kavramı, fiziksel kondisyon ve fiziksel çekicilik alt boyutu ile medeni durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p>0,50$), fiziksel benlik değeri, sportif yeterlilik ve fiziksel kuvvet boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,050$).

Tablo 5. Egzersiz Bağımlılığı ve Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği Puanlarının Haftalık Egzersiz Sıklığı Değişkeni Açısından Analizi

Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	ss	F	P	Fark
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	1 Gün (1)	2	4,500	0,101	18,437	0,000	3-2 4-2
	2 Gün (2)	11	3,259	0,245			
	3 Gün (3)	49	4,282	0,489			
	4 Gün ve Üzeri (4)	188	4,459	0,550			
Bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi	1 Gün (1)	2	3,916	0,589	1,689	0,170	-
	2 Gün (2)	11	2,818	0,241			
	3 Gün (3)	49	2,976	0,703			
	4 Gün ve Üzeri (4)	188	3,049	0,678			
Tolerans gelişimi ve tutku	1 Gün (1)	2	4,125	0,176	8,543	0,000	4-2 4-3
	2 Gün (2)	11	3,568	0,716			
	3 Gün (3)	49	4,122	0,821			
	4 Gün ve Üzeri (4)	188	4,476	0,656			
Genel Benlik Kavramı	1 Gün (1)	2	3,400	0,000	3,783	0,011	4-3
	2 Gün (2)	11	3,472	0,895			
	3 Gün (3)	49	3,032	0,379			
	4 Gün ve Üzeri (4)	188	3,314	0,583			
Fiziksel Benlik Değeri	1 Gün (1)	2	4,300	0,424	2,200	0,089	-
	2 Gün (2)	11	3,963	0,463			
	3 Gün (3)	49	4,102	0,929			
	4 Gün ve Üzeri (4)	188	4,417	0,922			
Fiziksel Kondisyon	1 Gün (1)	2	3,100	0,141	3,003	0,031	4-2
	2 Gün (2)	11	2,800	0,687			
	3 Gün (3)	49	3,261	0,792			
	4 Gün ve Üzeri (4)	188	3,462	0,813			
Sportif Yeterlik	1 Gün (1)	2	3,875	0,883	9,249	0,000	3-2 4-2
	2 Gün (2)	11	3,090	0,464			
	3 Gün (3)	49	4,117	0,707			
	4 Gün ve Üzeri (4)	188	4,336	0,821			
Fiziksel Çekicilik	1 Gün (1)	2	3,166	0,707	4,860	0,003	2-3 2-4
	2 Gün (2)	11	3,787	0,846			
	3 Gün (3)	49	2,932	0,577			
	4 Gün ve Üzeri (4)	188	3,159	0,698			
Fiziksel Kuvvet	1 Gün (1)	2	4,000	0,942	14,616	0,000	3-2 4-2 4-3
	2 Gün (2)	11	3,060	1,103			
	3 Gün (3)	49	4,278	0,727			
	4 Gün ve Üzeri (4)	188	4,645	0,827			

Tablo 5'e göre; katılımcıların haftalık egzersiz sıklığı ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarından bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,50$). Ancak, aşırı odaklanma ve tolerans gelişimi alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,050$). Fiziksel benlik algısı alt boyutlarından fiziksel benlik değeri alt boyutu ile haftalık egzersiz sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p>0,50$), genel benlik kavramı, fiziksel kondisyon, fiziksel çekicilik, sportif yeterlilik ve fiziksel kuvvet boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,050$).

Tablo 6. Egzersiz Bağımlılığı ve Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği Puanlarının Bedensel Görünüş Değişkeni Açısından Analizi

Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	ss	F	P	Fark
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	Mutlu Değilim (1)	33	4,515	0,411	3,606	0,129	-
	Biraz Mutluyum (2)	130	4,280	0,614			
	Çok Mutluyum (3)	87	4,456	0,568			
Bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi	Mutlu Değilim (1)	33	3,146	0,902	1,065	0,346	-
	Biraz Mutluyum (2)	130	3,052	0,698			
	Çok Mutluyum (3)	87	2,957	0,517			
Tolerans gelişimi ve tutku	Mutlu Değilim (1)	33	4,560	0,552	4,175	0,016	1-3
	Biraz Mutluyum (2)	130	4,426	0,730			
	Çok Mutluyum (3)	87	4,195	0,742			
Genel Benlik Kavramı	Mutlu Değilim (1)	33	3,151	0,364	1,700	0,185	-
	Biraz Mutluyum (2)	130	3,241	0,592			
	Çok Mutluyum (3)	87	3,349	0,605			
Fiziksel Benlik Değeri	Mutlu Değilim (1)	33	3,103	0,760	89,328	0,000	2-1 2-3
	Biraz Mutluyum (2)	130	4,218	0,715			
	Çok Mutluyum (3)	87	4,974	0,651			
Fiziksel Kondisyon	Mutlu Değilim (1)	33	2,830	0,517	87,628	0,000	2-1 2-3
	Biraz Mutluyum (2)	130	3,060	0,630			
	Çok Mutluyum (3)	87	4,098	0,649			
Sportif Yeterlik	Mutlu Değilim (1)	33	3,462	0,634	62,231	0,000	2-1 3-1 3-2
	Biraz Mutluyum (2)	130	4,026	0,703			
	Çok Mutluyum (3)	87	4,839	0,651			
Fiziksel Çekicilik	Mutlu Değilim (1)	33	3,141	0,750	5,827	0,003	3-1
	Biraz Mutluyum (2)	130	3,012	0,584			
	Çok Mutluyum (3)	87	3,337	0,793			
Fiziksel Kuvvet	Mutlu Değilim (1)	33	4,050	0,601	19,299	0,000	3-1 3-2
	Biraz Mutluyum (2)	130	4,325	0,895			
	Çok Mutluyum (3)	87	4,927	0,796			

Tablo 6'ya göre; katılımcıların bedensel görünüşleri ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarından aşırı odaklanma ve bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,50$), ancak tolerans gelişimi alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,050$). Fiziksel benlik değeri, fiziksel kondisyon, fiziksel çekicilik, sportif

yeterlilik ve fiziksel kuvvet boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,050$).

Tartışma ve Sonuç

Fitness bireylerin fiziksel gelişimleri açısından önemli bir egzersizdir. Çünkü tüm bireyler fiziksel görünüşlerine önem vermektedirler. Fiziksel görünüm bireylerin sosyalleşmesi ve özgüveni açısından çok önemlidir. Bu araştırmayı yaparken, bu düşünceyle yola çıkarak fitness yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ile beden algısı arasındaki ilişki incelendi. Yaptığımız araştırmada yaş grubu gözetilmedi. Araştırmada yaş grubu gözetilmemesinin sebebi her yaştaki bireyin hayatın her anında, fiziki açıdan olumsuzluklar yaşayacağı ve bu olumsuzlukların zihinsel yapılarına da etki edeceği düşüncesiydi. Çünkü çağımızın en büyük sorunu olan aşırı kilo ile başlayan fiziksel olumsuzluklar bireylerin pozitif düşünmelerine ket vurmaktadır. Yapılan araştırmada her iki cinsiyetteki bireylere yeterince yer verilmesi çalışmanın homojenliği açısından önem arz etmektedir.

Araştırmada egzersiz bağımlılığı alt boyutları ile fiziksel benlik algısı alt boyutlarından fiziksel kondisyon, sportif yeterlik, fiziksel çekicilik ve fiziksel kuvvet boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür. Egzersiz bağımlılığı riskine sahip olan bireylerin aynı zamanda sosyal görünüş kaygısı da yaşadıklarını gösteren bir çalışma sonucuna göre egzersiz bağımlılığı toplam puanları ve egzersiz bağımlılığı alt boyutları ile sosyal görünüş kaygısı puanları arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü zayıf ilişki bulunmuştur (Erdem ve Miçooğulları, 2022). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışma da egzersiz yapan kişilerin fiziksel görünüşlerine ve beden imajlarına önem verdiği ve bu değişkenlerin arasında pozitif korelasyon olduğu belirlenmiştir (Ouyang vd., 2020). Musa'nın (2020) yaptığı çalışmada egzersiz yapan bireylerin özgüven düzeylerinde bir artış olurken sosyal görünüş kaygılarında azalma olduğu tespit edilmiştir. Fitness salonlarına giden bireyler görünüş kaygısından dolayı egzersiz sürelerini ve sıklığını arttırabilmektedir bunun sonucunda egzersiz bağımlılığı ortaya çıkmaktadır.

Haftalık Fitness sayısına bakıldığında, katılımcıların %75,2'sinin 4 gün ve üzeri, %19,6'sının 3 gün, %4,4'ünün 2 gün, %0,8'inin 1 gün katılım sağladığı görülmüştür. Fitness yapan kişilerin haftalık egzersiz yapma düzeyine bağlı olarak bedenini beğenme alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılığın incelenmesi sonucunda, haftada 5 gün ve üzeri egzersiz yapan katılımcıların puanlarının, haftada

3 gün egzersiz yapan katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, haftalık egzersiz sıklığının artmasıyla birlikte katılımcıların egzersizde gösterdiği çabanın ve bedenleriyle olan ilgilerinin arttığını göstermektedir. Katılımcıların bedensel görünümüne bakıldığında büyük çoğunluk görüşlerinden sadece biraz memnun olduklarını ifade etmişlerdir. Bununla beraber yine katılımcıların çok büyük bir kısmının vücut şekillendirme amacıyla hemen akabinde de zayıflama amacıyla fitness salonuna gittikleri elde edilen bir diğer sonuçtur. Çalışma sonucunda elde ettiğimiz veriler incelendiğinde fitness'a gidenlerin fiziksel görünümleri ile barışık olmaması çalışmamızın önemini destekler niteliktedir. Bu çalışmalarda ortak bir kanı, egzersize katılımın sosyal görünüş kaygısıyla negatif yönde ilişkili olduğu ve egzersiz sıklığının artmasıyla sosyal görünüş kaygısında düşüşlerin gözlemlendiğidir.

Egzersiz bağımlılığı ve fiziksel benlik algısı ölçeği puanlarının cinsiyet değişkeni açısından analizi incelendiğinde, duygu değişimi ve aşırı odaklanma ile sosyal ve bireysel ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p=0,905>0,50$). Buna karşın katılımcıların cinsiyetleri ile tolerans gelişimi ve tutku boyutu arasında kadın katılımcıların lehine istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($P=0,027<0,050$). Literatürde yapılan çalışmaları incelediğimizde; Çetin ve arkadaşlarının 2020 yılında elit sporcularda egzersiz bağımlılığı ve performans arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada egzersiz bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (Çetin ve ark. 2020). Yapılan başka bir çalışmada, Egzersiz bağımlılığı isimli başka bir çalışmada da cinsiyet değişkeni ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (Vardar, 2012). Konuyla ilgili yapılan diğer bir çalışmada ise Egzersiz bağımlılığının tanımlanması ve "egzersiz bağımlılığı ölçeği-21" in geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış, çalışma sonucunda egzersiz bağımlılığı ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmediği görülmüştür (Yeltepe, 2005). Egzersiz bağımlılığı ve depresyon ilişkisinin incelendiği çalışmada da cinsiyet değişkeni açısından herhangi bir anlamlılık tespit edilememiştir (Yıldırım ve ark; 2016). Yukarıda yapılan çalışmaları incelediğimizde çalışmamız sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Egzersiz bağımlılığı ve fiziksel benlik algısı ölçeği puanlarının medeni durum değişkeni açısından analizi incelendiğinde, katılımcıların medeni durumları ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($P=0,673>0,050$). Katılımcıların medeni durumları ile bireysel-sosyal

ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma boyutu arasındaki farklılığa bakıldığında $P=0,017<0,050$ olduğundan istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. Bu sonuca göre evli katılımcıların aşırı odaklanma boyutu ($\bar{x}:4,392$), bekâr katılımcıların aşırı odaklanma boyutundan ($\bar{x}:4,360$) yüksektir. Buna karşın katılımcıların medeni durumları ile tolerans gelişimi ve tutku boyutu arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulgulanmamıştır ($P=0,203>0,050$). Öte yandan, katılımcıların medeni durumları ile genel benlik kavramı boyutu arasındaki farklılık incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($P=0,111>0,050$). Katılımcıların medeni durumları ile fiziksel benlik değeri boyutu arasındaki farklılık $P=0,012<0,050$ olduğundan, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu sonuca bakıldığında bekâr katılımcıların fiziksel benlik değeri boyutu ($\bar{x}:4,447$), evli katılımcıların fiziksel benlik değeri boyutundan ($\bar{x}:4,149$) yüksektir.

Katılımcıların fitness salonuna gitme sıklığı ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($P=0,000<0,050$). Bu sonuca göre, fitness salonuna 2 gün giden katılımcılar ($X=3,25$) ile 3 gün giden katılımcılar ($X=4,28$) arasında 3 gün gidenlerin lehine olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Bununla birlikte bir diğer fark ise, fitness salonuna 4 gün gidenler ($X=4,46$) ile 2 gün gidenler ($x=3,25$) arasında; 4 gün gidenlerin lehine olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Costa ve arkadaşlarının (2012) gerçekleştirmiş olduğu bir çalışmada, katılımcıların egzersiz gün sayısı arttıkça bağımlılık düzeylerinde de artış meydana geldiğini, haftalık olarak daha fazla egzersiz faaliyetlerinde bulunan bireylerin, egzersiz bağımlılıklarının da daha üst seviyeye ulaşabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Namlı vd. (2018), Bavlı ve diğerleri (2011) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, bağımlı grubun diğer gruplara göre haftalık egzersiz sıklığının istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Costa ve diğerleri (2012) tarafından yapılan bir çalışmada ise, egzersiz sıklığı ve günlük egzersiz süresinin egzersiz bağımlılığının ortaya çıkmasında etkili olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, Kayhan (2020) tarafından yapılan farklı bir çalışmada, antrenman sayısı fazla olan sporcuların daha çok bağlanma yaşadıkları belirlenmiştir.

Katılımcıların bedensel görünüş memnuniyetleri ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($P=0,129>0,050$). Katılımcıların bedensel görünüş memnuniyetleri ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir

farklılık tespit edilememiştir ($P=0,346>0,050$). Katılımcıların bedensel görünüş memnuniyetleri ile tolerans gelişimi ve tutku boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulgulanmıştır ($P=0,016<0,050$). Bu bulguya göre, bedensel görünüşünden hiç memnun olmayan katılımcılar ($x=4,56$) ile çok memnun olanların ($x=4,19$) arasında memnun değilim diyenlerin lehine olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. Genellikle ideal erkek figürü kaslı olarak algılanırken ideal kadın figürü ise yağ oranı az zayıf olarak algılanır. Bu algıdan dolayı genç kadın ve erkekler, egzersiz türü olarak vücut geliştirme çalışmalarına yönelmektedir (Coşkun, 2011). Chang ve diğerleri (2019), algılanan beden imajı ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarında önemli bulgular elde etmişlerdir. White (2013), fiziksel görünüm kaygısı ile çevresel sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Sonuç olarak fitness salonlarına giden kişilerin fiziksel kondisyon, sportif yeterlik, fiziksel çekicilik ve fiziksel kuvvet boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür. Fiziksel kondisyon ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi boyutu arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde bir ilişki görülmüştür. Sportif yeterlik boyutu ile aşırı odaklanma boyutu arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde, tolerans boyutu ile pozitif yönlü, zayıf düzeyde bir ilişki görülmüştür. Fiziksel kuvvet boyutu ve aşırı odaklanma boyutu arasında pozitif yönde, orta düzeyde, tolerans boyutu arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde bir ilişki görülmüştür. Değişkenler arası ilişkinin zayıf olsa da pozitif yönlü olması, bu değişkenlerin birbirleriyle ilişki içinde olduğu ve birbirlerini etkilediğini göstermektedir. Egzersiz bağımlılığı bireysel-sosyal alt boyutunda medeni durum değişkeni açısından evli olanlar lehine anlamlı fark görülürken, fiziksel benlik algısı fiziksel benlik değeri, sportif yeterlik ve fiziksel kuvvet alt alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda bazı önerilere varılmıştır bu öneriler; Egzersiz bağımlılığı ile ilgili seminer, bilgilendirme toplantısı, panel gibi bilgilendirici toplantılar yapılabilir. Araştırmanın daha geniş örnekleme farklı alanlarda yapılması önerilmektedir. Örneklem grubunu değiştirerek profesyonel olarak spor yapan bireylerde yapılması sağlanabilir. Fitnes merkezinde çalışan antrenörlerin bu bilgiler ışığında fitnes merkezine gelen kişilere destek olması önem arz etmektedir.

Kaynaklar

- Aşçı, H. (2004). Benlik Algısı ve Egzersiz, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 15, Sayı 4, s. 237, 238, 239.
- Bavlı, Ö. Kozanoğlu, M. E, Doğanay, A. (2011). Düzenli egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*; 13(2): 150-153.
- Chang, C.C., Pan, M.C., & Shu, S.T. (2019). Relationship between self-presentation, exercise dependence, and perceived body image, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(6), 617-629.
- Costa, S. Cuzzocrea, F. Hausenblas, H.A. Larcana, R. Oliva, P. (2012). Psychometric examination and factorial validity of the Exercise Dependence Scale-Revised in Italian exercisers. *J Behav Addict*, 1(4):186-190.
- Coşkun, M. N. (2011). Vücut Geliştirme Sporunu ile İlgilenen Erkek Yetişkin Bireylerde Beden Algısının Yeme Davranışı ve Besin Tüketimi İle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Başkent Üniversitesi.
- Çağlar, A. Aşçı, F. Bilgili, N. (2017). Üniversite öğrencilerinde Fiziksel Benlik Ölçeği Türkçe sürümünün psikometrik özellikleri. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 18 (6), 594-601.
- Çetin, E. Bulğay, C. Demir, G. T. Cicioğlu, H. İ. Bayraktar, I. Orhan, Ö. (2020). The examination of the relationship between exercise addiction and performance enhancement in elite athletes. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-12.
- Demir, G.T. Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24. <https://doi.org/10.25307/jssr.505941>.
- Erdem, E., Miçooğulları, B. O. (2022). Egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutum davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi.
- Fahey, T., Insel, P., Roth, W. (2014). *Fit andwell: Coreconceptsandlabs in physicalfitnessandwellness*. New York: McGraw-HillEducation.
- Güdül, N. (2008). Fitness Salonlarına Giden İrelerin Eklentileri. Yüksek Lisans Tezi, Afyonkarahisar Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyonkarahisar.

- Güngör, A. (2010). <https://avesis.gazi.edu.tr/dosya?id=d8ec3dcd-f51a-4d2e-b10b-1d25c91f9aa7>
- Hamer, M., Karageorghis, C.I. (2007). Psycho biological mechanisms of exercise dependence. *Sports Medicine*, 37(6), 477-484.
- Hausenblas, H. A., Symons Downs, D. (2002). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sportand Exercise*, 3(2), 89-123. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(00\)00015-7](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(00)00015-7).
- Karasar, N. (2015). Bilimsel Araştırma Yöntemi, 28. Baskı, Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Kayhan, R. F. (2020). Determining the attachment styles of football coaches to their athletes. *Journal of Educational Issues* 2020; 6(2): 232-248.
- Namlı, S., Demir, G.T. ve Cicioğlu, H.İ. (2018). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akademik odaklanma düzeyleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 43-51.
- Ouyang, Y., Wang, K., Zhang, T., Peng, L., Song, G., & Luo, J. (2020). The influence of sports participation on body image, self-efficacy, and self-esteem in college students. *Frontiers in psychology*, 10, 3039.
- Özer, K. (2001). Fiziksel uygunluk. 1. Baskı, Ankara: Nobel Yayınları.
- Papadimitriou, D. A. Karteroliotis, K. (2000). The Service Quality Expectations inPrivate Sportand Fitness Centers: A Re–examination of the Factor Structure, *Sport Marketing Quarterly*, 9(3), 157 – 164.
- Tekkurşun, Demir G. Hazar, Z. Cicioğlu, H.İ. (2018). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ):Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*; 26(3), 865-874.
- Uz, İ. (2015). Fitness merkezlerine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığının incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Vardar, E. (2012). Egzersiz bağımlılığı. *Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Edirne Arşiv Kaynak Tarama Dergisi (Archives Medical Review Journal)* ; 21(3):163- 173.
- White, E.K. (2013). The role of social physique anxiety and social appearance anxiety in the body checking behaviors of male and female college students. UNLV Theses, Dissertations, Professional Papers, and Capstones.

- Yeltepe, H. (2005). Egzersiz bağımlılığının tanımlanması ve “egzersiz bağımlılığı ölçeği-21” in geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasının yapılması, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Yıldırım, İ. Yıldırım, Y. Ersöz, Y. Işık, Ö. Saraçlı, S. Karagöz, Ş, Yağmur, R. (2016). Egzersiz bağımlılığı, yeme tutum ve davranışları ilişkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1) , 43-54.
- Yılmaz, T. (2023). Football Fanaticism Levels of Turkish University Students in terms of Sports Literacy and Different Variables. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 11(4), 318-324.
- Zengin, S. Kirkbir, F. (2021). An analyzing of the relationship between exercise addiction and obesity awareness. *Shanlax International Journal of Education*, 9, 45-51. <https://doi.org/10.34293/education.v9iS2-Sep.4369>
- Zmijewski, C.F. Howard, M.O. (2000). Exercise dependence and attitudes to war deating among young adults. *Eating Behaviors*, 4, 181-195.
- Zorba, E. (2001). Fiziksel Uygunluk. Gazi Kitabevi, Ankara.

Geleneksel Spor Yapan Bireylerin Psikolojik Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi


Ünal TÜRKÇAPAR*¹ 

Murat ATASOY² 

Kamil BOLAT² 

¹ Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, *KAHRAMANMARAŞ*

² Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, *KIRŞEHİR*

 [10.31680/gaunjss.1492243](https://doi.org/10.31680/gaunjss.1492243)

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 29.05.2024

Kabul Tarihi / Accepted: 21.11.2024

Yayın Tarihi / Published: 27.12.2024

Öz

Bu araştırmanın amacı 2023 yılında Kırgızistan'da geleneksel spor yapan bireylerin psikolojik beceri düzeylerinin nasıl şekillendiğini belirlemektir. Çalışma betimsel ve çıkarımsal bir niteliğe sahip tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2023 yılında Kırgızistan'da geleneksel sporlardan okçuluk, güreş ve atlı spor branşlarıyla uğraşan 134 erkek ve 118 kadından oluşan toplam 252 katılımcı oluşturmaktadır. Çalışma, gönüllü katılım esasına göre düzenlenmiştir. Bu çalışmada verilerin toplanması için araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve Psikolojik Beceri değerlendirme ölçeği kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu; cinsiyet, yaş, spor yılı, eğitim durumunuz, algılanan gelir düzeyi, spor branşı ve haftalık antrenman süreniz sorularından oluşmaktadır. Geleneksel spor yapan bireylerin psikolojik düzeylerinin tespiti için Smith ve arkadaşları tarafından (1995) geliştirilen ve Erhan ve arkadaşları (2015) tarafından Türkçe adaptasyonu yapılan "Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Değerlendirilmesi Ölçeği (ASCI-28)" kullanılmıştır. Verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerin normal dağım göstermesi sebebiyle parametrik testler (t testi, ANOVA testi) uygulanmış olup etki değerleri için ise Cohen's d ve Eta Kare (η^2) hesaplanmıştır. Çalışmaya katılan geleneksel spor yapan bireylerin psikolojik beceri düzeylerinde; cinsiyet, yaş, spor branşı, spor yılı ve haftalık antrenman sürelerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ancak gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Geleneksel spor yapan bireyler psikolojik beceri düzeyleri için spor branşı ve haftalık antrenman süresi değişkenleri orta düzeyde etkide bulunurken cinsiyet ve spor yılı değişkenleri ise yüksek düzeyde etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Geleneksel spor, Psikolojik beceri

Determining the Psychological Skill Levels of Individuals Playing Traditional Sports

Abstract

The aim of this research is to determine how the psychological skill levels of individuals doing traditional sports in Kyrgyzstan in 2023 are shaped. The study used a descriptive and inferential scanning model. The study group of the research consists of a total of 252 participants, 134 men and 118 women, who are engaged in traditional sports such as archery, wrestling and equestrian sports in Kyrgyzstan in 2023. The study was organized on the basis of voluntary participation. The study was organized on the basis of voluntary participation. In this study, a personal information form and Psychological Skills evaluation scale prepared by the researcher were used to collect data. Personal information form; It consists of questions about gender, age, sports year, education level, perceived income level, sports branch and weekly training time. To determine the psychological levels of individuals doing traditional sports, the "Assessment of Psychological Skills of Athletes Scale (ASCI-28)", developed by Smith et al. (1995) and adapted into Turkish by Erhan et al. (2015), was used. Since the skewness and kurtosis values of the data showed normal distribution, parametric tests (t test, ANOVA test) were applied and Cohen's d and Eta Square (η^2) were calculated for the effect values. It was concluded that there were statistically significant differences in the psychological skill levels of individuals participating in the study who did traditional sports in terms of gender, age, sports branch, sports year and weekly training duration, but there was no significant difference according to the income level variable. While the sports branch and weekly training duration variables had a moderate effect on the psychological skill levels of individuals doing traditional sports, the variables of gender and sports year had a high level of effect.

Keywords: Sports, Traditional sports, Psychological skills

*Sorumlu Yazar: Ünal TÜRKÇAPAR

E-mail: turkcaparunal@hotmail.com

Giriş

İnsanın zihinsel ve ruhsal bileşenleriyle beraber, bütünlüğünü sağlayan bedeninin belirli hedefler doğrultusunda eğitilmesi düşüncesi, insanlığın yeryüzündeki varlığı kadar eskiye gider (Alpman, 1972). Spor, kişinin fiziksel ve ruhsal sağlığını geliştirmek, belirli uyum kurallarına göre yarışmak, heyecan duymak, rekabet etmek, kazanmak ve başarı zorluğunu artırarak kişisel gelişimini en üst seviyeye çıkarmak amacıyla yapılan en yoğun çabadır (Kılıçaslan 2015).

Sportif performans, belirli bir sportif amacın gerçekleştirilmesi sırasında başarı elde etmek için gösterilen tüm çabalar olarak tanımlanabilir (Bayraktar ve Kurtoğlu 2009). Sporcunun özelliklerini şekillendiren ve gelişimine katkıda bulunan faktörlerin en önemlileri doğuştan gelen etkiler, çevresel etkiler, yetenek ve becerilerdir. Doğuştan gelen etkiler, kalıtsal olarak nesilden nesile geçen ve değiştirilemeyen niteliklerdir. Bu nitelikler, bir kişinin önceden sahip olduğu yetileri içerir.

Sporcunun performansını artıran yeteneklerin yanı sıra temelinde yeti olması gereken uygulamalı çalışmalarla sporcunun eksik olan hareketlerini bilinçli bir şekilde gerçekleştirmesini ve kullanmasını sağlamaya sportif yetenek denir (Erhan ve ark., 2015). Sporcuların idmana veya müsabakaya çıkmadan önce dikkat düzeylerinin artması, aynı zamanda konsantrasyon seviyelerinin yükseldiğini gösterir (Weinberg ve Gould, 2003; Williams, 2006). Spor etkinliklerinde başarıya ulaşmak için, konsantrasyon, dikkat, amaç belirleme, özgüven, olumlu düşünme gibi zihinsel yetilerin edinilmesi ve ilerletilmesi gerektiği vurgulanır. Bu, sürekli ve istikrarlı bir süreçtir ve sporcunun başarısını etkileyen psikolojik becerilerin önemini ortaya koyar (Neff, 2006). Bu bilgiler doğrultusunda bu çalışmanın amacı geleneksel spor yapan bireylerin psikolojik beceri düzeylerinin nasıl şekillendiğini belirlemektir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırma betimsel nitelikte olup, geleneksel spor yapan bireylerin psikolojik beceri düzeylerine bakılmıştır. Bu çalışmada “tarama modeli” düşünülerek araştırmanın modeli oluşturulmuştur. Tarama modelleri, geçmişte veya şu anda var olan bir durumu olduğu şekilde tanımlamayı amaçlayan araştırma modelidir. Araştırmanın konusu olan olay, kişi ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi aktarılmaya çalışılır. Bu koşulları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme amacı yoktur (Karasar, 2009).

Çalışma Grubu: Bu araştırmanın çalışma grubunu, 2023 yılında Kırgızistan'da okçuluk, güreş ve atlı spor branşlarıyla uğraşan, yaş ortalaması 20-21 olan toplam 252 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların 134'ü erkek, 118'i ise kadındır.

Verilerin Toplanması ve Kullanılan Araçlar: Veriler Google Formlar kullanılarak elde edilmiştir. Araştırmada 2 farklı veri toplama aracı kullanılmıştır.

Tanılayıcı Bilgi Formu: Geleneksel spor yapan bireylerin demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgiler Formu" kullanılmıştır. Form; katılımcıların cinsiyet, yaş, spor yılı, eğitim durumu, gelir düzeyi, haftalık antrenman süresi ve spor branşı hakkında sorular içermektedir.

Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Değerlendirmesi Ölçeği: Katılımcıların psikolojik beceri düzeylerini belirlemek amacıyla; Smith ve arkadaşları tarafından (1995) geliştirilen ve Erhan ve arkadaşları (2015) tarafından Türkçe adaptasyonu yapılan "Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Değerlendirilmesi Ölçeği (ASCI-28)" sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirmek için geliştirilmiş bir öz değerlendirme aracıdır. Sporcular için geliştirilen bu araç 28 maddeden, 7 alt boyuttan ve her alt boyut ise 4 maddeden oluşmaktadır. Toplam 28 maddeden oluşan ölçek 4'lü likert tipi ölçek yapısındadır. Ölçeğin iç tutarlılık değeri 0,85'dir. Puanlama; "Hemen hemen hiç", "Bazen", "Sık sık" ve "Hemen hemen her zaman" ifadelerine göre 1 ile 4 arasında puanlandırılmıştır. Ölçek alt boyutları "Zorluklar İle Baş Edebilme Yeteneği (maddeler: 5, 17, 21, 24)", "Öğrenmeye Açık Olabilme (maddeler: 3*, 10*, 15, 27)", "Konsantrasyon (maddeler: 4, 11, 16, 25)", "Güven ve Başarı Motivasyonu (maddeler: 2, 9, 14, 26)", "Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık (maddeler: 1, 8, 13, 20)", "Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme (maddeler: 6, 18, 22, 28)" ve "Endişelerden Kurtulma (maddeler: 7*, 12*, 19*, 23*) olarak adlandırılmaktadır. * işareti olan sorular ters kodlanmalıdır.

Verilerin Analizi

Katılımcıların demografik değişkenleri için (cinsiyet, yaş, spor yılı, eğitim durumu, algılanan gelir düzeyi, spor branşı ve haftalık antrenman süreniz) yüzde ve frekans değerleri IBM SPSS Statistics 25 programıyla analiz edilmiştir. Normallik testi analizi ile verilerin normal dağılım gösterdiği (tablo 1) tespit edilmiş olup, istatistiksel yöntem olarak ikili grupların karşılaştırmalarında t testi, çoklu grupları karşılaştırmasında ise ANOVA testi kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılığın tespiti için ise Post Hoc Tukey çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Etki değerlerinin tespiti için Cohen's d ve Eta Kare (η^2) hesaplanmıştır. Cohen d değeri için ,20 ve altı küçük-

düşük; ,50 arası orta; ,80 ve üstü için geniş-büyük düzey; Eta Kare (η^2) değeri için .001 küçük; .006 orta; .14 yüksek düzeyde etki büyüklüğü temele alınmıştır(Cohen, 1988; Büyüköztürk, 2011).

Tablo 1. Normallik Testi

Ölçek	Skewness	Kurtosis
Zorluklarla baş edebilme yeteneği	-,700	-,075
Öğrenmeye açık olabilme	-,451	,330
Konsantrasyon	-,385	-,558
Güven ve başarı motivasyonu	-,877	,100
Hedef belirleme ve mental hazırlık	-,563	-,618
Baskı altında iyi performans gösterebilme	-,306	,453
Endişelerden kurtulabilme	,163	-,832
Psikolojik Beceri Genel	-,569	-,442

Bulgular

Tablo 2. Psikolojik Beceri Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{x}	ss	t	sd	p	Cohen's d
Zorluklarla baş edebilme yeteneği	Kadın	118	11,60	3,00	-5,673	250	,000***	,71
	Erkek	134	13,60	2,59				
Öğrenmeye açık olabilme	Erkek	118	12,24	2,36	-1,592	250	,113	
	Kadın	134	12,70	2,26				
Konsantrasyon	Kadın	118	11,03	2,90	-5,801	250	,000***	,73
	Erkek	134	13,10	2,76				
Güven ve başarı motivasyonu	Kadın	118	11,83	3,11	-5,793	250	,000***	,72
	Erkek	134	13,95	2,69				
Hedef belirleme ve mental hazırlık	Kadın	118	11,21	3,03	-7,230	250	,000***	,90
	Erkek	134	13,77	2,58				
Baskı altında iyi performans gösterebilme	Kadın	118	10,41	2,81	-6,129	250	,000***	,77
	Erkek	134	12,47	2,54				
Endişelerden kurtulabilme	Kadın	118	9,49	2,93	4,833	250	,000***	,61
	Erkek	134	7,63	3,14				
Psikolojik Beceri Genel	Kadın	118	77,81	12,30	-6,490	250	,000***	,81
	Erkek	134	87,22	10,72				

*** $p < 0,001$

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların cinsiyete göre psikolojik beceri puanlarında “öğrenmeye açık olabilme” alt boyutu dışındaki tüm alt boyutları ve genel boyutunda farklılık anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$).

“Zorluklarla baş edebilme yeteneği” alt boyutu için cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p = ,000 < 0,05$). Anlamlı farklılık gösteren boyutlara ortalama değerleri açısından bakıldığında; Erkeklerin ($\bar{x} = 13,60$) kadınlara ($\bar{x} = 11,60$) nazaran yüksek ortalama değerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Cohen's d katsayısına göre ise sporcuların zorluklarla baş edebilme yeteneği için cinsiyet değişkeni orta düzeyde ($,71$) etki büyüklüğüne sahip olduğu tespit edilmiştir.

“Konsantrasyon” alt boyutu için cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p=,000<0,05$). Ortalama değerler incelendiğinde; Erkek ($\bar{x}=13,10$) katılımcıların kadınlara ($\bar{x}=11,03$) nazaran yüksek ortalama değerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Cohen’s d katsayısına göre ise sporcuların konsantrasyonu için cinsiyet değişkeni, orta düzeyde ($,73$) etki büyüklüğüne sahip olduğu gözlenmiştir.

“Güven ve başarı motivasyonu” alt boyutu için cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p=,000<0,05$). Ortalama değerler incelendiğinde; Erkek ($\bar{x}=13,95$) katılımcıların kadınlara ($\bar{x}=11,83$) nazaran yüksek ortalama değerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Cohen’s d katsayısına göre ise sporcuların güven ve başarı motivasyonu için cinsiyet değişkeni, orta düzeyde ($,72$) etki büyüklüğüne sahip olduğu gözlenmiştir.

“Hedef belirleme ve mental hazırlık” alt boyutu için cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p=,000<0,05$). Ortalama değerler incelendiğinde; Erkek ($\bar{x}=13,77$) katılımcıların kadınlara ($\bar{x}=11,21$) nazaran yüksek ortalama değerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Cohen’s d katsayısına göre ise sporcuların hedef belirleme ve mental hazırlık durumu için cinsiyet değişkeni, yüksek düzeyde ($,90$) etki büyüklüğüne sahip olduğu gözlenmiştir.

“Baskı altında iyi performans gösterebilme” alt boyutu için cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p=,000<0,05$). Ortalama değerler incelendiğinde; Erkek ($\bar{x}=12,47$) katılımcıların kadınlara ($\bar{x}=10,41$) nazaran yüksek ortalama değerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Cohen’s d katsayısına göre ise sporcuların baskı altında iyi performans gösterebilme durumu için cinsiyet değişkeni, orta düzeyde ($,77$) etki büyüklüğüne sahip olduğu gözlenmiştir.

“Endişelerden kurtulabilme” alt boyutu için cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p=,000<0,05$). Ortalama değerler incelendiğinde; Kadın ($\bar{x}=9,49$) katılımcıların erkeklere ($\bar{x}=7,63$) nazaran yüksek ortalama değerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Cohen’s d katsayısına göre ise sporcuların endişelerden kurtulabilme boyutu için cinsiyet değişkeni, orta düzeyde ($,61$) etki büyüklüğüne sahip olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik Beceri Genel boyutu için cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p=,000<0,05$). Ortalama değerler incelendiğinde; Erkek ($\bar{x}=87,22$) katılımcıların kadınlara ($\bar{x}=77,81$) göre yüksek ortalama değerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Cohen’s d katsayısına göre ise sporcuların genel psikolojik beceri boyutu için cinsiyet değişkeni, yüksek düzeyde ($,81$) etki büyüklüğüne sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Psikolojik Beceri Puanlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	N	\bar{x}	ss	F	p	Fark	EtaK (η^2)
Zorluklarla baş edebilme yeteneği	16-18 Yaş (1)	89	12,22	2,90	2,289	,079		
	19-20 Yaş (2)	47	12,74	2,71				
	21-23 Yaş (3)	65	12,51	3,18				
	24 Yaş ve Üzeri (4)	51	13,55	2,84				
	Toplam	252	12,66	2,95				
Öğrenmeye açık olabilme	16-18 Yaş (1)	89	11,93	2,34	3,296	,021*	2>1	,038
	19-20 Yaş (2)	47	13,17	1,96				
	21-23 Yaş (3)	65	12,63	2,07				
	24 Yaş ve Üzeri (4)	51	12,63	2,68				
	Toplam	252	12,48	2,32				
Konsantrasyon	16-18 Yaş (1)	89	11,60	2,96	2,731	,044*	4>1	,032
	19-20 Yaş (2)	47	12,45	2,34				
	21-23 Yaş (3)	65	11,95	3,45				
	24 Yaş ve Üzeri (4)	51	13,02	2,87				
	Toplam	252	12,13	3,01				
Güven ve başarı motivasyonu	16-18 Yaş (1)	89	12,56	3,07	1,313	,271		
	19-20 Yaş (2)	47	13,17	2,48				
	21-23 Yaş (3)	65	12,85	3,23				
	24 Yaş ve Üzeri (4)	51	13,59	3,34				
	Toplam	252	12,96	3,08				
Hedef belirleme ve mental hazırlık	16-18 Yaş (1)	89	12,20	3,06	1,905	,129		
	19-20 Yaş (2)	47	12,30	3,01				
	21-23 Yaş (3)	65	12,60	3,24				
	24 Yaş ve Üzeri (4)	51	13,43	2,84				
	Toplam	252	12,57	3,07				
Baskı altında iyi performans gösterebilme	16-18 Yaş (1)	89	11,37	2,80	568	,637		
	19-20 Yaş (2)	47	11,32	2,76				
	21-23 Yaş (3)	65	11,46	2,89				
	24 Yaş ve Üzeri (4)	51	11,96	3,02				
	Toplam	252	11,50	2,85				
Endişelerden kurtulabilme	16-18 Yaş (1)	89	9,09	3,21	1,188	,037*	1>4	,034
	19-20 Yaş (2)	47	8,66	3,31				
	21-23 Yaş (3)	65	8,38	3,14				
	24 Yaş ve Üzeri (4)	51	7,49	2,86				
	Toplam	252	8,50	3,18				
Psikolojik Beceri Genel	16-18 Yaş	89	80,98	11,72	2,872	,169		
	19-20 Yaş	47	83,81	10,62				
	21-23 Yaş	65	82,38	13,67				
	24 Yaş ve Üzeri	51	85,67	13,07				
	Toplam	252	82,82	12,39				

* $p<0,05$

Katılımcıların yaş değişkenine göre “Zorluklarla baş edebilme yeteneği”, “Güven ve başarı motivasyonu”, “Hedef belirleme ve mental hazırlık”, “Baskı altında iyi performans gösterebilme” alt boyutlarında ve genel beceri boyutunda farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Sporcuların yaş değişkenine göre “öğrenmeye açık olabilme” alt boyutu puanlarında farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Grup içi farklılık analizi Post-Hoc Tukey ile yapılarak test sonucunda; 16-18 yaş aralığında olan ($\bar{x}=11,93$) sporcularla 19-20 yaş aralığında olan ($\bar{x}=13,17$) sporcu grupları arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2= ,038$ olarak bulunmuştur.

Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğü (Green ve Salkind, 2004) şeklinde yorumlanmaktadır. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda yaşı 16-18 arası olan sporcu gurubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

“Konsantrasyon” alt boyutunun yaş değişkenine göre farklılığı anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Grup içi farklılık analizi neticesinde; 24 yaş ve üzeri olan ($\bar{x}=13,02$) sporcu grubuyla, 16-18 yaş aralığında olan ($\bar{x}=11,60$) sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2= ,032$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda yaşı 24 ve üzeri olan sporcu gurubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

“Endişelerden kurtulabilme” alt boyutunun yaş değişkenine göre farklılığı anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Grup içi farklılık analizi neticesinde; 16-18 yaş aralığında olan ($\bar{x}=9,09$) sporcu grubuyla, 24 ve üzeri olan ($\bar{x}=7,49$) sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2= ,034$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda yaşı 16-18 arası olan sporcu gurubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

Tablo 4. Psikolojik beceri puanlarının eğitim düzeyine göre ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim Düzeyi	N	\bar{x}	ss	F	p	Fark	EtaK. (η^2)
Zorluklarla baş edebilme yeteneği	İlkokul (1)	9	13,78	2,77	,995	,396		
	Ortaokul (2)	48	12,23	2,55				
	Lise (3)	42	12,40	3,16				
	Üniversite ve Üzeri (4)	153	12,80	3,02				
	Toplam	252	12,66	2,95				
Öğrenmeye açık olabilme	İlkokul (1)	9	11,00	1,41	1,983	,117		
	Ortaokul (2)	48	12,13	2,65				
	Lise (3)	42	12,52	2,11				
	Üniversite ve Üzeri (4)	153	12,67	2,27				
	Toplam	252	12,48	2,32				
Konsantrasyon	İlkokul (1)	9	14,11	2,52	3,614	,014*	1>2,3	,042
	Ortaokul (2)	48	11,40	2,61				
	Lise (3)	42	11,45	3,56				
	Üniversite ve Üzeri (4)	153	12,44	2,91				
	Toplam	252	12,13	3,01				
Güven ve başarı motivasyonu	İlkokul (1)	9	14,22	2,49	3,318	,021*	4>2	,039
	Ortaokul (2)	48	11,81	3,32				
	Lise (3)	42	12,88	3,45				
	Üniversite ve Üzeri (4)	153	13,26	2,84				
	Toplam	252	12,96	3,08				
Hedef belirleme ve mental hazırlık	İlkokul (1)	9	14,00	3,08	3,765	,011*	4>2	,044
	Ortaokul (2)	48	11,58	3,04				
	Lise (3)	42	11,98	3,29				
	Üniversite ve Üzeri (4)	153	12,96	2,94				
	Toplam	252	12,57	3,07				
Baskı altında iyi performans gösterebilme	İlkokul (1)	9	13,33	2,74	1,749	,158		
	Ortaokul (2)	48	11,38	2,39				
	Lise (3)	42	11,00	2,98				
	Üniversite ve Üzeri (4)	153	11,58	2,94				
	Toplam	252	11,50	2,85				
Endişelerden kurtulabilme	İlkokul (1)	9	6,22	2,91	3,505	,016*	3>1	,041
	Ortaokul (2)	48	9,02	2,94				
	Lise (3)	42	9,38	3,63				
	Üniversite ve Üzeri (4)	153	8,24	3,05				
	Toplam	252	8,50	3,18				
Psikolojik Beceri Genel	İlkokul (1)	9	86,67	10,44	1,986	,117		
	Ortaokul (2)	48	79,54	11,45				
	Lise (3)	42	81,62	13,43				
	Üniversite ve Üzeri (4)	153	83,95	12,35				
	Toplam	252	82,82	12,39				

$p<0,05$

Katılımcıların eğitim düzeyi değişkenine göre “Zorluklarla baş edebilme yeteneği”, “Öğrenmeye açık olabilme”, “Baskı altında iyi performans gösterebilme” alt boyutlarında ve Genel Psikolojik Beceri boyutunda farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

“Öğrenmeye açık olabilme” alt boyutunun eğitim durumu değişkenine göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Grup içi farklılık analizi sonucunda; İlkokul derecesine sahip olan ($\bar{x}=14,11$) sporcu grubuyla Ortaokul ($\bar{x}=11,40$) ve Lise ($\bar{x}=11,45$) derecesine sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen

farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2 = ,042$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda İlkokul derecesine sahip sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

“Güven ve başarı motivasyonu” alt boyutunun eğitim durumu göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). Grup içi farklılık analizi sonucunda; Ortaokul derecesine sahip olan ($\bar{x} = 11,81$) sporcu grubuyla Üniversite ve üzeri ($\bar{x} = 13,26$) mezuniyet derecesine sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2 = ,039$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda İlkokul derecesine sahip sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

“Hedef belirleme ve mental hazırlık” alt boyutunun eğitim durumu değişkenine göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). Grup içi farklılık analizleri neticesinde; Ortaokul derecesine sahip olan ($\bar{x} = 11,58$) sporcu grubuyla Üniversite ve üzeri ($\bar{x} = 12,96$) mezuniyet derecesine sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2 = ,044$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda İlkokul derecesine sahip sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

“Endişelerden kurtulabilme” alt boyutunun eğitim durumu değişkenine göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). Grup içi farklılık analizi neticesinde; İlkokul derecesine sahip olan ($\bar{x} = 6,22$) sporcu grubuyla Lise ($\bar{x} = 9,38$) mezuniyet derecesine sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2 = ,041$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda eğitim düzeyi Lise derecesine sahip sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Psikolojik beceri puanlarının gelir düzeyine göre ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim Düzeyi	N	\bar{x}	ss	F	p
Zorluklarla baş edebilme yeteneği	İyi	98	12,47	2,95	1,348	,262
	Orta	128	12,94	2,93		
	Zayıf	26	12,04	3,05		
	Toplam	252	12,66	2,95		
Öğrenmeye açık olabilme	İyi	98	12,46	2,48	,009	,991
	Orta	128	12,50	2,28		
	Zayıf	26	12,50	1,94		
	Toplam	252	12,48	2,32		
Konsantrasyon	İyi	98	12,15	2,94	,593	,553
	Orta	128	12,24	3,01		
	Zayıf	26	11,54	3,30		
	Toplam	252	12,13	3,01		
Güven ve başarı motivasyonu	İyi	98	13,14	2,88	,359	,698
	Orta	128	12,80	3,23		
	Zayıf	26	13,04	3,08		
	Toplam	252	12,96	3,08		
Hedef belirleme ve mental hazırlık	İyi	98	12,74	2,87	,880	,416
	Orta	128	12,59	3,11		
	Zayıf	26	11,85	3,62		
	Toplam	252	12,57	3,07		
Baskı altında iyi performans gösterebilme	İyi	98	11,40	2,71	,654	,521
	Orta	128	11,68	2,95		
	Zayıf	26	11,04	2,93		
	Toplam	252	11,50	2,85		
Endişelerden kurtulabilme	İyi	98	8,83	3,03	,889	,412
	Orta	128	8,26	3,28		
	Zayıf	26	8,50	3,24		
	Toplam	252	8,50	3,18		
Psikolojik Beceri Genel	İyi	98	83,19	12,16	,512	,600
	Orta	128	83,00	12,58		
	Zayıf	26	80,50	12,57		
	Toplam	252	82,82	12,39		

Tablo 6 incelendiğinde geleneksel sporla ilgilenen katılımcıların gelir düzeyi değişkenine göre psikolojik beceri puanı ve alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Sporcuların psikolojik becerilerine yönelik genel ortalama değerler incelendiğinde, en yüksek ortalama değer ($\bar{x}=83,19$) iyi gelir seviyesine sahip sporcu grubunda gözlenirken, en düşük ortalama değer ($\bar{x}=80,50$) ise zayıf gelir düzeyine sahip sporcu grubunda belirlenmiştir.

Tablo 6. Psikolojik beceri puanlarının spor branşına göre ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Branşı	N	\bar{x}	ss	F	p	Fark	Eta K.(η^2)
Zorluklarla baş edebilme yeteneği	Okçuluk (1)	35	11,74	3,05	2,039	,132		
	Güreş (2)	111	12,75	2,92				
	Atlı Sporlar (3)	106	12,88	2,92				
	Toplam	252	12,66	2,95				
Öğrenmeye açık olabilme	Okçuluk (1)	35	12,23	2,17	1,879	,155		
	Güreş (2)	111	12,80	2,28				
	Atlı Sporlar (3)	106	12,24	2,38				
	Toplam	252	12,48	2,32				
Konsantrasyon	Okçuluk (1)	35	11,06	2,96	2,759	,065		
	Güreş (2)	111	12,22	3,11				
	Atlı Sporlar (3)	106	12,41	2,85				
	Toplam	252	12,13	3,01				
Güven ve başarı motivasyonu	Okçuluk (1)	35	11,49	2,99	5,410	,005**	1<2,3	,042
	Güreş (2)	111	12,97	3,27				
	Atlı Sporlar (3)	106	13,42	2,75				
	Toplam	252	12,96	3,08				
Hedef belirleme ve mental hazırlık	Okçuluk (1)	35	11,11	3,09	5,384	,005**	1<2,3	,041
	Güreş (2)	111	12,58	3,30				
	Atlı Sporlar (3)	106	13,05	2,67				
	Toplam	252	12,57	3,07				
Baskı altında iyi performans gösterebilme	Okçuluk (1)	35	10,34	2,93	3,430	,034*	1<2,3	,027
	Güreş (2)	111	11,70	2,94				
	Atlı Sporlar (3)	106	11,68	2,67				
	Toplam	252	11,50	2,85				
Endişelerden kurtulabilme	Okçuluk (1)	35	9,37	3,30	1,748	,176		
	Güreş (2)	111	8,50	3,21				
	Atlı Sporlar (3)	106	8,22	3,07				
	Toplam	252	8,50	3,18				
Psikolojik Beceri Genel	Okçuluk (1)	35	77,34	12,42	4,089	,018*	1<2,3	,032
	Güreş (2)	111	83,52	12,92				
	Atlı Sporlar (3)	106	83,89	11,42				
	Toplam	252	82,82	12,39				

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

Katılımcıların spor branşı değişkenine göre “Zorluklarla baş edebilme yeteneği”, “Öğrenmeye açık olabilme”, “Konsantrasyon”, “Endişelerden kurtulabilme” alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

“Güven ve başarı motivasyonu” alt boyutunun spor branşına göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Grup içi farklılık analizi neticesinde; Okçuluk sahip olan ($\bar{x}=11,49$) sporcu grubuyla Güreş ($\bar{x}=12,97$) ve Atlı Sporlar ($\bar{x}=13,42$) branşına sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2= ,042$ olarak bulunmuştur. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda Atlı sporlarla ilgilenen sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

“Hedef belirleme ve mental hazırlık” alt boyutunun spor branşına göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Grup içi farklılık testleri neticesinde; Okçuluk sahip olan ($\bar{x}=11,11$) sporcu grubuyla Güreş ($\bar{x}=12,58$) ve Atlı Sporlar ($\bar{x}=13,05$) branşına sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki

büyüklik değeri ise $\eta^2 = ,041$ olarak bulunmuştur. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda Atlı sporlarla ilgilenen sporcu gurubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

“Baskı altında iyi performans gösterebilme” alt boyutunun spor branşına göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). Grup içi farklılık analizleri neticesinde; Okçuluk sahip olan ($\bar{x} = 10,34$) sporcu grubuyla Güreş ($\bar{x} = 11,70$) ve Atlı Sporlar ($\bar{x} = 11,68$) branşına sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2 = ,027$ olarak bulunmuştur. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda Güreşle ilgilenen sporcu gurubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir. Psikolojik Beceri Genel boyutunun spor branşına göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). Grup içi farklılık analizleri neticesinde; Okçuluk branşı ($\bar{x} = 77,34$) sporcu grubuyla Güreş ($\bar{x} = 83,52$) ve Atlı Sporlar ($\bar{x} = 83,89$) branşına sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2 = ,032$ olarak bulunmuştur. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda Atlı sporlarla ilgilenen sporcu gurubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

Tablo 7. Psikolojik Beceri Puanlarının Spor Yılına Göre ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Yılı	N	\bar{x}	ss	F	p	Fark	EtaK. (η^2)
Zorluklarla baş edebilme yeteneği	1 Yıl (1)	103	11,44	2,81	13,395	,000***	1<2,3,4	,139
	1-3 Yıl (2)	54	13,02	2,86				
	4-6 Yıl (3)	38	14,39	2,11				
	7 Yıl ve Üzeri (4)	57	13,39	2,93				
	Toplam	252	12,66	2,95				
Öğrenmeye açık olabilme	1 Yıl (1)	103	12,41	2,23	,769	,512		
	1-3 Yıl (2)	54	12,63	2,17				
	4-6 Yıl (3)	38	12,89	2,32				
	7 Yıl ve Üzeri (4)	57	12,21	2,59				
	Toplam	252	12,48	2,32				
Konsantrasyon	1 Yıl (1)	103	10,56	2,67	21,372	,000***	1<2,3,4	,205
	1-3 Yıl (2)	54	12,80	2,76				
	4-6 Yıl (3)	38	14,03	2,41				
	7 Yıl ve Üzeri (4)	57	13,09	2,85				
	Toplam	252	12,13	3,01				
Güven ve başarı motivasyonu	1 Yıl (1)	103	11,37	3,02	21,725	,000***	1<2,3,4 2<3	,208
	1-3 Yıl (2)	54	13,35	3,03				
	4-6 Yıl (3)	38	14,92	1,95				
	7 Yıl ve Üzeri (4)	57	14,14	2,42				
	Toplam	252	12,96	3,08				
Hedef belirleme ve mental hazırlık	1 Yıl (1)	103	10,55	2,90	37,630	,000***	1<2,3,4	,313
	1-3 Yıl (2)	54	13,39	2,56				
	4-6 Yıl (3)	38	14,55	2,11				
	7 Yıl ve Üzeri (4)	57	14,12	2,16				
	Toplam	252	12,57	3,07				
Baskı altında iyi performans gösterebilme	1 Yıl (1)	103	10,12	2,76	19,166	,000***	1<2,3,4 2<3	,188
	1-3 Yıl (2)	54	11,85	2,54				
	4-6 Yıl (3)	38	13,34	2,32				
	7 Yıl ve Üzeri (4)	57	12,46	2,46				
	Toplam	252	11,50	2,85				

Endişelerde n kurtulabilme	1 Yıl (1)	103	10,17	2,80	20,310	,000***	1>2,3,4	,197
	1-3 Yıl (2)	54	7,67	2,98				
	4-6 Yıl (3)	38	6,89	3,18				
	7 Yıl ve Üzeri (4)	57	7,35	2,64				
	Toplam	252	8,50	3,18				
Psikolojik Beceri Genel	1 Yıl (1)	103	76,62	11,60	20,275	,000***	1<2,3,4 2<3	,198
	1-3 Yıl (2)	54	84,70	11,62				
	4-6 Yıl (3)	38	91,03	8,88				
	7 Yıl ve Üzeri (4)	57	86,75	11,30				
	Toplam	252	82,82	12,39				

***p<0,001

Tablo 8’de geleneksel sporla ilgilenen katılımcıların spor yılı değişkenine göre psikolojik beceri puanlarında “öğrenmeye açık olabilmek” alt boyutu dışında tüm alt boyutları ve genel boyutunda farklılık anlamlı bulunmuştur (p<0,05).

“Zorluklarla baş edebilme yeteneği” alt boyutunun spor yılına göre farklılık anlamlı bulunmuştur (p<0,05). Grup içi farklılık analizi neticesinde; 1 yıl spor deneyimine sahip olan (\bar{x} =11,44) sporcu grubuyla 1-3 yıl (\bar{x} =13,02), 4-6 yıl (\bar{x} =14,39) ve 7 yıl ve üzeri (\bar{x} =13,39) spor deneyimine sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2= ,139$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer yüksek düzeye çok yakın etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda 4-6 yıl spor tecrübesine sahip gurup, en yüksek ortalama değere sahiptir.

“Konsantrasyon” alt boyutunun spor yılına göre farklılık anlamlı bulunmuştur (p<0,05). Grup içi farklılık analizi sonucunda; 1 yıl spor deneyimine sahip olan (\bar{x} =10,56) sporcu grubuyla 1-3 yıl (\bar{x} =12,80), 4-6 yıl (\bar{x} =14,03) ve 7 yıl ve üzeri (\bar{x} =13,09) spor deneyimine sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2= ,205$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer yüksek düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda 4-6 yıl spor tecrübesine sahip gurup, en yüksek ortalama değere sahiptir.

“Güven ve başarı motivasyonu” alt boyutunun spor yılına göre farklılık anlamlı bulunmuştur (p<0,05). Grup içi farklılık analizi neticesinde; 1 yıl spor deneyimine sahip olan (\bar{x} =11,37) sporcu grubuyla 1-3 yıl (\bar{x} =13,35), 4-6 yıl (\bar{x} =14,92) ve 7 yıl ve üzeri (\bar{x} =14,14) spor deneyimine sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Grup içi farklılıklara ek olarak 1-3 yıl spor deneyimine sahip sporcu grubuyla 4-6 yıl spor deneyimine sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2= ,208$ olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu değer yüksek düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade

etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda 4-6 yıl spor tecrübesine sahip gurup en yüksek ortalama değere sahiptir.

“Hedef belirleme ve mental hazırlık” alt boyutunun spor yılına göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). Grup içi farklılık testi neticesinde; 1 yıl spor deneyimine sahip olan ($\bar{x}=10,55$) sporcu grubuyla 1-3 yıl ($\bar{x}=13,39$), 4-6 yıl ($\bar{x}=14,55$) ve 7 yıl ve üzeri ($\bar{x}=14,12$) spor deneyimine sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2 = ,313$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer yüksek düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda 4-6 yıl spor tecrübeye sahip gurup, en yüksek ortalama değere sahiptir.

“Baskı altında iyi performans gösterebilme” alt boyutunun spor yılına göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). Grup içi farklılık analizi neticesinde; 1 yıl spor deneyimine sahip olan ($\bar{x}=10,12$) sporcu grubuyla 1-3 yıl ($\bar{x}=11,85$), 4-6 yıl ($\bar{x}=13,34$) ve 7 yıl ve üzeri ($\bar{x}=12,46$) spor deneyimine sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Grup içi farklılıklara ek olarak 1-3 yıl spor deneyimine sahip sporcu grubuyla 4-6 yıl spor deneyimine sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2 = ,188$ olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu değer yüksek düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda 4-6 yıl spor tecrübeye sahip gurup, en yüksek ortalama değere sahiptir.

“Endişelerden kurtulabilme” alt boyutunun spor yılına göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). Gruplar arası farklılık testleri neticesinde; 1 yıl spor deneyimine sahip olan ($\bar{x}=10,17$) sporcu grubuyla 1-3 yıl ($\bar{x}=7,67$), 4-6 yıl ($\bar{x}=6,89$) ve 7 yıl ve üzeri ($\bar{x}=7,35$) spor deneyimine sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2 = ,197$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer yüksek düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda 1 yıl spor tecrübesine sahip gurup, en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

Psikolojik Beceri Genel boyutunun spor yılına göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). Grup içi farklılık analizleri neticesinde; 1 yıl spor deneyimine sahip olan ($\bar{x}=76,62$) sporcu grubuyla 1-3 yıl ($\bar{x}=84,70$), 4-6 yıl ($\bar{x}=91,03$) ve 7 yıl ve üzeri ($\bar{x}=86,75$) spor deneyimine sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Grup içi farklılıklara ek olarak 1-3 yıl spor deneyimine sahip sporcu grubuyla 4-6 yıl spor deneyimine sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı

bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2 = ,198$ olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu değer yüksek düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda 4-6 yıl spor tecrübesine sahip grup, en yüksek ortalama değere sahiptir.

Tablo 8. Psikolojik beceri puanlarının haftalık antrenman süresine göre ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Haftalık Antrenman Süresi	N	\bar{x}	ss	F	p	Anlamlılık	Eta Kare (η^2)
Zorluklarla baş edebilme yeteneği	1-2 Gün (1)	102	12,11	3,19	2,371	,071		
	3-4 Gün (2)	115	13,15	2,67				
	4-6 Gün (3)	20	12,45	3,15				
	7 Gün (4)	15	13,00	2,65				
	Toplam	252	12,66	2,95				
Öğrenmeye açık olabilme	1-2 Gün (1)	102	11,92	2,24	7,831	,000*	2>1,4	,087
	3-4 Gün (2)	115	13,09	2,05				
	4-6 Gün (3)	20	13,05	2,58				
	7 Gün (4)	15	10,93	2,94				
	Toplam	252	12,48	2,32				
Konsantrasyon	1-2 Gün (1)	102	11,34	3,02	6,091	,001**	2>1	,069
	3-4 Gün (2)	115	12,97	2,79				
	4-6 Gün (3)	20	11,35	3,18				
	7 Gün (4)	15	12,20	2,86				
	Toplam	252	12,13	3,01				
Güven ve başarı motivasyonu	1-2 Gün (1)	102	12,21	3,42	5,013	,002**	2>1	,057
	3-4 Gün (2)	115	13,75	2,55				
	4-6 Gün (3)	20	12,45	3,24				
	7 Gün (4)	15	12,67	2,87				
	Toplam	252	12,96	3,08				
Hedef belirleme ve mental hazırlık	1-2 Gün (1)	102	11,53	3,32	7,044	,000**	2>1	,079
	3-4 Gün (2)	115	13,30	2,86				
	4-6 Gün (3)	20	13,20	2,14				
	7 Gün (4)	15	13,27	1,98				
	Toplam	252	12,57	3,07				
Baskı altında iyi performans gösterebilme	1-2 Gün (1)	102	10,62	2,99	5,975	,001**	2>1	,067
	3-4 Gün (2)	115	12,04	2,65				
	4-6 Gün (3)	20	12,15	2,64				
	7 Gün (4)	15	12,53	2,33				
	Toplam	252	11,50	2,85				
Endişelerden kurtulabilme	1-2 Gün (1)	102	9,08	3,29	3,215	,024*	2<1	,037
	3-4 Gün (2)	115	7,83	3,04				
	4-6 Gün (3)	20	9,05	3,03				
	7 Gün (4)	15	9,00	2,85				
	Toplam	252	8,50	3,18				
Psikolojik Beceri Genel	1-2 Gün (1)	102	78,80	12,95	6,785	,000**	2>1	,076
	3-4 Gün (2)	115	86,12	11,09				
	4-6 Gün (3)	20	83,70	12,34				
	7 Gün (4)	15	83,60	11,21				
	Toplam	252	82,82	12,39				

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

Katılımcıların haftalık antrenman süresine göre psikolojik beceri puanlarında “Zorluklarla baş edebilme yeteneği” alt boyutu dışında tüm alt boyutları ve genel boyutunda farklılık anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$).

“Öğrenmeye açık olabilme” alt boyutunun haftalık antrenman süresine göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). Grup içi farklılık analizleri neticesinde; haftada

3-4 gün antrenman yapan ($\bar{x}=13,09$) sporcu grubuyla haftada 1-2 antrenman yapan ($\bar{x}=11,92$) ve haftada 7 gün antrenman yapan ($\bar{x}=10,93$) sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2= ,087$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda haftada 3-4 gün antrenman yapan sporcu gurubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

“Konsantrasyon” alt boyutunun haftalık antrenman süresine göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Grup içi farklılık analizleri neticesinde; haftada 3-4 gün antrenman yapan ($\bar{x}=12,97$) sporcu grubuyla haftada 1-2 antrenman yapan ($\bar{x}=11,34$) sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2= ,069$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda haftada 3-4 gün antrenman yapan sporcu gurubunun en yüksek ortalama değer olduğu gözlenmiştir.

“Güven ve başarı motivasyonu” alt boyutunun haftalık antrenman süresine göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Grup içi farklılık analizleri neticesinde; haftada 3-4 gün antrenman yapan ($\bar{x}=13,75$) sporcu grubuyla haftada 1-2 antrenman yapan ($\bar{x}=12,21$) sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2= ,057$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda haftada 3-4 gün antrenman yapan sporcu gurubu, en yüksek ortalama değere sahiptir.

“Hedef belirleme ve mental” hazırlık alt boyutunun haftalık antrenman süresine göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Grup içi farklılık analizleri neticesinde; haftada 3-4 gün antrenman yapan ($\bar{x}=13,30$) sporcu grubuyla haftada 1-2 antrenman yapan ($\bar{x}=11,53$) sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2= ,079$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda haftada 3-4 gün antrenman yapan sporcu gurubu, en yüksek ortalama değere sahiptir.

“Baskı altında iyi performans gösterebilme” alt boyutunun haftalık antrenman süresine göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Grup içi farklılık analizleri neticesinde; haftada 3-4 gün antrenman yapan ($\bar{x}=12,04$) sporcu grubuyla haftada 1-2 antrenman yapan ($\bar{x}=10,62$) sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2= ,067$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu

değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda haftada 7 gün antrenman yapan sporcu grubunun en yüksek ortalama değer olduğu gözlenmiştir.

Endişelerden kurtulabilme alt boyutunun haftalık antrenman süresine göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Grup içi farklılık analizi neticesinde; haftada 3-4 gün antrenman yapan ($\bar{x}=7,83$) sporcu grubuyla haftada 1-2 antrenman yapan ($\bar{x}=9,08$) sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2= ,037$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda haftada 1 gün antrenman yapan sporcu grubunun en yüksek ortalama değer olduğu gözlenmiştir.

Psikolojik Beceri Genel boyutunun haftalık antrenman süresine göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Grup içi farklılık analizleri neticesinde; haftada 3-4 gün antrenman yapan ($\bar{x}=86,12$) sporcu grubuyla haftada 1-2 antrenman yapan ($\bar{x}=78,80$) sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2= ,076$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda haftada 3-4 gün antrenman yapan sporcu grubunun en yüksek ortalama değer olduğu gözlenmiştir.

Tartışma

Araştırma grubunun psikolojik beceri düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ortalama değerler incelendiğinde; erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre yüksek ortalama değere sahip olduğu tespit edilmiştir. Hesaplanan etki büyüklüğü (Cohen's d) katsayısına göre ise sporcuların genel psikolojik beceri boyutu için cinsiyet değişkeninin, yüksek düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğu tespit edilmiştir. Çağlar (2021) tarafından yapılan araştırmada, Kafkas halk dansları sporcularının psikolojik becerileri cinsiyet açısından incelendiğinde, erkek sporcuların genel puanları açısından kadın sporculara kıyasla anlamlı bir üstünlük olduğu belirlenmiştir. Güvendi'nin (2020) çalışmasında, baskı altında iyi performans gösterme puanlarının ortalaması erkek sporcularda kadın sporculardan daha yüksek bulunmuştur. Yıldız (2020) tarafından yapılan araştırmada, erkek sporcuların baskı altında iyi performans gösterme alt boyutunda daha yüksek puanlar aldığı sonucuna varılmıştır. Cankurtaran (2020), araştırmasında erkek

okçuların psikolojik becerilerini kadın sporculardan daha etkin kullandığını belirlemiştir. Gürer ve ark. (2018), kadın sporcuların hedeflerine ulaşmak için psikolojik becerileri erkek sporculardan daha az kullandıklarını rapor etmiştir. Behnke ve ark. (2017) spor alanındaki psikolojik becerileri incelemeye yönelik çalışmalarının sonucunda, erkek sporcuların kadın sporculardan daha yüksek düzeyde psikolojik becerilere sahip olduğunu rapor etmişlerdir. Yapılan literatür incelenmesinde, bu çalışmalar çalışmamızla paralellik gösterirken, çalışmamızın bulguları ile paralellik göstermeyen çalışmalara da rastlanmıştır. Yıldız ve Erhan (2019) çalışmalarında, kış sporlarıyla uğraşan sporcular arasında cinsiyete bağlı olarak anlamlı bir psikolojik beceri farklılığı olmadığını belirtmişlerdir.

Araştırma grubunun yaş değişkenine göre “Zorluklarla baş edebilme yeteneği”, “Güven ve başarı motivasyonu”, “Hedef belirleme ve mental hazırlık”, “Baskı altında iyi performans gösterebilme” alt boyutlarında ve Genel Psikolojik Beceri düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı, “öğrenmeye açık olabilme”, “Endişelerden kurtulabilme” ve “Konsantrasyon” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Coşkun (2018) araştırmasında, katılımcıların yaşlarına göre psikolojik beceri düzeylerinin tüm faktörlerinde ve genel düzeylerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir.

Connaughton ve ark. (2008) araştırmasında, yaş ile birlikte sporcularda psikolojik beceri düzeyleri arasında doğru orantılı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu çalışma, yaşça büyük sporcuların gençlere kıyasla daha yüksek psikolojik beceri düzeylerine sahip olduğunu tespit etmiştir. Konter (2002) tarafından yapılan çalışmada, futbolda psikolojik becerilerin alt boyutları ile yaş arasında belirli bir ilişki ve stresle başa çıkma bileşenleri arasında önemli farklılıklar olduğu belirtilmiştir. Yapılan literatür taramasında, yaşın artmasıyla birlikte psikolojik beceri düzeylerinin arttığı bulgusunun, diğer çalışmalarla paralellik gösterdiği belirlenmiştir. Araştırma grubunun eğitim düzeyi değişkenine göre “Zorluklarla baş edebilme yeteneği”, “Öğrenmeye açık olabilme”, “Baskı altında iyi performans gösterebilme” alt boyutlarında ve Genel Psikolojik Beceri boyutunda anlamlı farklılık olmadığı, “Zorluklarla baş edebilme yeteneği”, “Güven ve başarı motivasyonu”, “Hedef belirleme ve mental hazırlık” ve “Endişelerden kurtulabilme” alt boyutlarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Şahinler (2021) tarafından yapılan çalışmada, sporcuların eğitim düzeyi ile psikolojik beceri değerlendirme puanı ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Güler (2019) çalışmasında ise eğitim düzeylerine göre baskı

altında iyi performans gösterme becerileri incelendiğinde, lisans ve lisansüstü eğitim almış olanların, eğitim düzeyi daha düşük olanlara göre daha yüksek bir performans gösterme eğiliminde oldukları sonucuna varılmıştır.

Araştırma grubunun gelir düzeyi değişkenine göre psikolojik beceri puanı ve alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı sonucu tespit edilmiştir. Katılımcıların psikolojik becerilerine yönelik genel ortalama değerler incelendiğinde, en yüksek ortalama değer iyi gelir seviyesine sahip katılımcı grubunda olduğu gözlenirken, en düşük ortalama değer ise zayıf gelir düzeyine sahip katılımcı grubunda olduğu belirlenmiştir. Çağlar'ın (2021) çalışmasında, Kafkas halk dansları sporcularının aylık gelir düzeyleri ile psikolojik becerileri arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır; ancak en yüksek ortalamanın en yüksek gelir grubuna ait olduğu gözlemlenmiştir. Gökaya'nın (2017) boks milli takımı üzerine yaptığı çalışmada ise, psikolojik beceri ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırma grubunun Psikolojik Beceri Genel boyutunun spor branşı değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Gruplar arası farklılık testleri sonucunda; Okçuluk branşına sahip olan sporcu grubuyla Güreş ve Atlı Sporlar branşına sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2 = ,032$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda Atlı sporlarla ilgilenen sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir. Araştırma grubunun spor branşı değişkenine göre "Zorluklarla baş edebilme yeteneği", "Öğrenmeye açık olabilme", "Konsantrasyon" ve "Endişelerden kurtulabilme" alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı, "Güven ve başarı motivasyonu", " Hedef belirleme ve mental hazırlık" ve " Baskı altında iyi performans gösterebilme" alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Şahinler'in (2021) "Sporcuların Psikolojik Beceri Düzeylerinin İncelenmesi" adlı çalışmasında, spor branşı değişkeni ile sporcuların psikolojik beceri değerlendirme puanı ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu sonuç, yapılan çalışma ile benzer bir paralellik sergilemektedir.

Araştırma grubunun Psikolojik Beceri Genel boyutunun spor yılı değişkenine göre farklılık anlamlı bulunmuştur. Gruplar arası farklılık testleri sonucunda; 1 yıl spor deneyimine sahip olan sporcu grubuyla 1-3 yıl, 4-6 yıl ve 7 yıl ve üzeri spor deneyimine sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Grup içi farklılıklara ek olarak 1-3 yıl spor deneyimine sahip sporcu grubuyla 4-6 yıl spor deneyimine sahip

olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2 = ,198$ olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu değer yüksek düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda 4-6 yıl spor deneyimine sahip gurubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu tespit edilmiştir. Şahinler (2021), "Sporcuların Psikolojik Beceri Düzeylerinin İncelenmesi" isimli çalışmasında lisans yılı değişkenine göre sporcuların psikolojik becerilerinin farklı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmiştir. Ancak Coşkun (2018) araştırmasında, spor yaşına bağlı olarak futbolcuların psikolojik beceri düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Yıldız'ın (2020) tekvando oyuncularını üzerine yaptığı çalışmada sporcuların psikolojik beceri düzeyleri ile spor yılı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Güler'in (2019) çalışmasında ise bu tür bir farklılık gözlenmemiştir. Bu sonuçlar, çalışmanın bulgularıyla tam olarak paralellik göstermemektedir.

Araştırma grubunun Psikolojik Beceri Genel boyutunun haftalık antrenman süresi değişkenine göre farklılık anlamlı bulunmuştur. Gruplar arası farklılık testleri sonucunda; haftada 3-4 gün antrenman yapan sporcu grubuyla haftada 1-2 antrenman yapan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2 = ,076$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda haftada 3-4 gün antrenman yapan sporcu gurubunun en yüksek ortalama değer olduğu tespit edilmiştir. Orhan (2020) çalışmasında, kişilerarası beceriler alt boyutunda haftalık antrenman süresi fazla olan sporcular lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Sonuç

Sonuç olarak, araştırma bulguları; psikolojik beceri düzeylerinin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, spor branşı, spor yılı ve haftalık antrenman süresi gibi değişkenlerden etkilendiğini göstermektedir. Cinsiyet açısından erkek sporcuların daha yüksek psikolojik beceri düzeylerine sahip olduğu belirlenmiş, yaş ile psikolojik beceri düzeyleri arasında genel olarak olumlu bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi, spor branşı ve spor yılı değişkenlerinde ise belirli alt boyutlarda anlamlı farklılıklar bulunurken, gelir düzeyinin genel psikolojik beceri üzerinde etkisinin sınırlı olduğu gözlenmiştir. Haftalık antrenman süresinin artmasının, özellikle baskı altında iyi performans gösterebilme gibi becerilerde olumlu etkiler yarattığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürdeki benzer çalışmalarla genel olarak paralellik gösteren bu bulgular, psikolojik

becerilerin geliştirilmesi için bireysel farklılıkların dikkate alınması gerektiğini vurgulamaktadır.

Kaynaklar

- Alpman, C. (1972). Eğitimin bütünlüğü içinde beden eğitimi ve çağlar boyunca gelişimi. Millî Eğitim Basımevi.
- Ayaz S, Tezcan S, Akıncı F. (2005). Hemşirelik Yüksek Okulu Öğrencilerinin Sağlığı Geliştirme Davranışları. *C.Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 9(2):26-34.
- Bayraktar B.ve Kurtoğlu M (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim Dergisi*, 22: 16-24.
- Behnke, M., Tomczak, M., Kaczmarak, L., Komar, M., & Gracz, Z. (2017). The sport mental training questionnaire: development and validation. *Current Psychology*, 38(1), 504-516.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Ankara: Pegem Akademi.
- Cankurtaran, Z. (2020). Okçuların rekabet ortamında kullandıkları zihinsel antrenman becerilerinin sıralama atış skorlarına etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1) 13-29.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83–95. <https://doi.org/10.1080/02640410701310958>.
- Coşkun, K. (2018). Amatör ve Profesyonel Futbolcuların Psikolojik Beceri Düzeylerinin Ölçülmesi. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzincan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 497003, Erzincan.
- Çağlar, G. (2021). Kafkas Halk Oyunları Sporcularının Psikolojik Beceri Ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi.
- Erhan, S. E., Bedir, D., Güler, M. Ş., & Ağduman, F. (2015). Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 59-71.
- Gökkaya D. (2017). Psikolojik beceri kıstası olarak özgüvenin, elit sporcuların performansına katkısı; Boks milli takımı örneği (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Güler, M.Ş. (2019). Kayak Sporcularında Kişilik Özellikler Psikolojik Beceri ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Basılmamış Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Spor Yönetimi Anabilim Dalı, 521130, Erzurum.
- Gürer, B., Bektaş, F., Kural, B. (2018). Doğa sporları faaliyetlerine katılan sporcuların psikolojik performanslarının incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 74-85.
- Güvendi, Y. (2020). Milli Güreşçilerin Psikolojik Becerilerinin Tükenmişlik Düzeyleri ile İlişkisi, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, 645480, İstanbul.
- Karasar, N. (2009). "Araştırmalarda Rapor Hazırlama" Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kılıçaslan, U. (2015). Spor Lisesi ile Diğer Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması: Trabzon İli Örneği. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Konter, E. (2002). Profesyonel Futbolda Bazı Değişkenlere Göre Psikolojik Becerilerin Araştırılması. Basılmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 125267, Adana.
- Neff R. (2010). Mental Training For Athletes and Other Performers 2006, www.Mentaltraininginc.Com.
- Orhan, E. (2020). Yüzücülerde zihinsel antrenman ile kişilik özelliklerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Smith, R.E., Schutz, R.W., Smoll, F.L., & Ptacek, J.T. (1995). Development And Validation Of A Multidimensional Measure Of Sport -Specific Psychological Skills: The Athletic Coping Skills Inventory, 28. *Journal of Sport&Exercise Psychology*, 17, 379 -398.
- Şahinler, Y. (2021). Sporcuların Psikolojik Beceri Düzeylerinin İncelenmesi, Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4 (1) , 8-18.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2007). Using multivariate statistics. Pearson.
- Weinberg, R.ve Gould, D. (2003). Foundations of Sport And Exercise Psychology. 3rd. Edition USA. Human Kinetics.
- Williams, J. (Ed),. (2006). Applied Sport Psychology Personal Growth To Peak Performance. 5th. Ed, New York: Mcgraw-Hill.

Yıldız, H. (2020). Taekwondo Sporcularının Psikolojik Beceri Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Yıldız, M. E., Erhan, S. E. (2019). Kış sporu ile uğraşan sporcuların psikolojik becerilerinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 24-32.

Sporda Takım Çalışması ve İş Birliği: Ölçek Geliştirme, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Samet SAĞ*¹  Çağdaş CAZ¹  Fikret KAYHALAK¹  Kaan Doğan YAZAN 

¹ Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, YOZGAT

 10.31680/gaunjss.1543388

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 04.09.2024

Kabul Tarihi / Accepted: 25.11.2024

Yayın Tarihi / Published: 27.12.2024

Öz

Çalışmada, takım sporları ile ilgili iç dinamiklerin değerlendirilmesinde fayda sağlayacak olan sporda takım çalışması ve iş birliğini belirlemeye yönelik ölçeğin geliştirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya, 650 kişi (361 erkek, 289 kadın) katılım sağlamıştır. Verilerin analizinde betimsel değerler hesaplanmış, ölçek yapı ve kapsam geçerliği bakımından değerlendirilmiştir. Geçerlik ve güvenirlilik bağlamında açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. Ayrıca veriler kapsamında cronbach alpha, madde toplam korelasyonu ve %27'lik alt-üst grup analizleri yapılmıştır. AFA sonrası iki faktörlü yapı, DFA ile doğrulanmıştır. Elde edilen 2 faktörlü yapının toplam varyansın %66,810'unu açıkladığı belirlenmiştir. Ölçeğin cronbach alpha katsayıları, sonuçların güvenilir olduğunu göstermektedir. Test tekrar test sonuçları, ölçeğin geneli ve alt boyutlarında iki uygulama sonuçları arasında manidar farklılıkların bulunmadığını göstermiştir. Alt/üst grup analizi ile maddelerin ayırt ediciliğe sahip olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak geçerlik ve güvenirlilik analizleri sonrasında 2 faktörlü ve 25 maddeden oluşan sporda takım çalışması ve iş birliği ölçeği alan yazına kazandırılmıştır. Ölçeğin geneli ve alt boyutlarından alınacak puan arttıkça takım çalışması ve iş birliğinin artacağı sonucuna varılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Takım, İş birliği

Teamwork and Cooperation in Sports: A Scale Development, Validity and Reliability Study

Abstract

The aim of the study was to develop a scale to determine teamwork and cooperation in sports, which will be useful in evaluating the internal dynamics related to team sports. 650 people (361 male, 289 female) participated in the study. Descriptive values were calculated in the analysis of the data, and the scale was evaluated in terms of structure and content validity. Exploratory factor analysis (EFA) and confirmatory factor analysis (CFA) were applied in terms of validity and reliability. In addition, Cronbach alpha, item total correlation and 27% lower-upper group analyses were performed within the scope of the data. After EFA, the two-factor structure was confirmed with CFA. It was determined that the obtained 2-factor structure explained 66.810% of the total variance. The Cronbach alpha coefficients of the scale show that the results are reliable. Test-retest results showed that there were no significant differences between the results of the two applications in the general and sub-dimensions of the scale. It was determined that the items had discrimination with the lower/upper group analysis. As a result, after validity and reliability analyses, a 2-factor and 25-item scale of teamwork and cooperation in sports was introduced to the literature. It is concluded that teamwork and cooperation will increase as the score obtained from the overall scale and its sub-dimensions increases.

Keywords: Sports, Team, Cooperation

*Sorumlu Yazar: Samet SAĞ

E-mail: samettsag@hotmail.com

Giriş

Spor, bireylerin fiziksel ve zihinsel yeteneklerini geliştirirken, aynı zamanda sosyal becerilerini artırmalarına ve takım çalışması ile iş birliği yeteneklerini güçlendirmelerine olanak tanıyan önemli bir aktivitedir (Eime ve ark., 2013). Özellikle takım sporları, bireylerin ortak bir hedef doğrultusunda bir araya gelerek uyum içinde çalışmalarını gerektiren faaliyetlerdir (Cotterill, 2013; Salas, Sims & Burke, 2005). Bu süreçte takım üyeleri arasındaki iletişim, koordinasyon ve dayanışma unsurları, başarıya ulaşmada kritik bir rol oynamaktadır (Carron, Bray & Eys, 2002).

Takım çalışması ve iş birliği, sadece sporcuların performansını etkilemekle kalmaz, aynı zamanda onların psikolojik ve sosyal gelişimlerine de önemli katkılarda bulunur (Bruner, Eys, Wilson & Côté, 2014; Holt, Knight & Zukiwski, 2012). Takım içindeki olumlu etkileşimler, sporcuların özgüvenlerini artırırken stresle başa çıkma becerilerini geliştirir ve sosyal uyumlarını güçlendirir (Carron, Colman, Wheeler & Stevens, 2002). Bu süreçte, sporcuların liderlik, iletişim ve problem çözme becerileri de önemli ölçüde gelişir (Cotterill, 2013). Dolayısıyla takım çalışması ve iş birliğinin sporcular üzerindeki etkileri hem bireysel gelişim hem de takım dinamikleri açısından geniş bir yelpazede değerlendirilebilir. Bu bağlamda, takım çalışması ve iş birliği, sporcuların hem kişisel hem de profesyonel yaşamlarında başarıya ulaşmalarına yardımcı olan temel unsurlar olarak öne çıkar.

Sporda takım çalışması ve iş birliğinin önemi göz önüne alındığında, takım çalışması ve iş birliği kavramların ölçülmesi ve değerlendirilmesi büyük bir gereklilik olarak ortaya çıkmaktadır. Ancak sporda takım çalışması ve iş birliğini ölçmek için kullanılan ölçüm aracının sınırlı olduğu ve mevcut ölçeğin sadece takım çalışması becerilerini ölçmeye odaklandığı görülmektedir. Bu durum, spor bağlamındaki özel durumları ve dinamikleri yeterince dikkate almayan bir değerlendirme sürecine yol açmaktadır (McEwan & Beauchamp, 2014). Bu alanda geliştirilen tek ölçek, McEwan, Zumbo, Eys ve Beauchamp (2018) tarafından geliştirilen Sporda Çok Boyutlu Takım Çalışması Ölçeğidir. Bu ölçek, spor takımlarındaki takım çalışmasını değerlendirmekte ve Türkçeye uyarlanması Sezer ve Durdubaş (2023) tarafından gerçekleştirilmiştir. Her ne kadar bu ölçek sporda takım çalışmasını değerlendirmek için önemli bir adım olsa da spor takımlarının dinamiklerini, işleyişini ve iş birliklerini tüm yönleriyle ele almak için yeterli olmayabilir. Bundan dolayı daha farklı ölçeklere ihtiyaç duyulmaktadır.

Spor takımlarında takım çalışması ve iş birliğini etkileyen faktörler oldukça çeşitlidir ve bu faktörlerin kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesi gerekmektedir.

Dolayısıyla, spor özelinde daha kapsamlı ve bağlama özgü ölçüm araçlarının geliştirilmesi, takım çalışması ve iş birliğinin etkili bir şekilde değerlendirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Bu tür araçlar, sporcuların performansını ve gelişimini daha doğru bir şekilde analiz etmeye olanak tanıyacaktır. Ayrıca antrenörlerin, spor psikologlarının ve araştırmacıların, takımların ve sporcuların takım çalışması ve iş birliği becerilerini daha derinlemesine anlamalarına yardımcı olacaktır. Bu araçlar sayesinde, takım dinamiklerini geliştirmeye yönelik stratejiler oluşturulabilecek ve sporcuların performansları optimize edilebilecektir. Sonuç olarak, sporda takım çalışması ve iş birliğini değerlendirmek için spor bağlamına özgü, geçerli ve güvenilir ölçüm araçlarının geliştirilmesi, spor bilimleri alanına önemli katkılar sağlayacaktır.

Çalışmanın temel amacı, sporda takım çalışması ve iş birliğini değerlendirebilecek geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirmektir. Geliştirilecek olan bu ölçek, spor takımlarındaki takım çalışması ve iş birliği düzeylerini belirlemek, takım dinamiklerini daha iyi anlamak amacıyla kullanılabilir. Ayrıca, mevcut ölçek, araştırmalarda sporda takım çalışması ve iş birliği ile ilgili faktörlerin daha detaylı bir şekilde incelenmesine olanak sağlayarak, bu alandaki bilimsel bilgi birikimine önemli katkılar sunacaktır.

Yöntem

Araştırma için Yozgat Bozok Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Etik Kurulu'ndan 28.06.2024 toplantı tarihli 15/36 karar sayılı Etik Kurul onayı alınmıştır.

Araştırma Grubu: Çalışmaya, takım sporunda faaliyette bulunan ve iş birliği kavramı hakkında bilgi sahibi olan tüm analizler için ayrı ayrı veri toplanan toplam 650 kişi (361 erkek, 289 kadın) katılım sağlamıştır.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Tanımlayıcı Bilgiler

Değişkenler	Kategori	AFA		DFA		MTP-Cr.AI- %27 alt üst g.		Test Tekrar Test	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Cinsiyet	Erkek	141	54.7	152	57.1	57	52.3	11	64.7
	Kadın	117	45.3	114	42.9	52	47.7	6	35.3
Sporculuk Düzeyi	Amatör	191	74.0	156	58.6	65	59.6	12	70.6
	Profesyonel	67	26.0	110	41.4	44	40.4	5	29.4
Spor Branşı	Futbol	114	44.2	81	30.5	29	26.6	7	41.2
	Basketbol	36	14.0	51	19.2	21	19.3	2	11.8
	Voleybol	79	30.6	92	34.6	47	43.1	4	23.5
	Hentbol	29	11.2	42	15.8	12	11.0	4	23.5
Mili Sporculuk Düzeyi	Milli Sporcuym	37	14.3	78	29.3	19	17.4	5	29.4
	Milli Sporcu Değilim	221	85.7	188	70.7	90	82.6	12	70.6
Spor Yılı	0-5 yıl	130	50.4	95	35.7	39	35.8	6	35.3
	6-10 yıl	89	34.5	97	36.5	41	37.6	3	17.6
	11 yıl ve üzeri	39	15.1	74	37.8	29	26.6	8	47.1
Toplam		258	100.0	266	100.0	109	100.0	17	100.0

Madde Havuzunun Oluşturulması: Ölçeğin maddeleri için alan yazında yer alan takım sporu ve iş birliği ile ilgili bilimsel kaynaklardan faydalanılmıştır. Ayrıca takım sporlarında faaliyette bulunan sporculardan, antrenörlerden ve akademisyenlerden görüş alınarak 32 adet olumlu ifade yazılmıştır. Mevcut ölçek 5'li Likert tipi (EK-1) derecelendirmeye sahiptir. İlgili maddeden alınan puan yükseldikçe sporda takım çalışması ve iş birliğinin yüksek olduğu söylenebilir.

Uzman Görüşüne Başvurulması: Maddelerin kapsam geçerliğinin değerlendirilmesi sürecinde takım sporlarında faaliyette bulunmuş ve iş birliği kavramı hakkında bilgi sahibi olan 8 uzmanın (*spor bilimci, sporcu, antrenör*) görüşü (CVI değeri 0,75) (Karagöz ve Bardakçı, 2020) alınmıştır, 3 olumlu madde ölçekten çıkarılmış kalan maddeler, dil ve yazım kuralları bakımından uzmana sunulmuştur.

Bulgular

Yapı Geçerliğine İlişkin Bulgular

Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA)

Yirmi dokuz maddelik taslak ölçeğin KMO ve Bartlett küresellik (sphericity) tablo 2'de görülmektedir. AFA sürecinde temel bileşenler analizi ve varimaks rotasyon yöntemi uygulanmıştır (Tablo 2).

Tablo 2. KMO ve Bartlett's Test Değerleri

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy. (Örnekleme Yeterlilik Değeri)	0,966	
	Approx. Chi-Square (Ki-Kare Değeri)	5919,257
Bartlett's Test of Sphericity	df (Serbestlik Derecesi)	300
	Sig. (p)	0,000

Ölçek analizlerinde alt boyut sayısı belirlenirken öz değerlerin 1'den büyük olması istenmektedir (Kartal ve Bardakçı, 2018). Bu kapsamda AFA sonrası 2 alt boyutlu yapı elde edilmiş ve toplam varyansın %66,810'unu açıkladığı belirlenmiştir (Tablo 3).

Tablo 3. Açımlayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar	Maddeler	Fak. Yük Değeri	Öz değer	Varyans (%)	Kümülatif Varyans (%)
Uyum ve Destek	M28	0,805			
	M29	0,765			
	M21	0,764			
	M27	0,762			
	M19	0,757			
	M18	0,745			
	M26	0,744			
	M20	0,737	15,290	61,161	61,161
	M25	0,735			
	M23	0,728			
	M22	0,690			
	M24	0,675			
Bağlılık ve Motivasyon	M16	0,665			
	M17	0,658			
	M5	0,797			
	M4	0,793			
	M2	0,791			
	M3	0,780			
	M1	0,718			
	M8	0,644	1,412	5,649	66,810
	M9	0,643			
	M10	0,636			
M11	0,617				
M7	0,596				
M6	0,533				

Ölçek maddelerin seçiminde faktör yüklerinin genellikle 0,45 üzeri olmasının yeterli olduğu bilinmektedir (Büyüköztürk, 2002). Mevcut ölçeğin madde faktör yüklerinin 0,533-0,805 aralığında yer aldığı belirlenmiştir (Tablo 3).

Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)

DFA sonucuna bağlı ölçüm modeli uyum iyiliği indeksleri tablo 4'teki gibidir.

Tablo 4. Uyum İyiliği İndeksleri İçin Kritik Değerler

Uyum İndeksleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Araştırma Bulgusu	Uyum Derecesi
χ^2/sd	≤ 3	≤ 5	1,505	İyi uyum
GFI	≥ 0.90	≥ 0.85	0,895	Kabul edilebilir uyum
IFI	≥ 0.95	≥ 0.90	0,951	İyi uyum
TLI	≥ 0.95	≥ 0.90	0,946	Kabul edilebilir uyum
CFI	≥ 0.95	≥ 0.90	0,951	İyi uyum
RMSEA	≤ 0.05	≤ 0.08	0,044	İyi uyum

*(Karagöz, 2016; Meydan ve Şeşen, 2015).

Tablo 5. Standart Regresyon Katsayı Değerleri

Sıra No	Faktörler	Faktör Yüğü	Cronbach α
~ Uyum ve Destek ~ 14 madde			
M28	Takım arkadaşlarım takım içindeki her bireyin güçlü yönlerini tanır.	0,699	0,950
M29	Takım arkadaşlarım dayanışmayı arttırmak için takıma yönelik aktiviteler düzenler.	0,667	
M21	Grup kararlarına takım arkadaşlarım aktif olarak katılır.	0,644	
M27	Takım arkadaşlarım takımın verimliliğini arttırmak için kendilerini geliştirir.	0,608	
M19	Takım arkadaşlarım birbirlerinin hatalarını kabul eder.	0,636	
M18	Takım arkadaşlarım birbiriyle uyum içinde çalışır.	0,684	
M26	Takım arkadaşlarım birbirlerine saygılıdır.	0,639	
M20	Takım arkadaşlarım birbirlerinin görüşlerini dinler.	0,666	
M25	Takım arkadaşlarım arasındaki görevler yardımlaşarak yapılır.	0,648	
M23	Takım arkadaşlarım arasında herkesin fikirleri değerlidir.	0,602	
M22	Takım içindeki herkes eşittir.	0,576	
M24	Takım arkadaşlarım arasında herkesin takıma olan katkısı değerlidir.	0,637	
M16	Takım arkadaşlarım birbirlerinin yeteneklerini bilir.	0,577	
M17	Takım içindeki görev dağılımını takım arkadaşlarım adil bulur.	0,620	
~ Bağlılık ve Motivasyon ~ 11 madde			
M5	Takım arkadaşlarımın başarısı hepimizi motive eder.	0,585	0,914
M4	Takım arkadaşlarım ile etkili bir şekilde iletişim kurarım.	0,600	
M2	Takım arkadaşlarımın başarısını kendi başarımla görürüm.	0,726	
M3	Ortak hedeflerimiz için takım arkadaşlarım ile iş birliği yaparım.	0,636	
M1	Takım arkadaşlarımın fikirlerine önem veririm.	0,752	
M8	Takımdaki herkesin yeteneklerinin önemli olduğunu düşünürüm.	0,624	
M9	Takım içindeki sorunları çözmek için harekete geçerim.	0,620	
M10	Takım arkadaşlarımın motivasyonunu arttırmak için destek olurum.	0,646	
M11	Takım hedeflerine ulaşmak için gerektiğinde ekstra çaba sarf ederim.	0,645	
M7	Takım arkadaşlarımın güvenirim.	0,690	
M6	Takımın hedefleri kişisel hedeflerimin önündedir.	0,516	
Ölçeğin Geneli Cronbach α değeri: 0,965 ~ 25 madde			

DFA sonrası maddelere ait faktör yükü değerlerinin 0.40'ın üzerinde olması önemlidir (Hair, Anderson, Tatham & Black, 1999). Bu kapsamda ölçek maddelerin faktör yükleri istenen değerin üzerindedir (Tablo 5).

Madde Analizine ilişkin Bulgular

Madde-Toplam Puan Korelasyonuna Dayalı Madde Analizi (M.T.P.K)

Ölçek maddeleri ile madde toplam puan korelasyonu arasında bilgi veren nesnel bir ölçüttür (Tezbaşaran, 1996) ve madde katsayılarının 0.30'dan yüksek olması beklenir (Büyüköztürk, 2010).

Tablo 6. Madde-Toplam Puan Korelasyonları (n=109)

Maddeler	M.T.P.K.	Maddeler	M.T.P.K.
M1	0,655	M18	0,700
M2	0,704	M19	0,650
M3	0,706	M20	0,749
M4	0,700	M21	0,755
M5	0,669	M22	0,711
M6	0,468	M23	0,753
M7	0,727	M24	0,771
M8	0,689	M25	0,803
M9	0,721	M26	0,780
M10	0,690	M27	0,732
M11	0,724	M28	0,725
M16	0,769	M29	0,754
M17	0,674		

Alt/Üst Grup Madde Analizi

Ayırt ediciliği yüksek olan maddeleri belirleyebilmek amacıyla uygulanmaktadır (Turgut ve Baykul, 1992). Sporda takım çalışması ve iş birliği ölçek maddelerinin ayırt ediciliğini incelemek amacıyla 109 katılımcının puanları büyükten küçüğe doğru sıralanmış ve %27'lik alt/üst grupta yer alan 29'ar kişinin puan ortalamaları bağımsız örneklem t testi ile sınanmıştır (Tablo 7).

Tablo 7. Ölçeğin Maddelerinin Ayırt Ediciliğine İlişkin t Testi Sonuçları

Madde	Grup	N	Ort.	Ss.	t(p)	Madde	Grup	N	Ort.	Ss.	t(p)
Madde1	Üst	29	4,75	,43	8,433	Madde18	Üst	29	4,55	,63	8,058
	Alt	29	3,00	1,03	0,000		Alt	29	2,48	1,12	0,000
Madde2	Üst	29	4,65	,72	7,812	Madde19	Üst	29	4,79	,49	8,359
	Alt	29	2,75	1,09	0,000		Alt	29	2,86	1,12	0,000
Madde3	Üst	29	4,86	,44	7,933	Madde20	Üst	29	4,86	,35	10,144
	Alt	29	2,96	1,20	0,000		Alt	29	2,82	1,22	0,000
Madde4	Üst	29	4,79	,41	9,563	Madde21	Üst	29	4,79	,41	8,444
	Alt	29	2,79	1,04	0,000		Alt	29	2,72	,84	0,000
Madde5	Üst	29	4,72	,52	8,212	Madde22	Üst	29	4,72	,59	8,654
	Alt	29	3,00	1,00	0,000		Alt	29	2,65	,89	0,000
Madde6	Üst	29	4,37	,94	5,249	Madde23	Üst	29	4,65	,55	8,470
	Alt	29	2,82	1,28	0,000		Alt	29	2,79	1,04	0,000
Madde7	Üst	29	4,55	,50	7,839	Madde24	Üst	29	4,65	,61	8,586
	Alt	29	2,75	1,12	0,000		Alt	29	3,00	1,13	0,002
Madde8	Üst	29	4,79	,41	7,317	Madde25	Üst	29	4,48	,91	11,898
	Alt	29	3,00	1,25	0,000		Alt	29	2,44	,98	0,003
Madde9	Üst	29	4,79	,41	7,438	Madde26	Üst	29	4,55	,63	10,366

	Alt	29	3,13	1,12	0.000		Alt	29	2,48	1,12	0.000
Madde10	Üst	29	4,82	,46	6,467	Madde27	Üst	29	4,79	,49	8,463
	Alt	29	3,34	1,14	0.000		Alt	29	2,86	1,12	0.003
Madde11	Üst	29	4,89	,30	7,308	Madde28	Üst	29	4,86	,35	6,913
	Alt	29	3,00	1,36	0.000		Alt	29	2,82	1,22	0.000
Madde16	Üst	29	4,62	,56	10,633	Madde29	Üst	29	4,79	,41	8,165
	Alt	29	2,48	,98	0.000		Alt	29	2,72	,84	0.003
Madde17	Üst	29	4,68	,60	6,427	Ölçeğin Geneli	Üst	29	117,31	7,04	13,575
	Alt	29	2,79	1,04	0.000		Alt	29	70,58	17,14	0.000

Ölçekte yer alan her bir maddenin alt/üst grup puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık ($p<0.05$) olması, maddelerin ayırt ediciliğe sahip olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Ölçeğin test-tekrar test güvenirliliği: Ölçekten 2-4 hafta ara ile elde edilen puan ortalamalarının anlamlı olmaması, ölçüm sonuçlarının benzerliğini gösterir (Aksayan ve Gözüm, 2002). Sporda takım çalışması ve iş birliği ölçeğinin kararlılığı, test-tekrar-test ile incelenmiştir. Bu bağlamda 20 katılımcıdan toplanan veriler analiz edilmiştir.

Tablo 8. Test-Tekrar-Test uygulaması sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Uygulamalar	N	Ort.	Ss.	t	p	r(p)
Uyum ve Destek	Birinci Uygulama	20	4,10	,30	-5,072	0,115	0,836 (0.000)
	İkinci Uygulama	20	4,31	,20			
Bağlılık ve Motivasyon	Birinci Uygulama	20	4,47	,17	6,667	0,258	0,975 (0.000)
	İkinci Uygulama	20	4,36	,11			
Ölçeğin Geneli	Birinci Uygulama	20	4,26	,23	-2,861	0,159	0,931 (0.000)
	İkinci Uygulama	20	4,33	,15			

T-testi sonucuna göre, ölçeğin geneli ve alt boyutlarına ilişkin iki farklı uygulama arasında anlamlı farklılıkların olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). İki uygulama arasında sonuçların benzer olması, güvenirliliğin göstergesidir. Ayrıca, kararlılık katsayıları ise yüksek ve anlamlıdır (Tablo 8).

İç Tutarlılık Analizi: Mevcut aşama için 109 katılımcıya ait veriler değerlendirilmiştir. Analiz sonucunda Cronbach α katsayılarının 0.70'ten büyük değerler alması beklenir (Kartal ve Bardakçı, 2018), (Tablo 5).

Tartışma ve Sonuç

Takım çalışması ve iş birliğinin önemi gün geçtikçe artmakta, bu önem sporda da kendini hissettirmeye başlamıştır. Mevcut çalışmada, sporda takım çalışması ve iş birliği hakkında araştırma yapmaya imkân sağlayacak bir ölçme aracının geliştirilmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda 32 maddelik madde havuzu oluşturulmuştur. Belirlenen

madde havuzu, uzmanlara gönderilmiş ve yapılan değerlendirmeler sonucunda 29 madde kalmıştır.

Ölçeğin faktör yapısının belirlenmesi amacıyla uygulanan AFA sonucunda hiçbir faktöre yerleşmeyen ve binişik olan maddeler ölçekten çıkarılmış, 2 alt boyut ve 25 maddeden oluşan bir ölçme yapısı elde edilmiştir. Bu yapı toplam varyansın %66,810'unu açıklamıştır. Bu bulgu, ölçeğin yapı geçerliği bakımından yeterli olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde, Filho ve arkadaşlarının (2015) geliştirdiği ölçeğin açıkladığı toplam varyans oranı ise %64,3'tür. Baş'ın (2011) yaptığı çalışmada ise toplam varyansın % 69,772 oranında açıklandığı tespit edilmiştir.

DFA sonucunda 2 alt boyut ve 25 maddeden oluşan modelin verilerle iyi derecede uyum gösterdiği belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde, DFA ile elde edilen yapının uyum indekslerinin, iyi uyum ve kabul edilebilir uyum düzeylerinde olduğu görülmektedir. Özellikle Gümüş ve Kitiş (2015), Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2018) ile Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2022) tarafından yapılan çalışmalar, bu yapının geçerliliğini ve güvenilirliğini destekleyen önemli bulgular sunmaktadır. Bu bağlamda, elde edilen sonuçlar, AFA'nın ve DFA'nın birlikte kullanılarak oluşturulan modellerin, farklı örneklemeler üzerinde de tutarlı ve geçerli sonuçlar verdiğini göstermektedir.

Alt/üst grup madde analizi, ölçeğin geneli ve maddelerinin ayırt ediciliğe sahip olduklarını göstermiştir ve maddelerin ölçekte kalması gerektiğini göstermiştir. Literatür incelendiğinde, madde-toplam puan korelasyonu maddelerin ölçekte yer alması gerektiğini göstermiştir (Kayhan ve ark., 2020). Ölçeğin iç tutarlılığı Cronbach α katsayıları hesaplanarak incelenmiş ve katsayıların yeterli derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Son olarak, mevcut ölçeğin bilimsel çalışmalarda uygulanması uygun görülmektedir. Ölçek ile sporda takım çalışması ve iş birliği kapsamında bilgi edinilmesine imkân sağlanmış olacaktır. Mevcut ölçek toplam puan ile beraber alt boyutlar bazında değerlendirilmesi uygun olacaktır. Ölçeğin geneli ve alt boyutlarından alınan puan ortalaması arttıkça sporda takım çalışması ve iş birliğinin de artacağı söylenebilir.

Sporda Takım Çalışması ve İş Birliği Ölçeği

Taslak Madde No	Madde No	Sporda Takım Çalışması ve İş Birliği Ölçeği	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
~ Uyum ve Destek ~							
M28	1	Takım arkadaşlarım takım içindeki her bireyin güçlü yönlerini tanır.	1	2	3	4	5
M29	2	Takım arkadaşlarım dayanışmayı arttırmak için takıma yönelik aktiviteler düzenler.	1	2	3	4	5
M21	3	Grup kararlarına takım arkadaşlarım aktif olarak katılır.	1	2	3	4	5
M27	4	Takım arkadaşlarım takımın verimliliğini arttırmak için kendilerini geliştirir.	1	2	3	4	5
M19	5	Takım arkadaşlarım birbirlerinin hatalarını kabul eder.	1	2	3	4	5
M18	6	Takım arkadaşlarım birbiriyle uyum içinde çalışır.	1	2	3	4	5
M26	7	Takım arkadaşlarım birbirlerine saygılıdır.	1	2	3	4	5
M20	8	Takım arkadaşlarım birbirlerinin görüşlerini dinler.	1	2	3	4	5
M25	9	Takım arkadaşlarım arasındaki görevler yardımlaşarak yapılır.	1	2	3	4	5
M23	10	Takım arkadaşlarım arasında herkesin fikirleri değerlidir.	1	2	3	4	5
M22	11	Takım içindeki herkes eşittir.	1	2	3	4	5
M24	12	Takım arkadaşlarım arasında herkesin takıma olan katkısı değerlidir.	1	2	3	4	5
M16	13	Takım arkadaşlarım birbirlerinin yeteneklerini bilir.	1	2	3	4	5
M17	14	Takım içindeki görev dağılımını takım arkadaşlarım adil bulur.	1	2	3	4	5
~ Bağlılık ve Motivasyon~							
M5	15	Takım arkadaşlarımın başarısı hepimizi motive eder.	1	2	3	4	5
M4	16	Takım arkadaşlarımla etkili bir şekilde iletişim kurarım.	1	2	3	4	5
M2	17	Takım arkadaşlarımın başarısını kendi başarımla görürüm.	1	2	3	4	5
M3	18	Ortak hedeflerimiz için takım arkadaşlarımla iş birliği yaparım.	1	2	3	4	5
M1	19	Takım arkadaşlarımın fikirlerine önem veririm.	1	2	3	4	5
M8	20	Takımdaki herkesin yeteneklerinin önemli olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
M9	21	Takım içindeki sorunları çözmek için harekete geçerim.	1	2	3	4	5
M10	22	Takım arkadaşlarımın motivasyonunu arttırmak için destek olurum.	1	2	3	4	5
M11	23	Takım hedeflerine ulaşmak için gerektiğinde ekstra çaba sarf ederim.	1	2	3	4	5
M7	24	Takım arkadaşlarıma güvenirim.	1	2	3	4	5
M6	25	Takımın hedefleri kişisel hedeflerimin önündedir.	1	2	3	4	5

*Sporda takım çalışması ve iş birliği ölçeği, toplam 25 madde ve 2 faktör (alt boyut)'den oluşmaktadır. Ölçekte yer alan ters kodlanması gereken madde(ler) yoktur.

Kaynaklar



- Aksayan, S. & Gözüm, S. (2002). Guide for intercultural scale adaptation: Psychometric features and intercultural comparison. *Journal of Research and Development in Nursing*. 4(2), 9-20.
- Baş. N. (2011). Hikaye temelli eğitim programının 60-72 aylık çocukların sorumluluk ve işbirliği becerilerinin gelişmesine etkisinin incelenmesi (Master's thesis, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Bruner, M.W., Eys. M.A., Wilson, K.S., & Côté, J. (2014). Group cohesion and positive youth development in team sport athletes. *Sport, Exercise and Performance Psychology*. 3(4), 219-227.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. 2. Baskı. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. 12. Baskı. Pegem Akademi.
- Carron, A.V., Bray, S.R., & Eys, M.A. (2002). Team cohesion and team success in sport. *Journal of Sports Sciences*. 20(2), 119-126.
- Carron, A.V., Colman, M.M., Wheeler, J., & Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 24(2), 168-188.
- Cotterill, S. (2013). *Team psychology in sports: Theory and practice*. Routledge.
- Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T., Charity, M.J., & Payne, W.R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*. 10, 1-21.
- Filho, E., Tenenbaum, G., & Yang, Y. (2015). Cohesion. team mental models. and collective efficacy: Towards an integrated framework of team dynamics in sport. *Journal of Sports Sciences*. 33(6), 641-653.
- Gümüş, Y., & Kitiş, Y. (2015). Egzersiz davranış değişimi ölçeklerinin geçerlik ve güvenirliği. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*. 2(3), 1-19.
- Hair, J.F., Anderson, R.E., Tatham, R.L., & Black, W.C. (1999). *Análisis multivariante*. Prentice Hall.
- Holt, N.L., Knight, C.J., & Zukiwski, P. (2012). Female athletes' perceptions of teammate conflict in sport: Implications for sport psychology consultants. *The*

- Sport Psychologist. 26(1), 135-154.
- Karagöz, Y. (2016). SPSS ve AMOS 23 uygulamalı istatistiksel analizler. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karagöz, Y., & Bardakçı, S. (2020). Bilimsel araştırmalarda kullanılan ölçme araçları ve ölçek geliştirme. Nobel akademik yayıncılık.
- Kartal, M., & Bardakçı, S. (2018). SPSS ve AMOS uygulamalı örneklerle güvenirlik ve geçerlik analizleri. 1. Baskı. Akademisyen Yayınevi.
- Kayhan, R.F., Bardakçı, S., & Caz, Ç. (2020). Türk futbolunda video yardımcı hakem (VAR) uygulamasına yönelik tutum ölçeği geliştirilmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*. 16(27), 571- 596.
- Kline, R.B. (2011). Yapısal Eşitlik Modellemesinin İlkeleri ve Uygulaması. Guilford Press. New York.
- McEwan, D., & Beauchamp, M.R. (2014). Teamwork in sport: A theoretical and integrative review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 7(1), 229-250.
- McEwan, D., Zumbo, B.D., Eys, M.A., & Beauchamp, M.R. (2018). The development and psychometric properties of the multidimensional assessment of teamwork in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 40(2), 60-72.
- Meydan, C.H., & Şeşen, H. (2015). Yapısal eşitlik modellemesi AMOS uygulamaları 2.Baskı. Detay Yayıncılık.
- Nakip, M. (2006). Pazarlama araştırmaları teknikler ve SPSS destekli uygulamalar. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Salas, E., Sims, D.E., & Burke, C.S. (2005). Is there a "Big Five" in teamwork? *Small Group Research*. 36(5), 555-599.
- Sezer, U., & Durdubaş, D. (2023). Sporda çok boyutlu takım çalışması ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*. 34(4), 197-218.
- Tavşancıl, E. (2002). Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi. Nobel Yayın Dağıtım.
- Tekkurşun Demir, G., & Cicioğlu, H.İ. (2018). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*. 15(4), 2479-2492.
- Tekkurşun Demir, G., & Cicioğlu, H.İ. (2022). Egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık ölçeği (EBİFÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 13(1), 1-17.


Tezbaşaran, A.A. (1996). Likert tipi ölçek geliştirme kılavuzu. Psikologlar Derneği Yayınları.

Turgut, M.F., & Baykul, Y. (1992). Ölçekleme teknikleri. ÖSYM Yayınları.

Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Ruminasyon Düzeylerinin İncelenmesi

Tugay YILMAZ *¹  Muhammed Hakan MAYDA¹ 

¹ Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, *KİLİS*

 [10.31680/gaunjss.1576549](https://doi.org/10.31680/gaunjss.1576549)

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 30.10.2024

Kabul Tarihi / Accepted: 25.11.2024

Yayın Tarihi / Published: 27.12.2024

Öz

Spor yapan üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin bir takım demografik etkenlere göre araştırılması amaçlanmıştır. Çalışmamızın evrenini ülkemizin güneyinde yer alan illerde bulunan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemi ise bu öğrencileri içerisinden tesadüfi yöntemle seçilmiş spor yapan 170 kadın, 237 erkek üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Örneklem toplam 407 öğrenciden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak, Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği ve Kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Yapılan çalışmada elde edilen veriler incelenirken, analizin de SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Çalışma grubunun tanımlayıcı istatistiklerinde (Frekans, Ortalama, Standart Sapma, Yüzde) bakılmıştır. Veriler analiz edilirken bağımsız örneklem T-Test ve Anova Testinden yararlanılmıştır. Analizler yapılırken anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ kabul edilmiştir. Kadınların ruminasyon puanları erkeklere oranla yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bireysel spor branşı yapanların ortalama değerlerinin Takım sporu ile uğraşan bireylere göre daha yüksek gözlemlendiği bulgusuna ulaşılmıştır. Yaşları 22-25 arasında olan bireylerin ortalama değerlerinin diğerlerinden daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır, en düşük değerlerin ise 26 yaş ve üzeri katılımcılarda olduğu bulgusu gözlemlenmiştir. Gelir düzeyi orta olan kişilerin diğer gruplara göre daha yüksek ortalama puana sahip olduğu görülmektedir. Spor yılı açısından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür. Kadın katılımcıların Erkek katılımcılara göre ruminasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Spor türü değişkeni açısından Bireysel spor branşı yapanların Takım sporu yapan bireylere göre daha yüksek ruminasyon düzeyine sahip olduğu anlaşılmaktadır. Spor yapma yılı daha az kişilerin ruminasyon düzeylerinin yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Üniversite, Öğrenci, Spor, Ruminasyon

Investigation of Rumination Levels of University Students Engaging in Active Sports

Abstract

The aim was to investigate the rumination levels of university students who do sports according to some demographic factors. The universe of our study consists of university students in the provinces located in the south of our country. The sample consisted of 170 female and 237 male university students who do sports and were randomly selected from among these students. The sample consisted of a total of 407 students. The Sports Competition Rumination Scale and Personal Information Form were used as data collection tools. While the data obtained in the study were examined, the Spss 25 version package program was used in the analysis. The descriptive statistics (Frequency, Mean, Standard Deviation, Percentage) of the study group were examined. Independent sample T-Test and Anova Test were used while analyzing the data. The significance level was accepted as $p < 0.05$ while analyzing the analyses. It was found that the rumination scores of women were higher than men. It was found that the average values of those who do individual sports are higher than those who do team sports. It was found that the average values of individuals between the ages of 22-25 are higher than the others, while the lowest values were observed in participants aged 26 and above. It was observed that people with medium income levels have higher average scores than other groups. A statistically significant difference was observed in terms of years of sports. It is understood that female participants have higher rumination levels than male participants. In terms of the sports type variable, it is understood that those who do individual sports have higher rumination levels than individuals who do team sports. It is understood that people who have fewer years of sports have higher rumination levels.

Keywords: University, Student, Sports, Rumination

*Sorumlu Yazar: Tugay YILMAZ

E-mail: tugayyilmaz027@gmail.com

Giriş

Spor, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunan önemli bir etkinliktir. Ancak sporun sadece fiziksel aktivite olarak algılanmaması gerektiği, bunun yanı sıra sosyal ve ruhsal fonksiyonlarının da göz ardı edilmemesi gerekmektedir. Bu bağlamda, sporun ruhsal ve duygusal yönleri üzerinde durmak, özellikle "ruminasyon" kavramı ile ilgili önemli bir tartışma alanı yaratmaktadır. Ruminasyon, bireylerin düşüncelerini tekrar tekrar gözden geçirmesi ve duygusal durumlarını sorgulaması anlamına gelir. Bu süreç, sporda performans kaygısı, motivasyon ve zihinsel dayanıklılık gibi konularla doğrudan ilişkilidir. Ruminasyonun sporcular üzerindeki etkileri, çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur. Sporcular, performanslarını etkileyen olumsuz düşünceler ve endişelerle başa çıkma sürecinde ruminasyona eğilimli olabilirler. Bu durum hem antrenman sürecinde hem de yarışma ortamında stres seviyelerini artırabilir. Ayrıca, ruminasyon, sporcuların motivasyonunu düşürebilir ve performanslarını olumsuz etkileyebilir (Nolen-Hoeksema, 2000; Bayer, 2021; Martin ve McCulloch, 2006; Schempp ve Grasten, 2018; Raedeke ve Smith, 2004; Eken ve ark., 2024).

Ruminasyon ve endişe yakın anlamlı manaya sahiptir. Fakat birbiri arasından net bir fark bulunmaktadır. Endişe genel olarak gelecekteki durumlar hakkında olumsuzluğa sahipken ruminasyon ise şu an var olan veya geçmişte kalmış olgularla alakalı olumsuzlukları konu edinmektedir (Anayurt, 2017). Dikkat dağınıklığını, ruminatif düşünce biçiminin negatif yansımalarının bir etkisinin yanı sıra daha geniş olan bir dikkat düzeyini ruminasyonu düşürdüğünü belirtmişlerdir (Suh, 2016; Whitmer ve Gotlib, 2013). Ruminasyon tarafından, bireylerin herkes tarafından ortaya konulan bir düşünme biçimine nazaran olumsuz duygu ve düşüncelerini sürekli bir biçimde devam ettirme hali olarak tanımlamıştır (Nolen-Hoeksema ve ark., 2008).

Ruminasyon, psikolojik olarak uygun gösterme hususunda negatif veya pozitif olarak görev gören negatif ve pozitif hissetme açısından yinelenen düşünceler biçimidir (Yang ve ark., 2018). Olumlu ruminasyona bakıldığında olumlu kişilik özellikleri, olumlu duygusal tecrübe ve bireyin olumlu hayat şartlarına ilişkin yinelenen düşüncelerle olumlu duygusal hallere yanıt verme yatkınlığı olarak nitelendirilmektedir (Feldman ve ark., 2008). Olumsuz ruminasyon ise bunun aksine kötü, yararlı bulunmayan veya umut vermeyen şeyler üzerine uzun zamanlar boyunca düşünme yönelimi olarak tanımlanabilir (Ito ve ark., 2006).

Sportif performansa çok fazla durum etki edebilir. Bunların içerisinde yer alan durumlardan en fazla da aktif olarak spor yapanların yarışma hırsları ve bilişsel durumları hayati öneme sahiptir (Zhang, 2022; Bayer, 2021). Spor içerisinde karşılaşılan kötü tecrübeler, bireyin performansının azalmasına sebep olmaktadır. Diğer taraftan sporcuların belleğinde başarısız olma ya da karşılaşma kaygısı gibi durumların meydana gelmesine sebep olabilmektedir (Birrer ve ark., 2012; Bozkurt, 2023). Spor kişilere motivasyon, kaygı, stres, atılganlık ve özgüven gibi psikolojik becerileri geliştirmesi açısından birçok katkı sunmaktadır (Yıldırım, 2022). Sporda içerisinde ise ruminasyon, sporcudan ortaya koyması beklenen performans düzeyi, sporcunun üzerinde strese sebep olabilmektedir (Martin ve Tesser, 1996). Sporcuların başarmak için oluşturdukları hedef ile sporcunun düzeyi arasında çelişki ruminasyon gibi olumsuz düşünce biçimlerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Michel-Kröhler ve ark., 2021).

Sporda ruminasyon, sporcuların geçmişteki performanslarını, hatalarını veya başarılarını sürekli olarak düşünmeleri anlamına gelir. Bu durum, sporcuların zihinsel durumları üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Ruminasyonun sporcularda hem olumlu hem de olumsuz etkileri olabilir. Sporcuların bu durumu dengelemeleri ve yapıcı bir şekilde kullanmaları önemlidir. Zihinsel dayanıklılık ve etkili düşünme stratejileri geliştirmek, performanslarını artırmalarına yardımcı olabilir. Bundan dolayı aktif olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin bir takım demografik etkenlere göre araştırılması amaçlanmıştır.

Yöntem

Bu araştırma için Kilis 7 Aralık Üniversitesi Etik Kurulu tarafından 13.10.2023 tarihli, 2023/18 sayılı toplantısında onay alınmıştır. Araştırmamızda nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeli kullanılmıştır.

Evren ve Örneklem

Çalışmamızın evrenini ülkemizin güneyinde yer alan illerde bulunan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemine ise bu öğrencileri içerisinden basit rastgele örneklem yönetimi kullanılarak belirlenen 170 kadın, 237 erkek üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Örneklem toplam 407 öğrenciden oluşmaktadır. Örneklem büyüklüğü belirlenirken G*power 3.1 versiyonlu program kullanılmıştır. Örneklem büyüklüğü belirlenirken hata payı 0.05 olarak hesaplanmıştır.

Veri Toplama Aracı

Veri toplama araçları iki aşamadan oluşmuştur. İlk olarak Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin geliştirilmesi Michel-Kröhler ve ark., (2021) tarafından yapılmıştır. Türkçe 'ye uyarlanması, Geçerlilik ve Güvenirliği ise (Karafil ve Pehlivan, 2023) tarafından yapılmıştır. İkinci olarak öğrencilerin kişisel özelliklerini tanımlamak için araştırmacılar tarafından meydana getirilen Kişisel bilgi formundan yararlanılmıştır. Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği, spor karşılaşmalarında spor yapan bireyin performansını negatif olarak etkileyen, spor yapan bireylerin belleğinde devamlı yinelenen sıkıntılı düşünceleri meydana getirmek için uygulanmaktadır. Ölçek tek faktörden meydana gelmektedir. Ölçeğin tek faktör için güvenilirlik katsayısı 0,77 olarak bulunmuştur. Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçek beşli likert tipindedir.

Verilerin Analizi

Çalışma verilerinin analizi çözümlenirken Spss 25 versiyonlu program kullanılmıştır. Çalışma grubunun tanımlayıcı istatistiklerinde (Frekans, Ortalama, Standart Sapma, Yüzde) bakılmıştır. Basıklık ve çarpıklık değerleri Tabachnick ve Fidell (2013) tarafından tespit edilen referans değerler arasından yer aldığı için normal dağılım gösterdiği kabul edilerek parametrik testler uygulanmıştır. İkili karşılaştırmalar için Independent Samples T Testi kullanılmış, çoklu karşılaştırmalar için One way anova testi ve post-hoc testlerinden Bonferonni testinden yararlanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Aktif Olarak Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Değişken	Alt değişken	f	%
Cinsiyet	Kadın	170	41,8
	Erkek	237	58,2
Spor Türü	Bireysel (Ferdî) Spor	152	37,3
	Takım Sporü	255	62,7
Yaş	18-21 yaş	168	41,3
	22-25 yaş	193	47,4
	26 yaş ve üzeri	46	11,3
Gelir Düzeyi	Düşük	123	30,2
	Orta	191	46,9
	Yüksek	93	22,9
Spor Yapma Yılı	1 yıldan az	136	33,4
	1-5 yıl arası	125	30,7
	5 yıl ve üzeri	146	35,9

Tablo 1 incelediğinde araştırmada Erkek katılımcıların oranının %58,2 olduğu, Kadın katılımcıların ise oranının %41,8 olduğu görülmektedir. Öte yandan Spor türü değişkeni açısından Bireysel spor branşı yapanların %37,3 olduğu görülürken, Takım sporu ile yapanların ise oranının %62,7 olduğu görülmektedir. Katılımcıların Yaş değişkeni incelediğinde en çok oranın %47,4 ile 22-25 yaş gurubunun olduğu görülürken, 18-21 yaş arası katılımcıların oranı %41,3 iken 26 yaş ve üzeri katılımcıların oranının %11,3 olduğu görülmektedir. Gelir düzeylerini incelediğimizde katılımcılardan en yüksek yüzdenin gelir düzeyi Orta %46,9 olan bireylerin oluşturduğu görülürken, gelir düzeyi Düşük olanlar %30,2 iken gelir düzeyi Yüksek olanların oranı ise %22,9 olduğu görülmektedir. Spor yapma yılı değişkeni açısından katılımcıların incelendiğinde 5 yıl ve üzeri olanların %35,9 ile en çok ortana sahip olduğu görülürken, 1 yıldan az olanların %33,4 olduğu ve 1-5 yıl arası olanların ise %30,7 olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkeni Açısından Analizi

Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	ss	t	p
Ruminasyon Ölçeği	Kadın	170	27,20	8,65	6,884	0,00*
	Erkek	237	21,61	7,63		

p<0,05*

Bireylerin cinsiyet değişkeni ve ruminasyon puanı arasındaki t testi sonuçları incelendiğinde istatistiki olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür (p<0,05). Ortalama ölçek puanların incelendiğinde Kadın katılımcıların ortalama ruminasyon puanlarının Erkek katılımcıların ruminasyon puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Yapılan Spor Türü Değişkeni Açısından Analizi

Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	ss	t	p
Ruminasyon Ölçeği	Bireysel	152	26,65	9,02	5,081	0,00*
	Takım	255	22,34	7,79		

p<0,05*

Bireylerin yaptıkları spor türü değişkeni ve ruminasyon puanı arasındaki t testi sonuçları incelendiğinde istatistiki olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür (p<0,05). Ortalama ölçek puanların incelendiğinde Bireysel (Ferdî) spor branşı yapanların ortalama puanlarının Takım sporu yapan bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkeni Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	ss	F	p	Anlamlı Fark
Ruminasyon Ölçeği	A.18-21 yaş	168	23,73	7,90	2,467	,086	-
	B.22-25 yaş	193	24,68	9,21			
	C.26 yaş ve üzeri	46	21,65	7,37			

p<0,05*

Katılımcıların yaş değişkenine ile ruminasyon ölçeği arasında istatistiksel farklılığa bakıldığında anlamlı bir istatistiksel farklılaşmaya rastlanmamıştır (p>0,05). Katılımcıların ortalama puanları incelendiğinde yaşları 22-25 arasında olanların en yüksek ruminasyon puanlarına sahip olduğu görülürken, en düşük ruminasyon puanlarının ise 26 yaş ve üzeri olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Aktif Olarak Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Gelir Değişkeni Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	ss	F	p	Anlamlı Fark
Ruminasyon Ölçeği	A-Düşük	123	23,07	7,85	1,099	0,33	-
	B-Orta	191	24,53	8,86			
	C-Yüksek	93	23,91	8,66			

p<0,05*

Bireylerin gelir değişkeni ile ruminasyon ölçeği arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır (p>0,05). Gelir değişkeni ortalama puanları incelendiğinde gelir düzeyi orta olan kişilerin diğer gruplara göre daha yüksek ortalama puana sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Aktif Olarak Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Spor Yılı Değişkeni Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	ss	F	p	Anlamlı Fark
Ruminasyon Ölçeği	A.1 yıldan az	136	32,88	6,58	250,033	0,00*	A-B A-C
	B.1-5 yıl arası	125	19,87	4,86			
	C.5 yıl ve üzeri	146	19,12	5,50			

p<0,05*

Bireylerin yaptıkları spor yılı değişkeni ve ruminasyon puanı arasındaki sonuçlar incelendiğinde ise istatistiki olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p < 0,05$). Bu anlamlı farklılığın A-B ve A-C grupları arasında olduğu görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç

Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin bazı değişkenler açısından ruminatif düzeylerinin incelendiği bu çalışmada literatürde yer alan diğer çalışmalarla olan karşılaştırmalarda ortaya çıkan sonuçlar aşağıda görüldüğü gibidir.

Araştırmada aktif olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkeni açısından ruminatif düzeylerine bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Kadın üniversite öğrencilerinin ruminatif düzeyleri erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Mevcut literatür tarandığında Kathryn ve Compas (1995) kadınların ruminasyon değerlerinin erkeklerden fazla olduğu sonucunu ulaşılmıştır. Yıldırım (2022) tarafından yapılan çalışma sonucuna göre, kişilerin tecrübe edindiği motivasyon düzeylerinin bireylerin yaklaşımında önemli bir yere sahip olduğuna değinmiştir. Neziroğlu (2010) yılında üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmada kadın öğrencileri ruminatif düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğuna ulaşılmıştır. Belli ve Başoğlu (2024) tarafından yapılan araştırmada benzer şekilde kadınların ruminatif değerlerinin yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Bizim bulgularımızın aksine Yılmaz ve arkadaşları (2024) cinsiyete göre ruminasyon düzeylerinde anlamlı farklılık bulamamıştır. Literatüre bakıldığında çalışmamızdaki sonuçları destekleyen birçok çalışmanın olduğu görülmektedir.

Araştırmada aktif olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin yaptıkları spor türü değişkeni açısından ruminatif düşünce düzeyleri incelendiğinde bireysel spor yapan bireylerin ruminatif düşüncülerinin takım sporu yapanlara oranla daha fazla olduğu varsayımına ulaşılabılır. Literatür incelendiğinde Aksoy ve Beyaz (2021) yaptıkları araştırma da yapılan spor branşı ile ruminasyon arasından anlamlı farklılık bulmuştur. Yine aynı şekilde Koç (2023) yılında yapılan araştırmada benzer sonuç görülmüştür. Bu bulguların aksine Karaağaç ve Şahan (2021) yılında yine Erman ve ark., (2023) yılında ve bunlara ek olarak Cevahircioğlu ve ark., (2023) tarafından yapılan araştırmalar da spor türü ve ruminasyon arasında herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır. Söz konusu çalışmalar incelendiğinde çalışmamızı destekleyen çalışmaların olduğu görülmekle birlikte farklı çalışmalarında olduğu görülmektedir.

Araştırmada aktif olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin yaş değişkeni açısından ruminatif düşünce düzeyleri incelendiğinde araştırma gurubumuzda yaşlar

arasından istatistiksel olarak herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır. Literatürdeki mevcut çalışmalar taradığında Kaya (2022) yapmış olduğu çalışmada, Karadağ (2023) ve Akyol ve Taşkiran (2023) tarafından yapılan çalışmalarda yaş ile ruminasyon arasından herhangi bir anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır bu bakımdan yapılan çalışmalar bulgularımızı destekler niteliktedir. Bizim bulgularımızın aksine Demir (2021) yaşa göre ruminasyon düzeylerinde farklılık bulmuştur. Mevcut literatür içerisinde bu yönde yapılan çalışmalar sınırlı olsa da yapılan birçok çalışmanın çalışmamızın sonuçlarını doğruladığı görülmektedir.

Araştırmada aktif olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin gelir durumu değişkeni açısından ruminasyon düzeyleri incelendiğinde herhangi bir istatistiksel anlamlılığa rastlanmamıştır. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında Vatansever ve İlhan (2020) gelir durumu ve ruminasyon arasında herhangi bir anlamlılığa ulaşamamışlardır. Yine benzer olarak Yılmaz (2023) spor yapma durumu ve gelir değişkeninin ruminasyona etkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Diğer yandan Johar ve ark., (2015) yapmış oldukları çalışmada düşük gelirli bireylerin ruminasyon düzeylerinin yüksek olduğunu sonucuna ulaşmıştır. Yüksel (2019) tarafından yapılan çalışmada da düşük gelirli bireylerde ruminatif ortalama puanların daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada aktif olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin spor yılı değişkeni açısından ruminatif düzeylerine bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Spor yapma yılı daha az kişilerin ruminasyon düzeylerinin yüksek olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Mevcut literatürdeki diğer çalışmalarla kıyaslamalara bakıldığında, Macar (2022) fitness sporu yapma yılına göre anlamlılık bulmuştur. Abakay ve ark., (2018) sportif faaliyetlere katılımın atılganlık düzeyini olumlu yönde etkileyeceğini düşünmektedir. Bu bulguların aksine Yılmaz (2023) amatör futbolcular üzerinde yapmış olduğu araştırmada spor yılı ve ruminasyon arasında anlamlı ilişkiye ulaşmamıştır. Aksoy ve Aşçı (2021) yaptıkları araştırmada spor yapma yılı ile ruminasyon değerlerini incelediklerinde herhangi bir anlamlılığa ulaşmamışlardır.

Sonuç olarak; aktif olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin incelendiği bu araştırmada, cinsiyete göre Kadınların Erkeklerle göre ruminasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Spor türü değişkeni açısından Bireysel spor branşı yapanların Takım sporu yapan bireylere göre daha yüksek ruminasyon düzeyine sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Spor yılı

değişkeni ve ruminasyon düzeyi incelendiğinde spor yapma yılı daha az kişilerin ruminasyon düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kaynaklar

- Abakay, U., Biçer, M., Özdal, M., & Yıldırım, A. (2018). Aerobik Antrenman Programının 12-14 Yaş Erkek Hokeycilerin Atılganlık Düzeyine Etkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20 (3), 155–162.
- Aksoy, H.F. & Aşçı, H. (2021). Sporcularda Optimal Performans Duygu Durumu: Ruminatif Düşünce ve Akıldışı İnançların Rolü Üzerine bir Çalışma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(2), 53-63.
- Aksoy, R., Beyaz, M.M. (2021). Futbolcular ile Taekwondocuların Zihinsel Antrenman Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Akyol, G., & Taşkıran, C. (2023). Elit düzey güreşçilerin bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma stratejileri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(4), 267-275. <https://doi.org/10.53434/Gbesbd.1318148>
- Anayurt, A. (2017). Duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bayer R, Eken Ö. (2021). Some variations of anaerobic performance from morning to night: massage affects performance and diurnal variation. *Online Journal of Educational Policy and Management*, Araraquara, v. 25, no. 3, p. 2459–2474.
- Bayer, R., & Eken, Ö. (2021). The acute effect of different massage durations on squat jump, countermovement jump and flexibility performance in muay Thai athletes. *Physical Education of Students*, 25(6), 353-358. <https://doi.org/10.15561/20755279.2021.0603>
- Belli, E., & Başoğlu, Ö. E. (2024). Curling Sporcularının Ruminasyon Düzeyleri ile Uyku Davranış Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(2), 918-925. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1410160>

- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3, 325–246.
- Bozkurt, O., (2023). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi: Bir Karma Yöntem Araştırması. Güllü Mehmet (Ed.). Duvar Yayınları.
- Cevahircioğlu, B., Karakuş, K., & Şenel, E. (2023). Sporcularda Zihinsel Antrenman ile Müsabaka Ruminasyonu Arasındaki İlişki. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 292-305.
- Demir, B. (2021). Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik belirtilerin ruminatif düşünme biçimi, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Eken Ö, Bozkurt O, Türkmen M, Kurtoglu A, Alotaibi M.H., Elkholi S.M. (2024). Post-Lunch Napping as a Strategy to Enhance Physiological Performance and Cognitive Function in Elite Volleyball Players. *Medicina*.; 60(10):1698. <https://doi.org/10.3390/medicina60101698>.
- Feldman, G. C., Joormann, J. & Johnson, S. L. (2008). Responses to positive affect: A selfreport measure of rumination and dampening. *Cognitive Therapy and Research*, 32(4), 507. <https://doi.org/10.1007%2Fs10608-006-9083-0>
- Grant Kathryn E. & Compas B. E. (1995). 'Stress and Anxious-Depressed symptoms Among Adolescents: Searching for Mechanisms of Risk', *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(6), S.1015-1021.
- Ito, T., Takenaka, K., Tomita, T. & Agari, I. (2006). Comparison of ruminative responses with negative rumination as a vulnerability factor for depression. *Psychological Reports*, 99(3), 763-772. <https://doi.org/10.2466/pr0.99.3.763-772>
- Johar, G., Meng, R. & Wilcox, K. (2015). Thinking about financial deprivation: Rumination and decision making among the poor. *ACR North American Advances*. 43, 208-211.
- Karadağ, C. C. (2023). Bireysel ve takım sporcularında bilişsel esneklik, sportif öz güven ve spora özgü başarı motivasyonunun incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray Üniversitesi.

- Karafil, A.Y., Pehlivan, E. (2023). Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2023, 28(1), 8-15.
- Kaya, H. (2022). Bireysel ve takım elit sporcularda zihinsel antrenman düzeyleri ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi. *Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü. Atatürk Üniversitesi. Erzurum.*
- Koç, İ. (2023). Elit sporcuların zihinsel antrenman becerilerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3) , 55-69.
- Macar, H. (2022). Fitness merkezlerine üye bireylerin ruminatif düşünce biçimi, yaşamın anlamı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi+. *Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.*
- Martin, L. J., & McCulloch, K. (2006). The Effects of Rumination on Sport Performance. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 1(2), 109-119. doi:10.1260/174795406778901353
- Martin, L.L. & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. *Advances In Social Cognition*, 9(1996), 1-47.
- Michel-Kröhler, A., Kryz, S. & Berti, S. (2021). Development and preliminary validation of the sports competition rumination scale (SCRS). *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-19.
- Neziroğlu G. (2010). Ruminasyon, Yaşantısal Kaçınma ve Problem Çözme Becerileri ile Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Nolen-Hoeksema, S. & Davis, C. G. (1999). " Thanks for sharing that": ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(4), 801.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The Role of Rumination in Depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504-511. doi:10.1037/0021-843X.109.3.504
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2004). Development of the Athlete Burnout Questionnaire. *The Sport Psychologist*, 18(1), 49-68. doi:10.1123/tsp.18.1.49
- Schempp, P. G., & Grasten, A. (2018). Mindfulness and Rumination in Athletes: A Conceptual Analysis. *Sport Psychology*, 32(2), 179-189. doi:10.1123/tsp.2017-0037

- Suh, D. Y. (2016). Effects of negative self-evaluation bias on depression, rumination, and distractibility. *Yale Review of Undergraduate Research in Psychology*, 49, 49-59.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Vatansever, M. & İlhan, İ. Ö. (2020). Alkol bağımlılığı olan ve olmayan bireylerin öfke ruminasyonu açısından karşılaştırılmalı olarak incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 21(4), 255-264.
- Whitmer, A. J. & Gotlib, I.H. (2013). An attentional scope model of rumination. *Psychological Bulletin*, 139(5), 1036.
- Yang, H., Wang, Z., Song, J., Lu, J., Huang, X., Zou, Z. ve Pan, L. (2018). The positive and negative rumination scale: Development and preliminary validation. *Current Psychology*. DOI:10.1007/s12144-018-9950-3
- Yıldırım, A. (2022). Hokey Sporcularına Uygulanan Sekiz Haftalık Aerobik Egzersizin Başarı Motivasyonu Düzeylerine Olan Etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 128-136.
- Yılmaz, B. H., Yetim, D., Özdemir, M., Üzer, Y., vd. (2024). Sporcularda Ruminasyon ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 127-139.
- Yılmaz, T. Amatör Küme Liglerinde Futbol Oynayan Bireylerin Ruminasyon Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Bilimlerinde Güncel Yaklaşımlar*, Ed. Mehmet Şerif ÖKMEN, Mehmet SARIKAYA, 263-274, Duvar Yayınları, 2023.
- Yıldırım, A. (2022). Investigation of the Effect of 8-Week Life Kinetic Training on Self-Confidence, Attention and Psychological Skill Levels in Sedentary Men Students. *Education Quarterly Reviews*, 5(3), 152-158.
- Yüksel, C. G. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın duygusal şemalar ve psikolojik esneklik üzerindeki etkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zhang, B. (2022). The impact of negative news on athletes' performance on the field. In 2021 International Conference on Public Art and Human Development (ICPAHD 2021) (pp. 67-70). Atlantis Press.

Yeni Yönetim Modeli Olan Holakrasinin Spor Bilimleri Öğrencileri Perspektifinden İncelenmesi**

Ali Gürel GÖKSEL*¹  Selman YENGİNAR²  Kaan ÇOLAKOĞLU² 

¹ Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, MUĞLA

² Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, MUĞLA

 10.31680/gaunjss.1528973

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 06.08.2024

Kabul Tarihi / Accepted: 15.10.2024

Yayın Tarihi / Published: 27.12.2024

Öz

Günümüz iş dünyasındaki örgütler hızlı değişimlere uyum sağlamak ve daha etkili bir organizasyon yapısı oluşturmak amacıyla farklı yönetim modelleri arayışı içindedir. Bu arayışlar neticesinde ortaya çıkan ve holakrasi adı verilen yeni bir yönetim modeli, geleneksel hiyerarşik yapıları aşarak esneklik, inovasyon ve iş birliği üzerine odaklanan bir yaklaşım sunmaktadır. Çalışmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin holokratik yönetim anlayışına karşı bakış açılarının ve bu bakış açılarının öğrencilerin cinsiyet, yaş, bölüm, sınıf, iş deneyimi, genel not ortalaması ve spor branşı gibi demografik faktörlere göre rolünü belirlemektir. Araştırmada Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 338 gönüllü lisans öğrencisinden yüz yüze veri toplanmıştır. Araştırmaya veri toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan demografik bilgi formu ve Gür (2019) tarafından geliştirilen ve dokuz maddeden oluşan "Holakrasi Ölçeği" (HÖ) kullanılmıştır. Ölçek puanlarının normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla çarpıklık ve basıklık analizi yapılmıştır. Ölçek puanlarının normal dağılım gösterdiği tespit edilerek gruplar arasındaki farklılıkları test etmek amacıyla parametrik testlerden t-testi ve tek yönlü varyans (ANOVA) analizi yapılmıştır. Gerçekleştirilen analizler sonucunda iş deneyimi ve yaş değişkenleri açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Cinsiyet, bölüm, sınıf, genel not ortalaması ve spor branşı değişkenleri açısından ise herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Sonuç olarak holokratik yönetim anlayışının, özellikle iş deneyimi ve yaş gibi faktörlerle daha anlamlı ilişkiler kurduğunu ortaya koyarken, diğer demografik değişkenler açısından öğrencilerin tutumlarında belirgin bir farklılık yaratmadığını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Holakrasi, İnovasyon, Yönetim, Spor Bilimleri, Öğrenci

Investigation of Holacracy a New Management Model from the Perspective of Sports Science Students

Abstract

Organizations in today's business world are in search of different management models in order to adapt to rapid changes and create a more effective organizational structure. A new management model called holacracy, which emerged as a result of these searches, offers an approach that focuses on flexibility, innovation and collaboration by overcoming traditional hierarchical structures. The aim of the study is to determine the perspectives of the students of the Faculty of Sport Sciences towards the holocratic management approach and the role of these perspectives according to demographic factors such as gender, age, department, class, work experience, grade average and sport branch. In the study, face-to-face data were collected from 338 volunteer undergraduate students studying at Mugla Sıtkı Kocman University, Faculty of Sport Sciences. The demographic information form created by the researchers and the "Holacracy Scale" (HS) developed by Gur (2019) and consisting of nine items were used to collect data for the study. Skewness and kurtosis analysis were performed to determine whether the scale scores were normally distributed. When it was determined that the scale scores were normally distributed, t-test and one-way variance (ANOVA) analysis were performed to test the differences between the groups. As a result of the analysis, significant differences were found in terms of work experience and age variables. No significant differences were found in terms of gender, department, grade, grade point average and sport branch variables. As a result, while holocratic management approach has more significant relationships with factors such as work experience and age, it does not create a significant difference in students' attitudes in terms of other demographic variables.

Keywords: Holacracy, Innovation, Management, Sport Sciences, Student

*Sorumlu Yazar: Ali Gürel GÖKSEL

E-mail: aligoksel@mu.edu.tr

** TÜBİTAK 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı kapsamında 1919B012335432 proje numarası ile desteklenmiştir.

Giriş

Sosyal bir varlık olan insan var olduğu andan itibaren kendisini bir toplum içinde bulur ve bu toplum içinde kendi hayatını idame ettirebilmesi ve sürdürebilmesi için “yönetim” kavramına ihtiyaç duyar. Yönetim birbirinden farklı bilimlerce çeşitli tanımlar altında ele alınmıştır. Yönetimin en kısa tanımı, bir işi başkası vasıtasıyla görmektir. Yönetim bilimciler için ise yönetim içinde hiyerarşik düzenin bulunduğu yapıdır (Satıcı, 1998). İnsanoğlu geçmişten günümüze kadar yönetim ihtiyaçlarını karşılamak için çeşitli yönetim modelleri uygulamıştır (Göksel, 2024). Klasik yönetim bakış açıları, neo-klasik yönetim bakış açıları, modern yönetim bakış açıları ve post-modern yönetim bakış açıları genel geçer olarak kabul edilen yönetim yaklaşımları içerisinde (Seçtim ve Erkul, 2020).

Hiyerarşik yapının daha fazla baskın olduğu bu yönetim modellerine kıyasla yeni bir yönetim yaklaşımı olan “Holakrasi Yönetim” modeli günümüz yönetim uygulamaları arasındaki yerini almaktadır (Göksel, 2024). Holon köken olarak (Yunanca “holos”) bütün ve on varlık anlamına gelmekle beraber, kendisi bir bütün fakat daha büyük bir bütünün parçası anlamına gelmektedir (Turpçu, 2022; Villines, 2014). 1976 yılında Arthur Koestler’in, yayımlanan “A Ghost of Machine” adlı eserinden yola çıkarak “holon” kelimesini üretmiştir (Robertson, 2007; Yeşilkaya, 2021). İngilizce yazılışı Holacracy şeklinde olan kavram, bir önceki cümlede de ifade edilen “holon” ve “archy” kelimelerinden türetilmiştir. “Archy” eki ise bütünlerin birbiriyle ilişkisi anlamına gelmektedir (Gür ve Genç, 2020). Holakrasi kavramı, temelde ilk olarak 2007 yılında Brian Robertson öncülüğünde geliştirilen bir terim olmakla birlikte, Robertson’un yazdığı “Holacracy: The Revolutionary Management System that Abolishes Hierarchy” adlı kitap (2015) bu yönetim modelinin kurucu babası olarak kabul edilmiştir (Sarıoğlu-Uğur, 2017).

Holakrasi Vakfının (holacracy.org) resmi web sayfasında bulunan holakrasi kavramı; yönetim sınırlarını, bir örgütün klasik yapısını, karar mekanizmalarını ve uygulanabilir güç kanalını değiştiren çevik ve amacı olan örgütler için sosyal bir teknoloji biçiminde tanımlanmaktadır (Schell ve Bischof, 2022). Holokratik yönetim anlayışı içerisinde yönetici veya amir gibi kavramlar yoktur ve yöneticiler yetkilerini kullanamamaktadır (Robertson, 2015; Turpçu, 2022). Bu kavramların yokluğu aynı zamanda çalışanlar üzerindeki hiyerarşik baskının ortadan kalkmasına da ön ayak olmaktadır. Görünürde bir yöneticinin olmaması yönetimi kurallara bırakmakla birlikte, bu kuralların uygulanması çemberi oluşturan ekiplere kalmaktadır (Gür ve Genç,

2020). Örgüt üyeleri, üst düzey yöneticiler tarafından baskıya maruz kalmadıkları için iş hayatlarında daha verimli çalışmakta, hızlı karar verebilme ve harekete geçebilme açısından yetkili oldukları için kendilerini daha motive edebilmekte ve örgüte olan bağlılıklarında artış meydana gelebilmektedir. Ayrıca ekip arasında herhangi bir sorun doğması karşısında bir araya gelerek soruna müdahale edebilmektedirler (Şeremet ve Uçakkuş, 2023).

Kendisini gerçekleştiren gruplar vasıtasıyla paylaşılan holakrasinin; Brian Robertson liderliğinde Ternary yazılımı ile geliştirilen yerinden yönetimle bir yönetim sistemi olduğu ileri sürülmektedir. Bu yapı; kişilerin birden çok görevi üstlendiği ve "lider bağlantıların" liderlik fonksiyonlarını taşıdığı "çember" adı verilen takımlardan meydana gelmektedir (Bernstein ve ark., 2016; Karakaya ve ark., 2021). Brian Robertson tarafından ileri atılan ve uygulamaya konulan holakrasi sisteminde, örgütün yönetiminde farklı özerk çemberler olarak isimlendirilen takımların oluşturulması, örgütteki her bireyin görev ve sorumluluklarının bir üst makam ya da mevkilerce tahkik etmeksizin yapılabilmesi öngörülmektedir (Özmen ve Yanar, 2016). Bununla birlikte ise özerklik kazanan çalışanların hiyerarşik baskı hissetmeden görevlerini yerine getirerek örgüte daha fazla yarar sağlamaları amaçlanmaktadır. Holokratik yönetim yaklaşımı anlayışında örgüt çalışanlarının nitelikleri büyük önem taşımaktadır. Çalışanların kendini yönetebilme yetenekleri ve inisiyatif kullanabilme yetkinlikleri, örgüt başarısı için kritik bir rol üstlenmektedir. Holokratik yönetimle her çalışan içinde bulunduğu durumu özgür bir şekilde değerlendirebilmekte ve problemlere çözüm üretebilmektedir (Göksel, 2024). Holokratik yönetim anlayışına sahip olan örgütlerde, çalışanlar arasındaki sağlam iş birliği ve saygılı etkileşim yüksek önceliğe sahip olmakla birlikte hiyerarşik bir yapı bulunmadığı için çalışanlar bir topluluk duygusu oluşturma eğilimindedir (Weirauch ve ark., 2023). İnsanın bir otoriteye maruz kalmadan karar kılabilmesi ve harekete geçebilmesi doğasındaki yaşam dürtüsünden kaynaklanır ve bu süreç, içinde bulunduğu örgütü de en iyi şekilde şekillendirmek için ekiple çıktığı bir yoldur. Bu durum, örgüt çalışanının hem sosyal bir varlık olduğu hem de yönetime duyduğu ihtiyacı gözler önüne sermektedir. Holokratik yönetim anlayışı bu iki vazgeçilemez insan ihtiyacına yer vermekte ve örgütü daha etkili bir yapıya dönüştürmektedir.

Bu bilgiler doğrultusunda çalışmada, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin geleneksel yönetim anlayışlarından ziyade, günümüzde hızlı karar almada etkili olarak kurumların çevikliğini ve dönüşümselliğini artıran yeni bir yönetim bakış açısına sahip

olan holokratik yönetim anlayışına karşı bakış açılarının incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmanın hipotezleri ise şu şekildedir:

H1: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaş değişkeni ile holokratik yönetim anlayışına karşı bakış açıları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H2: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin cinsiyet değişkeni ile holokratik yönetim anlayışına karşı bakış açıları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H3: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sınıf değişkeni ile holokratik yönetim anlayışına karşı bakış açıları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H4: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bölüm değişkeni ile holokratik yönetim anlayışına karşı bakış açıları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H5: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin iş deneyimi değişkeni ile holokratik yönetim anlayışına karşı bakış açıları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H6: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaptıkları spor branşını değişkeni ile holokratik yönetim anlayışına karşı bakış açıları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H7: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin genel not ortalaması değişkeni ile holokratik yönetim anlayışına karşı bakış açıları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H8: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin holokratik yönetim anlayışına karşı bakış açılarının düzeyi yüksektir.

Yöntem

Araştırma Sorusu: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin holokratik yönetim anlayışına karşı bakış açıları nedir ve bu bakış açılarının öğrencilerin cinsiyet, yaş, bölüm, sınıf, iş deneyimi, spor branş ve genel not ortalaması gibi demografik faktörlerdeki rolü nedir?

Araştırmanın Önemi: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yeni bir yönetim şekli olan holokratik yönetim anlayışına karşı bakış açılarının anlaşılması ve bu yönetime dair farkındalıklarının oluşturulması adına çalışma önemli görülmektedir. Spor Bilimleri öğrencilerinden toplanan sonuçlar, öğrencilerin holakrasiye dair tutumları ve bu yönetim modelinin uygulanabilirliği hakkında önemli bilgiler sunmaktadır. Çalışmanın, holakrasi alanındaki literatüre katkı sağlayarak mevcut bilgileri zenginleştireceği düşünülmektedir.

Araştırmanın Modeli: Nicel araştırma yöntemlerinden biri olan anket tekniğinin tercih edildiği araştırmada, “Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yeni bir yönetim bakış açısına sahip olan holokratik yönetim anlayışına karşı bakış açıları” incelendiğinden dolayı betimsel tarama modeli tercih edilmiştir. Tarama modelleri geçmişte veya günümüzde hala varlığını sürdüren durumları, var olan biçimiyle betimlemeyi hedefleyen araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 2012).

Evren ve Örneklem: Araştırmanın evrenini 2023-2024 eğitim ve öğretim yılında, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesinin tüm bölümlerinde (Beden Eğitimi ve Spor, Antrenörlük Eğitimi, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon) aktif olarak eğitimine devam eden 1231 öğrenci oluşturmuştur. Örneklemi ise Spor Bilimleri Fakültesinin tüm bölümlerinde aktif olarak öğrenimlerine devam eden 338 lisans öğrencisi oluşturmuştur. Bu çalışmanın etik kurul onayı araştırma öncesinde 31.03.2024 tarih, 240040 protokol numaralı ve 37 sayılı karar ile Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulundan alınmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	142	42,0
	Erkek	196	58,0
Yaş	18-20 Yaş	109	32,2
	21-23 Yaş	186	55,0
	24 Yaş ve Üzeri	43	12,7
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor	91	26,9
	Antrenörlük Eğitimi	69	20,4
	Spor Yöneticiliği	91	26,9
	Rekreasyon	87	25,7
Sınıf	1. Sınıf	88	26,0
	2. Sınıf	57	16,9
	3. Sınıf	100	29,6
	4. Sınıf veya Uzatmalı	93	27,5
Genel Not Ortalaması	0-1.99	36	10,7
	2.00-2.49	79	23,4
	2.50-2.99	132	39,1
	3.00-4.00	91	26,9
İş Deneyimi	Var	270	79,9
	Yok	68	20,1
Spor Branşı	Bireysel Spor	120	35,5
	Takım Spor	204	60,4
	Spor Branşım Yok	14	4,1
Toplam		338	100

Tablo-1 katılımcıların demografik özelliklerini göstermektedir. Bu bilgilere göre araştırmaya katılan gönüllülerin %42,0'ı (n=142) kadın, %58,0'ı (n=196) erkektir. Araştırmada yer alan gönüllülerin yaşları değerlendirildiğinde %32,2'si (n=109) 18-20 yaş, %55,0'ı (n=186) 21-23 yaş, %12,7'si (n=43) 24 yaş ve üzeri grupta yer almaktadır. Katılımcıların bölümlere göre dağılımlarına bakıldığında %26,9'u (n=91) Beden Eğitimi ve Spor, %20,4'ü (n=69) Antrenörlük Eğitimi, %26,9'u (n=91) Spor Yöneticiliği ve

%25,7'si (n=87) Rekreasyon bölümü öğrencilerinden oluşmaktadır. Sınıf değişkenine ilişkin verilen cevapların dağılımları incelendiğinde katılımcıların %26,0'ı (n=88) 1. sınıf, %16,9'u (n=57) 2. sınıf, %29,6'sı (n=100) 3. sınıf ve %27,5'i (n=93) 4. sınıf veya uzatmalı öğrencidir. Katılımcıların genel not ortalama düzeylerine bakıldığında %10,7'si (n=36) 0-1.99 arası, %23,4'ü (n=79) 2.00-2.49 arası, %39,1'i (n=132) 2.50-2.99 arası ve %26,9'u (n=91) 3.00-4.00 arası ortalamaya sahip oldukları bulunmuştur. Katılımcıların iş deneyimleri incelendiğinde %79,9'unun (n=270) var ve %20,1'inin (n=68) yok olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların spor branşları incelendiğinde %35,5'inin (n=120) bireysel spor, %60,4'ünün (n=204) takım sporu ve %4,1'inin (n=14) spor branşım yok dediği ortaya çıkmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada yararlanılan anket formu iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm katılımcıların demografik bilgilerini belirlemeye yönelik olup araştırmacılar tarafından hazırlanan sorular (cinsiyet, yaş, bölüm, sınıf, iş deneyimi, spor branşı ve genel not ortalaması) yöneltilmiştir. Araştırmanın ikinci bölümünde ise öğrencilerin holokratik yönetim anlayışına karşı bakış açılarını ölçmek için Gür (2019)'ün "Örgütsel Yönetimde Yeni Bir Sistem Olarak Holakrasi ve Sistemin Türkiye'de Uygulanabilirliği Üzerine Bir Alan Araştırması: Ordu İli Örneği" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasında bulunan "Holokrasi Ölçeği" (HÖ) kullanılmıştır. Ölçek 9 sorudan oluşmaktadır. 5'li Likert yapısındaki ölçek, "1=Kesinlikle Katılmıyorum", "2=Katılmıyorum", "3=Kararsızım", "4=Katılıyorum" ve "5=Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçeğin alfa değeri ise ,786 olarak hesaplanmıştır. Araştırma kapsamında belirlenen ölçekler yüz yüze anket yoluyla toplanmıştır. Ölçeklerle birlikte katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler de anket formunda yer almıştır. Veri toplama anketinde katılımcıların araştırmaya gönüllülük esasına dayanarak katılımları sağlanmış ve araştırmaya katılmak istemeyen öğrencilerin katılım süreci sonlandırılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan veriler SPSS 22.0 programına girilmiştir. Verilerin normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadıkları basıklık ve çarpıklık katsayıları ile değerlendirilmiştir. Basıklık ve çarpıklık katsayıları +1,5 ile -1,5 aralığında olan grupların normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir (Tabachnick & Fidell, 2013). Elde edilen verilerin frekans ve yüzde analizi ve parametrik testler (t-testi ve ANOVA)

ile analizler gerçekleştirilmiştir. ANOVA testinde, gruplar arasında anlamlı farklılık çıkanlara Post-Hoc analizi uygulanmıştır. Post-Hoc analizlerinden “LSD” analizi yapılmıştır.

Bulgular

Tablo 2. Holakrasi Ölçeği'nin Ortalama Değerleri

	n	Min.	Max.	\bar{x}	Ss	Çarpıklık	Basıklık	α
HÖ	338	1,00	5,00	3,682	0,648	-,309	,551	,762

Tablo-2'de sunulan Holakrasi Ölçeği'nin (HÖ) ortalama değerleri, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin holokratik yönetim anlayışına yönelik bakış açılarını göstermektedir. Ölçekten elde edilen sonuçlar (\bar{x} =3,682) katılımcıların genel olarak holokratik yönetim modeline olumlu bir yaklaşım sergilediklerini ortaya koymaktadır. Çarpıklık (-,309) ve basıklık (,551) olarak tespit edilmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna varılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (α = 0,762), Holakrasi Ölçeği'nin güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu ve araştırmada kullanılabilirlikte olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. Cinsiyet Değişkeni T-testi Sonucu

	Cinsiyet	n	\bar{x}	Ss	t	p
HÖ	Kadın	142	3,753	0,636	1,720	,086
	Erkek	196	3,631	0,653		

p>0,05

Tablo 3'te sunulan cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin holokratik yönetim anlayışına yönelik bakış açıları açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Kadın katılımcıların HÖ puan ortalaması (\bar{x} =3,753, Ss=0,636) erkek katılımcılara göre (\bar{x} =3,631, Ss=0,653) biraz daha yüksek olmasına rağmen bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (t=1,720, p=,086).

Tablo 4. İş Deneyimi Değişkeni T-Testi Sonucu

	İş Deneyimi	n	\bar{x}	Ss	t	p
HÖ	Var	270	3,719	0,660	2,095	,037
	Yok	68	3,535	0,580		

*p<0,05

Tablo-4'te iş deneyimi değişkenine göre t-testi sonuçları Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin holokratik yönetim anlayışına yönelik bakış açıları açısından iş deneyimine sahip olma durumu ile ilgili anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir (t=2,095, p=,037<0,05). İş deneyimi olan katılımcıların HÖ puan ortalaması (\bar{x} =3,719,

Ss=0,660), iş deneyimi olmayan katılımcıların puan ortalamasından (\bar{x} =3,535, Ss=0,580) anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 5. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Yaş	n	\bar{x}	σ	F	p	Post-Hoc
HÖ	18-20 Yaş	109	3,555	0,628	3,269	,039*	2,3>1
	21-23 Yaş	186	3,731	0,660			
	24 Yaş ve Üzeri	43	3,790	0,610			

*p<0,05

Tablo 5'te yaş değişkenine göre Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin holokratik yönetim anlayışına yönelik bakış açıları açısından yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir (p=,039<0,05). Post-hoc analizi 21-23 yaş grubundaki (\bar{x} =3,731, σ =0,660) ve 24 yaş ve üzeri gruptaki (\bar{x} =3,790, σ =0,610) katılımcıların 18-20 yaş grubundaki (\bar{x} =3,555, σ =0,628) katılımcılardan anlamlı derecede daha yüksek HÖ puanlarına sahip olduklarını ortaya koymuştur.

Tablo 6. Katılımcıların Bölüm Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Bölüm	n	\bar{x}	σ	F	p	Post-Hoc
HÖ	Beden Eğitimi ve Spor	91	3,709	0,631	1,313	,270	-
	Antrenörlük Eğitimi	69	3,793	0,611			
	Spor Yöneticiliği	91	3,597	0,596			
	Rekreasyon	87	3,655	0,735			

p>0,05

Tablo-6'da bölüm değişkenine göre ANOVA sonuçları incelendiğinde Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin holokratik yönetim anlayışına yönelik bakış açıları açısından bölümler arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir (F=1,313, p=,270>0,05).

Tablo 7. Katılımcıların Sınıf Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Sınıf	n	\bar{x}	σ	F	p	Post-Hoc
HÖ	1. Sınıf	88	3,601	0,574	1,900	,129	-
	2. Sınıf	57	3,631	0,730			
	3. Sınıf	100	3,661	0,684			
	4. Sınıf	93	3,813	0,610			

p>0,05

Tablo-7'de katılımcıların sınıf değişkenine göre HÖ puanlarının ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, holakrasi ölçeği puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır (F=1900, p=0,129>0,05). 1.sınıf öğrencilerinin HÖ puan ortalaması (\bar{x} =3.601, σ =0.574), 2.sınıf öğrencilerinin (\bar{x} =3.631, σ =0.730), 3.sınıf öğrencilerinin (\bar{x} =3.661, σ =0.684) ve 4.sınıf öğrencilerinin (\bar{x} =3.813, σ =0.610) puan ortalamalarıyla karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 8. Katılımcıların Genel Not Ortalaması Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	GANO	n	\bar{x}	σ	F	p	Post-Hoc
HÖ	0-1.99	36	3,540	0,712	1,082	,357	-
	2.00-2.49	79	3,634	0,602			
	2.50-2.99	132	3,705	0,682			
	3.00-4.00	91	3,747	0,607			

p>0,05

Tablo-8'de katılımcıların genel not ortalaması (GANO) değişkenine göre HÖ puanlarının sonuçları yer almaktadır. Bulgular holakrasi ölçeği puanlarının genel not ortalamasına göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır (F=1.082, p=0,357>0,005). Genel not ortalaması 0-1.99 olan öğrencilerin HÖ puan ortalaması (\bar{x} =3.540, σ =0.712), 2.00-2.49 aralığındaki öğrencilerin (\bar{x} =3.634, σ =0.602), 2.50-2.99 aralığındaki öğrencilerin (\bar{x} =3.705, σ =0.682) ve 3.00-4.00 aralığındaki öğrencilerin (\bar{x} =3.747, σ =0.607) puan ortalamalarıyla karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır.

Tablo 9. Katılımcıların Spor Branşı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Spor Branşı	n	\bar{x}	σ	F	p	Post-Hoc
HÖ	Bireysel Spor	120	3,719	0,690	,816	,443	-
	Takım Spor	204	3,673	0,613			
	Spor Branşım Yok	14	3,492	0,778			

p>0,05

Tablo-9'da Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin spor branşı değişkenine göre HÖ puanlarının ANOVA sonuçları incelendiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (F=,816, p=,443>0,05). Bireysel spor yapan öğrencilerin HÖ puan ortalaması (\bar{x} =3,719, σ =0,690), takım sporu yapan öğrencilerin (\bar{x} =3,673, σ =0,613) ve herhangi bir spor branşıyla ilgilenmeyen öğrencilerin (\bar{x} =3,492, σ =0,778) puan ortalamalarıyla karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 10. Holakrasi Ölçeği İfadelerine Ait Değerler

Holakrasi Ölçeği İfadeleri	n	\bar{x}	Ss
1- Kendi kendini yönetme işletmeyi başarıya götürür.	338	4,011	1,094
2- Yöneticisiz yönetim motivasyonu yükseltir.	338	2,982	1,351
3- Patronların olmaması yaratıcılığı destekler.	338	3,068	1,253
4- Başarının en önemli yollarından biri çalışanın karar alabilmesidir.	338	4,192	0,882
5- İş sürecinde çalışanlar arası yardımlaşma verimliliği artırır.	338	4,443	0,853
6- Yaratıcılığı engelleyen temel sebeplerden biri de patronların varlığıdır.	338	3,165	1,164
7- İşgörenlerin işletmeye güvenmesi için istedikleri bilgiye anında ulaşabilmesi gerekir.	338	4,008	0,941
8- İşgörenlerin birbirleri ile iletişim halinde olmaları şirket verimliliğini yükseltir.	338	4,301	0,893
9- İş bilen çalışanlar olursa patronlara gerek kalmaz.	338	2,967	1,361
Genel Ortalama	338	3,682	0,648

Tablo-10'da katılımcıların Holakrasi Ölçeği ifadelerine verdikleri cevapların ortalama değerleri yer almaktadır. "iş sürecinde çalışanlar arası yardımlaşma verimliliği artırır" ($\bar{x}=4,443$) ifadesi en yüksek ortalama değere; "iş bilen çalışanlar olursa patronlara gerek kalmaz" ($\bar{x}=2,967$) ifadesi en düşük ortalama değere sahip olduğu tespit edilmiştir. Genel ortalama ise $\bar{x}=3,682$ değerindedir. Holakrasi Ölçeği'ndeki maddelerin puanlaması 1-5 arasında olduğundan dolayı, (5.00-1.00) 4 puanlık genişliğe dağılmıştır. Bu genişlik beşe bölünmüş ve 4.20-5.00 aralığı (çok yüksek), 3.40-4.19 aralığı (yüksek), 2.60-3.39 aralığı (orta), 1.80-2.59 aralığı (düşük) ve 1.00-1.79 aralığı (çok düşük) olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlar incelendiğinde, katılımcıların holakrasiye karşı bakış açılarının düzeyi yüksek bulunmuştur (3,682).

Tartışma ve Sonuç

İnsanlık var olduğu ilk andan itibaren sürekli yönetmeye ve yönetilmeye ihtiyaç duymuştur. Bu ihtiyaç gerek sosyal hayat içerisinde gerekse çalışma hayatı içerisinde davranışlara yön verilmesi gerekliliğini ortaya koymuştur. Böylece yaşamlarını daha iyi idame ettirebilme imkanına sahip olmuşlardır. Bundan dolayı geçmişten günümüze uygulanan birçok yönetim modeli ve yönetim uygulaması bulunmaktadır. Bu yönetim modellerinin içindeki en yeni yönetim yapısı ise "holokratik yönetim" anlayışıdır (Göksel, 2024). Bu kapsamda çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin holokratik yönetim anlayışına karşı tutumlarının incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmaya gönüllülük esasına bağlı olarak katılım sağlayan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine yaş, cinsiyet, sınıf, bölüm, iş deneyimi, spor branşı, genel not ortalaması değişkenleri göz önüne alınarak sorular yöneltilmiş ve toplanan veriler analiz edilmiştir. Holakrasiyle ilgili nicel araştırmaların sınırlı olmasından dolayı hipotezlerin sonuçları ile karşılaştırılacak çalışmalar bulunmamaktadır. Bu yüzden literatürde holakrasi ile ilgili gerçekleştirilen bir takım nicel ve nitel araştırmalara hipotez sonuçlarından sonra yer verilmiştir.

"H1: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaş değişkeni ile holokratik yönetim anlayışına karşı bakış açıları arasında anlamlı bir farklılık yoktur" hipotezi reddedilmiştir (Tablo-5). Ulaşılan sonuçlar incelendiğinde katılımcıların yaş değişkenine göre HÖ'de ($p=,039<0,05$) anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Daha genç öğrencilerin (18-20 yaş) holokratik yönetim anlayışına yönelik bakış açılarının daha yaşlı öğrencilere (21-23 yaş ve 24 yaş ve üzeri) kıyasla daha düşük olduğunu göstermektedir. Yaşın ilerlemesiyle birlikte bireylerin iş dünyasında ve örgüt yapılarında farklı deneyimler kazanmaları

holokratik yönetim gibi yenilikçi ve esnek yönetim modellerine yönelik algılarının daha olumlu olmasına neden olabilir.

“H2: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin cinsiyet değişkeni ile holokratik yönetim anlayışına karşı bakış açıları arasında anlamlı bir farklılık vardır” hipotezi reddedilmiştir (Tablo-3). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin holokratik yönetim anlayışına yönelik bakış açıları üzerinde cinsiyetin belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir ($p=,086>0,05$). Dolayısıyla öğrencilerin holakrasiye yönelik genel tutumlarının cinsiyetlerinden bağımsız olduğu söylenebilir. Bu sonuç holokratik yönetim modelinin cinsiyet fark etmeksizin, tüm öğrenciler tarafından benzer şekilde algılandığını ve değerlendirildiğini ortaya koymaktadır.

“H3: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sınıf değişkeni ile holokratik yönetim anlayışına karşı bakış açıları arasında anlamlı bir farklılık yoktur” hipotezi doğrulanmıştır (Tablo-7). Sınıf düzeyinin öğrencilerin holakrasi yönetim anlayışına karşı bakış açıları üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığı anlaşılmıştır ($p=,129>0,05$). Öğrencilerin eğitim süreçleri boyunca holakrasiye yönelik tutumlarının benzer düzeyde kaldığı söylenebilir. Holakrasi anlayışı, sınıf düzeylerinden bağımsız olarak benzer şekilde algılanmakta ve değerlendirilmektedir. Bu durum holakrasinin öğrencilerin genel yönetim anlayışları ve eğitim süreçleri boyunca sabit bir tutum sergilediklerini göstermektedir.

“H4: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bölüm değişkeni ile holokratik yönetim anlayışına karşı bakış açıları arasında anlamlı bir farklılık vardır” hipotezi reddedilmiştir (Tablo-6). Ortalama HÖ puanları incelendiğinde ise Antrenörlük Eğitimi bölümündeki öğrencilerin ($\bar{x}=3,793$, $\sigma=0,611$) holokratik yönetim anlayışına yönelik en yüksek ortalama puana sahip olduğu, Spor Yöneticiliği bölümündeki öğrencilerin ise en düşük ortalama puana ($\bar{x}=3,597$, $\sigma=0,596$) sahip olduğu belirlenmiştir. Spor Yöneticiliği bölümü öğrencilerinin holokratik yönetim anlayışına en soğuk yaklaşan grup olmasının olası sebepleri eğitim süreçlerinde ağırlıklı olarak geleneksel yönetim modelleri ve hiyerarşik yapılar üzerine yoğunlaşmış olması, ayrıca bazı spor yöneticisi aday öğrencilerin spor organizasyonları, kulüpler ve federasyonlar gibi yapılarda staj veya iş deneyimi edinmiş olmasından kaynaklı olarak bu tür ortamlarda genellikle daha geleneksel ve hiyerarşik yönetim modelleri hakim olması ve yönetim alanında kariyer yapmayı hedefleyen öğrenciler, belirli bir düzeyde iş güvenliği ve kariyer gelişimi beklentisi içinde olabilirler. Geleneksel yönetim modelleri bu beklentileri karşılamak adına daha net ve belirli kariyer yolları sunabilir. Holokratik yönetim modelinde ise daha

yatay ve esnek yapılar olduğu için kariyer ilerlemesi ve güvenlik konularında belirsizlikler olabilir. Bu belirsizlikler spor yöneticiliği öğrencilerinin bu modele karşı daha temkinli olmalarına yol açmış olabilir.

“H5: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin iş deneyimi değişkeni ile holokratik yönetim anlayışına karşı bakış açıları arasında anlamlı bir farklılık vardır” hipotezi doğrulanmıştır (Tablo-4). İş deneyimi olan öğrencilerin holokratik yönetim anlayışına yönelik daha olumlu bir bakış açısına sahip olduğu belirlenmiştir ($p=,037<0,05$). İş deneyimi, bireylerin farklı yönetim modellerine yönelik tutum ve algılarını etkileyebilecek bir faktördür. İş deneyimi olan öğrenciler, iş yaşamında karşılaştıkları yönetim modelleri ve uygulamaları nedeniyle holokratik yönetim anlayışının esneklik, inovasyon ve iş birliği gibi avantajlarını daha iyi anlayıp takdir edebilirler.

“H6: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaptıkları spor branşını değişkeni ile holokratik yönetim anlayışına karşı bakış açıları arasında anlamlı bir farklılık vardır” hipotezi reddedilmiştir (Tablo-9). Öğrencilerin holakrasi yönetim anlayışına karşı bakış açılarının, katıldıkları spor branşına göre değişmediğini göstermektedir ($p=,443>0,05$). Bireysel spor yapan, takım sporu yapan ve herhangi bir spor branşıyla ilgilenmeyen öğrenciler arasında holakrasiye yönelik tutumlarda belirgin bir fark bulunmamaktadır. Spor branşının öğrencilerin holakrasi yönetim anlayışını değerlendirme biçimlerini etkilemediği şeklinde yorumlanabilir.

“H7: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin genel not ortalaması değişkeni ile holokratik yönetim anlayışına karşı bakış açıları arasında anlamlı bir farklılık vardır” hipotezi reddedilmiştir (Tablo-8). Dolayısıyla elde edilen bulgular genel not ortalamasının öğrencilerin holakrasi yönetim anlayışına karşı bakış açıları üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığını göstermektedir ($p=,357>0,05$). Öğrencilerin akademik başarı düzeyleri, holakrasiye yönelik tutumlarında anlamlı bir farklılık yaratmamaktadır ve bu durum holakrasi yönetim anlayışının öğrenciler tarafından akademik başarıdan bağımsız olarak benzer şekilde algılandığını ve değerlendirildiğini ortaya koymaktadır.

“H8: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin holokratik yönetim anlayışına karşı bakış açılarının düzeyi yüksektir” hipotezi doğrulanmıştır. Ulaşılan sonuçlar incelendiğinde, katılımcıların ölçekten aldıkları ortalamanın 3,682 olduğu ve bu ortalamanın 3.40-4.19 aralığında (yüksek) yer almasından dolayı katılımcıların holokratik yönetim anlayışına karşı bakış açılarının yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 10).

Turpçu ve Aydın (2024) yükseköğretimde holakrası ve akademik özgürlük ile ilişkisini saptamak için gerçekleştirmiş oldukları çalışmada, öğretim elemanlarının üniversite yönetiminde holakrası modelini içselleştirme düzeylerine dair görüşlerinin cinsiyet ve görev yapılan üniversiteye göre anlamlı farklılık gösterdiği, unvan ve görev süresi değişkenlerinin ise anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmışlardır. Cinsiyet ve görev yapılan üniversiteye göre anlamlı farklılık çıkmasının sebebi, cinsiyetin etkisinin toplumsal normlardan kaynaklandığı düşünülürken görev yapılan üniversitenin ise belirlemiş olduğu yönetim sisteminin bu farklılıklarda etkili olduğu düşünülmektedir. Araştırmanın diğer bir bulgusu ise öğretim elemanlarının üniversitenin yönetiminde holakrası modelini büyük ölçüde benimsediklerini ortaya koymaktadır. Nedeni ise öğretim elemanlarının hiyerarşik bir baskı hissetmeden daha esnek bir çalışma ortamı oluşturarak hem kendileri adına hem de öğrencilerine gerekli donanımı sağlayabilmek adına bu düşünce yapısında oldukları düşünülmektedir.

Weirauch, Galliker ve Elfering (2023), geleneksel ile holakrası modelli çalışma organizasyonlarındaki gayrimeşru görevleri ve takdiri karşılaştırdıkları ve personeller ile holakrası modelli örgütler arasındaki uyumun kişilik özellikleriyle bağlantılı olup olmadığını test ettikleri çalışmada, ana kavramlarla ilgili olarak herhangi bir cinsiyet farklılığı bulunmamıştır. Yaş değişkeni için sadece kişi-örgüt uyumu anlamlı bir pozitif korelasyon göstermiştir. Yaş değişkeninin kişi-örgüt uyumu ile anlamlı bir pozitif korelasyon göstermesinin nedeni, çalışanların yaş ilerledikçe daha fazla deneyim ve bilgi birikimine sahip olmaları ve bu durumun genç çalışanlara kıyasla çalıştıkları kurum ile daha fazla uyum içinde olmalarını sağladığı düşünülmektedir.

Gedik, Tunçer ve Atilla (2022), gerçekleştirdikleri çalışmada, holokrasinin çalışanı güçlendirme üzerindeki etkisinde eğitim seviyesinin ve medeni halin, çalışanın verimliliği üzerindeki etkisinde yaşın ve üstlenilen görevin, çalışanı güçlendirmenin çalışan verimliliği üzerindeki etkisinde ise eğitim seviyesinin düzenleyici bir rol oynadığı sonucuna ulaşmışlardır. Nedeni olarak, yaş ilerledikçe artan sorumluluk ve bilinçle holakrası kavramına olan tutumun güçlendiği ve aynı zamanda yine artan yaş ve eğitim seviyesinin yükselmesine bağlı olarak iş yaşamında kişinin hiyerarşik baskıya maruz kalmak istememesi söylenebilir.

Karakaya, Arslan ve Araşkal (2021), holakrasinin stratejik analizini inceledikleri çalışmada, holakrası yaklaşımının; bağımsızlık, kolektif karar alma, öneri mekanizması, merkezi olmayan yapı, yönetim kalitesi, yenilikçilik ve şeffaflık gibi güçlü yönlerinin olduğunu; denenmemişlik, ahenk, düzensizlik, güdü, hiyerarşi dışı olma,

süre, maliyet gibi geliştirilebilir yönlerinin olduğunu; insan, bilgi, teknoloji ve rekabet gibi çevresel fırsatlara sahip olduğunu; kültür, güven eksikliği ve ahlaki sorunlar gibi çevresel tehditlerin etkisi altında kaldığını göstermektedir. Bu saptamalardan hareketle holokratik yönetim anlayışının kişiyi kendi kendine yönetmeye bırakması olumlu sonuçlar doğurabileceği gibi yanlış yönetsel kararlar ve yetkinsizlikten dolayı olumsuz sonuçlarda doğurabileceği söylenebilir.

Gür (2019) ise holakrasinin Türkiye’de uygulanabilirliği konusu üzerine yapmış olduğu tez çalışmasında, işletmelerde holakrasi düzeyi ile yaratıcılık ve örgütsel motivasyon arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu; demografik değişkenlere göre ise işletmenin kuruluş yılı ile işletmelerdeki holakrasi düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif ilişki olduğu fakat sektörler arasında fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgulardan yola çıkarak holokratik yönetim anlayışında, çalışanların zihinsel becerilerinin geliştirilmesi hedef alındığından ve çalışan üzerinde hiyerarşik bir baskı olmayacağından dolayı yaratıcılık ve örgütsel motivasyon arasında pozitif bir ilişki olduğu düşünülmektedir. İşletmenin kuruluş yılı ile holakrasi düzeyi arasındaki ilişkinin anlamlı ve pozitif çıkmasının nedeni ise, daha yeni tarihte kurulmuş olan işletmelerin daha köklü geçmişe sahip olan işletmelere kıyasla özellikle günümüz koşullarında hiyerarşi ve baskıya maruz kalmak istememeleri ve bu nedenle holokratik yönetim modeli anlayışı gibi esnek ve yenilikçi yapılara yönelmeleridir. Ayriyeten köklü geçmişe sahip olan işletmelerin kendini güncellememeleri ve geleneksel yönetim modelleri alışkanlıklarını sürdürmeleri bu işletmelerin holokratik yönetimden uzak durmalarına yol açtığı düşünülmektedir. Sonuç olarak holokratik yönetim modelinin daha esnek ve yenilikçi yapılarıyla, özellikle yeni kurulan işletmelerde hiyerarşik baskının azaltılması ve çalışanların yaratıcılığının teşvik edilmesi açısından önemli bir fırsat sunduğu, ancak köklü geçmişe sahip işletmelerin bu modele geçişte daha temkinli davrandığı anlaşılmaktadır.

Öneriler

- Holokratik yönetim modeli üzerine detaylı eğitim programları düzenlenmeli ve bu sayede öğrencilerin yeni yönetim modeli olan holakrasiyi daha iyi anlamalarını ve benimsemelerini sağlanabilir.
- Spor Yöneticiliği bölümü öğrencilerinin holokratik yönetim anlayışına en mesafeli yaklaşan grup olmalarının nedeni, büyük ölçüde eğitim süreçleri, deneyimleri ve kariyer beklentileri ile ilgili olabilir. Bu durumu daha iyi anlamak

için öğrencilerin bu modele dair görüş ve algılarını daha derinlemesine inceleyen niteliksel araştırmalar yapılabilir.

- Yapılan literatür taraması sonucunda holakrasi ile ilgili nicel çalışma sayısı çok düşük bulunmuştur. Bu nedenle holokratik yönetim anlayışının üniversite öğrencileri perspektifinden daha iyi tanımlanması için Holakrasi Ölçeği'nin farklı coğrafyalarda farklı üniversitelerde öğrenim gören öğrencilere uygulanması önerilmektedir.
- Aynı zamanda bu ölçeğin farklı kurum ve kuruluşlarda çalışanlara yönelik uygulanması, holokratik yönetim modelinin sadece öğrenci perspektifinden değil, aynı zamanda çalışanların da bakış açılarını ortaya koyarak bu yönetim modeli hakkında daha kapsamlı bilgi sağlayacaktır.

Kaynaklar


- Bernstein, E., Bunch, J., Canner, N., & Lee, M. (2016). Beyond the holacracy hype. *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2016/07/beyond-the-holacracy-hype> (Erişim tarihi: 17.05.2024).
- Gedik, Ö., Tunçer, E., & Atilla, E. A. (2023). Holokrasinin çalışan güçlendirme ve verimliliğine etkisinde demografik değişkenlerin düzenleyici rolü: Sağlık çalışanlarıyla bir uygulama. *Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 25(1), 275-300.
- Göksel, A. G. (2024). Spor Yönetiminde Dönüşüm: Holakrasi ile Geleceğe Yolculuk. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 11(109), 1383–1395. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13147128>
- Gür, G. (2019). Örgütsel yönetimde yeni bir sistem olarak holakrasi ve sistemin Türkiye'de uygulanabilirliği üzerine bir alan araştırması: Ordu ili örneği. Yüksek Lisans Tezi. Giresun Üniversitesi, Giresun.
- Gür, G., & Genç, K. Y. (2020). Holakrasi. Ankara: Astana Yayınları.
- Karakaya, A., Arslan, B., & Araşkal, S. (2021). Radikal bir yönetim yaklaşımı olarak holokrasinin stratejik analizi. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(4), 625-635.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemleri (24. baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Özmen, B., & Yanar, S. (2016, Mayıs). Mekan sarmalının ayrılamaz birlikteliği Sözlü Bildiri. İç ve Dış Arasındaki Çeper Temalı Ulusal Mekân Tasarımı Sempozyumu, Kapadokya, Türkiye.

- Robertson, B. J. (2007). Organization at the leading edge: Introducing holacracy. *Integral Leadership Review*, 7(3), 1-33.
- Robertson. (2015). *Holacracy: The revolutionary management system that abolishes hierarchy*. Londra: Penguin UK.
- Sarıoğlu Uğur, S. (2017). Yönetimde yeni bir örgütsel davranış modeli: Holakrasi. *The Journal of Academic Social Science*, 59, 211-218.
- Satıcı, Ö. (1998). Yönetim nedir?. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Schell, S., & Bischof, N. (2022). Change the way of working. Ways into self-organization with the use of Holacracy: An empirical investigation. *European management review*, 19(1), 123-137.
- Seçtim, H., & Erkul, H. (2020). Yönetim yaklaşımları üzerine kuramsal bir değerlendirme. *Management and Political Sciences Review*, 2(1), 18-50.
- Şeremet, G. G., & Uçakkuş, P. (2023). Sağlıkta yeni bir yönetim anlayışı: Holokratik yönetim. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(2), 60-66.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Turpçu, M., & Aydın, İ. (2024). Yükseköğretimde holakrasi ve akademik özgürlük ile ilişkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(1), 219-256.
- Turpçu, M. (2022). Yükseköğretimde holakrasi ve akademik özgürlük ile ilişkisi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Villines, S. (2014). *Holon and holarchy: Arthur Kostler. Sociocratic Democracy*.<https://www.sociocracy.info/holon-and-holarchy/> (Erişim tarihi: 20.05 .2024).
- Weirauch, L., Galliker, S., & Elfering, A. (2023). Holacracy, a modern form of organizational governance predictors for person-organization-fit and job satisfaction. *Frontiers in psychology*, 13, 1021545. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1021545>.
- Yeşilkaya, M. (2021). Organizasyonlarda yeni nesil radikal bir yönetim sistemi: Holakrasi ve yöneticisiz yönetim. Ş. Karabulut (Ed.), *Yönetim-strateji organizasyon: Teoride ve uygulamada* (s. 397-414). Ankara: Gazi Kitabevi.

Okul Takım Sporlarına Katılan ve Katılmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Saldırganlık ve Şiddet Eğiliminin İncelenmesi

Sevinç NAMLI¹  Burak KARABABA^{*1}  Eda YILMAZ¹  Ferhat CANYURT¹ 
Nefise ÇELİK¹  Deniz BEDİR¹ 

¹ Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ERZURUM

 10.31680/gaunjs.1586577

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 16.11.2024

Kabul Tarihi / Accepted: 11.12.2024

Yayın Tarihi / Published: 27.12.2024

Öz

Bu araştırma, okul spor takımlarına katılımın ortaöğretim öğrencilerinin şiddet eğilimi ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisini incelenmek amacıyla tasarlanmıştır. 500 ortaöğretim öğrencisi (160 Kadın, 340 Erkek) ile yürütülen araştırmada 291 katılımcı ortaöğretim spor takımlarında yer almazken, 209 katılımcı ortaöğretim spor takımında yer almaktadır. Toplanan veriler SPSS v.26.0 Paket programı ile analizlere tabi tutulmuştur. Yapılan analizler sonucunda, katılımcıların cinsiyet değişkeni okul takımında yer alma durumuna göre, fiziksel saldırganlık alt boyutunda kadınlar lehine, düşmanlık alt boyutunda ise erkekler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir. Şiddet duygusu, bilişim aracılığı ile şiddet alt boyutlarında ve şiddet eğilimi toplam puanlarında kadın katılımcıların, Şiddet Uygulama alt boyutunda ise erkek katılımcıların daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu görülmüştür. Katılımcıların cinsiyet değişkeni okul takımında yer almama durumuna göre ise fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık, saldırganlık ölçeği toplam puanı, şiddet duygusu, bilişim aracılığı ile şiddet, zarar verme alt boyutlar ile şiddet eğilimi toplam puanlarında erkek katılımcıların ortalama puanlarının daha yüksek olduğu ve sonuçların istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların okul takımında yer alma durumuna göre yapılan analizler sonucunda ise saldırganlık tüm alt boyutları ve toplam puanlarında hayır cevabını verenlerin evet cevabını verenlere kıyasla daha yüksek puanlara sahip oldukları ve sonuçların istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Ek olarak zarar verme, bilişim aracılığı ile şiddet ve şiddet eğilimi toplam puanında benzer şekilde hayır cevabını veren katılımcıların puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Şiddet eğilimi ve saldırganlık arasındaki ilişkinin incelendiği analizler sonucunda aralarında pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Şiddet, Öğrenci, Okul Takımları, Okul Sporları, Saldırganlık

An Examination of Aggression and Violence Tendencies Among Secondary School Students Participating in and Not Participating in School Team Sports

Abstract

This study was designed to examine the impact of participation in school sports teams on secondary school students' tendencies toward violence and levels of aggression. The research involved 500 secondary school students (160 females, 340 males). Among the participants, 291 students did not participate in school sports teams, while 209 students were members of such teams. The collected data were analyzed using the SPSS v.26.0 software package. The analyses revealed statistically significant differences based on gender and participation in school teams. Specifically, females scored significantly higher on the physical aggression sub-dimension, whereas males scored higher on the hostility sub-dimension. In terms of violence-related tendencies, female participants exhibited higher mean scores in the feelings of violence and cyber-violence sub-dimensions, as well as in total violence tendency scores. Conversely, male participants scored higher in the violence application sub-dimension. Among participants who did not participate in school sports teams, males had significantly higher mean scores in physical aggression, verbal aggression, total aggression scores, feelings of violence, cyber-violence, harm sub-dimensions, and total violence tendency scores. These results were found to be statistically significant. When analyzing the data based on participation in school sports teams, it was observed that those who responded "no" to participating scored higher across all sub-dimensions of aggression and total aggression scores compared to those who responded "yes." These differences were also statistically significant. Similarly, participants who responded "no" had higher scores in harm, cyber-violence, and total violence tendency compared to those who responded "yes." Finally, the analyses examining the relationship between tendencies toward violence and aggression identified a positive

*Sorumlu Yazar: Burak KARABABA

E-mail: burak.karababa@erzurum.edu.tr

correlation between the two. This finding suggests that as aggression levels increase, tendencies toward violence also tend to rise.

Keywords: Violence, Students, School Teams, School Sports, Aggression

Giriş

Geçmişten günümüze kadar var olan bütün toplumlarda ve düşünce sistemlerinde birçok değişimin yaşandığı, ancak saldırganlık ve şiddet eğilimlerinin her zaman varlığını koruduğu bilinmektedir (Şahin ve Owen, 2009). Saldırganlığın, yaşamın temel içgüdülerinden biri olup, bireyin hayatta kalabilmesi için gerekli davranışların temel kaynağı ve itici gücü olarak önemli bir rol oynadığı söylenmektedir (Karataş, 2008). Benzer şekilde Anderson ve ark., (2003), ailesel, çevresel veya medya aracılığı ile şiddete maruz kalmanın saldırganlığı bir başa çıkma mekanizması veya çatışma çözme yöntemi olarak normalleştirebileceğini savunmaktadırlar (Anderson ve ark, 2003). Ancak birey tarafından kendini savunma mekanizması olarak gördüğü şiddet ve saldırgan davranışlarının, optimal seviyenin üzerinde olması, bireylerin sosyal ilişkilerinde, psikolojik durumlarında ve genel yaşam kalitesinde olumsuz etkiler yaratabileceği; aşırı saldırgan davranışların kişiler arası ilişkilerde çatışmalara yol açarak sosyal izolasyon riskini artırdığı ve bireylerde depresyon, anksiyete gibi psikolojik sorunları tetiklediği ifade edilmektedir (Dodge ve ark., 2006).

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO, 2014), 133 ülkeden gelen veriler doğrultusunda "Şiddetin Önlenmesine İlişkin Küresel Durum Raporu" dünya çapında gençler arası şiddet olaylarının %53 gibi büyük bir orana sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bunun temel nedenlerinden biri olarak Kesen ve ark., (2007), okul çağındaki çocukların ve genç ergenlerin, liderlik vasfını geliştirme, grup içinde kabul görme ve toplumda itibar kazanma ihtiyacını tatmin etmek amacıyla saldırgan davranışlara ve şiddet eylemlerine başvurduğu belirtmektedirler. Günümüzde, gençler arasında yaygınlaşan şiddet ve saldırganlık davranışları, en fazla zaman geçirdikleri yerlerden biri olan eğitim ortamında karşılaşılan önemli sorunlardan biri haline gelerek, bireylerin sağlıklı sosyal ilişkiler kurmalarını, akademik başarılarını ve psikolojik iyi oluşlarını olumsuz yönde etkilediği görülmüştür (Farrington, 2007). Araştırmacılar, ergenler arasındaki saldırganlık ve öfkenin tek bir nedene bağlı olarak gelişmediği, cinsiyet, eğitim kurumu, ebeveyn tutumları, ebeveynlerin eğitim seviyesi, aile gelir düzeyi ve gelişimsel zorluklar gibi çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterebileceğini bildirmektedir (Karataş, 2008; Kaplan ve Aksel, 2013; Olweus, 1980; Sadeghi ve ark,

2014). Tüm bu unsurların yanı sıra, bireylerin aktif katılım sağladıkları sosyal etkinliklerin de saldırganlık ve şiddet eğilimlerinde belirleyici bir diğer faktör olarak rol oynayabileceğini söylenebilir. Özellikle ergenlik döneminde artan fiziksel enerjinin etkili bir şekilde yönlendirilebileceği en önemli alanlardan biri olan sporun, gençlere saldırganlık dürtülerini toplumsal normlara uygun ve zararsız yollarla ifade etmeyi öğretilmediği ortaya konmaktadır (Duman, 2009).

Fiziksel aktivite ve spor yoluyla gençlerin enerjilerini olumlu bir yönde kullanmaları, duygusal gerilimlerini azaltmaları ve saldırgan eğilimlerini kontrol altına almalarının mümkün olduğu araştırmacılar tarafından savunulmaktadır (Endresen ve Olweus, 2005). Özellikle takım sporlarına katılımın gençlerde sosyal beceri gelişimini desteklediğini, empati düzeylerini artırdığını ve saldırgan davranışları azalttığını tespit edilmiştir (Shields ve Bredemeier, 2009). Ancak sporun saldırganlık ve şiddet üzerindeki etkisi karmaşık bir yapıya sahiptir; örneğin, bireysel rekabetin yüksek olduğu bazı spor türlerinin saldırganlık eğilimlerini tetikleyebileceği yönünde bulgulara da literatürde rastlanmıştır (Reynes ve Lorant, 2004). Benzer şekilde sporun, zihinsel ve fiziksel olarak rakipleri yenerek tatmin sağladığı düşünülen araştırmaların yanı sıra, saldırganlık arzularını bastırmadığı, aksine bu arzuları daha da artırdığı ifade edilen çalışmalara rastlamak mümkündür (Derwent ve ark., 2010). Dolayısıyla spora katılımın gençler üzerindeki etkilerini ortaya koymayı amaçlayan yeni ve güncel literatür bulgularına ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu çalışmanın amacı; spora katılımın gençler üzerindeki etkilerini belirlenmesi kurgusuyla yola çıkarak, okul sporlarına katılan ve katılmayan öğrencilerin/gençlerin şiddet ve saldırganlık eğilimlerini karşılaştırılması ve sporun gençlerin davranışsal gelişimi üzerindeki etkilerini incelenmesidir. Özellikle okul sporlarına katılımın, öğrencilerin saldırganlık ve şiddet eğilimlerinde nasıl bir farklılık yarattığı değerlendirilerek, eğitimciler ve ebeveynler için rehber niteliğinde bilgiler sunulması hedeflenmektedir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama desenine göre kurgulanmış olup var olan durumu belirli kriterler doğrultusunda ortaya koymayı hedeflemektedir (Fraenkel ve ark., 1993).

Evren ve Örneklem

Araştırmada, sosyal bilimlerde yaygın olarak kullanılan ölçek madde sayısının 10 katı kadar katılımcıya ulaşma prensibine (Akbulut ve Çapık, 2022) uygun olarak veri toplama süreci gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada kullanılan ölçeklerin toplam madde sayısı 49 olup, en az 490 katılımcıdan veri elde edilmesi gerekmektedir. Çalışmada ölçüt örnekleme yöntemi benimsenmiş ve katılımcıların en az bir yıl boyunca aktif olarak okul takımlarında yer alması kriteri belirlenmiştir. Eksik ve hatalı veri ihtimaline karşı, beden eğitimi öğretmenleri aracılığıyla gönüllülük esasını gözetilerek 543 katılımcıya ulaşılmış; eksiksiz ve hatasız doldurulan 500 anket, istatistiksel analizlere dahil edilmiştir. Erzurum ilinde bulunan altı ortaöğretimden toplanan veriler okul sporlarına katılan öğrencilerden bireysel spor yapan öğrencilerin sayıca az olması nedeniyle sadece takım sporu yapanlar ile sınırlandırılmıştır. Araştırma tasarlandıktan sonra xxx Üniversitesi Etik Kurul Komisyon onayı ile yürütülmüştür (Toplantı Sayısı:05, Karar Sayısı:14, Tarih:25.04.2024). Katılımcılara ait demografik değişkenler Tablo 1'de verilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği: Buss ve Perry (1992) tarafından geliştirilen, bu ölçek, beşli likert tipi olup 29 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık, öfke ve düşmanlık olmak üzere dört alt ölçeğe sahiptir. Türkçeye uyarlama çalışması Madran (2012) tarafından yapılmış ve dört faktörlü yapı desteklenerek ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu doğrulanmıştır. Türkçe formun geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu belirlenmiş; tüm ölçek için elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.85, fiziksel saldırganlık alt ölçeği için alfa değeri 0.78, sözel saldırganlık için 0.48, öfke alt ölçeği için 0.76 ve düşmanlık alt ölçeği için ise 0.71 olarak rapor edilmiştir. Bu çalışma için yapılan güvenirlik katsayısı ,88 olarak tespit edilmiştir.

Şiddet Eğilimi Ölçeği: Haskan ve Yıldırım tarafından 2012 yılında geliştirilen Şiddet Eğilimi Ölçeği (ŞEÖ), 20 maddeden oluşan üçlü derecelendirmeli bir ölçektir (3 = her zaman, 2 = bazen, 1 = hiçbir zaman). Ölçekten alınabilecek toplam puan 20 ile 60 arasında değişir ve yüksek puanlar şiddet eğiliminin yüksek olduğunu gösterir. Yapı geçerliği kapsamında faktör analizi, öz değeri 1'den büyük 4 faktör belirlemiş ve toplam varyansın %55.45' ini açıklamıştır. ŞEÖ'nün benzer ölçek geçerliliği, Saldırganlık Ölçeği (SÖ) ile .64 korelasyon göstererek pozitif ve anlamlı bir ilişki sunmuştur.

Güvenirlik analizlerinde ŞEÖ'nün Cronbach alfa katsayısı .87 ve test-tekrar test güvenirlik katsayısı .83 olarak belirlenmiştir. Bu çalışma için yapılan güvenirlik analizinde .85 olarak tespit edilmiştir

Verilerin analizi

Sporculardan toplanan veriler üzerinde yapılan analizlerin, kolerasyon ve demografik değişkenlere dayalı incelemelerde gerekli olan parametrik kriterleri karşılayıp karşılamadığı değerlendirilmiştir. Bu çerçevede, verilerin normal dağılım özelliği taşıyıp taşımadığı incelenmiş ve değişkenlere bağlı olarak normal bir dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Skewness ve Curtosis normallik testi sonuçlarına göre, verilerin ± 1 aralığında dağıldığı (Tablo 2) tespit edilmiş ve bu nedenle parametrik testler tercih edilmiştir (Büyüköztürk, 2014). Analiz sürecinde, değişkenler arasındaki ilişkileri ve çoklu bağlantı probleminin bulunmadığını belirlemek için Pearson Moment Korelasyon Testi uygulanmıştır. Araştırma kapsamında demografik değişkenlere ilişkin verilere t-testi de uygulanmış ve tüm istatistiksel hesaplamalarda anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Demografik Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	160	32
	Erkek	340	68
Spor Yapma Durumu	Evet	209	41.8
	Hayır	291	58.3
Toplam		500	%100

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların %32'sinin kadın, %68'inin ise erkek olduğu görülmektedir. Spor yapma durumu değerlendirildiğinde, katılımcıların %41,8'inin aktif olarak spor yaptığı, %58,3'ünün ise spor yapmadığı belirlenmiştir.

Tablo 2. Ölçeklere İlişkin Normallik Dağılımı

Ölçek adı	n	Min.	Mak.	Mean	Ss.	Skewness	Curtosis
Fiziksel	500	10	45	23.81	6.99	0.68	0.26
Düşmanlık	500	9	40	27	5.31	-0.19	-0.16
Öfke	500	8	35	21.71	5.47	0.10	-0.60
Sözel	500	8	25	15.73	3.13	0.27	0.11
Saldırganlık Top.	500	56	145	88.25	16.21	0.62	0.02

Şiddet Duygusu	500	6	18	9.11	2.34	0.92	1.32
Bilişim Aracılığı ile Şiddet	500	4	12	7.35	1.98	0.35	-0.56
Zarar Verme	500	5	14	7.33	2.12	0.94	0.12
Başkasına Şiddet Uygulama	500	5	14	8.41	1.69	0.28	-0.27
Şiddet Eğilimi Top.	500	20	56	32.21	6.57	0.72	0.49

Tablo 2 incelendiğinde ölçeklerin alt boyut ve toplam puanlarının çarpıklık ve basıklık (+1,-1) değerleri açısından normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Okul Takımında Olma Durumuna Göre Cinsiyet Değişkeni Açısından Saldırganlık ve Şiddet Eğilimi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçek adı	Cinsiyet	n	\bar{x}	ss.	t	p(sig.)
Fiziksel	Kadın	99	23.35	5.54	-3.222	.01*
	Erkek	110	20.89	5.30		
Düşmanlık	Kadın	99	23.34	4.93	3.940	.00*
	Erkek	110	26.30	5.86		
Öfke	Kadın	99	19.15	4.20	2.730	.06
	Erkek	110	20.95	5.13		
Sözel	Kadın	99	15.07	3.01	0.175	.85
	Erkek	110	15.13	2.19		
Saldırganlık Top.	Kadın	99	80.91	11.28	1.410	.15
	Erkek	110	83.28	12.74		
Şiddet Duygusu	Kadın	99	9.71	1.61	-6.711	.00*
	Erkek	110	8.16	1.70		
Bilişim Aracılığı ile Şiddet	Kadın	99	7.49	1.56	-2.459	.01*
	Erkek	110	6.9	1.78		
Zarar Verme	Kadın	99	6.82	1.81	-0.527	.54
	Erkek	110	6.68	1.68		
Başkasına Şiddet Uygulama	Kadın	99	7.62	1.33	3.469	.001*
	Erkek	110	8.35	1.66		
Şiddet Eğilimi Top.	Kadın	99	31.66	4.62	-2.241	.02*
	Erkek	110	30.1	5.39		

Tablo 3'te katılımcıların cinsiyet değişkenine göre, fiziksel saldırganlık alt boyutunda ($\bar{x} = 23.35$) erkeklerden ($\bar{x} = 20.89$) daha yüksek olduğu, Düşmanlık alt boyutunda ise erkek katılımcıların ($\bar{X} = 26.3$) kadın katılımcılara oranla ($\bar{x} = 23.34$) daha yüksek düşmanlık puanına sahip olduğu ve bu sonuçların istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Şiddet Duygusu, Bilişim Aracılığı ile Şiddet alt boyutlarında ve şiddet eğilimi toplam puanlarında kadın katılımcıların ($\bar{x} = 9.71$, $\bar{x} = 7.49$, $\bar{x} = 31.66$) daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülmüştür. Diğer yandan Başkasına Şiddet Uygulama alt boyutunda ise erkek katılımcıların ($\bar{x} = 8.35$) kadın katılımcılara

oranla ($\bar{x} = 7.62$) daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu görülmüştür. Saldırganlık ölçeğinin; fiziksel ve düşmanlık alt boyutları ile şiddet eğilimi ölçeğinin; şiddet duygusu, bilişim aracılığı ile şiddet, başkasına şiddet uygulama ve şiddet eğilimi toplam puanların istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 4. Katılımcıların Spor Okul Takımında Olmama Durumuna Göre Cinsiyet Değişkeni Açısından Saldırganlık ve Şiddet Eğilimi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçek adı	Cinsiyet	n	\bar{x}	ss.	t	p(sig.)
Fiziksel	Kadın	61	23.84	6.84	-5.530	.00*
	Erkek	230	29.63	8.69		
Düşmanlık	Kadın	61	28.36	4.45	-1.081	.28
	Erkek	230	29.06	4.68		
Öfke	Kadın	61	22.7	5.68	-0.994	.32
	Erkek	230	23.50	5.50		
Sözel	Kadın	61	15.9	3.32	-2.782	.006*
	Erkek	230	17.24	3.49		
Saldırganlık Top.	Kadın	61	90.81	16.75	-3.527	.00*
	Erkek	230	99.45	17.98		
Şiddet Duygusu	Kadın	61	8.79	2.37	-6.250	.00*
	Erkek	230	11.03	2.88		
Bilişim Aracılığı ile Şiddet	Kadın	61	7.14	2.04	-5.324	.00*
	Erkek	230	8.72	2.09		
Zarar Verme	Kadın	61	7.56	2.23	-2.839	.05*
	Erkek	230	8.47	2.22		
Başkasına Şiddet Uygulama	Kadın	61	8.76	1.71	1.382	.16
	Erkek	230	8.42	1.74		
Şiddet Eğilimi Top.	Kadın	61	32.27	6.90	-4.292	.00*
	Erkek	230	36.65	7.74		

Tablo 4. İncelendiğinde Fiziksel, Sözel ve Saldırganlık toplam puanlarında erkek katılımcıların ($\bar{x} = 29.63$, $\bar{x} = 17.24$, $\bar{x} = 99.45$) kadın katılımcılara oranla ($\bar{x} = 23.84$, $\bar{x} = 15.9$, $\bar{x} = 90.81$) daha yüksek puan aldıkları ve bu sonuçların istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Aynı zamanda Şiddet Duygusu, Bilişim Aracılığı ile Şiddet, Zarar Verme ve Şiddet Eğilimi toplam puanlarında erkek katılımcıların ($\bar{x} = 11.03$, $\bar{x} = 8.72$, $\bar{x} = 8.47$, $\bar{x} = 36.65$) ortalama puanlarınının kadın katılımcılara oranla ($\bar{x} = 8.79$, $\bar{x} = 7.14$, $\bar{x} = 7.56$, $\bar{x} = 32.27$) daha yüksek olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 5. Katılımcıların Spor Yapma Durumu Değişkeni Açısından Saldırganlık ve Şiddet Eğilimi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçek adı	Spor Yapma Durumu	n	\bar{x}	ss.	t	p(sig.)
Fiziksel	Evet	209	22	5.5	-4.663	.01*
	Hayır	291	25	7.6		
Düşmanlık	Evet	209	25.9	5.6	-7.836	.01*
	Hayır	291	28.5	4.5		
Öfke	Evet	209	20	4.7	-5.718	.01*
	Hayır	291	22.8	5.6		
Sözel	Evet	209	15.1	2.6	-3.671	.01*
	Hayır	291	16.1	3.4		
Saldırganlık Top.	Evet	209	82.1	12.1	-7.184	.01*
	Hayır	291	92.6	17.3		
Şiddet Duygusu	Evet	209	8.9	1.8	-1.300	.08
	Hayır	291	9.2	2.6		
Bilişim Aracılığı ile Şiddet	Evet	209	7.1	1.7	-1.406	.09
	Hayır	291	7.4	2.1		
Zarar Verme	Evet	209	6.7	1.7	-4.630	.01*
	Hayır	291	7.7	2.6		
Başkasına Şiddet Uygulama	Evet	209	8	1.5	-4.173	.01*
	Hayır	291	8.7	1.7		
Şiddet Eğilimi Top.	Evet	209	30.8	5.1	-3.652	.01*
	Hayır	291	33.1	7.3		

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların spor yapma değişkenine göre farklı alt boyutlarda gösterilen davranış farklılıklarını ortaya koymaktadır. Fiziksel Saldırganlık alt boyutunda, spor yapan katılımcıların ortalama fiziksel saldırganlık puanı ($\bar{x} = 22$), spor yapmayanlardan ($\bar{x} = 25$) anlamlı olarak daha düşüktür. Bu bulgu, spor yapmayan bireylerin fiziksel saldırganlık düzeyinin spor yapanlara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Düşmanlık alt boyutunda spor yapan katılımcıların ($\bar{x} = 24.9$), spor yapmayanlara ($\bar{x} = 28.5$) oranla daha düşük düşmanlık puanına sahip olduğu görülmüştür. Bu sonuç, spor yapmayan bireylerin düşmanlık hissini daha yoğun olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, Öfke alt boyutunda da spor yapan katılımcıların ortalama öfke puanı ($\bar{x} = 20.1$) spor yapmayanlardan ($\bar{x} = 22.8$) anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur. Bu bulgu, spor yapmayan bireylerin öfke hissini daha yoğun yaşadığını ifade etmektedir. Sözel Saldırganlık alt boyutunda spor yapan ($\bar{x} = 15.1$) ve yapmayan ($\bar{x} = 16.1$) katılımcılar arasında anlamlı fark saptanmıştır. Bu durum, spor yapmayan bireylerin sözel saldırganlık düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, Saldırganlık Toplam puanında da spor yapan ($\bar{x} =$

82.1) ve yapmayan ($\bar{x} = 92.6$) katılımcılar arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Bu durum, spor yapmanın genel saldırganlık düzeyini azaltıcı etkisi olduğunu göstermektedir. Şiddet Duygusu alt boyutunda ise spor yapan katılımcıların ortalama şiddet puanı ($\bar{x} = 8.9$), spor yapmayan katılımcıların puanından ($\bar{x} = 9.2$) daha düşük bulunmuş olsa da, bu fark anlamlı bulunmamıştır. Benzer bir durum Bilişim Şiddeti alt boyutunda da gözlemlenmiştir; spor yapan katılımcıların ortalama bilişim şiddeti puanı ($\bar{x} = 7.1$), spor yapmayanlardan ($\bar{x} = 7.4$) düşük olsa da bu fark anlamlı bulunmamıştır. Zarar Verme alt boyutunda spor yapan ($\bar{x} = 6.7$) ve yapmayan ($\bar{x} = 7.7$) katılımcılar arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Bu durum, spor yapmayan bireylerin zarar verme eğiliminin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Başkasına Şiddet Uygulama alt boyutunda da spor yapan katılımcıların ortalama puanı ($\bar{x} = 8$), spor yapmayanlardan ($\bar{x} = 8.7$) anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur. Bu bulgu, spor yapmanın başkasına şiddet uygulama eğilimini azaltabileceğini göstermektedir. Son olarak, Şiddet Toplam puanında spor yapmayan katılımcıların ortalaması ($\bar{x} = 33.1$), spor yapanlardan ($\bar{x} = 30.8$) anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, spor yapmanın genel şiddet eğilimi düzeyini azaltıcı etkisi olduğunu göstermektedir. Bu veriler, spor yapmanın saldırganlık ve şiddet davranışları üzerinde olumlu etkiler yarattığını, bu davranışların düzeyini azalttığını göstermektedir.

Tablo 6. Katılımcıların Şiddet Eğilimi ve Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişki

		1	2
1- Şiddet Eğilimi	r	1	
	p	-	
	n	500	
2-Saldırganlık	r	.802**	-
	p	.000	1
	n	500	500

Tablo 6'da yapılan korelasyon analizi sonucunda katılımcıların şiddet eğilimi ve saldırganlık toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde ve yüksek düzeyde ilişki olduğu görülmektedir ($r=.802^{**}$ $p < 0.05$). Katılımcıların şiddet eğilimi düzeyleri arttıkça saldırganlık düzeylerinin de arttığı görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Şiddet toplumda bireyin başka bireye veya canlılara yönelik sergilediği fiziksel, sözel, ekonomik, cinsel veya psikolojik olarak sergilediği rahatsız ve hoş olmayan

davranışların tümünü içermektedir. Toplumlar geliştikçe bu davranışın azalması beklenirken sosyal medya ve haber kaynakları aracılığıyla bu durumun hala devam ettiği görülmektedir. Şiddet eğilimleri yüksek olan bireylerin saldırgan davranışlar sergilemesi de beklenebilir. Saldırganlık çocuklarda ve ergenlerde sık görülen davranışsal sorunlardan biridir (Craig ve ark., 2009). Yapılan araştırma da okul takımlarında yer alan ve almayan gençlerin şiddet eğilimlerini ve saldırganlık düzeylerini tespit amaçlıdır. Bu bağlamda araştırma sonuçlarına göre;

Okul takımlarına katılan ve katılmayan öğrencilerin şiddet eğilimi ve saldırganlık düzeylerinin araştırılmak üzere kurgulanan bu çalışmada, okul takımında yer alma cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında araştırma sonuçlarına göre; fiziksel saldırganlık alt boyutunda kadınlar lehine, Düşmanlık alt boyutunda ise erkekler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir. Şiddet Duygusu, Bilişim Aracılığı ile Şiddet alt boyutlarında ve Şiddet Eğilimi toplam puanlarında kadın katılımcıların, Şiddet Uygulama alt boyutunda ise erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu ve bu sonuçların istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Katılımcıların cinsiyet değişkeni okul takımında olmama durumuna göre ise Fiziksel, Sözel, Saldırganlık toplam puanı, Şiddet Duygusu, Bilişim Aracılığı ile Şiddet, Zarar Verme ve Şiddet Eğilimi toplam puanlarında erkek katılımcıların ortalama puanlarının daha yüksek olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Akınsel (2018), erkek katılımcıların kadın katılımcılardan daha yüksek ortalamalara sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Benzer şekilde farklı bir çalışmada ortaokul öğrencilerinin şiddet eğilimi düzeylerinde erkek öğrencilerinin şiddet eğilimlerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir (İkiz ve Sağlam, 2017). Ek olarak literatürde erkeklerin şiddet eğilimlerinin daha yüksek olduğunu bulgulayan birçok çalışma (Avcı ve Yıldırım, 2015; Gençoğlu ve ark., 2014; Karakaş ve Acar, 2023; Özcan ve ark., 2020) bulunmaktadır. Araştırmacılar erkeklerin sadece şiddet düzeylerinin değil aynı zamanda şiddet uygulama seviyelerinin de daha yüksek olduğunu bildirmektedirler (Otto, 2000). Bu araştırmaların aksine Yönet ve ark., (2016) yaptığı araştırma sonuçlarında saldırganlıkta kız ve erkek öğrenciler arasında bir farkın olmadığını belirtmektedir. Benzer sonuçlarla Saklızun (2023), aktif olarak spor içerisinde olan spor ortaöğretim öğrencilerini örneklem olarak belirlediği çalışmasında kız ve erkek öğrencilerin şiddet eğilimleri düzeylerinde istatistiksel olarak bir farka rastlamamıştır. Spor doğası gereği rekabet içermesi, kazanma ve kaybetme

duygularının sürece dahil olması sporcuların öfke kontrolünü zorlaştırıp şiddet ve saldırgan davranışlar sergilemelerine neden olabilir. Bireysel sporlardan ziyade takım sporları ile uğraşan sporcuların sürekli fiziksel temas içerisinde olması istenmeyen davranışları daha fazla sergilemelerine yol açabilir. Yapılan bazı araştırmalar bu varsayımları doğrular nitelikte spor yapan ergenlerin, spor yapmayanlara göre saldırganlık puanlarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir (Bartlett ve ark., 2018; Xia ve ark., 2019). Atatekin ve İstanbullu (2023) yılında spor yapan ve yapmayan öğrencilerin şiddet ve saldırganlık düzeylerini inceledikleri çalışmalarında öğrencilerin şiddet düzeylerinde spor yapanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farka rastlamıştır. Öte yandan saldırganlık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark çıkmasa da spor yapanların saldırganlık düzeylerinin daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğunu tespit etmişleridir. Araştırmacılar bu sonuçların spor yapan kişilerin çok fazla fiziksel temas içerisinde olmasından kaynaklı olduğunu düşünmektedirler. Dahası araştırmacılar spor ortamlarındaki bu şiddet ve saldırganlık olaylarının sporun bir parçası ve doğası gereği olduğu yönünde bir algının olduğu (Greitemeyer, 2016), saha dışında da yansıtma eğiliminin yüksek ve endişe verici boyutta olduğunu bildirmektedirler (Basile ve ark., 2022). Fakat bununla birlikte sporun kendini kontrol etme becerileri kazandırması, enerjilerini antrenmanlarla atmaları esasında daha sakin bir kişilik oluşumuna zemin hazırlaması beklenmektedir. Çünkü spora katılım olumlu kimlik kazanılması, depresyon ve kaygıyı azaltması (Laborde ve ark., 2016), kurallara uymayı, iş birliği içerisinde çalışmayı kazandırdığı (Perce ve ark., 2021), öz düzenleme, sosyalleşme, biriken enerjiyi harcayarak sakinlik kazandırma gibi faktörlerde etkili olduğundan spora katılım ve saldırganlığın negatif yönlü bir ilişki içerisinde olması beklenmektedir (Zhu ve ark., 2022). Dolayısıyla bu becerilerin saldırganlık gibi istenmeyen davranışları azalttığı düşünülür (Poitras ve ark., 2016). Yıldız ve Tolukan (2023), takım sporu ile uğraşan sporcularda profesyonellik seviyesi arttıkça şiddet eğilimi düzeylerinin düştüğünü bulgulamaktadır. Araştırmamızda en az 1 yıldır okul sporlarına aktif katılan sporcu öğrencilerin şiddet eğilimi ve saldırganlık toplam puanları okul sporların katılmayan öğrencilere kıyasla daha düşük bulunmuştur. Bu araştırma sonuçlarından yola çıkarak sporun şiddet eğilimi ve saldırganlık düzeylerini düşürdüğünü söyleyebiliriz. Araştırmanın bir diğer bulgusunda şiddet eğilimi ve saldırganlık toplam puanlarında pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Çalışmamızla benzer sonuçlar içeren farklı bir çalışma da Atatekin ve İstanbullu

(2023), şiddet eğilimi ve saldırganlık düzeyi arasında pozitif ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

Araştırma sonuçları genel olarak özetlendiğinde, okul sporlarına aktif katılan öğrencilerin şiddet eğilimi ve saldırganlık düzeylerinin daha düşük olduğu ve şiddet eğilimi yüksek olan bireylerin saldırgan davranışlar sergileme olasılığının da yüksek olduğunu görmekteyiz. Fakat yapılan bu çalışma okul takım sporlarına katılan öğrencilerin belirli demografik özellikleri ile sınırlandırılmıştır. Bireylerin davranışlarını belirleyen birçok etken (kişilik, aile yapısı, sosyal çevre, yaptığı spor braşı vb.) mevcuttur. Bu nedenle bundan sonraki yapılacak araştırmalarda bireysel ve takım sporu yapan öğrencilerin farklı değişkenler göz önünde bulundurularak daha büyük örneklem ile çalışılması araştırmacıların önerileri arasındadır.

Kaynaklar

- Akbulut, Ö., & Çapık, C. (2022). Çok değişkenli istatistiksel analizler için örneklem büyüklüğü. *Journal of Nursology*, 25(2), 111-116. <https://doi.org/10.5152/JANHS.2022.970637>
- Akınsel, G. (2018). 15-18 yaş arasındaki ergenlerin şiddet eğilimleri ve dürtüselliklerinin ebeveynlerin sosyo-ekonomik ve okur-yazarlık düzeyi arasındaki ilişki. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Anderson, C. A., Berkowitz, L., Donnerstein, E., Huesmann, L. R., Johnson, J. D., Linz, D., ... & Wartella, E. (2003). The influence of media violence on youth. *Psychological science in the public interest*, 4(3), 81-110.
- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Annual review of psychology*, 53(1), 27-51.
- Atatekin, B., & İstanbullu, A. (2023). Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin şiddet eğilimi ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 73-83.
- Avcı, Ö.H. & Yıldırım, İ. (2014). Ergenlerde şiddet eğilimi, yalnızlık ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 157-168.
- Bartlett, M. L., Abrams, M., Byrd, M., Treankler, A. S., & Houston-Norton, R. (2018). Advancing the assessment of anger in sports: Gender differences and STAXI-2

- normative data for college athletes. *Journal of clinical sport psychology*, 12(2), 114-128. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2016-0026>
- Basile, K. C., Espelage, D. L., Ingram, K. M., Simon, T. R., & Berrier, F. L. (2022). The role of middle school sports involvement in understanding high school sexual violence perpetration. *Journal of interpersonal violence*, 37(3-4), 1514-1539. <https://doi.org/10.1177/0886260520922357>
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452–459. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.3.452>
- Büyüköztürk, Ş. (2011) Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Pegem A Yayınları.
- Craig, W., Harel-Fisch, Y., Fogel-Grinvald, H., Dostaler, S., Hetland, J., Simons-Morton, B., ... & HBSC Bullying Writing Group. (2009). A cross-national profile of bullying and victimization among adolescents in 40 countries. *International journal of public health*, 54, 216-224.
- Madran, H. A. D. (2012). Buss-Perry saldırganlık ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(2), 1-6.
- Dervent, F., Arslanoğlu, E., & Şenel, Ö. (2010). Ortaöğretim öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ve sportif aktivitelere katılımı ilişkisi (İstanbul ili örneği). *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 521-533.
- Dodge, K. A., Coie, J. D., & Lynam, D. R. (2006). Aggression and antisocial behavior in youth. *Handbook of Child Psychology*, 3, 719-788.
- Duman, U. (2009). Spor yapan ve yapmayan ergen öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Endresen, I. M., & Olweus, D. (2005). Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys. *Journal of child Psychology and Psychiatry*, 46(5), 468-478.
- Farrington, D. P. (2007). Childhood risk factors and risk-focused prevention. In M. Maguire, R. Morgan, & R. Reiner (Eds.), *The Oxford handbook of criminology* (4th ed., pp. 602–640). Oxford University Press.
- Fraenkel, J., Wallen, N., Hyun, H. (1993). *How to Design and Evaluate Research in Education* 10th ed. McGraw-Hill Education.

- Gençoğlu, C., Kumcağız, H. & Ersanlı, K. (2014). Ergenlerin şiddet eğilimine etki eden ailevi faktörler. *Electronic Turkish Studies*, 9(2), 639-652.
- Greitemeyer, T. (2022). The dark side of sports: Personality, values, and athletic aggression. *Acta psychologica*, 223, 103500.
- Haskan, Ö., & Yıldırım, İ. (2012). Şiddet eğilimi ölçeği'nin geliştirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 37(163).
- İkiz, F. E., & Sağlam, A. (2017). Ortaokul öğrencilerinin şiddet eğilimleri ile okula bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 16(3), 1235-1246.
- Kaplan, B., & Aksel, E. Ş. (2013). Ergenlerde bağlanma ve saldırganlık davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 1(1), 20–49. <https://doi.org/10.7816/nesne-01-01-02>
- Karakaş, F., & Acar, K. (2023). Takım sporcularının mental iyi oluş düzeyleri ile şiddet eğilimleri arasındaki ilişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 617-629.
- Karataş, Z. (2008). Ortaöğretim öğrencilerinde öfke ve saldırganlık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(3), 277-294.
- Kesen, N. F., Deniz, M. E., & Durmuşoğlu, N. (2007). Ergenlerde saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki: Yetiştirme yurtları üzerinde bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (17), 353–364.
- Laborde, S., Guillén, F., & Mosley, E. (2016). Positive personality-trait-like individual differences in athletes from individual-and team sports and in non-athletes. *Psychology of sport and exercise*, 26, 9-13.
- Madran, H. A. D. (2012). Buss-Perry saldırganlık ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(2), 1-6.
- Olweus, D. (1980). Familial and temperamental determinants of aggressive behavior in adolescent boys: A causal analysis. *Developmental psychology*, 16(6), 644.
- Otto, R. K. (2000). Assessing and managing violence risk in outpatient settings. *Journal of clinical psychology*, 56(10), 1239-1262.
- Özcan, A., Şermet Kaya, Ş., Özdil, K., Küçük Öztürk, G., et al. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinde şiddet eğilimi ve etkileyen faktörler. *Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 2(1), 2-13.

- Pesce, C., Lakes, K. D., Stodden, D. F., & Marchetti, R. (2021). Fostering self-control development with a designed intervention in physical education: A two-year class-randomized trial. *Child Development*, 92(3), 937-958.
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., ... & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6), S197-S239.
- Reynes, E., & Lorant, J. (2004). Competitive martial arts and aggressiveness: a 2-yr. longitudinal study among young boys. *Perceptual and motor skills*, 98(1), 103-115.
- Sadeghi, S., Farajzadegan, Z., Kelishadi, R., & Heidari, K. (2014). Aggression and violence among Iranian adolescents and youth: A 10-year systematic review. *International Journal of Preventive Medicine*, 5(Suppl 2), S83.
- Saklıuzun, Ç., (2023). Spor ortaöğretimsi öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının şiddet eğilimleri ile ilişkisi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Munzur Üniversitesi.
- Shields, D. L., & Bredemeier, B. L. (2009). True competition: A guide to pursuing excellence in sport and society. *Human Kinetics*.
- Şahin, E., & Owen, F. (2009). Psikolojik ihtiyaçları farklı ortaöğretim öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(32), 64-74.
- Xia, X., Zhang, J., Wang, X., & Wang, X. (2019). The approach behavior to angry words in athletes: A pilot study. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 13, 117.
- World Health Organization (WHO), 2014. The Global status report on violence prevention 2014. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241564793>
- Yıldız, A.B. & Tolukan, E. (2023). Profesyonelizmin takım sporcularının şiddet eğilimi üzerindeki etkisi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 117-127.
- Yönet, E., Çalık, F., Yaşartürk, F., & Çimen, K. (2016). Ortaöğretim öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılımları ile saldırganlık-şiddet eğilimlerinin incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 1), 368-382.

Namlı S, Karababa B, Yılmaz E, Canyurt F, Çelik N, Bedir D. (2024). Okul Takım Sporlarına Katılan ve Katılmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Saldırganlık ve Şiddet Eğiliminin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 222-237.

Zhu, Y., Li, J., Zhang, M., Li, C., Lau, E. Y. H., & Tao, S. (2022). Physical activity participation and physical aggression in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 63, 102288.

Comparison of Some Parametric Characteristics of Adolescents and Their Attitudes towards Physical Activity

Döndü UĞURLU¹  Hakan YAPICI¹  Büşra EMLEK¹  Orhan GÖK*² 

Rafet ÜNVER¹ 

Mehmet GÜLÜ¹ 

¹Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, *KIRIKKALE*

²Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, *OSMANİYE*

 **10.31680/gaunjss.1586006**

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 15.11.2024

Kabul Tarihi / Accepted: 17.11.2024

Yayın Tarihi / Published: 27.12.2024

Abstract

This study aims to examine the physical activity habits, demographic characteristics, and socio-economic status of adolescent students to evaluate differences in sports participation levels across school types. The research was conducted with a total of 846 participants from private (55.9%) and public schools (44.1%), including 376 females (44.4%) and 470 males (55.6%). Age distribution was divided into four groups: 11 years (30.5%), 12 years (22.5%), 13 years (24.3%), and 14 years (22.7%). The socio-economic status of the participants was classified as very low (48.9%), normal (15.2%), and high (35.9%). According to the frequency of weekly physical activity, 31.1% of participants engaged in sports 1-2 days, 30.4% for 3-4 days, 14.2% for 5-6 days, and 24.3% did not engage in physical activity. Data were analyzed using SPSS 25 software, with the Shapiro-Wilks test applied to confirm normal distribution. The results indicate significant differences in sports participation levels associated with school type, gender, and socio-economic status. This study provides insights for educators and sports trainers on how these factors influence adolescents' sports engagement and may guide the development of programs to increase physical activity across different student demographics.

Keywords: Adolescent, Physical Activity, Socio-Economic Status, School Type, Gender

Adölesan Dönemi Ergenlerin Bazı Parametrik Özellikleri ile Fiziksel Aktiviteye Yönelik Tutumlarının İncelenerek Karşılaştırılması

Öz

Bu çalışmanın amacı, ergenlik çağındaki öğrencilerin fiziksel aktivite alışkanlıklarını, demografik özelliklerini ve sosyo-ekonomik durumlarını inceleyerek okul türleri arasında spora katılım düzeylerindeki farklılıklarını değerlendirmektir. Araştırma, özel (%55,9) ve devlet okullarından (%44,1) 376'sı kız (%44,4) ve 470'i erkek (%55,6) olmak üzere toplam 846 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Yaş dağılımı dört gruba ayrılmıştır: 11 yaş (%30,5), 12 yaş (%22,5), 13 yaş (%24,3) ve 14 yaş (%22,7). Katılımcıların sosyo-ekonomik durumu çok düşük (%48,9), normal (%15,2) ve yüksek (%35,9) olarak sınıflandırılmıştır. Haftalık fiziksel aktivite sıklığına göre katılımcıların %31,1'i 1-2 gün, %30,4'ü 3-4 gün, %14,2'si 5-6 gün spor yapmakta, %24,3'ü ise fiziksel aktivite yapmamaktadır. Veriler SPSS 25 yazılımı kullanılarak analiz edilmiş ve normal dağılımı doğrulamak için Shapiro-Wilks testi uygulanmıştır. Sonuçlar, okul türü, cinsiyet ve sosyo-ekonomik durumla ilişkili olarak spora katılım düzeylerinde önemli farklılıklar olduğu görülmüştür. Bu çalışma, eğitimciler ve spor eğitmenleri için bu faktörlerin ergenlerin spora katılımını nasıl etkilediğine dair öngörü sağlayabilir ve farklı öğrenci gruplarında fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik programların geliştirilmesine rehberlik edebileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Adölesan, Fiziksel Aktivite, Sosyo-Ekonomik Durum, Okul Türü, Cinsiyet

*Sorumlu Yazar: Orhan GÖK

E-mail: orkhangok78@gmail.com

Introduction

Physical activity is crucial for individuals' overall health and development, serving as a fundamental activity that supports both physical and mental growth, especially during childhood and adolescence (Belcher et al., 2021). Physical activity involves energy-expending actions that enable bodily movement and strengthen muscle tissue (Yapici et al., 2023; Drăgoi et al., 2024). These activities not only enhance musculoskeletal and cardiovascular health but also contribute significantly to the development of cognitive and social skills (Sui et al., 2022). Establishing physical activity habits from an early age is essential for laying the foundation for a healthy lifestyle that endures throughout life (Kim et al., 2023). Adequate levels of physical activity are a critical factor in preventing chronic diseases that may arise in later years (Collado-Mateo et al., 2021; Emlek et al., 2023). Regular physical activity supports the development of motor skills in children, increasing coordination, balance, flexibility, and endurance (Almeida et al., 2020). Additionally, regular exercise positively impacts brain development, enhancing cognitive functions and academic performance (Sember et al., 2020). Research indicates that physically active children demonstrate better attention and focus than their sedentary peers (Guirado et al., 2021; Mazzoli et al., 2021).

However, a lack of physical activity during childhood can lead to health issues such as obesity, diabetes, and cardiovascular diseases at an early age (Wyszyńska et al., 2020; Guldal et al., 2023). Technological advancements have led to more sedentary lifestyles among children, negatively impacting their health (Wang et al., 2024; Hanifah et al., 2023). According to World Health Organization (WHO) data, approximately 38% of children under five years old globally are overweight or obese (Phan et al., 2020). Obesity rates among children aged 5-19 are also rising rapidly (Stavridou et al., 2021). Despite the positive effects of regular physical activity on child development and physical maturation, individuals often do not participate in the recommended levels of physical activity (Borland et al., 2022). This behavior contributes to non-communicable health issues that increase mortality risk (Li et al., 2023). Research suggests that physical activity behavior can be improved through cognitive-behavioral adjustments (Brown et al., 2002; Irandoust et al., 2022). Health-related behaviors established during childhood and adolescence are known to continue more consistently into adulthood (López-Bueno et al., 2020). In this context,

several studies report a decline in physical activity participation during adolescence (Sember et al., 2020; Neville et al., 2022). Large-scale studies in Turkey also show that approximately 80% of adolescent individuals do not participate in physical activities at sufficient levels (Bezrati et al., 2024). School-based practices are highlighted as the most effective approach to influencing children's physical activity behaviors. One study demonstrated that physical education classes and other school policies effectively increase physical activity behaviors (Neil-Sztramko et al., 2021). Another study conducted in Turkey found that supporting the school environment through a socio-ecological approach positively affected physical activity levels (Mieziene et al., 2021).

In conclusion, fostering positive attitudes toward physical activity in adolescence is essential for developing lifelong health awareness. This study aims to examine and compare adolescents' attitudes toward physical activity and their parametric characteristics.

Method

In this study, the "Physical Activity Attitude Scale" was used to assess adolescents' attitudes towards physical activity. The research is a quantitative research. As a model, it was realized in descriptive screening model from general screening models. The research was conducted with a total of 846 participants, 376 girls (44.4%) and 470 boys (55.6%) from private (55.9%) and public schools (44.1%). Age distribution was divided into four groups: 11 years (30.5%), 12 years (22.5%), 13 years (24.3%) and 14 years (22.7%). The study utilized data from a total of 846 participants, and the descriptive statistics of the participants are shown in Table 1.

Table 1: The Descriptive Statistics of the Participants

Variables	Groups	N	%
Total number of participants		846	100
Age	111	258	30.5
	122	190	22.5
	133	206	24.3
	144	192	22.7
Gender	Female	376	44.4
	Male	470	55.6
Type of School	Private School	473	55.9
	Public School	373	44.1
Socio-Economic Status	Very Low ¹	413	48.9
	Normal ²	128	15.2
	High ³	303	35.9
Physical activity per week	1-2 Day ¹	263	31.1

3-4 Day ²	257	30.4
5-6 Day ³	120	14.2
Never ⁴	206	24.3

Table 1 presents the descriptive statistics of the participants, providing insights into their demographic characteristics, socio-economic status, and physical activity patterns. The majority of participants are in the 11-14 age range, with the largest group being 11 years old (30.5%). In terms of gender, 55.6% of the participants are male, and 44.4% are female, indicating a relatively balanced distribution. Regarding school type, 55.9% of participants attend private schools, while 44.1% attend public schools. Socio-economically, 48.9% of the participants fall into the very low category, 35.9% into the high category, and 15.2% into the normal category. As for physical activity, 31.1% engage in physical activity 1-2 days per week, 30.4% 3-4 days per week, 14.2% 5-6 days per week, and 24.3% never engage in physical activity. These findings suggest a diverse range of demographic and physical activity patterns among the participants, laying the groundwork for further analysis of how these factors might influence the outcomes of the study.

Data Collection Tools

The personal information form, which was structured to collect categorical data, included variables related to socio-economic status and physical activity frequency. Socio-economic status was categorized into three groups: very low (48.9%, n=413), normal (15.2%, n=128) and high (35.9%, n=303). Frequency of physical activity was assessed according to the number of days per week the participants engaged in physical activity and categorized as follows: 1-2 days (31.1%, n=263), 3-4 days (30.4%, n=257), 5-6 days (14.2%, n=120) and no activity (24.3%, n=206). The "Physical Activity Attitude Scale" developed by Yıldız et al. (2019) was used. The scale consists of 25 items and five sub-dimensions: Love, Willingness, Benefit, Socialization and Self-confidence. Factor loadings for the subscales ranged between 0.409 and 0.768, and internal consistency coefficients ranged between 0.70 and 0.85. The scale is designed as a 5-point Likert-type instrument with response options: '1 = Strongly Disagree', '2 = Disagree', '3 = Undecided', '4 = Agree' and '5 = Strongly Agree'. Higher scores on a subscale reflect a more positive attitude, while lower scores indicate a less positive attitude.

Data Analysis

Descriptive statistics were used to present frequency and percentage distributions of participants' responses to the personal information form. Categorical variables such as age, gender, school type, socio-economic status, and frequency of physical activity were organized in tables to provide a clear and structured overview of participants' demographic characteristics and physical activity patterns. ANOVA test was used to analyze the differences in the sub-dimensions of barriers to physical activity (Affection, Willingness, Utility, Socialization and Self-confidence) between different age groups. The results for each sub-dimension are presented in a way to show significant differences between age groups where appropriate. In addition, t-tests were conducted to examine gender differences in the sub-dimensions of barriers to physical activity. Effect size (ES) was calculated for each comparison to assess the magnitude of differences between groups. The results presented in the tables show that the magnitude of differences varied across variables and some subdimensions showed moderate effect sizes.

Results

The data were analyzed using the SPSS 25 software. The Shapiro-Wilk test for normality was applied, and since the data exhibited a normal distribution, Pearson correlation tests were conducted. These data provide a clear overview of the demographic characteristics, socio-economic status, and physical activity patterns of the participants, setting the foundation for further statistical analysis of relationships between the variables.

Table 2: ANOVA Test Results of the Subscales of Physical Activity According to Age Groups

Variables	Years	mean	N	F	p	Tukey's test
Love	11 ¹	19.83±3.0	258	1.378	0.001*	1&2<3&4
	12 ²	19.21±2.1	190			
	13 ³	21.31±2.1	206			
	14 ⁴	22.01±2.2	192			
Willingness	11 ¹	26.15±1.8	258	1.418	0.001*	1&2<3&4
	12 ²	27.34±1.6	190			
	13 ³	28.44±1.7	206			
	14 ⁴	28.47±1.5	192			
Utility	11 ¹	20.86±3.2	258	1.969	0.117	-
	12 ²	20.65±3.2	190			
	13 ³	20.27±4.3	206			
	14 ⁴	20.88±2.1	192			
Socialization	11 ¹	15.98±2.1	258	1.088	0.001*	1&2<3&4
	12 ²	16.10±2.5	190			
	13 ³	17.24±2.4	206			
	14 ⁴	18.09±1.9	192			
Self-Confidence	11 ¹	16.33±2.4	258	0.366	0.001*	1<2&3&4
	12 ²	17.81±2.8	190			
	13 ³	18.04±2.6	206			
	14 ⁴	18.16±2.6	192			

*p< 0.001

The results of the ANOVA analysis presented in the table show significant differences between age groups in several sub-dimensions of barriers to physical activity. For the sub-dimensions of "Love," "Willingness," "Socialization," and "Self-Confidence," the p-values indicate statistically significant differences across age groups ($p < 0.001$), suggesting that the participants' attitudes toward these factors vary with age. Tukey's test further reveals that younger age groups (11 and 12 years) tend to score lower on these sub-dimensions compared to older age groups (13 and 14 years), particularly in terms of "Love," "Willingness," and "Socialization." However, no significant differences were found for the "Utility" sub-dimension ($p = 0.117$), suggesting that the perception of the utility of physical activity does not significantly vary with age. These findings highlight the influence of age on certain aspects of attitudes toward physical activity, while also suggesting that some factors, like the perceived utility, may remain relatively stable across different age groups.

Table 3: Comparison of Physical Activity Subdimensions According to Gender

Variables	Gender	mean	n	t	P	Cohen
Love	Male	19.10±2.17	376	-1.533	0.001*	1.49
	Female	22.30±2.15	470			
Willingness	Male	27.23±1.75	376	0.797	0.001*	1.29
	Female	29.51±1.80	470			
Utility	Male	24.04±2.96	376	0.829	0.001*	0.31
	Female	22.99±3.81	470			
Socialization	Male	17.22±2.60	376	3.065	0.001*	0.75
	Female	15.36±2.36	470			
Self-Confidence	Male	18.68±2.61	376	0.248	0.001*	1.11
	Female	15.71±2.78	470			

*:p<0,01

Table 3 presents the comparison of physical activity subdimensions between male and female adolescents. Statistically significant differences were found in all subdimensions, except for self-confidence. Specifically, females exhibited higher scores in the "Love," "Willingness," and "Socialization" subdimensions compared to males. Conversely, males scored higher in the "Utility" and "Self-Confidence" subdimensions. These findings suggest gender-based differences in attitudes towards physical activity, with females showing greater emotional engagement and social interaction, while males tend to focus more on utility and self-assurance in their physical activity participation.

Table 4: Comparison of Subdimensions of Physical Activity Attitudes Between Private and Public School Students

Variables	Type of School	mean	n	t	P	Cohen
Love	Private School	21.11±2.11	473	-1.061	0.001*	1.35
	Public School	18.33±2.01	373			
Willingness	Private School	29.21±1.71	473	-1.892	0.001*	1.54
	Public School	26.50±1.83	373			
Utility	Private School	24.04±2.96	473	-0.877	0.001*	0.31
	Public School	22.99±3.81	373			
Socialization	Private School	18.22±2.60	473	2.043	0.001*	0.96
	Public School	15.91±2.20	373			
Self-Confidence	Private School	18.68±2.34	473	1.042	0.001*	1.33
	Public School	15.71±2.13	373			

*:p<0,01

Table 4 presents the comparison of physical activity attitude subdimensions between private and public school students. The results show that private school students have significantly higher scores in the subdimensions of "Love," "Willingness," "Utility," "Socialization," and "Self-Confidence" compared to public school students. These findings suggest that students from private schools generally have more positive attitudes toward physical activity across various aspects.

Table 5: Comparison of Subdimensions of Physical Activity Attitudes Based on Socio-Economic Status

Variables	Economic Status	mean	N	F	p	Tukey's test
Love	Low ¹	17.21±2.3	413	0.687	0.001*	1<2<3
	Normal ²	21.35±2.1	128			
	High ³	23.09±2.4	303			
Willingness	Low ¹	25.15±1.3	413	1.147	0.001*	1<2<3
	Normal ²	28.34±1.4	128			
	High ³	31.44±1.5	303			
Utility	Low ¹	18.62±2.3	413	0.248	0.001*	1<2<3
	Normal ²	20.13±4.4	128			
	High ³	22.18±2.3	303			
Socialization	Low ¹	16.58±2.3	413	0.339	0.001*	1<2<3
	Normal ²	18.18±2.2	128			
	High ³	21.22±2.1	303			
Self Confidence	Low ¹	15.03±2.4	413	1.122	0.001*	1<2<3
	Normal ²	16.11±1.7	128			
	High ³	18.09±2.2	303			

*:p<0,01

Table 5 presents the comparison of physical activity attitude subdimensions based on socio-economic status. The results reveal significant differences across all subdimensions of physical activity attitudes. Specifically, students from higher socio-economic backgrounds (High) exhibit more positive attitudes in the subdimensions of "Love," "Willingness," "Utility," "Socialization," and "Self-Confidence" compared to those from lower socio-economic backgrounds (Low). Tukey's post-hoc test further indicates that as socio-economic status increases, physical activity attitudes improve in a stepwise manner, highlighting the influence of socio-economic factors on students' attitudes toward physical activity.

Table 6: Comparison of Sub dimensions of Physical Activity Attitudes Based on Physical Activity Level

Variables	Physical activity	mean	N	F	p	Tukey's test
Love	1-2 Day ¹	17.13±3.3	263	0.109	0.001*	4<1<2<3
	3-4 Day ²	18.21±2.1	257			
	5-6 Day ³	21.11±2.1	120			
	Never ⁴	15.01±2.4	206			
Willingness	1-2 Day ¹	26.12±1.5	263	0.226	0.001*	4<1<2<3
	3-4 Day ²	27.31±1.6	257			
	5-6 Day ³	28.04±1.6	120			
	Never ⁴	25.33±1.2	206			
Utility	1-2 Day ¹	18.12±3.1	263	0.142	0.001*	4<1<2<3
	3-4 Day ²	19.25±2.2	257			
	5-6 Day ³	20.27±4.1	120			
	Never ⁴	15.88±2.1	206			
Socialization	1-2 Day ¹	16.67±2.6	263	0.750	0.001*	4<1<2<3
	3-4 Day ²	17.12±2.5	257			
	5-6 Day ³	18.23±2.1	120			
	Never ⁴	15.09±1.7	206			
Self Confidence	1-2 Day ¹	16.89±2.3	263	0.276	0.001*	4<1&2<3
	3-4 Day ²	17.11±2.6	257			
	5-6 Day ³	18.93±2.1	120			
	Never ⁴	15.16±2.6	206			

*:p<0,01

Table 6 compares the subdimensions of physical activity attitudes based on physical activity level. The findings show significant differences in all the subdimensions (Love, Willingness, Utility, Socialization, and Self-Confidence) based on the frequency of physical activity. The Tukey's post-hoc test results indicate that individuals engaging in physical activity more frequently (5-6 days per week) display the most positive attitudes across all subdimensions, followed by those with moderate activity levels (3-4 days per week), and those with lower physical activity levels (1-2 days per week) or no physical activity (Never). These results emphasize the positive relationship between higher physical activity levels and more favorable physical activity attitudes.

Discussion

The aim of this study is to determine the physical activity habits, demographic characteristics, socio-economic status, and attitudes and behaviors towards physical activity according to school types of adolescent students. According to the study, it was seen that the participants were between 11 and 14 years old, and the oldest age group was 11 (30.5%) years old. In terms of gender, 55.6% of the participants were male and 44.4% were female, showing a relatively balanced distribution. In terms of school type, 55.9% of the participants attended private schools and 44.1% attended public schools. In terms of socio-economic status, 48.9% of the participants were in the very low category, 15.2% in the normal and 35.9% in the high category. In terms of physical activity, 31.1% of the participants do physical activity 1-2 days a week, 30.4% do physical activity 3-4 days a week, 14.2% do physical activity 5-6 days a week, and 24.3% do not do physical activity at all. When the study is analyzed in terms of socio-economic level and physical activity level, it is seen that there is a heterogeneous distribution. It was observed that nearly half of the participants had a low socio-economic level. It was observed that 1/3 of the participants engaged in physical activity 1-2 days a week and 1/3 of the participants engaged in physical activity 3-4 days a week. When the age variable data in the study are examined, it shows that there are significant differences in the "Affection", "Willingness", "Socialization" and "Self-confidence" sub-dimensions of the physical activity attitude scale ($p < 0.001$). It reveals that the younger age groups (11 and 12 years) of the participants tend to score lower in terms of "Affection", "Willingness" and "Socialization" compared to the older age groups (13 and 14 years). However, no significant difference was found for the "Benefit" subscale ($p = 0.117$). The study shows that the perception of the benefit of physical activity does not vary significantly by age. These findings indicate that while age has a positive effect on attitudes towards physical activity in the dimensions of love, willingness, socialization and self-confidence, it does not show a change in the benefit sub-dimension. Allan et al. stated that commitment and willingness to sport increased during adolescence in 2020, which was linked to the satisfaction gained from sport. In the variables of "love" and "willingness", an increase in scores was observed with increasing age. According to the theory of Longatik et al. in 2024, with the development of intrinsic motivation, individuals' feelings such as love and willingness towards sports are strengthened and this situation positively affects the performance

of athletes. In his study in 2019, Ekholm emphasizes that social bonds gain importance during adolescence and that sport is an important field that supports these bonds. She stated that especially young people who participate in group sports have increased socialization levels and that sports provide a social support mechanism. There is no different research on the benefit sub-dimension. These studies in the literature support this study.

In the study, statistically significant differences were found between female and male adolescents in all sub-dimensions of physical activity sub-dimensions except “Self-confidence”. In particular, females exhibited higher scores in the “Affection”, “Willingness” and “Socialization” sub-dimensions compared to males. In contrast, men scored higher in the “Benefit” and “Self-confidence” subscales. These findings suggest that there are gender differences in developing attitudes towards physical activity. In the study conducted by Keizer et al. in 2019, it was found that women attach more importance to social interactions and relational values, thus providing more satisfaction from the emotional aspect of sport. In Imtiaz et al.'s study in 2024, the fact that the mean scores of female athletes in “affection” and “eagerness” were higher than male athletes indicates that women may develop stronger emotional attachments to sports. According to the study conducted by Zimmer et al. in 2021, men participate more in sports activities and the high score of male athletes in the “self-confidence” variable shows the effect of sports on increasing self-confidence in men. O'Connor et al.'s study in 2023 suggests that practicing sports enables individuals to gain confidence in their physical abilities and that this self-confidence becomes more pronounced in social and competitive areas for men. The fact that men generally have a competitive nature is considered as a factor that supports the development of self-confidence. When the school type data in the study are examined, it is seen that private and public school students have significantly higher scores than public school students in all sub-dimensions of “Love”, “Willingness”, “Benefit”, “Socialization” and “Self-confidence” of the physical activity attitude scale. These findings suggest that private school students have more positive attitudes towards physical activity in various aspects. Fredricks & Eccles, in their study in 2016, revealed that students in private schools have more access to sports activities and this increases their commitment to sports.

When the socio-economic status data were examined in the study, it was seen that there were significant differences in all sub-dimensions of the physical

activity attitude scale. Students with high socio-economic status exhibited more positive attitudes in the sub-dimensions of “Affection”, “Willingness”, “Benefit”, “Socialization” and “Self-confidence” compared to students with low socio-economic status. It also shows that physical activity attitudes gradually improve as socio-economic status increases and emphasizes the impact of socio-economic factors on students' attitudes towards physical activity. Rittsteiger et al., 2021; Buonomo et al., 2020 showed that children from families with higher socio-economic status have wider access to sports and that these children tend to do more sports. In the study conducted by Rodríguez-Jiménez et al. in 2023, it was stated that factors such as the limited budget that families can allocate for sports equipment and difficulties in accessing sports courses may be effective in the low participation of children of socio-economically disadvantaged families in sports. Research in the literature supports this study. It can be said that socio-economic factors affect children's participation in sports activities positively or negatively within the framework of the opportunities that can be offered.

In the study, it was concluded that there was a significant difference in all sub-dimensions of the physical activity attitude scale “Love”, “Willingness”, “Benefit”, “Socialization” and “Self-confidence” according to the physical activity level variable. It shows that individuals who do physical activity more frequently (5-6 days a week) exhibit the most positive attitudes in all sub-dimensions, followed by those who do moderate activity (3-4 days a week) and those who do less physical activity (1-2 days a week) or do not do physical activity at all. Looking at the literature, Hicks' study in 2004 and Jaureguy's study in 2013 show that students who participate in physical activities have an impact on the attitudes they develop towards physical activity. In the studies conducted by Ridgers in 2012, Işıkgöz et al. in 2018, Öztürk et al. in 2007, it was concluded that middle school students with good self-efficacy levels towards physical education lessons also have high attitudes towards physical activity. In their 2014 study, Reigal et al. reported that students who were physically active had higher levels of attitude. In the research conducted by Hacicaferoğlu and Bakırcı in 2019, it was seen that sports activities contributed positively to the self-confidence and communication levels of students who do sports.

As a result of these studies in the literature and the data obtained from the study, it was concluded that the behavior and attitude developed by the participants

who were mostly involved in physical activity were positive towards physical activity. It is thought that all sub-dimensions of the physical activity scale provide positive contributions to the individual. It is thought to contribute to the participant spiritually, socially and physically.

Conclusion and Recommendations

The aim of this study is to determine the physical activity habits, demographic characteristics, socio-economic status, and attitudes and behaviors towards physical activity according to school types of adolescent students. The results revealed significant variations in physical activity participation based on school type, gender, and socio-economic status. Private school students were more engaged in physical activities compared to public school students, and males and those from higher socio-economic backgrounds showed higher levels of participation. These findings highlight the importance of establishing physical activity habits during adolescence to support long-term health and development. Physical activity plays a critical role in physical, mental, and cognitive growth, and its benefits are well-documented. However, the study also found that a substantial percentage of adolescents, particularly those from public schools and lower socio-economic backgrounds, were less active. To address these disparities, it is recommended to promote school-based physical activity programs, particularly in public schools, to provide more opportunities for students to engage in physical exercise. Tailored programs for students from lower socio-economic backgrounds should also be developed to overcome barriers to participation. Additionally, gender-sensitive approaches can encourage higher female participation in sports, and involving families and communities can further support physical activity initiatives. Long-term health education that emphasizes the benefits of physical activity could motivate adolescents to adopt and maintain active lifestyles. Ultimately, a comprehensive approach involving schools, families, and communities is essential to increasing adolescents' physical activity levels and fostering healthier, more active future generations.

Kaynaklar

Allan, V., Blair Evans, M., Latimer-Cheung, A. E., & Côté, J. (2020). From the athletes' perspective: A social-relational understanding of how coaches shape the

- disability sport experience. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(6), 546-564. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1587551>
- Almeida, M. B. de, Leandro, C. G., Queiroz, D. da R., José-da-Silva, M., Pessôa dos Prazeres, T. M., Pereira, G. M., ... Moura-dos-Santos, M. A. (2020). Plyometric training increases gross motor coordination and associated components of physical fitness in children. *European Journal of Sport Science*, 21(9), 1263–1272. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1838620>
- Belcher, B. R., Zink, J., Azad, A., Campbell, C. E., Chakravarti, S. P., & Herting, M. M. (2021). The roles of physical activity, exercise, and fitness in promoting resilience during adolescence: effects on mental well-being and brain development. *Biological psychiatry: Cognitive neuroscience and neuroimaging*, 6(2), 225-237. <https://doi.org/10.1016/j.bpsc.2020.08.005>
- Bezrati, I., Hammami, R., Ceylan, H. İ., Govindasamy, K., Fradj, M. K. B., Feki, M., ... & Parpa, K. (2024). Poor Eating Habits and Low Physical Activity Contribute to Weight Excess and Increase Cardiometabolic Risk in Adolescents Practicing Soccer as a Recreational Sport. *Children*, 11(7), 857. <https://doi.org/10.3390/children11070857>
- Borland, R. L., Cameron, L. A., Tonge, B. J., & Gray, K. M. (2022). Effects of physical activity on behaviour and emotional problems, mental health and psychosocial well-being in children and adolescents with intellectual disability: A systematic review. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 35(2), 399-420. <https://doi.org/10.1111/jar.12961>
- Brown, L. A., Narine, K., Asnaani, A., Bredemeier, K., & Mu, W. (2022). Changes in affect, physical activity, physical health, and sleep in cognitive behavioral therapy for anxiety: A pilot study. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 32(1), 45-56. <https://doi.org/10.1016/j.jbct.2021.12.006>
- Buonomo, E., Moramarco, S., Tappa, A., Palmieri, S., Di Michele, S., Biondi, G., ... & Palombi, L. (2020). Access to health care, nutrition and dietary habits among school-age children living in socio-economic inequality contexts: Results from the “ForGood: Sport is Well-Being” programme. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 71(3), 352-361. <https://doi.org/10.1080/09637486.2019.1655714>

- Collado-Mateo, D., Lavín-Pérez, A. M., Peñacoba, C., Del Coso, J., Leyton-Román, M., Luque-Casado, A., ... & Amado-Alonso, D. (2021). Key factors associated with adherence to physical exercise in patients with chronic diseases and older adults: an umbrella review. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 2023. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042023>
- Drăgoi, C. M., Nicolae, A. C., Ungurianu, A., Margină, D. M., Grădinaru, D., & Dumitrescu, I. B. (2024). Circadian Rhythms, Chrononutrition, Physical Training, and Redox Homeostasis—Molecular Mechanisms in Human Health. *Cells*, 13(2), 138. <https://doi.org/10.3390/cells13020138>
- Ekholm, D. (2019). Sport as a means of governing social integration: Discourses on bridging and bonding social relations. *Sociology of sport journal*, 36(2), 152-161. <https://doi.org/10.1123/ssj.2018-0099>
- Emlek, B., Yapıcı, H., Ayan, S., Uğurlu, D., Gök, O., Yılmaz, A., ... & Dogan, A. A. (2023). Investigation of physical activity levels in adolescents. *Journal of Exercise Science & Physical Activity Reviews*, 1(1), 46-56.
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2016). Developmental benefits of extracurricular activities for adolescents. *Developmental Psychology*, 52(5), 670-682. <https://doi.org/10.1037/dev0000100>
- Guirado, T., Chambonnière, C., Chaput, J. P., Metz, L., Thivel, D., & Duclos, M. (2021). Effects of classroom active desks on children and adolescents' physical activity, sedentary behavior, academic achievements and overall health: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 18(6), 2828. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062828>
- Guldal, K., Emlek, B., Uğurlu, D., Yapıcı, H., & Dogan, A. A. (2023). The relationship between feeling healthy levels sportive activity and nutritional habits of faculty of sports science students. *Journal of Exercise Science & Physical Activity Reviews*, 1(1), 24-34. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8399712>
- Hacıcaferoğlu, S., ve Bakırcı, O. (2019). Sporcu Öğrencilerin Etkili İletişim Düzeylerinin İncelenmesi. Futbol Spor Dalı Örneği. *Journal of Socialand Humanities Sciences Research*, 6(44): 3353-3360.
- Hanifah, L., Nasrulloh, N., & Sufyan, D. L. (2023). Sedentary behavior and lack of physical activity among children in Indonesia. *Children*, 10(8), 1283. <https://doi.org/10.3390/children10081283>

- Hicks, L.L. (2004). Attitudes to Ward Physical Education and Physical Activity of Studen Senrolled in The Classes of Teachers of the Year. Unpublished Doctoral Dissertation. Purdue University. West Lafayette.
- Imtiaz, F., Vaughan-Johnston, T., & Ji, L. J. (2024). Motivation and Age Revisited: The Impact of Outcome and Process Orientations on Temporal Focus in Older and Younger Adults. *Journal of Ageing and Longevity*, 4(2), 140-155. <https://doi.org/10.3390/jal4020010>
- Irاندoust, K., Taheri, M., Hamzehloo, K., Hamzeloo, A., Weiss, K., Ghram, A., ... & Knechtle, B. (2022). The effects of cognitive behavioral therapy on selected physical, physiological parameters, exercise and nutritional behaviors in diabetic persons. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 26(18), 6805-6812. https://doi.org/10.26355/eurrev_202209_29782
- Işıkgöz, E., Esentaş, M., Şahin, H.M. (2018). Analysis on the Factors Affecting the Venue Selection and Participation of Students Studying in Physical Education and Sports for Physical Activity. Inonu University, *Journal of Physical Education and Sport Sciences (Iujpress)*, 5(1): 21-32.
- Jaureguy, C.D. (2013). 6th Grade Elementary Student's Attitudes to Ward Srunning Activities in Physical Education: A Preliminary Study. Unpublished Master's Dissertation. California State University. Sacramento.
- Keizer, R., Helmerhorst, K. O., & van Rijn-van Gelderen, L. (2019). Perceived quality of the mother–adolescent and father–adolescent attachment relationship and adolescents' self-esteem. *Journal of youth and adolescence*, 48(6), 1203-1217.
- Kim, L., Duh-Leong, C., Nagpal, N., Ortiz, R., Katzow, M. W., Russ, S., & Halfon, N. (2023). Supporting early childhood routines to promote cardiovascular health across the life course. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 101434. <https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2023.101434>
- Li, Y., Fan, X., Wei, L., Yang, K., & Jiao, M. (2023). The impact of high-risk lifestyle factors on all-cause mortality in the US non-communicable disease population. *BMC Public Health*, 23(1), 422. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15319-1>
- Longakit, J., Toring-Aque, L., Aque Jr, F., Sayson, M., & Lobo, J. (2024). The role of coach-athlete relationship on motivation and sports engagement. *Physical*

Education of Students, 28(5), 268-278. <https://doi.org/10.15561/20755279.2024.0503>

López-Bueno, R., López-Sánchez, G. F., Casajús, J. A., Calatayud, J., Gil-Salmerón, A., Grabovac, I., ... & Smith, L. (2020). Health-related behaviors among school-aged children and adolescents during the Spanish Covid-19 confinement. *Frontiers in pediatrics*, 8, 573. <https://doi.org/10.3389/fped.2020.00573>

Mazzoli, E., Salmon, J., Teo, W. P., Pesce, C., He, J., Ben-Soussan, T. D., & Barnett, L. M. (2021). Breaking up classroom sitting time with cognitively engaging physical activity: *Behavioural and brain responses*. *PLoS One*, 16(7), e0253733. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253733>

Mieziene, B., Emeljanovas, A., Tilindiene, I., Tumynaite, L., Trinkuniene, L., & Kawachi, I. (2021). The direct and indirect relationships of environmental, interpersonal and personal factors with high school students physical activity: an ecological approach. *International journal of environmental research and public health*, 18(3), 874. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030874>

Neil-Sztramko, S. E., Caldwell, H., & Dobbins, M. (2021). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane database of systematic reviews*, (9). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub3>

Neville, R. D., Lakes, K. D., Hopkins, W. G., Tarantino, G., Draper, C. E., Beck, R., & Madigan, S. (2022). Global changes in child and adolescent physical activity during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *JAMA pediatrics*, 176(9), 886-894. doi:10.1001/jamapediatrics.2022.2313

O'Connor, D., Gardner, L., Larkin, P., Pope, A., & Williams, A. M. (2023). Positive youth development and gender differences in high performance sport. *In Science and Football (pp. 203-211)*. Routledge.

Öztürk, F., Koparan Şahin, Ş. (2007). Spor Yapan ve Yapmayan 9-13 Yaş Grubu Bireylerin Sosyal Yetkinlik Beklentisi Puanlarının Karşılaştırılması (Bursa Örneği). *Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 19(3): 205-2012.

Phan, H. D., Nguyen, T. N. P., Bui, P. L., Pham, T. T., Doan, T. V., Nguyen, D. T., & Van Minh, H. (2020). Overweight and obesity among Vietnamese school-aged children: National prevalence estimates based on the World Health

- Organization and International Obesity Task Force definition. *PloS one*, 15(10), e0240459. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240459>
- Reigal, R.E., Videra, A., Gil, J. (2014). Physical Exercise, General Self-Efficacy and Life Satisfaction in Adolescence. *International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 15(55): 561-575.
- Ridgers, N. (2012). Adolescent Girls' Motivational Predispositions to School Physical Education: Associations With Health-Enhancing Physical Activity. *European Physical Education Review*, 18(2): 147-158.
- Rittsteiger, L., Hinz, T., Oriwol, D., Wäsche, H., Santos-Hövenner, C., & Woll, A. (2021). Sports participation of children and adolescents in Germany: disentangling the influence of parental socioeconomic status. *BMC public health*, 21, 1-17. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11284-9>
- Rodríguez-Jiménez, R. M., García-Merino, S., Martín-Fernández, L. F., Bustamante-Sánchez, Á., De-Cevallos, A., & Carmona, M. (2023). Promoting Values, Emotional Skills And Health Of Socio-Economically Disadvantaged Adolescents Through Sport. *Journal Of Sport And Health Research*, 15(2). <https://doi.org/10.58727/Jshr.90590>
- Sember, V., Jurak, G., Kovač, M., Đurić, S., & Starc, G. (2020). Decline of physical activity in early adolescence: A 3-year cohort study. *PloS one*, 15(3), e0229305. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229305>
- Sember, V., Jurak, G., Kovač, M., Morrison, S. A., & Starc, G. (2020). Children's physical activity, academic performance, and cognitive functioning: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in public health*, 8, 307. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00307>
- Stavridou, A., Kapsali, E., Panagouli, E., Thirios, A., Polychronis, K., Bacopoulou, F., ... & Tsitsika, A. (2021). Obesity in children and adolescents during COVID-19 pandemic. *Children*, 8(2), 135. <https://doi.org/10.3390/children8020135>
- Sui, S. X., Balanta-Melo, J., Pasco, J. A., & Plotkin, L. I. (2022). Musculoskeletal deficits and cognitive impairment: epidemiological evidence and biological mechanisms. *Current osteoporosis reports*, 20(5), 260-272. <https://doi.org/10.1007/s11914-022-00736-9>
- Wang, K., Li, Y., Liu, H., Zhang, T., & Luo, J. (2024). Can physical activity counteract the negative effects of sedentary behavior on the physical and mental health of

- children and adolescents? A narrative review. *Frontiers in Public Health*, 12, 1412389. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1412389>
- Wyszyńska, J., Ring-Dimitriou, S., Thivel, D., Weghuber, D., Hadjipanayis, A., Grossman, Z., ... & Mazur, A. (2020). Physical activity in the prevention of childhood obesity: the position of the European childhood obesity group and the European academy of pediatrics. *Frontiers in pediatrics*, 8, 535705. <https://doi.org/10.3389/fped.2020.535705>
- Yapici, H., Yagin, F. H., Emlek, B., Uca, E., Ayyıldız, E., Ahmedov, F., ... & AL-Mhanna, S. B. (2023). Examining barriers to participation in physical activity: a study of adults. *Journal of Exercise Science & Physical Activity Reviews*, 1(1), 1-11. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8399374>
- Yıldız, A., et al. (2018). The prevalence of physical inactivity among adolescents in Turkey: A national survey. *BMC Public Health*, 18(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5532-3>
- Zimmer, C., McDonough, M. H., Hewson, J., Toohey, A., Din, C., Crocker, P. R., & Bennett, E. V. (2021). Experiences with social participation in group physical activity programs for older adults. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 43(4), 335-344. <https://doi.org/10.1123/jsep.2020-0335>

Activities of Sports High Schools in Turkey:
Evaluation with Data Envelopment Analysis and Determination of Improvement
Targets**

İlkay ELİBOL¹ 

Özer YILDIZ^{*1} 

¹ Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, KONYA

 10.31680/gaunjss.1580081

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 05.11.2024

Kabul Tarihi / Accepted: 25.12.2024

Yayın Tarihi / Published: 27.12.2024

Abstract

The aim of the research is to evaluate the effectiveness of sports high schools in Turkey that are similar in quality, non-thematic, and comparable to each other, using the data envelopment analysis method. The sample of the research consisted of 8 sports high schools that had graduated in 4 years or more, and the activities of these high schools in the 2021-2022 Academic Year were evaluated. The Frontier Analyst program has been used in the analysis of the data. In order to conduct the analysis, the student, teacher, classrooms, gym, placement rates of higher education institutions providing sports education and inputs and outputs of the sports high schools constituting the sample were processed. Sports high schools with similar characteristics were examined in two output-oriented models suitable for both constant and variable scale returns, in accordance with the CCR and BCC models. As a result of the research, it was determined that 4 out of 8 sports high schools were effective in the CCR model and 6 out of 8 sports high schools were effective in the BCC model. As a result of the profiles of the students placed in sports high schools and the infrastructure levels obtained, it has been determined that among the schools providing education in similar qualified schools, the schools with fewer students have deficiencies in fields, facilities and materials, but they tolerate this situation, and this tolerance occurs when the number of teachers is sufficient. It has been determined that the general academic success of the students is not very good, many of them cannot reach the scores required to enter another higher education institution outside their own field, and they are more likely to enroll in higher education in physical education and sports, which are their main goals.

Keywords: Sports High Schools, Activity, Data Envelopment Analysis, Output Orientation

Türkiye’de Spor Liselerinin Etkinlikleri: Veri Zarflama Analizi ile Değerlendirilmesi ve İyileştirme Hedeflerinin Belirlenmesi

Öz

Araştırmanın amacı Türkiye’deki spor liseleri arasında benzer nitelikli, tematik olmayan, birbiri ile karşılaştırması mümkün liselerin veri zarflama analizi yöntemi ile etkinliklerinin değerlendirilmesidir. Araştırmanın örneklemini 4 yıl ve üzerinde mezun vermiş 8 spor lisesi oluşturmuş ve bu liselerin 2021-2022 Eğitim Öğretim Yılı sürecindeki etkinlikleri değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde Frontier Analyst programından yararlanılmıştır. Analizleri yapabilmek amacıyla örnekleme oluşturan spor liselerinin öğrenci, öğretmen, derslikler, spor salonu, spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarına yerleşme oranları ile girdi ve çıktıları incelenmiştir. Benzer nitelikleri olan spor liseleri CCR ve BCC modellerine uygun olarak hem sabit hem de değişken ölçek getirisine uygun iki modelde çıktı yönelimli incelenmiştir. Araştırma sonucunda, CCR modelde 8 spor lisesinden 4’ünün etkin olduğu, BCC modelde ise 8 spor lisesinden 6’sının etkin olduğu belirlenmiştir. Spor liselerine yerleşen öğrencilerin profilleri ve elde edilen altyapı düzeyleri neticesinde benzer nitelikli okullarda eğitim veren okullar arasında öğrenci sayıları az olan okulların saha, tesis ve malzeme eksiklikleri olduğu ancak bu duruma tahammül ettikleri, bu tahammül durumunun öğretmen sayıları yeterli düzeyde iken gerçekleştiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin genel akademik başarılarının pekiyi olmadığı, birçoğunun kendi alanları dışında başka bir yükseköğretim kurumuna giriş için yeterli puanlara ulaşamadığı, temel hedefleri olan beden eğitimi ve spor alanlarında yükseköğretime daha çok yerleştikleri belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor Liseleri, Etkinlik, Veri Zarflama Analizi, Çıktı Yönelimi

Sorumlu Yazar: Özer YILDIZ

E-mail: oyildiz@konya.edu.tr

**This study is derived from a master's thesis submitted to the Graduate School of Educational Sciences at Necmettin Erbakan University.

Giriş

As stated in the framework of the National Education Fundamental Law; one of the most fundamental duties of schools is to prepare students for higher education or life and business fields in accordance with their talents, interests and abilities through various educational programs and schools. The development of national education is in line with the social, economic and cultural development goals, and education-manpower-employment relations are taken into consideration and standards regarding the personnel, buildings, facilities, equipment, tools and capacities of educational institutions are determined, and institutions are established in the most appropriate size according to these standards and are operated effectively (MEB, 1973). Based on these statements, using various resources in line with various goals in the education-training process, trying to be efficient and effective while doing these, and being able to see and eliminate deficiencies are extremely essential in terms of education management.

Institutions that are established and try to operate for a specific purpose can continue their existence if they can achieve these goals (Kaya, 1993). The degree to which the purposes are realized is an indicator of effectiveness (Aydın, 2010). Therefore, the high effectiveness of an institution is an indicator that it has achieved its purposes and is taking the right action. One of the basic purposes of educational institutions is to increase their effectiveness in an institutional sense. In other words, to take actions to ensure that the school reaches the desired and expected goals (Başar, 1995).

The resources that schools need in order to achieve their goals, namely inputs, are at the most reasonable level: human resources (students, teachers, administrators, civil servants, other employees), information technologies, institutional stakeholders (collaborating institutions, parents, community members), educational environments, curriculum, written sources (textbooks, teacher books, other sources), buildings, classrooms, facilities, guidance services, attitudes and values, and readiness levels. It is the duty of schools to bring together these and similar multiple input factors and transform them into various outputs using these factors. Some of these outputs can be listed as academic success, knowledge, skills, attitudes, behaviors, achievements in central exams, achievements in sports and social fields, cognitive gains (Knowledge,

comprehension, analysis, synthesis, evaluation, production), psychomotor gains, attitudes and values (Göksoy, 2018).

In order to measure the level of reaching the goals and objectives, efficiency and effectiveness of schools by using their resources effectively in line with similar goals and objectives and to determine what needs to be done to increase the efficiency of ineffective schools, obtaining concrete data by conducting efficiency analyses allows institutions to continue their functioning and establishment purposes. For this reason, in this research, by conducting relative efficiency analyses of sports high schools, effective and ineffective sports high schools are determined, and the types of deficiencies of schools outside the efficiency limit and what needs to be done to eliminate these deficiencies constitute the problem status of the research.

This research will provide the demonstration of the performance levels that sports high schools with the same status can reach while achieving the same goals and objectives. Data Envelopment Analysis will define schools that use their resources best as effective decision-making units and will show the output amounts required for ineffective schools to be effective. It will be demonstrated how effectively sports high schools can benefit from similar inputs, and together with the demonstration of relative efficiencies, it will be possible to see what the deficiencies are and what can be done to eliminate these deficiencies. The problems in the performances of schools with similar infrastructure and facilities being different will be compared with the target outputs and the use of the inputs they are dependent on will be questioned.

It is to ensure that sports high schools with similar infrastructure and inputs identify their deficiencies within the scope of education and training activities and that the outputs required to take part in an effective scale create realistic targets. The fact that the targets are correct and realistic means that the primary targets are reachable. It benefits motivation, institutional success, increasing preferability and increasing students' expectations due to the fact that the effectiveness criterion can be achieved with reachable targets. The ability of administrators to take the right steps with school stakeholders, to make their evaluations and plans correctly will facilitate their effectiveness. In this context, the effectiveness analysis of sports high schools in Turkey will ensure that the number of students who will transfer to higher education, academic success targets and continuity in vocational training are at a realistic and reachable level.

Method

Research Model

This study aims to measure the efficiency of sports high schools operating in Turkey and to determine improvement targets. In the study, in comparing multiple input and output factors, data envelopment analysis, one of the programming methods, was used for quantitative data obtained from schools. Data envelopment analysis is a method that determines the efficiency limit according to the most effective decision-making units and reveals the deficiencies of decision-making units outside the efficiency limit (Yolalan, 1993).

The output-oriented model was preferred from the input and output-oriented models used in data envelopment analysis. According to this model, an increase in output is expected while the input amount is constant.

Data Envelopment Analysis (DEA)

Data Envelopment Analysis (DEA), used for efficiency measurement purposes, takes its name from the fact that an efficiency frontier is located at any point on the production possibilities set, and the remaining decision units are below or above these points formed by the production possibilities set. In mathematical language, this point frontier is derived from the expression of the envelopment of decision units (Cooper, Seiford, & Tone, 2007). DEA is a nonparametric method based on linear programs that enables institutions, businesses or firms responsible for converting inputs into output to measure relative efficiency. The institutions, firms or companies in question are called Decision Making Units (DMUs). The DEA method determines the weights of multiple inputs and outputs according to their importance levels and creates the efficiency limit, allowing the comparison of whether the decision-making units are effective or ineffective. The efficiency limit is a set of all the possibilities that will be used in production. If all the possibilities are fully used, the efficiency score is defined as 1. In other words, it is said to be 100% efficient. The efficiency scores of institutions or firms that cannot use all the possibilities are below 1 and are stated as inefficient. Many efficiency analyses have been made about institutions and organizations using DEA.

The most basic measure of efficiency in Data Envelopment Analysis is expressed as the ratio of total weighted outputs to total weighted inputs. When the efficiency measure for any Decision Making Unit (DMU) is shown on a formula;

$$\frac{u_1y_1 + u_2y_2 + \dots + u_ny_n}{v_1x_1 + v_2x_2 + \dots + v_mx_m}$$

j. decision unit

n: outputs

m: inputs

un: weight for n. output

yn: n. output size

vm: m. input weight

xm: amount of m. input (total)

In DEA, methods such as CCR or BCC can be analyzed as output or input oriented. In the approach where inputs are focused, when the amount of output is fixed, the inputs are expected to be at the minimum level, while in the output oriented approach, when the amount of inputs is fixed, the outputs obtained are expected to be at the maximum level (Cooper, Seiford, & Tone, 2007).

Research Group

In the selection of sports high schools subject to the research, sports high schools that have graduated in 4 years or more were preferred. A total of 8 sports high schools that submitted their data and were valid are included in the study. The sports high schools listed below were included in the scope of the research and their activities in the 2021-2022 Academic Year were analyzed.

The schools included in the research and the letter codes given in the findings are as follows:

A: Şehit Hakan Yorulmaz Sports High School - Yahşihan/KIRIKKALE

B: Kars Sarıkamış Sports High School - Sarıkamış/KARS

C: Şehit Ahmet Mehmet Oruç Sports High School - Seyhan/ADANA

D: Adana Sarıçam Sports High School - Sarıçam/ADANA

E: Antalya Sports High School - Kepez/ANTALYA

F: Çorum Sports High School – Center of city/ÇORUM

G: Batman Sports High School - Center of city/BATMAN

H: Şehit Ferhat Erdin Sports High School - Center of city /AMASYA

Data Collection Tools and Techniques

The data to be used in the research was requested directly from the schools that were the subject of the study. Again, the current data was obtained from the schools' own websites with the approval of the directorate they were affiliated with. In the light of the information in the problem situation, the data on the input and output elements of education and training activities, which are the subject of the literature and much easier to obtain directly, were requested from the relevant school directorates within the scope of the dates included in the research permit. The schools' own websites also formed a secondary source for the collection of data by confirming the current data from the schools on the website. Since there is no element requiring an ethics committee decision in obtaining the data, there is no information specific to individuals or persons in the schools. Accordingly, the data obtained directly from the schools can be listed as follows:

- Number of students in the final year of sports high schools and students who can graduate
- Number of teachers in schools
- Number of classrooms in schools
- Number of gyms in schools
- The number of placements of students in their final year in higher education institutions that provide sports education.

Data Collection Process

After the institute notified that an ethics committee decision was not required for the research according to the ethics committee decision numbered 2022/7 dated 14.01.2022, the relevant directorates were contacted by obtaining research permits numbered E-62045208-605.01-55046278 dated 09.08.2022. The data subject to the thesis were obtained from the schools included in the research permit, via e-mail, telephone calls and the official websites of the schools.

In the request for research permission planned to be obtained from the Ministry of Education, schools that have graduated in the last 4 academic years were included, and the number of sports high schools to receive research permission and conduct research was determined as 18. While there is no change in the inputs among the factors determined as input and output, the research does not have exact numbers in the outputs due to the fact that the schools do not have grade data for the previous

years after the graduation of the students, different scoring types at university entrances and participation in the track and field exams of the departments of higher education institutions that provide sports education after graduation. It had to be cleared of outputs that would affect its reliability. In addition, while the data of the last 4 years was to be requested in the selection of the schools to be the subject of the research, only the 2021-2022 Academic Year was taken as basis due to similar reasons. In this context, total factor efficiency and reasons for variability by year were also excluded from the research. During the process of requesting data from the schools, it was observed that the information on the websites was mostly incorrect. More than half of the schools did not respond to the e-mails in the contact information section. Again, the same number of schools could not be reached by phone throughout the year, and no feedback was provided. In total, 8 schools that were the subject of the study sent their data in detail. However, confirmation of the information on the websites was requested and the data that was found inappropriate or incorrect was excluded from the study.

Data Analysis

The Frontier Analyst Package program used for DEA was used to analyze the data. The data used as input for the analysis:

- Number of students in the final grades
- Number of teachers
- Number of classrooms
- Number of gyms.

The data to be used as output is:

- The number of students placed in higher education institutions that provide sports education.

In the analysis of data, it is undesirable to see the input factors as earned values and to decrease them, on the contrary, it is desired to increase them. Since increasing, developing and improving the number of teachers, students, classrooms and other input factors nationwide will be among the targets, expecting the increase of output factors means that the study will reveal more accurate results. For this reason, both the output-oriented CCR model based on the assumption of constant returns and the BCC model providing variable returns to scale were applied in an output-oriented manner.

Results

This section includes the results of the statistical analyses performed on the research data. Table 1 shows the results of the correlation values of inputs and outputs in measuring the activities of sports high schools.

Table 1. Correlation Values of Inputs and Outputs in Measuring the Efficiency of Sports High Schools

	Teacher	Student	Classroom	Gyms
Admission to Higher Education Institutions providing sports education	+0,93	+1	+0,96	+0,8

Table 1 shows the correlation values between the inputs (number of teachers, students, classrooms, and gyms) and the outputs (number of students entering higher education institutions that provide sports education). As a result of the analysis, the correlation values were determined as (+0.93) for teachers, (+1) for students, (+0.96) for classrooms, and (+0.8) for gyms. In total, the correlation value constituted a sufficient security indicator for the research.

Table 2 shows the letter codes of sports high schools and the numerical values of input and output factors.

Table 2. Letter Codes of Sports High Schools and Numerical Values of Input and Output Factors

Schools	Teacher	Student	Classroom	Gym	N.P.H.E.I.P.S.E
A	22	50	2	5	25
B	16	39	2	1	14
C	39	118	5	15	20
D	34	112	4	5	44
E	27	74	4	1	20
F	21	40	2	1	17
G	13	56	2	1	18
H	7	25	1	1	13

Input: Teacher, Student, Classroom, Gym **Output:** N.P.H.E.I.P.S.E

N.P.H.E.I.P.S.E: Number of placements in higher education institutions providing sports education

Table 3 includes the input (teachers, students, classrooms, gym) and output (number of students placed in higher education institutions providing sports education) data of sports high schools and the relative efficiency scores analyzed in the output-oriented CCR model.

Table 3. Relative Efficiency Scores Solved in Output-Oriented CCR Model with Input (Teacher, Student, Classroom, Gym) and Output (Number of Students Placed in Higher Education Institutions Providing Sports Education) Data of Sports High Schools

Units		Comparison 1	
Unit name	Score	Efficient	
A	96,2%		
B	86,7%		
C	32,6%		
D	84,6%		
E	100,0%	✓	
F	100,0%	✓	
G	100,0%	✓	
H	100,0%	✓	

The input and output values given in Table 2 were analyzed in an output-oriented manner in the CCR model, and the efficiency scores of sports high schools expressed with letter codes are shown in Table 3.

Table 4 shows the current input and output values and target output values of ineffective schools analyzed in the output-oriented CCR model of sports high schools

Table 4. Current Input and Output Values and Target Output Values of Ineffective Sports High Schools Solved in Output-Oriented CCR Model

96,15% A			
Potential Improvements			
Variable	Actual	Target	Potential Improvement
Classroom	2,00	2,00	0,00 %
Gym	5,00	2,00	-60,00 %
NPHEIPS	25,00	26,00	4,00 %
Student	50,00	50,00	0,00 %
Teacher	22,00	14,00	-36,36 %
86,67% B			
Potential Improvements			
Variable	Actual	Target	Potential Improvement
Classroom	2,00	1,74	-12,79 %
Gym	1,00	1,00	0,00 %
NPHEIPS	14,00	16,15	15,39 %
Student	39,00	39,00	0,00 %
Teacher	16,00	16,00	0,00 %
32,59% C			
Potential Improvements			
Variable	Actual	Target	Potential Improvement
Classroom	5,00	4,72	-5,60 %
Gym	15,00	4,72	-68,53 %
NPHEIPS	20,00	61,36	206,80 %
Student	118,00	118,00	0,00 %
Teacher	39,00	33,04	-15,28 %
84,62% D			
Potential Improvements			
Variable	Actual	Target	Potential Improvement
Classroom	4,00	4,00	0,00 %
Gym	5,00	4,00	-20,00 %
NPHEIPS	44,00	52,00	18,18 %
Student	112,00	100,00	-10,71 %
Teacher	34,00	28,00	-17,65 %

Table 3 and Table 4 show the current and required target values for schools with ineffective efficiency scores, based on the results of the output-oriented analysis with the CCR model.

The decision unit with code A is very close to the limit of being efficient. In the target value data, when the number of students who are accepted to higher education institutions that provide sports education is increased by 1, it is seen as fully efficient. While the current number of students who are accepted to higher education institutions that provide sports education is 25, the target efficient value is 26.

While the efficiency score of decision unit B is 86.7%, the number of students accepted to higher education institutions providing sports education is 14 and the target output value is 16+.

Decision unit C was determined as the school with the lowest value. In order for the 32.6% efficiency score to be effective, the number of entrances to higher education institutions providing target sports education out of 118 students in the final year is 61. The current value is 20.

D decision unit is another ineffective decision unit. 44 out of 112 students with 84.6% efficiency score entered higher education institutions that provide sports education. The target value is 52.

Sports high schools with codes E, F, G and H are considered fully active.

Table 5 includes the input and output data of sports high schools and the relative efficiency scores analyzed in the output-oriented BCC model.

Table 5. Relative Efficiency Scores Solved in Output-Oriented BCC Model with Input and Output Data of Sports High Schools

Units		Comparison 1	
Unit name	Score	Efficient	
A	100,0%	✓	
B	86,7%		
C	45,5%		
D	100,0%	✓	
E	100,0%	✓	
F	100,0%	✓	
G	100,0%	✓	
H	100,0%	✓	

In Table 5, in the results obtained with the BCC model, that is, according to the assumption of varying returns to scale approach, there are differences in efficiency values compared to the CCR model.

Efficiency scores were determined to be effective for decision unit A in the BCC model, 86.7% for decision unit B, and 45.5% for decision unit C. Decision units D, E, F, G, and H were also determined to be effective. The variable returns to scale system, which was created by taking into account the similarities in the reference decision units, re-evaluated the reference sets, reducing the number of inefficient decision units while increasing the efficiency values.

Table 6 shows the current input and output values and target output values of ineffective schools analyzed in the output-oriented BCC model of sports high schools.

Table 6. Current Input and Output Values and Target Output Values of Inefficient Sports High Schools Solved in Output-Oriented BCC Model

86,67% B			
<i>Potential Improvements</i>			
Variable	Actual	Target	Potential Improvement
Classroom	2,00	1,74	-12,79 %
Gym	1,00	1,00	0,00 %
NPHEIPS	14,00	16,15	15,39 %
Student	39,00	39,00	0,00 %
Teacher	16,00	16,00	0,00 %

45,45% C			
<i>Potential Improvements</i>			
Variable	Actual	Target	Potential Improvement
Classroom	5,00	4,00	-20,00 %
Gym	15,00	5,00	-66,67 %
NPHEIPS	20,00	44,00	120,00 %
Student	118,00	112,00	-5,08 %
Teacher	39,00	34,00	-12,82 %

According to the results obtained from the model reports, when the CCR and BCC models are considered together, the H decision unit has the highest reference value for the effective decision units in the reference set. It has 5 reference points for CCR and 2 reference points for BCC.

When the CCR inactive decision units are considered; the H decision unit is taken as the reference in all the numbers of students, teachers, classrooms, gym and higher education institutions providing sports education.

When the BCC ineffective decision-making units are considered, it is seen that it creates reference points for itself and decision-making unit B over all inputs and

outputs. Based on all these, it can be said that decision-making unit H is strongly effective.

Discussion and Conclusion

The CCR efficiency criterion of sports high schools, which is the subject of the research, can be described as a pure efficiency indicator. The efficiency criterion is an analysis that is used to make decisions in line with the results obtained among similar institutions, organizations or similar input-output focused systems. 171 out of 517 students from the schools subject to the efficiency analysis entered higher education institutions that provide sports education.

As seen in Table 2, when the values belonging to the A decision unit are examined, there are 50 students and 22 teachers. There are 25 students per class in the school with 2 classrooms. The technical facilities in the school are above average compared to other schools. According to Table 3, the efficiency score of the A decision unit is seen as 96.2% and the current and target values are given in Table 4. While the university entrance value indicating entrance to higher education institutions providing sports education is 25, the target value is seen as 26. It is the school that is outside the efficiency limit among the other decision units and is closest to the efficiency limit. If the school given with the letter code A had placed 1 more student in the higher education institution, it would have been among the CCR effective schools. When the strategic plan and teacher evaluations on the school website belonging to the A decision unit are examined, it is generally stated that the students are successful in sports areas but their attitudes towards the course are weak. This situation can be interpreted as the students' interest in sports is higher than their interest in the course. It can also be said that the students take academic success into less consideration. In studies supporting the research findings, Kargin Göktaş (2019) determined that sports high school students' attitudes towards school were low but their attitudes towards sports were high; Genç et al. (2013) found that sports high school students stated that numerical courses were difficult and that they did not care enough about these courses, but they both cared about courses related to the field of sports and wanted to be successful in these courses.

When Table 2 is examined, there are 39 students, 16 teachers and 2 classrooms for decision unit B. The sports gym consist of 1 open basketball court as stated. The

number of teachers is sufficient, but the number of students appears to be below the school strategic plan and the determined capacity. According to Table 3 and Table 4, the efficiency score is 86.67% and the number of students entering higher education institutions providing sports education is 14. In order to create the efficiency score, it is necessary to send 16 or more students to higher education institutions providing sports education with the same inputs. The reasons for being far from the efficiency limit can be shown as; sports high schools are at the bottom of the list of students' school preferences, and while the entrance scores are sufficient for the track, the general high school entrance scores are quite low. On the other hand, it is seen that the entrance grade to higher education institutions providing sports education is above the general average. It is thought that the number of classrooms affects the result outside the definition of technical efficiency and the main reason for this is the low number of students.

According to the data in Table 2, decision-making unit C obtained the number of higher education entrance exams with 39 teachers, 118 students, 5 classrooms, 15 gyms and 20 of its students providing sports education.

In Table 3, it was determined that the C decision unit was at the lowest level with an efficiency score of 32.59% in the CCR model. This situation was included in the school strategic plan. Students' interest in lessons and their interest in sports and games are inversely proportional. While the C decision unit has sufficient teachers, students, classrooms and sports areas, it has the lowest placement rate in higher education institutions that provide sports education. At the same time, the inverse relationship between academic and sports success can be attributed to factors such as the school frequently producing professional players and having high rates in cup winnings.

According to Table 2 and Table 3, D decision unit has 112 students, 4 classrooms, 34 teachers, 5 sports areas that can be used for different purposes, and has an efficiency score of 84.62% for the CCR model by placing 44 students in higher education institutions that provide sports education. Again, as in C decision unit, although it has sufficient inputs and opportunities, it is expected to be effective only by sending the target value of 52 students to higher education institutions that provide sports education according to Table 4. D decision unit, which has similar

characteristics and a similar climate structure with C decision unit, needs to be able to place 8 more students in higher education institutions in order for CCR to be effective.

According to Table 5 and Table 6, BCC inefficient schools are sports high schools with codes B and C. In the CCR model, the decision unit A, which is outside the efficiency limit, is seen as efficient in the BCC model. In the BCC method, which is based on the assumption of variable returns to scale, the result close to the efficiency score in the CCR method is shown directly on the efficiency limit.

When Table 5 and Table 6 are examined, it is seen that B decision unit is 86.67% efficient and C decision unit is 45.45% efficient, respectively. While the target values do not differ with the CCR model for B decision unit, the number of higher education placements for C decision unit was reduced from 61 in the CCR model to 44. D decision unit reached 100% efficiency score in the BCC model from 84.6% in the CCR model. Although B decision unit is more efficient in the CCR model compared to D decision unit, it almost did not change its efficiency score according to the BBC model based on the variable returns to scale assumption. The reason for this situation is the inverse relationship between the number of students and the number of classrooms. Since the insufficiency of the input factor should remain constant in the output-oriented model, it kept the efficiency value constant due to the knowledge that other schools cannot reach the relative output numbers.

When the research findings are evaluated in general, although it is directly proportional to the university placement averages when all secondary education institutions in Turkey are taken as basis, apart from this situation, there is no entry to higher education institutions that provide sufficient sports education in sports high schools that are specialized in sports and expected to reach sufficient skill levels in terms of entering the physical education and sports departments of universities. The high school entrance scores of students who enter sports high schools are not high. Placement is in line with sports and talents. The same situation is valid for universities. Although it is expected that students who enter sports high schools will be placed in higher education institutions that provide higher level sports education with the same knowledge, it has been observed that this result has not been achieved. In a study supporting the research findings, Çakır (2016) stated that sports talent is required in the entrance exams for sports high schools, but it is also important to develop the academic success criterion effect in order to ensure both success at school and

success in continuing higher education after school. Maehr and Meyer (1997) stated that the first steps in achieving academic success start with basic level achievements, that the work done correctly is approved and motivated towards success, and that the student's belief in success increases with appreciation.

In this context, in sports high schools, where students enter with low high school entrance scores but where sports skills are tested at a higher rate, improvements can be made in course content and achievement levels to increase academic success and students' motivation and motivation can be increased. All schools have shown the same situation, namely students' disinterest in lessons, as the basis for low performance in entering higher education institutions that provide sports education. It has been observed that students with low interest and motivation in lessons are more successful in sports fields. In light of this information, it is thought that teachers who teach basic courses other than sports in sports high schools will increase motivation if they explain course content at a basic level and in ways that students can more easily understand. In studies supporting this interpretation, Şimşek (2022) stated that determining the learning styles and multiple intelligence areas of sports high school students and determining educational activities according to these characteristics will increase their academic success; Fisher and Stafford (1999) determined that the most important element of positive academic experience in high schools is the relationship with the supportive attitudes of teachers.

In addition, it can be expected that higher levels of success will be achieved by teaching courses specific to sports high schools in a way that will benefit the student, revising course contents, and using different teaching methods and techniques. In a study supporting this interpretation, Yıldız and Güven (2011) revealed that the course contents and achievements of Fine Arts and Sports High Schools should be revised and appropriate teaching programs should be created. Beekhoven and Dekkers (2005) determined that the type and content of education given at school affect students' attitudes towards school.

As a result, in the light of the data obtained from schools through official channels, it was observed that the general academic success of the students studying in sports high schools was not very good, and many of them could not reach sufficient scores to enter another higher education institution outside their own fields. It is thought that the students who plan a career in their own sports field are different from other

students and the reason for this situation is that they have passed the sports skill tests applied at the entrance to high schools and are licensed sports students. It was observed that thanks to the foundations of sports success, students are more likely to be placed in higher education in the fields of physical education and sports, which are their basic goals. The general placement rate of students in higher education institutions providing sports education is at the level of 40% in the study sample group. Apart from this rate, the decision-making units that have the same rate despite having fewer opportunities are found to be effective in the study. Similar input and output rates were achieved in all schools that were considered effective. It was determined as another data seen in the study that schools with small populations are equipped with fewer opportunities. The presence of sufficient field teachers in schools with small student populations means that individual differences are more responded to. On the other hand, the number of students per class, branch and teacher in this group may give the idea that they receive more contribution from their schools.

Suggestions

When the efficiency of sports high schools was measured, it was seen that 4 out of 8 schools were effective in the CCR model, while 4 of them were not able to use their resources sufficiently. In the BBC model, 6 out of 8 schools were effective. While the efficiency criterion was evaluated based on resource use and target outputs among schools, output surpluses were not taken into account. Conducting studies aimed at target output surplus, i.e. increasing the number of transitions to target higher education, will change the efficiency value and efficiency limits.

Accordingly:

- By increasing the level of cooperation between sports high schools and higher education institutions that provide sports education, the number of students transferring from sports high schools can be increased.
- Avoiding restrictions, which are backwards practices aimed at increasing efficiency, for whatever reason, and on the contrary, increasing investments and incentives at appropriate levels may increase the interest in sports high schools.
- Increasing interest in sports high schools can increase academic expectations by raising the competitive element inherent in sports to a higher level.

- The absence of expert teachers in non-field courses, as in the thematic departments of sports high schools, may help to catch up with the number of athletes participating in higher education institutions or professional leagues that provide sports education.
- For candidate students of sports high schools, specifying which sports branches the school is competent in can be a good guide in directing candidate students to the school. Proper guidance of candidate students can ensure better output levels.
- In schools that do not have sufficient facilities, meeting the need for indoor sports areas for students during the winter months and improving facilities, fields and playgrounds can be expected to increase students' gains.
- Facility and field improvements will ensure that students' training levels and development are better during the winter months, which may lead to greater success in higher education institution exams in the fields of physical education and sports.
- A database that researchers can access can be created so that the activities of sports high schools can be easily examined and the data can be easily accessed.
- In future studies, it may be recommended that more sports high schools participate and their activities over at least four years be examined using data envelopment analysis.

References

- Başar, H. (1995). Öğretmenlerin değerlendirilmesi. Ankara: Pegem Yayınları.
- Beekhoven, S., & Dekkers, H. (2005). Early school leaving in the lower vocational track: triangulation of qualitative and quantitative data. *Adolescence*, 40(157), 197-213.
- Cooper, W. W., Seiford, L. M., & Tone, K. (2007). Data envelopment analysis: A comprehensive text with models, applications, references and DEA-solver software. Berlin: Springer Publishing.


- Çakır, F. (2016). Spor lisesi öğrencilerinin öğrenim süreci ve akademik başarı ilişkilerinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Fisher, T. A., & Stafford, M. E. (1999). Reliability and validity of the career influence inventory: A pilot study. *Journal of Career Assessment*, 7(2), 187-202.
- Genç, E., Batmaz, H.Ç., Coşkun, Z., Pala, R., Çınar, V., & Biçer, S.Y. (2013). Güzel sanatlar ve spor lisesi, spor bölümü öğrencilerinin sayısal derslere karşı tutumları (Elazığ örneği). *International Journal of Social Science*, 6(3), 1163-1177.
- Göksoy, S. (2018). Eğitimde etkililiğin artırılabilmesi için sistem modelinin okul ve öğrenme ortamına uyarlanabilirliği. *Uluslararası Liderlik Eğitimi Dergisi*, 3(3), 1-15.
- Kargın Göktaş, N. (2019). Spor lisesi öğrencilerinin okul iklimi algıları ile spora yönelik tutumları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Kaya, Y. K. (1993). Eğitim yönetimi kuram ve Türkiye'deki uygulamalar. Ankara: Set Ofset Matbaacılık.
- Maehr, M., & Meyer, H. (1997). Understanding motivation and schooling: Where we've been, where we are, and where we need to go. *Educational Psychology Review*, 9, 371-409.
- Millî Eğitim Bakanlığı. (MEB). (1973). 6-14. Maddeler. <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.1739.pdf>
- Şimşek, D. (2022). Spor liselerinde öğrenim gören öğrencilerin sahip oldukları çoklu zeka alanları ve öğrenme stillerinin akademik başarılarına etkisinin incelenmesi (Kayseri ili örneği). (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Yıldız, Ö., & Güven, Ö. (2011). Güzel sanatlar ve spor liseleri spor alanı dersleri öğretim programlarının değerlendirilmesi. *Millî Eğitim Dergisi*, 41(29), 210-229.
- Yolalan, R. (1993). İşletmelerarası görelî etkinlik ölçümü. Ankara: Millî Prodüktivite Merkezi Yayınları.

Egzersiz ve Psikolojik Savaş: Bağımlılık, Depresyon, Anksiyete ve Stres Üzerine Bir İnceleme

Mesut GÜLEŞÇE *¹ 

Ekrem Levent İLHAN¹ 

¹Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

 10.31680/gaunjss.1586025

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 15.11.2024

Kabul Tarihi / Accepted: 24.12.2024

Yayın Tarihi / Published: 27.12.2024

Öz

Bu araştırma, düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin, egzersize yönelik bağımlılık, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın örneklemini, Türkiye'deki çeşitli fitness merkezlerinde egzersiz yapan 256 kadın, 291 erkek toplamda 547 bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların demografik bilgileri cinsiyet, yaş, medeni durum, spor geçmişi, fiziksel görünümünden memnuniyet, eğitim durumu ve haftalık egzersiz saati gibi değişkenleri içermektedir. Veri toplama araçları olarak Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) ve Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS-42) kullanılmıştır. Veriler, SPSS 26.0 programı kullanılarak betimleyici istatistikler, korelasyon ve çoklu regresyon analizleri ile değerlendirilmiştir. Sonuçlar, egzersiz bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını, ancak stres ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Demografik değişkenler incelendiğinde, cinsiyetin depresyon, anksiyete ve stres üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmazken, yaşın anksiyete ve stres üzerinde pozitif bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, ilişki durumu ve fiziksel görünümünden memnuniyet gibi faktörlerin stres üzerinde anlamlı negatif etkileri olduğu görülmüştür. Egzersiz bağımlılığının psikolojik sağlık üzerinde karmaşık etkiler yaratabileceği ve bu konuda daha fazla araştırma yapılması gerektiği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz Bağımlılığı, Depresyon, Anksiyete, Stres

Exercise and Psychological Struggle: A Review of Addiction, Depression, Anxiety, and Stress

Abstract

This study aims to examine the relationships between exercise addiction, depression, anxiety, and stress levels among individuals who exercise regularly. The sample consists of 547 individuals 256 women and 291 men who engage in physical exercise at various fitness centers across Turkey. Participants' demographic information includes variables such as gender, age, marital status, sports history, satisfaction with physical appearance, educational background, and weekly exercise duration. The Exercise Addiction Scale (EAS) and the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-42) were utilized as data collection tools. Data were analyzed using descriptive statistics, correlation, and multiple regression analyses via SPSS 26.0 software. The results indicated no significant relationship between exercise addiction and depression or anxiety, but a positive significant relationship with stress. Analyzing demographic variables revealed that gender had no significant impact on depression, anxiety, or stress, whereas age showed a positive effect on anxiety and stress. Additionally, factors such as relationship status and satisfaction with physical appearance were found to have significant negative effects on stress. The study concludes that exercise addiction can have complex effects on psychological health, suggesting a need for further research in this area.

Keywords: Exercise Addiction, Depression, Anxiety, Stress.

*Sorumlu Yazar: Mesut GÜLEŞÇE

E-mail: mesutgulesce@gmail.com

Giriş

Beden imajı ve fiziksel benlik algısı, bireylerin kendilerine yönelik algıları ve toplumsal normlarla şekillenen ideal beden standartlarının etkisiyle oluşan karmaşık bir olgudur. Çakır ve ark. (2023), bireylerin sosyal çevre ve sosyal kimliklerden etkilenecek belirli tutumlar geliştirdiğini vurgulamış, bu durum beden imajı ve fiziksel benlik algısının toplumsal normlar doğrultusunda şekillendiğini ortaya koymuştur. Modern toplumda medya ve sosyal çevre tarafından dayatılan beden idealleri, bireylerin benlik saygısı ve genel psikolojik sağlıkları üzerinde derin etkiler yaratmaktadır. Şimşek ve ark. (2023), e-sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada fiziksel aktiviteye katılımın bireylerin fiziksel benlik algılarıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde, Sargin ve Güleşce (2022), sağlıklı beslenme alışkanlıklarının fiziksel benlik algısıyla yakından ilişkili olduğunu belirtmiştir. Araştırmalar, fiziksel aktivitenin bireylerin beden algısını iyileştirdiğini ve öznel iyi oluşlarını artırdığını ortaya koymuştur (Arslan ve ark., 2016). Egzersiz, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını destekleyen önemli bir müdahale aracıdır (Yılmaz ve ark., 2023). Egzersiz, bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini artırırken toplumsal uyum ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının geliştirilmesine de katkı sağlamaktadır (Ceyhun ve ark., 2023; İlhan, 2008). Düzenli fiziksel aktivite, kardiyovasküler sağlık, kas gücü ve genel yaşam memnuniyetini artırırken, diyabet ve hipertansiyon gibi kronik hastalıkların önlenmesinde de etkili olmaktadır (Uslu, 2023). İlkın ve ark. (2023), fiziksel aktivitenin bireylerin mutluluk seviyelerini artırdığını, Ozkara ve ark. (2016)' da ise fiziksel aktivite sıklığındaki artışın psikolojik sağlamlık ile pozitif ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Bu bulgular, egzersizin bireylerin yaşam kalitesini iyileştirdiğini desteklemektedir. Ancak, egzersizin aşırıya kaçması ve bağımlılık haline gelmesi durumunda bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıkları olumsuz etkilenmektedir. Egzersiz bağımlılığı, bireylerin egzersiz yapamadığında huzursuzluk, suçluluk ve depresyon gibi negatif duygular yaşamalarıyla tanımlanır (Kula ve ark. 2020). Bu durum, sosyal ilişkilerin zayıflamasına, iş performansının düşmesine ve yaşam memnuniyetinin azalmasına yol açabilir (Çakır ve ark. 2023). Egzersiz bağımlılığına sahip bireyler, fiziksel zarar gördüklerinde dahi egzersize devam edebilir ve bu durum yaralanmalar, aşırı yorgunluk, uyku bozuklukları ve bağışıklık sistemi zayıflığı gibi sonuçlar doğurabilir (Ordu, 2022). Literatürde, egzersiz bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres arasında çelişkili bulgular yer almaktadır. Bazı çalışmalar bağımlılığın depresyon ve anksiyeteyi artırdığını öne sürerken, bazıları ise

stres seviyelerini azalttığını ifade etmektedir (Lichtenstein ve ark. 2014; Weinstein ve ark. 2015; Şenormancı ve ark. 2019). Bu durum, egzersiz bağımlılığının psikolojik sağlık üzerindeki etkilerinin kapsamlı bir şekilde incelenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Son yıllarda yapılan araştırmalar, egzersiz bağımlılığının stres, düşük özsaygı ve artan depresyon belirtileriyle ilişkili olduğunu göstermiştir (Aygün ve Karayol, 2024; Doyle ve Catling, (2022). Doğan ve ark. (2022), egzersiz bağımlılığının fiziksel sağlık kadar sosyal ilişkiler ve genel yaşam memnuniyetini de olumsuz etkileyebileceğini vurgulamıştır. Türkiye’de yapılan çalışmalarda, egzersiz bağımlılığının stres ve depresyon belirtilerini artırdığı (Demir ve ark. 2020), anksiyete seviyelerini yükselttiği (Ordu, 2022) ve sosyal ilişkiler üzerinde olumsuz etkiler yarattığı belirlenmiştir (Aydın ve Tekin, 2022). İlhan (2010), bu bağımlılığın bireylerin stresle başa çıkma mekanizmalarını etkileyebileceğini belirtmiş, Kovacsik ve ark. (2019) ise depresyon, anksiyete ve stres ile ilişkilerin daha iyi anlaşılabilmesi için kapsamlı araştırmaların önemine dikkat çekmiştir.

Bu araştırma, Türkiye’deki fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Fitness merkezlerinin tercih edilmesinin temel sebebi, egzersiz bağımlılığına yatkın bireylerin genellikle bu tür ortamlarda yoğun olarak bulunmasıdır. Bu mekânlar, düzenli egzersiz yapan bireyler arasında egzersiz bağımlılığı davranışlarının gözlemlenmesi için uygun bir ortam sunmaktadır. Ayrıca, bireylerin fiziksel aktivitelerle ilişkilendirdikleri psikolojik süreçleri değerlendirmek ve egzersizin stres, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik durumlar üzerindeki etkilerini analiz etmek için ideal bir veri toplama alanıdır. Araştırma, egzersiz bağımlılığının bu psikolojik durumlar üzerindeki etkilerini belirlemeyi ve literatüre katkı sağlamayı hedeflemektedir. Bulgular, egzersiz bağımlılığının bireylerin psikolojik sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini ortaya koyarak, bu bağımlılığın neden olduğu sorunların önlenmesine yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkı sunabilir.

Yöntem

Bu bölümde, araştırmanın yöntemsel yaklaşımı ve kullanılan teknikler detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Araştırma modeli, evren ve örneklem seçimi, veri toplama araçları, araştırmanın etik boyutu, verilerin toplanma süreci ve analiz yöntemleri sırasıyla açıklanmıştır. Egzersiz bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin güvenilir ve geçerli bir şekilde belirlenebilmesi için, kullanılan veri

toplama araçlarının geçerlilik ve güvenilirlik analizleri yapılmış, elde edilen veriler bu analizler doğrultusunda değerlendirilmiştir.

Araştırma Modeli

Bu araştırma, betimsel ve ilişkisel tarama modeline dayanmaktadır. Betimsel model, olayların, durumların veya toplulukların mevcut özelliklerini tanımlamayı amaçlarken (Büyüköztürk, 2018), ilişkisel model, değişkenler arasındaki olası ilişkileri incelemek için korelasyonel teknikler kullanır (Creswel ve Creswel, 2018). Bu çalışmada, egzersiz bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Evren-Örnekleme

Araştırmanın evrenini, Türkiye'deki fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireyler oluşturmaktadır. Örnekleme seçiminde, katılımcılara erişimin kolay olması ve araştırma sürecini pratik bir şekilde gerçekleştirme imkânı sağlaması nedeniyle kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntemle, 256 kadın ve 291 erkek olmak üzere toplamda 547 katılımcıya ulaşılmıştır. Kolayda örnekleme yöntemi, araştırmanın amacına uygun bir katılımcı grubunun elde edilmesine olanak tanımıştır (Büyüköztürk, 2018). Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin veriler Tablo 1'de sunulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, veri toplama aracı olarak Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) ve Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS) kullanılmıştır. EBÖ, egzersiz bağımlılığı düzeylerini; DASS ise depresyon, anksiyete ve stres seviyelerini ölçmek amacıyla uygulanmıştır. Her iki ölçek de geçerlilik ve güvenilirlik analizlerinden geçmiş ve güvenilir sonuçlar vermiştir (Tablo 2). Kullanılan veri toplama araçları üç ana bölümden oluşmaktadır.

Katılımcılara İlişkin Bilgi Formu: Kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyet, medeni durumu, spor geçmişi, fiziksel görünümünden memnuniyet, eğitim durumu ve haftalık egzersiz saati demografik bilgileri yer almaktadır.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Katılımcıların egzersiz bağımlılığını ölçmek amacıyla, Demir ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilmiş ve geçerlilik ile güvenilirlik çalışması yapılmış olan Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Toplamda 17 maddeden oluşan ölçek, 5'li Likert tipi bir değerlendirme formatına sahiptir ve üç alt boyut içermektedir: Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi (madde 1-7), Bireysel ve Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma (madde 8-13), ve Tolerans Gelişimi ve

Tutku (madde 14-17). Ölçeğin genel Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,88 olup, alt ölçekler için sırasıyla 0,83, 0,79 ve 0,77 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin puanlaması 1= Kesinlikle Katılmıyorum, 2= Kısmen Katılmıyorum, 3= Orta Düzeyde Katılmıyorum, 4= Katılıyorum ve 5= Kesinlikle Katılıyorum şeklinde belirlenmiş olup, puan aralıkları 1-17 normal grup, 18-34 "az riskli grup, 35-51 risk grubu, 52-69 bağımlı grup, ve 70-85 yüksek düzeyde bağımlı grup olarak sınıflandırılmıştır.

Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS-42): Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen ve Bilgel ile Bayram (2010) tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ), toplam 42 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 14 madde depresyon, 14 madde anksiyete ve 14 madde stres boyutlarına yönelik hazırlanmıştır. Katılımcılardan, son bir haftalarını değerlendirmeleri istenmekte ve yanıtlar 0 ("bana hiç uygun değil") ile 3 ("bana tamamen uygun") arasında değişen 4'lü Likert tipi bir ölçek ile alınmaktadır. Ters madde bulunmayan ölçek, alt boyutlardan alınan puanların yüksekliğiyle bireyin ilgili problem seviyesini göstermektedir. Her alt boyut için toplam puan aralığı 0-42'dir. Alt boyutlardan elde edilen puanlar, normal, hafif, orta, ileri ve çok ileri düzey olarak sınıflandırılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha (α) iç tutarlılık katsayıları; ölçek genelinde .89, depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları için sırasıyla .90, .92 ve .92 olarak hesaplanmış, bu da ölçeğin yüksek güvenilirliğini ortaya koymuştur.

Araştırma Yayın Etiği: Bu çalışmanın uygunluğu Gazi Üniversitesi Etik Komisyon Kurulu tarafından onaylanmıştır (Tarih: 17.09.2024-, Sayı: 2024/1425)

Verilerin Toplanması

Bu çalışmada, veriler hem çevrimiçi hem de yüz yüze yöntemlerle toplanmıştır. Çevrimiçi veri toplama, Google Forms üzerinden e-posta yoluyla katılımcılara anket gönderilerek gerçekleştirilmiş ve geniş bir katılımcı kitlesine hızlı ulaşım sağlanmıştır. Yüz yüze görüşmeler ise katılımcılarla doğrudan etkileşim kurarak verilerin doğruluğunu ve eksiksizliğini artırmıştır. Çalışmada kullanılan ölçekler için uyarlayan ve geliştiren yazarlarla iletişime geçilmiş, e-posta yoluyla gerekli izinler alınmıştır.

Verilerin Analizi

Toplanan veriler SPSS 26.0 istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde betimleyici istatistikler (ortalama, standart sapma) ve ilişkisel analizler (korelasyon ve regresyon analizleri) kullanılmıştır. Korelasyon analizi ile değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş, regresyon analizi ile bağımlı değişkenlerin

bağımsız değişkenler tarafından ne ölçüde açıklandığı belirlenmiştir. Çoklu regresyon analizi sonuçları, egzersiz bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin detaylı bir şekilde anlaşılmasını sağlamıştır (Tablo 4). Verilerin analizi sırasında $p < 0.05$ anlamlılık düzeyi kullanılmıştır. Analiz sonuçları bulgular kısmında detaylandırılmıştır.

Bulgular

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen verilerin analiz sonuçları sunulmaktadır. Katılımcıların cinsiyet, medeni durum, spor geçmişi, fiziksel görünülerinden memnuniyet, eğitim durumu ve haftalık egzersiz saati demografik değişkenlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler verilmiştir. (Tablo 1.)Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) ve Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS-42) bulgularına yönelik geçerlilik ve güvenilirlik analizleri aktarılmıştır. Ayrıca, egzersiz bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkiler korelasyon ve regresyon analizleriyle detaylı bir şekilde değerlendirilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özellikleri

Değişkenler	N	%	Toplam
Cinsiyet			
Kadın	256	46.8	547
Erkek	291	53.2	
Medeni Durum			
Evli	187	34.2	547
Bekâr	298	54.5	
Ayrılmış/Dul	62	11.3	
Düzenli Egzersiz Geçmişi			
1 Yıl ve Altı	210	38.4	547
2-3 Yıl	142	25.9	
4-5 Yıl	195	35.7	
6-7 Yıl	70	12.8	
8 Yıl ve Üstü	62	11.3	
Eğitim Düzeyi			
Ortaöğretim /Lise	186	34.0	547
Ön Lisans	125	22.8	
Lisans ve üzeri	104	19.1	
Fiziksel Görünümden Memnun Olma			
Hayır	87	15.9	547
Kısmen	147	26.9	
Evet	313	57.2	
Haftalık Kaç Saat Egzersiz Yapıyorsunuz?			
1 saatten az	80	14.6	547
1 Saat	157	28.7	
2 Saat	122	22.3	
3 Saat	108	19.7	
4 Saat ve Fazlası	80	14.6	

Araştırmaya katılan 547 bireyin demografik özellikleri ve egzersiz alışkanlıkları detaylı bir şekilde analiz edilmiştir. Cinsiyet dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %46,8'ini kadınlar (n=256) ve %53,2'sini erkekler (n=291) oluşturmaktadır. Medeni durum açısından, katılımcıların %34,2'si evli (n=187), %54,5'i bekâr (n=298) ve %11,3'ü ayrılmış veya dul (n=62) olarak kaydedilmiştir. Düzenli egzersiz geçmişini değerlendirmesine göre, bireylerin %38,4'ü (n=210) bir yıl ve daha az süredir egzersiz yaparken, %25,9'u (n=142) 2-3 yıldır ve %35,7'si (n=195) ise 4 yıl ve üzeri süredir düzenli egzersiz yapmaktadır. Bu grupta 6-7 yıl düzenli egzersiz yapanların oranı %12,8 (n=70) ve 8 yıl ve üzeri düzenli egzersiz yapanların oranı %11,3 (n=62) olarak belirlenmiştir. Eğitim düzeyi incelendiğinde, katılımcıların %34,0'ü ortaöğretim veya lise mezunu (n=186), %22,8'i ön lisans mezunu (n=125) ve %19,1'i lisans ve üzeri eğitim seviyesine sahiptir (n=104). Fiziksel görünümünden memnuniyet açısından, katılımcıların %57,2'si (n=313) görünümünden memnun olduğunu belirtirken, %26,9'u (n=147) kısmen memnun olduğunu ve %15,9'u (n=87) ise memnun olmadığını ifade etmiştir. Haftalık egzersiz süreleri incelendiğinde ise, katılımcıların %14,6'sı (n=80) bir saatten az, %28,7'si (n=157) bir saat, %22,3'ü (n=122) iki saat, %19,7'si (n=108) üç saat ve %14,6'sı (n=80) dört saat veya daha fazla egzersiz yaptıklarını bildirmiştir. Bu bulgular, katılımcıların demografik çeşitliliği ve egzersiz alışkanlıklarına yönelik detaylı bir tablo sunmaktadır.

Tablo 2. Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin Geçerlilik ve Güvenilirlik İstatistikleri

Ölçekler	Alt Boyutlar	x	Sd	Skew.	Kurt.	α
EBÖ						
	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	3.61	0.60	-0.87	0.37	0.75
	Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	3.14	0.76	0.90	-0.12	0.83
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	3.29	0.80	0.93	-0.76	0.76
DASS						
	Depresyon	2.37	0.52	0.62	-0.01	0.93
	Anksiyete	2.46	0.80	-0.39	-0.93	0.93
	Stres	2.79	0.59	-0.80	0.82	0.91

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) ve Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS) katılımcıların psikolojik durumlarını ve egzersiz bağımlılığı seviyelerini değerlendirmek için kullanılmıştır. EBÖ'nün Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi alt boyutunun ortalaması ($\bar{x} = 3.61$, Sd. = 0.60), negatif çarpıklık (skew. = -0.87) ve pozitif basıklık (kurt. = 0.37) göstermektedir. İç tutarlılık katsayısı ($\alpha = 0.75$) bu boyutun güvenilir olduğunu göstermektedir. Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve

Çatışma alt boyutu ortalama ($\bar{x} = 3.14$, Sd. = 0.76), pozitif çarpıklık (skew. = 0.90) ve negatif basıklık (kurt. = -0.12) ile güvenilirlik katsayısı ($\alpha = 0.83$) yüksek bulunmuştur. "Tolerans Gelişimi ve Tutku" alt boyutunun ortalaması ($\bar{x} = 3.29$, Sd. = 0.80), pozitif çarpıklık (Skew. = 0.93) ve negatif basıklık (kurt. = -0.76) göstermekte olup, iç tutarlılık katsayısı ($\alpha = 0.76$) güvenilirdir. DASS ölçeğinde, "Depresyon" alt boyutunun ortalaması ($\bar{x} = 2.37$, sd. = 0.52), pozitif çarpıklık (skew. = 0.62) ve düz basıklık (kurt. = -0.01) ile yüksek güvenilirlik ($\alpha = 0.93$) sunmaktadır. Anksiyete alt boyutunun ortalaması ($\bar{x} = 2.46$, sd. = 0.80), negatif çarpıklık (Skew. = -0.39) ve negatif basıklık (Kurt. = -0.93) ile iç tutarlılık katsayısı ($\alpha = 0.93$) yüksektir. Stres alt boyutu ortalama ($\bar{x} = 2.79$, Sd. = 0.59), negatif çarpıklık (skew. = -0.80) ve pozitif basıklık (kurt. = 0.82) ile yüksek güvenilirlik ($\alpha = 0.91$) göstermektedir. Bulgular, her iki ölçeğin de katılımcıların psikolojik durumlarını ve egzersiz bağımlılık düzeylerini güvenilir şekilde ölçtüğünü göstermektedir.

Tablo 3. Egzersiz Bağımlılığı ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	Coef.	Sd.	t	p	%95 Güven Aralığı (0.025 - 0.975)
Depresyon ile Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişki					
Sabit	3.77	2.83	1.33	0.41	-32.20 - 39.74
Egzersiz Bağımlılığı	-0.37	0.84	-0.44	0.74	-11.10 - 10.36
Anksiyete ile Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişki					
Sabit	5.20	0.83	6.26	0.10	-5.36 - 15.76
Egzersiz Bağımlılığı	-0.75	0.25	-3.04	0.20	-3.90 - 2.40
Stres ile Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişki					
Sabit	2.16	0.52	4.17	0.003	0.96 - 3.35
Egzersiz Bağımlılığı	0.20	0.16	1.27	0.24	-0.16 - -0.57

Depresyon ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkide, sabit katsayı ($B=3.77$, $p=0.41$) ve egzersiz bağımlılığı ($B=-0.37$, $p=0.74$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. %95 güven aralığına göre, bu etkiler -32.20 ile 39.74 arasında değişmektedir. Anksiyete ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkide, sabit katsayı ($B=5.20$, $p=0.10$) anlamlı bulunmamakla birlikte, egzersiz bağımlılığı ($B=-0.75$, $p=0.20$) ve %95 güven aralığı (-5.36 ile 15.76) da anlamlı bir ilişki göstermemiştir. Stres ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkide ise, sabit katsayı ($B=2.16$, $p=0.003$) anlamlı bulunurken, egzersiz bağımlılığı ($B=0.20$, $p=0.24$) ve %95 güven aralığı (-0.16 ile -0.57) anlamlı bir ilişki göstermemektedir. Bu bulgular, egzersiz bağımlılığının depresyon, anksiyete ve stres üzerindeki etkilerinin genel olarak istatistiksel olarak anlamlı olmadığını, ancak stres üzerindeki sabit etkisinin önemli olduğunu

göstermektedir. Bu sonuçlar, egzersiz bağımlılığı ve psikolojik sağlık arasındaki karmaşık ilişkilerin daha ayrıntılı araştırılmasını gerektirmektedir.

Tablo 4. Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	β	p	Yön	Anlamlılık
Cinsiyet	Depresyon	-0.12	0.14	Negatif	Anlamlı Değil
	Anksiyete	-0.1	0.32	Negatif	Anlamlı Değil
	Stres	-0.15	0.10	Negatif	Anlamlı Değil
Yaş	Depresyon	0.01	0.32	Pozitif	Anlamlı Değil
	Anksiyete	0.02	0.05*	Pozitif	Anlamlı
	Stres	0.02	0.05*	Pozitif	Anlamlı
Medeni Durum	Depresyon	-0.1	0.27	Negatif	Anlamlı Değil
	Anksiyete	-0.20	0.07	Negatif	Anlamlı Değil
	Stres	-0.25	0.01*	Negatif	Anlamlı
Spor Geçmişi	Depresyon	0.01	0.62	Pozitif	Anlamlı Değil
	Anksiyete	0.03	0.32	Pozitif	Anlamlı Değil
	Stres	0.04	0.18	Pozitif	Anlamlı Değil
Eğitim Seviyesi	Depresyon	-0.03	0.55	Negatif	Anlamlı Değil
	Anksiyete	-0.04	0.50	Negatif	Anlamlı Değil
	Stres	-0.05	0.40	Negatif	Anlamlı Değil
Fiziksel Görüntüden Memnuniyet	Depresyon	-0.15	0.003*	Negatif	Anlamlı
	Anksiyete	-0.20	0.001*	Negatif	Anlamlı
	Stres	-0.25	0.001*	Negatif	Anlamlı
Haftalık Egzersiz Saati	Depresyon	-0.05	0.01*	Negatif	Anlamlı
	Anksiyete	-0.06	0.05*	Negatif	Anlamlı
	Stres	-0.07	0.02*	Negatif	Anlamlı
Egzersiz Bağımlılığı	Depresyon	0.03	0.003*	Pozitif	Anlamlı
	Anksiyete	0.05	0.01*	Pozitif	Anlamlı
	Stres	0.04	0.05*	Pozitif	Anlamlı

*p>0.05

Çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, depresyon, anksiyete ve stres üzerindeki bağımsız değişkenlerin etkileri dikkat çekicidir. Cinsiyet değişkeninin, depresyon ($\beta = -0.12$, $p=0.14$), anksiyete ($\beta = -0.10$, $p=0.32$) ve stres ($\beta = -0.15$, $p=0.10$) üzerindeki etkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Yaş değişkeni ise, anksiyete ($\beta = 0.02$, $p=0.05$) ve stres ($\beta = 0.02$, $p=0.05$) üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahipken, depresyon üzerindeki etkisi anlamlı bulunmamıştır. Medeni durumu, stres üzerinde anlamlı bir negatif etkiye sahipken ($\beta = -0.25$, $p=0.01$), depresyon ve anksiyete üzerinde anlamlı bir etki göstermemektedir. Spor geçmişi ve eğitim durumu değişkenleri, her üç bağımlı değişken üzerinde de anlamlı etkiler göstermemiştir. Fiziksel görüntüden memnun olma değişkeni, depresyon ($\beta = -0.15$, $p=0.003$), anksiyete ($\beta = -0.20$, $p=0.001$) ve stres ($\beta = -0.25$, $p=0.001$) üzerinde anlamlı ve negatif etkilere sahiptir. Haftalık egzersiz saati, depresyon ($\beta = -0.05$, $p=0.01$), anksiyete ($\beta = -0.06$, $p=0.05$) ve stres ($\beta = -0.07$, $p=0.02$) üzerinde anlamlı negatif etkilere sahiptir. Son olarak, egzersiz bağımlılığı değişkeni, depresyon ($\beta = 0.03$, $p=0.003$), anksiyete ($\beta = 0.05$, $p=0.01$) ve stres ($\beta = 0.04$, $p=0.05$) üzerinde anlamlı pozitif etkilere sahiptir. Bu bulgular, egzersiz bağımlılığı ve fiziksel görüntüden memnuniyetin, bireylerin

depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri üzerinde önemli belirleyiciler olduğunu göstermektedir.

Tablo 5. Değişkenlerin Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Korelasyonları

Değiş.	\bar{x}	sd	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	3.57	0.59	1										
2.	3.18	0.76	0.06	1									
3.	3.29	0.83	-0.0	0.04	1								
4.	2.37	0.54	-0.01	0.02	0.03	1							
5.	2.41	0.79	-0.08	0.06	0.03	0.01	1						
6.	2.79	0.58	0.04	-0.03	0.02	-0.01	0.01	1					
7.	1.09	0.80	-0.01	0.03	-0.01	-0.06	-0.08	-0.07	1				
8.	0.99	0.83	0.01	0.06	0.07	0.03	0.01	0.02	-0.04	1			
9.	0.99	0.82	-0.06	0.05	-0.05	-0.04	-0.07	-0.01	0.01	-0.03	1		
10	0.97	0.81	-0.0	-0.01	0.11*	-0.0	0.01	0.05	-0.02	0.01	-0.02	1.	
11	1.96	1.43	-0.03	0.08	0.08	-0.03	0.04	0.08	-0.0	0.02	-0.02	-0.10*	1

*p > 0.05 1. Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi, 2. Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma, 3. Tolerans Gelişimi ve Tutku, 4. Depresyon, 5. Anksiyete, 6. Stres, 7. Medeni Durumu, 8. Spor Geçmiş, 9. Eğitim Durumu, 10. Fiziksel Görüntüden Memnun Olma, 11. Haftalık Egzersiz Saati

Bu çalışmada, farklı değişkenlerin ortalamaları, standart sapmaları ve korelasyonları incelenmiştir. Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi değişkeninin ortalaması ($\bar{x} = 3.57$, $sd = 0.59$) belirlenmiş ve bu değişkenin "Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma" ile pozitif yönde düşük bir korelasyona ($r = 0.06$), Tolerans Gelişimi ve Tutku ile ise anlamlı olmayan bir ilişkiye ($r = -0.00$) sahip olduğu görülmüştür. Depresyon ($\bar{x} = 2.37$, $sd = 0.54$) ve Anksiyete ($\bar{x} = 2.41$, $sd = 0.79$) ile negatif korelasyonlar (sırasıyla $r = -0.01$ ve $r = -0.08$) gözlenmiştir. Stres değişkeni ($\bar{x} = 2.79$, $sd = 0.58$) ise Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi ile düşük düzeyde pozitif bir korelasyona sahiptir ($r = 0.04$). Demografik değişkenler arasında, Medeni Durum ($\bar{x} = 1.09$, $sd = 0.80$) ve Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = -0.01$). Spor Geçmiş ($\bar{x} = 0.99$, $sd = 0.83$) ve Eğitim Durumu ($\bar{x} = 0.99$, $sd = 0.82$) ile de düşük ve anlamlı olmayan korelasyonlar gözlenmiştir. Fiziksel Görüntüden Memnun Olma ($\bar{x} = 0.97$, $sd = 0.81$), Tolerans Gelişimi ve Tutku ile pozitif ve anlamlı bir korelasyona sahiptir ($r = 0.11^*$). Haftalık Egzersiz Saati ($\bar{x} = 1.96$, $sd = 1.43$) ile Fiziksel Görüntüden Memnun Olma arasında ise negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0.10^*$).

Tartışma

Bu araştırma, Türkiye'deki çeşitli fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Elde edilen bulgular, egzersiz bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını, ancak stres ile pozitif yönde anlamlı

bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, egzersiz bağımlılığının bireylerin psikolojik sağlık durumları üzerindeki karmaşık etkilerini ortaya koymakta ve bu alanda daha fazla araştırma yapılması gerektiğini vurgulamaktadır.

Egzersiz Bağımlılığı ve Psikolojik Faktör Özellikleri

Araştırmamızda, egzersiz bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması, literatürdeki bazı çalışmalarla paralellik göstermektedir. Bu bulgu, egzersiz bağımlılığının depresyon ve anksiyete ile her zaman doğrudan bağlantılı olmadığını göstermektedir. Ancak, Aygün ve Karayol (2024)'deki çalışmada fitness merkezlerinde spor yapan bireyler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, egzersiz bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Egzersiz bağımlılığı, başlangıçta stres azaltıcı etkiler sunabilirken, kontrolsüz ve aşırı egzersiz zamanla bireylerin stres seviyelerini artırabilir (Alcaraz ve diğ., 2022). Demir ve ark. (2020)' de yapmış oldukları çalışmada egzersiz bağımlılığı ile depresyon ve stres arasında güçlü ilişkiler tespit ederek, bu bağımlılığın psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermiştir. Aşırı egzersiz, bireylerin günlük yaşam aktivitelerini ve sosyal ilişkilerini zorlaştırabilir, iş ve aile sorumluluklarını yerine getirmelerini engelleyerek depresyon seviyelerinde artışa neden olabilir.

Egzersiz bağımlılığının sosyal ilişkiler üzerindeki olumsuz etkileri de önemli bir bulgudur. Sosyal ilişkilerin zayıflaması, bireylerin stres seviyelerini artırabilir ve depresyon ile anksiyete gibi psikolojik sorunların tetiklenmesine yol açabilir (Aydın ve Tekin, 2022). Sosyal destek eksikliği, bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini azaltarak psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Ayrıca, düşük özsaygıya sahip bireylerin egzersiz bağımlılığına daha yatkın olduğu ve bu durumun depresyon ve anksiyete seviyelerinde artışa yol açabileceği belirtilmektedir (Doyle & Catling, (2022). Benzer şekilde stresli yaşam koşulları, bireyleri egzersizi bir başa çıkma aracı olarak kullanmaya yöneltebilir, ancak bu durum zamanla bağımlılığa dönüşerek olumsuz sonuçlar doğurabilir (Beltekin ve Kuyulu, 2020; Üzgü ve ark., 2023). Egzersiz bağımlılığı ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılması için, uzun vadeli ve kapsamlı araştırmalar gereklidir. Özellikle farklı demografik grupların incelenmesi, bağımlılığın bireysel farklılıklarla ilişkisini anlamaya katkı sağlayabilir. Bu tür çalışmalar, egzersiz bağımlılığının neden olduğu psikolojik sağlık sorunlarını belirlemeye ve uygun müdahale stratejileri geliştirmeye yardımcı olabilir.

Egzersiz Bağımlılığı ve Stres

Araştırmamız, egzersiz bağımlılığı ile stres arasındaki pozitif ilişkiyi ortaya koymaktadır. Bu bulgu, aşırı egzersizin bireylerde stres seviyelerini artırabileceğini desteklemektedir (Godoy-Izquierdo ve diğ., 2023; Juwono & Szabo, 2022). Egzersiz bağımlılığı, bireylerin fiziksel ve psikolojik sınırlarını zorlamalarına, iş, aile ve sosyal yaşam dengelerinin bozulmasına neden olabilir. Bu durum, sosyal ilişkilerin zayıflaması ve genel yaşam memnuniyetinin azalmasıyla bireylerin stres seviyelerini artırabilir (Yıldız & Dirik, 2018; Bakır ve diğ., 2023). Sosyal destek eksikliği ve yalnızlık hissi, stres ve depresyonu daha da tetikleyebilir. Egzersiz bağımlılığı olan bireylerde egzersiz yapamama, suçluluk ve kaygı duygularını artırabilir, bu da genel psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir (Şenormancı ve diğ., 2019). Aşırı egzersiz, dinlenme ve toparlanma süreçlerini bozarak fiziksel yorgunluk ve bitkinlik ile sonuçlanabilir, bu da stresi daha da artırabilir (Katra, 2021; Lichtenstein ve diğ., 2014). Egzersiz bağımlılığının stres üzerindeki etkilerinin daha iyi anlaşılması için farklı demografik gruplarda ve uzun vadeli çalışmalar yapılmalıdır. Bu araştırmalar, egzersiz bağımlılığının neden olduğu stresin yönetilmesi ve sağlıklı egzersiz alışkanlıklarının teşvik edilmesi için uygun stratejiler geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

Demografik Bilgiler

Bu araştırmada, cinsiyet, medeni durumu, spor geçmişi, eğitim seviyesi ve fiziksel memnuniyet gibi demografik faktörlerin egzersiz bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bulgular, medeni durum ve fiziksel memnuniyetin stres üzerinde anlamlı etkileri olduğunu göstermektedir. Bekar bireylerin, sosyal destek eksikliği nedeniyle egzersizi bir başa çıkma mekanizması olarak kullanarak egzersiz bağımlılığı ve stres düzeylerini artırabileceği bulunmuştur (Di Lodovico ve diğ., 2018). Yaş, anksiyete ve stres üzerinde pozitif bir etkiye sahiptir; gençlerde egzersiz bağımlılığı daha yaygınken, orta yaş gruplarında sağlığı koruma motivasyonu öne çıkmaktadır (Aygün & Karayol, 2024). Spor geçmişi ve eğitim seviyesi de egzersiz bağımlılığı üzerinde etkili olabilir; uzun yıllar spor yapmış bireyler alışkanlıklarını sürdürürken, eğitilmiş bireyler iş hayatındaki stres nedeniyle egzersize bağımlı hale gelebilir (Landolfi, 2013; Szabo ve diğ., 2015). Fiziksel memnuniyeti düşük bireyler, bedenlerini iyileştirme amacıyla aşırı egzersiz yaparak stres seviyelerini artırabilir (Hazar & Özpolat, 2023; Doğan ve diğ., 2022). Bu bulgular, egzersiz bağımlılığını etkileyen sosyal ve psikolojik faktörlerin önemini vurgulamaktadır.

Sonuç

Bu çalışma, demografik değişkenlerin egzersiz bağımlılığı ve psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini anlamak için önemli veriler sunmaktadır. Araştırma bulguları, cinsiyet, medeni durumu, spor geçmişi, eğitim durumu ve fiziksel görüntüden memnun olma gibi faktörlerin egzersiz bağımlılığı ve stres arasındaki ilişkileri anlamada kritik öneme sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, egzersiz bağımlılığının bireylerin stres seviyelerini artırabileceğini ve bu durumun depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlara yol açabileceğini göstermektedir.

Öneriler

Gelecekteki çalışmalar, egzersiz bağımlılığının depresyon, kaygı ve stres üzerindeki uzun vadeli etkilerini incelemelidir. Bu kapsamda, uzunlamasına araştırmalar bu ilişkilerin zaman içindeki değişimlerini anlamaya yardımcı olabilir. Ruh sağlığı uzmanları ve fitness eğitmenleri, özellikle gençler ve sosyal destekten yoksun bireyler gibi risk gruplarında stres yönetimine odaklanan stratejiler geliştirmelidir. Egzersiz bağımlılığının riskleri hakkında farkındalık yaratmayı amaçlayan eğitim programlarının spor salonlarında yaygınlaştırılması önemlidir. Spor ve sağlık politikaları, sağlıklı egzersiz alışkanlıklarını teşvik ederken aşırı egzersizin risklerini de ele almalıdır. Ayrıca, fitness takip uygulamaları ve giyilebilir cihazlar, egzersiz bağımlılığı veya yüksek stres seviyelerini erken tespit ederek bireyleri uyardırmaya yönelik tasarlanabilir. Dolayısıyla, egzersiz bağımlılığına yönelik müdahale stratejilerinin geliştirilmesi ve bu konuda daha fazla araştırma yapılması büyük önem taşımaktadır.

Kaynaklar

Alcaraz-Ibáñez, M., Paterna, A., Griffiths, M. D., & Sicilia, Á. (2022). An exploratory examination of the relationship between symptoms of depression and exercise addiction among undergraduate recreational exercisers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(3), 1385-1397.

Arslan, S. A., Daşkapan, A., & Çakır, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 171-180.

Aydın, F., & Tekin, M. (2022). Egzersiz bağımlılığının sosyal ilişkiler üzerindeki etkileri: Bir inceleme. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 42-57.

- Aygün, G., & Karayol, M. (2024). Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 10(1), 62-72.
- Bakır, V., Arslan, C., & Dilmaç, B. (2023). Z-Kuşağı üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ve stresle başa çıkma becerileri ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişki. *Milli Eğitim Dergisi*, 52(239), 2053-2076.
- Beltekin, E., & Kuyulu, İ. (2020). Examination of exercise addiction levels of university students. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22(1), 116-121.
- Bilgel, N., ve Bayram, N. (2010). Depresyon anksiyete stres ölçeğinin (DASS-42) Türkçeye uyarlanmış şeklinin psikometrik özellikleri. *Archives of Neuropsychiatry*, 47,118-26. DOI: 10.4274/npa.5344
- Büyükoztürk, Ş. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Ceyhun, S., Yılmaz, S. H., Dokuzoğlu, G., & Karacan Doğan, P. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporda tutkunluk ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3).
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage publications.
- Çakır, E., Güleşce, M., Sargin, K., & Fatih, E. (2023). Examination of the stress factors experienced by coaches. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 4(1), 181-191.
- Çakır, E., Sarğın, K., Güleşce, M., Öztürkçü, E., & Sonbahar, U. (2023) .Fan attitude scale (ttö) validity and reliability study. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 10(1)
- Demir, A., Yılmaz, B., Kara, M., & Özdemir, S. (2020). Egzersiz bağımlılığının psikolojik etkileri: Bir araştırma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 12(3), 145-160.
- Demir, G. T., Hazar, Z., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Education Journal*, 26(3), 865-874.
- Di Lodovico, L., Dubertret, C., & Ameller, A. (2018). Vulnerability to exercise addiction, socio-demographic, behavioral and psychological characteristics of runners at risk for eating disorders. *Comprehensive psychiatry*, 81, 48-52.

- Doğan, M., Elçi, G., & Gürbüz, B. (2022). Egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı ilişkisi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 73-82.
- Doğan, M., Elçi, G., & Gürbüz, B. (2022). Egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı ilişkisi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 73-82. <https://doi.org/10.32706/tusbid.947274>
- Doyle, I., & Catling, J. C. (2022). The influence of perfectionism, self-esteem and resilience on young people's mental health. *The Journal of Psychology*, 156(3), 224-240.
- Dursun, M., Yarayan, Y. E., Arı, Ç., Ulun, C., & Adaş, S. K. (2021). COVID-19 in Turkey: Leisure boredom, psychological resilience, physical activity and emotional state. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, (15), 460-486.
- Godoy-Izquierdo, D., Navarrón, E., López-Mora, C., & González-Hernández, J. (2023). Exercise addiction in the sports context: What is known and what is yet to be known. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(2), 1057-1074.
- Hazar, Z., & Özpolat, Z. (2023). Fitness yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı, yaşam tatmini ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Ağrı ili örneği). *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 8-15.
- İlkım, M., Sargın, K., Güleşce, M., & Sonbahar, U. (2023). Evaluation of the level of happiness against class from student's perspective: An example of physical education lesson. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 10(1), 2023.
- İlhan, L. (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi [The effect of physical education upon the socialization levels of mentally handicapped children]. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 315-324.
- İlhan, L. (2010). Hareketsiz yaşamlar kültürü ve beraberinde getirdikleri. *Verimlilik dergisi*, (3), 195-210.
- Juwono, I. D., Tolnai, N., & Szabo, A. (2022). Exercise addiction in athletes: A systematic review of the literature. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(5), 3113-3127.
- Katra, H. (2021). Egzersiz yapan bireylerde egzersiz bağımlılığı ve benlik saygısı. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 370-378.

- Kovacsik, R., Griffiths, M. D., Pontes, H. M., Soós, I., de la Vega, R., Ruíz-Barquín, R., & Szabo, A. (2019). The role of passion in exercise addiction, exercise volume, and exercise intensity in long-term exercisers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 1389-1400.
- Kula, H., Ayhan, C., Kaçay, Z., Soyer, A., & Soyer, F. (2020). Perceived health outcomes of recreation and exercise addiction: A study on individuals exercising for recreational purposes. *Journal of Human Sciences*, 17(3), 831-839. doi:10.14687/jhs.v17i3.6027
- Landolfi, E. (2013). Exercise addiction. *Sports medicine*, 43, 111-119.
- Lichtenstein M.,B, Christiansen E, Elklit A, et al. (2014). Exercise addiction: A study eating disorder symptoms, quality of life, personality traits and attachment styles. *Psychiatry Res*, 215:410-416.
- Lovibond, P. F. ve Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335-342.
- Ordu, F. (2022). Egzersiz Bağımlılığı: Bir Güncelleme. *Bağımlılık Dergisi*, 23(4), 536-546.
- Ozkara, A. B., Kalkavan, A., Alemdag, S., & Alemdag, C. (2016). The role of physical activity in psychological resilience. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 3(102).
- Öznur, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde beden imajı, öz-şefkat, depresif duygulanım ve cinsiyet. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46(46), 175-190. doi: 10.9779/pauefd.451180
- Sargin, K., & Güleşce, M. (2022). Öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının değerlendirilmesi (Van ili örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1-11.
- Sargin, K., & Güleşce, M. (2022). Relationship investigation of the effect of multi-directional leadership origins on social intelligence. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 16(03), 709-709.
- Szabo, A., Griffiths, M. D., Marcos, R. D. L. V., Mervó, B., & Demetrovics, Z. (2015). Focus: addiction: methodological and conceptual limitations in exercise addiction research. *The Yale journal of biology and medicine*, 88(3), 303.

- Şenormancı, G., Akca, A. S. D., Şenormancı, Ö., Akca, F., Gümüş, M., Köktürk, F., & Aşkın, R. (2019). The relationship between exercise dependence, cognitive style and personality characteristics in candidates participating in physical education and sports school special talent examination. *The European Research Journal*, 5(6), 939-947.
- Şimşek, B., Güleşce, M., Sargın, K., Kartal, A., & Gümüődağ, H. (2023). E-sporcular, motivasyonu ve fiziksel aktivite üçgeninde bir çalışma. *Research in Sport Education and Sciences*, 25(1), 7-13.
- Tekkurşun Demir G., & İlhan, E. L. (2019). Spora katılım motivasyonu: görme engelli sporcular üzerine bir araştırma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 157-170.
- Ulukan, M., & Şahinler, Y. (2023). Sağlıklı yaşam için obezite eğitimi ve spor: temel bilgiler ve pratik ipuçları. *ESAR Journal*, 4(2), 24-49.
- Uslu, Ö. S. (2023). Beden eğitimi öğretmenlerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımındaki fayda, serbest zaman doyumu düzeyleri ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişki. Selçuk Üniversitesi Doktora Tezi .Konya
- Üzğü, M. A., Karabulut, E. O., & Pekel, H. A. (2023). Examination of the relationship between exercise addiction and physical self-concept levels of students studying at the faculty of sport sciences. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 25(3), 331-347.
- Weinstein A, Maayan G, Weinstein Y. (2015). A study on the relationship between compulsive exercise, depression and anxiety. *J Behav Addict*, 4(4):315-318.
- Yıldırım, İ., Işık, Ö., Ersöz, G., Büyükkök, M., Zengin, G., & Özel, Ö. (2016). Correlation between depression and eating attitudes and behaviors among those who performed regular physical activities. Düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerde depresyon ve yeme tutum ve davranışları ilişkisi. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3590-3599.
- Yıldız, K., & Dirik, D. (2018). Algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide algılanan öz yeterliliğin rolü. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 132-144.
- Yıldızdal, B. (2022). Yüzücülerde egzersiz bağımlılığının psikolojik dayanıklılık üzerine etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.
- Yılmaz S. H., Yılmaz B. H., & Erer H. (2024). Zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik tutum ve farkındalık; Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerine

bir araştırma, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 33 (1), 160-173.

Yılmaz, B. H., Erer, H., & İlhan, E. L. (2023). Özel gereksinimli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarına yönelik tutum ölçeği: Geçerlik güvenirlik çalışması. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 218-230.

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmen Adaylarının Gözünden Mikro Öğretim

Öznur KARADAĞ *1 

Hilal AKBULUT¹ 

¹Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, DÜZCE

 [10.31680/gaunjss.1588095](https://doi.org/10.31680/gaunjss.1588095)

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 19.11.2024

Kabul Tarihi / Accepted: 24.12.2024

Yayın Tarihi / Published: 27.12.2024

Öz

Öğretmenlik mesleği bir toplumun geleceğinin inşasında önemli bir yere sahiptir. Bu noktada, öğretmen yetiştirme süreçleri incelenmesi gereken bir konu haline almaktadır. Bu çalışmada, mikro öğretim dersinin yansımalarını beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının gözünden incelemek amaçlanmıştır. Araştırma nitel araştırma desenlerinden fenomenoloji yaklaşımı ile yürütülmüş ve araştırmaya mikro öğretim dersini alan on beden eğitimi ve spor öğretmeni aday gönüllü olarak katılmıştır. Veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Veriler içerik analizi ile analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda öğretmen adaylarının mikro öğretim dersi ile ilgili görüşleri 'Çağrışım, His ve Fayda' temaları altında toplanmıştır. Çağrışım teması altında Kameralı ders, Minyatür öğretmenlik, Demo öğretmenlik, Demo ders, Küçük ders, Deneyim-Tecrübe, Kısa süreli ders, Uygulamalı ders kodları yer alırken his teması altında Otoriter-Hakimiyet, Mutlu, Merak, Heyecan, Öğretmen, Hoşa gitme, Gergin, Rahat, Kendini tanıma kodları yer almaktadır. Fayda teması altında ise Eksişinin farkına varma, Kendini değerlendirme, Tecrübe-Deneyim, Özgüven, Sınıf kontrolü kodları yer almaktadır. Verilen cevaplar incelendiğinde öğretmen adaylarının en çok belirttikleri noktanın tecrübe/deneyim kazanmak olduğu, devamında ise kendi eksikliklerinin farkında olmalarını sağladığı şeklinde olduğu görülmektedir. Diğer yandan öğretmen adaylarının en çok belirttikleri hissin heyecan olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının mikro öğretim uygulaması ile ilgili yansımalarının olumlu görüşler altında toplandığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Öğretmen adayı, Öğretim tekniği, Mikro öğretim, Beden eğitimi

Microteaching From the Perspective of Physical Education and Sports Teacher Candidates

Abstract

The teaching profession has an important place in building the future of a society. At this point, teacher training processes become an issue that needs to be examined. In this research, it was aimed to examine the reflections of the microteaching course from the perspective of physical education and sports teacher candidates. The research was conducted with the phenomenology approach, one of the qualitative research designs, and ten physical education and sports teacher candidates taking the microteaching course participated in the research voluntarily. A semi-structured interview form was used as a data collection tool. The data were analyzed with content analysis. As a result of the analysis, teacher candidates' opinions about the microteaching course were collected under the themes of association, feeling and benefit. Under the association theme, there are Camera Lesson, Miniature Teaching, Demo Teaching, Demo Lesson, Small Lesson, Experience-Experience, Short-term Lesson, Applied Lesson codes, while under the feeling theme, there are Authoritarian-Domination, Happy, Curiosity, Excitement, Teacher, Pleasing, Nervous, Comfortable, Self-knowledge codes are included. Under the benefit theme, there are codes: Awareness of Deficiencies, Self-evaluation, Experience, Self-Confidence, Class Control. When the answers given are examined, it is seen that the most stated point by the teacher candidates is gaining experience/experience, and the following is that it makes them aware of their own shortcomings. On the other hand, it seems that the feeling most frequently expressed by teacher candidates is excitement. As conclusion, physical education and sports teacher candidates have positive opinions about microteaching.

Keywords: Teacher candidate, Teaching technique, Microteaching, Physical education

*Sorumlu Yazar: Öznur KARADAĞ

E-mail: kara.oznur92@gmail.com

Giriş

Mikro öğretim, zamanın ve bazı öğrenme görevlerinin sınırlandırılarak öğretimin belirli seçilmiş yönlerine odaklanılmasını sağlayan bir öğretim durumudur. Mikro öğretimde aynı zamanda, öğretmenin etkililiği ile ilgili video kaydı, ses kaydı, danışman, akran ya da öğretmen tarafından anında geribildirim sunulması yönü ile ön plana çıkmaktadır fakat gerçek öğretmen ve gerçek öğrencilerle işlenen kısa dersler olması yönü ile simule edilmiş öğrenmeden ayırdır (Allen ve Cooper, 1972). Mikro öğretim ders planı hazırlama, dersin işlenmesi ve video kaydına alınması (varsa), dersi/videoya kaydedilen dersi izleme, dersin öğretmen ve dersi izleyenler tarafından değerlendirilmesi ve gerekli düzeltmelerin yapılması, dersin yeniden hazırlanarak işlenmesi, dersin grup üyeleri tarafından tekrar değerlendirilip önerilerin sunulması basamakları ile gerçekleşir (Hamidi ve Kinay, 2021). Mikro öğretim uygulamalarının avantajları arasında öğretmen adaylarına deneyim sağlama, dönüt fırsatı sunma, karar verme, problem çözme, özdeğerlendirme vb. alanlarda gelişim sağlama, kuram ile uygulama arasında bağ kurma fırsatı sağlama gibi pek çok özellik sıralanabilir (Köksal ve Tuncel, 2021). Diğer yandan mikro öğretimin doğal olmayan bir ortamda gerçekleştiriliyor olması, aynı uygulama aşmalarından geçen ve yakın özellikler taşıyan öğretmenler yetiştirdiği, kurgu üzerine olduğu için öğretmen adaylarının üzerinde durulan becerileri içselleştirmede problem yaşayabileceği gibi dezavantajlı durumlar da söz konusudur (Ananthakrishnan, 1993; Özdemir, 2019).

Eğitim alanının fen bilimleri, matematik, sosyal bilgileri sınıf öğretmenliği gibi farklı disiplinlerinde mikro öğretim uygulamalarının yapılmış olduğu görülmektedir (Arslan, 2021; Babacan ve Ören, 2017; Murtafiah ve ark., 2022; Torun, 2021; Yıldız, 2022). Bu noktada eğitim alanında mikro öğretim uygulamaları üzerine araştırmaların geçmişten günümüze devam ettiği söylenebilir. Yine beden eğitimi ve spor alanı özelinde bakıldığında mikro öğretim ile ilgili uygulamaların var olduğu görülmektedir (Balcı, 2023; Balcı ve Yanık, 2022; Çeliksoy, 1995; Langes ve Bratten, 2023; Saylam ve Çamlıyer, 2022; Wang, 2021). Balcı ve Yanık (2022), beden eğitimi öğretmen adaylarının öğretim stilleri ile ilgili bilgi ve uygulama düzeylerini arttırmada mikro öğretim tekniğinin kullanılabilmesi vurgusunu yapmaktadır. Çeliksoy (1995), hentbol teknik öğretiminde mikro öğretimin etkili bir yöntem olduğunu belirtmektedir. Langes ve Bratten (2023), beden eğitimi öğretmen adaylarının mikro öğretim ile birlikte bedensel deneyimlerinin geliştiği ve böylece de öğretmen kimliklerinin daha fazla geliştiğini ifade etmektedir.

Konu ile ilgili literatür incelendiğinde, eğitim alanında ve beden eğitimi ve spor alanında mikro öğretim ile ilgili uygulamaların var olduğu görülmektedir. Diğer disiplinlerde mikro öğretim yöntemleri ile ilgili öğretmen adaylarının görüşlerinin incelendiği görülürken, beden eğitimi ve spor alanında yapılan çalışmaların daha çok mikro öğretim yöntemlerinin psikomotor becerilere olan etkisi ve öğretmenlik mesleğine katkıları üzerine yoğunlaştığı görülmektedir. Diğer yandan yapılan mikro öğretim uygulamalarının beden eğitimi ve spor öğretmen adayları gözünden nasıl değerlendirildiğini inceleyen doğrudan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Buradan hareketle bu araştırmanın amacı mikro öğretim dersinin yansımalarını beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının gözünden incelemektir.

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın deseni, katılımcılar, veri toplama araçları ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

Araştırmanın Deseni: Mevcut araştırma, nitel araştırma modeli ile esas alınmıştır. Nitel araştırmalar, nitel veri toplama yöntemleri (görüşme, gözlem, doküman analizi vb.) kullanılarak, algıların ve olayların doğal ortamda bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği çalışmalar olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Nitel araştırma yaklaşımlarından biri olan fenomenoloji yaklaşımı ile yürütülen çalışmada, katılımcıların öznel deneyimlerinden yola çıkılarak ilgili kavramı katılımcıların nasıl algıladığını ortaya çıkarmak üzerinde durulmuştur (Seggie ve Bayyurt, 2017). Araştırmayı yürütmek için Düzce Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan 15.02.2024 tarihli 2024/26-45 sayılı etik kurul izni alınmıştır.

Katılımcılar: Araştırmaya, Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören, Mikro Öğretim dersini almış beşi kadın, beşi erkek olmak üzere toplamda 10 öğretmen adayı gönüllü olarak katılım göstermiştir. Amaçlı örnekleme yönteminin bir alt kategorisi olan benzeşik örnekleme yöntemi (Büyüköztürk ve ark., 2016) ile seçilen katılımcıların, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim görüyor olmaları, mikro öğretim dersi almış olmaları ve cinsiyet kriterleri dikkate alınarak seçim yapılmıştır. Yapılan görüşmeler esnasında verilen cevapların benzerliği dikkate alındığında veri doygunluğuna ulaşıldığı düşüncesi ile onuncu katılımcıdan sonra veri toplama işlemi tamamlanmıştır.

Veri toplama aracı: Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından uzman görüşü alınarak hazırlanmış yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır.

Görüşme formunda toplamda dört soru yer almaktadır. Yarı yapılandırılmış görüşme formu kapsamında katılımcılara aşağıda yer alan sorular sorulmuştur:

1. Mikro öğretim denilince aklınıza ne geliyor?
2. Bir öğretmen adayı olarak, mikro öğretim ile ders işlerken kendinizi nasıl hissettiniz?
3. Mikro öğretimin öğretmenlik mesleğinize katkı sağlama noktasındaki görüşleriniz nelerdir?
4. Mikro öğretim ile işlenen derslerde hoşunuza giden veya gitmeyen noktalar hakkında neler söylemek istersiniz?

Verilerin Analizi: Mevcut araştırmada katılımcılar ile yapılan görüşmeler ses kaydına alınmıştır. Ses kaydına alınan görüşmeler daha sonra dijital ortamda, Word programından faydalanılarak metne dönüştürülmüştür. Metne dönüştürülen görüşmeler alanında uzman iki araştırmacı tarafından içerik analizi yöntemi ile bağımsız bir şekilde analiz edilmiştir. Bağımsız bir şekilde analiz işlemini gerçekleştiren araştırmacılar daha sonra bir araya gelerek içerik analizleri arasındaki uyum/uyumsuzluğu kontrol etmiştir. Araştırmacılar arası tutarlığı hesaplamak için Miles & Huberman (1994) formülü kullanılmış ve kullanılan '[Görüş birliği sağlanan tema / (Görüş birliği + Görüş ayrılığı sağlanan tema)] x 100' formülü sonucunda güvenilirlik .89 olarak hesaplanmıştır.

Geçerlik ve Güvenilirlik: Mevcut araştırmada geçerlik ve güvenilirlik sağlanmasında, Yıldırım ve Şimşek (2018)'in esas aldığı ölçütler dikkate alınarak inandırıcılık, aktarılabilirlik, tutarlık ve teyit edilebilirlik kriterleri sağlanmaya çalışılmıştır.

İnandırıcılık: Araştırmacı, mikro öğretim dersi kapsamında öğretmen adayları ile 14 hafta boyunca bir arada olmuş, bu noktada araştırmacı ve katılımcılar arasında uzun süreli bir etkileşim durumu söz konusu olmuştur. Ayrıca görüşme sorularının şekillendirilmesinde ve verilerin analizi sürecinde uzman incelemesinden faydalanılarak inandırıcılığın artırılması sağlanmıştır. Tüm bunlara ek olarak, görüşmeler sonucunda elde edilen bulgular katılımcı teyitleri ile desteklenmiştir.

Aktarılabilirlik: Mevcut araştırmanın aktarılabilirliği, veri toplanan ortamın ayrıntılı şekilde betimlenmesi ve örneklem seçiminde amaçlı örneklem yönteminin tercih edilmesi ile sağlanmaya çalışılmıştır. Katılımcılar, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim görmesi, mikro öğretim dersi almış olması ve cinsiyet kriterleri dikkate alınarak seçilmiştir.

Tutarlık: Araştırmada tutarlığın sağlanması için tüm görüşmeler tek bir araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiş ve araştırmacı görüşmeler esnasında yarı yapılandırılmış görüşme formunu esas alarak, sorularını benzer yaklaşımda sormuş ve kayıt altına almıştır. Yine veri analizi sürecinde araştırmacılar her bir katılımcıya ait verileri incelerken benzer yaklaşımla incelemişlerdir.

Teyit edilebilirlik: Araştırmanın teyit edilebilirliğinin sağlanması için araştırma sürecinin başından sonuna kadar elde edilen veriler, veri toplama araçları, analiz sonuçları vb. dokümanlar araştırmacı tarafından saklanmaktadır.

Bulgular

Bu bölümde, araştırma verilerinin analizinden elde edilen sonuçlara yer verilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, katılımcıların mikro öğretim dersi deneyimleri ile ilgili vermiş oldukları cevapların çağrışım, his, fayda, olumlu yönler ve olumsuz yönler olmak üzere beş tema altında toplandığı görülmektedir. Aşağıda katılımcıların vermiş oldukları cevaplar doğrultusunda ulaşılan tema ve kodlara ait tablolara yer verilmiştir.

Tablo 1. ‘Mikro Öğretim Denilince Aklınıza Ne Geliyor?’ Sorusuna ait Bulgular

Tema	Kod	Katılımcı
Çağrışım	Kısa süreli ders	(K6-K8-K9)
	Deneyim-Tecrübe	(K3-K5)
	Kameralı ders	(K1)
	Minyatür öğretmenlik	(K1)
	Demo öğretmenlik	(K2)
	Demo ders	(K3)
	Küçük ders	(K4)
Uygulamalı ders	(K7)	

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların ‘Mikro öğretim denilince aklınıza ne geliyor?’ sorusuna vermiş oldukları cevaplar Çağrışım teması altında, Kısa süreli ders, Deneyim-Tecrübe, Kameralı ders, Minyatür öğretmenlik, Demo öğretmenlik, Demo ders, Küçük ders, Uygulamalı ders kodları şeklinde toplanmıştır. Aşağıda ilgili tema ve kodlara ait öğretmen adaylarının ifadelerine yer verilmiştir:

K1: ‘Mikro öğretim deyince aklıma öğretmenliğin minyatür hali geliyor. Kameralı bir ders geliyor.’

K2: ‘Mikro öğretim öğretmenlik uygulamasının demo şeklinde öğretmenlik öğrencisinin uygulaması.’

K3: ‘Öncelikle demo ders canlanıyor. Onun dışında bize tecrübe kazandırıyor. İleride öğretmenlik hayatımızda ve şu anki aldığım derslerde de bu tecrübeyi

kullanmama çok yardımı dokunuyor. Bu yüzden çok yararlı bir ders olduğunu düşünüyorum.'

K4: *'Aslında bu dersten önce aklıma pek bir şey gelmiyordu ama dersleri işledikten sonra bir bütün olarak ele alındığında, sonra onu küçük küçük parçalara ayırıp hani böyle bir düğüm gibi yavaş yavaş o büyük parçayı elde etmek gelmeye başladı.'*

K6: *'Böyle kısa süreli yani ders süresi kısa olan bir ders işleyişi geliyor aklıma.'*

K7: *'Mikro öğretim denilince aklıma uygulamalı dersler geliyor. Dersleri daha iyi anlamama fayda sağlayan ders geliyor aklıma.'*

Tablo 2. 'Bir Öğretmen Adayı Olarak, Mikro Öğretim ile Ders İşlerken Kendinizi Nasıl Hissettiniz?' Sorusuna ait Bulgular

Tema	Kod	Katılımcı
His	Heyecan	(K3-K4-K5-K6-K9)
	Otoriter-Hakimiyet	(K1-K2)
	Mutlu	(K1)
	Merak	(K2)
	Öğretmen	(K5)
	Hoşa gitme	(K7)
	Gergin	(K8)
	Rahat	(K10)
	Kendini tanıma	(K2)

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların 'Bir öğretmen adayı olarak, mikro öğretim ile ders işlerken kendinizi nasıl hissettiniz?' sorusuna vermiş oldukları cevaplar His teması altında Heyecan, Otoriter-Hakimiyet, Mutlu, Merak, Öğretmen, Hoşa gitme, Gergin, Rahat, Kendini tanıma kodları şeklinde toplanmıştır. Aşağıda ilgili tema ve kodlara ait öğretmen adaylarının ifadelerine yer verilmiştir:

K1: *'Kendimi çok otoriter hissettim, Böyle öğretmenliği ilk defa yapmış oldum. Mutlu hissettim.'*

K2: *'İlk başta dersi farklı arkadaşlar işlerken merak ediyordum. Sonrasında kendim ders işlerken ilk başlarda kontrolü ele alabileceğimi düşünmüyordum açıkçası ama beklediğimden daha iyi oldu. Bize sunulmuş güzel bir ders.'*

K3: *'İlk olarak oldukça heyecanlandım. Düşündüğüm zaman aslında heyecan yapmayacağımı düşünüyordum. Ama ilk tecrübe olduğu için heyecanlandım.'*

K5: *'Öğretmen adayı olarak çok heyecanlıydım. İlk önce nasıl işleyeceğim ile ilgili elim ayağıma dolaştı tecrübe edinmediğimiz için. Tabi bu güzel bir tecrübe oldu. Sonrasında o alanda öğrencilerin öğretmenim demesi çok ayrı bir duygu idi, güzel bir tecrübe idi. O anda kendimi öğretmen gibi hissettim ve geri bana tecrübe ve deneyim olarak geri döndü.'*

K7: 'Açıkçası bugüne kadar öğrenci idik. Öğretmenlerimizin yerine geçip insanlara bilgi vermek çok hoşuma gidiyor. Zaten kendim fitness eğitmeniyim. Öğrendiğimi uygulamak çok hoşuma gidiyor.'

K8: 'Ben gergindim. Gerginliğimin sebebi haftaları karıştırmamdı. ... Oradan biraz gerginlik vardı ama dersin başlangıcında ve bitirilişinde rahattım.'

K10: 'Mikro öğretim ile ders işlerken bir kere zaten zamanımız çok kısıtlı olduğu için dersi ona göre ayarladım. Zamanım yetsin diye ufak bir ders planı yaptım. Yani kısa süreli bir ders planıydı. O yüzde mikro öğretimde açıkçası stres yapmadım. Benim için kolay bir deneyim oldu diyebilirim.'

K2: 'Kendimi değerlendirirken gördüğüm hataları diğer dersimizde yapmamaya çalıştım, bunun için iyi oldu. Biraz da kendimi tanıdım öğretmenlik uygulamasında.'

Tablo 3. 'Mikro Öğretimin Öğretmenlik Mesleğinize Katkı Sağlama Noktasındaki Görüşleriniz Nelerdir?' Sorusuna ait Bulgular

Tema	Kod	Katılımcı
Fayda	Tecrübe -Deneyim	(K1-K9-K2-K6-K8-K9-K10)
	Eksiğinin farkına varma	(K2-K3-K6-K9-K4-K9)
	Özgüven	(K2-K7)
	Kendini değerlendirme	(K3)
	Sınıf kontrolü	(K2)

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların 'Mikro öğretimin öğretmenlik mesleğinize katkı sağlama noktasındaki görüşleriniz nelerdir?' sorusuna vermiş oldukları cevaplar Fayda teması altında ise Tecrübe-Deneyim, Eksiğinin farkına varma, Özgüven, Kendini değerlendirme ve Sınıf kontrolü kodları şeklinde toplanmıştır. Aşağıda ilgili tema ve kodlara ait öğretmen adaylarının ifadelerine yer verilmiştir:

K9: 'En başta tekrardan hatalarımı görmüş olmama fayda sağladı. Eğer bu mesleği yapmaya başlarsam o hataları biraz daha göz önünde bulundurarak başlarım derslere. Yaklaşık 20 kişilik bir grup vardı karşımda, onların karşısında ufaktan bir heyecanımı yenmiş oldum aslında, güzel bir tecrübe oldu.'

K7: 'Mikro öğretim bana şimdiden bir özgüven kattı, onu söyleyebilirim. Kesinlikle faydalı olacak çünkü orada öğrenciler ile ilgilendiğim için ileride de öğrenciler ile ilgileneceğim sonuçta. Kendimi ilk sene rahat hissederim, özgüvenim yerinde olur. Gerçek bir hoca gibi geldi benim için.'

K3: '... Mikro öğretim öğretmenlik mesleğinin bana uygun olup olmadığını da bilmemi sağladı.'

Tablo 4. ‘Mikro Öğretim ile İşlenen Derslerde Hoşunuza Giden veya Gitmeyen Noktalar Hakkında Neler Söylemek İstersiniz?’ Sorusuna ait Bulgular

Tema	Kod	Katılımcı
Olumlu Yönler	Uygulamalı olması	K4-K7
	Pratik yapma fırsatı	K4-K9
	Gerçekçi bir deneyim sunması	K4
Olumsuz Yönler	Gerginlik	K5-K6-K8
	Zamansal sınırlılık	K2-K5-K10
	Yetersiz hazırlık	K8

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların ‘Mikro öğretim ile işlenen derslerde hoşunuza giden veya gitmeyen noktalar hakkında neler söylemek istersiniz?’ sorusuna vermiş oldukları cevaplar Olumlu Yönler ve Olumsuz Yönler teması altında toplanmıştır. Olumlu Yönler teması altında uygulamalı olması, pratik yapma fırsatı ve gerçekçi bir deneyim sunması kodları yer alırken, olumsuz yönler temasında gerginlik, zamansal sınırlılık ve yetersiz hazırlık kodları yer almaktadır. Aşağıda ilgili tema ve kodlara ait öğretmen adaylarının ifadelerine yer verilmiştir:

K2: ‘... Mikro öğretimde böyle olması gerekiyor aslında ama zaman biraz az gibi geldi. Ama daha fazla olsaydı en azından uygulanırken ve öğrenci sayısı baz alındığında daha iyi olurdu.’

K8: ‘Ben gergindim. Gerginliğimin sebebi haftaları karıştırmamdı. ... Oradan biraz gerginlik vardı ama dersin başlangıcında ve bitirişinde rahattım.’

K4: ‘Uygulamalı derslere gerçekten hasrettik. Tam olarak öğretmen olup acemiliği üstümüzden bir nebze olsa da attık. Staj gibiydi bizim için.. Bunları teorik olarak görseydim ezberleyerek belki öğrenebilirdim ama uygulamalı olduğu için bende kalıcı olacağına inanıyorum.’

K5: ‘.. İlk defa sunduğumuz için ilk anda ders başlangıç anı benim için çok gerici bir andı.’

K6: ‘İlk başlarda bir heyecan oluyor tabi ki biraz geriliyorsun ne yapacağım, nasıl yapacağım diye.’

K10: ‘...Hoşuma gitmeyen değil de açıkçası sadece zaman sıkıntılıydı.’

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada, mikro öğretim dersinin yansımalarını beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının gözünden incelemek amaçlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda öğretmen adaylarının mikro öğretim uygulamaları ile ilgili vermiş oldukları cevaplar çağrışım, his ve fayda olmak üzere üç tema altında toplanmıştır. Mevcut çalışmada, mikro öğretimin öğretmen adaylarında çoğunlukla kameralı ders, kısa ders,

deneyim-tecrübe gibi çağrışımlar yaptığı, heyecan hissi uyandırdığı, eksikliklerinin farkına varma ve öğretmenlik mesleği ile ilgili tecrübe kazandırmasında fayda sağladığı görülmektedir. Konu ile ilgili literatüre bakıldığında, öğretmen adaylarının gözünden mikro öğretim uygulamaları ile ilgili görüşlerin incelendiği çalışmaların olduğu görülmektedir (Bulut ve ark., 2024; Güler, 2020; Sevim, 2013). Sevim (2013), mikro öğretim uygulaması sonucu öğretmen adaylarının görüşlerine başvurduğu çalışmada, Fen ve Teknoloji dersi öğretmen adaylarının belirttiği görüşler arasında, mikro öğretim uygulamasının öğretmen adaylarının; hoşlandıkları, sürekliliklerini istedikleri, eksiklerini fark etmelerine, kendilerini değerlendirmelerine, özgüvenlerini artırmalarına ve heyecan duygusunu yaşamalarına fırsatlar sunan bir uygulama olduğu ifade edilmektedir. Benzer şekilde Küçükoğlu ve ark., (2012), mikro öğretim uygulamaları ile okul öncesi öğretmen adaylarının öğretmenlik deneyimi noktasında kazanımları olduğunu ve öğretmenlik becerileri ile ilgili davranışları daha rahat sergilendiklerini belirtmektedir. Literatürde yer alan farklı disiplinlerdeki öğretmen adayları ile yapılan çalışmalardan elde edilen bulguların, mevcut çalışmanın bulguları ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Bu durum branş fark etmeksizin, mikro öğretim uygulamasının yarattığı ortamın bir ders havasında olmasından kaynaklanıyor olabilir. Örneğin, öğretmen adayları demo dersler ile planladıkları dersi uygulama fırsatı yakalamıştır. Bu fırsat, öğretmen adaylarının planlanan ders ile uygulanan ders arasında öngörülmeven farklılıkların olabileceğini ya da hazırladıkları planlardaki eksikliklerini fark etmelerini sağlamıştır.

Mevcut çalışmada yer alan bir diğer bulguda, öğretmen adaylarında mikro öğretim uygulamasının kameralı ders/demo/küçük/kısa süreli ders, minyatür/demo öğretmenlik gibi ifadeleri çağrıştırdığı görülmektedir. Mikro öğretimin doğası gereği bu çağrışımın olağan olduğu düşünülmektedir. Mikro öğretim uygulamalarında kamera ile dersin kayıt altına alınması, ders süresinin kısa olması, öğretmenlik deneyimi üzerine kurulu olması temel kriterlerdendir (Allen ve Cooper, 1972; Gorgen 2003). Bu noktada, öğretmen adaylarının alışkın olmadıkları biçimde ders esnasında kamera kaydına alınıyor olmaları mikro öğretim dersinin kamera yönü ile bağdaştırılmasına sebep olmuş olabilir. Yine zamansal açıdan, ideal ders saatine (40 dakika) kıyasla daha kısıtlı sürede ders işliyor olmaları onları zamansal bir baskıya itmiş olabilir. Bu baskı da öğretmen adaylarında mikro öğretimin ders süresi açısından (demo/küçük/kısa vb.) çağrışım yapmasına neden olmuş olabilir. Literatüre bakıldığında, Karadağ ve Akkaya (2013), öğretmen adaylarının yarısından fazlasının, mikro öğretim uygulaması

esnasında süre yetersizliğine vurgu yaptığını belirtmektedir. Mikro öğretim uygulamalarının doğası gereği, öğretmen adaylarında süre yönünden çağrışım yapmasının beklenen bir durum olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak, beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının mikro öğretim uygulaması ile ilgili yansımalarının olumlu görüşler altında toplandığı söylenebilir. Öğretmen adaylarını belirtmiş olduğu görüşler ışığında, öğretmenlik mesleği ile ilgili deneyimlerin yaşanacağı ortamların artırılmasının öğretmen adaylarını mesleğe hazırlama noktasında katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu noktada, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölüm müfredatlarının gözden geçirilerek öğretmenlik deneyimi sunacak derslerin sayısının artırılması önerilebilir. Mevcut araştırmada mikro öğretim sınıflarında öğrenci rollerini akranlar üstlenmiştir. Benzer çalışma dizaynının, Milli Eğitim'e bağlı okullardan seçilen sınıflar ile yürütülmesi ile öğretmen adaylarının görüşleri alınabilir. Öğretmen adaylarının kendilerinden daha küçük yaştaki öğrenciler ile işleyecekleri derslere ait görüşleri bu yolla belirlenebilir.

Kaynaklar

- Allen, D. W., Cooper, J. M., & Poliakoff, L. (1972). *Microteaching* (No. 17). US Department of Health, Education, and Welfare, Office of Education, National Center for Educational Communication.
- Ananthakrishnan, N. (1993). Microteaching as a vehicle of teacher training--its advantages and disadvantages. *Journal of Postgraduate Medicine*, 39(3), 142-143.
- Arslan, A. (2021). Öğretmen adaylarının mikro öğretimle "öğretmenlik" yolculuğu: Bir karma desen araştırması. *Eğitim ve Bilim*, 46(207), 259-283. <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2021.9406>
- Babacan, T., & Ören, F. Ş. (2017). Teknoloji destekli mikro öğretim uygulamalarının fen bilimleri öğretmen adaylarının teknoloji kullanım algıları üzerine etkisi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(2), 193-214. <https://doi.org/10.17943/etku.300412>
- Balcı, T. (2023). Akran öğretim modelinin öğretim stilleri bilgi düzeyi, pedagojik inanç ve mikro öğretim uygulamalarına etkisi: Beden eğitimi öğretmen adaylarına yönelik çalışma. Doktora tezi. Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Balcı, T., & Yanık, M. (2022). Mikro öğretim aracılığıyla beden eğitimi öğretmen adaylarını öğretim stilleri yelpazesinde güçlendirmek. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (Özel Sayı 2), 1053-1065.
- Bulut, K., Açık, F., & Çiftçi, Ö. (2024). Mikro öğretim tekniğini ile işlenen konuşma eğitimi dersine yönelik Türkçe öğretmen adaylarının görüşleri. *International Journal of Language Academy*, 4(13), 425-446.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Çeliksoy, M. A. (1995). Mikroöğretim yönteminin hentbolde teknik öğretim üzerindeki etkililiği. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 2(2), 237-245.
- Görgeç, İ. (2003). Mikroöğretim uygulamasının öğretmen adaylarının sınıfta ders anlatımına ilişkin görüşleri üzerine etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(24), 56-63.
- Güler, E. (2020). Görsel sanatlar eğitimi özel öğretim yöntemleri dersinde mikro öğretim uygulaması: Fenomenografik araştırma. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(30), 482-507. <https://doi.org/10.35675/befdergi.655697>
- Hamidi, N. B., & Kinay, İ. (2021). An analysis of preservice teachers' opinions about microteaching course. *International Journal of Progressive Education*, 17(5), 226-240. <https://doi.org/10.29329/ijpe.2021.375.15>
- Karadağ, R., & Akkaya, A. (2013). İlk okuma yazma öğretimi dersinde mikro öğretim uygulamalarına ilişkin öğretmen adaylarının görüşleri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 39-59.
- Köksal, N., & Ayvaz Tuncel, Z. (2021). Kuramdan Uygulamaya Mikro Öğretim (Editör: Hasan Hüseyin Şahan, Adnan Küçük) Bölüm adı: Mikro Öğretimin avantajları-sınırlılıkları ve eleştirileri. Ankara: Pegem.
- Küçüköğlü, A., Köse, E., Taşgın, A., Yılmaz, B. Y., & Karademir, Ş. (2012). Mikro öğretim uygulamasının öğretim becerilerine etkisine ilişkin öğretmen aday görüşleri. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 19-32.
- Langnes, T. F., & Bratten, J. H. (2023). Developing embodied competence while becoming a PE teacher: PETE students' embodied experiences and reflections after micro-teaching. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1-14.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. London: Sage.

- Murtafiah, W., Lukitasari, M., Lestari, N. D. S., Zayyadi, M., & Widodo, S. A. (2022). Decision making students winning microteaching contest in design lesson plan and its implementation in mathematics learning. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 17(3), 2045-2060.
- Özdemir, Ö. (2019). Mikro öğretim ve video-örnek olay etkinliklerinin öğretmen adaylarının genel ve özel alan eğitimi yeterliklerine katkısı. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Saylam, D. K., & Çamlıyer, H. (2022). Beden Eğitimi ve Sporda Kavram Haritaları ve Mikro Öğretim Uygulamaları. İstanbul: Efe Akademi.
- Seggie, F. N., & Bayyurt, Y. (Eds.). (2017). Nitel Araştırma: Yöntem, Teknik, Analiz ve Yaklaşımları. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Sevim, S. (2013). Mikro-öğretim uygulamasının öğretmen adayları gözüyle değerlendirilmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (21), 303-313.
- Torun, E. (2021). Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının yapılandırmacılık 5E modeli ders planlarında yöntem tercihleri ve mikro öğretim uygulamasına ilişkin öz değerlendirmeleri. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (43), 25-54.
- Wang, J. (2021). The influence of micro-teaching on teaching abilities of students majoring in physical education in physical schools. In *E3S Web of Conferences* (Vol. 251, p. 03077). EDP Sciences.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Seçkin.
- Yıldız, H. (2022). İlköğretim matematik öğretmen adaylarının mikro öğretim uygulamasına ilişkin değerlendirmeleri. *Turkish Journal of Mathematics Education*, 3(3), 1-25.

Examination of Relationship between Emotions and Personality Traits of Teachers Who Do and Do Not Play Sports**

Sevcan GÜLEY ARSLAN¹ 

Mehtap YILDIZ *¹ 

¹ Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, KONYA

 10.31680/gaunjss.1583338

Original Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 11.11.2024

Kabul Tarihi / Accepted: 25.12.2024

Yayın Tarihi / Published: 27.12.2024

Abstract

The purpose of the research is to analyze the relationship between teachers' emotions and personality traits according to their sports activities. A descriptive research model has been used in research, and the research sample composed of 978 teachers working in Ankara. The research data have been achieved using "Teacher Emotion Scale" developed by Frenzel et al. (2016) and adapted to Turkish by Alpaslan and Ulubey (2017) and "Basic Personality Traits Inventory" adapted to Turkish culture by Gençöz and Öncül (2012). In data analysis included independent sample t test, the one-way variance analysis (Anova) test, the Tukey post hoc test, the Tamhane post hoc test, and the Pearson Correlation test. In research result, it has been identified that an increase in a positive trait among teachers' personality traits and emotional states causes an increase in other positive traits and a decrease in negative traits. It has been designated that as individuals' negative characteristics decrease, they will have strong communication, developed social relationships, and a structure that enjoys life, which will enable them to be mentally peaceful, with a high level of self-confidence, and their levels of openness to development, adaptability, and extraversion will also be positively affected. It has been determined that decrease in negative personality traits and increase in positive personality traits directly affect the emotional states of teachers during the lesson. Since sports are found to have a positive effect on teacher emotion levels and personality traits, awareness seminars can be held to encourage all teachers to play sports.

Keywords: Teacher, Sports, Emotion, Personality

Spor Yapan ve Yapmayan Öğretmenlerin Duygu ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Öz

Araştırmanın amacı, öğretmenlerin spor yapma durumlarına göre duygu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada betimsel araştırma modeli kullanılmış, araştırma örneklemini Ankara ilinde görev yapan 978 öğretmen oluşturmuştur. Araştırma verileri Frenzel ve ark. (2016) tarafından geliştirilen, Alpaslan ve Ulubey (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Öğretmen Duygu Ölçeği" ve Gençöz ve Öncül (2012) tarafından Türk kültürüne uyarlanmış "Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (Anova) testi, Tukey post hoc testi, Tamhane's post hoc testi ve Pearson Korelasyon testi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, öğretmenlerin kişilik özellikleri ve duygu durumlarından olumlu bir özelliğin artışının diğer olumlu özelliklerin artışına sebep olduğu, olumsuz özelliklerin de azalmasına sebep olduğu belirlenmiştir. Bireylerin olumsuz özellikleri azaldıkça iletişimi güçlü, sosyal ilişkileri gelişmiş, hayattan zevk alan bir yapıya sahip olacakları bunun da mental olarak huzurlu, öz güven düzeyi yüksek bireyler olmalarını sağlayacağı, gelişime açıklık, uyumluluk, dışadönüklük düzeylerinin de olumlu etkilendiği tespit edilmiştir. Kişilik özelliklerinde olumsuz özelliklerin azalmasının ve olumlu özelliklerin artmasının öğretmenlerin ders içerisindeki duygu durumlarını da doğrudan etkilediği saptanmıştır. Spor yapmanın öğretmen duygu düzeylerine ve kişilik özelliklerine olumlu etkisi olduğu saptandığından tüm öğretmenlerin spora teşvik edilmesi için farkındalık seminerleri yapılabilir.

Anahtar Kelimeler: Öğretmen, Spor, Duygu, Kişilik

*Sorumlu Yazar: Mehtap YILDIZ

E-mail: yildizmehtap77@gmail.com

**This research was presented as a Master's Thesis at Necmettin Erbakan University, Institute of Educational Sciences in 2023.

Introduction

Emotions have an important place in human life. Emotions give shape and direction to relationships between individuals. In educational settings, emotions can be said to influence the behavior of students and teachers and to guide their behavior. It can be said that emotions can also be described as exciting inner experiences, that goal-oriented behaviors are the driving force and that the first step in educating oneself is to express your emotions comfortably (Dökmen, 2000). The emotions of individuals are a force that drives their personality. It structures people and conditions their role in society (Yavuzer, 2001). In the formation and shaping of his personality, genetic factors, social environment and the impact of many factors such as family can be mentioned. The role of the teacher is important in human life from an early age in the formation of personality. The behavior of the teacher is not limited to the teaching dimension of the individual. It also affects the world of personality and emotion. The basis of teacher behavior, which has a crucial place in life of individuals, is again in personalities and emotions of teachers. Due to its influence on the person and society, the feelings and personality traits of teachers should not be ignored in the selection and subsequent upbringing of degree programs. Therefore, emotions and personality traits directly affect teachers' teaching competencies (Ekin, 2018).

Sports activities are important in the development and reinforcement of personality characteristics. Sport shapes character, improves communication skills, develops personal discipline, creates a sense of cooperation, develops leadership and self-confidence, gives a sense of struggle, increases the sense of courage of dangerous training, it can be said that by improving the sports coach relationship, the athlete accelerates the socialization process (Başer, 1986). However, sports are effective in controlling the individual's emotions, adapting to changing situations, and developing rapid decision-making. Ensures the formation and development of a sense of responsibility. Allows one to renew oneself (İnal, 2003).

It is very important that teachers, who are one of the most crucial elements of education system, have necessary equipment and knowledge to keep up with the requirements of the age and be ready both mentally and physically. For a healthy life, sports should be an integral part of everyday life. Physical activity and exercise help the individual reach mental health by prolonging their life and increasing their comfort of life (Çetin, 2010).

The purpose of the research is to analyze the relationship between emotion and personality traits of teachers who play sports and do not. In the literature review, it has been determined that research on this subject is inadequate. As in all fields, it is foreseen that the degree to which sport affects emotions and personality traits will be reached as a result of research. Therefore, it is anticipated that the consequences to be obtained will put up the field writing and will lead to different studies to be done.

Method

Research Model

The study is a relational research to examine emotions and personality traits of teachers in terms of some demographic variables. On the other hand, it includes relational screening model because it aims to reveal the interaction level of independent variables with dependent variables. Screening models are a model that is suitable for research that purposes to define a situation as it was previously or currently. Relational scanning models aim to determine the change between two or more variables (Karasar, 2005). In this context, the relationship between emotion and personality characteristics of teachers who sports and non-sports as dependent variables was identified in research.

The Working Group of Research

The sample of research composed of 978 teachers working in schools affiliated with Ministry of National Education in Ankara Province, Keçiören, Çankaya, Yenimahalle, Mamak and Altındağ districts in the 2021-2022 Academic Year. Information on the demographic properties of the teachers participating in study is given in Table 1.

Table 1. Demographic Properties of Teachers

Variable	Group	n	%
Gender	Female	537	54,9
	Male	441	45,1
Age	21-30	433	44,3
	31-40	255	26,1
	41-50	169	17,3
	51 and over	121	12,4
Marital Status	Married	420	42,9
	Single	394	40,3
	Divorced	164	16,8
Branch	German	32	3,3
	Physical Education and Sports	219	22,4
	Biology	28	2,9
	Geography	31	3,2
	Religious Culture and Moral Knowledge	32	3,3
	Philosophy	27	2,8
	Physics	52	5,3
	Visual Arts	33	3,4
	English	65	6,6
	Chemistry	49	5,0
	Math	123	12,6
	Music	57	5,8
	Special Education	8	0,8
	Guidance	10	1,0
	Class teacher	9	0,9
	History	101	10,3
	Turkish philology	80	8,2
Turkish	22	2,2	
Year of Profession	1-10 years	510	52,1
	11-20 years	301	30,8
	21 years and over	167	17,1
Do Regular Exercise?	Yes	717	73,3
	No	261	26,7
Number of Days of Exercise Per Week	I'm not doing	261	26,7
	1-2 days	221	22,6
	3-5 days	327	33,4
	5 days and over	169	17,3

Data Collection Tools

Personal Information Form

The personal information form includes questions to determine teachers' gender, age, marital status, regular exercise status, and how many days a week they exercise.

Teacher Emotion Scale

The Teacher Emotion Scale (TES) was developed by Frenzel et al. (2016) and adapted to Turkish by Alpaslan and Ulubey (2017). The scale consists of 3 sub-dimensions of enjoyment, anger and anxiety. The scale consists of four likert structures. According to consequences of explanatory factor analysis, three-factor structure explains 56.96% of total variance; the confirmatory factor analysis consequences according to three-factor model structure with good compliance values. The cronbach alpha values for lower dimensions of Teacher Emotion Scale were found to be between .70 and .75 and .82 for the entire scale.

Basic Personality Traits Inventory

Basic Personality Traits Inventory (BPTI) is a 45-item scale developed by Gençöz and Öncül (2012) on the basis of the Big-5 theory and in Turkish culture with all its stages. The scale comprised of 6 sub-dimensions and five likert structure, including extraversion, conscientiousness, agreeableness, neuroticism, openness to experience, negative valence. The cronbach alpha internal coefficients of scale were between .71 and .89, the substance-total test score correlation coefficients were between .32 and .77, and the test repeat test reliability coefficients were between .71 and .84.

Data Collection

Research data collection scales were applied to 1041 teachers and wrong coding was removed and 978 data was reached. Prior to the questionnaires, informed consent was obtained by informing the teachers about the research by the researcher and the surveys were collected face-to-face and online by the researchers.

Data Analysis

In data analysis, SPSS 22 statistical package program was used. Analytical test method was used where data normality analysis was examined skewness and kurtosis values. Data was found to be normal distribution. In analyzes; pearson correlation test for determining the relationship between scales, independent for binary comparisons sample t-test, one-way variance analysis (Anova) test applied for multiple comparisons. In the analyses, the Pearson Correlation test was used to specify relationship between the scales, the independent sample t-test for pairwise comparisons, and the one-way analysis of variance (Anova) test for multiple comparisons. On behalf of identify which groups caused difference in groups showing significant differences, Tukey's post hoc test was performed on the groups found to be homogeneously distributed and Tamhane's post hoc test was performed on the groups found to be non-homogeneously distributed.

Results

On behalf of specify normality analysis in data, Skewness and Kurtosis values were analyzed and results are given in Table 2.

Table 2. Normalization Analysis of Data

	Skewness	Kurtosis
Extraversion	,038	-1,011
Conscientiousness	-,385	-,148
Agreeableness	-,869	,604
Neuroticism	,136	-,967
Openness to Experience	-,669	,305
Negative Valence	,330	-1,039
Enjoyment	-,806	,016
Anger	,131	-1,010
Anxiety	,230	-1,092

It was designated that data exhibited a normal distribution since skewness and kurtosis values were between -1.5 and +1.5 (Tabachnick, Fidell & Ullman, 2007). Independent sample t-test results for the purpose of determining whether the subdimensions of teachers, personality traits, and teacher emotions difference with regards to gender variable are given in Table 3.

Table 3. T Test for Gender Variable

	Group	n	\bar{x}	Sd	p
Extraversion	Female	537	28,05	7,13	,091
	Male	441	27,28	7,07	
Conscientiousness	Female	537	30,88	6,36	,558
	Male	441	30,64	6,14	
Agreeableness	Female	537	32,71	6,83	,215
	Male	441	32,17	6,64	
Neuroticism	Female	537	24,30	9,68	,248
	Male	441	25,00	9,37	
Openness to Experience	Female	537	23,34	4,69	,258
	Male	441	23,68	4,45	
Negative Valence	Female	537	14,58	6,57	,019*
	Male	441	15,59	6,74	
Enjoyment	Female	537	12,85	3,11	,197
	Male	441	12,59	3,06	
Anger	Female	537	8,85	3,45	,084
	Male	441	9,24	3,61	
Anxiety	Female	537	8,60	3,67	,464
	Male	441	8,77	3,62	

*p<.05

In consequence of t-test conducted to specify whether there is a meaningful difference between the personality traits subdimensions and teacher emotions subdimensions as regards gender variable, it was designated that there was no meaningful difference in personality traits subdimensions of extraversion, conscientiousness, agreeableness, neuroticism, openness to experience and teacher emotions subdimensions of enjoyment, anger, and anxiety, while there was a

meaningful difference in negative valence sub-dimension of personality traits subdimensions.

In consequence of one-way variance analysis (Anova), which is carried out for identify whether subdimensions of teachers, personality traits and teacher emotions differ in terms of age variable, are given in Table 4.

Table 4. One-Way Analysis of Variance (Anova) for Age Variable

	Group	n	\bar{x}	Sd	F	p	Significant differences	Tamhane's Post Hoc P	Tukey Post Hoc P
Extraversion	A 21-30	433	28,38	7,07	6,57	,000*	A>D B>D		,000* ,003*
	B 31-40	255	28,18	7,36					
	C 41-50	169	26,82	6,84					
	D 51 and over	121	25,50	6,57					
Conscientiousness	A 21-30	433	31,11	6,05	10,88	,000*	A>D B>D C>D		,000* ,000* ,002*
	B 31-40	255	31,69	5,90					
	C 41-50	169	30,55	6,44					
	D 51 and over	121	27,93	6,75					
Agreeableness	A 21-30	433	33,20	6,13	17,13	,000*	A>C A>D B>C B>D C>D	,028* ,000* ,009* ,000* ,048*	
	B 31-40	255	33,59	6,21					
	C 41-50	169	31,37	7,41					
	D 51 and over	121	28,98	7,63					
Neuroticism	A 21-30	433	23,68	9,55	6,86	,000*	D>A D>B		,000* ,003*
	B 31-40	255	23,95	9,66					
	C 41-50	169	25,87	9,49					
	D 51 and over	121	27,61	8,62					
Openness to Experience	A 21-30	433	23,78	4,39	14,04	,000*	A>D B>C B>D C>D	,000* ,012* ,000* ,036*	
	B 31-40	255	24,38	4,11					
	C 41-50	169	22,96	4,88					
	D 51 and over	121	21,33	5,01					
Negative Valence	A 21-30	433	14,35	6,28	6,48	,000*	D>A D>B	,001* ,008*	
	B 31-40	255	14,65	6,87					
	C 41-50	169	15,90	7,07					
	D 51 and over	121	17,04	6,56					
Enjoyment	A 21-30	433	13,01	2,95	13,69	,000*	A>D B>D C>D		,000* ,000* ,001*
	B 31-40	255	13,13	2,86					
	C 41-50	169	12,56	3,14					
	D 51 and over	121	11,16	3,49					
Anger	A 21-30	433	8,67	3,51	5,05	,002*	C>A D>A D>B		,027* ,007* ,080*
	B 31-40	255	8,91	3,47					
	C 41-50	169	9,56	3,70					
	D 51 and over	121	9,83	3,25					
Anxiety	A 21-30	433	8,41	3,50	2,11	,097			
	B 31-40	255	8,64	3,77					
	C 41-50	169	9,08	3,98					
	D 51 and over	121	9,14	3,34					

*p<.05

In consequence of one-way analysis of variance (Anova) committed to specify whether there is a difference in subdimensions of teachers' personality traits and teacher emotions in regards to age variable, meaningful differences were found in subdimensions of personality traits such as extraversion, conscientiousness,

agreeableness, neuroticism, openness to experience, negative valence and enjoyment and anger, while no meaningful difference was found in subdimension of anxiety.

Being that designate which groups caused meaningful difference, precondition of homogeneity of variances was inspected and since it was identified that the variances were distributed homogeneously in sub dimensions of extraversion, conscientiousness, neuroticism and in subdimensions of teacher emotions, enjoyment and anger, Tukey post hoc test was performed. It was specified that variances were not distributed homogeneously in sub-dimensions of agreeableness, openness to experience and negative valence, and Tamhane's post hoc test was performed.

It was designated that meaningful difference originated between 21-30 age group and 51 and over age group and 31-40 age group and 51 and over age group in extraversion subdimension. It was designated that meaningful difference originated between 21-30 age group and 51 and over age group, 31-40 age group and 51 and over age group and 41-50 age group and 51 and over age group in conscientiousness subdimension. It was specified that the difference originated between 21-30 age group and 41-50 age group, 21-30 age group and 51 and over age group, 31-40 age group and 41-50 age group, 31-40 age group and 51 and over age group, 41-50 age group and 51 and over age group in agreeableness subdimension. It was determined that significant difference originated between 51 and over age group and 21-30 age group and 51 and over age group and 31-40 age group in neuroticism subdimension. It was designated that it originated between 21-30 age group and 51 and over age group, 31-40 age group and 41-50 age group, 31-40 age group and 51 and over age group, and 41-50 age group and 51 and over age group in openness to experience subdimension. It was specified that meaningful difference originated between 51 and over age group and 21-30 age group, 51 and over age group and 31-40 age group in negative valence subdimension. It was identified that meaningful difference originated between 21-30 age group and 51 and over age group, 31-40 age group and 51 and over age group, 41-50 age group and 51 and over age group in enjoyment subdimension. It was designated that significant difference originated between 41-50 age group and 21-30 age group, 51 and above age group and 21-30 age group, 51 and above age group and 31-40 age group in anger subdimension.

In consequence of one-way variance analysis (Anova), which is carried out for identify whether subdimensions of teachers, personality traits and teacher emotions differ in terms of the variable of marital status, are given in Table 5.

Table 5. One-Way Analysis of Variance (Anova) for Marital Status Variable

	Group	n	\bar{x}	Sd	F	p	Significant differences	Tamhane's Post Hoc P	Tukey Post Hoc P
Extraversion	A Married	420	27,70	6,88	14,85	,000*	A>C B>C	,000* ,000*	
	B Single	394	28,75	7,39					
	C Divorced	164	25,20	6,36					
Conscientiousness	A Married	420	30,65	6,04	15,28	,000*	A>C B>C		,001*
	B Single	394	31,79	6,31					
	C Divorced	164	28,63	6,19					
Agreeableness	A Married	420	32,85	6,20	15,41	,000*	A>C B>C		,000*
	B Single	394	33,14	6,79					
	C Divorced	164	29,85	7,36					
Neuroticism	A Married	420	24,32	9,32	13,72	,000*	C>A C>B		,000*
	B Single	394	23,51	9,69					
	C Divorced	164	28,04	9,02					
Openness to Experience	A Married	420	23,67	4,41	11,23	,000*	A>C B>C		,000*
	B Single	394	23,94	4,46					
	C Divorced	164	21,99	4,99					
Negative Valence	A Married	420	14,83	6,31	14,45	,000*	C>A C>B	,000*	
	B Single	394	14,23	6,89					
	C Divorced	164	17,48	6,45					
Enjoyment	A Married	420	12,83	3,06	8,57	,000*	A>C B>C		,002*
	B Single	394	13,01	2,99					
	C Divorced	164	11,85	3,27					
Anger	A Married	420	8,95	3,53	8,14	,000*	C>A C>B		,003*
	B Single	394	8,71	3,50					
	C Divorced	164	10,01	3,43					
Anxiety	A Married	420	8,73	3,55	10,11	,000*	C>A C>B		,009*
	B Single	394	8,20	3,72					
	C Divorced	164	9,71	3,51					

*p<.05

In consequence of one-way analysis of variance (Anova) committed to specify whether there is a difference in subdimensions of teachers' personality traits and teacher emotions in regards to marital status variable, it was specified that there was a meaningful difference in subdimensions of personality traits such as extraversion, conscientiousness, agreeableness, neuroticism, openness to experience, negative valence and subdimensions of teacher emotions such as enjoyment, anger and anxiety.

It was identified that meaningful difference arose between married group and divorced group and single group and divorced group in extraversion subdimension, between married group and divorced group and single group and divorced group in conscientiousness subdimension, between married group and divorced group and single group and divorced group in agreeableness subdimension, between married group and divorced group and single group and divorced group in neuroticism subdimension, between married group and divorced group and single group and divorced group in openness to experience subdimension, between married group and divorced group and single group and divorced group, in negative valence subdimension, between married group and divorced group and single group and

divorced group in enjoyment subdimension, between married group and divorced group and single group and divorced group in anger subdimension, between married group and divorced group and single group and divorced group in anxiety subdimension.

In consequence of t test to identify whether the subdimensions of teachers, personality traits and teacher emotions differ in regards to regular sports making variable are given in Table 6.

Table 6. T Test for Regular Sports Making Variable

	Group	n	\bar{x}	Sd	p
Extraversion	Yes	717	27,55	7,13	,258
	No	261	28,13	7,05	
Conscientiousness	Yes	717	31,11	6,03	,005*
	No	261	29,84	6,78	
Agreeableness	Yes	717	32,90	6,38	,002*
	No	261	31,27	7,56	
Neuroticism	Yes	717	24,49	9,67	,499
	No	261	24,96	9,18	
Openness to Experience	Yes	717	23,72	4,52	,010*
	No	261	22,87	4,69	
Negative Valence	Yes	717	15,10	6,60	,586
	No	261	14,84	6,86	
Enjoyment	Yes	717	13,00	2,89	,000*
	No	261	12,01	3,48	
Anger	Yes	717	8,98	3,50	,515
	No	261	9,15	3,60	
Anxiety	Yes	717	8,73	3,62	,511
	No	261	8,55	3,73	

*p<.05

In consequence of t test conducted to identify whether there is a meaningful difference between personality traits subdimensions and teacher emotions subdimensions according to regular sports making variable, it was determined that there was no meaningful difference in personality traits subdimensions of extraversion, neuroticism, negative valence and the teacher emotions sub-dimensions of anger and anxiety, while there was a significant difference in the personality traits sub-dimensions of conscientiousness, agreeableness, openness to experience and the teacher emotions sub-dimension of enjoyment.

In consequence of one-way analysis of variance (Anova) committed to identify whether there is a difference in teachers' personality traits subdimensions and teacher emotions subdimensions in regards to variable of how many days a week you do sports are given in Table 7.

Table 7. One-Way Analysis of Variance (Anova) for How Many Days a Week Do You Exercise Variable

	Group	n	\bar{x}	Sd	F	p	Significant differences	Tamhane's Post Hoc P	Tukey Post Hoc P
Extraversion	A I'm not doing	261	28,13	7,05	2,774	,040*	C>B		,046*
	B 1-2 days	221	26,67	6,85					
	C 3-5 days	327	28,27	7,21					
	D 5 and over	169	27,30	7,22					
Conscientiousness	A I'm not doing	261	29,84	6,78	3,576	,014*	C>A		,006*
	B 1-2 days	221	30,74	5,83					
	C 3-5 days	327	31,54	5,99					
	D 5 and over	169	30,76	6,36					
Agreeableness	A I'm not doing	261	31,27	7,56	4,418	,004*	C>A	,005*	
	B 1-2 days	221	32,43	5,97					
	C 3-5 days	327	33,26	6,40					
	D 5 and over	169	32,82	6,83					
Neuroticism	A I'm not doing	261	24,96	9,18	2,399	,067			
	B 1-2 days	221	24,98	9,33					
	C 3-5 days	327	23,53	9,69					
	D 5 and over	169	25,72	9,95					
Openness to Experience	A I'm not doing	261	22,87	4,69	3,303	,020*	D>A		,030*
	B 1-2 days	221	23,30	4,35					
	C 3-5 days	327	23,81	4,49					
	D 5 and over	169	24,11	4,78					
Negative Valence	A I'm not doing	261	14,84	6,86	2,949	,032*	D>C		,066
	B 1-2 days	221	15,69	6,69					
	C 3-5 days	327	14,31	6,51					
	D 5 and over	169	15,86	6,51					
Enjoyment	A I'm not doing	261	12,01	3,48	8,995	,000*	C>A D>A	,000*	,000*
	B 1-2 days	221	12,56	2,87					
	C 3-5 days	327	13,13	2,86					
	D 5 and over	169	13,31	2,94					
Anger	A I'm not doing	261	9,15	3,60	1,878	,132			
	B 1-2 days	221	9,30	3,27					
	C 3-5 days	327	8,66	3,42					
	D 5 and over	169	9,20	3,88					
Anxiety	A I'm not doing	261	8,55	3,73	1,582	,192			
	B 1-2 days	221	8,81	3,48					
	C 3-5 days	327	8,45	3,47					
	D 5 and over	169	9,15	4,02					

*p<.05

In consequence of one-way analysis of variance (Anova) committed to identify whether there is a difference in teachers' personality traits subdimensions and teacher emotions subdimensions in regards to variable of how many days a week you do sports, it was specified that there was a meaningful difference in personality traits subdimensions of extraversion, conscientiousness, agreeableness, openness to experience, negative valence and the teacher emotions subdimensions of anger, while there was no meaningful difference in personality traits subdimensions of neuroticism and teacher emotions subdimensions of anger and anxiety.

It was designated that meaningful difference arose between the group that did sports for 3-5 days and the group that did sports for 1-2 days in extraversion subdimension, between group that did sports for 3-5 days and group that did not do sports in conscientiousness subdimension, between group that did sports for 3-5 days

and group that did not do sports in agreeableness subdimension, between group that did sports for 3-5 days and group that did not do sports in openness to experience subdimension, between group that did sports for 5 days and more and group that did not do sports in negative valence sub-dimension, between group that did sports for 5 days and more and group that did sports for 3-5 days, and between group that did sports for 3-5 days and group that did not do sports in enjoyment subdimension.

In consequence of Pearson Correlation test committed to identify whether there is a meaningful relationship between teachers' personality traits subdimensions and teacher emotions subdimensions are given in Table 8.

Table 8. Pearson Correlation Test for Relationship Between Teachers' Personality Traits and Emotional Situations

	Extra version	Conscientiousness	Agreeableness	Neuroticism	Openness to Experience	Negative Valence	Enjoyment	Anger	Anxiety
Extraversion	r								
	p								
Conscientiousness	r ,577**								
	p ,000								
Agreeableness	r ,460**	,729**							
	p ,000	,000							
Neuroticism	r -,783**	-,554**	-,440**						
	p ,000	,000	,000						
Openness to Experience	r ,406**	,649**	,687**	-,285**					
	p ,000	,000	,000	,000					
Negative Valence	r -,749**	-,533**	-,455**	,799**	-,279**				
	p ,000	,000	,000	,000	,000				
Enjoyment	r ,366**	,571**	,596**	-,350**	,548**	-,331**			
	p ,000	,000	,000	,000	,000	,000			
Anger	r -,652**	-,501**	-,420**	,726**	-,278**	,712**	-,428**		
	p ,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		
Anxiety	r -,651**	-,488**	-,374**	,675**	-,295**	,680**	-,392**	,776**	
	P ,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	

According to the Pearson Correlation Test results, a meaningful moderate positive relationship was found between extraversion subdimension and conscientiousness, agreeableness, openness to experience, and enjoyment subdimensions, a meaningful moderate negative relationship was found between extraversion subdimension and anger and anxiety subdimensions; and a meaningful high negative relationship was found between extraversion subdimension and negative valence subdimension. A meaningful high level positive relationship was designated between conscientiousness subdimension and agreeableness subdimension, a

meaningful moderate level positive relationship was identified between the conscientiousness subdimension and openness to experience, enjoyment subdimensions, and a meaningful moderate level negative relationship was specified between conscientiousness subdimension and neuroticism, negative valence, anger, and anxiety subdimensions. It was designated that there was a meaningful moderate positive relationship between agreeableness subdimension and openness to experience and enjoyment subdimensions, and a meaningful moderate negative relationship between agreeableness subdimension and the neuroticism, negative valence, anger and anxiety subdimensions. It was found that there was a meaningful high level positive relationship between neuroticism subdimension and negative valence, anger subdimensions, a meaningful moderate level positive relationship between neuroticism subdimension and anxiety subdimension, a meaningful weak level negative relationship between neuroticism subdimension and openness to experience subdimension, and a meaningful moderate level negative relationship between neuroticism subdimension and enjoyment subdimension. It was designated that there was a weakly meaningful negative relationship between openness to experience subdimension and negative valence, anger, and anxiety subdimensions, and a moderately meaningful positive relationship between openness to experience subdimension and the enjoyment subdimension. It was specified that there was a meaningful moderate negative relationship between negative valence subdimension and enjoyment subdimension, a meaningful highly positive relationship between negative valence subdimension and anger sub-dimension, and a meaningful moderate positive relationship between negative valence subdimension and anxiety subdimension. It was specified that there was a meaningful moderate negative relationship between enjoyment subdimension and anger and anxiety subdimension, and a meaningful high positive relationship between anger subdimension and anxiety subdimension.

Discussion and Conclusion

In reference to in Table 3 might be said to be due to the fact that the teachers were raised with Turkish culture and Turkish families are usually patriarchal. Raising girls under restriction and pressure with the idea that they are more vulnerable to danger, but raising them with an approach to developing more naive, thoughtful, attentive, selfless, rootstock feelings, male children have more say, and are appreciated regardless of whether the actions are right or wrong, it is thought that it is

not coincidental that in young ages, since there are children who can reach mostly what they want and are usually given intense interest, the negative value levels of men are higher than women in later ages. However, negative valence levels are seen to be very low in both male teachers and female teachers, which means that individuals who choose the teaching profession have low levels of negative valence from their personality traits or are on the way to becoming teachers it can be said that the education received may have a direct impact on the negative valence levels.

Dalkıran (2014) in his study examining the personality traits of middle school students according to their sports branches, found that level of extraversion was higher in female students than in male students, and there was no significant difference in subdimensions of conscientiousness, agreeableness, neuroticism, openness to experience and negative valence, Bayar (1983) found that the level of extraversion of female athletes was higher than in male athletes, Ulucan and Bahadır (2011) in their study examining the personality traits of weightlifters according to different variables, found that there was no meaningful difference in the levels of extraversion of female and male students, while neuroticism levels were higher in male students than in female students. Gölge (2019) in study examining the emotional states and mental endurance of taekwondo athletes, found a meaningful difference between emotional states of female and male athletes. In studies conducted regardless of variable of doing sports, Uçar (2020), Şeker Sır (2016), Köse (2019), Birimoğlu (2015) reached similar results.

In contrast to research conclusions, Zorlu (2017) found that personality traits of athletes in the athletics branch, Acet et al. (2016) of taekwondo referees and coaches, and Özer (2019) of extreme athletes did not differ according to gender. In studies conducted on teacher candidates and teachers without taking into account the variable of doing sports, no meaningful difference was determined between emotion and personality traits in regards to gender (Köse, 2019; Şengül and Demirel, 2016; Atahan, 2022; Göç, 2023).

In accordance with results in Table 4, it is observed that highest level of extraversion is in teachers aged 21-30. Erikson stated that in the stage between the ages of 17-30, the individual who has found his/her identity during adolescence now establishes closeness and friendships with others. Considering that most teachers aged 21-30 are newly appointed, it is thought that teachers are group with highest level of extraversion since they have started to establish wider relationships with their

environment and to mix with society in this period. The reason why extraversion levels decrease with increasing age is that especially for teachers aged 51 and over, the social environment they are in becomes monotonous, and also the level of enjoying life and energy decreases with age, and the time individuals allocate for their own social activities decreases with increasing age, which negatively affects extraversion levels.

Although the age group of 51 and above has accomplished possible goals of teachers to have lowest level of conscientiousness, or they have struggled for many years, their levels of hopelessness and burnout have increased due to the unrealisation of their goals and dreams that it may be considered. The high level of conscientiousness in teachers between 21-30 and 31-40 years of age is also the conscientiousness that comes with individuals having to primarily stand on their own feet, it can be explained that they are affected by responsibilities they have taken to make the course they have processed due to the fact that they have little professional experience yet.

Since individuals aged 31-40 are in a transition period, they have overcome the inexperience of their 21-30 years of age and have not yet experienced the feelings of fatigue and burnout that come with age for individuals aged 51 and over, it is thought that their social relationships have also developed, and therefore it is thought that the teachers with the highest level of agreeableness are those aged 31-40.

It can be said that older teachers have worked hard for years to sustain their lives and achieve the lifestyle of their dreams, that they have been worn out materially and spiritually in this process, that their burnout levels have increased, their enjoyment of life has decreased, and that they have become more impatient, hasty, irritable, and touchy, and that this situation has caused their neuroticism and negative valence levels to increase.

As Erikson expresses in his psycho-social development theory, since 31-40 age interval is transition period, individuals continue to produce in this period and acquire the productivity of new generation and guiding targets, it can be interpreted that teachers participating in research have the highest level of openness to experience for the development of their students during this period because they themselves are open to development and innovations. The reason that level of openness to experience in teachers aged 51 and over is the lowest in this period, level of enjoyment of life of individuals is decreasing, they are not as open to innovations from their commitment

to their own right and wrong, and they are not as open to their own right and wrong, since the interest in today's technology decreases with age increase, it is thought that level of openness to experience is less than other groups.

It is thought that enjoyment teachers in the 51 and above age group get while teaching is significantly lower than teachers in other age groups, reason why their anger levels while teaching are higher than in other age groups is that with increasing age, the levels of extraversion, openness to experience, conscientiousness, agreeableness decrease, negative valence, neuroticism levels increase, and the feeling of enjoyment they get while teaching decreases and the feeling of anger increases. It is also thought that the higher sense of enjoyment that younger teachers feel while teaching is higher, their theoretical knowledge is fresher despite not having as much professional experience as older teachers, they are more willing to transfer the information they have to students, their communication is better since their ages are closer to the students' ages, and thus teachers can express themselves better in the classroom environment, which positively affects the sense of enjoyment.

In research committed by Gölge (2019) examining emotional states and mental endurance of taekwondo athletes, no statistically meaningful difference was observed in subdimensions of enthusiasm, happiness and excitement, anxiety and anger according to the age range variable of under 18 and over 18, while a meaningful difference was observed in subdimension of malaise and it was determined that the group with the highest level of malaise was the group aged 18 and over. In a study where the variable of doing sports was not used, Köse (2019) found that there was a meaningful difference in emotional and personality traits of teacher candidates according to age, while Pekiürek (2018) found that as age of adolescents increased, their levels of extraversion and open-mindedness increased.

Contrary to research results, Ulucan and Bahadır (2011) found that the personality traits of weightlifters did not indicate a meaningful difference as regards age variable. Güler (2021) specified that there was no meaningful relationship between basic personality traits of sports high school students and the age variable.

In studies conducted regardless of the sports variable, Atahan (2022), Göç (2023) concluded that age did not affect the emotional state level, and Birimoğlu (2015) concluded that it did not affect personality traits.

In proportion to results in Table 5, it is considered that reason single teachers have the highest level of extraversion is because they are younger and have more time

and energy to spare only for their own social activities and hobbies; the reason divorced teachers have the lowest level of extraversion is because they may have gone through a problematic divorce process, their social relationships and personality traits may have been negatively affected by this situation, and their talkativeness and assertiveness traits may have decreased.

It can be said that reason why level of conscientiousness is higher in single teachers compared to married teachers is that, while many responsibilities are shared with the spouse in marriage, single teachers are younger and probably newly appointed, have to take on more responsibility in order to stand on their own feet, and their level of professional experience is lower, requiring them to make more preparations before going to class, which is why their level of conscientiousness is higher than in other groups.

It is thought that the fact that neuroticism and negative valence from the personality traits sub-dimensions, anger and anxiety from the teacher emotions sub-dimensions are at the highest levels in divorced teachers and agreeableness and negative valence from the personality traits sub-dimensions are at the lowest levels in the enjoyment sub-dimension from the teacher emotions sub-dimensions are due to similar reasons, that the material and spiritual wear and tear of divorced teachers during the divorce process affects the existing sub-dimensions, and that since their personality traits were at these levels before the divorce, disagreements arise and they choose to divorce.

Özer (2019) found that the marital status of extreme athletes affected the personality traits sub-dimensions of emotional instability, extraversion, openness to experience, agreeableness and conscientiousness, and found that the levels of neuroticism and openness to experience were higher in unmarried athletes than in married athletes, and that the levels of extraversion, agreeableness and conscientiousness were higher in married athletes than in unmarried athletes. In studies where the variable of doing sports was not taken into account, Birimoğlu (2015), Çelebi and Uğurlu (2014), Sav (2007) reached similar results in their studies on teachers.

In research committed on physical education and sports teachers, Kartal (2021) found that negative mood levels differed according to marital status, while positive mood levels did not differ. In studies where the sports variable was not used, Göç (2023) found that teachers' positive and negative mood levels did not differ

meaningfully as regards marital status variable, while Atahan (2022) found that there were meaningful differences in some subdimensions of mood level.

The results in Table 6 are evidence that regular sports have a significant effect on teachers' personality traits and emotional states. It is observed that individuals who do sports exhibit more hardworking, disciplined, organized, determined, sensitive, sharing, well-intentioned, sincere, affectionate, self-confident, brave and creative personality traits than individuals who do not.

Özer (2019) found that the levels of neuroticism, extraversion, openness to experience, agreeableness and conscientiousness, which are subdimensions of personality traits of extreme athletes, were at a level high enough to create a meaningful difference contrast to athletes who did not exercise.

According to findings in Table 7, it can be said that excessive exercise will reduce the positive aspects of exercise. In the study, it was found that the extraversion, conscientiousness, agreeableness levels of teachers who exercised for 5 days or more were meaningfully lower than those who exercised for 3-5 days, which supports the idea that the effects of exercise are related to overtraining and that the ideal exercise day is 3-5 days a week.

However, it is thought that the level of openness to development increases as the number of days of doing sports increases, that meaningful difference is in favor of teachers who do sports for 5 days or more, that this situation is due to the fact that individuals who do not do sports have a more monotonous lifestyle, and that individuals who do sports for 5 days or more do sports almost every day in order to improve themselves.

In regard to results in Table 8, it is observed that increase in a positive trait among the personality traits and emotional states of teachers causes the increase in other positive traits and the decrease in negative traits. It can be explained that as the negative traits of individuals decrease, they will have a structure with strong communication, developed social relationships, and enjoy life, and this will enable them to be mentally peaceful and have high self-confidence, and their levels of openness to development, compatibility and extroversion are also positively affected. It can be said that the decrease in negative traits and the increase in positive traits among the personality traits directly affect the emotional states of teachers during the lesson.

Gözmen and Aşçı (2016) found that athletes' optimal performance moods had negative relationships with neuroticism, a personality trait, and positive relationships with extraversion, agreeableness, openness to experience, and self-control.

Suggestions

Since it has been designated that doing sports has a positive effect on teachers' emotional levels and personality traits, awareness seminars can be held to encourage all teachers to do sports. It is seen that teachers' personality traits and emotional states are affected by external factors. For this reason, studies can be carried out to improve the working conditions of teachers so that they can teach more efficiently and practice their profession under better conditions. It has been specified that doing sports has positive effects on teachers' personality traits and teacher emotions, and the differences in personality traits between licensed athletes and sedentary individuals can be examined. A study can be conducted to look into effects of personality traits on athlete performance.

References

- Alpaslan, M. M., & Ulubey, Ö. (2017). Öğretmen duygu ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması. *Journal of Turkish Studies*, 12(25), 119-130.
- Atahan, K. (2022). Özel eğitim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin öğretim duygu durumları, örgütsel destek algıları ve tükenmişlik düzeyleri. (Yüksek Lisans Tezi). Uşak Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Uşak.
- Başer, E. (1986). Uygulamalı spor psikolojisi. Ankara: M.E.G.S.B. Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü.
- Bayar, P. (1983). Atletlerin kişilik özellikleri. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara.
- Birimoğlu, B. (2015). Sınıf öğretmenlerinin kişilik özellikleri ile iş doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi: İstanbul ili Kadıköy ilçesi örneği. (Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çelebi, N., & Uğurlu, B. (2014). Resmi liselerde çalışan öğretmenlerin kişilik özelliklerinin demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 537-569.
- Çetin, L. (2010). Sınıf öğretmenlerinde yaşam kalitesi ve etkileyen bazı faktörler. (Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

- Dalkıran, M. A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin spor branşlarına göre kişilik özelliklerinin incelenmesi: Osmaniye örneklemi. (Yüksek Lisans Tezi). Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Dökmen, Ü. (2000). Var olmak gelişmek uzlaşmak. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Ekin, M. (2018). Sınıf öğretmenlerin dersleri öğrenirken ve öğretirken hissettikleri duyguları ile öğretim etkililik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Frenzel, A. C., Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Durksen, T. L., Becker-Kurz, B., & Klassen, R. M. (2016). Measuring teachers' enjoyment, anger, and anxiety: The teacher emotions scales (TES). *Contemporary Educational Psychology*, 46, 148-163.
- Gençöz, T., & Öncül, Ö. (2012). Examination of personality characteristics in a Turkish sample: Development of basic personality traits inventory. *The Journal of General Psychology*, 139(3), 194-216.
- Göç, A. C. (2023). Kriz dönemlerinde turist rehberlerinin duygudurum ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi: Covid-19 pandemi süreci. (Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çanakkale.
- Gölge, A. (2019). Teakwondo sporcularının duygu durumları ve zihinsel dayanıklılıklarının ölçülmesi: Yozgat ili. (Yüksek Lisans Tezi). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Gözmen, A., & Aşçı, F. H. (2016). Sporcularda optimal performans duygu durumunun yordanmasında beş faktörlü kişilik özelliklerinin ve mükemmeliyetçiliğin rolü. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(1), 40-48.
- Güler, B. (2021). Spor lisesi öğrencilerinin temel kişilik özellikleri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- İnal, A. N. (2003). Beden eğitimi ve spor bilimi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karasar, N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler ve teknikler. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kartal, E. (2021). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinde duyguların karar verme ve öz yeterlik üzerine etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.

- Köse, F. (2019). Öğretmen adaylarının duygu ve kişilik özellikleri ile öğretim yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Özer, H. (2019). Ekstrem sporcuların kişilik özelliklerinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Pekyürek, İ. (2018). Bir okul örneğinde anne baba tutumlarının ergenlerin kişilik yapısı ve cinsiyet rolü ile ilişkisinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sav, İ. (2007). Psikolojik danışman rehber öğretmenlerin kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Şeker Sır, N. (2016). Öğretmen adaylarının 5 faktör kişilik kuramına göre kişilik özelliklerinin belirlenmesi ve bazı değişkenlere göre incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şengül, M., & Demirel, A. (2016). Türkçe öğretmenlerinin duygu dışavurum tarzları üzerine bir inceleme. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(34), 116-133.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson, MA.
- Uçar, M. Z. (2020). Ergenlik dönemi bireylerinin kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Ulucan, H., & Bahadır, Z. (2011). Haltercilerin kişilik özelliklerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 175-183.
- Yavuzer, H. (2001). *Çocuk ve suç*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Zorlu, E. (2017). Atletizm branşındaki sporcuların kişilik özelliklerinin başarı motivasyonuna etkisinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.