



Uluslararası Spor Bilimleri Bozok Dergisi



Bozok International Journal of Sport Sciences



Sayı
3

Cilt 5 Yıl 2024

ULUSLARARASI BOZOK SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ BOZOK
INTERNATIONAL JOURNAL OF SPORT SCIENCES

Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Adına Sahibi
On Behalf on Yozgat Bozok University Sport Sciences Faculty Owner
Prof. Dr. Evren YAŞAR (Rector)

Baş Editör (Head Editor)
Dr. Bekir Barış Cihan Yozgat Bozok Üniversitesi, TÜRKİYE

Editörler (Editors)
Dr. Ebru Araç Ilgar Yozgat Bozok Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Mehmet Yıldırım Yozgat Bozok Üniversitesi, TÜRKİYE

Yayın Kurulu (Editorial Board)

| | |
|---------------------------|--|
| Dr. Adem Kaya | Bowie State University, USA |
| Dr. Ahmet Azmi Yetim | Gazi Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Alpaslan Kartal | Yozgat Bozok Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Ali Özkan | Yozgat Bozok Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Arslan Kalkavan | Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Baki Yılmaz | Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Barış Gürol | Eskişehir Teknik Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Barış Şentuna | Balıkesir Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Bekir Barış Cihan | Yozgat Bozok Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Berkan Bozdağ | Yozgat Bozok Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Beyza Akyüz | Fenerbahçe Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Bijen Filiz | Afyon Kocatepe Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Cesar Torres | The College at Brockport, State University of New York, USA |
| Dr. Ceyda Mumcu | University of New Haven, USA |
| Dr. Çağdaş Caz | Yozgat Bozok Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Çetin Yaman | Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Dilsad Ahmed | Oregon State University, USA |
| Dr. Ebru Araç Ilgar | Yozgat Bozok Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Ebru Olcay Karabulut | Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Ekrem Levent İlhan | Gazi Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Emanuele Isidori | University of Rome "ForoItalico", ITALY |
| Dr. Elif Aydın | Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Emre Bağcu | Gazi Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Ertan Tüfekçioğlu | King Fahd University Of Petroleum and Minerals, SAUDI ARABIA |
| Dr. Esin Tüfekçi Ergin | Aydın Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Fatih Dinç | Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Fatih Çatıkkaş | Manisa Celal Bayar Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Ferhat Esatbeyoğlu | Yozgat Bozok Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Ferman Konukman | Qatar University, QATAR |
| Dr. Fikret Soyer | Balıkesir Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Filiz Fatma Çolakoğlu | Gazi Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Georges Stylianidies | United Arab Emirates University, UAE |
| Dr. Gül Tiryaki Sönmez | Lehman College of the City University, USA |
| Dr. Gülten Hergüner | Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Hacı Ahmet Pekel | Gazi Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Hakan Yarar | Yozgat Bozok Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Hakkı Ulucan | Kayseri Erciyes Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Hasan Fehmi Mavi | Eastern Illinois University, USA |
| Dr. Hayrettin Gümüşdağ | Yozgat Bozok Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Hayri Ertan | Eskişehir Teknik Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Hülya Andre | Yozgat Bozok Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Hülya Aşçı | Marmara Üniversitesi, TÜRKİYE |

| | |
|-------------------------------|---|
| Dr. Hürmüz Koç | Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. İbrahim Cicilioğlu | Gazi Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. İbrahim Fatih Yenel | Gazi Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. İbrahim Yıldırım | Gazi Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. İlker Yılmaz | Eskişehir Teknik Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. İzzet Kırkaya | Yozgat Bozok Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Jerzy Kosiewicz, | Józef Piłsudski University of Physical Education, POLAND |
| Dr. Jong-Hoon Yu | North Park University, USA |
| Dr. Judy Beard | Central Washington University, USA |
| Dr. Latif Aydos | Gazi Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Lauren Lieberman | The College at Brockport, State University of New York, USA |
| Dr. Levent Var | Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Maha Sellami | Qatar University, QATAR |
| Dr. March Krotee | North Carolina State University, USA |
| Dr. Mehmet Günay | Gazi Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Mehmet Kılıç | Selçuk Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Mehmet Yıldırım | Yozgat Bozok Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Metin Şahin | Selçuk Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Metin Yaman | Dokuz Eylül Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Mohsen, Afrozeh | Ton Duc Thang University, VIETNAM |
| Dr. Monoem Haddad | Qatar University, QATAR |
| Dr. Muhammet Kesgin | Rochester Institute of Technology, USA |
| Dr. Mustafa Zahit Serarşlan | Bartın Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Müge Akyıldız Munusturlar | Eskişehir Teknik Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Murat Atasoy | Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Mustafa Yaşar Şahin | Gazi Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Nadim Nassif | Notre Dame University Louaize, LEBANON |
| Dr. Oğuz Gürkan | Yozgat Bozok Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Oktay Çoban | Yozgat Bozok Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Patrizia Zagnoli | Università degli Studi di Firenze, ITALY |
| Dr. Recep Ali Ozdemir | Harvard University, USA |
| Dr. Robert Schneider | The College at Brockport, State University of New York, USA |
| Dr. Sefa Şahan Birol | Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Souhail Hermassi | Qatar University, QATAR |
| Dr. Stevo Popovic | University of Montenegro, MONTENEGRO |
| Dr. Suat Karaküçük | Gazi Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Syed Arif Kamal | University of Karachi, PAKİSTAN |
| Dr. Süleyman Munusturlar | Eskişehir Teknik Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Tekin Çolakoğlu | Gazi Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Tanuja Raut | SGB Amravati University, INDIA |
| Dr. Vahit Çiriş | Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Victoria Machato Blas | Spanish Ministry of Education-School of Antonio Hellin Costa, SPAIN |
| Dr. Yeşim Karaç Öcal | Yozgat Bozok Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Yunus Yıldırım | Mersin Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Zahit Serarşlan | Bartın Üniversitesi, TÜRKİYE |
| Dr. Zornitza Mladenova | Association of Touristic Animators, BULGARIA |

Yazı İşleri Müdürleri (Responsible Managers)

Ece Ervüz
Samet Sağ

Yozgat Bozok Üniversitesi, TÜRKİYE
Yozgat Bozok Üniversitesi, TÜRKİYE

Periyot (Period)

Yılda 3 Sayı / Tri-annual

İndeks (Index)

General Impact Factor, Cite Factor, I2OR (International Institute of Organized Research), **ESJI** (Eurasian Scientific Journal Index), **DRJI** (Directory of Research Journals Indexing), **Root Indexing, Ideonline, ASOS İndeks** ve **Tei** (Türk Eğitim İndeksi)

Yabancı Dil Uzmanları (Foreign Language Experts)

Dr. Ferhat Esatbeyoğlu Yozgat Bozok Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Hülya Andre Yozgat Bozok Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Oğuz Gürkan Yozgat Bozok Üniversitesi, TÜRKİYE

İndeks Sorumluları (Index Managers)

Öğr. Gör. Ahmet Dünder Eren Yozgat Bozok Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Erol Baykan Yozgat Bozok Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Mehmet İnan Yozgat Bozok Üniversitesi, TÜRKİYE

Yazı İşleri Sorumluları (Editorial Officers)

Samet Sağ Yozgat Bozok Üniversitesi, TÜRKİYE
Ece Ervüz Yozgat Bozok Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Sabiha Gizem Engin Yozgat Bozok Üniversitesi, TÜRKİYE

Baskı Tarihi (Publication Date)

Aralık, 2024

Yazışma Adresi (Correspondence Address)

Yozgat Bozok Üniversitesi Bilal Şahin Batı Kampüsü, Mühendislik-Mimarlık Fakültesi C/Blok Kat: 3 Atatürk
Yolu 7. Km Merkez-Yozgat/Türkiye

Tel /Phone

+90 (354) 242 10 35

Faks /Fax

+90 (354) 242 10 36

URL

<https://besyodergi.bozok.edu.tr/ubosbid/>

e-

posta

e-mail

sporbilimleridergisi@bozok.edu.tr



Üniversite Spor Tesislerinin Yeterlilik Düzeylerinin Kullanıcılara Ait Değişkenlere Göre Araştırılması

Hatice ALATEPE¹, Oktay YİĞİT²

¹Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0003-1900-1743>

²Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-3302-0345>

To cite this article/ Atf için:

Alatepe, H., ve Yiğit, O. (2024). Üniversite spor tesislerinin yeterlilik düzeylerinin kullanıcılara ait değişkenlere göre araştırılması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 1-12.

Özet

Bu araştırmanın amacı üniversite spor tesislerinin yeterlilik düzeylerini belirlemek ve kullanıcılara ait değişkenlere göre karşılaştırmaktır. Araştırmanın örneklemini Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi spor tesislerini kullanan 278 birey oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak iki bölümden oluşan ölçek kullanılmıştır. İlk bölümde demografik bilgiler bulunurken, ikinci bölümde Şahin (2013) tarafından geliştirilen "Tesis Yeterliliği Ölçeği" yer almıştır. Verilerin analizinde demografik veriler için tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmıştır. Karşılaştırmalı analizlerde veriler normal dağılım gösterdiği için ANOVA ve Independent Sample T testleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi spor tesisinin fiziksel ve teknik yeterliliğinin iyi düzeyde olduğu, yönetim ve organizasyonel yeterlilik ile toplam yeterlilik düzeylerinin orta derecede olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca fakülte değişkenine göre tesisin yeterlilik düzeyi algısında spor bilimleri fakültesi öğrencileri lehine istatistiki olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Sınıf değişkenine göre 3.sınıf öğrencilerinin 1.sınıf öğrencilerine göre fiziksel ve teknik yeterlilik algılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Haftalık ve günlük kullanım süresi değişkenlerine göre tesis yeterlilik düzeyi algılarında anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Spor tesisi, Yeterlilik, Spor tesis yeterliliği

Investigation of the Competency Levels of University Sports Facilities According To User Variables

Abstract

The aim of this research is to determine the adequacy levels University sports facilities and compare them according to user variables. The sample of the research consists of 278 individuals using Niğde Ömer Halisdemir University sports facilities. A scale consisting of two parts was used as a data collection tool in the research. While demographic information was included in the first section, the "Facility Adequacy Scale" developed by Şahin (2013) was included in the second section. Descriptive statistics for demographic data were used in the analysis of the data. Since the data showed normal distribution in comparative analyses, ANOVA and Independent Sample T facilities were used. As a result of the research, it was observed that the physical and technical competence of Niğde Ömer Halisdemir University sports facility was at a good level, and the management, organizational competence and total competence levels were moderate. In addition, it was determined that there was a statistically significant difference in favor of the students of the faculty of sports sciences in the perception of the adequacy level of the facility according to the faculty variable. According to the grade variable, it was determined that 3rd grade students had higher physical and technical competence perceptions than 1st grade students. It has been determined that there is no significant difference in perceptions of facility adequacy level according to weekly and daily usage time variables.

Keywords: Sports Facility, Qualification, Sports Facility Qualification

GİRİŞ

Spor tesislerinin sporun yayılmasında ve gelişmesinde önemli bir rolü vardır. Uluslararası sahnede başarı büyük oranda spor tesislerine bağlı olmakla birlikte, nicelik ve nitelik yeterliliği bakımından da yakından ilgilidir. Sporun yaygınlaşmasında spor tesislerinin önemi nezdinde belirli politikalar bulunmakta ve bu politikaların bu çerçevede değerlendirilmesi koşuluyla uygulanması beklenmektedir. Toplumun spora yönelik beklentileri, ihtiyaçları, eğilim ve tercihleri öncelikle araştırılması gereken hususlar olarak görülmelidir (Okan, 1994; Koç ve ark., 2021). Türkiye de bulunan VI. 5 yıllık kalkınma planında spor tesislerine şu şekilde yer verilmiştir; En küçük yerleşim yerinden ülke çapında bir olimpik tesisin inşasına kadar spor alanları ve tesislerinin planlanmasında nüfus ve onların ihtiyaçları dikkate alınmalıdır. Ormanlardan, göllerden veya yerleşim yerlerine yakın alanlardan yararlanılarak spor tesisleri yapılabilir (DPT, 1990; Ayan, 2002). Bu beklentilerin karşılanması için ise spor faaliyetlerine kolay ulaşım sağlamamıza olanak tanıyan spor tesisleri önemli bir rol oynamaktadır. Bunun sebeplerinden biri yoğun yaşam koşulları sebebiyle zaman tasarrufuna ihtiyaç duyulan bu dönemde, spor tesislerine kolay ulaşmanın bireylere büyük avantaj sağladığını söylemek mümkün görülmektedir.

Spor tesisleri, bireysel ya da takım sporlarının yapılabilirdiği, antrenman veya spor müsabakalarının yapıldığı, kullanıcıların ve izleyicilerin ihtiyaçlarını karşılayan alanlardır (Ramazanoğlu ve Ramazanoğlu, 2000; Koç ve ark., 2021). Sporun yaygınlaşması ve toplumsal kabul görmesi, tüm bireylerin bir tür eğlenceye veya organizasyona katılmasına neden olmaktadır. Ülke genelindeki dengeli dağılım nedeniyle her yaşta vatandaşın alışlagelmiş rutinleri takip etmek yerine spora katılma olasılığı daha yüksektir. Spor sahaları ve tesislerinin inşasında araştırma ve planlamadan kaynaklanan çeşitli kullanımlardan faydalanılabilir (Şahin, 2013). Spor tesisleri, üretim faktörlerini müşterinin ihtiyaç ve gereksinimlerine göre düzenlemektedirler. Ayrıca spor tesisleri spor faaliyetlerini bir araya getirerek spor hizmeti veren işletmeler olarak belirtilmekte olup tesislerin hizmet odaklı bir işletme olarak kar elde etmekten daha fazlasını yapmaları onları diğer işletmelerden ayırmaktadır (Seraslan, 1998; Yiğit, 2023). Ancak hizmet kalitesi veya müşteri memnuniyeti düzeyinin belirlenmesi oldukça önemli bir faktör olduğu gibi ülkemizde özellikle spor hizmetleri sektörüyle ilgili sınırlı sayıda araştırma olduğu görülmektedir (Gürbüz ve ark., 2004; Akgül ve ark., 2009). Spor tesisleri genel olarak insanların sosyal yaşamlarını iyileştirmek için onlara farklı spor aktiviteleri sunan spor kurumları olarak tanımlanmaktadır. Spor tesisleri müşteri memnuniyeti ve kaliteli spor hizmetiyle sporu yaygınlaştırmayı amaçlamaktadır (Ramazanoğlu ve Öcalan, 2005; Yiğit, 2023). Spor merkezlerinin kaliteli hizmet sunmaları ve tesis kullanıcılarının geri dönüşleri doğrultusunda tesislerin düzenlemeler yapmak için bu talimatlara uyması gerekmektedir. Bu merkezleri kullanan bireylerin, hizmet veren tesisleri değerlendirmeleri ve geri dönüş sağlamaları bu bağlamda önemlidir. Hizmet sağlayıcıları kullanıcıların görüş ve düşüncelerine önem vermektedirler (Güçlü, 1998; Çakmak ve Akcan, 2024).

Spor faaliyetlerine ev sahipliği yapan spor tesisleri, spor hizmet sunumunun önemli bir parçasıdır. Spor tesisleri tüm spor faaliyetleri için spor federasyonlarının belirlediği normlara uygun olarak yapılmalıdır (Gürsoy, 1999; Kızar, 2018).

Spor tesisi inşası sırasında yapılan politikalar dünyanın hızlı gelişimine ayak uyduramamaktadır. Sporda gelişmiş ülkeler, spor tesislerinin yapımına büyük önem vermektedirler hatta sporu bir bilim olarak görmekte, spor mimarlığı ve mühendislik hizmetlerini de spor bilimlerinin dalları olarak görmektedirler. Ülkemizde Cumhuriyet döneminde tesis inşaatları yapılmış olup, Spor-Toto gelirlerinden elde edilen mali kaynaklarla başlangıçta oldukça yetersiz olan tesis inşaatlarının 1960 yılından sonra hız kazandığı görülmüştür (Demirci, 1986; Güçlü, 1998). Günümüzde devlet planlama komisyonu altıncı beş yıllık kalkınma planında mevcut spor tesislerinin tam kapsama gücüyle yarar sağlayacak şekilde değerlendirilmesinin ve düzenlenmesinin yapılacağını bildirmektedir (Hacıcaferoğlu ve ark. 2011; Şahin, 2013). Spor eğitiminin önemi göz ardı edilemez. Sporun büyümesi ve gelişmesi, eğitim programlarına ve iyi gelişmiş, bilimsel temele sahip yeni spor tesislerinin kurulmasına bağlıdır (Nacar, 2019). Bir ülkede sporun gelişmiş ve popüler olup olmadığını ya da sporun gelişmeye devam edip sürdürülebilir olduğunu anlamak, spor ortamının yaratılıp yaratılmadığına, tesislerin ve sporcu sayısının yeterli olup olmamasına bağlıdır. Hepimizin bildiği gibi spor ortamı; spor mekânları ve tesisleri, spor araç ve gereçleri, spor antrenörleri ve yöneticileri, spor organizasyonları gibi alanlardan oluşur. Bu unsurlardan bir veya birkaçının eksikliği ya da olmaması durumunda ülkenin spor endüstrisinin sağlıklı olduğu söylenemez (Salman, 1992; Güçlü, 1998). Ancak spor tesislerinin sayısının artırılması, fiziki yapının iyileştirilmesi spor katılımının artması ve sporun gelişmesi için yeterli değildir. Spor programlarının ve sağlanan personelin sınırlı sayıda olmasının yanı sıra kalitesi de etkilidir. Diğer unsurların yanında sistem büyük ölçüde spor hizmeti verecek iyi eğitilmiş kişilere dayanmaktadır (Taşmekteplioğlu ve ark., 2009). Spor tesisleri fiziksel egzersizin ve sağlıklı bir neslin gelişmesinin temel araçlarıdır. Bu tesisler, beden ve ruh sağlığını geliştirmek, amatör sporcuların uluslararası düzeyde başarıya ulaşmasını sağlamak, her yaşta insanı seyirci statüsünden kurtarmak ve aktif spor yapmalarını sağlayarak sporu günlük aktivitelerine entegre etmek amacıyla kurulmuştur (DPT, 1994; Güçlü, 1998).

Yeterlilik; bireyin nasıl düşündüğünü, hissettiğini, kendini nasıl motive ettiğini ve davranışlarını belirlemektir. Yeterlilik; biliş, motivasyon, duygu ve seçim süreci olarak dört temel süreçten oluşmaktadır. Bu süreçler algısal yeteneklerde çok önemli rol oynar. Bir davranışın oluşmasını önleyebilir veya bu davranışın oluşmasına teşvik edebilir. Başka bir tanımda yeterlilik, kişilerin belirli bir fonksiyonu yapabilme gücüne inandığı bir duygudur (Bandura, 1994; Ünlü ve ark., 2008). Yeterlilik kavramı, bir hizmetin veya fonksiyonun keskin bir biçimde yerine getirilebilmesi için sahip olunan davranış olarak tanımlanmaktadır. Görevleri gerçekleştirme ve görevlerin getirdiği gereksinimleri uygulamak için ihtiyaç duyulan bilgi, beceri ve yetenekleri tanımlayan bir kavramdır (Şahin, 2004; Ünlü ve ark., 2008).

Spor tesislerinin nicel ve nitel bakımdan yeterliliği ulusal ve uluslararası alanlarda başarıyı belirleyen en önemli etkenlerden biridir. Son yıllarda sporda söz hakkına sahip olan ülkelerde, spor tesislerine verilen önemin arttığı ve tesis sorunlarının büyük oranda çözüldüğü görülmektedir (İşler, 2001; Koç ve ark., 2021).

Hızla gelişen, sürekli değişen teknolojinin ve fiziksel aktivitelerin günümüzde öneminin arttığı sporcuların ve spor eğitimcilerinin yetiştiği, sporun üretilirken geliştiği Beden Eğitimi Spor Yüksekokullarının ve Spor Fakültelerinin spor tesislerini, spor gelişiminden ayrı

düşünmek olanaksızdır (Nacar, 2011; Koç ve ark.; 2021). Bu nedenle bu araştırmada Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi içerisinde bulunan spor tesislerinin kullanıcılar açısından çeşitli değişkenlere göre yeterlilik düzeylerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Bu araştırma üniversitelerdeki spor tesislerinin yeterlilik düzeyini ortaya koyarak, farklı değişkenler açısından karşılaştırması nedeniyle uygulama alanına katkı sağlayacaktır. Literatürel açıdan da bu alanda ilişkilendirilmemiş farklı değişkenler kullanması nedeniyle önemli olacaktır. Spor tesis yeterliliğinin kullanıcıların görüşleri doğrultusunda değerlendirilmesi, tesisimizin mevcut eksikliklerinin tespiti ve çözüm önerilerinin geliştirilmesi bakımından önemlidir.

Araştırmanın Hipotezleri

- H₁. Üniversite spor tesislerinin yeterlilik düzeyi iyi seviyededir.
- H₂. Üniversite spor tesislerini kullanan öğrencilerin tesislerin yeterlilik düzeyleri değerlendirmelerinde fakülte değişkeni açısından farklılık vardır.
- H₃. Üniversite spor tesislerini kullanan öğrencilerin tesislerin yeterlilik düzeyleri değerlendirmelerinde sınıf değişkeni açısından farklılık vardır.
- H₄. Üniversite spor tesislerini kullanan öğrencilerin tesislerin yeterlilik düzeyleri değerlendirmelerinde günlük kullanım süresi değişkeni açısından farklılık vardır.
- H₅. Üniversite spor tesislerini kullanan öğrencilerin tesislerin yeterlilik düzeyleri değerlendirmelerinde haftalık kullanım süresi değişkeni açısından farklılık vardır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırmanın modeli nicel araştırma desenlerinden tarama ve nedensel karşılaştırma yöntemleridir.

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesinde bulunan spor tesislerini kullanan 1000 üye oluşturmaktadır. Örneklemi ise bu evrenden basit seçkisiz yöntemle seçilmiş olan 116 Kadın ve 162 Erkek toplam 278 üye oluşturmaktadır. Roasoft (2024) örnekleme hesaplama motoruna göre 0,05 hata payı ile bu evreni temsil edecek olan örneklem hacminin en az 278 birey olması gerektiği görülmüştür. Basit rastgele örnekleme, birimleri rastgele seçme ve bunları her örnek birim için eşit seçim olasılığıyla dağıtma işlemidir. Eğer her örneklem birimine eşit seçim olasılığı verirsek, uzaydaki her örneğin olasılığı eşit derecede seçilmiş olur (Çingı, 1994).

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak 2 bölümden oluşan ölçek kullanılacaktır. İlk bölümde demografik veriler yer alırken, ikinci bölümde Şahin (2013) tarafından geliştirilen spor tesislerinde yeterlilik durumlarının envanteri kullanılacaktır.

"Tesis Yeterliliği Ölçeği" 27 madde ve iki alt boyuttan oluşan, 5 li likert (Kesinlikle Katılmıyorum, Katılmıyorum, Kısmen Katılıyorum, Katılıyorum, Kesinlikle Katılıyorum) yapısında olan bir ölçektir. Ölçeğin alt boyutları "Fiziki ve Teknik Yeterlik" ve "Yönetimsel ve Organizasyonel Yeterlilik" şeklinde isimlendirilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri

0,96 olduğu için uygulanabilir olduğu tespit edilmiştir. Tesis yeterliliğinin ölçülmesinde kullanılan ölçeğin puanlanmasında ve değerlendirilmesinde aşağıdaki kriterler kullanılmıştır.

| Seçenekler | Puanlar | Puan aralığı | Ölçek değerlendirme |
|---------------------|---------|--------------|---------------------|
| Hiç katılmıyorum | 1 | 1,00 - 1,79 | Çok düşük |
| | 2 | 1,80 - 2,59 | Düşük |
| | 3 | 2,60 - 3,39 | Orta |
| | 4 | 3,40 - 4,19 | Yüksek |
| Tamamen katılıyorum | 5 | 4,20 - 5,00 | Çok yüksek |

Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizinde SPSS 24 programı kullanılmıştır. Demografik verilerin analizinde ve tesislerin yeterlilik düzeylerinin belirlenmesinde tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmıştır. Skewness ve Kurtosis değerleri +1,5 ile - 1,5 arasında olduğu gözlemlendiğinden verilerin normal dağılım gösterdiğine karar verilmiştir. Bu nedenle karşılaştırmalı analizlerde ANOVA ve Independent Sample T testlerinden faydalanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya katılan Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi spor tesisini kullanan sporcuların demografik değişkenlere göre dağılımları

| | | f | % |
|---|--------------------------|-----|-------|
| Cinsiyet | Erkek | 166 | 59,7 |
| | Kadın | 112 | 40,3 |
| | Toplam | 278 | 100,0 |
| Yaş | 18 yaş ve altı | 16 | 5,8 |
| | 18-21 yaş | 111 | 39,9 |
| | 22-24 yaş | 121 | 43,5 |
| | 25 yaş ve üstü | 30 | 10,8 |
| | Toplam | 278 | 100,0 |
| Sınıf | 1.Sınıf | 38 | 13,7 |
| | 2.Sınıf | 73 | 26,3 |
| | 3.Sınıf | 79 | 28,4 |
| | 4.Sınıf | 88 | 31,7 |
| | Toplam | 278 | 100,0 |
| Tesislerin günlük kullanım süresi | 1 saat ve altı | 92 | 33,1 |
| | 2-3 saat | 97 | 34,9 |
| | 4-5 saat | 72 | 25,9 |
| | 5 saat ve üstü | 17 | 6,1 |
| | Toplam | 278 | 100,0 |
| Tesisleri haftalık kullanım süresi | 3 gün ve altı | 194 | 69,8 |
| | 4 gün ve üstü | 84 | 30,2 |
| | Toplam | 278 | 100,0 |
| Spor bilimleri fakültesi öğrencisi olma durumu | Spor bilimleri fakültesi | 129 | 46,5 |

| | | |
|------------------|-----|-------|
| Diğer fakülteler | 149 | 53,6 |
| Toplam | 278 | 100,0 |

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi spor tesisini kullanan bireylerin demografik özellikleri incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre %59,7 (n=166)'sinin erkek %40,3 (n=112)'nün kadın olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılar yaş değişkenine göre incelendiğinde %5,8 (n=16)'nin 18 yaş ve altı, %39,6 (n=111)'sının 18-21 yaş arası, %43,5 (n=121)'nin 22-24 yaş arası, %10,6 (n=30)'sının 25 yaş ve üstü olduğu tespit edilmiştir. Sınıf değişkenine göre, %13,7 (n=38)'sinin 1. Sınıf, %26,3 (n=73)'nün 2. Sınıf, %28,4 (n=79)'nün 3. Sınıf, %31,7 (n=88)'sinin 4. Sınıf olduğu tespit edilmiştir. Tesisleri günlük kullanım süresi değişkenine göre, %33,1 (n=92)'nin 1 saat ve altı, %34,9 (n=97)'nün 2-3 saat arası, %25,9 (n=72)'nün 4-5 saat arası, %6,1 (n=17)'nin 5 saat ve üstü olduğu tespit edilmiştir. Tesisleri haftalık kullanım süresine göre, %69,8 (n=194)'nin 3 gün ve altı, %30,2 (n=84)'sinin 4 gün ve üstü olduğu tespit edilmiştir. Spor bilimleri fakültesi öğrencisi olma durumuna göre, %46,4 (n=129)'nün spor bilimleri fakültesi öğrencisi, %53,6 (n=149)'sının diğer fakülte öğrencileri olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Araştırmaya katılan tesis kullanıcılarının tesis yeterlilik düzeyinin tanımlayıcı istatistikleri

| | n | Minimum | Maximum | \bar{x} | ss |
|--------------------------------------|-----|---------|---------|-----------|------|
| Fiziksel ve teknik yeterlilik | 278 | 1,00 | 5,00 | 3,43 | 0,79 |
| Yönetim ve organizasyonel yeterlilik | 278 | 1,00 | 5,00 | 3,28 | 0,78 |
| Toplam yeterlilik düzeyi | 278 | 1,00 | 5,00 | 3,36 | 0,74 |

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan kullanıcıların tesis yeterlilik düzeyi ölçeğinden aldığı puanların ortalamaları sırasıyla toplam yeterlilik düzeyi $\bar{x} = 3,36 \pm 0,74$, fiziksel ve teknik yeterlilik $\bar{x} = 3,43 \pm 0,79$, yönetim ve organizasyonel yeterlilik $\bar{x} = 3,28 \pm 0,78$ şeklindedir.

Tablo 3. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi spor tesisi yeterlilik düzeyinin değerlendirilmesinin fakülte değişkenine göre karşılaştırılması (Independent Sample T Testi)

| Ölçek Alt Boyutları ve Toplam Puan | Fakülte | n | \bar{x} | ss | t | sd | p |
|---|--------------------------|-----|-----------|------|------|-----|------|
| Fiziksel ve teknik yeterlilik | Spor bilimleri fakültesi | 129 | 3,49 | 0,69 | 1,18 | 276 | 0,00 |
| | Diğer fakülteler | 149 | 3,38 | 0,88 | | | |
| Yönetim ve organizasyonel yeterlilik | Spor bilimleri fakültesi | 129 | 3,33 | 0,67 | 1,02 | 276 | 0,01 |
| | Diğer fakülteler | 149 | 3,23 | 0,87 | | | |
| Toplam yeterlilik | Spor bilimleri fakültesi | 129 | 3,42 | 0,62 | 1,18 | 276 | 0,00 |
| | Diğer fakülteler | 149 | 3,31 | 0,82 | | | |

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılanların spor tesisi yeterlilik düzeyi algılarının spor bilimleri fakültesi öğrencisi olma değişkenine göre toplam tesis yeterlilik puanı ve bütün alt boyutlarda spor bilimleri fakültesi öğrencisi olanlar lehine istatistiki olarak anlamlı bir farklılaşma ($p < 0,05$) olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi spor tesisi yeterlilik düzeyinin değerlendirilmesinin tesisleri haftalık kullanım süresi değişkenine göre karşılaştırılması (Independent Sample T Testi)

| Ölçek Alt Boyutları ve Toplam Puan | Haftalık kullanım süresi | n | \bar{x} | ss | t | sd | p |
|--------------------------------------|--------------------------|-----|-----------|------|------|-----|------|
| Fiziksel ve teknik yeterlilik | 3 gün ve altı | 194 | 3,41 | 0,83 | 1,18 | 276 | 0,05 |
| | 4 gün ve üstü | 84 | 3,48 | 0,70 | | | |
| Yönetim ve organizasyonel yeterlilik | 3 gün ve altı | 194 | 3,26 | 0,83 | 1,02 | 276 | 0,13 |
| | 4 gün ve üstü | 84 | 3,32 | 0,67 | | | |
| Toplam yeterlilik | 3 gün ve altı | 194 | 3,34 | 0,79 | 1,18 | 276 | 0,08 |
| | 4 gün ve üstü | 84 | 3,41 | 0,62 | | | |

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılanların spor tesisi yeterlilik düzeyi ve alt boyutları algılarında tesisleri haftalık kullanım süresi değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılaşma ($p<0,05$) olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 5. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi spor tesisi yeterlilik düzeyinin değerlendirilmesinin sınıf değişkenine göre karşılaştırılması (ANOVA)

| | Sınıf | n | \bar{x} | ss | F | df | p | Tukey |
|--------------------------------------|----------|-----|-----------|------|------|----|------|-------|
| Fiziksel ve teknik yeterlilik | 1. sınıf | 38 | 3,20 | 1,02 | 3,17 | 3 | 0,02 | c>a |
| | 2. sınıf | 73 | 3,50 | 0,73 | | | | |
| | 3. sınıf | 79 | 3,61 | 0,64 | | | | |
| | 4. sınıf | 88 | 3,32 | 0,83 | | | | |
| | Toplam | 278 | 3,43 | 0,79 | | | | |
| Yönetim ve organizasyonel yeterlilik | 1. sınıf | 38 | 3,18 | 1,09 | 1,13 | 3 | 0,33 | |
| | 2. sınıf | 73 | 3,28 | 0,69 | | | | |
| | 3. sınıf | 79 | 3,40 | 0,64 | | | | |
| | 4. sınıf | 88 | 3,21 | 0,82 | | | | |
| | Toplam | 278 | 3,28 | 0,78 | | | | |
| Toplam yeterlilik | 1. sınıf | 38 | 3,19 | 1,03 | 2,39 | 3 | 0,06 | |
| | 2. sınıf | 73 | 3,40 | 0,65 | | | | |
| | 3. sınıf | 79 | 3,52 | 0,59 | | | | |
| | 4. sınıf | 88 | 3,27 | 0,76 | | | | |
| | Toplam | 278 | 3,36 | 0,74 | | | | |

Tablo 5 incelendiğinde araştırmaya katılanların spor tesisi yeterlilik düzeyi algılarının sınıf değişkenine göre karşılaştırılmalı analizlerinde, Toplam tesis yeterlilik puanı ve Yönetim ve organizasyonel yeterlilik puanında istatistiki olarak anlamlı bir farklılaşma ($p<0,05$) olmadığı tespit edilmiştir. Fiziksel ve teknik yeterlilik puanında ise istatistiki olarak anlamlı bir farklılaşma ($p<0,05$) olduğu tespit edilmiştir. Yapılan Tukey testi sonucunda 3. sınıf öğrencilerinin 1. Sınıf öğrencilerine göre fiziksel ve Teknik yeterlilik algılarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 6. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi spor tesisi yeterlilik düzeyinin değerlendirilmesinin günlük kullanım değişkenine göre karşılaştırılması (ANOVA)

| | Günlük Kullanım | n | \bar{x} | ss | F | df | p |
|---|------------------------|----------|-----------------------------|-----------|----------|-----------|----------|
| Fiziksel ve teknik yeterlilik | 1 saat ve altı | 92 | 3,34 | 1,01 | 0,83 | 3 | 0,47 |
| | 2-3 saat | 97 | 3,44 | 0,68 | | | |
| | 4-5 saat | 72 | 3,51 | 0,65 | | | |
| | 5 saat ve üstü | 17 | 3,57 | 0,64 | | | |
| | Toplam | 278 | 3,43 | 0,79 | | | |
| Yönetim ve organizasyonel yeterlilik | 1 saat ve altı | 92 | 3,14 | 0,97 | 1,96 | 3 | 0,12 |
| | 2-3 saat | 97 | 3,29 | 0,63 | | | |
| | 4-5 saat | 72 | 3,36 | 0,63 | | | |
| | 5 saat ve üstü | 17 | 3,57 | 0,95 | | | |
| | Toplam | 278 | 3,28 | 0,78 | | | |
| Toplam yeterlilik | 1 saat ve altı | 92 | 3,34 | 0,94 | 1,43 | 3 | 0,23 |
| | 2-3 saat | 97 | 3,44 | 0,61 | | | |
| | 4-5 saat | 72 | 3,51 | 0,58 | | | |
| | 5 saat ve üstü | 17 | 3,57 | 0,68 | | | |
| | Toplam | 278 | 3,43 | 0,74 | | | |

Tablo 6 incelendiğinde araştırmaya katılanların spor tesisi yeterlilik düzeyi algılarının tesisleri günlük kullanım değişkenine göre yapılan karşılaştırmalı analizlerde, Toplam tesis yeterlilik puanı ve bütün alt boyutlarda istatistiki olarak anlamlı bir farklılaşma ($p>0,05$) olmadığı tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi içerisinde bulunan ve bu araştırmada yeterlilik düzeyi değerlendirilen spor tesisinin tanımlayıcı istatistiklerine bakıldığında Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi spor tesislerinin fiziksel ve teknik yeterliliğinin iyi düzeyde olduğu, yönetim ve organizasyonel yeterlilik ile toplam yeterlilik düzeylerinin orta derecede olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi tesis yeterlilik düzeyinin orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Nacar ve Devecioğlu (2018) Yükseköğretim kurumlarına yönelik olarak yapmış oldukları çalışmada bu kurumların spor tesis yeterliliğinin düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Nacar (2019) çalışmasında Elazığ ilindeki ilk ve orta öğretim düzeyindeki okulların spor tesis yeterlilik düzeylerinin düşük olduğunu gözlemlemiştir. Bu çalışmaların sonuçları bu çalışmadakilerden farklılık göstermektedir. Farklılığın örneklem grubundan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmanın karşılaştırmalı analizlerine bakıldığında tesisin yeterlilik düzeylerinde toplam tesis yeterlilik puanı ve bütün alt boyutlarda fakülte değişkenine göre, spor bilimleri fakültesi öğrencisi olanlar lehine istatistiki olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Akyıldız ve ark. (2024) tarafından yapılan çalışmada fakülte değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı gözlemlenmiştir. Abdullahi ve Wan Yusoff, (2018) yükseköğretim kurumlarında fiziksel tesis yeterliliğinin iyi olmasının fakülte kurum tercihlerinde önemli etkiye sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Bu araştırmalar bizim çalışmamız ile benzerlik göstermemektedir. Farklılığın örneklem grubundan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Tesislerin haftalık kullanım süresi değişkenine göre toplam tesis yeterlilik düzeyi ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Çetin ve Demir (2021) tarafından yapılan çalışmada haftalık tesis kullanım süresi değişkenine göre tesis yeterlilik düzeyi ve alt boyutlarında tesisi 3 gün kullanan bireylerin diğer gruplardan daha fazla tesisi yeterli buldukları tespit edilmiştir. Bu çalışma bizim çalışmamızla benzerlik göstermemektedir. Barsbuğa (2013)' e göre de haftalık tesis kullanım süresine göre hizmet kalitesi algılarında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Yüzgenç ve Alay Özgül (2014) yerel yönetim spor tesislerinin tesis hizmet kalitesinde haftalık kullanım süresine göre anlamlı farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Bu çalışma bizim çalışmamızla kısmen benzerlik gösterirken farklılığın kullanılan değişken faktöründen kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sınıf değişkenine göre karşılaştırmalı analizlerde toplam tesis yeterlilik puanı ve yönetim ve organizasyonel yeterlilik puanında istatistiki olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı, fiziksel ve teknik yeterlilik puanında ise istatistiki olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Yapılan Tukey testi sonucunda 3. Sınıf öğrencilerinin 1. Sınıf öğrencilerine göre fiziksel ve teknik yeterlilik algılarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Sapri ve ark. (2009) çalışmalarında her kademedeki üniversite öğrencilerinin eğitim tatmin düzeylerinin üniversite tesislerinin etkin yönetimi ve yeterliliği ile yüksek ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir.

Tesisleri günlük kullanım değişkenine göre yapılan karşılaştırmalı analizlerde toplam tesis yeterlilik puanı ve bütün alt boyutlarında istatistiki olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Eraslan (2014) devlet üniversitelerindeki rekreasyonel spor tesisleri kullanan öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmanın sonucunda, 1 saat ve üzeri tesisi kullanan bireylerin 1 saat ve altında kullanan bireylere göre hizmet kalitesi memnuniyet seviyesinin daha iyi olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmanın sonuçları bizim çalışmamızın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Yiğit (2023) tarafından yapılan çalışmada ise rekreasyonel spor tesislerinde günlük geçirilen süre değişkenine göre hizmet kalitesi algılarında anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışma bizim çalışmamızla benzerlik göstermemektedir. Farklılığın örneklem ve değişkenlerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Öneriler

- Üniversiteye yeni gelen 1.sınıf öğrencilerine tesis hakkında bilgilendirme veya tanıtım yapılmalı.
- Tesis yeterliliğinin değerlendirmesinin daha iyi sonuç vermesi için üniversitedeki spor tesislerinden öğrencilerin rahatça faydalanması sağlanmalıdır.
- Araştırma sonucunda spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin tesis yeterlilik düzeyi diğer bölümlere göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Diğer fakülte öğrencilerini yeterlilik algılarını değiştirecek öneri ve istekleri dinlenilmelidir.
- Araştırmanın daha geniş örneklem kitlesine yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Abdullahi, I. ve Wan Yusoff, W.Z. (2018). Fiziksel ve fiziksel olmayan tesislerin performansının yüksek kurumsal tesisler üzerindeki etkisi. *Tesis Yönetimi Dergisi*, 16(4), 374-386.
- Akgül, B. M., Sarol, H. ve Gürbüz, B. (2009). Rekreatif amaçlı hizmet veren spor işletmelerinin hizmet kalitesinin belirlenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 33-39.
- Akyıldız, T., Kusan, M. ve Çankaya, S. (2024). Spor Yöneticilerinin Tesis Yeterliği ve Yer Bağlılığı Arasındaki İlişki. *Journal of Global Sport and Education Research*, 7(1), 26-36.
- Ayan, S. (2002). *Kırıkkale ilinde sporun yaygınlaştırılması için uygulanan spor tesis ve politikalarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press.
- Barsbuğa, Y. (2013). *Yerel yönetim birimlerinden belediyelerin sportif hizmet kalitesinin ölçülmesi (Konya Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F., (2021). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Çakmak, M. A., ve Akcan, F. (2024). Examination of service quality perceptions of multi-purpose sports facility users. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 10(4).
- Çetin, A. ve Demir, A. (2021). Rekreatif spor tesisleri üyelerinin algılanan hizmet kalitesi düzeylerinin incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(33), 425-446.
- Çıngı, H. (1994). *Örnekleme kuramı* (ikinci baskı). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Basımevi.
- Demirci, N. (1986) *Sporla yönetim teşkilatlanma ve organizasyon*. Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
- DPT. (1994). *Altıncı beş yıllık kalkınma planı (1990-1994)*. Ankara: Başbakanlık Yayın ve Tescil dairesi Başkanlığı Yayın ve Basım Şube Müdürlüğü.
- DPT. (1990). *Altıncı beş yıllık kalkınma planı özel ihtisas komisyonu raporu*. Ankara: D.P.T Yayınları.
- Eraslan, A. (2014). *Üniversite yerleşkelerindeki rekreatif spor merkezlerinde hizmet kalitesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Güçlü, M. (1998). Spor tesislerinin işletmesi Ankara Özel Yükseliş Koleji spor. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(4).
- Gürbüz, B., Koçak, S. ve Lam T. O E. (2004). Comparisons of members' expectations and perceptions of service quality in health-fitness clubs with respect to demographic variables. *10* ICHPER-SD Europea Congress & The TSSA 8, International Sport Sciences Congress Abstract Book*, Antalya, Turkey.
- Gürsoy Ö. (1999). *Spor tesisleri ve işletmeciliği*. Niğde: Kader Matbaacılık.

- Hacıcaferoğlu, S. Gündoğdu, C. ve Hacıcaferoğlu, B. (2011). Üniversite öğrencilerinin spor tesislerine ve organizasyonlarına karşı düşüncelerinin değerlendirilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 43-44.
- Koç, H., Aslan, B. ve Ertutar, M. Ö. (2021). Akademisyen görüşlerine göre üniversite spor tesis yeterlilik düzeylerinin incelenmesi (Doğu Anadolu bölgesi örneği). *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(3), 107-115.
- Ünlü, H., Sünbül, A. M. ve Aydos, L. (2008). Beden eğitimi öğretmenleri yeterlilik ölçeği geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(2), 23-33.
- İşler, H. (2001). *Beden eğitimi ve spor el bilgileri kitabı* (1. Baskı). Niğde: Lazer Ofset Matbaa.
- Kızar, O. (2018). *Türkiye'deki spor tesislerinin engelliler için yeterlilik düzeylerinin kullanıcılar açısından araştırılması*. Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Nacar, E. (2011). *Türk spor eğitiminde spor tesislerinin yeterlilik düzeylerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Nacar, E. (2019). Elazığ il merkezinde ilk ve ortaöğretim okullarındaki spor tesislerinin nicelik ve nitelik açısından araştırılması. *Sportif Bakış: Spor Ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 55-63.
- Nacar, E. ve Devocioğlu, S. (2018). Türk spor eğitiminde spor tesislerinin yeterlilik düzeylerinin belirlenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(83), 80-95.
- Okan İ. (1994). *Sporun Yaygınlaştırılması Açısından Spor Tesisleri Politikası*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ramazanoğlu, F., Ramazanoğlu, N. (2000). Spor tesislerinin planlandırılması ve işletmesi. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 2-7.
- Ramazanoğlu, F., ve Öcalan, M. (2005). Spor işletmelerinde işletmecilik ve personel yönetimi anlayışı. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 1-36.
- Şahin, A. E. (2004). Öğretmen yeterliliklerinin belirlenmesi. *Bilim ve Aklın Aydınlığında Eğitim Dergisi*. 58. <http://yayim.meb.gov.tr/dergiler/sayi58/sahin.htm> (30.03.2008).
- Şahin, M. (2013). *Ülkemizde tenisçilerin sportif gelişim ihtiyaçlarının karşılanmasına yönelik spor kulüpleri ve tesislerinin yeterlilik durumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Salman, M. (1992). Ülkemizde gençlik ve spor genel müdürlüğüne ait olan spor salonlarının kapasite ve dağılım yönünden değerlendirilmesi ve mevcut durumun tespiti. 2. *Ulusal Spor Sempozyum Bildirileri*, Ankara, Hacettepe Üniversitesi.
- Sapri, M., Kaka, A. ve Finch, E. (2009). Factors that influence student's level of satisfaction with regards to higher educational facilities services. *Malaysian Journal of Real Estate*, 4(1), 34-51.
- Serarslan, M. (1998). Spor işletmeciliği üzerine genel değerlendirmeler. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 93-105.
- Taşmektepligil, Y., Hazar, F., Ağaoğlu, S. A., Öğreten, N. ve Terzioğlu, E. A. (2009). Beden eğitimi ve spor alanı mezunlarının istihdam sorunları ve yeni iş olanakları. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 99-118.

- Yiğit, O. (2023). Katılama yönelik spor tesis işletmelerinde hizmet kalitesi ve müşteri tatmini arasındaki ilişkilerin araştırılması. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 405-419.
- Yiğit, O. (2023). Rekreatyonel spor tesislerinin hizmet kalitesinin q-sport 14 ölçeği ile ölçülmesi ve tesislerle ilgili değişkenlere göre karşılaştırması. *Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 3-12.
- Yiğit, O. ve Yurtseven, E. (2021). Çok amaçlı rekreatyonel spor tesislerinde hizmet kalitesi ve alt boyut ilişkilerinin incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 91-103.
- Yüzgenç, A. A. ve Alay Özgül, S. (2014). Yerel yönetimlerin sunduğu spor hizmetlerinde hizmet kalitesi (gençlik merkezleri ve aile yaşam gençlik merkezleri örneği). *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 79-93.



Sağlık ve Spor Bilimleri Alanında Yapılan Hareket Analizi Çalışmalarının Değerlendirilmesi

Barış TÜRKER¹

¹Trabzon Üniversitesi, Tonya Meslek Yüksekokulu. <https://orcid.org/0000-0001-7045-7573>

To cite this article/ Atf için:

Türker, B. (2024). Sağlık ve spor bilimleri alanında yapılan hareket analizi çalışmalarının değerlendirilmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 13-21.

Özet

Bu araştırmanın amacı, 2005-2023 yılları arasında Türkiye’de sağlık ve spor bilimleri alanında yapılan hareket analiziyle ilgili bilimsel araştırmaları; örneklem sayısı, kamera sayısı, kameraların görüntü yenileme frekansı, analiz yöntemi (kinetik ya da kinematik), değerlendirmenin boyutu (iki ya da üç boyut) ve kullanılan yazılım değişkenleri açısından incelemektir. Araştırma nitel araştırma yöntemlerinden biri olan belge (doküman) incelemesi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya 2005-2023 yılları arasında Türkiye’de sağlık ve spor bilimleri alanında yapılan hareket analizine yönelik bilimsel çalışmalar dahil edilmiştir. Yüksek lisans ve doktora tezlerini belirlemek için YÖK tez veri tabanı, makaleleri tespit etmek için ise Ulakbim ve Google Akademik arama motorları kullanılmıştır. Bu veri tabanlarında ‘hareket analizi’, ‘biyomekanik’, ‘kinematik’ ve ‘kinetik’ anahtar kelimeleri kullanılarak tarama yapılmıştır. Çalışmaya konu olan tez ve makale sayısı sınırlı olduğundan örneklem alınmayarak evrenin tamamına ulaşılması hedeflenmiştir. Araştırmaya 30’u lisansüstü tez ve 66’sı makale olmak üzere toplam 96 bilimsel araştırma dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda, hareket analizi alanında en sık 1 ve 10 örneklemlili çalışmaların yapıldığı (%9,4; n:9), genellikle 2 kameranın tercih edildiği (%28,1; n:27) ve en yaygın olarak 100 Hz görüntü yenileme frekansına sahip kameraların kullanıldığı (%32,3; n:31) tespit edilmiştir. Ayrıca hareket analizi çalışmalarında kinematik analizlerin kinetik analizlere kıyasla daha fazla yapıldığı (%55,2; n:53), çoğunlukla 3 boyutlu analizlerin gerçekleştirildiği (%72,9; n:70) ve bu analizlerde en sık SIMI Motion (%27,1; n:26) ve Kinovea (%12,5; n:12) yazılımlarının kullanıldığı belirlenmiştir. Çalışmanın sonucunda, hareket analizi alanında yeni teknoloji ve yöntemler kullanılarak daha fazla araştırma yapılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir. Araştırmacılara daha fazla kamera kullanarak hem kinetik hem de kinematik verileri değerlendiren ve daha büyük örneklem gruplarını içeren çalışmalar yapmaları önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Hareket analizi, Biyomekanik, Kinematik, SIMI Motion, Kinovea

Evaluation of Movement Analysis Studies in the Field of Health and Sports Sciences

Abstract

The aim of this research is to examine scientific studies on motion analysis conducted in the field of health and sports sciences in Turkey between 2005 and 2023 in terms of the number of samples, number of cameras, image refresh frequency of the cameras, analysis method (kinetic or kinematic), dimension of the evaluation (two or three dimensions) and software variables used. The research was conducted using document review, which is one of the qualitative research methods. Scientific studies on motion analysis conducted in the field of health and sports sciences in Turkey between 2004-2023 were included in the research. YÖK thesis database was used to determine master's and doctoral theses, and Ulakbim and Google Academic search engines were used to identify articles. These databases were searched using the keywords "motion analysis", "biomechanics", "kinematics" and "kinetics". Since the number of theses and articles subject to the study was limited, it was aimed to reach the entire universe without taking a sample. A total of 96 scientific studies were included in the research, 30 of which were postgraduate theses and 66 were articles. As a result of the study, it was determined that 1 and 10 sample studies were most frequently conducted in the field of motion analysis (%9.4; n:9), 2 cameras were generally preferred (%28.1; n:27) and cameras with 100 Hz image refresh frequency were most commonly used (%32.3; n:31). It was also determined that kinematic analyses were performed more frequently than kinetic analyses in motion analysis studies (%55.2; n:53), 3D analyses were mostly performed (%72.9; n:70) and SIMI Motion (%27.1; n:26) and Kinovea (%12.5; n:12) software were most frequently used in these analyses. As a result of the study, it is thought that more research is needed in the field of motion analysis using new technologies and methods. It is recommended that researchers conduct studies that evaluate both kinetic and kinematic data using a more cameras and include larger sample groups.

Keywords: Motion analysis, Biomechanics, Kinematics, SIMI Motion, Kinovea

GİRİŞ

Hareket analizi, bireylerin belirli bir süre boyunca gerçekleştirdiği hareketlerin detaylı bir şekilde incelenmesi ve değerlendirilmesi işlemidir. Bu analiz yöntemiyle, sağlıkla ilgili parametreler ölçülerek performansın geliştirilmesi ve sağlığın korunması amaçlanır (Dönmez, Ak, Ödek, Özbek ve Korkusuz, 2014). Hareket analizleri; sağlık, spor, ergonomi ve sanal gerçeklik başta olmak üzere birçok ticari ve bilimsel uygulamada yaygın olarak kullanılmaktadır (Şener ve Erbahçeci, 2016).

Hareket analizleri kinetik ve kinematik olmak üzere iki farklı şekilde gerçekleştirilir. Kinematik; bir cismin hareketini, pozisyonunu, hızını, ivmesini ve konumsal bilgilerini analiz eden dinamiğin bir bölümüdür. Kinematik analizlerde harekete neden olan kuvvetlerden bağımsız olarak hareketin kendisi tanımlanır (Winter, 2009). Bu analizlerde hareketin sebep ve etkileri göz önüne alınmadan uzaysal ve zamansal bir perspektiften hareketin özellikleri değerlendirilir (Hamill, Knutzen ve Derrick, 2013). Hareket analizlerinde kullanılan diğer bir yöntem ise kinetik analizlerdir. Kinetik, insan vücudu veya herhangi bir sisteme etki eden kuvvetleri inceleyen bilim dalıdır. Kinetik analizlerde eklem momentleri, yer ve eklem reaksiyon kuvvetleri gibi hareketin oluşmasına neden olan veya hareket sonucu oluşan kuvvetler değerlendirilir (Winter, 2009).

Hareket analizlerinde veriler görsel analiz yöntemleriyle elde edilir. Nitel ve nicel olmak üzere iki farklı görsel analiz yöntemi mevcuttur (Pueo, 2016). Hareketin nitel analizi gözlemcinin öznel değerlendirmelerine dayanırken, nicel analizde video kayıtları yoluyla hareketler analiz edilir (Bartlett, 2007; Challis, 2007). Nicel kinematik analizler iki farklı yöntemle gerçekleştirilir. Bu yöntemlerden biri olan video tabanlı ölçümlerde yüksek hızlı kameralar kullanılarak hareketler kaydedilir (Pueo, 2016).

Video tabanlı ölçümlerde kullanılan kameralar, analiz edilecek hareketin hızına ve karmaşıklığına göre belirlenir. Kameranın hızı, saniyede yakaladığı örneklem (kare) sayısı ile ifade edilir. Kameranın hızı ne kadar yüksekse, hareketlerin incelenmesi de o kadar detaylı bir şekilde olur. Son zamanlarda, hareket analizi çalışmalarında yüksek hızlarda kayıt yapabilen kameralar kullanılabilmektedir (Meriç, 2003).

Hareket analizi çalışmalarında kullanılan kamera sayısı, değerlendirilen hareketin niteliğine, kapsamına ve hareketin gerçekleştirildiği alana bağlı olarak değişir. Hareketin karmaşıklığı, inceliği ve hareket alanı arttıkça daha fazla kameraya ihtiyaç duyulur. Bir hareketin iki boyutlu analizinde tek kamera yeterli olurken, hareketin üç boyutlu analizinin yapılabilmesi için, eş zamanlı en az iki farklı kamera görüntüsüne gereksinim vardır (Dönmez vd., 2014; Pueo, 2016).

Hareket analizleri iki veya üç boyutlu olarak yapılabilir. Her iki analiz yönteminin birbirine göre avantaj ve dezavantajları bulunmaktadır. Üç boyutlu analizlerde hareketler üç boyutlu uzayda tam ve kapsamlı olarak değerlendirilebilirken; iki boyutlu analizlerde hareketin değerlendirilmesi için daha az kamera ve donanıma ihtiyaç duyulur (Bartlett, 2007).

Hareket analizlerinin hızlı ve güvenilir bir şekilde yapılabilmesi için, hareket verilerinin yazılımlar aracılığıyla işlenmesi ve sayısallaştırılması gerekir (Nunes, Moreira ve Tavares, 2016). Bu süreçleri bir arada bulunduran birçok hareket analiz yazılımı bulunmaktadır. Bu

yazılımların bazıları yalnızca kinematik, bazıları ise hem kinetik hem de kinematik analizlerin gerçekleştirilmesine olanak tanır. Hareket analizi yazılımlarının en popülerleri BTS Smart DX, Dartfish, SIMM, APAS, AnyBody Modeling System, Visual3D, ViconMotus 2D/3D, OpenSim, Qualisys, Tracker, WINalyze, Skillspector, Kinovea, MaxTRAQ ve SIMI motion olarak sıralanabilir (Aktürk, 2023).

Literatürde hareket analizi ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, bu çalışmalarda kullanılan örneklem sayıları, ekipman özellikleri ve analiz yöntemlerinin çeşitlilik gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca literatürde hareket analizi alanındaki çalışmaları değerlendiren herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Tüm bu bilgiler ışığında, bu çalışmada 2005-2023 yılları arasında Türkiye’de sağlık ve spor bilimleri alanında yapılan hareket analiziyle ilgili bilimsel araştırmaların; örneklem sayısı, kamera sayısı, kameraların görüntü yenileme frekansı, analiz yöntemi (kinetik ya da kinematik), değerlendirmenin boyutu (iki ya da üç boyut) ve kullanılan yazılım değişkenleri açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmanın sonuçları, hareket analiziyle ilgilenen diğer araştırmacılara fikir vermesi, yapılan çalışmaları değerlendirme imkanı sunması ve alandaki ihtiyaçlar ile eksikliklerin farkına varılarak gelecekteki çalışmalara yön verilmesi açısından önem taşımaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma nitel araştırma yöntemlerinden biri olan belge (doküman) incelemesi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Doküman incelemesi, araştırılması hedeflenen olgu veya olgular hakkında bilgi içeren yazılı materyallerin analizini kapsar. Nitel araştırmalarda doküman incelenmesi tek başına bir veri toplama yöntemi olabileceği gibi diğer veri toplama yöntemleriyle de birlikte kullanılabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2013).

Çalışma Grubu

Araştırmaya 2005-2023 yılları arasında Türkiye’de sağlık ve spor bilimleri alanında yapılan hareket analizine yönelik bilimsel çalışmalar dahil edilmiştir. Yüksek lisans ve doktora tezlerini belirlemek için YÖK tez veri tabanı, makaleleri belirlemek için ise Ulakbim ve Google Akademik arama motorları kullanılmıştır. Bu veri tabanlarında ‘‘hareket analizi’’, ‘‘biyomekanik’’, ‘‘kinematik’’ ve ‘‘kinetik’’ anahtar kelimeleri kullanılarak taramalar yapılmıştır. Çalışmaya konu olan tez ve makale sayısı sınırlı olduğundan örneklem alınmayarak evrenin tamamına ulaşılması hedeflenmiştir. Araştırmaya 30’u lisanüstü tez ve 66’sı makale olmak üzere toplam 96 bilimsel araştırma dahil edilmiştir.

Verilerin Analizi

Hareket analizi alanında yapılan bilimsel araştırmaları incelemek amacıyla araştırmacı tarafından analiz tablosu hazırlanmıştır. Belirlenen bilimsel araştırmalar detaylı bir şekilde incelenmiş ve örneklem sayısı, kullanılan kameraların sayısı ve görüntü yenileme frekansları, yapılan analiz türü, değerlendirmenin boyutu ve kullanılan yazılım kriterlerine göre kategorilere ayrılmıştır. Bu kategoriler çerçevesinde ilgili veriler, Microsoft Excel’de hazırlanan tabloya işlenmiş ve kaydedilmiştir.

Elde edilen verilerin analizinde SPSS 24 istatistik paket programı kullanılmıştır. Bulgulara ilişkin veriler tanımlayıcı istatistik yöntemlerinden olan yüzde (%) ve frekans (n) analizi kullanılarak tablo şeklinde sunulmuştur.

BULGULAR

2005-2023 yılları arasında Türkiye’de sağlık ve spor bilimleri alanında yapılan hareket analizi çalışmalarının örneklem sayılarına göre dağılımı Tablo 1’de gösterilmiştir. Tablo 1 incelendiğinde, çalışmalarda kullanılan örneklem sayılarının 1 ile 120 arasında değiştiği ve en sık %9,4 (n=9) oranıyla 1 ve 10 örneklemlili çalışmaların yapıldığı belirlenmiştir.

Tablo 1. 2005-2023 yılları arasında yapılan çalışmaların örneklem sayılarına göre dağılımı

| Örneklem Büyüklüğü | N | % |
|--------------------|-----------|--------------|
| 1 | 9 | 9,4 |
| 3 | 2 | 2,1 |
| 4 | 2 | 2,1 |
| 5 | 6 | 6,3 |
| 7 | 5 | 5,2 |
| 8 | 8 | 8,3 |
| 9 | 2 | 2,1 |
| 10 | 9 | 9,4 |
| 11 | 2 | 2,1 |
| 12 | 9 | 9,4 |
| 13 | 3 | 3,1 |
| 14 | 2 | 2,1 |
| 15 | 8 | 8,3 |
| 16 | 2 | 2,1 |
| 17 | 2 | 2,1 |
| 18 | 2 | 2,1 |
| 19 | 3 | 3,1 |
| 20 | 3 | 3,1 |
| 23 | 2 | 2,1 |
| 24 | 5 | 5,2 |
| 25 | 1 | 1,0 |
| 26 | 1 | 1,0 |
| 29 | 2 | 2,1 |
| 30 | 2 | 2,1 |
| 40 | 1 | 1,0 |
| 80 | 1 | 1,0 |
| 90 | 1 | 1,0 |
| 120 | 1 | 1,0 |
| Toplam | 96 | 100,0 |

Hareket analizine yönelik yapılan çalışmaların kullanılan kamera sayısına göre dağılımı Tablo 2’de gösterilmiştir. Tablo 2 incelendiğinde, çalışmalarda kullanılan kamera sayılarının 1 ile 22 arasında değiştiği ve en sık %28,1 (n=27) oranıyla iki kameranın kullanıldığı tespit edilmiştir.

Tablo 2: Yapılan çalışmaların kullanılan kamera sayılarına göre dağılımı

| Kamera sayısı | N | % |
|---------------|-----------|------------|
| 1 | 23 | 24,0 |
| 2 | 27 | 28,1 |
| 3 | 11 | 11,5 |
| 4 | 14 | 14,6 |
| 5 | 1 | 1,0 |
| 6 | 1 | 1,0 |
| 7 | 1 | 1,0 |
| 8 | 5 | 5,2 |
| 9 | 5 | 5,2 |
| 10 | 4 | 4,2 |
| 12 | 3 | 3,1 |
| 22 | 1 | 1,0 |
| Toplam | 96 | 100 |

Hareket analizine yönelik yapılan çalışmalarda kullanılan kameraların görüntü yakalama frekanslarına göre dağılımı Tablo 3'te gösterilmiştir. Tablo 3 incelendiğinde, çalışmalarda kullanılan kameraların görüntü yenileme frekanslarının 15 ile 500 Hz arasında değiştiği ve en sık %32,3 (n=31) oranıyla 100 Hz'lik görüntü yenileme frekansının kullanıldığı görülmüştür.

Tablo 3: Yapılan çalışmalarda kullanılan kameraların görüntü yenileme frekanslarının dağılımı

| Kamera frekansı (Hz) | N | % |
|----------------------|-----------|--------------|
| 15 | 2 | 2,1 |
| 25 | 7 | 7,3 |
| 30 | 8 | 8,3 |
| 50 | 2 | 2,1 |
| 60 | 10 | 10,4 |
| 75 | 1 | 1,0 |
| 80 | 1 | 1,0 |
| 100 | 31 | 32,3 |
| 120 | 7 | 7,3 |
| 200 | 8 | 8,3 |
| 240 | 11 | 11,5 |
| 250 | 2 | 2,1 |
| 420 | 1 | 1,0 |
| 500 | 5 | 5,2 |
| Toplam | 96 | 100,0 |

Hareket analizine yönelik yapılan çalışmaların analiz türüne göre dağılımı Tablo 4'te gösterilmiştir. Tablo 4 incelendiğinde, çalışmaların %55,2'sinde (n:53) kinematik, %44,8'inde ise (43) hem kinetik hem de kinematik analizlerin yapıldığı saptanmıştır.

Tablo 4: Yapılan çalışmalarda kullanılan analiz türü

| Analiz türü | N | % |
|----------------------|-----------|--------------|
| Kinematik | 53 | 55,2 |
| Kinetik ve kinematik | 43 | 44,8 |
| Toplam | 96 | 100,0 |

Hareket analizine yönelik yapılan çalışmaların boyutlarına göre dağılımı Tablo 5'te gösterilmiştir. Tablo 5 incelendiğinde, çalışmaların %27,1'inde (n:26) iki boyutlu, %72,9'unda (n:70) ise üç boyutlu analiz yapıldığı tespit edilmiştir.

Tablo 5: Yapılan çalışmaların boyutlarına göre dağılımı

| Boyut | N | % |
|---------------|----|-------|
| 2 Boyut | 26 | 27,1 |
| 3 Boyut | 70 | 72,9 |
| Toplam | 96 | 100,0 |

Yapılan çalışmaların kullanılan hareket analizi yazılımına göre dağılımı Tablo 6’da gösterilmiştir. Tablo 6 incelendiğinde, çalışmalarda en sık %27,1 (n=26) oranıyla SIMI Motion ve %12,5 (n=12) oranıyla Kinovea yazılımlarının kullanıldığı belirlenmiştir.

Tablo 6: Yapılan çalışmalarda kullanılan yazılımların dağılımı

| Kullanılan yazılım | N | % |
|--------------------|----|------|
| APAS | 6 | 6,3 |
| BTS | 1 | 1,0 |
| Dartfish | 4 | 4,2 |
| HUBAG | 5 | 5,2 |
| Kinovea | 12 | 12,5 |
| Opensim | 4 | 4,2 |
| Pictran | 3 | 3,1 |
| Qualisys | 10 | 10,4 |
| SIMI Motion | 26 | 27,1 |
| Simülink | 5 | 5,2 |
| Skillspector | 5 | 5,2 |
| Tracker | 4 | 4,2 |
| Vicon | 8 | 8,3 |
| Visual 3D | 1 | 1,0 |
| WINalyze | 2 | 2,1 |
| Toplam | 96 | 100 |

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, 2005-2023 yılları arasında Türkiye’de sağlık ve spor bilimleri alanında yapılan hareket analiziyle ilgili bilimsel araştırmaların; örneklem sayısı, kullanılan kameraların sayısı ve görüntü yenileme frekansları, çalışmada yapılan analiz yöntemi, değerlendirmenin boyutu ve kullanılan yazılım değişkenleri açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Çalışmanın bulguları değerlendirildiğinde, hareket analizi alanında en sık 1 ve 10 örneklemlerle çalışmaların yapıldığı görülmüştür. Ulusal çalışmaların yanı sıra, uluslararası literatürdeki hareket analizi araştırmalarında da genellikle düşük örneklem sayılarına rastlanmaktadır (Richards, Thewlis, Selfe, Cunningham ve Hayes, 2008; Comfort, Jones, Smith ve Herrington, 2015). Hareket analizi çalışmalarının çok aşamalı ve uğraş gerektiren süreçler içermesi, bu araştırmalardaki örneklem sayılarının düşük olmasının nedeni olabilir.

Hareket analizi çalışmalarında kamera sayısı arttıkça harekete ait hata oranı azalmaktadır (Pueo, 2016). Çalışmamız sonucunda hareket analizi araştırmalarında en sık 2 kameranın kullanıldığı belirlenmiştir. Kullanılan kameraların maliyetli olması, araştırmacıları daha az sayıda kamera kullanımına yöneltmiş olabilir. Ayrıca, araştırmalarda analiz edilen hareketlerin kaba motor hareketler olması ve bu hareketlerin dar bir alanda gerçekleştirilmiş olması, bu sonucu oluşturmuş olabilir.

Hareket analizlerinde değerlendirilen hareketin hızına bağlı olarak kameraların görüntü yenileme frekansları ayarlanır. Kameranın görüntü yenileme frekansı arttıkça hızlı hareketlerin detaylı ve doğru analizi kolaylaşır (Dönmez vd., 2014). Çalışmamız sonucunda hareket analizi araştırmalarında en sık 100 Hz'lik görüntü yenileme frekansının tercih edildiği tespit edilmiştir. Bu sonuç, çalışmalarda araştırmacıların hızlı hareketleri analiz edebilecek kamera donanımlarına sahip olduğunu göstermektedir.

Hareketin kinematik analizinde kamera sistemleri yeterli olurken, kinetik analizler için bu sistemlere ek olarak kuvvet platformu, EMG ve dinamometre gibi ilave cihazlara ihtiyaç duyulmaktadır (Yavuzer, 2007). Ancak bu ilave cihazlar pahalıdır ve kullanımları belirli bir tecrübe gerektirir. Çalışmamız sonucunda, hareket analizi araştırmalarında kinematik analizlerin kinetik analizlere göre daha fazla gerçekleştirildiği görülmüştür. Bu durum, araştırmacıların kinetik analizlerde kullanılan cihazlara ulaşmada yaşadığı zorluktan kaynaklanabilir. Ayrıca, kinetik analizlerin kinematik analizlere göre daha fazla bilgi ve beceri gerektirmesi bu sonucu oluşturmuş olabilir.

Doğru ve kapsamlı bir hareket analizi için hareketlerin iki boyutlu yerine üç boyutlu olarak incelenmesi gerekir. Escamilla ve ark. (2000), sagittal düzlemde gerçekleştirilen iki boyutlu hareket analizleri sırasında, eklemlerin frontal ve transvers düzlemlerdeki hareketlerinin artmasıyla analizlerin hata payının arttığını belirtmiştir. Çalışmamız sonucunda, hareket analizi araştırmalarında üç boyutlu analizlerin iki boyutlu analizlere göre daha çok tercih edildiği görülmüştür. Bu sonuç hareket analizi çalışmalarında alınan verilerin doğruluğunu arttırmakta ve tüm düzlemlerdeki hareketlerin değerlendirildiğini ortaya koymaktadır. Üç boyutlu analizler için en az 2 kamera gereklidir. Buna bağlı olarak incelenen hareket analizi çalışmalarının %76'sında birden fazla kameranın kullanılması, araştırmacıların 3 boyutlu analiz yapma imkanını artırmış olabilir.

Hareket analizi çalışmalarında değerlendirilen hareketin özelliğine ve yapılan analiz türüne göre farklı yazılımlar kullanılabilir. Bu yazılımların bazıları ticari bazıları ise bilimsel amaçlar için geliştirilmiştir. Çalışmamız sonucunda hareket analizi araştırmalarında en sık SIMI Motion, ardından Kinovea yazılımlarının kullanıldığı belirlenmiştir. SIMI Motion ve Kinovea yazılımlarının açık kaynaklı, ücretsiz ve kullanımlarının kolay olması, araştırmacılar tarafından daha fazla tercih edilmelerini sağlamış olabilir.

Çalışmamız 2005-2023 yılları arasında sağlık ve spor bilimleri alanında yapılan hareket analiziyle ilgili bilimsel araştırmaları inceleyerek, bu konuda yapılacak bilimsel çalışmalara yön vermesi açısından önemli bir yere sahiptir. Çalışmada, hareket analizi araştırmalarında en sık 1 ve 10 örneklemler grubunun tercih edildiği, en yaygın 100 Hz görüntü yenileme frekansına sahip kameraların kullanıldığı, genellikle 2 kameranın tercih edildiği, kinematik analizlerin kinetik analizlere kıyasla daha fazla yapıldığı, çoğunlukla üç boyutlu analizlerin gerçekleştirildiği ve bu analizlerde en sık SIMI Motion ve Kinovea yazılımlarının kullanıldığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Son 18 yılda sağlık ve spor bilimleri alanında, hareket analiziyle ilgili 96 bilimsel araştırmanın yapıldığı göz önüne alındığında, bu alanda daha fazla araştırma yapılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir. Özellikle yeni teknolojilerin ve yöntemlerin gelişmesiyle birlikte, hareket analizinin sağlık ve spor bilimlerindeki uygulamalarını daha derinlemesine

inceleyen çalışmaların artması, literatüre önemli katkılar sağlayacaktır. Araştırmacılara, daha fazla kamera kullanarak hem kinetik hem de kinematik verilerin değerlendirildiği ve daha büyük örneklem gruplarının yer aldığı çalışmalar yapmaları önerilmektedir. Bu tür araştırmalar, hareket analizindeki verilerin geçerliliğini ve güvenilirliğini artırarak, özellikle sağlık ve spor bilimleri alanında daha kapsamlı sonuçlara ulaşılmasını sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

- Aktürk, S. (2023). *İnsan uzuvlarındaki eklem momentlerinin derin öğrenme yöntemiyle video görüntüleri üzerinden tahmini* (Yülsek Lisans Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Bartlett, R. (2007). *Introduction to Sports Biomechanics: Analysing Human Movement Patterns* (2nd ed.) *Sports Biomechanics*. Taylor & Francis Group.
- Challis, M. J., Jull, G. J., Stanton, W. R. ve Welsh, M. K. (2007). Cyclic pneumatic soft-tissue compression enhances recovery following fracture of the distal radius: a randomised controlled trial. *The Australian journal of physiotherapy*, 53(4), 247–252.
- Comfort, P., Jones, P. A., Smith, L. C. ve Herrington, L. (2015). Joint kinetics and kinematics during common lower limb rehabilitation exercises. *Journal of Athletic Training*, 50(10), 1011–1018.
- Dönmez, G., Ak, E., Ödek, U., Özberk, N. ve Korkusuz, F. (2014). Sporda hareket analizi. *Türk Ortopedi ve Travmatoloji Birliği Derneği (TOTBİD) Dergisi*, 13(4), 369-380.
- Escamilla, R. F., Francisco, A. C., Fleisig, G. S., Barrentine, S. W., Welch, C. M., Kayes, A. V., Speer, K.P. ve Andrews, J. R. (2000). A three-dimensional biomechanical analysis of sumo and conventional style deadlifts. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(7), 1265-1275.
- Hamill, J., Knutzen, M. K., & Derrick, T. R. (2013). *Biomechanical Basis of Human Movement* (4th ed.). In Lippincott Williams & Wilkins.
- Meriç, B. (2003). *Farklı Spor Dallarındaki Yüksek Kol Atışı Tekniğinin Biyomekaniksel Analizi* (Doktora Tezi). Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Nunes, J. F., Moreira, P. M. ve Tavares, J. M. R. (2016). *Human motion analysis and simulation tools: a survey*. In *Handbook of research on computational simulation and modeling in engineering*. IGI Global.
- Pueo, B. (2016). High speed cameras for motion analysis in sports science. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(1), 53-73.
- Richards, J., Thewlis, D., Selfe, J., Cunningham, A., & Hayes, C. (2008). A biomechanical investigation of a single-limb squat: implications for lower extremity rehabilitation exercise. *Journal of athletic training*, 43(5), 477-482.
- Şener, F., ve Erbahçeci, F. (2016). *Kinezyoloji ve biyomekanik*. Ankara: Hipokrat Kitabevi.
- Winter, D. A. (2009). *Biomechanics and motor control of human movement* (4th ed.). John Wiley & sons.
- Yavuzer, G. (2007). The use of computerized gait analysis in the assessment of neuromusculoskeletal disorders. *Journal of physical medicine and rehabilitation sciences*, 10(2), 43-45.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. (9. Baskı). Ankara: SeçkinYayıncılık.



Neoliberal Politikaların Spor Eğitime Etkisi: Teorik Bir Yaklaşım

Can NAKİP¹

¹Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-9369-2426>

To cite this article/ Atıf için:

Nakip, C. (2024). Neoliberal politikaların spor eğitime etkisi: teorik bir yaklaşım. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 22-33.

Özet

Bu çalışma, neoliberal politikaların eğitim ve spor yönetimi üzerindeki kapsamlı etkilerini detaylı bir şekilde analiz etmektedir. Neoliberalizm çerçevesinde devlet müdahalesinin azaltılması ve serbest piyasa odaklı yapıların teşvik edilmesi, eğitim kurumları ile spor organizasyonlarının hızla özelleştirilmesine yol açmıştır. Bu süreç, eğitimin ve sporun geleneksel toplumsal işlevlerini zayıflatarak, bireysel çıkarlar ve ekonomik kazançların ön plana çıkmasına sebep olmuştur. Özellikle spor eğitiminde özel sektörün artan hakimiyeti, elit sporculara daha fazla kaynak sağlanmasını sağlarken, düşük gelirli bireylerin spor faaliyetlerine erişimini önemli ölçüde zorlaştırmış ve fırsat eşitsizliklerini derinleştirmiştir. Eğitim yönetiminde hesap verebilirlik ve performans odaklı yapıların benimsenmesi, kamusal eğitim hizmetlerinin kalitesinin düşmesine ve dezavantajlı topluluklarda eşitsizliklerin artmasına neden olmuştur. Spor eğitiminde ise rekabetçi ve başarı odaklı sistemlerin yaygınlaşması, sporun toplumsal faydalarını geri planda bırakarak bireysel başarıya dayalı rekabeti ön plana çıkarmıştır. Literatür taraması yöntemiyle gerçekleştirilen bu çalışma, neoliberal politikaların eğitim ve spor üzerindeki uzun vadeli yapısal etkilerini sorgulamakta ve daha eşitlikçi, toplumsal faydayı ön planda tutan politika reformlarının gerekliliğini vurgulamaktadır. Öneriler arasında kamusal spor programlarının desteklenmesi, spor öğretmenlerinin çalışma koşullarının iyileştirilmesi ve eşit fırsatlar yaratacak politika reformlarının geliştirilmesi yer almaktadır. Ayrıca, sporun toplumsal entegrasyon ve karakter gelişimi gibi işlevlerinin yeniden güçlendirilmesi için stratejiler önerilmektedir. Bu sayede, spor eğitiminin daha kapsayıcı, adil ve sürdürülebilir bir yapıya kavuşturulması hedeflenmektedir.

Anahtar kelimeler: Neoliberalizm, Spor Eğitimi, Eğitim Yönetimi, Özelleştirme, Toplumsal Fayda

The Impact of Neoliberal Policies on Sports Education: A Theoretical Approach

Abstract

This study analyzes the comprehensive effects of neoliberal policies on education and sports management in detail. The reduction of state intervention and the promotion of free market-oriented structures within the framework of neoliberalism have led to the rapid privatization of educational institutions and sports organizations. This process has weakened the traditional social functions of education and sports, and has led to the prominence of individual interests and economic gains. The increasing dominance of the private sector, especially in sports education, has provided more resources for elite athletes, while making it significantly more difficult for low-income individuals to access sports activities and deepening inequalities of opportunity. The adoption of accountability and performance-oriented structures in education management has led to a decrease in

the quality of public education services and an increase in inequalities in disadvantaged communities. In sports education, the spread of competitive and success-oriented systems has left the social benefits of sports in the background and brought competition based on individual success to the forefront. This study, which was conducted using the literature review method, questions the long-term structural effects of neoliberal policies on education and sports and emphasizes the necessity of more egalitarian policy reforms that prioritize social benefits. The recommendations include supporting public sports programs, improving working conditions for sports instructors, and developing policy reforms that will create equal opportunities. In addition, strategies are proposed to re-enforce the functions of sports such as social integration and character development. In this way, it is aimed to make sports education more inclusive, fair, and sustainable.

Keywords: Neoliberalism, Sports Education, Educational Management, Privatization, Social Benefit

GİRİŞ

Neoliberal ekonomik yaklaşımlar çerçevesinde son dönemde eğitim politikaları yeniden şekillendirilmiş ve bu durumdan eğitim yönetimi derinden etkilenmiştir. Neoliberalizm, sosyal hizmetlerin piyasa odaklı yapılarla yeniden düzenlenmesi çerçevesinde dünyanın birçok yerinde kamu hizmetleri ile eğitim kurumlarının özelleştirilmesini, sosyal hizmetlerin ise piyasa odaklı yapılarla yeniden düzenlenmesi gerektiğini öne sürerek; serbest piyasa ekonomisinin etkisinin artırılmasını ve devlet müdahalesinin asgari düzeyde ön planda olması gerektiğini savunmaktadır (Harvey, 2005). Özellikle kamunun görev kapsamı içerisinde yer alan eğitimin, serbest piyasa odaklı bir hizmete dönüşmesi, eğitimin toplumsal işlevlerini zayıflatarak, bireysel çıkarılara dayalı bir yapı haline gelmesine yol açmıştır (Ball, 2017).

Bu süreç sadece spor eğitimini etkilemekle kalmamış, aynı zamanda genel eğitim sistemini de etkilemiştir. Spor eğitimi üzerinde neoliberalizmin etkisini daha iyi anlamlandırmak için, neoliberalizmin eğitim ve spor politikalarını nasıl şekillendirdiğine dair geniş bir perspektif çizmek önemlidir. Bu perspektiften bakıldığında neoliberal politikalar yüzünden sporun kamusal bir hizmetten çıkarıldığı ve özel sektör odaklı ticarileşmeye gittiği görülecektir (Ouyang, Lee, ve Ko, 2023). Özel sektörün spor üzerindeki hakimiyeti, elit sporculara daha fazla kaynak ayrılmasına neden olmakla kalmayıp; düşük gelirli bireylerin spor faaliyetlere erişimini zorlaştırmış (Department for Culture, Media and Sport, 2000; Grix, 2009). Bu durum, spor eğitiminde fırsat eşitsizliklerini artırmakta ve toplumsal adaletin sağlanmasını engellemektedir.

Devletin eğitim üzerinde etkisinin düşmesi ve özelleştirme politikalarının artması, eğitim sistemini piyasa olanaklarına bağlı bir sistem haline gelmesini sağlamıştır (Ryan, 2010). Özelleştirme ve rekabetin çoğalması, insana, eğitime ve her türlü gelir kaynağı için ayrılan bütçenin eşit olmayan paylaşımının daha da artmasına sebep olmaktadır. Yüksek başarı gösteren okullar, düşük başarılı okullara göre daha fazla gelir kaynağına sahip olduğu için bu durum düşük başarılı okullarda ekonomik eksikliğe neden olmuştur (Gray, O'Regan, ve Wallace, 2018). Keza, spor eğitiminde de rekabetçi ve başarı odaklı bir sistem desteklenmiş, genç sporcuların başarı odaklı değerlendirilmesi yaygınlaşmıştır. Bu durum, sporun sosyal yararlarından uzaklaşarak, ekonomik kazanç ve bireysel başarıya dayalı rekabete neden olmuştur (Macdonald, 2014; Van Rheenan, 2015).

Bu noktada eğitim yönetimi, neoliberal politikalarla tutarlı, giderek daha fazla hesap verebilirlik ve başarıya dayalı bir sisteme dönüşmüştür. Bu dönüşüm, eğitim kurumlarının piyasa olanaklarına göre yönetilmesini desteklemekte ve kamusal eğitim hizmetlerinin kalitesini azaltarak özellikle dezavantajlı topluluklar için fırsat eşitsizlikleri yaratmaktadır (Mudge, 2008). Spor eğitiminde ise bu dönüşüm, özel spor okullarının ve elit programların ön plana çıkması ile daha fazla bireysel başarıya odaklanarak, toplumsal fayda sağlama potansiyelini geriletmiştir (Gönel ve Akçalı, 2007).

Bu sürecin bir parçası olarak kamusal okulların performansa dayalı olarak değerlendirilmesi ve kaynakların bu performansa uygun olarak dağıtılması, eğitimdeki eşitsizlikleri daha da derinleştirmiştir. Ayrıca öğretmenlerin istihdam kalıpları da değişmiş, güvencesiz ve esnek çalışma koşulları yaygınlaşmıştır. Bu durum, eğitim çalışanlarının iş güvenliğini zayıflatmış ve eğitimin kalitesini olumsuz etkilemiştir (Cin, 2013). Neoliberalizmin eğitim üzerindeki bu

etkileri eğitimciler ve araştırmacılar tarafından eleştirilmektedir. Freire'nin "bankacılık modeli" olarak tanımladığı bu sistemde, öğrencilerin pasif öğrenenlere dönüştürüldüğü ve eleştirel düşünme becerilerinin köreltildiği vurgulanmaktadır (Freire, 2017). Ayrıca, neoliberal politikaların eğitimde eşit fırsatları zayıflattığı ve eğitimin toplumsal adalet sağlama misyonundan uzaklaştığı iddia edilmektedir (Angus, 2015). Bu açıdan bakıldığında, eğitim politikalarının neoliberal ideolojiler doğrultusunda yeniden yapılandırılması, eğitim yönetiminde etkili dönüşümlere neden olmuştur. Eğitim yönetimi, neoliberal yeniliklerin etkisi altında yeniden yapılandırılmış, okullar ve üniversiteler neredeyse işletmeler gibi yönetilmeye başlanmıştır (Gönel ve Akçalı, 2007). Bu hızlı dönüşüm, politika yapıcılarının ve eğitim yöneticilerinin karar alma süreçlerini de önemli ölçüde etkilemiştir. Neoliberal politikalar, eğitim yönetimine performans ölçümü, rekabet ve hesap verebilirlik gibi unsurları dahil ederek eğitim sistemlerini piyasanın talepleriyle uyumlu hale getirmiştir (Gök, 2004).

Bu çalışma, neoliberal politikaların spor ve eğitim yönetimi üzerindeki etkilerini aşağıdaki üç ana soru etrafında düzenleyerek incelemektedir:

1. Neoliberal politikalar eğitim yönetimini ve politika yapım süreçlerini nasıl dönüştürüyor?
2. Eğitimin özelleştirilmesi ve piyasa temelli yapılara kayması, spor eğitimi de dahil olmak üzere, eşit fırsatları ve adaleti nasıl etkiliyor?
3. Neoliberal eğitim ve spor politikalarının uzun vadede bu alanlar üzerinde hangi yapısal etkileri olabilir?

Neoliberal politikaların eğitim ve spor yönetimi üzerindeki etkilerine ilişkin teorik tartışmalar, bu politikaların mevcut sistemleri nasıl etkilediğini anlamak açısından büyük önem taşımaktadır. Eğitim ve spor alanında önde gelen isimler, mevcut neoliberal politikaların eğitim ve spor kalitesini düşürdüğünü, fırsat eşitliğini zayıflattığını belirtmektedir (Ryan, 2010). Özellikle kamusal bir hizmet olarak bilinen eğitim ve spor, neoliberal yaklaşımlar ile piyasa temelli hizmetlere dönüşmekte, bu da bu alanların kişisel çıkarlara dayalı bir yapıya bürünmesine ve toplumsal işlevlerinin zayıflamasına yol açmaktadır (Harvey, 2005).

Spor eğitiminde neoliberal politikalar, özellikle kamusal spor hizmetlerinin özelleştirilmesi ve elit sporcuların öncelik kazanması ile kendini göstermektedir. Bu durum, spor eğitiminde fırsat eşitsizliğini artırmakta ve dezavantajlı grupların spora erişimini zorlaştırmaktadır (Cinoglu, 2006). Bu politikaların bir diğer önemli etkisi, rekabet ve performans odaklı yapısal dönüşümlerdir. Genç sporcular, başarılarına göre değerlendirilmekte ve spor, bireysel kazanç odaklı bir alan haline gelmektedir (Macdonald, 2014; Van Rheenan, 2015).

Neoliberal eğitim ve spor yenilikleri, öğretmenleri, spor eğitimcilerini ve okul yöneticilerini yani tüm yapıya etki eden yapısal dönüşümler sağlamıştır. Bu dönüşümler, eğitim ve sporda kalite, erişim ve fırsat eşitliği gibi başlıca değerler üzerinde güçlü etkiye sahiptir (Gönel ve Akçalı, 2007; Robertson, 2008). Sporun ve eğitimin tamamen devlet kontrolünde olmaması, bu alanlarda serbest piyasa tarafından yeni politika, strateji ve yöntemlerin geliştirilmesine yol açmıştır (Tinaz, Turco, ve Salisbury, 2014). Bu doğrultuda, neoliberal politikaların eğitim ve sporda fırsat eşitsizliğini artırdığı için, bu konuya daha eleştirel bir pencereden bakılması gerekmektedir. Bu araştırmada, neoliberal politikaların spor üzerinde ortaya çıkardığı

sonuçlar değerlendirilirken, spor eğitimi hususunda da literatüre yeni bir bakış açısı kazandıracaktır.

Literatür İncelemesi

Son yıllarda eğitim yönetiminin temellerini fazlasıyla değiştiren neoliberal politikalar sayesinde, eğitim üzerinde kamusal destek azalmış, serbest piyasa temelli ekonomik kazanç üzerine kurulu bir sistem ortaya çıkmıştır. Bu kapsamda eğitim devletin desteklediği sosyal bir hak olmaktan çıkıp, insanların ekonomik gücüne bağlı hale getirilmiştir (Gönel ve Akçalı, 2007). Devletin etkisinin eğitim üzerinde azalması fırsat eşitsizliğini artırmış ve eğitimin kalitesini düşürmüştür. Bu durum toplumdaki her bireyin faydalanabileceği bir sistemin bertaraf edilmesine yol açarak, başarının ön plana çıktığı bir yönetim anlayışını beraberinde getirmiştir.

Türkiye’de 1980’li yıllardan sonra eğitim sistemi üzerinde neoliberal politikaların etkisi kendini göstermiş olsa da, 2000’li yıllardan sonra devletin katkısının azalmasıyla özel sektör hızla eğitim sistemine girmiştir. Özel sektörün eğitim sisteminde söz sahibi olması sonucu eğitim ve spor alanında fırsat eşitsizliği artmış ve bireylerin spor eğitimine eşit şartlarda erişimi kısıtlanmıştır (Gök, 2004; Bayram, 2018). Bunun yanı sıra devlet destekli spor programlarının azalması ile serbest piyasa temelli spor kulüp ve spor okullarının artması özellikle dezavantajlı bireylerin spor eğitime erişimini kısıtlamıştır (Cinoglu, 2006).

Neoliberal politikaların uluslararası etkisi bulunmaktadır ve bu durum sporun ticarileşmesine neden olmaktadır (Houlihan, 2014; Demirtaş, 2019). Global çerçevede Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupa’nın spor eğitimi sistemine bakıldığında, eğitimin özelleştirilmesi sonucu dezavantajlı toplulukların spor eğitiminin kısıtlandığı görülmektedir. Bu kısıtlamalar spor eğitiminin sadece başarıya dayalı sistemlerle değerlendirilmesine yol açmıştır (Parnell, Roberts, Walker, ve Hayton, 2017).

Neoliberal politikalar çerçevesinde sporun özelleştirilmesi ve ticarileşmesi sonucu, devlet teşvikleri azalmış, spor eğitime erişim kısıtlanmış ve üst düzey sporculara daha fazla gelir kaynağı sağlanmıştır. Bu kaynaklar ile birlikte spor politikaları uluslararası başarı odaklı olmaya ve bu durumun sporun ticarileşmesini hızlandırdığı görülmektedir (Ouyang, Lee, ve Ko, 2023). Sporun toplumsal faydalarından uzaklaşp bireysel kazanç odaklı bir anlayışa kaymasının eşitsizlikleri daha da artırdığı vurgulanmaktadır (Macdonald, 2014; Van Rhee, 2015). Neoliberal politikaların bir diğer önemli etkisi, eğitim çalışanlarının ve spor eğitimcilerinin güvencesiz çalışma koşullarına maruz kalmasıdır. Bu durum, spor eğitimcilerinin iş güvenliğini zayıflatmış, esnek ve güvencesiz çalışma koşulları yaygınlaşmıştır. Spor eğitiminde çalışanların güvencesiz çalışma koşullarının eğitimde kaliteyi olumsuz yönde etkilediğini ifade etmektedir (Gray, O’Regan, ve Wallace, 2018). Freire’nin "bankacılık modeli" olarak adlandırdığı sistemde, öğrenciler pasif öğrenenlere dönüştürülmüş, eleştirel düşünme becerileri köreltilmiş ve neoliberal eğitim reformları eğitimi bir ekonomik hizmete dönüştürmüştür (Freire, 2017). Bu reformlar, eğitimin piyasa merkezli yapısı içinde öğrencilerin yalnızca bilgi alıcıları haline gelmesine yol açmıştır. Uygulanan neoliberal politikaların dezavantajlı gruplar üzerinde yarattığı olumsuz etkiler nedeniyle, eğitimin temel amacı olan sosyal adalet sağlama amacından uzaklaştığı vurgulanmaktadır (Angus, 2015). Bunun yanı sıra neoliberal politikaların gelişmekte olan ülkelerin eğitim

sistemlerini olumsuz etkilediği, bu ülkelerin toplumsal ihtiyaçlarını karşılamayacak şekilde eğitimde eşit fırsatları zayıflattığı ve eğitim sistemlerinin yerel dinamiklerle çatıştığı ifade edilmektedir (Liasidou, 2015). Tüm bu veriler, neoliberal politikaların eğitim yönetimi ve spor eğitimi üzerindeki kapsamlı etkilerini ortaya koymaktadır. Neoliberal politikaların spor eğitimindeki belirgin sonuçları, fırsat eşitsizlikleri ve ticarileşme olarak ortaya çıkmaktadır.

YÖNTEM

Bu çalışmada, neoliberal politikaların spor eğitimi üzerindeki etkilerini teorik bir perspektiften incelemek amacıyla kapsamlı ve sistematik bir literatür taraması gerçekleştirilmiştir. Literatür taraması, PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) kılavuzuna uygun olarak yapılandırılmıştır. Bu süreç, literatür seçimi ve analizinde şeffaflığı artırmak ve araştırmanın tutarlılığını sağlamak amacıyla belirli metodolojik adımlarla planlanmıştır.

Literatür Tarama Süreci

Literatür taraması, 2010 ile 2024 yılları arasında yayımlanmış akademik makaleler, kitaplar ve tezler dahil edilerek sistematik bir şekilde gerçekleştirilmiştir. Bu dönemi kapsayan çalışmalar, spor yönetimi ve stratejik planlama alanında dijitalleşme ve sürdürülebilirlik kavramlarının gelişimi açısından önem arz etmektedir. Araştırmada kullanılan akademik veri tabanları Scopus, Web of Science, Google Scholar ve PubMed olarak belirlenmiştir. Bu veri tabanları, spor yönetimi alanındaki en güncel ve nitelikli akademik çalışmalara erişimi sağlamaktadır. Tarama sürecinde, "Neoliberal politikalar", "Spor eğitimi", "Eğitim yönetimi", "Özelleştirme", "Toplumsal fayda" ve "Sporun ticarileşmesi" gibi anahtar kelimeler kullanılarak geniş çaplı bir arama yapılmıştır. Ayrıca, yayınların dahil edilme ve hariç tutulma kriterleri net bir şekilde belirlenmiştir. Dahil etme kriterleri arasında, neoliberal politikaların spor eğitimi ve yönetimi üzerindeki etkilerini doğrudan inceleyen orijinal araştırmalar, hakemli dergilerde yayımlanmış makaleler, uluslararası konferans bildirileri ve alanla doğrudan ilgili akademik kitaplar yer almıştır. Sadece İngilizce ve Türkçe yayınlar değerlendirmeye alınmış olup, alan dışı çalışmalar ve herhangi bir hakemlik sürecinden geçmemiş yayınlar hariç tutulmuştur.

Veri Toplama ve Analiz Yöntemleri

Seçilen literatür, içerik analizi ve tematik analiz yöntemleri kullanılarak incelenmiştir. İlk aşamada, çalışmaların yönetsel özellikleri, bulguları ve sonuçları özetlenmiştir. Ardından, benzerlikler ve farklılıklar belirlenerek ana temalar oluşturulmuştur. Bu süreçte, neoliberal politikaların spor eğitimi üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak için literatürdeki boşluklar ve gelecekteki araştırmalar için öneriler de tespit edilmiştir.

İçerik Analizi

İçerik analizi, seçilen çalışmaların anahtar kavramlarını ve temalarını belirlemek için kullanılmıştır. Bu yöntem, neoliberal politikaların spor eğitimi üzerindeki spesifik etkilerini ortaya koymak amacıyla yapılan derinlemesine incelemeleri kapsamaktadır.

Tematik Analiz

Tematik analiz, literatürde sıkça tekrar eden konuların ve temaların tanımlanması ve analiz edilmesi sürecidir. Bu yöntemle, neoliberal politikaların spor eğitimi üzerindeki genel etkileri ve bu etkilerin farklı coğrafyalarda nasıl ortaya çıktığı incelenmiştir.

Teorik Çerçeve

Neoliberalizm, devletin eğitim politikaları üzerindeki düzenleyici rolünü geri çekerek özel sektörün eğitim sistemlerine daha fazla müdahale etmesini teşvik eden bir olgudur. Bu anlayış, eğitimin kalitesi ve erişilebilirliği üzerinde olumsuz sonuçlara neden olur ve kamu çıkarları yerine piyasa çıkarlarının baskın olduğu bir ortam yaratır. Neoliberalizmin bu açıklaması, bu ideolojinin eğitimde sosyal adaletin zayıflamasına nasıl katkıda bulunduğunu anlamamızı sağlar (Harvey, 2005). Bu bağlamda, neoliberal politikalara dayalı eğitim yönetimi, harcamaları azaltmak, rekabeti artırmak ve performans değerlerine dayalı kararlar almak için eğitim kurumlarının yeniden yapılandırılmasına dikkat eder (Ball, 2003). Eğitimde standardizasyon, özelleştirme ve hesap verebilirlik, neoliberal eğitimin temel faktörleridir. Türkiye'de neoliberal politikaların etkileri özellikle 1980'lerden sonra genişlemiştir. Türkiye'de neoliberal politikaların eğitim yönetiminde merkezileşmeyi artırdığı ve okulları piyasa koşullarına göre şekillendirdiği belirtilmiştir (Gönel ve Akçalı, 2007). Eğitim sektöründe devlet ve özel sektör arasında mevcut farkların derinleşmesi, eğitim kurumlarının başarı ve ticari odaklı yönetilmesine neden olmuştur. Bu durum Türkiye'de eğitimin kalitesinin düşmesine neden olup, fırsat eşitsizliklerini artırdığı gözlemlenmektedir (Cin, 2013). Neoliberal politikaların eğitim sistemi üzerindeki bu etkisi zamanla spor eğitimine de zuhur etmiştir. Türkiye'deki spor yönetimi eğitiminde de neoliberal politikaların etkisi sonucu bir ticarileşme sürecinin olduğu görülmektedir (Ulum, 2020). Bu durumun sonucunda da spor eğitimi, kamu hizmeti olmaktan uzaklaşmış, özel sektörün kar amacı güttüğü bir alan haline gelmiştir (Ouyang, Lee, ve Ko, 2023). Neoliberal eğitim reformlarının eğitim yöneticilerini piyasa taleplerine göre hareket etmeye zorladığı belirtilmektedir. Bu reformlar okulları "rekabet merkezleri" haline getirirken, eğitimin toplumsal işlevini zayıflatmıştır (Ball, 2003). Neoliberal eğitim politikaları öğrencileri pasif öğrenenlere dönüştürdüğü ve eleştirel düşünme becerilerini körelttiği savunularak, bu sistemin eğitimi ekonomik bir hizmete dönüştürdüğü eleştirilmektedir (Freire, 2017). Sporcuların sadece bireysel başarılarına odaklanarak, sosyal fayda sağlayan aktivitelerden uzaklaşmaları da Freire'nin öne sürdüğü bu anlayışın spor eğitiminde de benzer şekilde ortaya çıktığının göstergesidir (Freire, 2017). Bir başka açıdan bakıldığında da neoliberal politikaların hem eğitimde hem de spor eğitiminde eğitim fırsatlarının dezavantajlı gruplar için sınırlı hale gelmesine ve sosyal adaletin zayıflamasına yol açtığı belirtilmektedir (Angus, 2015).

Gelişmekte olan ülkelerde eğitimde neoliberal politikaların uygulanmasının yerel eğitim sistemlerinin ihtiyaçlarını göz ardı ettiği ve sürdürülebilir olmadığı belirtilmektedir (Liasidou, 2015). Bu tespit, Türkiye gibi ülkelerde spor eğitimi ve spor yönetimi alanında da geçerlidir. Neoliberal politikalar küreselleşmeyi hızlandırmakta ve yerel eğitim sistemlerini küresel rekabetin bir parçası haline getirmektedir (Connell, 2007; Robertson, 2008). Ancak bu süreçte yerel dinamikler ve kültürel farklılıklar dikkate alınmamakta, bu da eğitimin homojenleşmesine yol açmaktadır. Özellikle spor eğitiminde, devletin spor politikalarından çekilmesi, özelleştirme süreçlerinin hızlanmasına ve sporun toplumsal işlevinden uzaklaşmasına neden olmuştur (Houlihan, 2014; Ouyang, Lee, ve Ko, 2023). Türkiye'de spor

eğitimi, neoliberal politikaların etkisi altında daha fazla ticari bir faaliyete dönüşmüş ve gençlerin spor imkanlarına erişimi sınırlanmıştır (Tinaz, Turco, ve Salisbury, 2014).

Bu durumun sürdürülebilirliği tartışmaya açık olup, daha adil ve eşitlikçi eğitim politikalarına olan ihtiyaç gün geçtikçe artmaktadır. Neoliberalizmin eğitimi yalnızca ekonomik çıkarlar doğrultusunda şekillendirdiği ve onu toplumsal kalkınma aracı olmaktan çıkardığı savunulmaktadır (Freire, 2017; Angus, 2015). Bu nedenle, neoliberal eğitim politikalarının fırsat eşitliği, sosyal adalet ve yerel dinamikler üzerindeki olumsuz etkileri göz önüne alındığında, bu politikaların sürdürülebilirliği sorgulanmalıdır.

TARTIŞMA

Neoliberal politikalar, Türkiye’de spor eğitime geniş çapta etki etmiştir. 1980 sonrası uygulanan neoliberal politikalarla birlikte devletin spordaki müdahalesi azalırken, sporun ticarileşmesi süreci hız kazanmıştır. Türkiye’deki spor yönetiminin merkeziyetçiliği ile neoliberal politikaların etkilerini detaylandırılarak, kamusal spor hizmetlerinin azalması ve özel sektörün spor politikalarında daha baskın hale gelmesi gibi faktörlerin düşük gelirli gruplar üzerinde fırsat eşitsizliği yarattığı vurgulanmaktadır (Gönel ve Akçalı, 2007). Bu durum, spor aktivitelerine erişimi kısıtlayarak, sosyoekonomik olarak dezavantajlı bireylerin spor yapma imkânlarını azaltmakta ve toplumsal sağlık ile refah üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Ayrıca, özel sektörün artan rolü, sporun kar amacı gütmeye eğilimini güçlendirirken, kamusal sporun sağladığı ücretsiz veya düşük maliyetli hizmetlerin önemini azaltmaktadır. Neoliberal politikaların spor eğitime etkisi, sadece eğitim sistemleri üzerindeki değişikliklerle sınırlı kalmamış, sporun sosyal bir işlev olarak nasıl algılandığını da derinden etkilemiştir. Eğitimde bu durum, devletin teşvik ettiği spor programlarının azalması ve özelleştirme süreçlerinin hız kazanmasıyla sağlanmıştır. Bu çerçevede spor eğitimi, kamu faydasından çok ekonomik gelire ve bireysel başarıya odaklanarak önemli bir değişime uğramıştır (Ouyang, Lee, ve Ko, 2023).

Neoliberal politikaların spor eğitimi üzerine en önemli sonuçlarından birisinin, devlet destekli spor programlarının azalması nedeniyle toplumdaki fırsat eşitsizliklerini artırması olarak söylenebilir. Neoliberal spor politikalarının uluslararası arenada başarı odaklı olması, sporun ticari bir yapıya dönüşmesini hızlandırmıştır. Bu ivmelenme elit sporcuların imkanlarının artmasına, dar gelirli bireylerin ise spor eğitime erişiminin kısıtlanmasına yol açmaktadır (Parnell, Roberts, Walker, ve Hayton, 2017).

Neoliberal politikaların bir başka önemli sonucu da güvencesiz çalışma koşullarıdır. Öğretmenlerin ve spor eğitmenlerinin güvencesiz çalışma şartlarına maruz kalması eğitim kalitesini düşürmüştür. Neoliberal politikaların spor eğitmenlerinde oluşturduğu baskıları araştırarak, bu çalışanların güvensiz iş koşulları altında spor eğitiminde kalite farklarının oluştuğu öne sürülmektedir (Gray, O'Regan, ve Wallace, 2018). Spor eğitimi, eğitmenlerin sosyal haklar ve iş güvencesi bakımından arka plana atılmasıyla nitelikli bir eğitim verilmesi hususunda zorluklar yaşamaktadır. Bu durum, eğitimcilerin motivasyonunu azaltmakta ve spor eğitimi alanında sürdürülebilir bir gelişim sağlanmasının önüne geçmektedir.

Neoliberal politikaların spor eğitime başka bir tesiri, sporda başarı odaklı sistemlerin yaygın hale gelmesidir. Eğitim ve spor politikaları, neoliberal ilkeler çerçevesinde bireysel başarı

odaklı performans ölçütlerine göre belirlenmiştir. Bu sistem, genç sporcuların performanslarına göre değerlendirilmesi sonucuna yol açmış ve spor eğitimi, bireysel başarı ve ekonomik kazançlar üzerine kurulu bir sistem haline gelmiştir (Macdonald, 2014; Van Rheenan, 2015). Bu yaklaşım, genç sporcuların yeteneklerini en üst düzeye çıkarmayı hedeflerken, aynı zamanda takım çalışması ve sosyal becerilerin gelişimini göz ardı etmiştir. Ayrıca, ekonomik kazançların ön planda tutulması, sporun eğitsel ve karakter geliştirme işlevlerini ikinci plana itmiş, sporcuların sadece maddi başarılarla ulaşmaları için motive edilmelerine neden olmuştur. Neoliberal spor politikalarının sporu bir devlet hizmet olmaktan ayrılıp bireysel başarı odaklı bir rekabete dönüştürdüğünü belirtmektedir (Gönel ve Akçalı, 2007; Fişek, 1999).

Bu noktada, toplumsal işlevinden uzaklaşan spor eğitimi, hem bireysel başarıyı hem de ekonomik geliri hedefleyen bir sisteme dönüşmüştür. Spor, eskiden bir sosyalleşme alanı olarak gözlemlenirken, neoliberal politikalar sonucunda toplumsal kazançlarından ayrılarak bireysel gelir ve rekabetçi bir sistem haline gelmiştir. Bu sürecin, sporun toplumsal uyum sağlama ve sosyal kalkınma işlevini zayıflattığı gözlenmektedir. Eğitim sistemlerinin de benzer bir şekilde bireysel başarıya ve ticari kazanç dayalı olması, özellikle dezavantajlı toplulukların spora ve eğitime erişimini sınırlamaktadır.

Freire'nin eleştirel eğitim anlayışı, uygulamada olan neoliberal eğitim politikalarının, öğrencilerin eleştirel düşünme becerilerini kaybetmesine yol açtığını ve öğrencileri pasif öğrenici statüsüne dönüştürdüğünü savunmaktadır. Sporcuların sadece bireysel başarılarına odaklanarak, sosyal fayda sağlayan aktivitelerden uzaklaşmaları da Freire'nin öne sürdüğü bu anlayışın spor eğitiminde de benzer şekilde ortaya çıktığının göstergesidir (Freire, 2017). Bir başka açıdan bakıldığında da neoliberal politikaların hem eğitimde hem de spor eğitiminde eğitim fırsatlarının dezavantajlı gruplar için sınırlı hale gelmesine ve sosyal adaletin zayıflamasına yol açtığı belirtilmektedir (Angus, 2015).

Sonuç olarak, neoliberal politikalar yüzünden spor eğitimi serbest piyasa dinamiklerine bağımlı bir hale gelmiş ve profesyonel sporculara ayrılan kaynaklar artırılarak, dar gelirli toplumun bu eğitimlerden fayda sağlama ihtimali zayıflamıştır. Neoliberal eğitim ve spor politikalarının uzun vadede toplumsal adaleti ve fırsat eşitliğini zayıflattığını ve bu politikaların sürdürülebilirliği konusunda ciddi endişeler bulunduğu vurgulanmaktadır (Cinoglu, 2006; Ryan, 2010).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Neoliberal politikalar, spor yönetimi ve eğitim üzerinde derin ve yapısal değişikliklere yol açmıştır. Bu politikaların eğitimi özel sektöre dayalı bir sisteme dönüştürmesi, toplumdaki eşitsizliklerin artmasına ve toplumsal yarar sağlayan devlet hizmetlerinin arka plana atılmasına sebep olmuştur. Spor eğitimi, neoliberal politikalar doğrultusunda kamu hizmeti olmaktan çıkmış ve bireysel başarıya dayalı, ticari gelirin ön planda olduğu bir alan haline gelmiştir (Ouyang, Lee, ve Ko, 2023). Spor eğitimi üzerindeki neoliberal dönüşümün en belirgin etkilerinden biri, fırsat eşitsizliklerinin derinleşmesidir. Kamusal bir hizmet olarak sunulan spor programlarının azalması ve özel sektörün spor politikalarına daha fazla dahil olması, dezavantajlı toplulukların spor eğitimine erişimini kısıtlamıştır. Özellikle düşük gelirli ailelerin çocukları, spor okullarında ve üst seviye sporcuların öncelik kazandığı bir sistemde

kendilerine yer bulmakta zorlanmaktadır. Bu durum, sporun bir toplumsal yarar aracı olarak kullanılma kapasitesinin etkisini azaltmıştır (Parnell, Roberts, Walker, ve Hayton, 2017). Performans odaklı bu sistem, bireysel başarıyı öne çıkarırken, sporun sağladığı sosyal ve toplumsal yararların göz ardı edilmesine yol açmıştır. Bu yaklaşım, sporun toplumsal entegrasyon ve karakter gelişimi gibi önemli işlevlerini ihmal ederek, sporun sadece rekabetçi bir faaliyet olarak görülmesine neden olmuştur. Neoliberal politikaların bir diğer önemli etkisi, spor eğitmenlerinin ve eğitim çalışanlarının güvencesiz çalışma koşullarına maruz kalmasıdır. Bu durum, meslektaşlar arasında iş güvencesizliği yaratmakta ve uzun vadeli kariyer planlamalarını zorlaştırmaktadır. Özelleştirme süreçlerinin hızlanması ve kamusal desteğin azalması, spor eğitmenlerini esnek ve güvencesiz iş modellerine zorlamaktadır. Bu değişim, sporun kalitesini düşürmekte ve eğitmenlerin motivasyonunu azaltarak, sporun genel gelişimini olumsuz etkilemektedir. Ayrıca bu durum, spor eğitiminin kalitesini olumsuz etkilemekte ve eğitmenlerin iş güvencesi zayıfladıkça sporun toplumsal işlevi daha da gerilemektedir (Gray, O'Regan, ve Wallace, 2018). Neoliberal politikaların spor eğitime olan sonuçları, sporun ticarileşmesi süreci ile de yakından bağlantılıdır. Özellikle uluslararası başarı odaklı spor politikaları, genç sporcuların ticari bir araç olarak görülmesine sebep olmuş ve bu durum sporun sosyal uyum sağlama ve toplumsal kalkınma görevini azaltmıştır (Houlihan, 2014; Ouyang, Lee, ve Ko, 2023).

Sonuç olarak, neoliberal politikalar spor eğitimi piyasa dinamiklerine bağımlı bir hale getirerek, toplumsal fayda sağlama potansiyelini zayıflatmıştır. Kamusal spor hizmetlerinin azalması, elit sporculara daha fazla kaynak ayrılması ve düşük gelirli grupların spor eğitime erişimlerinin zorlaşması, bu sürecin en belirgin sonuçlarından (Macdonald, 2014; Van Rheenan, 2015).

Bu bağlamda, daha eşitlikçi ve toplumsal faydayı öncelikleyen spor politikalarına ihtiyaç duyulmaktadır. Spor eğitiminde devletin daha aktif bir rol üstlenmesi, fırsat eşitsizliklerini azaltabilecek ve sporun toplumsal kalkınmadaki rolünü yeniden güçlendirebilecektir. Neoliberal politikaların spor eğitime olan olumsuz etkilerini azaltmak ve sporun daha kapsayıcı ve adil bir şekilde sunulmasını sağlamak amacıyla çeşitli önlemler alınmalıdır. Bu bağlamda, aşağıdaki öneriler değerlendirilebilir:

Kamusal Spor Programlarının Desteklenmesi

Toplumda eşitlikçi bir yapı kurmak için, toplumun tüm kesimlerinin spor eğitime katılımı devlet tarafından desteklenmelidir. Eğer ki devlet spor eğitime yeterli kaynağı ayırırsa, toplumda dezavantajlı olarak adlandırılan kesimin fırsat eşitsizliğine uğramasını engellemiş olur. Böylelikle, kamu desteği sayesinde sadece elit sporcular değil, toplumda geniş bir kitlenin bu imkanlardan yararlanma olanağı artacaktır.

Spor Eğitmenlerinin Çalışma Koşullarının İyileştirilmesi

Spor eğitiminin kalitesi, spor eğitmenlerine gerekli sosyal hakların ve iş güvenliğinin sağlanması ile artabilir. Kendilerine iş güvencesi sağlanan eğitmenlerin motivasyonlarının olumlu yönde artışı, eğitim kalitesini olumlu etkileyecektir. Böylelikle daha sürdürülebilir bir spor eğitimi sisteminin oluşturulması sağlanacaktır.

Eşit Fırsatlar Yaratmak İçin Politika Reformları

Toplumda mevcut dezavantajlı bireylerin spor eğitiminden faydalanabilmesi için özel sektör ile devletin iş birliği yapması, bu sorunun çözümü açısından önem arz etmektedir. Bu işbirliği ile dezavantajlı grupların spor eğitimine dahil olması için yeni politikalar geliştirilmelidir.

Toplumsal Faydayı Öncelikleyen Spor Programlarının Artırılması

Spor programları bireylerin kişisel başarılarından çok, toplumun edineceği fayda gözetilerek oluşturulmalıdır. Spor, hem fiziksel bir aktivite olarak hem de sosyal kalkınma ve toplumsal uyuma katkı sağlayan bir araç olarak değerlendirilmelidir. Bu çerçevede, sosyal içerme projeleri ve toplumun kalkınmasına yönelik spor etkinliklerinin derinleştirilmesi, sporun toplumlardaki sosyal etkisini artırabilir.

Sporun Ticarileşmesine Alternatif Modellerin Geliştirilmesi

Sporun ticarileşmesine karşı farklı bakış açıları geliştirilmeli ve sporun toplumsal bir hizmet olarak kalması gerekmektedir. Spor eğitimi, hem ekonomik kazanç ve ticari başarıyı hem de sosyal eşitlik ve kişisel gelişimi de desteklemelidir. Bu doğrultuda, devletin spor politikalarında aktif bir rol alarak, daha geniş kitlelere hitap eden programlar geliştirmesi gerekmektedir.

Bu öneriler, spor eğitiminin daha kapsayıcı, adil ve sürdürülebilir hale gelmesine katkıda bulunacak stratejiler olarak değerlendirilebilir. Sporun toplumsal yarar sağlaması için, bireysel başarı odaklı yapılar değil, eşitlik ve sosyal etkileşimi ön plana çıkaran bakış açıları benimsenmelidir.

KAYNAKLAR

- Angus, L. (2015). Neoliberalism, education and the politics of possibility. *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education*, 36(3), 317-331. <https://doi.org/10.1080/01596306.2015.1014577>
- Ball, S. J. (2003). The teacher's soul and the terrors of performativity. *Journal of Education Policy*, 18(2), 215-228. <https://doi.org/10.1080/0268093022000043065>
- Ball, S. J. (2017). *The education debate* (3rd ed.). Policy Press.
- Bayram, A. (2018). The reflection of neoliberal economic policies on education: Privatization of education in Turkey. *European Journal of Educational Research*, 7(2), 341-347. <https://doi.org/10.12973/eu-jer/768010>
- Connell, R. (2007). *Southern theory: The global dynamics of knowledge in social science*. Polity Press.
- Cin, F. M. (2013). Neoliberal policies and education in Turkey: The case of disadvantaged groups. *International Journal of Educational Development*, 33(5), 525-535.
- Cinoglu, M. (2006). Neoliberal education reforms in Turkey: A critical review. *Educational Policy*, 23(4), 987-1003.
- Demirtaş, H. (2019). Neoliberal policies and their impact on education in developing countries. *Journal of Educational Sciences Research*, 9(3), 15-25. <https://doi.org/10.1016/j.jesma.2018.11.004>
- Fişek, K. (1999). *Spor yönetimi ve politikaları*. İletişim Yayınları.
- Freire, P. (2017). *Pedagogy of the oppressed*. Bloomsbury Academic.

- Gönel, F., ve Akçalı, E. (2007). Türkiye’de neoliberal politikaların eğitim yönetimine yansımaları. *Eğitim Bilim ve Toplum*, 5(20), 4-29.
- Gray, J., O'Regan, P., ve Wallace, M. (2018). Neoliberalism and its impact on the sports education workforce. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 10(1), 112-129. <https://doi.org/10.1080/19406940.2017.1381633>
- Gök, F. (2004). Neoliberal reforms and their effects on Turkish education. *Journal of Educational Policy*, 19(2), 155-168.
- Harvey, D. (2005). *A brief history of neoliberalism*. Oxford University Press.
- Houlihan, B. (2014). Sport and neoliberalism: New perspectives on the state and the economy. *Journal of Sport and Social Issues*, 38(5), 451-469. <https://doi.org/10.1177/0193723513501281>
- Liasidou, A. (2015). *Neoliberal reforms and the crisis of education*. Palgrave Macmillan.
- Macdonald, D. (2014). The social construction of sports education under neoliberalism. *Sociology of Sport Journal*, 31(4), 389-412. <https://doi.org/10.1123/ssj.2013-0123>
- Mudge, S. (2008). What is neoliberalism? *Socio-Economic Review*, 6(4), 703-731.
- Ouyang, Y., Lee, P.-C., ve Ko, L.-M. (2023). A systematic review of the development of sport policy research (2000–2020). *Sustainability*, 15(1), 389. <https://doi.org/10.3390/su15010389>
- Parnell, D., Roberts, J., Walker, M., ve Hayton, J. (2017). Neoliberalism, austerity and sport: Challenging the sporting commons in the UK. *International Review for the Sociology of Sport*, 52(2), 99-116. <https://doi.org/10.1177/1012690216646760>
- Robertson, S. (2008). Education, governance and the global economic crisis. *British Journal of Sociology of Education*.
- Ryan, G. W. (2010). Performance-based policy reform: Neoliberal education policies and the push for accountability. *Policy Futures in Education*, 8(5), 591-600. <https://doi.org/10.2304/pfie.2010.8.5.591>
- Salisbury, P., Tinaz, C., ve Turco, D. (2014). The role of sport and leisure activities in Turkey's development objectives. In *Sport and development in Turkey: Policy frameworks and national identity* (pp. 53-74). Routledge.
- Ulum, Ö. G. (2020). Neoliberal policies and English language education in Turkey. *English Language Teaching*, 13(9), 63.
- Van Rheenan, D. (2015). Academics versus athletics? The protection and prioritization of college athletics in an era of neoliberal austerity. *Critical Criminology*, 23(1), 15-29. <https://doi.org/10.1007/s10612-015-9264-9>



Beta-Alanin ve Sodyum Bikarbonat Takviyelerinin Kombine Tüketiminin Egzersiz Performansına Etkisi: Sistemik Derleme

Hülya ANDRE¹, Fatih FIRAT², Arda ÖZÇELİK³

¹ Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü.
<https://orcid.org/0000-0002-6021-2991>

² <https://orcid.org/0009-0002-8313-6319>

³ Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü. <https://orcid.org/0000-0003-4190-3313>

To cite this article/ Atf için:

Andre, H., Fırat, F., ve Özçelik, A. (2024). Beta-alanin ve sodyum bikarbonat takviyelerinin kombine tüketiminin egzersiz performansına etkisi: sistemik derleme. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 34-52.

Özet

Kas asidozu, egzersiz sırasında yorgunluğa neden olan ve performansı olumsuz etkileyen temel faktörlerden biridir. Bu nedenle egzersiz sırasında, kas asidozuna sebebiyet veren hidrojen iyonlarının (H⁺) tamponlanması, performans kapasitesini sürdürmek için kritik bir önem taşımaktadır. Spor takviyeleri olan, beta-alanin (βA) ve sodyum bikarbonat (SB) takviyelerinin, vücudun tamponlama sistemlerinin etkilerini artırdığı ve H⁺ konsantrasyonlarının azaltılmasına yardımcı olduğu bilimsel kanıtlarla desteklenmektedir. Bu sistemik derlemenin amacı, βA ve SB takviyelerinin kombine tüketiminin, tek başlarına veya plasebo ile kıyaslandığında performans parametreleri üzerinde ek bir fayda sağlama potansiyeline sahip olup olmadığını araştırmaktır. Araştırma sürecinin şeffaf ve kapsamlı bir şekilde yürütülmesi amacıyla PRISMA yönergelerinden faydalanılmıştır. Araştırmada “beta alanine”, “beta-alanine”, “βA”, “β-Alanine”, “sodium bicarbonate” “NaHCO₃” ve “and” kelime kombinasyonları kullanılarak PubMed ve Web of Science veri tabanlarında, 2010/Ocak – 2024/Nisan yıllarını kapsayacak şekilde, İngilizce dilinde tarama yapılmıştır. Derlemeler/meta-analizler, erişilemeyen tam metinler, beta-alanin ve sodyum bikarbonatın eş zamanlı kullanılmadığı ve normoksik ortamda yapılmayan çalışmalar hariç tutulduktan sonra, araştırmaya 10 çalışma dahil edilmiştir. Mevcut araştırmaya dahil edilen çalışmaların sonuçları, βA ve SB takviyelerinin kombine tüketiminin plaseboya kıyasla performans çıktıları üzerinde fayda sağlayabileceğini göstermektedir.

Anahtar kelimeler: Beta-alanin, Diyet takviyesi, Egzersiz, Sodyum bikarbonat, Spor takviyesi

Effect of Combined Consumption of Beta-Alanine and Sodium Bicarbonate Supplements on Exercise Performance: Systematic Review

Abstract

Muscle acidosis is a key factor contributing to fatigue during exercise, negatively affecting performance. Therefore, buffering the hydrogen ions (H⁺) responsible for muscle acidosis during exercise is crucial for maintaining performance capacity. Sports supplements, such as beta-alanine (βA) and sodium bicarbonate (SB), have been scientifically proven to enhance the body's buffering systems and assist in reducing H⁺ concentrations. The aim of this systematic review is to investigate whether the combined use of βA and SB supplements offers additional benefits to performance parameters compared to their individual use or placebo. The PRISMA guidelines were followed to ensure a transparent and comprehensive research process. The literature search was conducted in PubMed and Web of Science databases, using keyword combinations such as “beta alanine”, “beta-alanine”, “βA”, “β-Alanine”, “sodium bicarbonate” and “NaHCO₃”. The search was

limited to studies published in English between January 2010 and April 2024. After excluding reviews, meta-analyses, studies without full-text availability, studies where β A and SB were not used simultaneously, and those not conducted under normoxic conditions, 10 studies were included in the review. The findings from the included studies suggest that the combined supplementation of β A and SB may provide performance benefits compared to placebo.

Keywords: Beta-alanine, Exercise, Dietary supplement, Sodium bicarbonate, Sports supplement

GİRİŞ

Yüksek şiddetli, kısa süreli egzersiz sırasında kas içi ATP hidroliz oranı, mitokondri tarafından ATP'nin yeniden sentezlenmesinin maksimum oranını aşar. Bu nedenle, ATP üretimi büyük ölçüde anaerobik sistemlere, yani Kreatin-Fosfat (ATP-PCr) hidrolizine ve glikolize dayanır. Bu sistemlerin her birinin ATP üretimine katkısı, yaş ve antrenman geçmişi gibi farklı faktörlere göre değişir (La Monica, Fukuda, Starling-Smith, Clark, & Panissa, 2020; Vilmi vd., 2016). Ancak, egzersiz şiddeti enerji sistemi katkısının en önemli belirleyicisidir. Egzersiz şiddeti ne kadar yüksekse ATP-PCr sisteminin baskınlığı o kadar yüksektir. Egzersizin süresi uzadıkça ve şiddeti düştükçe ATP-PCr sisteminin katkısı azalır ve ATP talebi giderek artan bir şekilde anaerobik glikoliz sistem tarafından karşılanır (Gastin, 2001). Bu nedenle, 30 saniyeden kısa süren maksimum güç ile yapılan egzersizlerin ortaya çıkardığı metabolik bozukluklar, ~30 saniyeden ~5 dakikaya kadar süren şiddetli egzersiz sırasında ortaya çıkanlardan farklıdır. Bu metabolik bozukluklar ATP-PCr sistemi için fosforil-kreatinin hızla tükenmesiyle karakterize edilirken, anaerobik glikoliz sistem için hem hücre içi hem de hücre dışı sıvılarda önemli miktarda laktat ve hidrojen (H^+) birikimiyle (kas asidozu) karakterize olur.

Bu türde bir egzersiz sırasında çoğu fizyokimyasal yollarla tamponlanan H^+ konsantrasyonu 10 kat artabilir ve ortam pH'ı ~7.1'den ~6.3'e düşürebilir (Costill, Verstappen, Kuipers, Janssen, & Fink, 1984). Kas içi H^+ konsantrasyonunun artışı enerji transferine, kalsiyum (Ca^{++}) düzenlemesine ve çapraz köprü döngüsüne zarar verir (Donaldson, Hermansen, & Bolles, 1978; Fabiato & Fabiato, 1978; Sutton, Jones, & Toews, 1981). Böylece yüksek şiddetli egzersiz sırasında performansı sınırlanır. Sonuç olarak; H^+ tamponlanması, yorgunluğun başlangıcını geciktirmek, egzersizi sürdürmek ve kapasiteyi korumak için kritik bir öneme sahiptir (Tobias vd., 2013).

Kas içi H^+ , hücre içi tamponlar (örneğin; fosfatlar ve karnosin), hücre dışı tamponlar (örneğin, bikarbonat) ve dinamik tamponlama sistemi (H^+ 'nin hücrelerin dışına taşınması) aracılığıyla tamponlanır. Teorik olarak yüksek şiddetli ve süresi uzayan egzersiz sırasında, bu tamponlayıcı sistemlerinden birinin gelişmesi egzersiz performansının da gelişmesine ve daha uzun süre, daha yüksek şiddette egzersize devam etmesine olanak verir.

2018 yılında Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından yayınlanan fikir birliği beyannamesi, bazı spor dallarında etkili olduğu bilimsel kanıtlarla desteklenen beş takviyenin bulunduğunu belirtti. Bu takviyelerin arasında hücre içi (karnosin) ve hücre dışı tamponlama (bikarbonat) sistemlerini destekleme özelliği olan beta-alanin (βA) ve sodyum bikarbonat (SB) da yer almaktadır. SB, kanda bikarbonat konsantrasyonunu, (βA) ise kas karnosin konsantrasyonunu arttırarak hücre içi veya hücre dışı tamponlama kapasitesinin artışını desteklemektedir. Bu iki takviyenin tek başına kullanıldığında sağladığı ergojenik etkiler dikkate alındığında, kombine kullanımının ek bir fayda sağlama potansiyelinin olduğu düşünülmektedir.

Beta-Alanin Takviyesi

Beta-alanin; karaciğerde urasil ve timin yıkımının son metaboliti olarak sentezlenen, proteinojenik olmayan bir amino asittir. Endojen olarak üretilse de insanlarda βA 'nın birincil kaynağı beslenmeden gelir ve en yüksek konsantrasyonlar tavuk eti ve hindi etinde bulunur

(Abe, 2000; Dunnett & Harris, 1999; Harris vd., 2006). 2006 yılında yayınlanan ilk insan çalışmasıyla birlikte β A kullanımı ve formülasyonu, piyasadaki neredeyse tüm antrenman öncesi ve toparlanma takviye formüllerinin içeriğinde yerini almıştır. Farklı branşlarda pek çok performans sporcusu tarafından yaygın olarak kullanılan, en popüler sporcu takviyelerinden biridir (Bellinger, 2014).

β A'ya ergojenik takviye niteliği kazandıran özelliği, karnosin (KR) sentezinin hız sınırlayıcı öncüsü olarak görev yapmasıdır (Abe, 2000; Derave vd., 2007; Dunnett & Harris, 1999; Harris vd., 2006; Hill vd., 2007; Kendrick vd., 2008). KR; egzersiz kaynaklı asidozu tamponlamada önemli rol oynayan bir dipeptittir ancak oral KR takviyesi, iskelet kasına ulaşmadan metabolize edildiğinden karnosin seviyesini artırmada verimsiz bir yöntemdir (Gardner, Illingworth, Kelleher, & Wood, 1991). Ancak yapılan araştırmalar; farklı dozaj ve sürelerde β A takviyesi kullanımının kas KR seviyesinde artış sağladığını bildirmiştir. Dunnett ve Harris, (1999) tarafından yapılan bir çalışmada; 4 hafta süresinde günde 4-6 g β A takviyesi kullanımının kas KR konsantrasyonunu %64 artırdığını bildirirken, Hill vd., (2007) ise 10 hafta düzenli kullanımda %80'e kadar artış sağlandığını bildirmiştir. Bununla birlikte, Baguet vd., (2009), 5-6 hafta süresince günlük 4.8 g β A takviyesi kullanımına verilen KR sentez yanıtının büyüklüğünde bireyler arasında farklılaşma olduğunu bildirmiştir. Yüksek yanıt veren bireylerde, kas KR konsantrasyonunda yaklaşık %55 oranında artış sağlanırken, düşük yanıt veren bireylerde ortalama %15 oranında artış sağlandığı raporlanmıştır. Bu farkın kısmen, başlangıçtaki kas KR içeriği ve kas lifi bileşimi ile ilişkili olduğu bildirilmiştir (Trexler vd., 2015).

Karnosin

Karnosin, çok sayıda potansiyel fizyolojik fonksiyona sahip doğal olarak oluşan bir dipeptittir ve bileşen amino asitleri olan β A ve L-histidin karnosin sentaz enzimi yardımıyla birleşmesiyle oluşur (Abe, 2000). İlk olarak; diğer dokulara kıyasla daha büyük miktarlarda mevcut olduğu iskelet kasında keşfedilmiştir; ancak insanların kalp, beyin ve gastrointestinal dokularında da yüksek konsantrasyonlarda bulunur. Tüm omurgalılarda farklı dokuların ayrılmaz bir parçasıdır (Blancquaert vd., 2017; Harris vd., 2006; Jukić vd., 2021). İnsanlarda kas KR içeriği genellikle 10 – 40 mmol/kg kuru ağırlık arasında değişir ve ortalama değerler 20–30 mmol/kg kuru ağırlık arasındadır. Oldukça stabil bir kas metaboliti olmasına rağmen bir dizi bireysel farklılıklardan kaynaklı olarak, büyük bir değişkenlik gösterebilir (Tallon, Harris, Boobis, Fallowfield, & Wise, 2005; Boldyrev, Aldini, & Derave, 2013; Derave vd., 2007; Mannion, Jakeman, Dunnett, Harris, & Willan, 1992).

→Kas karnosin düzeyini etkileyen faktörler

- Kas lifi tipi bileşimi (tip II kas liflerinde yaklaşık iki kat daha yüksektir) (Abe, 2000; Dunnett & Harris, 1999).
- Cinsiyet (kadınlarda erkeklere kıyasla daha düşüktür) (Mannion vd., 1992).
- Yaş (erkeklerde ve kadınlarda ergenlik sonrası artış gösterir ve daha sonra yaşla birlikte kademeli olarak azalır) (Everaert vd., 2011).
- Sporcu tipi (en yüksek KR konsantrasyonları sprint/patlayıcı türde spor yapan bireylerde bulunur) (Derave vd., 2007).

- Beslenme alışkanlıkları (sığır eti, domuz eti, kümes hayvanları, balık vb. karnosin içeren gıdaların diyetle tüketimi) (Everaert vd., 2011).

Karnosinin Aksiyon Mekanizması

KR'nin hücre içi proton tamponu olarak rolü ilk olarak; Severin vd., (1953) tarafından tanımlanmış ve KR yokluğunda, yorgunluğun ve asidozun daha hızlı meydana geldiği gösterilmiştir (Severin, Kirzon, & Kaftanova, 1953). Kimyasal yapısında yer alan imidazol halkasındaki nitrojen atomu, fizyolojik pH'ta ki bir protonu (H⁺) kolayca alabilir. Bu nedenle, KR tamponlama sisteminin, egzersiz sırasında bikarbonat tamponlama sisteminden de önce gerçekleştiği öne sürülmektedir (Suzuki, Ito, Takahashi, & Takamatsu, 2004). Bununla birlikte βA takviyesinin, kaslardaki KR miktarını artırdığı ve egzersiz sırasında pH seviyesinin düşmesini azalttığı gösterilmiştir (Harris vd., 2006; Hill vd., 2007). Bu bulgular; KR'nin egzersiz sırasında oluşan asiditeyi dengelemekte önemli bir rol oynadığını desteklemektedir (Baguet, Koppo, Pottier, & Derave, 2010).

KR'nin proton tamponu olması haricinde, serbest radikalleri ve singlet oksijeni temizleyerek bir antioksidan gibi davrandığı, böylece oksidatif stresi azalttığı gösterilmiştir. Ayrıca, demir ve bakır gibi geçiş metalleri bağlayarak geçiş metallerin peroksitlerle reaksiyona girerek serbest radikallerin üretilmesine neden olan Fenton reaksiyonuna girmesini önleyerek de serbest radikallerin üretilmesini engeller (Klebanov vd., 1998; Kohen, Yamamoto, Cundy, & Ames, 1988). Kasın KR konsantrasyonu için henüz bir üst sınır tanımlanmamıştır. Başlangıç KR seviyesinden bağımsız olarak, βA takviyesi kasın KR konsantrasyonunu arttıracaktır.

Beta-Alanin Takviyesi Kullanım Stratejisi

βA takviyesinin kullanım stratejisi, potansiyel etkilerini maksimize etmek için oldukça önemlidir. Bugüne kadar yapılan araştırmalar, βA'nın en az iki hafta boyunca, 2 g veya daha az miktarda bölünmüş dozlarda günlük 4 ila 6 g kronik yükleme dozu gerektirdiğini (kasın KR konsantrasyonlarında %20-30'luk bir artışla sonuçlanır) ve dört haftadan sonra daha büyük fayda görüldüğünü (40-60% artış) göstermektedir (Baguet vd., 2009; Stellingwerff vd., 2012). Ayrıca kasın KR düzeyini arttırmak için 6 g'lık daha büyük bir dozun 4 eşit doza bölünmesinin daha avantajlı olacağı bildirilmektedir (Stellingwerff vd., 2012). Yapılan araştırmalarda tek seferde, yüksek bir dozun alınmasının parasteziye neden olduğu ve performans çıktılarında etkili olmadığı bildirilmiştir. Güçlü parastezi, pH'daki hızlı değişimler, βA'nın vücuttan hızlı atılımı ve kaslara yeterince etkili bir şekilde ulaşmaması bu durumun nedenleri arasında yer almaktadır. βA takviyesi tüketiminin, bir öğünle birleştirilmesinin kasın KR seviyelerini arttırmada daha da etkili olduğu gösterilmiştir (Stegen vd., 2013). Vücuttan atılma süresi veya değerlerin başlangıç düzeyine dönmesi βA takviyesine yüksek yanıt veren ve düşük yanıt veren bireyler arasında değişmekle birlikte 6-15 hafta arasındadır (Baguet vd., 2009). Bu bulgulara rağmen, insan kasında KR'nin maksimum konsantrasyonu veya tutulumu iyi bilinmemektedir. Bu nedenle, henüz optimum yükleme veya idame dozları hakkında net bir bilgi sağlanamamaktadır (Trexler vd., 2015).

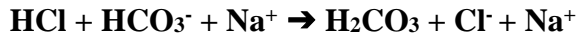
Bikarbonat

Bikarbonat (HCO₃⁻) endojen olarak üretilen hücre dışı bir anyondur ve vücudun birincil pH tamponlama sisteminin ayrılmaz bir bileşenidir. Yüksek oranda anaerobik glikoliz sırasında

(uzun süreli, yüksek şiddetli egzersiz sırasında) kas aşırı miktarda H^+ üretebilir, bu da metabolik bozukluklara neden olur ve sonuçta yorgunluğa katkıda bulunabilir. Hücre dışı bikarbonat, bu H^+ iyonlarının uzaklaştırılmasını kolaylaştırır ve bir noktaya kadar vücudun, bu tür bir aktivite sırasında kas kasılma fonksiyonunu sürdürmek için gereken yüksek enerji talebini karşılama yeteneğini destekler. Çok sayıda çalışma, endojen bikarbonat seviyelerinin, vücut ağırlığının (VA) kg'ı başına 200 ila 300 mg arasında sodyum bikarbonatın (SB) oral alımından sonra güvenli ve akut bir şekilde artırılabilceğini göstermiştir (Price & Singh, 2008; Siegler, Midgley, Polman, & Lever, 2010). İnsanlarda performans artışından doğrudan sorumlu olan fizyolojik mekanizmalar belirsiz olmasına rağmen, ilave bikarbonatın yüksek şiddetli egzersizle eş anlamlı olan kas içi H^+ düzeyindeki kaçınılmaz artışı hafiflettiği düşünülmektedir.

Bikarbonatın Emilim Mekanizması

SB suda yüksek oranda çözünebilir ve kendisini oluşturan iyonlara yani sodyum (Na^+) ve bikarbonata (HCO_3^-) ayrışabilir (Grgic vd., 2021). Aşağıdaki reaksiyonla açıklandığı gibi, mide asidi dahil sulu çözeltilerle temas ettiğinde:



Sindirilen HCO_3^- iyonlarının bir kısmı mide asidinde karbondioksit (CO_2) oluşumu yoluyla uzaklaştırılır. CO_2 bir gaz olduğundan, oluşumu sırasında mide suyundan salınır ve daha sonra dışarı atılır, ancak CO_2 salınım oranı oldukça yavaştır ve konsantrasyona bağlı olarak artar (Fordtran, Morawski, Santa Ana, & Rector, 1984). SB'nin tüketimi CO_2 oluşumunu artırır, dolayısıyla CO_2 salınım gereksinimini ve hızını artırır. Bu mekanizma SB tüketiminin geçirme ve şişkinlik gibi yaygın olarak bildirilen yan etkilerini açıklayan bir mekanizmadır (Grgic vd., 2021).

Midedeki HCO_3^- emilimine ek olarak insan bağırsağında başka emilim mekanizmaları da mevcuttur. Muhtemelen, yüksek dozda SB tüketildiğinde; bikarbonat yükü, midedeki asit miktarını aştığı için mide asidiyle tamamen reaksiyona girmez. Böylece bir miktar HCO_3^- bağırsağa girer ve emilebileceği jejunuma ulaşır. Bu mekanizmanın konsantrasyona bağlı olduğu veya sodyum (Na^+) emilimi ile birlikte ya da aktif H^+ salgılanmasıyla ilgili olduğu gösterilmiştir (Turnberg, Fordtran, Carter, & Rector, 1970). Bu çoklu mekanizmalar, akut sodyum bikarbonat alımını takiben plazma HCO_3^- konsantrasyonunda meydana gelen hızlı artışın sorumlusu gibi görünmektedir (Costill vd., 1984).

Sodyum Bikarbonat Takviyesinin Ergojenik Etki Mekanizması

SB'nin hücre dışı tamponlama kapasitesinde artış sağladığı geniş çapta kabul edilen bir ergojenik özelliğidir. Sarkolemma bikarbonata geçirgen olmadığından, SB tüketimi doza bağlı olarak plazmada bikarbonat konsantrasyonunun artmasına yol açar. Bu, metabolik alkaloz durumunu karakterize eden pH'da artış ve baz fazlalığı da dahil olmak üzere kan asit-baz dengesindeki değişikliklerle ilişkilidir (Costill vd., 1984; Durkalec-Michalski, Zawieja, Zawieja, Michałowska, & Podgórski, 2020; McNaughton, 1992).

Hücre dışı pH'ın artması, büyük olasılıkla hem kas pH'ında hem de laktat regülasyonunda yer alan monokarboksilat taşıyıcılar MCT1 ve MCT4 aracılığıyla; H⁺ ve laktatın egzersiz yapan kas hücrelerinden birlikte taşınmasını uyaran daha büyük bir hücre zarı H⁺ konsantrasyon gradyanına yol açar (Bayrak, Patlar, & Bulut, 2024; Grgic vd., 2021). Laktat taşınmasının stokiyometrik olarak H⁺ ile eşleştiği göz önüne alındığında, laktat akışının artması aynı zamanda egzersiz sırasında H⁺ akışının da arttığını gösterir, dolayısıyla kas içi H⁺ birikimini azaltır (Grgic vd., 2021).

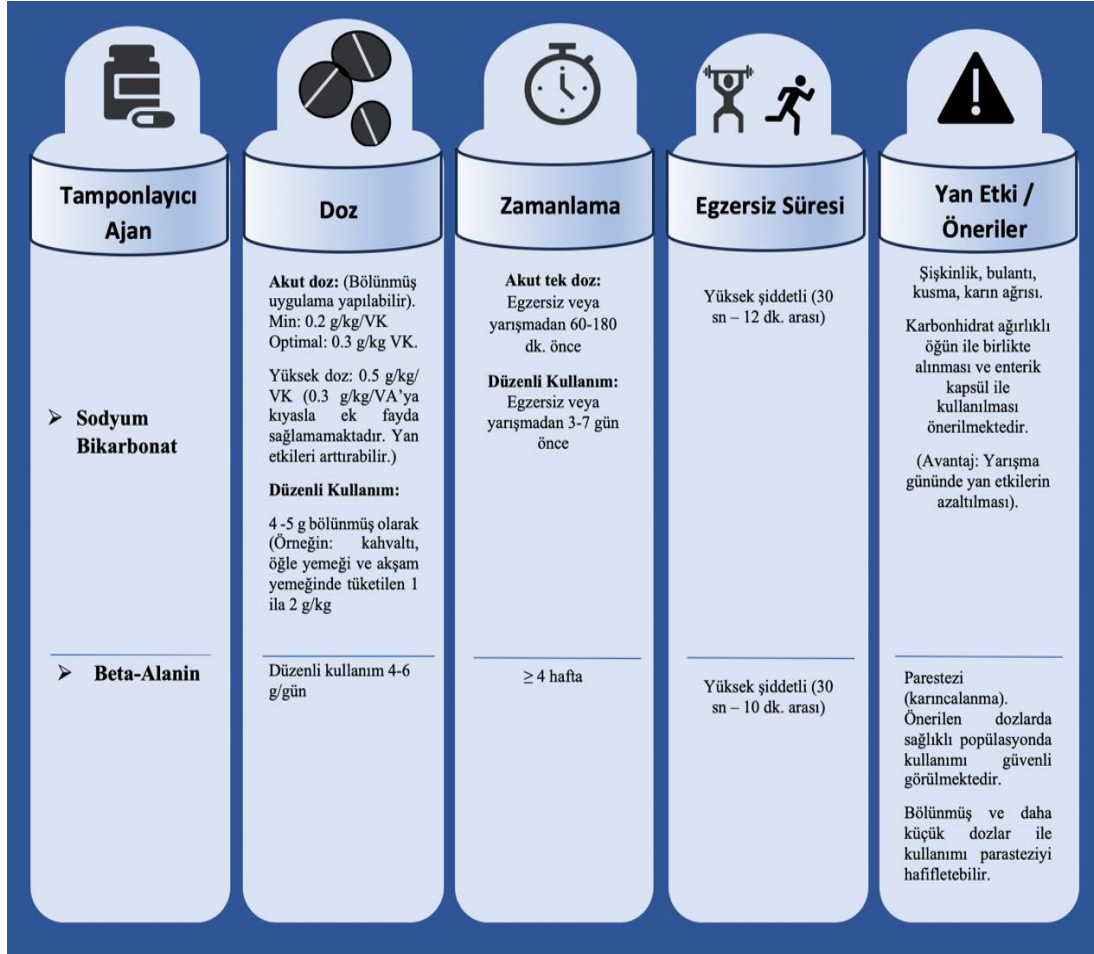
Egzersiz sırasında kas içi pH'ın daha iyi kontrol edilmesi, glikolitik oranların artmasına olanak tanır. SB takviyesi sonrası, kas biyopsileri ile yapılan araştırmalar ve enerji sistemlerinin egzersize katkısını inceleyen araştırmalar da egzersiz sonrası kas laktat içeriğinde artışların yanı sıra glikolitik aktivite ve glikojen kullanımının arttığını göstermiştir. Bu durum ATP re-sentezinin daha uzun süre boyunca yüksek oranlarda sağlanabildiğini ve dolayısı ile yüksek şiddetli performanstaki gelişimi açıklar (Grgic vd., 2021).

Egzersiz yapan kas hücrelerindeki gelişmiş glikolitik metabolizmaya ek olarak, SB takviyesinden kaynaklanan gelişmiş pH düzenlemesi çapraz köprü döngüsü üzerinde doğrudan bir etkiye de sahip olabilir ve potansiyel olarak asidozun kas kasılması üzerindeki baskılayıcı etkilerini zayıflatabilir (Debold, 2012). Ayrıca pH, kalsiyum (Ca⁺⁺) duyarlılığını değiştirdiğinden, gelişmiş kas içi pH düzenlemesi, kas kasılması sırasında benzer sitozolik Ca⁺⁺ konsantrasyonlarına yanıt olarak artan kuvvet üretimiyle de sonuçlanabilir (Grgic vd., 2021; MacIntosh, Holash, & Renaud, 2012).

Sodyum Bikarbonat Takviyesi Kullanım Stratejisi

SB takviyesinin, ergojenik etkilerini araştıran çalışmalarda sıklıkla kullanılan miktar akut tek doz 0.3 g/kg/VA olduğundan dolayı, bu doz kanıt temeli sağlanmış miktardır (Grgic vd., 2021). Güncel tüketim önerileri, egzersizden yaklaşık 120 ila 150 dakika önce karbonhidrat açısından yoğun, küçük bir öğünle (~1,5 g/kg/VA- Karbonhidrat) 200 ila 400 mg/kg/VA arasında tüketilmesidir (Maughan vd., 2018). Ancak bu tüketim önerisi bir başlangıç noktası olarak kabul edilmelidir. Çünkü sodyum bikarbonatın takviyesinin etkililiği tüketim zamanlaması, bireysel tolerans/gastrointestinal duyarlık, diğer takviyelerle eş zamanlı alınması gibi faktörlerden de etkilenebilir (Boegman vd., 2020; Farias DE Oliveira, Saunders, Yamaguchi, Swinton, & Giannini Artioli, 2020; Heibel, Perim, Oliveira, McNaughton, & Saunders, 2018). Bununla birlikte kademeli olarak artan dozda SB takviyesinin etkisinin araştırıldığı çalışma sonuçları, beklenen etkinin görülebilmesi için 0.2 g/kg ile 0.5 g/kg arasında kullanılması gerektiğini ve 0.3 g/kg ile 0.5 g/kg dozları arasında performans çıktıları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı raporlanmıştır. Bununla birlikte, yan etkilerinin 0.4 g/kg ve 0.5 g/kg daha fazla görüldüğü bildirilmiştir (McNaughton, 1992). SB takviyesinin kullanım zamanı dikkat edilmesi gereken diğer bir unsurdur. Ergojenik etki olasılığını artırmak için egzersizin başlangıcının plazma bikarbonat konsantrasyonunun pik konsantrasyonuna veya plazma bikarbonat konsantrasyonunda 5 mmol/L'lik bir artışa denk gelmesi gerektiği ileri sürülmüştür (Heibel vd., 2018). Ancak, plazma pik süresi bireysel farklılıklardan dolayı büyük bir değişkenlik gösterebilmektedir. Pik değere ulaşma süresi; genellikle 60-70 dk. arasında değişirken, kullanımından sonra 10 dk. ile 240 dk. arasında değişkenlik gösterebileceği bildirilmiştir (Jones vd., 2016). Pik zamanlamasına araştıran bir

çalışma, 0.3 g/kg dozun yutulduktan 60 dk. sonra başlayarak yaklaşık 3 sa. süren bir ergojenik potansiyel sağladığını ifade etmiştir (Farias DE Oliveira vd., 2020). Bununla birlikte, egzersiz öncesi SB takviyesinin 60, 90, 120, 150 veya 180 dk. önce alındığı çalışmalarda da ergojenik etki gözlenmiştir (Artioli vd., 2007; Bishop, Edge, Davis, & Goodman, 2004; Costill vd., 1984; Dixon, Baker, Baker, Dewhurst, & Hayes, 2017; Siegler & Gleadall-Siddall, 2010; Sutton vd., 1981). SB takviyesinin gastrointestinal rahatsızlık da dahil olmak üzere olası yan etkilerini göz önünde bulundurmamak önemlidir. En sık bildirilen yan etkileri, şişkinlik, mide bulantısı, kusma ve karın ağrısıdır (Kahle, Kelly, Eliot, & Weiss, 2013).



Şekil 1. Sodyum bikarbonat ve beta-alanin takviyelerinin tüketim stratejisi

YÖNTEM

Bu sistematik derleme çalışmasında; Sistematik İncelemeler ve Meta-analiz için Tercih Edilen Raporlama Öğeleri (PRISMA) yönergesinden faydalanılmıştır.

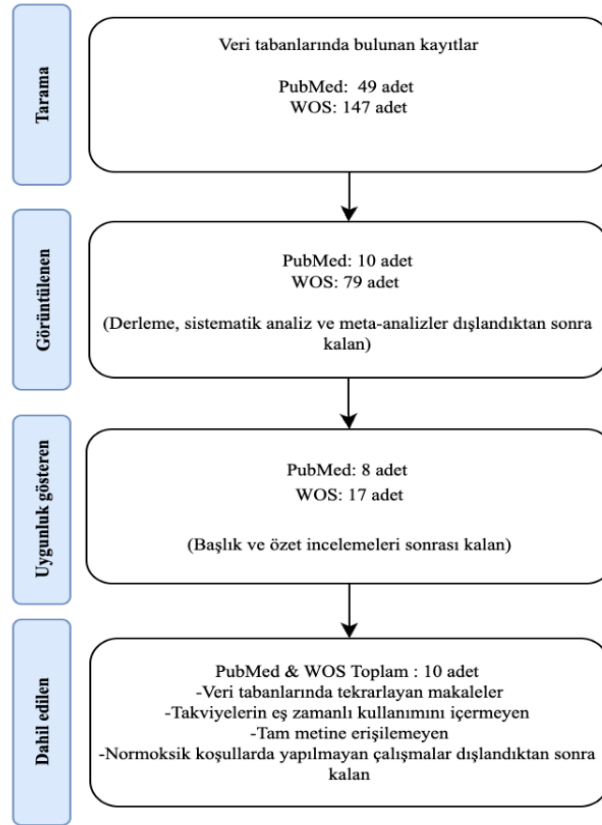
Dahil Etme / Dışlama Kriterleri

Çalışma seçimi için PICOS modeli: popülasyon, müdahale, karşılaştırma, sonuçlar ve çalışma tasarımı kullanılmıştır. Popülasyonu, her yaşta sağlıklı kadın ve erkek katılımcılar oluşturmuştur. Müdahale, SB ve β A'nın kombine tüketiminin, sadece PLA, sadece SB veya

sadece β A takviyelerinden en az birinin tüketimiyle karşılaştırılması olarak belirlenmiştir. İncelenen sonuçlar, spor performansıyla ilgili parametreler olmuştur. Çalışma tasarımı olarak ise en az tek kör, randomize kontrollü çalışmalar değerlendirmeye alınmıştır. Derlemeler/meta-analizler, erişilemeyen tam metinler, SB ve β A'nın kombine kullanılmadığı çalışmalar, başka takviyelerin sinerjik etkisinin bulunma potansiyeli olan çalışmalar, hayvan çalışmaları, normoksik ortamda yapılmayan çalışmalar ve tek/ çift kör randomize dizayna sahip olmama hariç tutulma kriterleri olarak belirlenmiştir.

Literatür Tarama

Çalışmada, “beta alanine”, “beta-alanine”, “ β A”, β -Alanine”, “sodium bicarbonate” “ NaHCO_3 ” ve boolean operatörü olan “and” kelime kombinasyonları kullanılarak PubMed ve Web of Sciences veri tabanlarında, 2010 Ocak – 2024 Haziran yıllarını kapsayacak şekilde İngilizce dilinde tarama yapılmıştır.



Şekil 2. PRISMA yönergesine göre literatür tarama akış diyagramı

BULGULAR

Bu çalışma kapsamında incelenen araştırmaların ilişkin bilgiler Tablo 1, Tablo 2 ve Tablo 3' de yer almaktadır.

Tablo 1. β A ve SB takviyelerinin kombine tüketiildiği araştırmalar

| Makale | Çalışma dizaynı | Katılımcılar | Doz ve zamanlama | Egzersiz testi | Yan etki | Performans Sonuçları |
|--|--|---|---|--|----------|---|
| (Sale vd., 2011) | Çift kör, RKÇ, Paralel tasarım (kronik β A ve PLA) + Çapraz tasarım (kronik β A + akut SB veya PLA) | Fiziksel olarak aktif, 20 erkek | -βA: 6.4 g/gün; 4 hafta -SB: (Bölünmüş doz uygulaması) 0.2 g/kg/VA →Egzersiz testinden 4 saat önce + 0.1 g/kg/VA →Egzersiz testinden 2 saat önce -PLA | BKT _{%110} : Test, kişinin maksimum güç seviyesinin %110'u kadar bir güçle yapılacak şekilde ayarlanmıştır. | Evet | Tükenme zamanı & Toplam İş Yüğü -SB ve PLA: TÖ = TS -βA ve βA+SB: TÖ < TS β A+SB > β A > SB=PLA |
| (Bellinger, Howe, Shing, & Fell, 2012) | Çift kör, RKÇ, Paralel tasarım (kronik β A ve PLA) + Çapraz tasarım (Kronik β A + akut SB veya PLA) | 14 iyi antrenmanlı erkek bisikletçi | -βA: 65 mg/gün; 28 gün süresince -PLA -SB: 0.3 g/kg/VA → testten 90 dk önce -PLA | Bu test, tek seferlik 4 dakikalık maksimum yoğunlukta bisiklet sürme seansından olmuştur. | Hayır | Ortalama Güç & Toplam İş Yüğü PLA ve β A: TÖ=TS -SB ve βA+SB: TÖ < TS -(SB= β A+SB)>(PLA= β A) |
| (Ducker, Dawson, & Wallman, 2013) | Tek kör, RKÇ, Çift deneme, paralel tasarım | Takım sporu yarışmalarına katılan, 24 erkek | -βA: ~ 6.0 g/gün (80 mg/kg/VA); 28 gün -SB: 0.3 g/kg/VA →Testten 1 saat önce -PLA | Tekrarlı maksimal sprint testi (3 set → 6 × 20 m) | Hayır | Toplam Sprint Süresi, Ortalama, 1. & en iyi sprint süresi SB < β A+SB < β A = PLA |
| (Hobson vd., 2013) | Çift kör, RKÇ, Paralel tasarım (kronik β A ve PLA) + Çapraz tasarım (kronik β A + akut SB veya PLA) | Antrenmanlı, kulüp seviyesi, 20 kürekçi | -βA: 6.4 g/gün; 4 hafta -SB: 0.2 g/kg → testten 4 saat önce + SB: 0.1 g/kg/VA → testten 2 saat önce -PLA | 2000 m kürek ergometresi | Hayır | 2000 m kürek zaman denemesi β A + SB (daha kısa süre) < β A < SB < PLA (daha uzun süre) |

Tablo 2 (Devamı). β A ve SB takviyelerinin kombine tüketildiği araştırmalar

| | | | | | | |
|--------------------------------|--|---|---|--|-------|---|
| (Mero vd., 2013) | Çift kör, RKÇ, paralel tasarım (akut SB ve PLA) + Çift kör, paralel tasarım BA + (akut SB veya PLA) | Ulusal ve uluslararası düzeyde, 13 erkek yüzücü | -βA: 4.8 g/gün; 4 hafta -SB: 0.3 g/kg/VA → Testten 1 saat önce) -PLA | Zaman karşı 100 m serbest stil yüzme / 12 dk. pasif dinlenme aralığı ile 2 deneme yapılmıştır. | Evet | 100 m serbest stil yüzme süresi: - SB grubu 2. sprintte PLA grubuna kıyasla daha kısa sürede tamamlamıştır -Her iki sprint için de PLA, β A ve β A + SB grupları arasında fark gözlenmemiştir. |
| (De Salles Painelli vd., 2013) | Çift kör, RKÇ, Paralel tasarım (kronik β A ve PLA) + çapraz tasarım (Kronik β A+ akut SB veya PLA) | Bu iki aşamalı çalışmaya 7 genç erkek ve 7 genç kadın yüzücü dahil edilmiştir. <i>1. Paralel Tasarım:</i> β A: 9 katılımcı / PLA katılımcı <i>2. Çapraz Tasarım:</i> SB: 7 katılımcı β A + SB: 7 katılımcı | -βA: 3.2 g/gün → 1 hafta + β A: 6.4 g/gün → 3 hafta -SB: 0.3 g/kg VA → Testten 90 dakika önce) -PLA | 100 m ve 200 m yüzme sprint süresi | Hayır | 100 m & 200 m yüzme zaman denemesi - β A, SB ve β A + SB: TÖ > TS - PLA: TÖ = TS - β A = β A + SB = SB < PLA |
| (Tobias vd., 2013) | Çift kör, RKÇ, Paralel tasarım | 37 iyi antrenmanlı sporcu, (judo: n=16, jiu-jitsu: n = 21) | -βA: 6.4 g/day; 4 hafta süresince -SB: 0.5 g/kg/VA/gün; 7 gün süresince -PLA | Üst vücut Wingate testi -3 dk. aralıklarla, 4 set, 30 s yüklenme | Evet | Toplam İş Yükü & Ortalama Güç & Zirve Güç - β A + SB, SB ve β A: TÖ < TS - PLA: TÖ = TS - β A + SB'nin etkisi SB ve β A'nın etkisinden önemli ölçüde daha yüksekti. PLA grubu hiçbir etki göstermedi. AZD β A + SB < β A = SB = PLA |

Tablo 3 (Devamı). β A ve SB takviyelerinin kombine tüketildiği araştırmalar

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|------|---|
| (Danaher, Gerber, Wellard, & Stathis, 2014) | Çift (Dual SUP) takviye, Çift kör, RKÇ, Çapraz tasarım | 8 sağlıklı, fiziksel olarak aktif, erkek katılımcı | Kronik (6 haftalık iki dönem, arada 6 haftalık aralık ile) -βA: 4 hafta süresince 4.8 g/gün + 2 hafta süresince 6.4 g/gün -PLA Akut (her kronik takviye döneminden sonra): -SB: Egzersiz testi öncesi 50-90 dakika içinde 0.3 g/kg/VA -PLA | Tekrarlı sprint yeteneği: - 24 sn. aralıkla, 6 sn., 5 tekrar, maksimum kapasite bisiklet sürüş periyotları BKT%110: Zirve gücün % 110 ile / 80-100 rpm | - | Zirve güç, Ortalama Güç, Toplam İş Yüğü β A + SB = β A = SB = PLA (Bütün sprintler) Tükenme zamanı β A = β A + SB > SB = PLA (BKT%110 sırasında) |
| (da Silva vd., 2019) | Çift kör, RKÇ, paralel tasarım | 71 erkek bisikletçi | Kronik: -βA: 6.4 g/gün 28 gün süresince -PLA Akut: -SB: 0.3 g/ kg → Egzersiz testinden 60 dk. önce -PLA | Bisiklet ergometresi 30 kJ bisiklet sürme zaman denemesi Testte belirlenen sabit mekanik iş miktarı yaklaşık 60-90 saniye süresince tamamlanması hedeflenen 30 kilojul (kJ) olarak belirlendi. Bu, yaklaşık olarak 1 km'lik bisiklet yarışı mesafesini temsil eder. | Evet | 30 kJ bisiklet sürme zaman denemesi - β A + SB, SB ve β A: TÖ > TS - PLA: TÖ = TS - β A + SB = β A = SB |
| (Ribeiro vd., 2024) | Çift kör, plasebo kontrollü, randomize tasarım | 11 bölgesel ve ulusal yarışmacı, yüzücü | -BA+SB: 1. hafta: 3.2 g β A / 4 bölünmüş doz 2., 3., 4. hafta: 6.4 g β A / 4 bölünmüş doz + SB: 0.3 g/kg/VA → testten 60 dk. önce -PLA+PLA | 100 m serbest stil yüzme süresi | X | 100 m serbest stil yüzme süresi TÖ = TS - β A+SB = PLA+PLA |

AZD: Algılanan zorluk değeri, BKT: Bisiklet kapasite testi, kJ: Kilojul, PLA: Plasebo, RKÇ: Randomize kontrollü çalışma, SB: Sodyum bikarbonat, TÖ: Takviye öncesi, TS: Takviye sonrası, VA: Vücut ağırlığı, β A: Beta-alanin

TARTIŞMA VE SONUÇ

SB ve β A takviyeleri, bazı spesifik egzersiz performansları açısından etkililiği bilimsel olarak kanıtlanmış sporcu takviyeleri arasında yer almaktadır. β A takviyesinin hücre içi ve SB takviyesinin hücre dışı pH tamponlamasını desteklediği dikkate alındığında, ikisinin birleştirilmesinin, biriken H^+ konsantrasyonunu daha fazla azaltabileceği ve böylece kas asidozunun hafifletilmesine daha büyük oranda yardımcı olarak, bu takviyelerin tek başına kullanımına kıyasla performans artışında ek bir avantaj sunabileceği düşünülmektedir.

Bunu araştıran ilk çalışma, β A takviyesi ile yüksek şiddetli bisiklet kapasite testinde %12'lik bir iyileşme, SB takviyesi ile %7'lik bir iyileşme ve SB ve β A kombine tüketiminde %16'lık bir iyileşme raporlanmıştır (Sale vd., 2011). Diğer bazı çalışmalarda, SB ve β A kombinasyonunun, SB takviyesinin tek başına kullanımına kıyasla daha fazla performans gelişimi sağlayabileceğini öne sürmüştür. Bu etki özellikle, üst vücut Wingate testi (30 saniyelik kol çevirme) ve 2000 m kürek çekme performansında gözlenmiştir (Hobson vd., 2013; Tobias vd., 2013). Bununla birlikte bazı çalışmalar, bu sporcu takviyelerinin birlikte kullanılmasının SB takviyesinin tek kullanımına kıyasla önemli ek faydalar sağlamadığını bildirmiştir (Tablo 1) (Bellinger vd., 2012; da Silva vd., 2019; Danaher vd., 2014; De Salles Painelli vd., 2013; Ducker vd., 2013; Mero vd., 2013).

Benzer şekilde; kombinasyon takviye protokolünün β A takviyesinin tek olarak tüketimine kıyasla, performans parametreleri üzerinde ek fayda sağladığını bildiren çalışmalar bulunmaktadır. Bellinger vd., (2012) çalışmasında, 4 dakikalık maksimum yoğunlukta bisiklet sürme protokolü sırasında; ortalama güç ve toplam iş yükününün sadece β A takviyesi tüketimine kıyasla daha iyi olduğunu, Hobson vd., (2013), 2000 m kürek çekme denemesinde en iyi süreyi kombinasyon protokolünün sağladığını, Tobias vd., (2013) üst vücut Wingate testinde toplam iş yükü, ortalama güç ve zirve güç değerlerinde kombinasyon protokolünün daha etkili olduğunu bildirmiştir. Diğer yandan sadece β A takviyesi tüketimine kıyasla ilave bir etki gözlenmediğini rapor eden çalışmalar da literatürde yer almaktadır (da Silva vd., 2019; Danaher vd., 2014; Ducker vd., 2013; Mero vd., 2013).

Takviye kombinasyonunun plaseboya kıyasla etkilerinin incelendiği durumlarda ise; incelenen 10 araştırmanın 6'sında, performans artışında olumlu etkiler sağladığı rapor edilmiştir (Bellinger vd., 2012; De Salles Painelli vd., 2013; Ducker vd., 2013; Hobson vd., 2013; Sale vd., 2011; Tobias vd., 2013) Bununla birlikte kombinasyon takviye protokolünün plaseboya kıyasla performans parametreleri üzerinde ek bir fayda sağlamadığını rapor eden çalışmalarda bulunmaktadır (da Silva vd., 2019; Danaher vd., 2014; Mero vd., 2013; Ribeiro vd., 2024). Son zamanlarda yapılan bir meta-analiz çalışması da SB ve β A takviyelerinin kombine tüketiminin, egzersiz performansı üzerinde plaseboya kıyasla fayda sağladığını göstermektedir (Curran-Bowen, Guedes da Silva, Barreto, Buckley, & Saunders, 2024).

Teorik olarak, tampon sistemlerinin etkililiğinin hem SB hem de β A aracılığıyla iki yönlü olarak artırılmasının performans artışı üzerinde beklenen pozitif etkileri, güncel uygulamalar bazında incelendiğinde muhtemel görünmekle birlikte, uygulamada ki karşılığı henüz potansiyel niteliğindedir. Yapılan çalışmalarda kombinasyon takviye protokolünün plasebo takviyeye kıyasla etkileri daha net olsa da (yaklaşık %60), sadece SB veya sadece β A takviyesinin tüketimine kıyasla performans parametreleri üzerinde ek fayda sağlayıp

sağlamayacağı henüz netlik kazanmamıştır. Ayrıca, bu çalışmaya dahil edilen araştırmalarda kullanılan metodolojiler ve değerlendirilen değişkenler oldukça heterojen olduğundan kesin sonuçlara varmak zordur.

SB ve β A'nın kombine tüketiminin etkilerini optimize etmek için farklı dozlarda ve zamanlamalarda kullanım senaryoları test edilmelidir. Tekrar eden, benzer egzersiz protokolleri sonuçların netleşmesinde önemli rol alacaktır. Ayrıca, bireysel yanıtların değerlendirilmesiyle daha kişiselleştirilmiş takviye stratejileri önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Abe, H. (2000). Role of histidine-related compounds as intracellular proton buffering constituents in vertebrate muscle. *Biochemistry. Biokhimiia*, 65(7), 757-765.
- Artioli, G. G., Gualano, B., Coelho, D. F., Benatti, F. B., Gailey, A. W., & Lancha, A. H. (2007). Does sodium-bicarbonate ingestion improve simulated judo performance? *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 17(2), 206-217. <https://doi.org/10.1123/ijnsnem.17.2.206>
- Baguet, A., Koppo, K., Pottier, A., & Derave, W. (2010). Beta-alanine supplementation reduces acidosis but not oxygen uptake response during high-intensity cycling exercise. *European Journal of Applied Physiology*, 108(3), 495-503. <https://doi.org/10.1007/s00421-009-1225-0>
- Baguet, A., Reyngoudt, H., Pottier, A., Everaert, I., Callens, S., Achten, E., & Derave, W. (2009). Carnosine loading and washout in human skeletal muscles. *Journal of Applied Physiology (Bethesda, Md.: 1985)*, 106(3), 837-842. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.91357.2008>
- Bayrak, A., Patlar, S., & Bulut, L. Z. (2024). Monokarboksil taşıyıcı proteinler ve egzersizdeki rolü. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 387-411. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1437354>
- Bellinger, P. M. (2014). β -Alanine supplementation for athletic performance: An update. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(6), 1751-1770. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000327>
- Bellinger, P. M., Howe, S. T., Shing, C. M., & Fell, J. W. (2012). Effect of combined β -alanine and sodiumbicarbonate supplementation on cycling performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 44(8), 1545. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31824cc08d>
- Bex, T., Chung, W., Baguet, A., Stegen, S., Stautemas, J., Achten, E., & Derave, W. (2014). Muscle carnosine loading by beta-alanine supplementation is more pronounced in trained vs. Untrained muscles. *Journal of Applied Physiology (Bethesda, Md.: 1985)*, 116(2), 204-209. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.01033.2013>
- Bishop, D., Edge, J., Davis, C., & Goodman, C. (2004). Induced metabolic alkalosis affects muscle metabolism and repeated-sprint ability. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(5), 807-813. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000126392.20025.17>
- Blancquaert, L., Everaert, I., Missinne, M., Baguet, A., Stegen, S., Volckaert, A., ... Derave, W. (2017). Effects of histidine and β -alanine supplementation on human muscle carnosine storage. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 49(3), 602-609. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001213>

- Boegman, S., Stellingwerff, T., Shaw, G., Clarke, N., Graham, K., Cross, R., & Siegler, J. C. (2020). The impact of individualizing sodium bicarbonate supplementation strategies on world-class rowing performance. *Frontiers in Nutrition*, 7, 138. <https://doi.org/10.3389/fnut.2020.00138>
- Boldyrev, A. A., Aldini, G., & Derave, W. (2013). Physiology and pathophysiology of carnosine. *Physiological Reviews*, 93(4), 1803-1845. <https://doi.org/10.1152/physrev.00039.2012>
- Costill, D. L., Verstappen, F., Kuipers, H., Janssen, E., & Fink, W. (1984). Acid-base balance during repeated bouts of exercise: Influence of HCO₃. *International Journal of Sports Medicine*, 5(5), 228-231. <https://doi.org/10.1055/s-2008-1025910>
- Curran-Bowen, T., Guedes da Silva, A., Barreto, G., Buckley, J., & Saunders, B. (2024). Sodium bicarbonate and beta-alanine supplementation: Is combining both better than either alone? A systematic review and meta-analysis. *Biology of Sport*, 41(3), 79-87. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2024.132997>
- da Silva, R. P., de Oliveira, L. F., Saunders, B., de Andrade Kratz, C., de Salles Painelli, V., da Eira Silva, V., ... Artioli, G. G. (2019). Effects of β-alanine and sodium bicarbonate supplementation on the estimated energy system contribution during high-intensity intermittent exercise. *Amino Acids*, 51(1), 83-96. <https://doi.org/10.1007/s00726-018-2643-2>
- Danaher, J., Gerber, T., Wellard, M., & Stathis, C. (2014). The effect of β-alanine and NaHCO₃ co-ingestion on buffering capacity and exercise performance with high-intensity exercise in healthy males. *European journal of applied physiology*, 114. <https://doi.org/10.1007/s00421-014-2895-9>
- De Salles Painelli, V., Roschel, H., De Jesus, F., Sale, C., Harris, R. C., Solis, M. Y., ... Artioli, G. G. (2013). The ergogenic effect of beta-alanine combined with sodium bicarbonate on high-intensity swimming performance. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 38(5), 525-532. <https://doi.org/10.1139/apnm-2012-0286>
- Debold, E. P. (2012). Recent insights into muscle fatigue at the cross-bridge level. *Frontiers in Physiology*, 3, 151. <https://doi.org/10.3389/fphys.2012.00151>
- Derave, W., Ozdemir, M. S., Harris, R. C., Pottier, A., Reyngoudt, H., Koppo, K., ... Achten, E. (2007). Beta-Alanine supplementation augments muscle carnosine content and attenuates fatigue during repeated isokinetic contraction bouts in trained sprinters. *Journal of Applied Physiology (Bethesda, Md.: 1985)*, 103(5), 1736-1743. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00397.2007>
- Dixon, H., Baker, C. E., Baker, J. S., Dewhurst, S., & Hayes, L. D. (2017). Sodium bicarbonate ingestion improves Yo-Yo intermittent recovery test 1 performance: A randomized crossover trial. *Nutrition and Dietary Supplements*, 9, 23-27. <https://doi.org/10.2147/NDS.S131947>
- Donaldson, S. K., Hermansen, L., & Bolles, L. (1978). Differential, direct effects of H⁺ on Ca²⁺-activated force of skinned fibers from the soleus, cardiac and adductor magnus muscles of rabbits. *Pflugers Archiv: European Journal of Physiology*, 376(1), 55-65. <https://doi.org/10.1007/BF00585248>
- Ducker, K. J., Dawson, B., & Wallman, K. E. (2013). Effect of beta alanine and sodium bicarbonate supplementation on repeated-sprint performance. *The Journal of Strength*

- Dunnett, M., & Harris, R. C. (1999). Influence of oral beta-alanine and L-histidine supplementation on the carnosine content of the gluteus medius. *Equine Veterinary Journal. Supplement*, (30), 499-504. <https://doi.org/10.1111/j.2042-3306.1999.tb05273.x>
- Durkalec-Michalski, K., Zawieja, E. E., Zawieja, B. E., Michałowska, P., & Podgórski, T. (2020). The gender dependent influence of sodium bicarbonate supplementation on anaerobic power and specific performance in female and male wrestlers. *Scientific Reports*, 10(1), 1878. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-57590-x>
- Everaert, I., Mooyaart, A., Baguet, A., Zutinic, A., Baelde, H., Achten, E., ... Derave, W. (2011). Vegetarianism, female gender and increasing age, but not CNDP1 genotype, are associated with reduced muscle carnosine levels in humans. *Amino Acids*, 40(4), 1221-1229. <https://doi.org/10.1007/s00726-010-0749-2>
- Fabiato, A., & Fabiato, F. (1978). Effects of pH on the myofilaments and the sarcoplasmic reticulum of skinned cells from cardiac and skeletal muscles. *The Journal of Physiology*, 276, 233-255. <https://doi.org/10.1113/jphysiol.1978.sp012231>
- Farias DE Oliveira, L., Saunders, B., Yamaguchi, G., Swinton, P., & Giannini Artioli, G. (2020). Is Individualization of sodium bicarbonate ingestion based on time to peak necessary? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 52(8), 1801-1808. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002313>
- Fordtran, J. S., Morawski, S. G., Santa Ana, C. A., & Rector, F. C. (1984). Gas production after reaction of sodium bicarbonate and hydrochloric acid. *Gastroenterology*, 87(5), 1014-1021.
- Gardner, M. L., Illingworth, K. M., Kelleher, J., & Wood, D. (1991). Intestinal absorption of the intact peptide carnosine in man, and comparison with intestinal permeability to lactulose. *The Journal of Physiology*, 439, 411-422. <https://doi.org/10.1113/jphysiol.1991.sp018673>
- Gastin, P. B. (2001). Energy system interaction and relative contribution during maximal exercise. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 31(10), 725-741. <https://doi.org/10.2165/00007256-200131100-00003>
- Grgic, J., Pedisic, Z., Saunders, B., Artioli, G. G., Schoenfeld, B. J., McKenna, M. J., ... Campbell, B. I. (2021). International Society of Sports Nutrition position stand: Sodium bicarbonate and exercise performance. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 18(1), 61. <https://doi.org/10.1186/s12970-021-00458-w>
- Harris, R. C., Tallon, M. J., Dunnett, M., Boobis, L., Coakley, J., Kim, H. J., ... Wise, J. A. (2006). The absorption of orally supplied beta-alanine and its effect on muscle carnosine synthesis in human vastus lateralis. *Amino Acids*, 30(3), 279-289. <https://doi.org/10.1007/s00726-006-0299-9>
- Heibel, A. B., Perim, P. H. L., Oliveira, L. F., McNaughton, L. R., & Saunders, B. (2018). Time to optimize supplementation: Modifying factors influencing the individual responses to extracellular buffering agents. *Frontiers in Nutrition*, 5, 35. <https://doi.org/10.3389/fnut.2018.00035>
- Hill, C. A., Harris, R. C., Kim, H. J., Harris, B. D., Sale, C., Boobis, L. H., ... Wise, J. A. (2007). Influence of beta-alanine supplementation on skeletal muscle carnosine

- concentrations and high intensity cycling capacity. *Amino Acids*, 32(2), 225-233. <https://doi.org/10.1007/s00726-006-0364-4>
- Hobson, R. M., Harris, R. C., Martin, D., Smith, P., Macklin, B., Gualano, B., & Sale, C. (2013). Effect of beta-alanine with and without sodium bicarbonate on 2,000-m rowing performance. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 23(5), 480-487. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.23.5.480>
- Jones, R. L., Stellingwerff, T., Artioli, G. G., Saunders, B., Cooper, S., & Sale, C. (2016). Dose-Response of sodium bicarbonate ingestion highlights individuality in time course of blood analyte responses. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 26(5), 445-453. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2015-0286>
- Jukić, I., Kolobarić, N., Stupin, A., Matić, A., Kozina, N., Mihaljević, Z., ... Drenjančević, I. (2021). Carnosine, small but mighty—prospect of use as functional ingredient for functional food formulation. *Antioxidants*, 10(7), 1037. <https://doi.org/10.3390/antiox10071037>
- Kahle, L. E., Kelly, P. V., Eliot, K. A., & Weiss, E. P. (2013). Acute sodium bicarbonate loading has negligible effects on resting and exercise blood pressure but causes gastrointestinal distress. *Nutrition Research (New York, N.Y.)*, 33(6), 479-486. <https://doi.org/10.1016/j.nutres.2013.04.009>
- Kendrick, I. P., Harris, R. C., Kim, H. J., Kim, C. K., Dang, V. H., Lam, T. Q., ... Wise, J. A. (2008). The effects of 10 weeks of resistance training combined with beta-alanine supplementation on whole body strength, force production, muscular endurance and body composition. *Amino Acids*, 34(4), 547-554. <https://doi.org/10.1007/s00726-007-0008-3>
- Klebanov, G. I., Teselkin YuO, null, Babenkova, I. V., Lyubitsky, O. B., Rebrova OYu, null, Boldyrev, A. A., & Vladimirov YuA, null. (1998). Effect of carnosine and its components on free-radical reactions. *Membrane & Cell Biology*, 12(1), 89-99.
- Kohen, R., Yamamoto, Y., Cundy, K. C., & Ames, B. N. (1988). Antioxidant activity of carnosine, homocarnosine, and anserine present in muscle and brain. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 85(9), 3175-3179. <https://doi.org/10.1073/pnas.85.9.3175>
- La Monica, M. B., Fukuda, D. H., Starling-Smith, T. M., Clark, N. W., & Panissa, V. L. G. (2020). Alterations in energy system contribution following upper body sprint interval training. *European Journal of Applied Physiology*, 120(3), 643-651. <https://doi.org/10.1007/s00421-020-04304-w>
- MacIntosh, B. R., Holash, R. J., & Renaud, J.-M. (2012). Skeletal muscle fatigue—Regulation of excitation-contraction coupling to avoid metabolic catastrophe. *Journal of Cell Science*, 125(Pt 9), 2105-2114. <https://doi.org/10.1242/jcs.093674>
- Mannion, A. F., Jakeman, P. M., Dunnett, M., Harris, R. C., & Willan, P. L. (1992). Carnosine and anserine concentrations in the quadriceps femoris muscle of healthy humans. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 64(1), 47-50. <https://doi.org/10.1007/BF00376439>
- Maughan, R. J., Burke, L. M., Dvorak, J., Larson-Meyer, D. E., Peeling, P., Phillips, S. M., ... Engebretsen, L. (2018). IOC consensus statement: Dietary supplements and the high-performance athlete. *British Journal of Sports Medicine*, 52(7), 439-455. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099027>

- McNaughton, L. R. (1992). Bicarbonate ingestion: Effects of dosage on 60 s cycle ergometry. *Journal of Sports Sciences*, 10(5), 415-423. <https://doi.org/10.1080/02640419208729940>
- Mero, A. A., Hirvonen, P., Saarela, J., Hulmi, J. J., Hoffman, J. R., & Stout, J. R. (2013). Effect of sodium bicarbonate and beta-alanine supplementation on maximal sprint swimming. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 10(1), 52. <https://doi.org/10.1186/1550-2783-10-52>
- Price, M. J., & Singh, M. (2008). Time course of blood bicarbonate and pH three hours after sodium bicarbonate ingestion. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 3(2), 240-242. <https://doi.org/10.1123/ijsp.3.2.240>
- Ribeiro, F. A., Bertucci, D. R., Kalva-Filho, C. A., DE Arruda, T. B., Norberto, M. S., Raspantini, G. L., ... Papoti, M. (2024). β -Alanine plus sodium bicarbonate co-supplementation does not decrease neuromuscular fatigue in swimming. *International Journal of Exercise Science*, 17(2), 648-659.
- Sale, C., Saunders, B., Hudson, S., Wise, J. A., Harris, R. C., & Sunderland, C. D. (2011). Effect of β -alanine plus sodium bicarbonate on high-intensity cycling capacity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(10), 1972. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3182188501>
- Severin, S. E., Kirzon, M. V., & Kaftanova, T. M. (1953). Effect of carnosine and anserine on action of isolated frog muscles. *Doklady Akademii nauk SSSR*, 91(3), 691-694.
- Siegler, J. C., & Gleadall-Siddall, D. O. (2010). Sodium bicarbonate ingestion and repeated swim sprint performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(11), 3105-3111. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181f55eb1>
- Siegler, J. C., Midgley, A. W., Polman, R. C. J., & Lever, R. (2010). Effects of various sodium bicarbonate loading protocols on the time-dependent extracellular buffering profile. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(9), 2551-2557. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181aeb154>
- Stegen, S., Blancquaert, L., Everaert, I., Bex, T., Taes, Y., Calders, P., ... Derave, W. (2013). Meal and beta-alanine coingestion enhances muscle carnosine loading. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 45(8), 1478-1485. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31828ab073>
- Stellingwerff, T., Anwander, H., Egger, A., Buehler, T., Kreis, R., Decombaz, J., & Boesch, C. (2012). Effect of two β -alanine dosing protocols on muscle carnosine synthesis and washout. *Amino Acids*, 42(6), 2461-2472. <https://doi.org/10.1007/s00726-011-1054-4>
- Sutton, J. R., Jones, N. L., & Toews, C. J. (1981). Effect of PH on muscle glycolysis during exercise. *Clinical Science (London, England: 1979)*, 61(3), 331-338. <https://doi.org/10.1042/cs0610331>
- Suzuki, Y., Ito, O., Takahashi, H., & Takamatsu, K. (2004). The effect of sprint training on skeletal muscle carnosine in humans. *International Journal of Sport and Health Science*, 2, 105-110. <https://doi.org/10.5432/ijshs.2.105>
- Tallon, M. J., Harris, R. C., Boobis, L. H., Fallowfield, J. L., & Wise, J. A. (2005). The carnosine content of vastus lateralis is elevated in resistance-trained bodybuilders. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(4), 725-729. <https://doi.org/10.1519/041018.1>

- Tobias, G., Benatti, F. B., de Salles Painelli, V., Roschel, H., Gualano, B., Sale, C., ... Artioli, G. G. (2013). Additive effects of beta-alanine and sodium bicarbonate on upper-body intermittent performance. *Amino Acids*, 45(2), 309-317. <https://doi.org/10.1007/s00726-013-1495-z>
- Trexler, E. T., Smith-Ryan, A. E., Stout, J. R., Hoffman, J. R., Wilborn, C. D., Sale, C., ... Antonio, J. (2015). International society of sports nutrition position stand: Beta-Alanine. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 12(1), 30. <https://doi.org/10.1186/s12970-015-0090-y>
- Turnberg, L. A., Fordtran, J. S., Carter, N. W., & Rector, F. C. (1970). Mechanism of bicarbonate absorption and its relationship to sodium transport in the human jejunum. *The Journal of Clinical Investigation*, 49(3), 548-556. <https://doi.org/10.1172/JCI106265>
- Vilmi, N., Äyrämö, S., Nummela, A., Pullinen, T., Linnamo, Häkkinen, K., & Mero, A. (2016). Oxygen uptake, acid-base balance and anaerobic energy system contribution in maximal 300-400 m running in child, adolescent and adult athletes. *Journal of Athletic Enhancement*, 5, xxx. <https://doi.org/10.4172/2324-9080.1000231>



Biyofili ve Doğa Sporları: İnsan-Çevre Bağlantısının Derinlemesine İncelenmesi

Erdoğan EKİNCİ¹

¹ Artvin Çoruh Üniversitesi, Arhavi Meslek Yüksekokulu. <https://orcid.org/0000-0002-6816-9393>

To cite this article/ Atf için:

Ekinci, E. (2024). Biyofili ve doğa sporları: İnsan-çevre bağlantısının derinlemesine incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 53-68.

Özet

Bu araştırma, doğa sporcularının biyofili ve doğa sporları arasındaki bağlantıyı ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma, nitel araştırma yaklaşımlarından durum çalışması desenlerinden biri olan bütüncül tek durum deseni çerçevesinde tasarlanmıştır. Araştırmaya katılım kriterleri olarak, doğa sporcularının 18 yaşından büyük olmaları, en az lise mezunu olmaları ve en az 5 yıldır düzenli doğa sporu yapmaları belirlenmiştir. Bu kriterleri karşılayan 2 kadın ve 8 erkek olmak üzere toplam 10 doğa sporcusu çalışma grubunu oluşturmuştur. Veriler, yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmış ve içerik analizi yöntemiyle incelenmiştir. Araştırmanın geçerliliğini sağlamak için inandırıcılık, aktarılabilirlik, güvenilirlik ve doğrulanabilirlik kriterleri dikkate alınmıştır. Güvenilirliği artırmak adına görüşmeler kaydedilmiş, yazıya dökülmüş ve bağımsız araştırmacılar tarafından kodlanmıştır. Analizler sonucunda, “Doğayla kurulan bağ,” “Doğa sporlarının bireysel gelişime katkısı,” “Doğa koruma bilincinin artması” ve “Doğal ortamın etkisi” olmak üzere dört ana tema ortaya çıkmıştır. Sonuçlar, doğa sporcularının doğadan kopamama, stres yönetimi, çevre koruma ve kişisel gelişim gibi biyofilik deneyimlerle sıklıkla karşılaştıklarını göstermiştir. Katılımcıların doğa sporlarına bağlılıkları ve doğaya olan aidiyet duyguları, doğa ile sürdürülebilir bir ilişki kurmalarını desteklemekte ve bu sürecin insan sağlığı ve doğa koruma açısından büyük bir potansiyel taşıdığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Biyofili, Doğa sporları, Çevre

Biophilia and Outdoor Sports: A In-Depth Examination of the Human-Environment Connection

Abstract

This study aims to explore the connection between nature sports enthusiasts' biophilia and nature sports. The research was designed using a holistic single-case design, one of the qualitative research approaches, in order to determine the biophilic states of nature sports participants. The study group was selected using criterion sampling, one of the purposeful sampling methods. Participants in the study were required to be over 18 years of age, have at least a high school diploma, and have been actively involved in nature sports for at least 5 years. A total of 10 nature sports participants, consisting of 2 women and 8 men, met these criteria and participated in the study. Data was collected using a semi-structured interview form and analyzed through content analysis. To ensure the validity of the research, credibility, transferability, reliability, and confirmability criteria were considered. To ensure reliability, interviews were recorded and transcribed, and individual coding was performed by different researchers. As a result of the analyses, four main themes emerged, in line with the theoretical framework: “Connection with nature,” “Contribution of nature sports to personal development,” “Increase in environmental awareness,” and “Impact of the natural environment.” The findings suggest that the

most common biophilic states experienced by participants in nature sports activities include an inability to detach from nature, stress management, overcoming challenges, environmental protection and cleanliness, and personal development. The participants' commitment to nature sports and their sense of belonging to nature support the establishment of a sustainable relationship with nature. This process presents significant potential for both human health and environmental conservation.

Keywords: Biophilia, Outdoor sports, Environment

GİRİŞ

Biyofili kavramı, Yunanca yaşam anlamına gelen “bio” ve sevgi veya arkadaşlık olarak çevrilebilen “philia” kelimelerinden türetilmiştir (Lencastre vd., 2024). Bu kavram, ilk olarak Edward Wilson tarafından insanların doğayla olan içsel bağlantısını tanımlamak amacıyla ortaya atılmıştır. Wilson, Biophilia adlı eserinde, yaşam ve yaşam süreçlerine yönelik ilginin hem bireysel hem de tür olarak gelişim açısından temel bir biyolojik ihtiyaç olabileceğini savunur (Kellert ve Wilson, 2013). Biyofili, insanların yaşam ve yaşam benzeri süreçlerle etkileşim kurma yönündeki genetik eğilimini vurgular ve bu bağlamda insan-çevre ilişkisini derinlemesine inceler (Kalvaitis ve Monhardt, 2015).

Biyofili, doğuştan gelen bir özellik olarak, insanların hayat ve benzeri biçimlere odaklanma ve bazı durumlarda onlarla duygusal bağ kurma eğilimlerini kapsar (Barbiero, 2011). İki temel unsurdan oluşur: hayranlık ve bağlılık. Doğaya duyulan hayranlık, zihinsel yorgunluğun ardından bilişsel yetilerin yeniden kazanılmasına yardımcı olurken, doğaya olan bağlılık duygusu stresi azaltır (Barbiero, 2021). Biyofili kavramı, doğayı yalnızca olumlu bir ilişki olarak ele almak yerine, insanın doğayı bazen sevimsiz, tehdit edici veya zararlı olarak algılayabileceğini de içerir ve bu tür olumsuz ilişkilerin de biyofilinin bir parçası olduğunu savunur (Kahn Jr, 1997). Bu bakış açısı, biyofilinin disiplinlerarası bir yaklaşım sunduğunu ve insanın doğayla olan karmaşık ilişkisini anlamada önemli bir rol oynadığını gösterir (Gaekwad, Sal Moslehian, Roös ve Walker, 2022).

İnsanlar tarih boyunca doğayla bağlantı kurma ihtiyacı hissetmiş ve doğa, kültürel ve sosyal değerler sunarak yaşamın anlamlandırılmasında merkezi bir konum edinmiştir. Bu durum, doğal dünyayla bağlantılı olma, onun bir parçası olma veya onunla ilişkili olma hissine atıfta bulunur (Andrews, 2018). Doğa deneyimleri insanlara sağlık ve esenlik açısından çok sayıda fayda sağlar. Doğa deneyimlerinin faydaları için çok çeşitli duygusal ve duygusal olmayan yolların varlığına işaret etmektedir (Franco, Shanahan ve Fuller, 2017). Doğa deneyimleri, günlük yaşamdan eğlence etkinliklerine, düğünlerden tatillere kadar çeşitli şekillerde deneyimlenir ve bu deneyimler kültürler ve ülkeler arasında farklılık gösterebilir (Chang vd., 2020). İnsanların doğayla olan derin bağları, biyofili kavramının merkezinde yer alır ve insanın doğaya bağımlı bir şekilde yaşadığını vurgular (Gunderson, 2014).

Doğal ortamlarda zaman geçirmenin sağlık üzerindeki faydalarına olan ilgi arttıkça, insanları doğayla yeniden bağ kurmaya teşvik eden çeşitli girişimler öne çıkmaktadır (Thompson Coon vd., 2011). Bu girişimlerin temel amacı, doğal alanlarda daha fazla vakit geçirerek fiziksel ve psikolojik sağlığı iyileştirmektir. İnsanların dünyayı algılama biçimleri, bireysel deneyimlere ve tutumlara dayalı olarak değişir ve bu algılar, bireylerin doğal çevreye karşı davranışlarını şekillendirebilir (Ewert, Place ve Sibthorp, 2005). Ormanlar, kıyı bölgeleri, kırsal alanlar, parklar ve yerel yeşil alanlar gibi açık alanlar, insan sağlığına fayda sağlamada çevrenin rolünü gözler önüne sermektedir (Gladwell vd., 2013).

Doğa ile bağ kurma ve olumlu duygular geliştirme, genellikle yakın çevredeki doğal alanların ziyaret edilmesi, doğal unsurlarla etkileşim fırsatları ve fiziksel ve zihinsel yenilenme arayışından kaynaklanır (Calogiuri ve Elliott, 2017). Doğanın sosyal, fiziksel ve ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileri, insanların doğal ortamlara erişiminin ne kadar önemli olduğunu bir kez daha ortaya koymaktadır (Andreucci, Loder, Brown ve Brajković, 2021). Bu bağlamda

doğa sporları, doğal çevre ile etkileşim kurmanın bir yolu olarak, insanlara fiziksel becerilerini test etme ve doğayı bir oyun alanı olarak deneyimleme imkânı sunar. Bununla birlikte, katılımcılar, doğa sporları aracılığıyla doğayla karşılıklı bir ilişki kurduklarını ifade etmektedirler (Brymer ve Gray, 2010).

Doğa sporları, doğanın sunduğu sakinlik ve doğal çevre içinde gerçekleştirilen fiziksel aktiviteleri ifade eder. Bu sporlar, insanları doğal dünya ile etkileşime geçirerek, doğanın özellikleri ve insan deneyimi arasında ortak bir zemin oluşturur (Krein, 2008). Bir başka tanıma göre doğa sporları, doğal çevrede gerçekleşen, belirli tehlike unsurları içeren ve sonucu belirsiz olan çeşitli aktivitelerdir (Mullins, 2014). Bu tür aktiviteler, bireysel tatminin ötesinde çevresel duyarlılığı artırmada da önemli bir rol oynamaktadır (Tarrant ve Green, 1999). Araştırmalar, doğa sporlarına katılımın bireylerin çevreye yönelik olumlu tutumlarını, farkındalıklarını ve koruma desteğini artırdığını göstermektedir (Ewert vd., 2005; Gladwell vd., 2013; Thompson Coon vd., 2011). Doğa sporları, bizi vahşi doğanın kalbine taşıyarak, fiziksel aktiviteyi ruhumuzu besleyen doğal çevrede bulunma deneyimiyle birleştirmemizi sağlar. Bu aktiviteler, serbest zaman ve refah politikalarının ayrılmaz bir parçası olarak sosyal bilincimizi olumlu yönde etkiler (Ramalho ve Petrica, 2023).

Bu bağlamda, doğa sporları biyofili “yani insanların doğayla içgüdüsel bir bağ kurma eğilimi” kavramıyla yakından ilişkilidir. Doğal ortamlarda gerçekleştirilen aktiviteler, katılımcıların doğaya olan içsel yakınlık duygularını pekiştirir ve bu yakınlık, yalnızca fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal iyilik halini de destekler. Doğa sporları, biyofiliyi harekete geçirerek insanların doğal dünyaya olan bağlılıklarını güçlendirir ve doğanın korunmasına yönelik bilinç ve motivasyon yaratır (Keniger, Gaston, Irvine, ve Fuller, 2013). Doğa sporları genellikle doğayla doğrudan etkileşim içinde gerçekleştirilen aktiviteleri kapsar. Biyofili sayesinde, doğa sporcuları çevrelerine daha bağlı ve duyarlı hale gelir, doğayı koruma bilinci güçlenir ve sporun fiziksel faydalarının yanı sıra zihinsel ve duygusal iyilik haline de katkı sağlar (Human ve Steyn, 2023). Bu araştırma, doğa sporcularının doğayla kurdukları bağın, kişisel gelişim, dünya görüşü ve çevre bilinci üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, doğa sporcularının katıldıkları aktivitelerde yaşadıkları biyofilik deneyimlerin incelenmesine odaklanmaktadır. Çalışmada, doğa sporcularının biyofilik durumlarını belirlemek amacıyla nitel araştırma yaklaşımlarından biri olan bütüncül tek durum deseni kullanılmıştır. Bütüncül tek durum deseni bir durumun tüm yönleriyle kapsamlı bir şekilde incelenmesine olanak tanıyan nitel bir yöntem olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2018).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunun seçimi, amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan ölçüt örnekleme ile yapılmıştır. Katılımcıların 18 yaşından büyük olmaları, en az lise mezunu olmaları ve doğa sporları aktivitelerine en az beş yıldır düzenli katılım sağlıyor olmaları, bu araştırmanın ölçütlerini oluşturmaktadır. Bu ölçütlere uyan 2 kadın ve 8 erkek olmak üzere toplam 10

gönüllü (18-45 yaş aralığında) çalışma grubuna dahil edilmiştir. Etik kurallara uygun olarak katılımcıların isimleri gizlenmiş ve her biri “K” harfi ile kodlanarak K1, K2, K3... şeklinde kod isimler verilmiştir. Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 1’de sunulmaktadır.

Tablo 1. Doğa sporcularına ait demografik bilgiler

| Katılımcılar | Yaş | Cinsiyet | Medeni Durum | Eğitim Düzeyi | Meslek | Aylık Gelir | Doğa Sporları Deneyimi | Doğa Sporları Branşı |
|--------------|-----|----------|--------------|---------------|------------------|-------------|------------------------|----------------------|
| K1 | 33 | Erkek | Bekar | Lisans | Rehber | 30000 | 10 | Rafting |
| K2 | 34 | Erkek | Bekar | Yüksek Lisans | Gençlik Çalışanı | 35000 | 15 | Dağ Bisikleti |
| K3 | 31 | Erkek | Evli | Lisans | Öğretmen | 45000 | 10 | Doğa Yürüyüşü |
| K4 | 28 | Kadın | | Lisans | Memur | 40000 | 11 | Kampçılık |
| K5 | 45 | Erkek | Evli | Ön Lisans | Esnaf | 30000 | 9 | Doğa Yürüyüşü |
| K6 | 43 | Erkek | Evli | Lisans | Öğretmen | 45000 | 17 | Doğa Yürüyüşü |
| K7 | 25 | Kadın | Evli | Lisans | Hemşire | 40000 | 15 | Kampçılık |
| K8 | 18 | Erkek | Bekar | Lisans | Rehber | 17000 | 11 | Rafting |
| K9 | 38 | Erkek | Evli | Lisans | Öğretmen | 45000 | 7 | Dağ Bisikleti |
| K10 | 35 | Erkek | Bekar | Lisans | Mühendis | 55000 | 8 | Dağ Bisikleti |

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veriler, yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak yüz yüze bireysel görüşmeler aracılığıyla toplanmıştır. Görüşmelerde katılımcılara kişisel bilgi formunun yanı sıra, araştırmanın amacından yola çıkılarak, konuyla alakalı bazı araştırmalar incelenerek (Chen, Tu ve Ho, 2013; Meltzer vd., 2018) 6 adet sorunun yer aldığı yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmıştır. Bu formun hazırlanması sürecinde, literatür bilgisine ek olarak nitel araştırma yöntemleri konusunda uzman iki akademisyenin görüşlerine başvurulmuştur. Uzman görüşleri doğrultusunda form gözden geçirilmiş, amaca ve ölçme-değerlendirme uygunluğuna yönelik gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Araştırma ilişkin kişisel bilgi formu ise, katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, meslek, aylık gelir, doğa sporları deneyim süresi ve doğa sporları branşı gibi demografik bilgilerini içermektedir. Araştırmaya ilişkin yarı yapılandırılmış soruları ise “doğada vakit geçirmek sizin için ne ifade ediyor,” “doğa sporları yaparken doğayla kurduğunuz bağ hakkında ne düşünüyorsunuz,” “farklı doğal ortamlarda (orman, dağ, deniz kenarı vb.) spor yapmanın sizde uyandırdığı hisler veya etkiler nelerdir,” “doğa sporlarının, doğayı koruma ve önemseme bilincini artırdığını düşünüyor musunuz,” “doğanın size sunduğu hangi deneyimler kişisel gelişiminize katkı sağlıyor” ve “doğa sporları sayesinde hangi sorunlarla daha kolay baş edebiliyorsunuz” biçiminde yer almaktadır.

Verilerin Toplanması

Katılımcılardan görüşmeler öncesinde randevu alınmış ve kendilerinin belirlediği uygun bir ortamda bu görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerden önce, araştırmanın amacı katılımcılara açıklanmış ve aydınlatılmış onam formu ile gönüllü katılımları için izin alınmıştır. Görüşmeler, ses kayıt cihazı kullanılarak gerçekleştirilmiş ve bu esnada ayrıca

notlar da alınarak kayıt altına alınmıştır. Bireysel görüşmelerin süresi ortalama 15 dakika olarak belirlenmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmanın ilk aşamasında veriler bilgisayar ortamına aktarılmış ve öncül kodlar oluşturulmuştur. Verilerin analizi için içerik analizi yöntemi tercih edilmiştir. İçerik analizi sürecinde, nitel araştırma yöntemleri konusunda deneyimli bir akademisyenden görüş alınmıştır. Bu analiz sırasında, doğa sporcularının özellikleri ve araştırmanın teorik çerçevesi göz önünde bulundurularak öncül kodlamaları içeren bir kod listesi hazırlanmıştır. Son aşamada, araştırmanın amacına uygun temalar belirlenmiştir. Temaların tanımlanması sürecinde, veri analizi esnasında katılımcılarla iletişim sürdürülmüştür.

Geçerlik ve Güvenirlik

Geçerlik, araştırılan konuya ait olgu veya olaylarla ilgili bütünlük sağlayabilmek için araştırmada elde edilen verileri ve sonuçları onaylama durumudur (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Güvenirlik ise araştırmaya ait bulguların tesadüfi biçimde ortaya çıkabilecek durumlardan özgün olarak olması niteliğini göstermesidir (Silverman, 2018). Araştırma bağlamında, güvenirliliğin sağlanabilmesi için Araştırmada verilerinin geçerlik ve “aktarılabirlik, tutarlık, inandırıcılık ve teyit edilebilirlik” yöntemleri kullanılmıştır (Creswell, 2018). Bu bağlamda, verilerin analizinde kodlayıcı çeşitlemesi yöntemi tercih edilerek aktarabilirlik ortaya konmuştur. Doğa sporu katılımcılarına ait farklı fikirlerden alıntılar yapılarak verilerin çeşitliliği kullanılarak inandırıcılık sağlanmıştır. Katılımcılara ait görüşmeler kayıt altına alınıp yazılı hale getirilmiş ve farklı araştırmacıların kodlama yapılması sağlanarak güvenirlilik elde edilmiştir. Analiz sürecinde verilerin yeniden değerlendirilerek doğruluğunun kontrol edilmiştir. Doğa sporcularının düşünce ve deneyimlerini yansıtabilmek amacıyla araştırmanın her aşaması detaylı bir biçimde açıklanarak doğrulanabilirlik sağlanmıştır. Miles ve Huberman’a (1994) ait olan, Görüş Birliği/(Görüş Birliği+Görüş Ayrılığı) yöntemi kullanılarak araştırmaya ait %85 uyum puanı elde edilerek tutarlık kriteri sağlanmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Doğa sporcularının biyofili ve doğa sporları bağlantısına ilişkin görüşleri

| Temalar | Kodlar | Katılımcılar |
|--|---|-------------------------------------|
| Doğayla Kurulan Bağ | Doğaya ait hissetme | K2, K6, K9, K10 |
| | Doğadan kopamama | K1, K2, K3, K4, K5, K7, K10 |
| | Doğanın huzur kaynağı olması | K3, K7, K8, K10 |
| Doğa Sporlarının Bireysel Gelişime Katkısı | Liderlik ve iletişim becerilerinin gelişimi | K1, K5, K8 |
| | Stres yönetimi ve zorluklarla mücadele | K1, K2, K3, K4, K6, K7, K9, K10 |
| | Özgüven ve kendini tanıma | K2, K3, K6, K7, K9 |
| Doğanın Koruma Bilincinin Artması | Çevreyi koruma ve temiz tutma | K1, K2, K3, K4, K6, K7, K8, K9, K10 |
| | Doğa bilincini yayılması | K1, K3, K4, K7, K9 |
| | Doğanın tedavi edici yönü | K1, K3, K6, K7, K8, K9 |
| Doğal Ortam Etkisi | Kişisel gelişimin artması | K1, K2, K3, K5, K7, K9, K10 |

Doğayla Kurulan Bağ

Araştırmada ilk olarak, doğa sporcularının aktiviteler sırasında doğayla kurdukları bağı ortaya koymaya çalışan doğayla kurulan bağ teması altında “doğaya ait hissetme, doğadan kopamama, doğanın huzur kaynağı olması” kodları yer almaktadır. Bu kapsamda, katılımcıların biyofili ve doğa sporları arasındaki bağlantıda önemli özelliklerden biri olarak doğadan kopamama durumunu yaşadıklarını belirtmişlerdir. Elde edilen kodlara ilişkin bazı katılımcı görüşleri aşağıda yer almaktadır.

“Doğa sporları yaparken aslında doğayla uyum içinde yaşamının bir bağının oluştuğunu hissediyorum. Küçüklüğümde beri doğayı sevdiğim için, doğaya karşı bilinçli bir yaklaşımla büyüdüm. Bu, anlatılması zor bir bağ; doğada yaşayan çocukların çoğu doğadan kopamaz ve doğayla güçlü bir bağları vardır. Bu bağ, şehirde yaşayan kuzenlerimle kıyaslandığında daha belirgin bir hâle geliyor. Doğayla kurduğum bu bağı, içimde hissediyorum ve beni sürekli doğaya çeken bir güç olduğunu düşünüyorum” (K1).

“Doğada vakit geçirmek, benim için şehirden uzaklaşıp huzur ve sakinlik bulmak anlamına geliyor. Bu duyguyu tarif etmek zor; anlatılmaz, yaşanır derler ya... Mesela, arkadaşlarla aktivite sırasında bir dere kenarında mola vermek bile hissettiğimiz huzur, bize yetiyor. Bu basit anlar bile benim için çok değerli ve anlamlı” (K3).

“Doğada vakit geçirmek beni en başta rahatlatıyor. İster ormanda yürüyüş yapayım ister deniz kenarında spor yapayım, hepsi bana huzur veriyor, sakinleştiriyor ve ruhumu besliyor. Farklı bir tatmin sağlıyor; orada geçirdiğim aktif zamanın getirdiği yorgunluk bile mutluluk veriyor. Bu deneyim ruhsal ve zihinsel olarak pozitif bir etki sağlıyor, anlatılması zor bir güzellik katıyor. Doğa sporları ve bu tür etkinliklerden gerçekten memnunum” (K7).

“Doğada vakit geçirmek, rahatlama ve huzur bulmamı sağlıyor. Aynı zamanda, kendi içimde güçlenmeme, kendimi ifade edebilmem ve zorluklarla başa çıkabilmeme yardımcı oluyor. Bu deneyim hem daha çevik hem de ruhen yenilenmiş hissetmemi sağlıyor, karşıma çıkacak engelleri daha iyi göğüslememi mümkün kılıyor” (K8).

“Doğa sporları yaparken kendimi tamamen doğaya ait hissediyorum. Müzik dinlemek yerine, rüzgârın, derelerin sesini ve kuşların civıltısını dinlemeyi tercih ediyorum. Her ebeveynin, çocuklarına doğa sevgisini aşılması gerektiğine inanıyorum” (K9).

“Doğaya adım attığım anda kendimi başka bir insana dönüşmüş gibi hissediyorum. O sessizlik ve huzurlu atmosfer, insanı pozitif yönde etkiliyor. Gün içinde birçok insanla iletişim kurduğumuz için, şehirden uzaklaşıp doğayla baş başa kalmak büyük bir ihtiyaç haline geliyor. Hafta sonları küçük kanomla denizde kürek çekmek, bana huzur veriyor. Bu işi yapmamın sebebi de aslında doğayı ve bu duyguyu çok sevmem” (K10).

Doğa Sporlarının Bireysel Gelişime Katkısı

Araştırmanın ikinci teması olan doğa sporlarının bireysel gelişime katkısı ait kodlara bakıldığında, “liderlik ve iletişim becerisi, stres yönetimi ve zorluklarla mücadele, özgüven ve kendini tanıma” olarak ortaya çıkmıştır. Katılımcılar, biyofili ve doğa sporları arasındaki bağlantının önemli bir parçası olarak, stres doğru yönetmek ve zorluklarla mücadele olarak

değerlendirdikleri görülmektedir. Elde edilen kodlara ilişkin bazı katılımcı görüşleri aşağıda yer almaktadır.

“Doğa sporları, kişisel gelişimime büyük katkılar sağladı. Düşüncelerimi daha iyi aktarabilme ve liderlik becerilerimi geliştirme konusunda çok etkili oldu. Doğa sporlarında liderlik büyük önem taşıyor, çünkü etkinliklerin doğayı tanıyan bir kişi tarafından yönetilmesi gerekiyor” (K1).

“Doğa sporlarında deneyimler ve öğretiler aslında doğa insana kendini keşfetmeyi öğretiyor. Doğada bir başınıza kaldığınızda zihinsel olarak daha çok gelişebiliyor, bazı şeyleri düşünebiliyor ve kendinizi dinleyebiliyorsunuz. Bu yüzden, kendisiyle barışık bir insan, kişisel gelişimine olumlu katkı sağlayabilir diye düşünüyorum” (K2).

“Suya aşığım ve yaklaşık on bir yıldır bu işi yapıyorum. Karadayken farklı bir insan oluyorum ama suya girdiğimde bambaşka bir ruh haline bürünüyorum. Müşterilerle olan bağım ve iletişimim de suyun akışıyla birlikte başka bir boyuta taşıyor. Su üzerinde olduğumda hissettiğim sakinlik, doğaya bakışım, ağaçların görüntüsü... Bu anlatılması zor, çok farklı bir duygu” (K3).

“Doğada vakit geçirmek, benim için serbest zamanımı değerlendirmek, stres atmak ve daha dolu bir vakit geçirmek anlamına geliyor. Bisiklet sürmek ya da yürüyüş yapmak gibi aktiviteleri doğada yapmayı çok seviyorum. Ayrıca, doğada vakit geçirmek benim için bir terapi gibi. Bu alışkanlık çocukluğumdan geliyor; yaylalarda büyüdüm ve ailem hayvancılıkla uğraşıyordu. Çayırlik alanlarda vakit geçirdik ve o süreçten kalan bu bağ hala devam ediyor” (K4).

“O sessizlik ve huzur dolu atmosfer, insanı pozitif yönde etkiliyor. Gün içinde birçok insanla iletişim kurduğumuz için bazen insanlardan uzaklaşma ihtiyacı duyuyorum. Hafta sonları denizde, küçük kanomla kürek çekmek beni bambaşka bir huzura kavuşturuyor. Doğayı ve bu işi çok sevdiğim için doğa sporlarıyla ilgilenmeyi tercih ettim” (K5).

“İlk yıllarımda iletişim konusunda sıkıntılar yaşadım çünkü yabancı misafirlerle iletişim kurmakta zorlanıyordum. Bazen bottan düşen müşteriler korkuyor ve panik yapıyordu. Ancak, zamanla bu alanda kendimi geliştirdim, parkurlardaki inişleri daha iyi planlamaya başladım ve iletişim becerilerim ilerledi” (K8).

“Benim birkaç bin bitki türünü tanıyacak kadar geniş bir bilgi birikimim var. Bu da insanda çok farklı ve geniş bir dünya görüşü geliştiriyor. Bitkiler sadece bir örnek; aynı şey böcekler ve doğada var olan diğer tüm canlılar için de geçerli. Günlük yaşamda deneyimlemediğiniz pek çok şeyi doğada gözlemliyorsunuz. Doğada olmak, her gün bir şeyler öğrenmeye, kendinizi keşfetmeye yönelik bir yolculuk sunuyor” (K9).

Doğanın Koruma Bilincinin Artması

Araştırmanın diğer bir teması ise doğanın koruma bilincinin artması olarak belirlenmiştir. Bu temaya ait kodlara değerlendirildiğinde, “çevreyi temiz tutma ve koruma, doğa bilincinin yayılması” olarak ortaya çıkmıştır. Doğa sporcularının, biyofili ve doğa sporları arasındaki bağlantının açısından, çevreyi koruma ve temiz tutmanın önemini vurguladıkları tespit edilmiştir. Elde edilen kodlara ilişkin bazı katılımcı görüşleri aşağıda yer almaktadır.

“Günümüzde, özellikle küresel ısınmanın hızla artması gibi çevresel sorunlarla karşı karşıyayız. Bu durum, doğanın daha bilinçli kullanılmasını gerektiriyor. Bu nedenle, genç bireylerin doğa sporlarına katılmalarını ve bu yolla hem kendi becerilerini geliştirmelerini hem de doğa bilinci kazanmalarını destekliyorum. Bu alanda birçok faaliyet düzenledim ve doğayı korumanın önemini genç nesillere aktarmaya çalışıyorum” (K1).

“Doğayı koruma anlayışı kişiden kişiye değişebilir; ancak doğa sporlarının, doğayı koruma bilinciyle bütünleşmesi gerektiğini düşünüyorum. Çünkü doğa olmadan doğa sporları yapılamaz. Doğa sporlarıyla ilgilenen kişilerin en temel görevi aslında doğayı korumak olmalı. Bu sporları yapanlar, doğanın bir parçası olma bilinciyle hareket etmeli ve çevreyi koruma sorumluluğunu hissetmeli” (K2).

“Bazı insanlar aktivitelere yanlarında su şişesi getiriyorlar, ancak içtikten sonra şişeleri suya atabiliyorlar. Bu gibi durumlarda onlara doğaya daha bilinçli yaklaşımları gerektiğini hatırlatmak amacıyla şişeyi alıp bota koyuyorum ve parkur sonunda aracımızda bulduğumuz poşete tüm çöpleri topluyorum. Doğayı temiz tutmak çok önemli; sonuçta biz de bu doğa sayesinde, su sayesinde geçimimizi sağlıyoruz. Eğer doğaya özen göstermezsek, onu korumazsak bu işin anlamı kalmaz” (K3).

“Doğayla olan ilişkim, doğayı koruma bilincine doğru derinleşti. Artık doğaya zarar vermem gerektiğini değil, aksine onu korumam gerektiğini biliyorum. Sadece ağaçları değil, tüm canlıları örneğin ülkemizde genellikle zararlı olarak görülen yılanlar ve akrepler gibi korumamız gerektiğine inanıyorum. Aslında, onlar doğanın bir parçası ve ekosistemin döngüsünü sürdürebilmek için görevleri var. Bu anlayış, doğa sporları yaptıkça daha da pekişti” (K4).

“Doğa sporları yapan insanlarla çevre bilinci kazanmak konusunda birçok deneyim yaşıyoruz. Örneğin, rafting yaparken doğayı evimiz gibi düşünmek önemli; nasıl ki evimizi temiz tutmak için çaba gösteriyorsak, doğa da aynı şekilde özenle korunmayı hak ediyor. Nehirde ya da denizde olduğumuzda çevrede çöp görmek hiç hoşumuza gitmez. Doğanın bir parçası haline geldiğimizde, onun kirlenmesini asla istemeyiz. Bu sporlar sayesinde, doğayı koruma bilincimiz daha da güçleniyor” (K5).

“Doğa sporlarının, doğayı koruma, önemseme ve özellikle sevme konusunda çok önemli bir rol oynadığını düşünüyorum. İnsanlar, içgüdüsel olarak, vakit geçirmekten keyif aldıkları yerleri daha çok önemser ve korurlar” (K10).

Doğal Ortam Etkisi

Son olarak, doğal ortam etkisi temasına ait kodlara bakıldığında “doğanın tedavi edici yönü, kişisel gelişimin artması” olarak ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda, katılımcılar açısından biyofili ve doğa sporları arasındaki bağlantıda kişisel gelişim artması önemli bir yer tuttuğu belirlenmiştir. Ayrıca, doğanın tedavi edici özelliğinin biyofili ve doğa sporları bağlantısında önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir. Elde edilen kodlara ilişkin bazı katılımcı görüşleri aşağıda yer almaktadır.

“Doğada vakit geçirmek, yoğun iş ortamından, yoğun çalışma ortamından kurtulmak ve bir rahatlama olarak hayatıma yansıyor. Yaşadığımız bölge itibarıyla doğa sporlarıyla iç içeyiz.

Dağ bisikleti, kampçılık ve diğer doğa sporları burada oldukça uygun. Biz de fırsat buldukça bu aktiviteleri yapmaya çalışıyoruz” (K1).

“Ormana gittiğimde, içimde farklı duygular uyanıyor. Çünkü doğaya adım attığımda, kendimi başka bir insan gibi hissediyorum; doğa beni farklı bir şekilde şekillendiriyor. Sessizlik ve huzur, o ortamda beni çok olumlu etkiliyor” (K3).

“Doğa sporları yaptığımda stresten arınıyorum, aklıma takılan şeyleri unutuyorum ve daha pozitif bakmaya başlıyorum. Aynı şey bisiklet sürerken de oluyor; bisikletle sürerken kendimi çok özgür hissediyorum ve tüm sorunlarımdan arınmış gibi düşünüyorum. Doğada olmak bu hissi pekiştiriyor” (K6).

“Doğa sporları rahatlatıyor, en başta. Mesela ormanda yürüyüş yaparken ya da doğa yürüyüşü yaparken, hatta deniz kenarında spor yaparken bile o huzuru ve sakinliği hissediyorum. Ruhumu besliyor, farklı bir tatmin sağlıyor. Yorgunluk bile, orada yaptığım aktif hareketlerin verdiği yorgunluk, beni mutlu ediyor. Her anlamda pozitif bir etki sağlıyor hem ruhsal hem zihinsel açıdan. Anlatılamaz derecede güzel bir deneyim” (K8).

“Doğada edinilen deneyimler ve öğretiler, insanın kendini keşfetmesine yardımcı oluyor. Doğada yalnız kaldığınızda zihinsel olarak daha çok gelişebiliyor, bazı şeyler üzerine derinlemesine düşünebiliyor ve kendinizi dinleyebiliyorsunuz. Bu nedenle, kendisiyle barışık olabilen bir birey, kişisel gelişiminde olumlu bir katkı sağlayabilir diye düşünüyorum” (K2).

“Doğayı deneyimlemek ve doğada olmak her açıdan geliştiğimi düşünmeme sebep oluyor. Bu düşünceyle hareket ettiğimde ise, kendimi de geliştirmiş oluyorum. Çünkü bu süreçte, önce kendime, sonra diğer insanlara ve en önemlisi doğaya saygı duymaya başlıyorum. Böylece hem doğaya saygı gösteriyor hem de kendimi bir anlamda geliştirmiş oluyorum” (K7).

“Doğa sporları, doğayı koruma ve önemseme bilincini artırdığına inanıyorum. Aslında doğada yapılan her aktivite kendiliğinden doğaya bir saygı ve korunma bilinci kazandırıyor. Bu deneyimler hem doğaya dönüşü destekliyor hem de kişisel gelişimimize katkı sağlıyor” (K9).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Biyofili ve doğa sporları arasındaki bağlantıyı ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmada, doğa sporları alanında farklı aktivitelere katılan bireylerin görüşlerine odaklanılmıştır. Katılımcıların görüşleri doğrultusunda dört tema ve bu temalara ait on adet kod ortaya çıkmıştır. İlgili temalar, “Doğayla kurulan bağ, Doğa sporlarının bireysel gelişime katkısı, Doğanın koruma bilincinin artması ve Doğal ortam etkisi” biçiminde yer almaktadır. Bu bağlamda, katılımcılar doğadan kopamama, doğanın stres yönetimi ve zorluklarla mücadele, çevreyi koruma ve temiz tutma ile kişisel gelişimin artması hakkında görüşler beyan etmişlerdir.

Biyofili ve doğa sporları arasındaki bağlantıya ilişkin bulgular incelendiğinde, katılımcıların biyofili açısından en sık doğadan kopamama durumu yaşadıkları belirlenmiştir. Bu bağlamda, olumlu doğa deneyimleri, insanların doğayla olan bağını artırır ve bu da daha yüksek psikolojik iyilik hali ile ilişkilendirilmektedir (Puhakka, 2021). Gladwell vd. (2013), doğada gerçekleşen fiziksel aktivitelerde ek fizyolojik ve zihinsel sağlık yararlarını yer aldığına

değınmişlerdir. Bu yararlar, insanların doğayla olan bağlantısı üzerinde etkilidir ve bu durum insanların doğayla nasıl etkileşime girdiğı konusunda önemli etkileri sahip olduğunu vurgulamıştır. Gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına bakıldığında, özellikle pandemi döneminde insanların doğa ile bağlantı kurma durumlarında ve buna bağılı olarak doğadan kopamama hislerinde önemli bir artışa neden olduğunu tespit etmişlerdir (O'Brien ve Forster, 2021; Venter vd., 2020).

Katılımcıların, biyofili ve doğa sporları arasındaki bağlantıda bildirim verdikleri bir diğer önemli durum ise doğaya ait hissetme olarak ortaya çıkmıştır. İnsanların doğaya ait olduklarına inanma derecesinin kültürün temel bir parçası olduğunu ileri sürülmektedir. Düzenli doğa sporlarına katılımın davranış kalıplarını, doğa deneyimini ve doğaya ait hakkındaki fikirleri ele almak için uygun bir bağlam sağlamaktadır (Beery, 2013). Puhakka (2021), doğayla temas fırsatları sağlamak, insanlar açısından refahı ve doğaya aitliği teşvik etmenin etkili bir yolu olarak gösterilmektedir. Çeşitli doğa sporları türleri ve diğer doğa temelli aktiviteler, katılımcıların kişisel ve sosyal gelişimini ve doğaya aidiyetini artırmanın olumlu yolları olarak görülmektedir (Raymore, Barber ve Eccles, 2001).

Doğa sporcularının, biyofili ve doğa sporları bağlantısı bağlamında doğayı insanlar için huzur kaynağı olarak değerlendirdikleri görülmüştür. Huzurun toplumlarda oynadığı rol göz önüne alındığında, giderek daha fazla çevresel bir gösterge olarak görülmektedir. Huzur yerlerini doğa ve doğal özellikler, vahşi manzaralar, doğal davranan yaban hayatı ve doğal seslerle bağlantıları olan yerler olarak tanımlanmaktadır (Marafa, Tsang, Watts ve Yuan, 2018). Bu bağlamda, Patel ve Ehrenzeller (2023), insanların doğada olmasının, sadece doğa hakkında değil doğayla birlikte ve doğadaki huzurun içsel değerini kabul eden varlıksal ve bilgili bir durum olarak görülmektedir. Watts ve Bauer (2022) tarafından yürüyüş rotaları üzerine gerçekleştirilen araştırmada, daha geniş ve açık alanlar en yüksek huzur seviyesine sahip olma olasılığı taşıdığı sonucuna ulaşmışlardır.

Katılımcılar, doğa sporları aktivitelerinde ortaya çıkan bir diğer biyofilik durum ise doğanın stres yönetimi ve zorluklarla mücadelede önemli bir unsur olması önemli bir unsur olarak belirtmişlerdir. Doğayla etkileşimin, insanların canlılık seviyelerinin artmasına yol açan daha iyi ruh hali ile ilişkili bir durumdur. Bu ilişki özellikle stresle ilgili sorunları ve depresyonu olan kişiler arasında etkili olduğu bilinmektedir (Andkjær, Klein-Wengel, Ishøi ve Bjørk Petersen, 2021; Korpela, Stengård ve Jussila, 2016; Pálsdóttir, Persson, Persson ve Grahn, 2014). Bu bağlamda, doğa sporları, katılımcılara stresi ve kaygıyı azaltma, topluluk duygusunu geliştirme, fiziksel aktivite yoluyla fiziksel sağlığı destekleme, zihinsel sağlığı ve refahı besleme ve çevre yönetimini teşvik etme gibi çok sayıda sağlık ve sosyal fayda sunar (Martin, Adams ve Stein, 2024; Mutz ve Müller, 2016). Ayrıca, birçok zorluk doğa sporlarının gelişimini ve katılımcıları etkiler (Gupta ve Agarwal, 2022), ancak doğa sporlarında katılımcılar bu zorluklara karşı dayanıklılık ve uyum sağlama becerisi geliştirmeleri sayesinde mücadele ruhu ve azmi kazanırlar. Brocherie, Girard ve Millet (2015), küresel ısınma ve mikro iklim koşullarının büyük mekânsal ve zamansal değişiminin doğa sporları katılımcıları için ciddi zorluklar yaratığını belirtmektedir.

Katılımcılar, ayrıca doğanın liderlik ve iletişim becerilerinin gelişimi açısından önemli bir unsur olduğuna değınmişlerdir. İnsanlarda bulunan beceri ve yetenekler, duygusal algı,

yönetim ve işleme ile kişilerarası bağlantı ve iletişimde usta olmalarını gerektirir ve bu durum bireyin liderlik özellikleri ile mümkün olur (Baker ve O'Brien, 2020). Bu bakımdan, doğa sporları güven geliştirme, iletişim kurma ve liderlik edilemleri ilham verme gibi yeterlilikleri de içerir. İletişim, problem çözüme, yaratıcılık, karar verme, karşılıklı anlayış ve farklılıklara saygı gibi süreçler, doğa sporları aracılığıyla ortaya çıkmaktadır (Akin vd., 2024). Modern toplumumuzda, serbest zamanın, eşler ve ebeveynler ile çocukları arasında sağlıklı ve uyumlu ilişkiler geliştirmek için belki de en önemli araç olduğu öne sürülmektedir (Freeman ve Zabriskie, 2002). Katılımcılar, doğa sporları sayesinde hem aile bireyleriyle hem de yeni tanıştığı insanlarla daha kolay iletişim kurma yeteneği kazanır.

Doğa sporcularının belirttiği bir diğer biyofilik durum ise doğada özgüven kazanma ve kendini tanımları olarak öne sürdükleri görülmüştür. Bu bağlamda, doğa sporları sayesinde insanların, iletişim ve grup çalışması gibi becerilerin gelişmesine katkı sağlamakla birlikte bireylerin özsaygısını olumlu yönde etkilemektedir (Molina Gómez, Morales Rodríguez, ve Mercadé-Melé, 2024). Alan yazında gerçekleşen birçok araştıma bulgusuna göre, doğa sporları aktivitelerinin katılımcıların kendine güven seviyesini artırdığını göstermektedir (Frauman ve Washam, 2013; Karisman ve Supriadi, 2018; Kovach, 2019). Dulhamid, Isa, Mohamed ve Sazali (2023) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, doğa sporlarına katılımını etkileyen ana motive edici faktörler olarak aile üyeleriyle yapılan aktiviteleri, zihni rahatlatmayı, huzurlu bir çevrenin tadını çıkarmayı ve kişisel sağlık ve öz güven geliştirmesi olarak ortaya çıktığını tespit etmiştir.

Biyofili ve doğa sporları arasındaki bağlantıya ilişkin bulgular incelendiğinde, katılımcıların biyofili açısından en sık yaşadığı durumlardan biride çevreyi koruma ve temiz tutma durumudur. Doğa sporları ve çevre arasında önemli bir bağ vardır. Bu bağ kapsamında en önemli özellik ise geliştirilmesinin amacı hem insan sağlığını iyileştirmek hem de çevre korumasını sağlamaktır (Chi, 2022). Doğa sporları aktivitelerine katılımının önde gelen motivasyonlarından biri doğa deneyimidir ve bu motivasyon, katılımcılar tarafından doğa sporları altyapısının tasarımında biyolojik çeşitliliğin korunmasına yönelik yorumlayıcı bir mesajın vurgulanması için kullanılmaktadır (Beery ve Jönsson, 2017). Zafeiroudi (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına göre, doğa sporları aktivitelerinin bilincini desteklemede etkili bir ek yöntem olabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, doğa sporları aktivitelerinin seçimi ve katılımı bir kişinin çevresel değerlerinden veya tutumlarından etkilenmelidir (Bjerke, And ve Kleiven, 2006).

Katılımcıların, biyofili ve doğa sporları arasındaki bağlantıda bildirim verdikleri bir diğer önemli durum ise fiziksel sağlık ve dayanıklılık olarak ortaya çıkmıştır. Doğa sporlarının sağlıkla ilgili faydalarına dair bilgi, insanların bu faydaları tanımlamalarına ve kısıtlı mali kaynakları yüksek kaliteli rekreasyon fırsatlarına yatırma konusunda karar almalarına yardımcı olabilmesi açısından önemlidir (Rosenberger, Bergerson ve Kline, 2009). Zwart ve Ewert (2022) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, doğa sporlarında, fiziksellik ve hareketle meşgul olmak ve genellikle bu aktivitelere arkadaşlardan oluşan küçük ve destekleyici bir grupta katılmak, sağlık açısından önemli bir deneyim üretmeye katkıda bulunduğunu tespit etmiştir. Doğa sporları ile sağlık arasındaki ilişkiyi daha da netleştirmek ve böylece doğal ortamların insan sağlığı üzerindeki rolünü açıklamak için bu konu hakkında

daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu söylenebilir (Norman, Annerstedt, Boman ve Mattsson, 2010).

Sonuç olarak, biyofili ve doğa sporları arasındaki güçlü ilişki olduğu görülmektedir. Özellikle doğadan kopamama durumu, doğaya ait hissetme ve doğanın stres yönetiminde oynadığı rol gibi biyofilik deneyimlerin katılımcılar açısından önem taşıdığı tespit edilmiştir. Katılımcılar, doğa sporları sayesinde yalnızca fiziksel ve ruhsal sağlığını geliştirmekle kalmamakta, aynı zamanda doğa koruma bilincini de artırmaktadır. Doğanın bir huzur kaynağı olması, katılımcıların doğa ile olan bağını güçlendirirken, çevreyi temiz tutma ve biyolojik çeşitliliği koruma gibi çevreye duyarlı davranışları da teşvik etmektedir. Katılımcıların doğa sporlarına olan bağlılıkları ve doğaya olan aidiyet hisleri, biyofili açısından ele alındığında, doğa ile sürdürülebilir bir ilişki kurmalarını desteklemekte ve bu sürecin insan sağlığı ve doğa koruma açısından büyük bir potansiyel sunduğu söylenebilir.

KAYNAKLAR

- Ab Dulhamid, H., Isa, M. I., Mohamed, B. ve Sazali, M. F. (2023). Motivation of outdoor recreation participation among rural and urban communities. *Journal of the Malaysian Institute of Planners*, 21(1), 470-483.
- Akin, Y., Kurniawan, A. R., Mudzakir, D. O., Afriyandi, A. R., Setiawan, L. ve Rasid, A. R. A. (2024). Integration of life skills in outdoor education program towards interpersonal communication. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 7(5), 1044-1052.
- Andkjær, S., Klein-Wengel, T. T., Ishøi, A. ve Bjørk Petersen, C. (2021). Being and doing in the outdoors brings something extra! Evaluating the Danish healthy in nature project. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 16(1), 1983947.
- Andreucci, M. B., Loder, A., Brown, M. ve Brajković, J. (2021). Exploring challenges and opportunities of biophilic urban design: Evidence from research and experimentation. *Sustainability*, 13(8), 4323.
- Andrews, N. (2018). How cognitive frames about nature may affect felt sense of nature connectedness. *Ecopsychology*, 10(1), 61-71.
- Baker, M. ve O'Brien, W. (2020). Rethinking outdoor leadership: An investigation of affective abilities in Australian higher education curriculum. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 20(3), 202-216.
- Barbiero, G. (2011). Biophilia and Gaia. Two hypothesis for an affective ecology. *Journal of Bio-Urbanism*, 1, 11-27.
- Barbiero, G. (2021). Affective ecology as development of biophilia hypothesis. *Vis Sustain*, 16, 43-77.
- Beery, T. H. (2013). Nordic in nature: Friluftsliv and environmental connectedness. *Environmental Education Research*, 19(1), 94-117.
- Beery, T. ve Jönsson, K. I. (2017). Outdoor recreation and place attachment: Exploring the potential of outdoor recreation within a UNESCO Biosphere Reserve. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 17, 54-63.
- Bjerke, T., And, C. T. ve Kleiven, J. (2006). Outdoor recreation interests and environmental attitudes in Norway. *Managing Leisure*, 11(2), 116-128.

- Brocherie, F., Girard, O. ve Millet, G. P. (2015). Emerging environmental and weather challenges in outdoor sports. *Climate*, 3(3), 492-521.
- Brymer, E. ve Gray, T. (2010). Developing an intimate “relationship” with nature through extreme sports participation. *Leisure/Loisir*, 34(4), 361-374.
- Calogiuri, G. ve Elliott, L. R. (2017). Why do people exercise in natural environments? Norwegian adults’ motives for nature-, gym-, and sports-based exercise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(4), 377.
- Chang, C. C., Cheng, G. J. Y., Nghiem, T. P. L., Song, X. P., Oh, R. R. Y., Richards, D. R. ve Carrasco, L. R. (2020). Social media, nature, and life satisfaction: global evidence of the biophilia hypothesis. *Scientific Reports*, 10(1), 4125.
- Chen, H. M., Tu, H. M. ve Ho, C. I. (2013). Understanding biophilia leisure as facilitating well-being and the environment: An examination of participants’ attitudes toward horticultural activity. *Leisure Sciences*, 35(4), 301-319.
- Chi, N. T. K. (2022). Environmentally responsible behaviour in outdoor recreation: the moderating impact of COVID-19 related risk perception. *Journal of Tourism Futures*, 1-16. DOI 10.1108/JTF-09-2021-0234
- Creswell, J. W. (2018). *Nitel araştırma yöntemleri* (Çev. M. Bütün ve S. B. Demir), Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Ewert, A., Place, G. ve Sibthorp, J. (2005). Early-life outdoor experiences and an individual’s environmental attitudes. *Leisure Sciences*, 27(3), 225-239.
- Franco, L. S., Shanahan, D. F. ve Fuller, R. A. (2017). A review of the benefits of nature experiences: More than meets the eye. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(8), 864.
- Frauman, E. ve Washam, J. (2013). The role of gender as it relates to confidence among university outdoor programs' staff. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 5(2), 119-122.
- Freeman, P. A. ve Zabriskie, R. B. (2002). The role of outdoor recreation in family enrichment. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, 2(2), 131-145.
- Gaekwad, J. S., Sal Moslehian, A., Roös, P. B. ve Walker, A. (2022). A meta-analysis of emotional evidence for the biophilia hypothesis and implications for biophilic design. *Frontiers in Psychology*, 13, 750245.
- Gladwell, V. F., Brown, D. K., Wood, C., Sandercock, G. R. ve Barton, J. L. (2013). The great outdoors: How a green exercise environment can benefit all. *Extreme Physiology & Medicine*, 2, 1-7.
- Gunderson, R. (2014). Erich Fromm’s ecological messianism: The first biophilia hypothesis as humanistic social theory. *Humanity & Society*, 38(2), 182-204.
- Gupta, N. ve Agarwal, M. (2022). Degradation in the value of outdoor sports: A study of challenges using Decision Making Trial and Evaluation Laboratory approach. *Decision Analytics Journal*, 3, 100045.
- Human, N. ve Steyn, B. J. M. (2023). Psychological transformation of the ‘self’ towards eco-sensitivity through high-risk nature-based sports: A South African context. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 1-14.

- Kahn Jr, P. H. (1997). Developmental psychology and the biophilia hypothesis: Children's affiliation with nature. *Developmental Review*, 17(1), 1-61.
- Kalvaitis, D. ve Monhardt, R. (2015). Children voice biophilia: The phenomenology of being in love with nature. *Journal of Sustainability Education*, 9, 1-15.
- Karisman, V. A. ve Supriadi, D. (2018). the Effect of Outdoor Education on Students' Responsibility and Selfconfidence. *Malaysia Outdoor Recreation*, 33-40.
- Kellert, S. R. ve Wilson, E. O. (2013). *The biophilia hypothesis*. Washington: Island Press.
- Keniger, L. E., Gaston, K. J., Irvine, K. N. ve Fuller, R. A. (2013). What are the benefits of interacting with nature?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10(3), 913-935.
- Korpela, K. M., Stengård, E. ve Jussila, P. (2016). Nature walks as a part of therapeutic intervention for depression. *Ecopsychology*, 8(1), 8-15.
- Kovach, J. S. (2019). Outdoor recreation increases self-confidence in women. *The Journal of Student Leadership*, 3(1), 27-35.
- Krein, K. (2008). Sport, nature and worldmaking. *Sports Ethics and Philosophy*, 2(3), 285-301.
- Larson, L. R., Whiting, J. W. ve Green, G. T. (2011). Exploring the influence of outdoor recreation participation on pro-environmental behaviour in a demographically diverse population. *Local Environment*, 16(1), 67-86.
- Lencastre, M. P. A., Guedes Vidal, D., Estrada, R., Barros, N., Leandro Maia, R. ve Farinha-Marques, P. (2024). The biophilia hypothesis explored: Regenerative urban green spaces and well-being in a Portuguese sample. *International Journal of Environmental Studies*, 81(3), 1461-1475.
- Marafa, L. M., Tsang, F., Watts, G. ve Yuan, X. M. (2018). Perceived tranquility in green urban open spaces. *World Leisure Journal*, 60(3), 221-234.
- Martin, A. L., Adams, A. E. ve Stein, T. V. (2024). Equity, identity, and representation in outdoor recreation: 'I am not an outdoors person'. *Leisure Studies*, 43(4), 531-544.
- Meltzer, N. W., Bobilya, A. J., Faircloth, W. B., Mitten, D. Ve Chandler, R. M. (2018). The effect of an outdoor orientation program on participants' biophilic expressions. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 21, 187-205.
- Miles, M. B. ve Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis*. Sage Publications.
- Molina Gómez, J., Morales Rodríguez, F. M. ve Mercadé-Melé, P. (2024). Self-esteem and general self-efficacy in an Outdoor training program in university students. *Estudios sobre Educación*, 46, 141-172.
- Mullins, P. M. (2014). A socio-environmental case for skill in outdoor adventure. *Journal of Experiential Education*, 37(2), 129-143. <https://doi.org/10.1177/1053825913498366>
- Mutz, M. ve Müller, J. (2016). Mental health benefits of outdoor adventures: Results from two pilot studies. *Journal of Adolescence*, 49, 105-114.
- Norman, J., Annerstedt, M., Boman, M. ve Mattsson, L. (2010). Influence of outdoor recreation on self-rated human health: comparing three categories of Swedish recreationists. *Scandinavian Journal of Forest Research*, 25(3), 234-244.

- O'Brien, L. ve Forster, J. (2021). Physical activity supporting connection to nature, and helping to maintain wellbeing during the Covid-19 restrictions in England. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4585.
- Pálsdóttir, A. M., Persson, D., Persson, B. ve Grahn, P. (2014). The journey of recovery and empowerment embraced by nature - Clients' perspectives on nature-based rehabilitation in relation to the role of the natural environment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(7), 7094-7115.
- Patel, J. ve Ehrenzeller, C. (2023). Nature as a peace educator: Toward inner peace through learning and being in natural environments. *The Journal of Environmental Education*, 54(5), 294-305.
- Puhakka, R. (2021). University students' participation in outdoor recreation and the perceived well-being effects of nature. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 36, 100425.
- Ramvalho, A. ve Petrica, J. (2023). *Growing old, growing green: Nature-base physical activity for aging gracefully*. Portekiz: Polytechnic Institute of Castelo Branco.
- Raymore, L. A., Barber, B. L. ve Eccles, J. S. (2001). Leaving home, attending college, partnership and parenthood: The role of life transition events in leisure pattern stability from adolescence to young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(2), 197-223.
- Rosenberger, R. S., Bergerson, T. R. ve Kline, J. D. (2009). Macro-Linkages between health and outdoor recreation: The role of parks and recreation providers. *Journal of Park & Recreation Administration*, 27(3), 8-20.
- Silver, D. (2018). Nitel verileri yorumlama. (Çev. E. Dinç), Ankara: Pegem Akademi.
- Tarrant, M. A. ve Green, G. T. (1999). Outdoor recreation and the predictive validity of environmental attitudes. *Leisure Sciences*, 21(1), 17-30.
- Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J. ve Depledge, M. H. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental Science & Technology*, 45(5), 1761-1772.
- Venter, Z. S., Barton, D. N., Gundersen, V., Figari, H. ve Nowell, M. (2020). Urban nature in a time of crisis: recreational use of green space increases during the COVID-19 outbreak in Oslo, Norway. *Environmental Research Letters*, 15(10), 104075.
- Watts, G. ve Bauer, J. (2022). Tranquillity trails—design, implementation and benefits for healthy leisure. *World Leisure Journal*, 64(2), 156-165.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. 11. Baskı, Ankara: Seçkin Yayınları.
- Zafeiroudi, A. (2020). Enhancing adolescents' environmental responsibility through outdoor recreation activities. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 9(6), 43-55.
- Zwart, R. ve Ewert, A. (2022). Human health and outdoor adventure recreation: Perceived health outcomes. *Forests*, 13(6), 869.



Okul ve Kulüp Takımlarında Oynayan Üniversite Öğrencilerinin Sporda Fair-Play Anlayışlarının Belirlenmesi

Fatih AKGÜL¹, Mehmet YILDIRIM²

¹Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0003-2400-8683>

²Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-9707-6540>

To cite this article/ Atf için:

Akgül, F., ve Yıldırım, M. (2024). Okul ve kulüp takımlarında oynayan üniversite öğrencilerinin sporda fair-play anlayışlarının belirlenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 69-80.

Özet

Bu araştırmanın amacı, okul ve kulüp takımlarında oynayan üniversite öğrencilerinin sporda fair-play anlayışlarının belirlenmesidir. Araştırmanın evrenini, 2024-2025 Eğitim-Öğretim yılında Yozgat Bozok Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemi ise 2024-2025 Eğitim-Öğretim yılında Yozgat Bozok Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler içerisinde kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenen 317 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu (cinsiyet, yaş, spor branşı, aile gelir düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, ailenizde spor yapan/yapmış var mı) ve "Fair Play Davranışlarını Sergileme Sıklığı Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizine başlamadan önce normal dağılımlarına çarpıklık ve basıklık değerleri ile bakılmış ve normal dağılım olduğu tespit edilmiştir. İstatistiksel analiz olarak frekans, yüzde analizi, aritmetik ortalama, standart sapma, iki grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t testi, üç grup karşılaştırmalarında tek yönlü Anova analizi ve gruplar arası farklılığı tespit etmek için post hoc testleri kullanılmıştır. Gerçekleştirilen analiz sonucunda cinsiyet, yaş ve spor branşı değişkenlerine göre fair-play davranışlarını sergileme ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Aile gelir düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve ailede spor yapan/yapmış var mı? değişkenlerine göre ise fair-play davranışlarını sergileme ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Anahtar kelimeler: Fair-Play, Üniversite, Öğrenci

Determination of Fair-Play Understanding of University Students Playing in School and Club Teams

Abstract

The aim of this research is to determine the understanding of fair-play in sports among university students playing in school and club teams. The population of the research consists of students studying at Yozgat Bozok University in the 2024-2025 academic year. The sample consists of 317 students determined by convenience sampling method among the students studying at Yozgat Bozok University in the 2024-2025 academic year. In the study, personal information form (gender, age, sports branch, family income level, mother's education level, father's education level, does anyone in your family do / have done sports) and 'Frequency of Exhibiting Fair Play Behaviours Scale' were used as data collection tools. SPSS 25.0 programme was used for statistical analysis of the data. Before starting the statistical analysis of the data, normal distribution was checked with skewness and kurtosis values and it was determined that there was a normal distribution. Frequency, percentage analysis, arithmetic mean, standard deviation, independent sample t test in two group comparisons, one-way

ANOVA analysis in three group comparisons and post hoc tests were used to determine the difference between groups. As a result of the analysis, statistically significant differences were found between the mean scores of the scale of exhibiting fair-play behaviours according to gender, age and sport branch variables ($p < 0.05$). There were no statistically significant differences between the mean scores of the fair-play behaviours scale according to the variables of family income level, mother's education level, father's education level and whether there is anyone in the family who does/has done sports ($p > 0.05$).

Keywords: Fair-Play, University, Student

GİRİŞ

Spor, fiziksel aktivite değil, aynı zamanda etik değerlerin ve fair-play anlayışının ön planda olduğu karmaşık bir kültürel olgudur. Fair-play kavramı, sporun özünde yer alan dürüstlük, saygı, eşitlik ve adalet gibi temel değerleri içerir ve bu değerler, spor dünyasının sağlıklı işleyişi için vazgeçilmez unsurlardır (Palou vd., 2020). Spor, Fair-Play' i teşvik ederek, katılımcılar arasında saygı ve empatiyi teşvik ederek daha adil bir topluma katkıda bulunabilir Fair-Play, spor eğitiminde temel bir ilke olarak hizmet eder, genç sporcular arasında ahlaki seçimleri ve sosyal olarak kabul edilebilir tutumları teşvik eder (Kowalska, 2022). Bu kavram, sporcuların sadece yazılı kurallar çerçevesinde değil, aynı zamanda yazılı olmayan etik ve ahlaki değerler doğrultusunda hareket etmelerini öngörür. Fair-play anlayışı, rekabeti teşvik ederken, rakibe saygı göstermeyi, haksız avantaj elde etmekten kaçınmayı ve sporun ruhuna uygun davranmayı gerektirir (Çağlayan ve Arı, 2018).

Fair-Play sadece rekabetle ilgili değil, aynı zamanda günümüz gençliğinin karşı karşıya olduğu değerler kriziyle mücadeleye yardımcı olabilecek topluluk ve dostluğu teşvik etmekle ilgilidir (Pignato, 2019).

Üniversite öğrencileri, geleceğin profesyonel sporcuları, antrenörleri, spor yöneticileri ve spor politikalarını belirleyecek bireyler olma potansiyeline sahiptir. Bu nedenle, onların sporda fair-play anlayışlarının belirlenmesi, geliştirilmesi ve pekiştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Üniversite yılları, öğrencilerin kişilik ve değer yargılarının şekillendiği kritik bir dönemdir ve bu dönemde edinilen fair-play anlayışı, gelecekteki spor kariyerlerini ve spor kültürünü doğrudan etkileyecektir. Üniversitelerde sporun etik yönetimi, Fair-Play ilkeleriyle iç içe olan bir sosyal sorumluluk duygusu aşılacak için şarttır. Kapsamlı bir etik çerçeve, sporcuların, antrenörlerin ve kurumların davranışlarına rehberlik ederek rekabetçi ortamlarda Fair-Play'in desteklenmesini sağlayabilir (Oscar vd., 2014).

Okul ve kulüp takımlarında oynayan üniversite öğrencilerinin fair-play anlayışlarının incelenmesi, spor etiği eğitiminin etkinliğini değerlendirmek, mevcut eksiklikleri tespit etmek ve gelecekteki spor politikalarını şekillendirmek açısından kritik bir role sahiptir. Bu inceleme, öğrencilerin teorik bilgilerinin yanı sıra, gerçek spor ortamlarındaki davranışlarını da kapsayarak, fair-play anlayışının pratikte ne ölçüde uygulandığını ortaya koyabilir. Fair-Play'i geliştirmek için tasarlanan programlar, sporun eğitimsel rolünü vurgulayarak öğrencilerdeki değerlerin gelişimini önemli ölçüde etkileyebilir (Valter vd., 2013).

Bu çalışma, okul ve kulüp takımlarında aktif olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin fair-play anlayışlarını derinlemesine belirlemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, öğrencilerin fair-play kavramına yönelik algılarını, bu konudaki tutum ve davranışlarını çeşitli açılardan inceleyerek, spor etiği eğitiminin mevcut durumunu analiz etmeyi ve geliştirilmesi gereken alanları tespit etmeyi hedeflemektedir. Bu kapsamda, farklı spor dallarında ve farklı rekabet seviyelerinde faaliyet gösteren öğrencilerin fair-play anlayışları karşılaştırılabilir, cinsiyet, yaş, branş, aylık gelir, anne-baba eğitim seviyesi, ailede spor yapan gibi demografik faktörlerin etkisi araştırılabilir ve fair-play davranışlarını etkileyen motivasyonel faktörler incelenebilir.

Çalışmanın sonuçları, üniversitelerde ve spor kulüplerinde verilen spor etiği eğitiminin

etkinliğini artırmak, müfredatı güncellemek ve fair-play kültürünü güçlendirmek için kullanılabilir. Ayrıca, bu bulgular ışığında, spor organizasyonları ve federasyonlar, fair-play'i teşvik eden politikalar ve uygulamalar geliştirebilir, böylece Türk spor kültürünün etik değerler temelinde gelişmesine katkıda bulunabilir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada nicel modeller içerisinde yer alan betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel tarama modeli geçmiş veya mevcutta var olan bir durumu olduğu haliyle betimlemeyi amaçlayan bir modeldir. (Karasar, 2012).

Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini, 2024-2025 Eğitim-Öğretim yılında Yozgat Bozok Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemine ise 2024-2025 Eğitim-Öğretim yılında Yozgat Bozok Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler içerisinde kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenen 317 öğrenci oluşturmaktadır. Kolayda örnekleme yöntemi evrenden seçilecek örneklem grubunun araştırmacının amaçlarınca belirlendiği olasılıklı olmayan bir örnekleme yöntemidir. Bu örnekleme yöntemi ile evrenden en kolay, hızlı ve ekonomik şekilde veriler toplanır (Malhotra, 2004).

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve “Fair Play Davranışlarını Sergileme Sıklığı Ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu “cinsiyet, yaş, spor branşı, aile gelir düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, ailenizde spor yapan/yapmış var mı?” sorularından oluşmaktadır.

Fair Play Davranışlarını Sergileme Sıklığı Ölçeği

Temel, Ekiz Altun ve Yıldırım (2021) tarafından geliştirilen ölçek 14 soru ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Birinci boyut (takım) 2 madde, ikinci boyut (seyirci) 2 madde, üçüncü boyut (olumsuz davranış) 6 madde ve dördüncü boyut (rakip) 4 maddeden oluşmaktadır. Olumsuz davranışlar boyutundaki maddeler ters kodlanarak kullanılmaktadır. Bu boyuttan alınan yüksek puanlar olumlu düşünceye sahip olduğunun göstergesidir. Ölçekten alınabilecek toplam puanlar 14 ile 42 puan arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, fair play davranışları sergileme sıklığının iyi seviyede olduğunu göstermektedir. Temel, Ekiz Altun ve Yıldırım (2021) tarafından ölçeğe ilişkin yapılan iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı toplamı için 0.61 ve alt boyutlar için takım .65, seyirci .65, olumsuz davranış .66, rakip .71, olarak hesaplanmıştır.

Gerçekleştirilen mevcut bu araştırmada ise güvenilirlik katsayıları toplamı için .83 ve alt boyutlar için sırasıyla .86, .85, .81 ve .89 olarak tespit edilmiştir. Özdamar (1999), Tavşancıl (2006) ve Büyüköztürk. (2010)'e göre ölçeğin 0.70 ve daha yüksek bir değerde olması güvenilir olduğunun göstergesidir.

Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizine başlamadan önce normal dağılımlarına çarpıklık ve basıklık değerleri ile bakılmış ve çarpıklık değerlerinin $-0.801/-1.853$ arasında, basıklık değerlerinin $.078/2.309$ arasında olduğu tespit edilmiştir. Kline'a (2011) göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 3 'ten küçük olması verilerin normal dağıldığının göstergesidir. Bu çalışmada da nicel verilerin normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır. İstatistiksel analiz olarak frekans, yüzde analizi, aritmetik ortalama, standart sapma, iki grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t testi, üç grup karşılaştırmalarında tek yönlü Anova analizi ve gruplar arası farklılığı tespit etmek için post hoc testleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular

| | | N | % |
|--|------------------|-----|------|
| Cinsiyet | Kadın | 175 | 55.2 |
| | Erkek | 142 | 44.8 |
| Yaş | 17-19 | 53 | 16.7 |
| | 20-22 | 138 | 43.5 |
| | 23-25 | 71 | 22.4 |
| | 26-28 | 14 | 4.4 |
| | 29 ve üzeri | 41 | 12.9 |
| Spor Branşı | Bireysel Sporlar | 174 | 54.9 |
| | Takım Sporları | 143 | 45.1 |
| Aile Gelir Düzeyi | Çok Düşük | 55 | 17.4 |
| | Düşük | 37 | 11.7 |
| | Orta | 155 | 48.9 |
| | Yüksek | 58 | 18.3 |
| | Çok Yüksek | 12 | 3.8 |
| Anne Eğitim Düzeyi | İlkokul | 154 | 48.6 |
| | Ortaokul | 71 | 22.4 |
| | Lise | 63 | 19.9 |
| | Üniversite | 29 | 9.1 |
| Baba Eğitim Düzeyi | İlkokul | 117 | 36.9 |
| | Ortaokul | 66 | 20.8 |
| | Lise | 90 | 28.4 |
| | Üniversite | 44 | 13.9 |
| Ailenizde spor yapan/yapmış var mı? | Evet | 160 | 50.5 |
| | Hayır | 157 | 49.5 |

Tablo 1 incelendiğinde; katılımcıların %55.2'si kadın, %44.8'i erkektir. %16.7'si 17-19, %43.5'i 20-22, %22.4'ü 23-25, %4.4'ü 26-28 ve %12.9'u 29 yaş ve üzerindedir. %54.9'u bireysel sporlar ile %45.1'i takım sporları ile uğraşmaktadır. Aile gelir düzeyi sorusuna katılımcıların %17.4'ü çok düşük, %11.7'si düşük, %48.9'u orta, %18.3'ü yüksek ve %3.8'i çok yüksek cevabı vermiştir. Anne eğitim düzeyleri sorusuna katılımcıların %48,6'sı ilkökul, %22.4'ü ortaokul, %19.9'u lise ve %9.1'i üniversite mezunu cevabı vermiştir. Baba eğitim düzeyine bakıldığında %36.9'u ilkökul, %20.8'i ortaokul, %28.4'ü lise ve %13.9'u üniversite mezunudur. Katılımcıların ailesinde spor yapan / yapmış birisi var mı sorusuna %50.5'i evet, %49.5'i hayır şeklinde cevap verdiği tespit edilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyet değişkeni t testi bulguları

| | Cinsiyet | N | Ort. | ss. | t | p |
|------------------------|-----------------|----------|-------------|------------|----------|-------------|
| Takım | Kadın | 175 | 2.75 | .51 | 2.110 | .036 |
| | Erkek | 142 | 2.61 | .64 | | |
| Seyirci | Kadın | 175 | 2.58 | .57 | 1.825 | .069 |
| | Erkek | 142 | 2.45 | .69 | | |
| Olumsuz Düşünce | Kadın | 175 | 2.44 | .54 | 2.191 | .029 |
| | Erkek | 142 | 2.31 | .50 | | |
| Rakip | Kadın | 175 | 2.64 | .51 | 3.375 | .001 |
| | Erkek | 142 | 2.42 | .63 | | |
| Ölçek Toplam | Kadın | 175 | 35.91 | 4.79 | 3.572 | .000 |
| | Erkek | 142 | 33.72 | 5.90 | | |

Tablo 2 incelendiğinde; cinsiyet değişkenine göre takım, olumsuz düşünce, rakip alt boyutları ve ölçek toplam puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir ($p < .05$). Takım, olumsuz düşünce, rakip alt boyutları ve ölçek toplamında kadınların erkeklere göre puan ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Seyirci alt boyutunda ise anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p > .05$).

Tablo 3. Yaş değişkeni Anova analizi bulguları

| | | N | Ort. | Ss. | F | p | Fark |
|------------------------|-----------------|----------|-------------|------------|----------|-------------|-------------|
| Takım | 17-19 (1) | 53 | 2.43 | .75 | 3.424 | .009 | 1<2,3,4,5 |
| | 20-22 (2) | 138 | 2.73 | .55 | | | |
| | 23-25 (3) | 71 | 2.74 | .51 | | | |
| | 26-28 (4) | 14 | 2.85 | .36 | | | |
| | 29 ve üzeri (5) | 41 | 2.73 | .50 | | | |
| Seyirci | 17-19 (1) | 53 | 2.30 | .75 | 3.683 | .006 | 1<2,3,4,5 |
| | 20-22 (2) | 138 | 2.48 | .65 | | | |
| | 23-25 (3) | 71 | 2.64 | .52 | | | |
| | 26-28 (4) | 14 | 2.82 | .37 | | | |
| | 29 ve üzeri (5) | 41 | 2.63 | .52 | | | |
| Olumsuz Düşünce | 17-19 (1) | 53 | 2.50 | .56 | 1.620 | .169 | - |
| | 20-22 (2) | 138 | 2.34 | .54 | | | |
| | 23-25 (3) | 71 | 2.39 | .43 | | | |
| | 26-28 (4) | 14 | 2.58 | .45 | | | |
| | 29 ve üzeri (5) | 41 | 2.30 | .58 | | | |
| Rakip | 17-19 (1) | 53 | 2.39 | .69 | 1.825 | .124 | - |
| | 20-22 (2) | 138 | 2.52 | .60 | | | |
| | 23-25 (3) | 71 | 2.58 | .48 | | | |
| | 26-28 (4) | 14 | 2.71 | .56 | | | |
| | 29 ve üzeri (5) | 41 | 2.67 | .47 | | | |
| Ölçek Toplam | 17-19 (1) | 53 | 34.11 | 6.71 | 1.535 | .192 | - |
| | 20-22 (2) | 138 | 34.61 | 5.47 | | | |
| | 23-25 (3) | 71 | 35.41 | 4.33 | | | |
| | 26-28 (4) | 14 | 37.71 | 5.01 | | | |
| | 29 ve üzeri (5) | 41 | 35.29 | 5.01 | | | |

Tablo 3 incelendiğinde; yaş değişkenine göre takım ve seyirci alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir ($p < .05$). 17-19 yaş aralığında olanların hem takım hem de seyirci alt boyutlarında diğer yaş gruplarına göre puan ortalaması daha düşük olarak belirlenmiştir. Diğer alt boyutlar ve toplam puan ortalamasında ise anlamlı farklar tespit edilmemiştir ($p > .05$).

Tablo 4. Spor branşı değişkeni t testi bulguları

| | Spor Branşı | N | Ort. | ss. | t | p |
|------------------------|--------------------|----------|-------------|------------|----------|-------------|
| Takım | Bireysel Sporlar | 174 | 2.62 | .63 | -2.352 | .019 |
| | Takım Sporları | 143 | 2.77 | .49 | | |
| Seyirci | Bireysel Sporlar | 174 | 2.47 | .66 | -1.560 | .120 |
| | Takım Sporları | 143 | 2.58 | .59 | | |
| Olumsuz Düşünce | Bireysel Sporlar | 174 | 2.41 | .48 | 1.037 | .301 |
| | Takım Sporları | 143 | 2.35 | .57 | | |
| Rakip | Bireysel Sporlar | 174 | 2.50 | .59 | -1.489 | .137 |
| | Takım Sporları | 143 | 2.59 | .56 | | |
| Ölçek Toplam | Bireysel Sporlar | 174 | 34.67 | 5.62 | -.927 | .354 |
| | Takım Sporları | 143 | 35.24 | 5.17 | | |

Tablo 4 incelendiğinde; spor branşı değişkenine göre takım alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($p < .05$) Bu fark takım sporları ile uğraşanların lehinedir. Diğer alt boyutlar ve ölçek toplam puan ortalamasında anlamlı farklar tespit edilmemiştir ($p > .05$).

Tablo 5. Aile gelir düzeyi değişkeni Anova analizi bulguları

| | Gelir Düzeyi | N | Ort. | Ss. | F | p | Fark |
|------------------------|---------------------|----------|-------------|------------|----------|----------|-------------|
| Takım | Çok Düşük | 55 | 2.71 | .60 | .764 | .550 | - |
| | Düşük | 37 | 2.59 | .65 | | | |
| | Orta | 155 | 2.68 | .58 | | | |
| | İyi | 58 | 2.78 | .44 | | | |
| | Çok İyi | 12 | 2.58 | .76 | | | |
| Seyirci | Çok Düşük | 55 | 2.53 | .61 | 1.509 | .199 | - |
| | Düşük | 37 | 2.35 | .73 | | | |
| | Orta | 155 | 2.51 | .59 | | | |
| | İyi | 58 | 2.66 | .60 | | | |
| | Çok İyi | 12 | 2.41 | .87 | | | |
| Olumsuz Düşünce | Çok Düşük | 55 | 2.30 | .58 | .981 | .418 | - |
| | Düşük | 37 | 2.47 | .48 | | | |
| | Orta | 155 | 2.40 | .51 | | | |
| | İyi | 58 | 2.40 | .53 | | | |
| | Çok İyi | 12 | 2.20 | .60 | | | |
| Rakip | Çok Düşük | 55 | 2.58 | .62 | 1.310 | .266 | - |
| | Düşük | 37 | 2.54 | .49 | | | |
| | Orta | 155 | 2.53 | .56 | | | |
| | İyi | 58 | 2.59 | .60 | | | |
| | Çok İyi | 12 | 2.18 | .73 | | | |
| Ölçek Toplam | Çok Düşük | 55 | 34.69 | 6.39 | 1.218 | .303 | - |
| | Düşük | 37 | 34.89 | 4.58 | | | |
| | Orta | 155 | 34.96 | 5.26 | | | |
| | İyi | 58 | 35.72 | 5.18 | | | |
| | Çok İyi | 12 | 32.00 | 5.93 | | | |

Tablo 5 incelendiğinde; aile gelir düzeyi değişkenine göre ölçek alt boyutlarında ve toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmemiştir ($p > .05$).

Tablo 6. Anne eğitim düzeyi değişkeni Anova analizi bulguları

| | Anne Eğitim D. | N | Ort. | Ss. | F | p | Fark |
|----------------|-----------------------|----------|-------------|------------|----------|----------|-------------|
| Takım | İlkokul | 154 | 2.72 | .58 | .319 | .812 | - |
| | Ortaokul | 71 | 2.68 | .58 | | | |
| | Lise | 63 | 2.64 | .54 | | | |
| | Üniversite | 29 | 2.67 | .67 | | | |
| | İlkokul | 154 | 2.55 | .62 | | | |
| Seyirci | Ortaokul | 71 | 2.46 | .65 | .347 | .791 | - |
| | Lise | 63 | 2.50 | .63 | | | |
| | Üniversite | 29 | 2.53 | .61 | | | |
| | İlkokul | 154 | 2.55 | .62 | | | |

| | | | | | | | |
|------------------------|------------|-----|-------|------|-------|------|---|
| Olumsuz Düşünce | İlkokul | 154 | 2.41 | .51 | 1.073 | .361 | - |
| | Ortaokul | 71 | 2.44 | .57 | | | |
| | Lise | 63 | 2.30 | .52 | | | |
| | Üniversite | 29 | 2.32 | .50 | | | |
| Rakip | İlkokul | 154 | 2.57 | .56 | 2.309 | .076 | - |
| | Ortaokul | 71 | 2.58 | .59 | | | |
| | Lise | 63 | 2.37 | .62 | | | |
| | Üniversite | 29 | 2.64 | .52 | | | |
| Ölçek Toplam | İlkokul | 154 | 35.28 | 5.18 | 1.583 | .193 | - |
| | Ortaokul | 71 | 35.32 | 6.07 | | | |
| | Lise | 63 | 33.61 | 5.21 | | | |
| | Üniversite | 29 | 34.96 | 5.23 | | | |

Tablo 6 incelendiğinde; anne eğitim düzeyi değişkenine göre ölçek alt boyutlarında ve toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmemiştir ($p > .05$).

Tablo 7. Baba eğitim düzeyi değişkeni Anova analizi bulguları

| | Baba Eğitim D. | N | Ort. | Ss. | F | p | Fark |
|------------------------|-----------------------|----------|-------------|------------|----------|----------|-------------|
| Takım | İlkokul | 117 | 2.69 | .58 | .004 | 1.00 | - |
| | Ortaokul | 66 | 2.69 | .63 | | | |
| | Lise | 90 | 2.68 | .55 | | | |
| | Üniversite | 44 | 2.69 | .55 | | | |
| Seyirci | İlkokul | 117 | 2.55 | .60 | .267 | .849 | - |
| | Ortaokul | 66 | 2.48 | .70 | | | |
| | Lise | 90 | 2.53 | .59 | | | |
| | Üniversite | 44 | 2.47 | .69 | | | |
| Olumsuz Düşünce | İlkokul | 117 | 2.44 | .51 | .596 | .618 | - |
| | Ortaokul | 66 | 2.37 | .58 | | | |
| | Lise | 90 | 2.34 | .49 | | | |
| | Üniversite | 44 | 2.36 | .55 | | | |
| Rakip | İlkokul | 117 | 2.55 | .59 | .393 | .758 | - |
| | Ortaokul | 66 | 2.57 | .57 | | | |
| | Lise | 90 | 2.48 | .56 | | | |
| | Üniversite | 44 | 2.56 | .63 | | | |
| Ölçek Toplam | İlkokul | 117 | 35.32 | 5.15 | .424 | .736 | - |
| | Ortaokul | 66 | 34.95 | 5.99 | | | |
| | Lise | 90 | 34.47 | 5.19 | | | |
| | Üniversite | 44 | 34.79 | 5.77 | | | |

Tablo 7 incelendiğinde; baba eğitim düzeyi değişkenine göre ölçek alt boyutlarında ve toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmemiştir ($p > .05$).

Tablo 8. Ailenizde spor yapan/yapmış olan var mı? değişkeni t testi bulguları

| | Aile Spor | N | Ort. | ss. | t | p |
|------------------------|------------------|----------|-------------|------------|----------|----------|
| Takım | Evet | 160 | 2.73 | .52 | 1.247 | .213 |
| | Hayır | 157 | 2.65 | .63 | | |
| Seyirci | Evet | 160 | 2.55 | .60 | 1.016 | .310 |
| | Hayır | 157 | 2.48 | .65 | | |
| Olumsuz Düşünce | Evet | 160 | 2.38 | .52 | -.134 | .846 |
| | Hayır | 157 | 2.39 | .53 | | |
| Rakip | Evet | 160 | 2.54 | .57 | .083 | .934 |
| | Hayır | 157 | 2.54 | .59 | | |
| Ölçek Toplam | Evet | 160 | 35.08 | 5.23 | .490 | .625 |
| | Hayır | 157 | 34.78 | 5.61 | | |

Tablo 8 incelendiğinde; ailenizde spor yapan/yapmış olan var mı? değişkenine göre ölçek alt boyutlarında ve toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmemiştir ($p > .05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı okul ve kulüp takımlarında oynayan üniversite öğrencilerinin sporda fair-play anlayışlarının belirlenmesidir. Araştırma grubunu 2024-2025 Eğitim-Öğretim yılında Yozgat Bozok Üniversitesinde farklı bölümlerde öğrenim gören 317 öğrenci oluşturmuştur.

Araştırmada; cinsiyet değişkenine göre takım, olumsuz düşünce, rakip alt boyutları ve ölçek toplam puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Takım, olumsuz düşünce, rakip alt boyutları ve ölçek toplamında kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre puan ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, kadınların genellikle daha empatik ve işbirliğine dayalı bir iletişim tarzına sahip olmaları ve spor etkinliklerinde adalet ve eşitlik ilkelerine olan bağlılıklarının güçlü olduğunu göstermektedir. Kadın sporcuların etik değerlere ve sporun ruhuna daha fazla önem verdikleri söylenebilir. Yapılan çalışmada; kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde tekrarlayan olumsuz düşüncelere ve ruminasyona eğilimli oldukları bulunmuştur. Bu durum özellikle genç kadınlar arasında belirgin olmakla birlikte, ilerleyen yaşlarda azalma eğilimi göstermektedir. Bu tür düşünce yapıları, stres ve kaygı gibi psikolojik zorluklara katkı sağlayarak, bireyin genel ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir (Lilly vd., 2023). Özellikle takım sporları ve bireysel sporlar arasında da cinsiyete dayalı farklılıklar gözlenmektedir; erkek sporcular daha yüksek seviyede rekabet kaygısı yaşarken, kadınların sosyal destek arama davranışları daha belirgindir (Kemarar vd., 2022).

Araştırmada; yaş değişkenine göre takım ve seyirci alt boyutlarında 17-19 yaş aralığında olan öğrencilerin diğer yaş gruplarına göre puan ortalaması daha düşük olarak belirlenmiştir. Yaşın ilerlemesi ile birlikte fair play davranışları sergileme sıklığının arttığı görülmüştür. Genç bireylerin bu dönemde daha rekabetçi ve bencil davranışlar sergileyebileceği, dolayısıyla fair play ilkesine uygun davranışlarda bulunma sıklıklarının azaldığı düşünülmektedir. Yaş ilerledikçe fair play davranışlarının sergileme sıklığının artması, bireylerin yaşam deneyimlerinin ve olgunlaşma süreçlerinin etkisini göstermektedir. Daha olgun bireyler, sporun sadece rekabet boyutuna değil, aynı zamanda sosyal etkileşim ve etik değerlere de daha fazla önem vermeye başlarlar. Bu bağlamda, yaş ilerledikçe kazanılan deneyimler, sporun ruhuna uygun davranışları teşvik eden bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. 17-19 yaş arası ergenler genellikle Fair-Play konusunda sınırlı bir anlayış sergilemekte ve bunu günlük hayata uygulanabilir daha geniş bir etik ilke yerine sporun sınırları içinde görürler. Bir çalışmada, katılımcıların %69'u Fair-Play'i yalnızca spor bağlamında anlamaktadırlar (Ludwiczak ve Bronikowska, 2022). Fair-Play algısı, spor yaşına ve kategorilerine göre davranışlarda önemli farklılıklarla spor katılımının türünden etkilenmektedir (Gorun, 2020). 11-19 yaş arası çocuklar arasında şiddet eğilimleri ile Fair-Play davranışları arasında olumsuz bir ilişki olduğunu göstermekte ve şiddet eğilimleri azaldıkça Fair-Play davranışlarının arttığını düşündürmektedir (Adiloğulları vd., 2017).

Araştırmada; spor branşı değişkenine göre takım alt boyutunda takım sporları ile uğraşanların lehine anlamlı fark tespit edilmiştir. Takım sporlarında, sporcular arasında güçlü bir dayanışma ve karşılıklı bağımlılık hissi oluşması, fair play davranışlarının daha sık sergilenmesine katkıda bulunabilir. Takım arkadaşlarının başarısını önemsemek ve birlikte hareket etme gerekliliği, sporcuların etik değerleri benimsemesini destekler. Ayrıca, takım

sporları genellikle sosyal etkileşimlerin yoğun olduğu ortamlardır; bu da bireylerin empati kurma ve adalet duygusunu geliştirmeleri açısından faydalı olabilir. Takım sporcularının, bireysel spor katılımcılarına kıyasla maç öncesi ve maç sırasında Fair-Play dahil olmak üzere birden fazla alt ölçekte daha yüksek Fair-Play davranışları sergilediklerini görülmektedir (Gorun, 2020). Antrenörlerin Fair-Play’i teşvik etmedeki rolü çok önemlidir, çünkü özellikle takım ortamlarında, çabaya ve gelişmeye sadece galibiyete öncelik veren değerler aşılanmaktadır (de Cabo Agustín vd., 2022).

Araştırmada; aile gelir düzeyi değişkenine göre ölçek alt boyutlarında ve toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmemiştir. Sporun yalnızca ekonomik durumdan değil, aynı zamanda bireylerin karakter gelişimi, sosyal etkileşimleri ve toplumsal normlardan etkilendiği de göz önünde bulundurulmalıdır. Bu bağlamda, fair play anlayışının sosyal normlarla ve bireysel değerlerle şekillendiği; dolayısıyla ekonomik faktörlerin bu davranışları belirlemede sınırlı bir etkisinin olduğu söylenebilir. Sosyoekonomik durumun, adil oyun tutumlarıyla ilişkili olabilecek umut gibi psikolojik yapıları etkileyebileceğini göstermektedir. Daha yüksek sosyoekonomik durum grupları genellikle daha olumlu psikolojik özellikler sergiler ve potansiyel olarak Fair-Play algılarını etkilemektedir (Hui vd., 2019). Fair Play anketinin farklı demografik bilgiler arasında doğrulaması, gelirin puanları önemli ölçüde etkileyebileceğini gösterirken, yaş ve cinsiyet gibi diğer faktörlerin Fair-Play tutumlarının şekillenmesinde rol oynadığını göstermektedir (Pavlova vd., 2022).

Araştırmada; anne ve baba eğitim düzeyleri değişkenlerine göre ölçek alt boyutlarında ve toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmemiştir. Anne ve baba eğitim düzeylerinin, çocukların gelişiminde önemli bir rol oynadığı kabul edilse de spor alanındaki etik davranışların şekillenmesinde sadece eğitim düzeyinin değil, diğer sosyal faktörlerin de etkili olduğu gözlemlenmektedir. Örneğin, sporcuların fair play anlayışları, antrenörlerin tutumu, takım arkadaşlarıyla olan ilişkileri ve sporun sosyal normları gibi unsurlar tarafından da şekillendirilebilir. Bu nedenle, anne ve baba eğitim düzeyleri tek başına fair play davranışlarını belirlemede yetersiz kalmış olabilir. Anne ve baba eğitim seviyelerine dayalı Fair Play puanlarında önemli farklılıklar tespit edilmemiştir, bu da ebeveyn eğitiminin ergenlerin Fair-Play becerilerini etkileyebileceğini göstermektedir (Pavlova vd., 2022). Demokratik ebeveynlik tarzlarının daha yaygın olduğunu ve bunun çocuklar arasında bir adalet duygusunu teşvik edebileceğini, ancak Fair Play puanlarıyla doğrudan korelasyonun sonuçsuz kaldığı tespit edilmiştir (Karabulut vd., 2014).

Araştırmada; ailede spor yapma durumu değişkenine göre ölçek alt boyutlarında ve toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmemiştir. Ailede spor yapma durumunun, çocukların spor alanındaki etik davranışlarını şekillendirmede etkili olması beklenirken, bu durumun ortaya çıkmaması, sporun sadece fiziksel aktivite değil, aynı zamanda sosyal normlar ve kültürel değerlerle de ilişkili bir etkinlik olduğunu düşündürmektedir. Fair play anlayışının gelişimi, aile ortamının ötesinde antrenörlerin etkisi, takım arkadaşlarıyla olan ilişkiler ve sosyal çevre gibi faktörler tarafından da etkileniyor olabilir. Aile üyelerinin spor yapıyor olması, çocuklara spor alışkanlığı kazandırabilirken, fair play gibi etik değerlerin gelişiminde antrenörler, takım arkadaşları ve sporun kültürel değerleri gibi çevresel faktörlerin daha etkili olduğu görülmektedir (Partridge ve Brustad,

2008). Literatürde fair play ve etik davranışların sosyal bir öğrenme süreciyle, spor alanındaki sosyal etkileşimler yoluyla geliştiği vurgulanmaktadır (Horn, 2008).

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıda ki önerilere yer verilmiştir.

- Kadın sporcuların takım ve rekabet ortamlarındaki davranışları, erkek sporcularla karşılaştırılarak ele alınabilir. Ayrıca, kadınların spordaki rolü ve toplumsal algıları üzerine de araştırmalar yapılabilir.
- Takım sporları ile bireysel sporlar arasındaki fair play davranışları açısından karşılaştırma yapılabilir. Takım sporlarının sosyal dinamikleri ve grup içindeki ilişkilerin, sporcuların etik davranışları üzerindeki etkisi incelenebilir.
- Aile gelir düzeyinin sporda fair play davranışları üzerindeki etkisi ele alınarak, sosyoekonomik durumun spor eğitimi ve katılımı üzerindeki rolü tartışılabilir.
- Sporun etik değerlerinin bireylerin sosyal çevreleri ve antrenör tutumları gibi diğer faktörlerle nasıl etkileşime girdiği üzerinde durulabilir.
- Ailede spor yapma durumunun, bireylerin spor alanındaki etik davranışları üzerindeki etkisi ele alınabilir. Spor yapma alışkanlıklarının yanı sıra, sosyal destek ve bireysel motivasyon gibi unsurların rolü incelenebilir.
- Fair play davranışlarının genç sporcular arasında geliştirilmesine yönelik eğitim programları önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Adilogullari, G. E, Ulucan, H., Beltekin, E., Kuyulu, İ. (2017). Relationship between violence tendency levels of 11-19 aged children who attend to summer school and their behaviors towards fair play in sports. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(12).
- Bartoll, Ò. C., & Domingo, C. H. (2014). Fair play, responsabilidad social y derecho deportivo en la universidad española. *Rivista Internazionale di Diritto ed Etica dello Sport*, 1, 63-74.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. (11. Baskı). Ankara: Pegem
- Çağlayan, H. S., ve Ari, A. (2018). *Sporda bilimsel yaklaşımlar, finansal fair-play*. Gece Publishing.
- de Cabo Agustín, S., Cayón, A. C., & de Mesa, C. G. G. (2022). Actitudes de fair play durante la práctica de fútbol en alumnado de Educación Primaria. *Journal of Sport and Health Research*, 14(2), 269-280.
- Gorun, L. (2020). A research on the fair play behaviors of students participating in school sports (the case of Düzce province). *Asian Journal of Education and Training*, 6(3), 356-361.
- Horn, T. S. (2008). *Coaching effectiveness in the sport domain*.
- Karabulut, E., Kanbay, Y., Aslan, Ö., Işık, E. (2014). Determination of maternal/paternal attitudes of undergraduate students. *Population*.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi* (24. baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.

- Kemarat, S., Theanthong, A., Yeemin, W., & Suwankan, S. (2022). Personality characteristics and competitive anxiety in individual and team athletes. *Plos one*, 17(1), e0262486.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. London: Guilford publications.
- Kowalska, J. E. (2022). Zasada fair play jako wsparcie działań profilaktycznych wzmacniających młodzież w kryzysie wartości. *Kultura-Społeczeństwo-Edukacja*, 1, 39-50.
- Lei, H., Wang, Z., Peng, Z., Yuan, Y., & Li, Z. (2019). Hope across socioeconomic status: examining measurement invariance of the Children's hope scale across socioeconomic status groups. *Frontiers in Psychology*, 10, 2593.
- Lilly, K. J., Howard, C., Zubielevitch, E., & Sibley, C. G. (2023). Thinking twice: examining gender differences in repetitive negative thinking across the adult lifespan. *Frontiers in Psychology*, 14, 1239112.
- Ludwiczak, M., & Bronikowska, M. (2022). Fair play in a context of physical education and sports behaviours. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2452.
- Malhotra, N. K. (2020). *Marketing research: an applied prientation*. Pearson.
- Özdamar, K. (1999). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi I*. (2.baskı). Eskişehir: Kaan.
- Partridge, J. A., Brustad, R. J., & Stellino, M. B. (2008). *Social influence in sport*. Human Kinetics.
- Pavlova, I., Waşık, J., Mosler, D., Balko, S., Spałek, R., & Chalimoniuk, M. (2022). Sense of fairness and social attitude among adolescents-validation of Ukrainian version of fair play questionnaire. *Physical Activity Review*, 10(2).
- Palou, P., Bermejo Díaz, J. M., Borràs, P. A., & Ponseti, F. J. (2020). Effects of an educational intervention regarding fair play on sports team coaches. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(2), 419-431.
- Pignato, S. (2019). Il valore educativo del fair play. *Formazione & Insegnamento*, 17(3 Suppl.), 169-180.
- Pinheiro, V., Camerino, O., & Sequeira, P. (2013). Recursos para potenciar el fair play en la iniciación deportiva. Retos. *Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 24, 88-90.
- Tavşancıl, E. (2006). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. (3. Baskı). Ankara: Nobel.
- Temel, A., Altun Ekiz, M., ve Yıldırım, İ. (2021). Fair play davranışlarını sergileme sıklığı ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 74-85.



Takım Sporları ile Uğraşan Üniversite Öğrencilerinin Şiddet Eğilimi Düzeylerinin İncelenmesi

Fatih AKGÜL¹

¹Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0003-2400-8683>

To cite this article/ Atıf için:

Akgül, F. (2024). Takım sporları ile uğraşan üniversite öğrencilerinin şiddet eğilimi düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 81-92.

Özet

Bu araştırmanın amacı, takım sporları yapan üniversite öğrencilerinin şiddet eğilimi düzeylerini incelemektir. Çalışma grubu, 2024-2025 akademik yılında Yozgat Bozok Üniversitesi'nde takım sporları yapan ve kolayda örnekleme yoluyla seçilen 314 öğrenciden oluşmaktadır. Bu çalışmada kullanılan veri toplama araçları kişisel bilgi formu (cinsiyet, yaş, spor branşı, ailenin gelir düzeyi, annenin eğitim düzeyi, babanın eğitim düzeyi, ailede sporla uğraşan/ilgilenen bireylerin varlığı) ve "Takım Sporlarında Şiddet Eğilimi Ölçeği"dir. Verilerin istatistiksel analizi SPSS 25.0 yazılımı kullanılarak yapılmıştır. İstatistiksel analizden önce, verilerin normal dağılımı çarpıklık ve basıklık değerleri ile değerlendirilmiş ve normal dağılım teyit edilmiştir. Kullanılan istatistiksel analizler arasında frekans, yüzde analizi, aritmetik ortalama, standart sapma, iki gruplu karşılaştırmalar için bağımsız örneklem t-testi, üç gruplu karşılaştırmalar için tek yönlü ANOVA ve gruplar arası farklılıkları belirlemek için post hoc testleri (Tukey, Tamhane) yer almaktadır. Analiz sonucunda takım sporlarında şiddet eğilimi ölçeğinin alt ölçek ve toplam puan ortalamalarında cinsiyet, yaş, spor dalı ve ailenin gelir düzeyi değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar ($p<0.05$) tespit edilmiştir. Bununla birlikte, takım sporlarında şiddet eğilimi ölçeğinin alt ölçek ve toplam puan ortalamalarında anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve ailede sporla uğraşan/ilgilenen birey varlığı değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar ($p>0,05$) gözlenmemiştir.

Anahtar kelimeler: Şiddet, Takım Sporları, Üniversite, Öğrenci

Investigation of Violence Tendency Levels of University Students Involved in Team Sports

Abstract

The aim of this study is to examine the violence tendency levels of university students who play team sports. The study group consisted of 314 students who played team sports at Yozgat Bozok University in the 2024-2025 academic year and were selected through convenience sampling. The data collection tools used in this study were personal information form (gender, age, sport branch, family income level, mother's education level, father's education level, presence of individuals who are involved in sports in the family) and "Violence Tendency Scale in Team Sports". Statistical analysis of the data was performed using SPSS 25.0 software. Before the statistical analysis, the normal distribution of the data was evaluated with skewness and kurtosis values and the normal distribution was confirmed. The statistical analyses used included frequency, percentage analysis, arithmetic mean, standard deviation, independent sample t-test for two-group comparisons, one-way ANOVA for three-group comparisons, and post hoc tests (Tukey, Tamhane) to determine differences between groups. As a result of the analysis, statistically significant differences ($p<0.05$) were found in the subscale and total mean scores of the tendency to violence in team sports scale according to the variables of gender, age, sport branch and family income level. However, statistically significant differences ($p>0.05$) were not observed in the mean scores of the subscale and total scores of the tendency to violence in team sports scale according to the variables of mother's education level, father's education level and the presence of individuals who are involved in sports in the family.

Keywords: Violence, Team Sports, University, Student

GİRİŞ

Spor, insanların fiziksel ve ruhsal gelişimine önemli katkılar sağlamasının yanı sıra şiddet olaylarıyla da ilişkilendirilmektedir (Çağlayan vd., 2003). Özellikle yoğun rekabetin ve grup dinamiklerinin saldırganlığı tetikleyebildiği takım sporlarında, sporun toplumsal ve bireysel etkilerinin incelenmesi önem taşımaktadır. Bu tuhafıklar spor sahalarının kenarlarından, seyirci isyanlarından tribünlere kadar her yerde gözlemlenebiliyor (Yıldız vd., 2007).

Üniversitelerde takım sporlarına katılarak öğrenciler hem gözlemlenebilir karakter gelişimi için bir mekan yaratabilir hem de sosyal etkileşimi teşvik edebilirler. Bu arada, kampüsteki spor müsabakaları ve etkinlikleri öğrenciler arasındaki rekabeti yoğunlaştırabilir ancak onları istenmeyen durumlara da maruz bırakabilir. Üniversite öğrencilerinin spor faaliyetleri sırasındaki davranışlarının incelenmesi, gelecek nesillerin şiddete yatkınlığını anlamak açısından büyük önem taşımaktadır. Takım sporlarına katılan üniversite öğrencileri arasındaki şiddet eğilimlerinin incelenmesi, atletik katılım ve saldırganlık seviyeleri arasında karmaşık bir etkileşimi ortaya koymaktadır. Araştırmalar, spor yapmanın saldırganlığı önemli ölçüde etkileyebileceğini ve katılımcı olmayanlara kıyasla genellikle azaltabileceğini göstermektedir. Örneğin, bir çalışma erkek sporcuların kadın sporculardan daha yüksek saldırganlık seviyeleri sergilediğini, ancak genel olarak sporcuların sporcu olmayanlara göre daha düşük saldırganlık gösterdiğini bulmuştur (Erdal vd., 2018).

Spor psikolojisi ve sosyolojisi alanında yapılan çalışmalar, spor faaliyetlerinin bireylerin davranışları üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. Bu araştırmalar, sporun hem olumlu etkilerine hem de rekabet ortamlarının olası olumsuz sonuçlarına dikkat çekmektedir. Üniversite öğrencilerinde takım sporlarına yönelik saldırganlık eğilimlerini inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Buna ek olarak, takım sporcularının ruhsal iyilik halinin şiddet eğilimleriyle önemli ölçüde ilişkili olduğu gösterilmiştir; bu da psikolojik faktörlerin saldırganlık düzeylerini azaltmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Karakaş ve Acar, 2023).

Üniversite yaşamı gençlerin kimliklerinin gelişiminde önemli rol oynar. Bu çağda kazanılan deneyimler ve geliştirilen davranışlar bireylerin gelecekteki yaşamlarını şekillendirmede önemli rol oynar. Örneğin üniversite sporlarına katılım, fiziksel sağlığı iyileştirirken aynı zamanda takım çalışmasını, liderliği ve iletişim becerilerini de geliştirir. Bu dönemde edinilen olumsuz davranışlar ve şiddet eğilimleri, bireylerin gelecekteki kariyer ve sosyal yaşamlarına zarar verme potansiyeline sahiptir. Ek olarak, cinsiyet ve spor eğitimi gibi faktörlerin saldırganlığı ve empatik eğilimleri etkilediği gösterilmiştir ve bulgular spora katılmayan kadınların daha yüksek düzeyde yıkıcı saldırganlık sergileyebileceğini göstermektedir (Kırımoğlu vd., 2016).

Yoğunluk seviyelerinin takım sporlarına katılım üzerindeki potansiyel etkilerini anlamak hem eğitim kurumları hem de spor organizasyonları açısından kritik öneme sahiptir (Çağlayan ve Fişekçioğlu 2004). Bu perspektif, üniversitelerde spor faaliyetlerinin daha etkin yönetilmesine ve risk değerlendirmesinin yapılmasına katkı sağlayacağı gibi, spor federasyonları ve kulüplerde genç sporcuların gelişimine yönelik faktörlerin de belirlenmesine yardımcı olacaktır. Üniversite öğrencileri arasında takım sporlarına katılım ve şiddet eğilimleri arasındaki ilişki karmaşıktır ve çeşitli çalışmalar bu dinamiğin farklı yönlerini

vurgulamaktadır. Araştırmalar, saldırganlık düzeylerinin zihinsel refah, spor türü ve bireysel özellikler gibi faktörlerden etkilenebileceğini göstermektedir. Örneğin, Güney Afrikalı üniversite öğrenci-sporcuları üzerinde yapılan bir çalışmada öfke, düşmanlık ve fiziksel saldırganlık arasında güçlü bir korelasyon bulunmuş ve bu duygusal durumların spor bağlamında şiddet içeren davranışları öngörebileceği öne sürülmüştür (Dubihlela ve Surujlal, 2012). Buna karşılık, başka bir çalışma, üniversite sporcuları arasında saldırgan davranışlar olsa da, bunun genellikle düşük düzeyde olduğunu ve cinsiyete veya spor türüne göre önemli ölçüde farklılık göstermediğini ortaya koymuştur (Bazli vd., 2021).

Bu çalışma, takım sporlarına katılan üniversite öğrencileri arasındaki saldırganlık düzeyine ilişkin çeşitli faktörleri araştırarak kapsamlı bir bakış açısı sağlamayı amaçlamaktadır. Araştırma, anketler, görüşmeler ve gözlem teknikleri gibi yöntemleri kullanmaktadır. Bu çok yönlü yaklaşım, saldırganlığın farklı yoğunluklarının ve nedenlerinin daha iyi anlaşılmasına olanak sağlayacaktır.

Bu araştırmanın üniversitelere spor faaliyetlerinin planlanması, şiddet karşıtı programların geliştirilmesi ve sporcu öğrencilerin bu alanlardaki psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesi konusunda yol gösterici olması; elde edilen sonuçların spor eğitim kurumlarında denetim süreçlerinin geliştirilmesine ve antrenörlerin sporcuların psikolojik sorunlarına ilişkin farkındalıklarının artırılmasına katkı sağlaması beklenmektedir.

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencileri arasında takım sporlarındaki saldırganlık düzeylerini inceleyerek, spor ile saldırganlık arasındaki ilişkiye ışık tutmaktır. Akademik araştırmalar akademik literatüre katkı sağlamanın yanı sıra spor politikalarının geliştirilmesi ve gençlerin spora sağlıklı katılımına ışık tutmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemleri arasından betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, geçmişteki veya mevcut bir durumu olduğu gibi betimlemeyi hedeflemektedir (Karasar, 2012).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2024-2025 Eğitim-Öğretim yılında Yozgat Bozok Üniversitesi'nde eğitim gören, takım sporlarıyla ilgilenen ve kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile seçilen 314 öğrenciden oluşmaktadır. Kolayda örnekleme yöntemi, evrenden seçilecek örneklem grubunun araştırmacının amaçlarına göre belirlendiği bir olasılıksız örnekleme yöntemidir. Bu yöntem, evrenden en hızlı, kolay ve ekonomik şekilde veri toplama imkanı sağlamaktadır (Malhotra, 2004; Aaker vd., 2007; Zikmund, 1997).

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve "Takım Sporlarında Şiddet Eğilimi Ölçeği" kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu "cinsiyet, yaş, spor branşı, aile gelir düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, ailenizde spor yapan/yapmış var mı?" sorularından oluşmaktadır.

Takım Sporlarında Şiddet Eğilimi Ölçeği

Aslan ve Uğraş (2021) tarafından geliştirilen takım sporlarında şiddet eğilimi ölçeği, 23 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Birinci alt boyut fiziksel şiddet (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7), ikinci alt boyut sözel şiddet (8, 9, 10, 11, 12, 13) ve üçüncü alt boyut ise duygusal şiddet (14, 15, 16, 17) olarak tanımlanmıştır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları sırasıyla .85, .81 ve .73 olarak belirlenmiştir. Bu araştırmada ise ölçeğin alt boyutlarının güvenilirlik katsayıları sırasıyla .90, .94 ve .95, toplam ölçek güvenilirlik katsayısı ise .95 olarak tespit edilmiştir. Özdamar (1999), Tavşancıl (2006) ve Büyüköztürk (2010) tarafından belirtildiği üzere, ölçeğin güvenilirlik katsayısının 0.70 ve üzeri bir değerde olması, güvenilir olduğunu göstermektedir.

Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizi için SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Analize başlamadan önce, verilerin normal dağılıp dağılmadığı çarpıklık ve basıklık değerleriyle değerlendirilmiştir. Çarpıklık değerleri .744 ile 2.421 arasında, basıklık değerleri ise -.219 ile 5.139 arasında bulunmuştur. Çarpıklık katsayısının 3'ten, basıklık katsayısının ise 10'dan büyük olması dağılımın normal olmadığını göstermektedir (Kline, 2016). Bu çalışmada nicel verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. İstatistiksel analizler için frekans ve yüzde analizi, aritmetik ortalama, standart sapma, iki grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t testi, üç grup karşılaştırmalarında ise tek yönlü varyans analizi ve gruplar arası farklılıkları tespit etmek için post hoc testleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular

| | | N | % |
|---------------------------|--------------------|-----------|------|
| Cinsiyet | Kadın | 185 | 58.9 |
| | Erkek | 129 | 41.1 |
| Yaş | 17-19 | 95 | 30.3 |
| | 20-22 | 155 | 49.4 |
| | 23-25 | 31 | 9.9 |
| | 26-28 | 10 | 3.2 |
| | 29 ve üzeri | 23 | 7.3 |
| | Spor Branşı | Futbol | 106 |
| Voleybol | | 143 | 45.5 |
| Basketbol | | 31 | 9.9 |
| Hentbol | | 24 | 7.6 |
| Futsal | | 10 | 3.2 |
| Aile Gelir Düzeyi | | Çok Düşük | 44 |
| | Düşük | 55 | 17.5 |
| | Orta | 159 | 50.6 |
| | Yüksek | 41 | 13.1 |
| | Çok Yüksek | 15 | 4.8 |
| Anne Eğitim Düzeyi | İlkokul | 154 | 49.0 |

| | | | |
|--|------------|-----|------|
| | Ortaokul | 61 | 19.4 |
| | Lise | 65 | 20.7 |
| | Üniversite | 34 | 10.8 |
| Baba Eğitim Düzeyi | İlkokul | 100 | 31.8 |
| | Ortaokul | 76 | 24.2 |
| | Lise | 107 | 34.1 |
| | Üniversite | 31 | 9.9 |
| Ailenizde spor yapan/yapmış var mı? | Evet | 157 | 50.0 |
| | Hayır | 157 | 50.0 |

Tablo 1 incelendiğinde; katılımcıların %58.9'u kadın, %41.1'i erkektir. %30.3'ü 17-19, %49.4'ü 20-22, %9.9'u 23-25, %3.2'si 26-28 ve %7.3'ü 29 yaş ve üzerindedir. %33.8'i futbol, %45.5'i voleybol, %9.9'u basketbol, %7.6'sı hentbol ve %3.2'si futsal branşı ile uğraşmaktadır. Aile gelir düzeyi sorusuna katılımcıların %14.0'ı çok düşük, %17.5'i düşük, %50.6'sı orta, %13.1'i yüksek ve %4.8'i çok yüksek cevabı vermiştir. Anne eğitim düzeyleri sorusuna katılımcıların %49,0'ı ilkökul, %19.4'ü ortaokul, %20.7'si lise ve %10.8'i üniversite mezunu cevabı vermiştir. Baba eğitim düzeyine bakıldığında %31.8'i ilkökul, %24.2'si ortaokul, %34.1'i lise ve %9.9'u üniversite mezunudur. Katılımcıların ailesinde spor yapan / yapmış birisi var mı sorusuna %50.0'ı evet, %50.0'ı hayır şeklinde cevap verdiği tespit edilmiştir.

Tablo 2. Ölçeğe ilişkin bulgular

| | N | Min | Mak | Ort | Ss. |
|--------------------------------|-----|------|------|------|------|
| Fiziksel Şiddet Eğilimi | 314 | 1.00 | 5.00 | 2.30 | 1.09 |
| Sözel Şiddet Eğilimi | 314 | 1.00 | 5.00 | 1.62 | .99 |
| Duygusal Şiddet Eğilimi | 314 | 1.00 | 5.00 | 1.45 | .96 |
| Ölçek Toplam | 314 | 1.00 | 5.00 | 1.86 | .90 |

Tablo 2'ye göre en yüksek şiddet eğilimi fiziksel boyutta, en düşük şiddet eğilimi duygusal boyutta olduğu görülmüştür. Ölçek toplamında ise katılımcıların düşük düzeyde şiddet eğiliminde olduğu tespit edilmiştir ($X=1.86$).

Tablo 3. Cinsiyet değişkenine göre ölçek alt boyut ve toplam puan ortalamaları t testi bulguları

| | Cinsiyet | N | Ort. | ss. | t | p |
|--------------------------------|----------|-----|------|------|--------|-------------|
| Fiziksel Şiddet Eğilimi | Kadın | 185 | 2.08 | .99 | -4.178 | .000 |
| | Erkek | 129 | 2.61 | 1.15 | | |
| Sözel Şiddet Eğilimi | Kadın | 185 | 1.47 | .88 | -3.404 | .001 |
| | Erkek | 129 | 1.85 | 1.08 | | |
| Duygusal Şiddet Eğilimi | Kadın | 185 | 1.35 | .87 | -2.280 | .023 |
| | Erkek | 129 | 1.60 | 1.07 | | |
| Ölçek Toplam | Kadın | 185 | 1.69 | .81 | -4.009 | .000 |
| | Erkek | 129 | 2.10 | .98 | | |

Tablo 3' teki cinsiyet değişkenine göre ölçek alt boyutları ve toplam puan ortalamaları arasında anlamlı farklar bulunmuştur ($p>.05$). Tüm alt boyutlarda ve ölçek toplamında erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre şiddet eğilimleri daha yüksek olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4. Yaş değişkenine göre ölçek alt boyut ve toplam puan ortalamaları Anova analizi bulguları

| | Yaş | N | Ort. | Ss. | F | p | Fark |
|--------------------------------|-----------------|-----|------|------|-------|-------------|---------|
| Fiziksel Şiddet Eğilimi | 17-19 (1) | 95 | 2.18 | 1.12 | 3.281 | .012 | 1,2,3>5 |
| | 20-22 (2) | 155 | 2.45 | 1.10 | | | |
| | 23-25 (3) | 31 | 2.46 | 1.09 | | | |
| | 26-28 (4) | 10 | 2.08 | .89 | | | |
| | 29 ve üzeri (5) | 23 | 1.67 | .61 | | | |
| Sözel Şiddet Eğilimi | 17-19 (1) | 95 | 1.60 | 1.07 | 1.951 | .102 | - |
| | 20-22 (2) | 155 | 1.73 | 1.00 | | | |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|-----------------|-----|------|------|-------|-------------|---------|
| | 23-25 (3) | 31 | 1.54 | .87 | | | |
| | 26-28 (4) | 10 | 1.61 | 1.04 | | | |
| | 29 ve üzeri (5) | 23 | 1.13 | .27 | | | |
| Duygusal Şiddet Eğilimi | 17-19 (1) | 95 | 1.46 | 1.05 | 1.416 | .229 | - |
| | 20-22 (2) | 155 | 1.53 | 1.00 | | | |
| | 23-25 (3) | 31 | 1.36 | .82 | | | |
| | 26-28 (4) | 10 | 1.17 | .55 | | | |
| | 29 ve üzeri (5) | 23 | 1.08 | .22 | | | |
| Ölçek Toplam | 17-19 (1) | 95 | 1.81 | .96 | 2.772 | .027 | 1,2,3>5 |
| | 20-22 (2) | 155 | 1.98 | .94 | | | |
| | 23-25 (3) | 31 | 1.88 | .78 | | | |
| | 26-28 (4) | 10 | 1.70 | .78 | | | |
| | 29 ve üzeri (5) | 23 | 1.34 | .32 | | | |

Tablo 4' teki yaş değişkenine göre fiziksel şiddet eğilimi alt boyunda ve ölçek toplamında anlamlı farklar tespit edilmiştir. Yaşın ilerlemesi ile birlikte şiddet eğiliminin azaldığı görülmüştür.

Tablo 5. Spor branşı değişkenine göre ölçek alt boyut ve toplam puan ortalamaları Anova analizi bulguları

| | Branş | N | Ort. | Ss. | F | p | Fark |
|--------------------------------|--------------|----------|-------------|------------|----------|-------------|-------------|
| Fiziksel Şiddet Eğilimi | Futbol(1) | 106 | 2.44 | 1.10 | 2.495 | .043 | 1,3>2 |
| | Voleybol(2) | 143 | 2.13 | 1.04 | | | |
| | Basketbol(3) | 31 | 2.62 | 1.24 | | | |
| | Hentbol(4) | 24 | 2.14 | .83 | | | |
| | Futsal(5) | 10 | 2.71 | 1.42 | | | |
| Sözel Şiddet Eğilimi | Futbol | 106 | 1.75 | 1.07 | 1.430 | .224 | - |
| | Voleybol | 143 | 1.53 | .92 | | | |
| | Basketbol | 31 | 1.79 | 1.02 | | | |
| | Hentbol | 24 | 1.35 | .65 | | | |
| | Futsal | 10 | 1.66 | 1.32 | | | |
| Duygusal Şiddet Eğilimi | Futbol | 106 | 1.51 | 1.06 | .730 | .572 | - |
| | Voleybol | 143 | 1.42 | .92 | | | |
| | Basketbol | 31 | 1.51 | .97 | | | |
| | Hentbol | 24 | 1.17 | .45 | | | |
| | Futsal | 10 | 1.62 | 1.33 | | | |
| Ölçek Toplam | Futbol | 106 | 1.98 | .98 | 1.883 | .113 | - |
| | Voleybol | 143 | 1.75 | .85 | | | |
| | Basketbol | 31 | 2.07 | .96 | | | |
| | Hentbol | 24 | 1.63 | .53 | | | |
| | Futsal | 10 | 2.08 | 1.20 | | | |

Tablo 5'deki spor branşı değişkenine göre fiziksel şiddet eğilimi alt boyutunda anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<.05$). Futbol ve basketbol branşı ile uğraşanların, voleybol branşı ile uğraşanlara göre fiziksel şiddet eğilimi düzeyleri daha yüksek olarak bulunmuştur.

Tablo 6. Aile gelir düzeyi değişkenine göre ölçek alt boyut ve toplam puan ortalamaları Anova analizi bulguları

| | Aile Gelir Düzeyi | N | Ort. | Ss. | F | p | Fark |
|--------------------------------|--------------------------|----------|-------------|------------|----------|-------------|-------------|
| Fiziksel Şiddet Eğilimi | Çok Düşük | 44 | 2.27 | 1.14 | .573 | .682 | |
| | Düşük | 55 | 2.20 | 1.01 | | | |
| | Orta | 159 | 2.34 | 1.07 | | | |
| | İyi | 41 | 2.20 | 1.11 | | | |
| | Çok İyi | 15 | 2.60 | 1.42 | | | |
| Sözel Şiddet Eğilimi | Çok Düşük(1) | 44 | 1.67 | 1.08 | 2.796 | .026 | 5>3,4 |
| | Düşük(2) | 55 | 1.74 | 1.05 | | | |
| | Orta(3) | 159 | 1.59 | .94 | | | |
| | İyi(4) | 41 | 1.31 | .66 | | | |
| | Çok İyi(5) | 15 | 2.24 | 1.40 | | | |
| Duygusal Şiddet Eğilimi | Çok Düşük(1) | 44 | 1.64 | 1.17 | 2.758 | .028 | 5>2,3,4 |

| | | | | | | |
|---------------------|------------|-----|------|------|-------|------|
| | Düşük(2) | 55 | 1.45 | .90 | | |
| | Orta(3) | 159 | 1.41 | .91 | | |
| | İyi(4) | 41 | 1.17 | .60 | | |
| | Çok İyi(5) | 15 | 2.03 | 1.50 | | |
| Ölçek Toplam | Çok Düşük | 44 | 1.91 | 1.04 | 1.674 | .156 |
| | Düşük | 55 | 1.86 | .85 | | |
| | Orta | 159 | 1.86 | .87 | | |
| | İyi | 41 | 1.64 | .68 | | |
| | Çok İyi | 15 | 2.34 | 1.36 | | |

Tablo 6' daki aile gelir düzeyi değişkenine göre sözel şiddet eğilimi ve duygusal şiddet eğilimi alt boyutlarında anlamlı farklar bulunmuştur ($p < .05$). Her iki alt boyutta da aile gelir düzeyi yükseldikçe şiddet eğilimi yükselmektedir.

Tablo 7. Anne eğitim düzeyi değişkenine göre ölçek alt boyut ve toplam puan ortalamaları Anova analizi bulguları

| | Anne Eğitim D. | N | Ort. | Ss. | F | p | Fark |
|--------------------------------|----------------|-----|------|------|------|------|------|
| Fiziksel Şiddet Eğilimi | İlkokul | 154 | 2.32 | 1.15 | .042 | .989 | - |
| | Ortaokul | 61 | 2.29 | .99 | | | |
| | Lise | 65 | 2.30 | 1.08 | | | |
| | Üniversite | 34 | 2.24 | 1.01 | | | |
| Sözel Şiddet Eğilimi | İlkokul | 154 | 1.60 | 1.01 | .331 | .803 | - |
| | Ortaokul | 61 | 1.74 | 1.07 | | | |
| | Lise | 65 | 1.58 | .86 | | | |
| | Üniversite | 34 | 1.60 | .98 | | | |
| Duygusal Şiddet Eğilimi | İlkokul | 154 | 1.44 | 1.01 | .653 | .582 | - |
| | Ortaokul | 61 | 1.57 | 1.04 | | | |
| | Lise | 65 | 1.33 | .74 | | | |
| | Üniversite | 34 | 1.47 | .96 | | | |
| Ölçek Toplam | İlkokul | 154 | 1.86 | .96 | .160 | .923 | - |
| | Ortaokul | 61 | 1.93 | .89 | | | |
| | Lise | 65 | 1.82 | .78 | | | |
| | Üniversite | 34 | 1.84 | .92 | | | |

Tablo 7' deki anne eğitim düzeyi değişkenine göre ölçek alt boyutlarında ve toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmemiştir ($p > .05$).

Tablo 8. Baba eğitim düzeyi değişkenine göre ölçek alt boyut ve toplam puan ortalamaları Anova analizi bulguları

| | Baba Eğitim D. | N | Ort. | Ss. | F | p | Fark |
|--------------------------------|----------------|-----|------|------|-------|------|------|
| Fiziksel Şiddet Eğilimi | İlkokul | 100 | 2.20 | 1.15 | .853 | .466 | - |
| | Ortaokul | 76 | 2.41 | 1.07 | | | |
| | Lise | 107 | 2.36 | 1.06 | | | |
| | Üniversite | 31 | 2.14 | 1.02 | | | |
| Sözel Şiddet Eğilimi | İlkokul | 100 | 1.69 | 1.15 | .723 | .539 | - |
| | Ortaokul | 76 | 1.62 | .95 | | | |
| | Lise | 107 | 1.63 | .91 | | | |
| | Üniversite | 31 | 1.39 | .72 | | | |
| Duygusal Şiddet Eğilimi | İlkokul | 100 | 1.56 | 1.19 | 1.010 | .389 | - |
| | Ortaokul | 76 | 1.42 | .82 | | | |
| | Lise | 107 | 1.42 | .88 | | | |
| | Üniversite | 31 | 1.24 | .64 | | | |
| Ölçek Toplam | İlkokul | 100 | 1.87 | 1.05 | .551 | .648 | - |
| | Ortaokul | 76 | 1.90 | .85 | | | |
| | Lise | 107 | 1.88 | .84 | | | |
| | Üniversite | 31 | 1.66 | .72 | | | |

Tablo 8' deki baba eğitim düzeyi değişkenine göre ölçek alt boyutlarında ve toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 9. Ailenizde spor yapan/yapmış olan var mı? değişkenine göre ölçek alt boyut ve toplam puan ortalamaları t testi bulguları

| | Aile Spor | N | Ort. | ss. | t | p |
|--------------------------------|------------------|----------|-------------|------------|----------|----------|
| Fiziksel Şiddet Eğilimi | Evet | 157 | 2,2448 | 1,06795 | -.966 | .335 |
| | Hayır | 157 | 2,3640 | 1,11768 | | |
| Sözel Şiddet Eğilimi | Evet | 157 | 1,5860 | ,95307 | -.759 | .449 |
| | Hayır | 157 | 1,6709 | 1,02930 | | |
| Duygusal Şiddet Eğilimi | Evet | 157 | 1,4268 | ,94744 | -.482 | .630 |
| | Hayır | 157 | 1,4793 | ,98546 | | |
| Ölçek Toplam | Evet | 157 | 1,8198 | ,88523 | -.890 | .374 |
| | Hayır | 157 | 1,9112 | ,93414 | | |

Tablo 9 incelendiğinde; ailenizde spor yapan/yapmış olan var mı? değişkenine göre ölçek alt boyutlarında ve toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmemiştir ($p>.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı, takım sporları ile uğraşan üniversite öğrencilerinin şiddet eğilimi düzeylerinin incelenmesidir.

Araştırmada, katılımcılarda en yüksek şiddet eğiliminin fiziksel boyutta, en düşük şiddet eğiliminin duygusal boyutta olduğu görülmüştür. Ölçek toplamında ise katılımcıların düşük düzeyde şiddet eğiliminde olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, toplumda şiddet algısının fiziksel eylemlerle daha fazla ilişkilendirildiğini ve duygusal şiddetin daha az fark edilen bir boyut olarak kaldığını işaret etmektedir. Ayrıca, kültürel ve sosyal normlar, fiziksel şiddeti caydırıcı veya kısıtlayıcı etkiler gösterirken, duygusal şiddet daha gizil biçimlerde ortaya çıkabilir ve katılımcılar bu davranışları şiddet olarak tanımlamakta tereddüt edebilirler. Fiziksel saldırganlığın genellikle duygusal saldırganlıktan daha gözlemlenebilir ve sosyal olarak tanındığını ve bunun da duygusal şiddetin yetersiz bildirilmesine yol açabileceğini göstermektedir (FitzPatrick vd., 2024). Pandemi sırasında yakın partner şiddeti üzerine yapılan çalışmadan elde edilen bulgular, duygusal şiddetin artarken, fiziksel şiddetin daha düşük seviyelerde rapor edildiğini ve bunun farklı şiddet biçimleri arasında karmaşık bir ilişkiye işaret ettiğini göstermektedir (FitzPatrick vd., 2024).

Araştırmada, cinsiyet değişkenine göre fiziksel, sözel ve duygusal şiddet eğilimi alt boyutlarında ve ölçek toplamında erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre şiddet eğilimlerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, cinsiyetin şiddet eğilimleri üzerinde belirgin bir etkisinin olabileceğini ve toplumsal cinsiyet rollerinin bireylerin şiddet davranışlarına yansıdığını göstermektedir. Üniversite öğrencilerini içeren araştırmalar, erkeklerin kadınlara kıyasla önemli ölçüde daha yüksek düzeyde fiziksel saldırganlık sergiledikleri tespit edilmiştir (Bukhari vd., 2017). Erkekler fiziksel ve sözlü saldırganlığa öncülük ederken, duygusal şiddetle ilişkili olabilen daha yüksek düşmanlık seviyeleri de gösterdikleri tespit edilmiştir (Bukhari vd., 2017). Yapılan bir araştırmada, erkek öğrencilerin %55,83'ünün cinsiyete dayalı şiddet eylemleri gerçekleştirdiğini ve önemli oranlarının duygusal ve fiziksel istismara karıştığı tespit edilmiştir (Beyene vd., 2020). Toplumsal normlar ve geleneksel cinsiyet rolleri, erkeklerin şiddet kullanma eğilimlerini

güçlendirebilecek bir altyapı oluşturabilir. Özellikle, erkeklerin fiziksel ve sözel şiddeti daha fazla içselleştirdikleri veya sosyal olarak onaylanmasa da bu davranışları normalleştirme eğiliminde oldukları düşünülebilir. Bu durum, sosyalleşme sürecinde erkeklerin daha saldırgan ve rekabetçi davranışlarla ilişkilendirildiği, kadınların ise uyumlu ve duygusal kontrol sahibi olmalarının beklendiği toplumlarda daha belirgin hale gelmektedir.

Araştırmada, yaş değişkenine göre fiziksel şiddet eğilimi alt boyunda ve ölçek toplamında yaşın ilerlemesi ile birlikte şiddet eğiliminin azaldığı görülmüştür. Bu bulgu, bireylerin yaş aldıkça şiddet davranışlarını azaltma eğiliminde olduklarını ve daha sağduyulu, kontrollü davranışlar sergileyebildiklerini göstermektedir. Eğitim ortamlarında, yaşlı öğrenciler daha yüksek düzeyde fiziksel saldırganlık sergilerler, bu da fiziksel şiddetin belirli yaş gruplarında daha yaygın olabileceğini düşündürmektedir (Šniras, 2024). Rekabetçi sporlara katılım, özellikle erkekler arasında artan agresif davranışlarla ilişkilendirilmiştir, bu da spor bağlamının saldırganlık seviyelerini etkileyebileceğini göstermiştir. (Choquet ve Arvers, 2003).

Araştırmada, futbol ve basketbol branşı ile uğraşanların, voleybol branşı ile uğraşanlara göre fiziksel şiddet eğilimi düzeyleri daha yüksek olarak bulunmuştur. Bu bulgu, spor branşlarının yapısal özelliklerinin bireylerin şiddet eğilimleri üzerinde farklı etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Araştırmalar, bu sporcuların şiddeti daha fazla onayladığını ve daha yüksek fiziksel saldırganlık vakaları gösterdiğini göstermektedir (Mutz, 2012). Buna karşılık, daha az fiziksel temas ile karakterize edilen voleybol, daha işbirlikçi bir ortam geliştirme eğilimindedir ve katılımcıları arasında daha düşük şiddet onayı seviyelerine yol açar (Guilbert, 2004). Futbol ve basketbol, fiziksel temasın sık yaşandığı ve rekabetin yoğun olduğu spor dallarıdır. Bu branşlarda oyuncular sıkça ikili mücadelelere girmekte ve fiziksel güç kullanımı oyunun doğal bir parçası olarak kabul edilmektedir. Temas gerektiren bu tür sporlar, oyuncuların fiziksel dayanıklılıklarını geliştirmelerine katkı sağlarken, agresiflik düzeylerini de artırabilmektedir. Ayrıca, futbol ve basketbol gibi sporlarda, kazanma odaklı motivasyonun yüksek olması ve karşılaşmaların stres düzeyini artırması, oyuncularda fiziksel şiddet eğilimlerinin daha belirgin hale gelmesine yol açabilir. Buna karşın, voleybol sporu, doğrudan fiziksel temas gerektirmeyen bir oyun yapısına sahiptir. Voleybolda oyuncular rakip takımla fiziksel mücadeleye girmeden, sınırlı bir alanda topa müdahale etmektedir. Bu nedenle, voleybol branşıyla uğraşan bireylerin fiziksel şiddet eğilimlerinin daha düşük olması, bu sporun doğası gereği bireylerde daha sakin ve kontrollü bir rekabet ortamı yaratmasıyla açıklanabilir.

Araştırmada, sözel şiddet eğilimi ve duygusal şiddet eğilimi alt boyutlarında aile gelir düzeyi yükseldikçe şiddet eğiliminin de arttığı gözlemlenmiştir. Bu bulgu, ekonomik refah seviyesinin her zaman olumlu sosyal davranışlarla ilişkilendirilmeyebileceğini ve gelir düzeyi arttıkça sözel ve duygusal şiddet eğilimlerinin artabileceğini göstermektedir. Düşük gelirli aileden gelenler daha yüksek oranda sözlü zorbalık ve aile içi şiddet sergilemekte ve bu da gelir eşitsizliklerinin şiddeti şiddetlendirebileceğini tespit etmişlerdir (Silva vd., 2021). Yapılan araştırmada, gelir düzeyi yüksek olan ailelerde, ebeveynlerin iş yoğunluğu ve stres düzeylerinin artmasının çocukların duygusal ve sosyal gelişimlerini olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir (Cox ve Paley, 2003). Bireylerin kendilerini başkalarına karşı üstün görme, hak iddiasında bulunma ya da stresli durumlarda şiddet içeren sözel ya da

duygusal tepkiler verme eğilimlerini artırabilir. Gelir düzeyi yüksek bireylerin sosyal çevrelerinde, statü rekabetinin yoğun olduğu ortamlara daha sık maruz kalması ve bu tür ortamların bireylerin davranışlarını etkileyebilmesi muhtemeldir.

Araştırmada, anne ve baba eğitimi düzeylerine göre şiddet eğilimi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmemiştir. Bu bulgu, ebeveynlerin eğitim seviyelerinin, çocuklarının şiddet eğilimleri üzerinde tek başına belirleyici bir faktör olmayabileceğini göstermektedir. Aile içindeki stres ve çatışma, ebeveyn eğitiminin olumlu etkilerini gölgede bırakabilir (Bradley ve Corwyn, 2002). Ebeveynlerin stres yönetimi becerileri, sosyal destek sistemleri ve toplumsal normlar gibi faktörler de çocukların şiddet eğilimlerini etkileyebilir (Steinberg, 2001). Şiddet eğilimlerinin ortaya çıkmasında genellikle birden fazla faktör (bireysel, sosyal, çevresel ve kültürel) bir arada rol oynamaktadır. Bu durumda, ebeveynlerin eğitim düzeyi yerine aile içinde sergilenen tutumlar, ebeveyn-çocuk ilişkilerindeki iletişim kalitesi ve çocuğun yaşadığı çevre gibi faktörler, şiddet eğilimlerinin belirlenmesinde daha etkili olabilir. Yüksek eğitim düzeyine sahip ebeveynler, çocuklarına daha fazla bilgi ve kaynak sağlama kapasitesine sahip olsalar bile, bu durumun şiddet eğilimleri üzerindeki etkisi karmaşık olabilir.

Araştırmada; ailede spor yapma durumu değişkenine göre fiziksel, sözel ve duygusal şiddet eğilimi alt boyutlarında ve ölçek toplamı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmemiştir. Bu bulgu, ailede spor yapma alışkanlığının tek başına bireylerin şiddet eğilimlerini azaltmada yeterli bir faktör olmadığını göstermektedir. Coakley (2014), sosyoekonomik faktörlerin spor katılımını etkileyerek bireylerin davranışsal gelişimlerini dolaylı yoldan etkilediğini vurgulamaktadır. Spor dışında sosyal becerileri geliştiren diğer aktivitelerin de (örneğin, sanat, müzik, gönüllü çalışmalar) bireylerin davranışsal eğilimleri üzerinde etkili olabileceği bilinmektedir. Sporun tek başına yeterli olmaması, bu tür alternatif aktivitelerin önemini vurgulamaktadır (Holt vd., 2008). Ailelerin, spor aktivitelerini sadece fiziksel bir etkinlik olarak değil, aynı zamanda sosyal ve duygusal gelişimi destekleyen bir araç olarak değerlendirmeleri önem arz etmektedir. Sporun bir “araç” olarak kullanılması; olumlu iletişim, problem çözme becerileri ve sağlıklı duygusal ifade yöntemleri ile desteklenirse, bireylerin şiddet eğilimlerinde daha anlamlı bir düşüş gözlenebilir.

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıda ki önerilere yer verilmiştir.

- Spor aktiviteleri, iş birliği, empati ve sabır gibi sosyal ve duygusal becerileri geliştirecek etkinliklerle desteklenmelidir. Özellikle gençlerin şiddet eğilimlerini azaltmak için, sporla birlikte duygusal farkındalık, öfke kontrolü ve sağlıklı iletişim becerilerini geliştiren grup çalışmaları yapılabilir.
- Okul ve spor kulüplerinde, çocuk ve gençlere şiddet içermeyen davranışlar sergileme, sağlıklı duygusal ifade yöntemleri ve olumlu iletişim becerileri kazandırmak için rehberlik ve danışmanlık hizmetleri sunulmalıdır.
- Spor kulüpleri ve eğitim kurumları, sporun fiziksel gelişim dışında sosyal ve duygusal gelişime katkı sağladığı bilinciyle hareket etmelidir. Antrenörler ve öğretmenler için de öğrencilerle sağlıklı iletişim kurmalarına yönelik özel eğitimler sunulmalıdır.

- Spor branşlarının rekabet odaklı yapısının yanı sıra, işbirliği ve takım çalışması odaklı etkinliklerin de öne çıkarılması sağlanmalıdır. Takım sporlarının bireylere yalnızca fiziksel beceri değil, aynı zamanda sosyal ve duygusal olgunluk kazandırması hedeflenmelidir.
- Eğitim kurumları ve spor kulüplerinde gençlerin şiddet eğilimlerini azaltmak için öfke kontrolü, duygusal farkındalık ve sağlıklı iletişim becerilerini geliştiren programlar düzenlenmelidir. Bu programların hem bireysel hem de grup çalışmalarıyla desteklenmesi, davranış değişikliğini daha kalıcı hale getirebilir.

KAYNAKLAR

- Aaker, D. A., Kumar, V. ve Day, G. S. (2007). *Marketing research*. 9. Edition. John Wiley & Sons, Danvers.
- Aslan, M., ve Uğraş, S. (2021). Tendency of violence in team sports athletes: a scale development study. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 156-167.
- Bazli, N. N., Mohd Sukor, M. S., Mahfar, M., ve Abu Bakar, T. (2021). The aggressive behaviour in sports among athletes in a public university. *Sains Humanika*, 13(2-2), 17-23.
- Beyene, A. S., Chojenta, C., & Loxton, D. J. (2020). Gender-based violence perpetration by male high school students in Eastern Ethiopia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5536.
- Bradley, R. H., & Corwyn, R. F. (2002). Socioeconomic status and child development. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 371-399.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. (11. Baskı). Ankara: Pegem.
- Choquet, M., & Arvers, P. (2003). Pratique sportive et conduites violentes chez les 14-16 ans: Analyse réalisée à partir des données de l'enquête ESPAD 99. In *Annales de médecine interne (Paris)* (Vol. 154, pp. 2S15-2S22). Guilbert, S. (2004). Sport and violence: a typological analysis. *International Review for the Sociology of Sport*, 39(1), 45-55.
- Coakley, J., & Pike, E. (2014). *Sports in society: Issues and controversies*.
- Cox, M. J., & Paley, B. (2003). Understanding families as systems. *Current Directions in Psychological Science*, 12(5), 193-196.
- Çağlayan, H. S., Fişekçioğlu, İ. B. (2004). Futbol seyircisini şiddete yönelten faktörler. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12, 127-142.
- Çağlayan, H. S., Çetin, M. Ç., & Şirin, E. F. (2003). Futbol seyircisinin sosyo-ekonomik-kültürel yapısının şiddet eğilimindeki rolü (Konyaspor Örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2).
- Dubihlela, J., ve Surujlal, J. (2012). Anger, hostility, verbal aggression and physical aggression: correlates among South African university student-athletes: sport psychology. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 18(4), 729-741.

- Erdal, R., Yılmaz, M., Başaran, Z., ve Çolak, S. (2018). Examination of aggression of university students by the level of playing sports. *Journal of Education and Training Studies*, 6(11), 209-217.
- FitzPatrick, K. M., Brown, S. J., Hegarty, K., Mensah, F. K., & Gartland, D. (2024). Experiences of physical and emotional intimate partner violence during the COVID-19 pandemic: a comparison of prepandemic and pandemic data in a longitudinal study of Australian mothers. *BMJ Open*, 14(4), e081382.
- Holt, N. L., Deal, C. J., & Pankow, K. (2020). Positive youth development through sport. *Handbook of Sport Psychology*, 429-446.
- Karakaş, F. ve Acar, K. (2023). The relationship between mental well-being levels and violence tendencies of team athletes. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(Özel Sayı), 1617-629.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi* (24. baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kırımoğlu, H., Gezer, E., Deveci, A., ve Gülle, M. (2016). An investigation related to the aggression and empathic tendency levels of the university students according to their genders and sport education & Üniuersite öğrencilerinin cinsiyet ve spor eğitimi alma durumlarına göre saldırganlık ve empatik eğilim düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5623–5635.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modelling*. (4th ed.). New York: Guilford Publications.
- Malhotra, N. K. (2004). *Marketing research an applied orientation*. 4. Edition. New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Mutz, M. (2012). Athletic participation and the approval and use of violence: A comparison of adolescent males in different sports disciplines. *European Journal for Sport and Society*, 9(3), 177-201.
- Özdamar, K. (1999). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi I*. (2.baskı). Eskişehir: Kaan.
- Silva, A. N., Marques, E. S., da Silva, L. S., & Azeredo, C. M. (2021). Wealth inequalities in different types of violence among Brazilian adolescents: national survey of school health 2015. *Journal of İnterpersonal Violence*, 36(21-22), 10705-10724.
- Sniras, S. (2024). Identifying the peculiarities of students' aggressive behaviour in physical education lessons. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(4), 545-553.
- Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent–adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1-19.
- Bukhari, S. R., Rashid, A., & Ali, F. A. (2017). Aggression in male and female university students. *Rawal Medical Journal*, 42(4), 511-511.
- Tavşancıl, E. (2006). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. (3. Baskı). Ankara: Nobel.
- Yıldız, M., Fişekçioğlu, İ. B., Çağlayan, H. S., Tekin, M., Şirin, E. F., Akyüz, M. (2007). Futbol seyircisinin sosyo-ekonomik yapısının şiddete etkisi (Karamanspor örneği). *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(2), 145-158.
- Zikmund, W. G. (1997). *Business Research Methods*. 5. Edition. Orlando: The Dryden Press.



Ergenlerde Duygusal Özerklik ve Özgüven İlişkisinde Sporun Rolü

Eda YILMAZ¹, Burak KARABABA², Sevinç NAMLI³, Ferhat CANYURT⁴, Deniz BEDİR⁵, Nimet Feyza TOPU⁶

¹Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0003-4832-3792>

²Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0001-5873-5796>

³Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0003-0958-6792>

⁴Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0009-0000-1950-5007>

⁵Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-5926-3433>

⁶Erzurum Teknik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. <https://orcid.org/0009-0008-0570-8928>

To cite this article/ Atf için:

Yılmaz, E., Karababa, B., Namlı, S., Canyurt, F., Bedir, D., ve Topu, N. F. (2024). Ergenlerde duygusal özerklik ve özgüven ilişkisinde sporun rolü. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 93-102.

Özet

Spor, bireylere sadece fiziksel aktivite imkânı sunmakla kalmayıp, aynı zamanda sosyal etkileşimleri teşvik ederek bireylerin duygusal ve sosyal becerilerinin gelişimine katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda yapılan bu araştırma ergenlerde özgüven ve özerklik gelişimlerinde sporun etkilerinin incelenmesi amacıyla tasarlanmıştır. Erzurum ilinde bir lise öğrencileri üzerinde yapılan bu araştırmaya 415 (252 kadın, 163 erkek) öğrenci katılmıştır. Kişisel bilgi formuna ek olarak duygusal özerklik ölçeği ve Özgüven ölçekleri ile verilerin elde edilmesi planlanmıştır. SPSS Paket Programı ile yapılan analizler sonucu normal dağılım gösteren veriler parametrik testlere tabi tutulmuştur. Analizler sonucunda kız ve erkek öğrencilerin İdealleşme ve Bağımsızlık alt boyutları ile Duygusal Özerklik toplam puanında erkek öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Özgüven alt boyutu ve toplam boyutlarında ise herhangi bir farka rastlanılmamıştır. Katılımcıların spor yapma durumuna göre İdealleşme ve Bağımsızlık alt boyutları ile Duygusal Özerklik toplam puanında ve Özgüven alt boyutları ile toplam puanında spor yapan öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Özgüven, Ergenlik, Duygusal Özerklik, Fiziksel Aktivite, Spor

The Role of Sports in the Relationship Between Emotional Autonomy and Self-Confidence in Adolescents

Abstract

Sports not only provide individuals with opportunities for physical activity but also promote social interactions, thereby contributing to the development of emotional and social skills. In this context, the present study was designed to examine the effects of sports participation on self-confidence and autonomy development among adolescents. A total of 415 high school students (252 females and 163 males) in the province of Erzurum participated in the study. Data were collected using a personal information form, the Emotional Autonomy Scale, and Self-Confidence Scales. Data analysis was conducted using SPSS Software, applying parametric tests to datasets that demonstrated a normal distribution. The analysis revealed statistically significant differences favoring male students in the sub-dimensions of Idealization and Independence, as well as in the total score for Emotional Autonomy. No significant differences, however, were found in the sub-dimensions or overall scores for self-confidence. Additionally, statistically significant differences were identified in favor of students who participated in sports in both the Idealization and Independence sub-dimensions and the total Emotional Autonomy score, as well as in the sub-dimensions and overall score of Self-Confidence.

Keywords: Self-Confidence, Adolescence, Emotional Autonomy, Physical Activity, Sports

GİRİŞ

Ergenlik dönemi, bireylerin kimlik oluşturma, bağımsızlık kazanma ve özgüven geliştirme gibi psikososyal gelişim süreçlerinin yoğun yaşandığı bir dönem olarak adlandırılmaktadır (Blakemore ve Mills, 2014). Bu dönemde yaşanan biyolojik ve psikolojik değişimlerin, çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecinde bireylerin sergilediği davranışların, ebeveynlerinden ayrılarak yaşatları tarafından kabul görmesini, geleneksel değerlere karşı bireysel bir tutum sergilemesini, zorluklarla başa çıkabilme yetisini ve kimlik kazanımını destekleyerek olgunlaşmalarına katkı sağladığı ifade edilmektedir (Kılıçarslan ve Parmaksız, 2020).

Ergenlerin sağlıklı bireyler olarak gelişim göstermeleri için özerklik, önemli bir gelişim görevi olup, kimlik gelişimi açısından büyük bir öneme sahip olduğu bilinmektedir (Noom vd., 2001). Özerklik kavramı, bireyin ebeveynleriyle olan iletişiminin devam ettiği, ancak kendi kararlarını verebildiği bir gelişim süreci olarak adlandırılmaktadır (Ryan ve Lynch, 1989). Duygusal özerklik ise, bireyin aileden bağımsızlaşması ve bireyselleşmesi, çevresel etkilerden ziyade kendi istek ve hedefleri doğrultusunda karar alabilme yetisi ve bireyin kendine güven geliştirmesi olarak tanımlanmaktadır (Noom vd., 2001; Steinberg ve Silverberg, 1986). Lamborn ve Steinberg (1993), tarafından yapılan bir çalışmada, duygusal özerkliğin ergenlik döneminde olumlu sonuçlarla ilişkili olduğunu ve riskli ortamlarda bireyleri olumsuzluklardan koruyabildiği belirtmiştir. Ergenlik, özerklik gelişiminin sağlandığı kritik bir dönem olup, sağlıklı özerklik gelişimi ergenlerin ruh sağlığını destekleyerek içe kapanma, sosyal izolasyon, yalnızlık ve yıkıcı davranışlardan korunmalarına yardımcı olduğu ifade edilmiştir (Kılıçarslan ve Parmaksız, 2020). Ergenlikte duygusal özerklik ve özgüvenin gelişiminde çevresel faktörler ve sosyal etkileşimlerin büyük rol oynadığı göz önüne alındığında, spor faaliyetleri, ergenlerin psikososyal gelişimini destekleyen, fiziksel aktivite sağlamanın ötesinde sosyal etkileşimleri teşvik ederek duygusal ve sosyal becerilerin gelişimine katkıda bulunan önemli bir unsur olarak kabul edilebilir.

Sporun, yalnızca bireylere fiziksel aktivite imkânı sunmakla kalmayıp, aynı zamanda sosyal etkileşimleri teşvik ederek bireylerin duygusal ve sosyal becerilerinin gelişimine katkı sağladığı belirtilmiştir (Bailey vd., 2013). Düzenli olarak sporla uğraşan ergenlerin özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğu ve bu bireylerin duygusal özerklik konusunda daha fazla ilerleme kaydettikleri belirlenmiştir (Fraser-Thomas vd., 2013). Diğer yandan, sporun bireylerin sosyal çevreleriyle etkileşim kurma, aidiyet geliştirme ve sosyal destek alma gibi ihtiyaçlarını karşılayarak özgüven oluşumuna katkı sağladığına dair bulgular da literatürde mevcuttur (Fredricks ve Eccles, 2008). Bu bağlamda sporun, ergenlerin duygusal özerkliklerini sağlıklı bir şekilde geliştirmelerine olanak sağlayan bir araç niteliğinde düşünebiliriz. Bu çalışma, ergenlerin duygusal özerklik ile özgüven arasındaki ilişkiyi ele alarak, sporun bu ilişki üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde değerlendirmek ve bu etkilerin ergenlerin genel gelişim süreçlerine katkısını ortaya koymak amacıyla tasarlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılarak gerçekleştirilen bu araştırma kapsamında olay ve olgulara müdahale etmeden var olduğu hali ile aktarmak amaçlanmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırma kapsamında ergenlik döneminde olmaları bakımından lise öğrencileri örneklem olarak belirlenmiştir. 3. Sınıftan itibaren YKS hazırlık sürecine giren öğrencilerin akademik araştırmalara katılımda istekli olmamaları nedeniyle ve yaş aralıklarının yakın olması tercih edildiğinden sadece lise 1. ve 2. Sınıf öğrencilerinden veriler toplanmıştır. Aynı zamanda akademik başarı ve okul ortamının benzer nitelikleri taşıması şartlarını sağlamak için bir tek liseden veriler toplanmıştır. 1. ve 2. Sınıf şubeleri toplam öğrenci sayısı 467 olan okulun tüm şubelerine ölçekler uygulatılmış ve toplamda 443 öğrenci araştırmaya katılmayı kabul ederek ölçekleri doldurmuştur. Daha sonraki aşamada eksik, hatalı veriler analiz dışı bırakılarak 415 veri analizlere dahil edilmiştir. Gönüllülük ilkesi göz önüne alınarak yapılan araştırma Erzurum Teknik Üniversitesi Etik Kurul Komisyon onayı ile yürütülmüştür. Katılımcılara dair istatistiki bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Veri Toplama Yöntemi

Araştırma Erzurum ilinde bir anadolu lisesindeki öğrencilerden yüz yüze, araştırmanın amacı ve veri güvenliğine dair bilgilendirmeler yapılarak toplanmıştır.

Veri Toplama Aracı

Duygusal Özerklik Ölçeği:

Duygusal Özerklik Ölçeği (DÖÖ), Steinberg ve Silverberg tarafından geliştirilmiş ve Tatar diğerleri (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu ölçek, 4'lü Likert tipi bir ölçüm aracı olup, 20 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar, “Bireyleşme, Ebeveyne Bağımlı Olmama, Ebeveyni İdealleştirmeme ve Ebeveynin Bir İnsan Olarak Algılanmasıdır” şeklinde adlandırılmaktadır. Ölçekte bazı maddeler ters puanlanmaktadır. Toplam puanı 20 ile 80 arasında değişen ölçek, ergenlik döneminde bireyleşme sürecinin bilişsel ve duygusal yönlerini ölçmek amacıyla düzenlenmiştir. Ölçeğin temel uyarlama çalışmasında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı, dört alt boyutta .54 ile .71 arasında değişiklik göstermektedir; ölçeğin tamamı için bu katsayı .78 olarak saptanmıştır. Bu çalışmada Cronbach’s Alfa Katsayısı: ,768 olarak bulunmuştur.

Özgüven Ölçeği:

Öğrencilerin özgüven düzeylerini değerlendirmek amacıyla kullanılan Özgüven Ölçeği, Akın (2007) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, toplam 33 maddeden oluşmakta olup, 5 dereceli Likert tipi bir yapıdadır. Bu ölçekte alınabilecek puanlar 33 ile 165 arasında değişmektedir; en yüksek puan yüksek özgüveni, en düşük puan ise daha düşük özgüveni ifade etmektedir. Ölçekte olumsuz madde bulunmadığından, yüksek puanlar doğrudan yüksek özgüven göstergesi olarak kabul edilmektedir. Özgüven Ölçeği, iki faktöre dayalı iki alt boyuttan oluşmaktadır: İç Özgüven ve Dış Özgüven. İç özgüven boyutu; bireyin kendine yönelik

özgüvenini, kendini tanıma ve sevme, güçlü ve zayıf yönlerini bilme, pozitif düşünme ve açık hedefler belirleme gibi unsurları içeren 1, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 30, 32 numaralı maddeleri kapsamaktadır.

Dış özgüven ise; bireyin sosyal çevresindeki özgüvenini ve iletişim becerilerini, duygularını kontrol edebilme, sağlıklı ifade edebilme ve risk alabilme gibi özelliklerini değerlendirir ve 2, 6, 8, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 29, 31, 33 numaralı maddeleri içerir. Özgüven Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için 0,83, iç özgüven ve dış özgüven alt boyutları için sırasıyla 0,83 ve 0,85 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada ise özgüven ölçeğinin genel güvenilirlik katsayısı 0,89, iç özgüven için 0,87 ve dış özgüven için 0,84 olarak belirlenmiştir.

Verilerin Analizi

Yapılan bu çalışmada toplanan 415 veriler SPSS 26v. paket programına girilerek analiz sürecine başlanmıştır. Yapılacak analizlere karar vermeden önce verilerin normallik kat sayıları incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre verilerin normal dağıldığı gözlemlenmiş ve parametrik testlerin yapılmasına karar verilmiştir (Bknz. Tablo 2).

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik bilgiler

| Demografik Değişken | Kategori | n | % |
|---------------------|----------|-----|------|
| Cinsiyet | Kadın | 252 | 60,7 |
| | Erkek | 163 | 39,3 |
| Spor Yapma Durumu | Evet | 231 | 55,7 |
| | Hayır | 184 | 43,3 |
| Toplam | | 415 | 100 |

Tablo 1 cinsiyet değişkenine göre, katılımcıların %60,7'sinin kadın ve %39,3'ünün erkek olduğu görülmektedir. Spor yapma durumuna göre katılımcıların %55,7'si aktif olarak spor yapmakta %44,3 ise aktif olarak spor yapmamaktadır.

Tablo 2. Ölçeklere ilişkin normallik dağılımı

| Ölçek Adı | N | Min. | Mak. | Mean | SD | Skewness | Curtosis |
|-------------------|-----|------|------|------|------|----------|----------|
| Duygusal Özerklik | 415 | 20 | 58 | 39,6 | 6,9 | -,253 | -,084 |
| Özgüven | 415 | 72 | 159 | 124 | 19,4 | -,468 | -,454 |

Duygusal Özerklik ve Özgüven ölçeklerinin toplam puanlarının çarpıklık ve basıklık değerleri, verilerin normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. Katılımcıların kişisel özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

| Ölçek Adı | Cinsiyet | N | X | Ss. | t | P(sig.) |
|------------------------|----------|-----|-------|-----|------|---------|
| İdealleşme | Kadın | 252 | 11,2 | 3 | -6,6 | 0,00* |
| | Erkek | 163 | 13,16 | 2,5 | | |
| Bağımsızlık | Kadın | 252 | 10,4 | 2,3 | -4,6 | 0,00* |
| | Erkek | 163 | 11,4 | 2,1 | | |
| Bireyleşme | Kadın | 252 | 16,6 | 3,1 | -1,3 | 0,17 |
| | Erkek | 163 | 17,1 | 3,1 | | |
| Duygusal Özerklik Top. | Kadın | 252 | 38,3 | 7,1 | -5 | 0,00* |
| | Erkek | 163 | 41,7 | 6 | | |

| | | | | | | |
|---------------------|-------|-----|-------|------|------|------|
| İç Özgüven | Kadın | 252 | 60,5 | 10,6 | 0,1 | 0,88 |
| | Erkek | 163 | 60,3 | 8,8 | | |
| Dış Özgüven | Kadın | 252 | 59,3 | 10,6 | -1,5 | 0,13 |
| | Erkek | 163 | 60,9 | 10 | | |
| Özgüven Top. | Kadın | 252 | 123,7 | 20,2 | -0,7 | 0,47 |
| | Erkek | 163 | 125,1 | 18,2 | | |

Tablo 3'te görüldüğü üzere, cinsiyet değişkenine göre yapılan analizler sonucunda erkek katılımcıların idealleşme, bağımsızlık ve duygusal özerklik toplam puanlarının kadın katılımcılara oranla daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Buna karşın, bireyleşme, içsel özgüven, dışsal özgüven ve toplam özgüven puanlarında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu durum, erkeklerin duygusal özerklik alanında daha bağımsız olma eğiliminde olduklarını, ancak özgüven açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında benzer bir durumun söz konusu olduğunu göstermektedir.

Tablo 4. Katılımcıların spor yapma durumu değişkeni açısından duygusal özerklik ve özgüven düzeylerinin karşılaştırılması

| Ölçek Adı | Spor Yapma Durumu | N | X | Ss. | t | P(sig.) |
|-------------------------------|--------------------------|----------|----------|------------|----------|----------------|
| İdealleşme | Evet | 231 | 12,5 | 3 | 4,3 | 0,00* |
| | Hayır | 184 | 11,2 | 2,7 | | |
| Bağımsızlık | Evet | 231 | 11,3 | 2,4 | 4,7 | 0,00* |
| | Hayır | 184 | 10,2 | 2,1 | | |
| Bireyleşme | Evet | 231 | 17 | 3,2 | 1,5 | 0,11 |
| | Hayır | 184 | 16,5 | 2,9 | | |
| Duygusal Özerklik Top. | Evet | 231 | 40,9 | 6,9 | 4,2 | 0,00* |
| | Hayır | 184 | 38,1 | 6,5 | | |
| İç Özgüven | Evet | 231 | 64 | 7,8 | 8,8 | 0,00* |
| | Hayır | 184 | 55,9 | 10,5 | | |
| Dış Özgüven | Evet | 231 | 63,9 | 7,8 | 9,4 | 0,00* |
| | Hayır | 184 | 55 | 11,1 | | |
| Özgüven Top. | Evet | 231 | 132 | 14,3 | 10,1 | 0,00* |
| | Hayır | 184 | 114,5 | 20,7 | | |

Tablo 4'te görüldüğü üzere, spor yapma durumu değişkenine göre yapılan analizler sonucunda spor yapan katılımcıların idealleşme, bağımsızlık, duygusal özerklik toplam puanları ve özgüven puanlarının spor yapmayan katılımcılara oranla anlamlı derecede daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır ($p<0,05$). Bu durum, spor yapmanın bireylerin duygusal özerklik ve özgüven düzeyleri üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir. Buna karşın, bireyleşme puanlarında spor yapan ve yapmayan katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 5. Katılımcıların duygusal özerklik ve özgüven düzeyleri arasındaki ilişki

| | İdealleşme | Bağımsızlık | Bireyleşme | Duygusal Özerklik Top. | İç Özgüven | Dış Özgüven | Özgüven Top. |
|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------------------|------------|-------------|--------------|
| İdealleşme | 1 | | | | | | |
| Bağımsızlık | 0,600** | | | | | | |
| Bireyleşme | 0,434** | 0,459** | | | | | |
| Duygusal Özerklik Top. | 0,837** | 0,809** | 0,797** | | | | |
| İç Özgüven | 0,132** | 0,167** | 0,161** | 0,187** | | | |
| Dış Özgüven | 0,216** | 0,230** | 0,206** | 0,265** | 0,728** | | |
| Özgüven Top. | 0,190** | 0,218** | 0,199** | 0,247** | 0,924** | 0,933** | |

Tablo 5'de görüldüğü üzere, duygusal özerklik alt boyutları (idealleşme, bağımsızlık, bireyleşme) ve toplam duygusal özerklik puanları arasında yüksek düzeyde anlamlı pozitif korelasyon bulunmaktadır ($p < 0,05$). Bu durum, duygusal özerklik boyutlarının birbirini destekleyici ve ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, içsel ve dışsal özgüven puanları arasında da güçlü bir pozitif ilişki olduğu görülmektedir. Özgüven toplam puanı ile içsel ve dışsal özgüven arasındaki yüksek düzeydeki korelasyon ve özgüven alt boyutlarının toplam özgüveni oluşturduğunu ve bu boyutların birbiriyle ilişkili olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada duygusal özerlik ve özgüven ilişkisinde sporun rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma bulgularına göre cinsiyet değişkenine göre erkek katılımcıların idealleştirmeme, bağımsızlık ve duygusal özerklik toplam puanlarının kadın katılımcılara oranla daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Literatürde yapılan araştırmalar incelendiğinde, Köseoğlu ve Erçevik (2015) tarafından lise öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmada, cinsiyet değişkenine göre toplam duygusal özerklikte ve bağımsızlık boyutunda cinsiyet farklılıkları anlamlı bulunmamıştır. İdealleştirmeme boyutunda erkekler lehine anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Bireyleşme boyutunda, kızlar lehine anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Çimen (2017) tarafından yapılan bir araştırmada cinsiyet grupları arasında, duygusal özerlik genel toplam puanı, bireyleşme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır. Güler ve Süslü (2022) tarafından ergenler üzerine yapılan bir araştırmada, duygusal özerklik puanlarında cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Duygusal özerkliğin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştıran birçok araştırmada, kızların duygusal özerklik puanlarının erkeklerden daha yüksek bulunduğu (Sesli, 2014; Yektaş, 2013; Tung ve Dhillon, 2006) erkeklerin duygusal özerklik puanlarının kızlardan daha yüksek olduğu (Güney, 2017; Ryan ve Lynch, 1989) araştırmalar bulunmaktadır. Bizim çalışma bulgularımız ve literatürdeki farklı sonuçlar arasındaki bu ayrışmanın olası nedenleri, çalışmanın yapıldığı örneklemin sosyo-kültürel özellikleri, araştırmada kullanılan ölçekler ve ölçüm yöntemleri gibi faktörlerden kaynaklanabilir. Ayrıca, duygusal özerklik kavramının cinsiyete göre farklı algılanması, aile yapısının ve sosyal çevrenin etkisi gibi faktörler de bu farklılıkların ortaya çıkmasında rol oynayabilir. Cinsiyete göre farklı bulguların görülmesi, duygusal özerkliğin dinamik ve çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ve bağlamdan bağlama değişebileceğini göstermektedir. Bilgin (2011) tarafından ergenler üzerine yapılan bir araştırmada erkek katılımcıların özgüven düzeyleri kadın katılımcılardan yüksek olmasına rağmen istatistiksel

olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Esen vd., (2017) üniversite öğrencilerinde cinsiyet değişkenine bağlı olarak özgüven düzeylerinde farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Özellikle kadın katılımcıların, toplumsal cinsiyet algısı bağlamında özgüven düzeylerinin erkek katılımcılara göre daha düşük özgüvene sahip olma eğiliminde oldukları bulunmuştur. Bu durum, kadınların toplumsal cinsiyet normlarına daha fazla maruz kaldığı ve bu normların özgüven üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir (Esen vd., 2017). Gültekin ve Durmuş (2022), erkek katılımcılar, toplumsal olarak güçlü ve özgüvenli olma beklentisi nedeniyle yardım arama davranışlarını kısıtlarken, bu durum onların özgüvenlerini daha yüksek göstermelerine ancak içsel olarak özgüven eksiklikleri yaşamalarına neden olmaktadır. Dolayısıyla, erkek rolü normları erkeklerin özgüven algılarını dolaylı olarak etkilemektedir (Gültekin ve Durmuş, 2022). Bu bulgular, cinsiyet rollerinin ve normlarının bireylerin özgüven algıları üzerinde önemli etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Cinsiyetin özgüven düzeyleri üzerindeki bu farklı etkileri, toplumsal cinsiyet rollerinin ve sosyal beklentilerin özgüven algısı üzerindeki baskısını daha iyi anlamamızı sağlamaktadır.

Bir diğer değişken olan spor yapma durumuna göre yapılan analizler sonucunda spor yapan katılımcıların idealleştirmeme, bağımsızlık, duygusal özerklik toplam puanları ve özgüven puanlarının spor yapmayan katılımcılara oranla anlamlı derecede daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Spor yapmanın duygusal özerklik üzerindeki etkileri üzerine yapılan araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin bireylerin duygusal bağımsızlıklarını ve özgüvenlerini artırmada olumlu bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Somoğlu ve Zengin (2023), spor bilimleri öğrencilerinde yapılan bir çalışmada, düzenli spor yapan bireylerin duygusal zekâ düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Duygusal zekâ, bireyin duygusal özerkliği üzerinde belirleyici bir role sahip olduğundan, spor yapmanın duygusal özerklik kazanımına katkıda bulunduğu söylenebilir. Bu sonuç, spor yapmanın, duygusal zekâyı geliştirerek bireylerin duygusal özerkliklerini daha sağlam bir temele oturtmalarına yardımcı olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, Çakır ve Kalkavan (2020), spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerini karşılaştırarak, spor yapan bireylerin bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bilinçli farkındalık, bireylerin duygusal tepkilerini kontrol edebilme kapasitesini geliştirmekte ve bu da duygusal özerklikle doğrudan ilişkilidir. Bahadır vd., (2023) ise riskli sporlarda yer alan yamaç paraşütçülerinin yüksek özgüven seviyelerine sahip olduklarını saptamışlardır. Yüksek riskli sporlarda yer almak, bireylerin cesaretlerini ve öz yeterlilik algılarını pekiştirerek özgüvenlerini artırmaktadır. Bu tür bir özgüven artışı, bireylerin kendi duygusal kararlarını daha bağımsız bir şekilde alma kapasitesini güçlendirir ve bu da duygusal özerklik açısından önemli bir katkı sağlar (Bahadır vd., 2023). Sonuç olarak, spor yapmanın bireylerin duygusal özerkliklerini geliştirmede olumlu bir etkisi olduğu söylenebilir. Spor yaparak kazanılan duygusal zekâ, bilinçli farkındalık düzeylerini artırarak özgüven düzeylerinde de artışa katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Katılımcıların duygusal özerklik ve özgüven düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda duygusal özerklik alt boyutları (idealleşme, bağımsızlık, bireyleşme) ve toplam duygusal özerklik puanları arasında yüksek düzeyde anlamlı pozitif korelasyon bulunmaktadır. Bu durum, duygusal özerklik boyutlarının birbirini destekleyici ve ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, içsel ve dışsal özgüven puanları arasında da güçlü

bir pozitif ilişki olduğu görülmektedir. Özgüven toplam puanı ile içsel ve dışsal özgüven arasındaki yüksek düzeydeki korelasyon ve özgüven alt boyutlarının toplam özgüveni oluşturduğunu ve bu boyutların birbiriyle ilişkili olduğu görülmektedir. Duygusal özerklik ve özgüven arasındaki ilişkiyi inceleyen literatüre bakıldığında, bu iki kavramın bireylerin psikososyal gelişiminde önemli rol oynadığını ortaya koymaktadır. Duygusal özerklik, bireyin duygusal tepkilerini ve ilişkilerini kendi değerleri ve inançları doğrultusunda yönetebilme kapasitesini ifade ederken, özgüven kişinin kendi değerine ve yeteneklerine olan inancını yansıtır. Bu iki kavram arasındaki etkileşim, özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde belirginleşmektedir. Öztürk (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, ergenlerde bilişsel esneklik ve duygusal özerklik arasındaki ilişki incelenmiş ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bu ilişkide aracı rol oynadığı bulunmuştur. Bu bulgu, duygusal özerkliğin gelişiminin, bireylerin özgüven düzeylerini artırmada önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, Uzun ve diğerleri (2023) ergenlerde duygusal özerkliğin yordayıcısı olarak empati ve pozitif-negatif duygu durumlarını incelemişlerdir. Sonuçlar, empati ve pozitif duyguların yüksek olduğu bireylerin duygusal özerklik düzeylerinin de yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, Koç (2019) ergenlerde anne baba tutumları ile duygusal özerklik arasındaki ilişkiyi incelemiş ve demokratik ebeveyn tutumlarının, ergenlerin duygusal özerklik ve özgüven gelişimini desteklediğini bulmuştur. Bu durum, aile dinamiklerinin duygusal özerklik ve özgüven üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Sonuç olarak, literatürdeki bulgular, duygusal özerklik ve özgüven arasındaki pozitif ilişkiyi desteklemektedir. Bireylerin duygusal özerkliklerini geliştirmeleri, özgüven düzeylerini artırmakta ve bu da genel psikolojik iyi oluşlarına katkıda bulunmaktadır. Ebeveyn tutumları, empati ve duygusal düzenleme stratejileri gibi faktörler, bu iki kavramın gelişiminde kritik rol oynamaktadır.

KAYNAKLAR

- Bahadır, Z., Yoka, O., & Yoka, K. (2023). Yamaç paraşütçülerindeki heyecan arayışının, yaralanma kaygısı ve özgüven ile ilişkisi. *Sportive*, 6(2), 1-17. <https://doi.org/10.53025/sportive.1313325>
- Bailey, R., Cope, E. J., & Pearce, G. (2013). Why do children take part in, and remain involved in sport? A literature review and discussion of implications for sports coaches. *International Journal of Coaching Science*, 7(1).
- Bilgin, O. (2011). *Ergenlerde özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Blakemore, S. J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? *Annual Review of Psychology*, 65(1), 187-207. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115202>
- Çakır, G. (2024). Bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş ilişkisi: spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencileri üzerine kesitsel bir analiz. *Milli Eğitim Dergisi*, 53(244), 1755-1772. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.1261346>
- Çimen, S. (2017). *Duygusal özerklik kazanımında benlik saygısı ve karar verme stillerinin etkilerinin belirlenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Esen, E., Soylu, Y., Siyez, D. M., & Demirgürz, G. (2017). Üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet algısının toplumsal cinsiyet rolü ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *E-International Journal of Educational Research*, 8(1).
- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical education & sport pedagogy*, 10(1), 19-40. <https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2008). Participation in extracurricular activities in the middle school years: Are there developmental benefits for African American and European American youth? *Journal of Youth and Adolescence*, 37, 1029-1043. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9309-4>
- Güler, O., & Süslü, D. P. (2022). *Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile duygusal özerklik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gültekin, İ., & Durmuş, E. (2024). Erkek rolü normlarının psikolojik yardım arama engelleriyle ilişkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (60), 316-336. <https://doi.org/10.9779/pauefd.1198597>
- Güney, M. A. (2017). *Ergenlerde duygusal özerklük, sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan University, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kılıçarslan, S., & Parmaksız, İ. (2020). Ergenlerde şiddet eğiliminin yordayıcıları olarak sosyal kaygı ve duygusal özerklik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 1-14. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.680237>
- Koç, F. (2019). Ergenlerde anne baba tutumları ile duygusal özerklik arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (*Düzce ili örneği*). (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Köseoğlu, S. A., & Erçevik, A. (2015). Lise öğrencilerinin duygusal özerklik ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(2), 198-216. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2015.15.2-5000161320>
- Lamborn, S. D., & Steinberg, L. (1993). Emotional autonomy redux: revisiting Ryan and Lynch. *Child Development*, 64(2), 483-499. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1993.tb02923.x>
- Noom, M. J., Deković, M., & Meeus, W. (2001). Conceptual analysis and measurement of adolescent autonomy. *Journal of youth and adolescence*, 30(5), 577-595. <https://doi.org/10.1023/A:1010400721676>
- Öztürk, S. (2019). *Ergenlerde bilişsel esneklik ve duygusal özerklik: Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Ryan, R. M., & Lynch, J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, 340-356. <https://doi.org/10.2307/1130981>
- Sesli, Ç. (2014). *Ortaöğretim öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile değer yönelimleri ve kendini ayarlama düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

- Somoğlu, M. B., & Zengin, S. (2023). Spor bilimleri fakóltesi öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin belirlenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 817-834. <https://doi.org/10.38021/asbid.1292381>
- Steinberg, L., & Silverberg, S. B. (1986). The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child Development*, 841-851. <https://doi.org/10.2307/1130361>
- Tung, S., & Dhillon, R. (2006). Emotional autonomy in relation to family environment: A gender perspective. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 32(3), 297-308.
- Uzun, A. E., Deniz, M. E., Deniz, M., & Uzun, G. (2023). Ergenlerde duygusal özerkliğin yordayıcısı olarak empati ve pozitif negatif duygu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 23(4), 2280-2298. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2023.-1228625>
- Yektaş, Ç. (2013). *Depresyon tanılı kız ergenlerde intihar davranışının doğası ve gelişimsel bağlamı: Kimlik duygusu, ergen-ebeveyn ilişkileri ve duygusal özerklik*. (Uzmanlık tezi). Ege Üniversitesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı, İzmir.



Because I Am an Athlete: Body Image, Freedom of Sexual Orientation and Society Label

Sabiha Gizem ENGİN¹, Veli Onur ÇELİK², Nur BÖLÜKBAŞ²

¹ Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, <https://orcid.org/0000-0003-0898-8474>

² Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, <https://orcid.org/0000-0002-7865-6531>

² Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, <https://orcid.org/0000-0002-3979-2813>

To cite this article/ Atf için:

Engin, S. G., Çelik, V. O., ve Bölükbaş, N. (2024). Because I am an athlete: Body image, freedom of sexual orientation and society label. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 103-119.

Abstract

The body phenomenon is not just a biological phenomenon, but it is also a social display area, as evidenced by the clothing worn, posture, look, accessories, and activities utilized. As a result, the shown bodies are suppressed by societal standards, and when these norms are not appropriate for the context, they are suppressed. The goal of this study is to identify the sexual orientation labels applied to individuals based on their physical appearance within the context of societal standards. This is a case study undertaken within the framework of qualitative research. Participants were given photographs of athletes and answered two questions, one multiple choice and one open-ended. The labels associated with the athletes were separated into four categories based on the answers supplied by the participants to the questions: body image, body language, dress style, and indefinable traits. Biopowers employ numerous regulators in society to order societies and set norms. Athletes' bodies and physical features, however, are tied not just to their own decisions, but also to the needs of the sport, and they should not be stigmatized or ostracized as a result of these norms.

Keywords: Social gender, Athlete, Body image, Biopower

Çünkü Ben Sporcuym: Beden İmajı, Cinsel Yönelim Özgürlüğü ve Toplum Etiketleri

Özet

Beden olgusu; sadece biyolojik bir olgu değil, aynı zamanda giyilen kıyafetler, duruş, bakış, kullanılan aksesuarlar ve eylemler ile aynı zamanda bir toplumsal sergi alanıdır. Bu sebepten dolayı da sergilenen bedenler, toplumsal normlar ile şekillenir. Eğer bu normlara uygun bir durum yok ise de baskılanır. Bu araştırmadaki amaç, sporcu bireylerin fiziksel görünüşleri üzerinden, toplumun oluşturduğu normlar dâhilinde bireylere karşı oluşturulan cinsel yönelim etiketlerinin tespitinin ortaya konmasıdır. Bu araştırma nitel araştırma kapsamında yürütülmüş bir durum çalışmasıdır. Katılımcılara sporcu fotoğrafları gösterilmiş ve biri çoktan seçmeli, biri de açık uçlu olmak üzere iki adet soru sorulmuştur. Katılımcıların sorulara verdikleri cevaplara istinaden sporculara ilişkin etiketler, beden imajı, beden dili, giyim tarzı ve tanımlanamaz özellikler olarak 4'e ayrılmıştır. Biyo-iktidarlar toplum içerisindeki çeşitli düzenleyicileri kullanarak toplumları belli bir düzene sokar ve normlar oluşturur. Fakat sporcu bireylerin bedenleri ve fiziksel görünüşleri sadece bireysel seçimleri ile alakalı değil, aynı zamanda sporun gereklilikleri ile de ilgilidir ve bu normlar altında etiketlenip, ötekileştirilmemeleri gerekmektedir.

Anahtar kelimeler: Toplumsal cinsiyet, Sporcu, Beden imajı, Biyo-iktidar.

INTRODUCTION

The physical appearance of individuals, that is, their bodies, is seen as an element of reinforcement that is constantly interpreted, and the necessary features are determined by both the society and the ideological approaches to which they are exposed. The body is the most attractive instrument that people use to express their identities, and it is a form of expression through the clothing they wear, accessories they use, colour preferences, postures and activities they do. Cultures and civilizations construct the framework of this type of expression, and the bodies moulded around this framework emerge as an element that is continually regulated by societies and governments (Berkday, 2012). According to Foucault (1990), "The power makes the bodywork, it penetrates the behaviour, it is intertwined with desire and pleasure, it is necessary to catch it red-handed in this work; what needs to be done in this analysis, which is a difficult thing". Since the 18th century, the topic of sexuality and the relationship with one's body has been studied by science. This has led to the creation of specific standards which define what is considered "normal". Today, anyone who does not fit within these norms has been often labelled as "perverted" or referred to as a "patient". Butler (2016), pioneered by Foucault, demonstrated that everything linked with genders and portrayed as "natural" is a cultural creation that is generated discursively. The meaning of men and women occurs with gender inside this notion of normalcy presented by civilizations. Thus, it is subjected to a body signification as "male-masculine, female-female," and the body phenomenon, which is a social object, is generated by being affected and moulded by biological gender discourses (Butler, 2016; Sancar, 2011, pp. 182). Bauer (2010) refers to this bodily look as "substance appearance," which society forms and expects to be as it should be, whereas Butler (2016) conveys the discursive play of gender and gender norms defined for this substance appearance. These norms demand rules expressed as masculinity and femininity, and they fit sexuality into binary patterns and sustain the attitude that enforces heterosexual hegemony through these norms.

It is not only societies or cultures that create this heterosexual structure. Religious values are also constantly intertwined with these binary genders, and the phenomenon of religion regularly feeds governments. In Islam, masculinity and femininity are at the forefront, and even the holy book, the Quran, is written in a language that emphasizes only these binary genders. In that book, written about these binary genders, the book naturally points out what should be male and female (Abdelgelil et al., 2023). This process also generates stereotypes and prejudices. These boundaries lead to the emergence of homophobia/biphobia/transphobia and other phobias. Social norms are transmitted through socialization using powerful tools such as the media. Individuals thus internalize heteronormative family, education, religion, political and legal regulations. Various sexual orientations that emerge and are seen as a threat are tried to be suppressed in different ways. These repressions are accompanied by other forms of violence, stigmatization and labelling (Göregenli, 2006). This stigmatization and labels related to sexual orientation are sometimes realized only through physical appearance. However, these physical characteristics have different meanings for athletes and are shaped according to the characteristics of sports branches.

Sports, Body and Sexual Orientation

Adrienne C. Rich (2003) proposed discussing it as a consequence of an in-depth investigation of the social construction of gender roles and sexual orientations, and she utilized the notion of "forced heterosexuality" to highlight society's hegemonic tendencies. Sport, as an institutional framework, associates the existence of male and female genders in sports with the imposition of forced heterosexuality. While women in sports institutions are categorized into heterosexual women and masculine women based on their physical appearance, women with heterosexual appearance are always at an advantage. On the other hand, this heterosexist distinction creates the need for female athletes to emphasize their femininity (Koca & Bulgu, 2005). For these reasons, these behaviours are discussed with the concept of "hegemonic femininity" (Choi, 2000; Hall, 1996). Athletes in women's sports are in such an honourable position with their feminine appearance and feminine features that female athletes who fall outside of these norms are systematically more than individuals in many positions (trainer, manager, referee, media, etc.) in sports. They receive negative feedback and are forced to look feminine. Young (1997), in his research, revealed that female athletes who take part in sports branches that are considered suitable for men are labelled as lesbian only because of their branches. Women are not the only gender marginalized in sports. At the same time, sportswomen who are outside the norms of femininity are marked as "TomBoy (Tomboy)" and "lesbian" (Kleindienst-Cachay & Heckemeyer, 2008), male athletes who are outside the norms of physical superiority and the muscular structure that men must conform to are also marginalized (Hall, 1996). The norms that are systematically internalized by societies form the basis of homophobia, which is a reaction against homosexual athletes (Krane, 1996; Krane & Romont, 1997). In the current situation, the concept of gender emerges as one of the most significant factors in choosing the sports branch, and individuals choose the branch they will be interested in within the framework of these norms (women's sports, men's sports) (Koivula, 1995; Koivula, 2001). Metheny (1965) carried out one of the first studies on gender stereotypes in sports and divided the branches in the male-dominated sports institution into three categories: "suitable for women, partially suitable for women and not suitable for women". Ian (1995), in his research on female bodybuilders, defines bodybuilding as the fear of losing their gender and self-limitation. In other words, gender norms are highly effective in participation in sports (Koca et al., 2005a). For instance, when it comes to men's sports, boxing, wrestling, football, and combat sports come to mind. The branches that come to mind when women's sports are mentioned are gymnastics, dance, aerobics and similar branches that will not change the existing naive structure of the female body (Chalabaev et al., 2013; Matteo, 1986; Riemer & Visio, 2003).

Our country's position parallels that of world literature. While gymnastics, pilates, step aerobics, volleyball, ice skating, and walking are regarded as more appropriate for women's sports, football, basketball, boxing, wrestling, and weightlifting are considered more suitable for men's sports (Koca et al., 2005b). The fundamental reason that certain branches are ascribed to specific genders is that in culture, the feminine body is classified as lovely and innocent. In contrast, the male body is coded as solid and magnificent. As a result, female athletes are continuously under pressure to maintain their weight, muscles, and body image (Menzel et al., 2011). However, conformity with these socially defined and continually

processed standards is difficult in athletics. People should be free to shape their bodies according to their interests, without limitations based on their chosen sport. For example, a woman interested in boxing should not be scared of having a robust and massive figure, and a man interested in dancing should not be marginalized because of her delicate and exquisite attitude.

The goal of this study is to discover which labels are used by society to identify athletes' sexual orientation only based on their physical appearance from the standpoint of gender norms.

METHOD

Research Pattern

This study follows the "case study" format. The case study, as defined within the framework of qualitative research designs, deals with contemporary occurrences that are difficult to grasp and evaluate. Furthermore, it is mentioned that it is a study strategy that works without leaving their native habitat or frameworks and that deals with these problems in a methodical, in-depth, and multidimensional manner (Patton, 2014; Yıldırım & Şimşek, 2013). Briefly and concisely, Merriam (2013) used the phrase "description of a case study in an understandable way as a result of a detailed examination of a structure or phenomenon with certain boundaries".

Research Participants

The participants of the study consist of:

- People who define themselves as sports consumer,
- Over eighteen years old,
- Born and grew up in Turkey,
- Finally, accept the information in the volunteer information form.

In the study, which was fulfilled with the participation of 141 individuals, 62 individuals defined themselves as female (44%), and 68 individuals described themselves as male (48%). In addition, 11 people (8%) do not have a definition regarding their assigned gender. The research participants are sports consumers who define themselves as sports watchers or participants. These individuals were reached with the convenience sampling method, and after giving detailed information about the research individually, the online form link was shared with them, and the individuals were accompanied until the study was completed against possible questions.

Data Collection Tools

The survey technique was applied in the research. Within the scope of the used survey, a total of '18' photographs of athletes were shown to the participants, including '10' with female assigned gender and '8' with male assigned gender. This research, which was carried out with photographs of athletes living in different countries of the world, dealing with various sports branches with different sexual orientations: Thomas Hitzlspeger, Martina Navratilova, Ian

Thorpe, Tom Doley, Jason Collins, Megan Rapinee, John Amaechi, Michael Sam, Gareth Thomas, Amelie Mauresma, Judith Arnt, Orlando Cruz, Diana Taurasi, Julia Rahde, Hilary Knight, Christmas Abbott, Magic Johnson, Larena Benitez, Tameka Yallap, Maria Pilar. The reason why these athletes are preferred is that top-rated and well-known athletes do not want to be included in the media in terms of the sexual orientation of each athlete with an open identity, and individual statements are not directed.

The images in the study were shown to the participants one by one, and after giving them enough time to view and evaluate them, a total of two (excluding demographic information) questions, one multiple-choice and one open-ended, were asked regarding each photograph shown. There was no direction given to the participants on the answers to the questions; no more questions were asked, merely their replies were documented, and the other photo was taken. The questions asked after each photograph shown during the research are as follows;

1. What do you think is the sexual orientation of the athlete in the photo? (*Multiple choice*)

() Heterosexual () Bisexual () Homosexual () No idea

2. What is your reason for giving this answer? (*Open-ended*)

.....

The purpose of asking these questions in the research is to reveal the labels related to their sexual orientation in society, to make them understandable within the scope of the case study, and to describe them. Furthermore, to determine the demographic characteristics of the participants, questions were asked to select the descriptive characteristics of the individuals, such as gender, age, and education level, and the question of whether they had met an individual with a different sexual orientation before was asked to determine their attitudes toward sexual orientation differences.

Analyzing of Data

Qualitative research techniques entail producing and constructing an intelligible form as a consequence of data analysis. Qualitative research entails incorporating diversity, originality, and flexibility within data processing (Yıldırım & Şimşek, 2013).

The ideas of description, categorization, and association appear in the literature as essential concepts for the researcher to understand during the analytical process (Dey, 2003). Making a thorough description of the data acquired by a researcher is what the descriptive phase entails. Making definitions implies that readers may immediately and precisely access the environment in which the data is obtained, the perspectives of the persons participating in the study, and the intricacies of the information about the research method. As soon as the data collected under specific themes in the research process passes to the interpretation stage, it means that the associating process has started (Yıldırım & Şimşek, 2013).

In the conducted research, the data collected through open-ended questions were listed and written down after completing the entire survey. First, all open-ended statements were read, the data were coded in the classification phase, and themes were created in line with these codes. The comparison and validation of the codings were calculated by four researchers using the “consensus/disagreement” formula. ($Reliability = Consensus / Consensus +$

Disagreement x 100). If the outcome of the reliability formula in the literature is at least 70%, it indicates that dependability is possible (Huberman & Miles, 2002). To guarantee dependability, those codes that did not achieve a sufficient percentage and had disputes were eliminated from the findings by consensus of the coders.

Ethical Approval

Within the scope of the research, ethics committee permission was obtained with Anadolu University Social and Human Sciences Scientific Research and Publication Ethics Committee evaluation decision date 03.03.2021, ethics evaluation document number 8374.

FINDINGS

The themes, sub-themes, and codes connected to the physical pictures of the athletes are presented in this part, which covers the conclusions acquired as a consequence of the analysis of the data received from the interviews. The opinions of the participants are also included in the findings section in the form of "quoting," and all of the findings gathered reflect the personal opinions of the participants. The identity of the participants was not revealed while giving their perspectives.

Theme, Sub-Theme and Coding

The key topics that emerged from the interviews were divided into four categories: body image, body language, dress style, and indefinable traits. The sub-themes chosen under the major themes also include codes, and the themes and sub-themes are depicted in Figure 1.

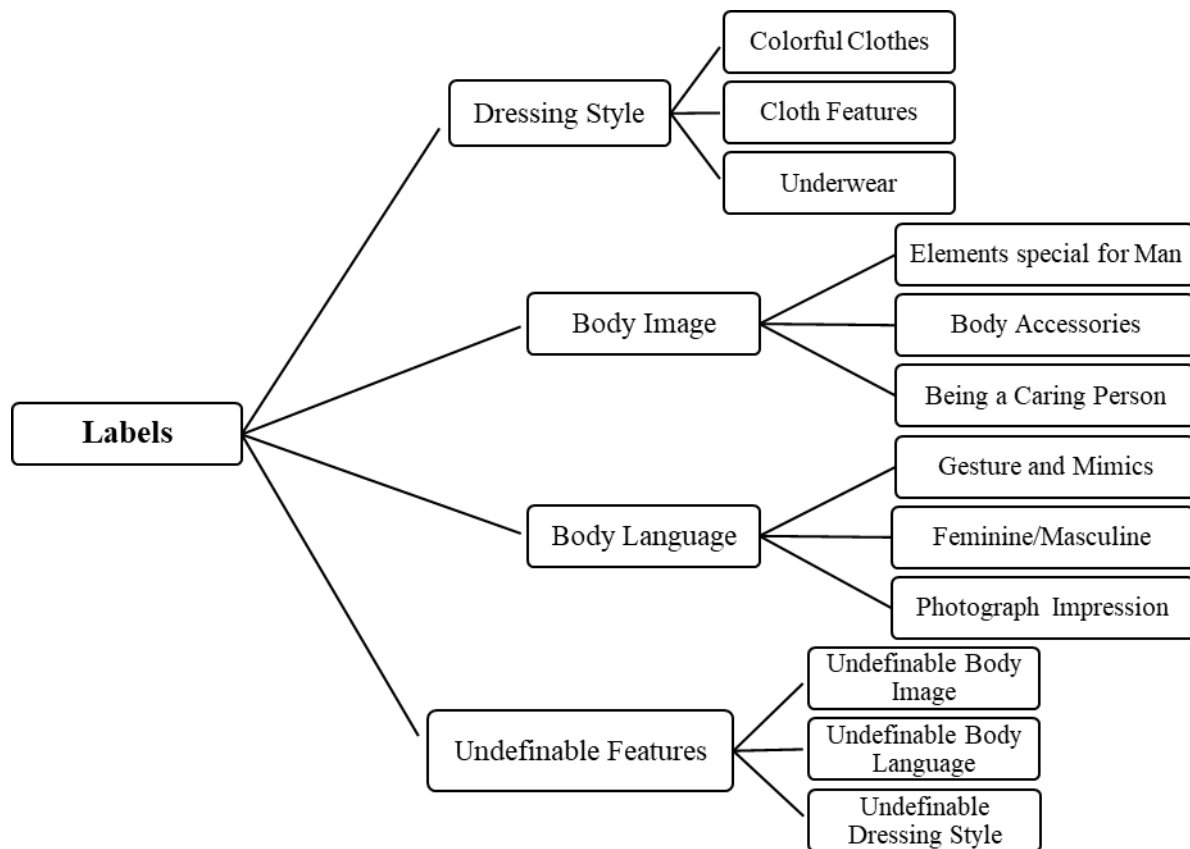


Figure 1. Themes and Sub-themes

Details on the sub-themes of male-specific elements, body accessories and being well-groomed under the Body Image theme are shown in Figure 2.

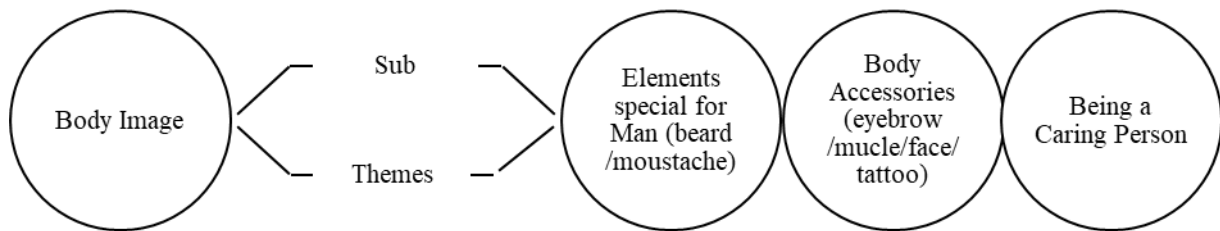


Figure 2. Body Image Sub-themes

The expressions utilized by the participants under the theme of body image are generally shaped under the sub-themes of masculine elements (beard/moustache), body accessories (hair, muscle, facial structure, and tattoo) and being well-groomed. The sentences expressed by the participants about these themes are as follows:

- *He is handsome because handsome guys are usually gay.*
- *He creates a gay perception because he is well-groomed and has no beard.*
- *Mustache cut is gay, just like Freddie Mercury.*
- *Short hair is a sign of lesbianism.*
- *Her haircut and colour are unique because lesbians are not usually that brave.*
- *His soft features and smile suggest he is gay or bisexual.*
- *He has a very tough masculine face, so I think he is straight.*
- *She has a feminine facial feature, but her body is very muscular, so she is heterosexual.*
- *Lesbian or bisexual because he has a very muscular and masculine build.*
- *I felt he was gay because of his naive stance and baby-like features.*
- *She plays soccer and has tough masculine tattoos that made me think she is a lesbian.*
- *His tattoos give a gay image.*

Participants encode and socially identify athletes based on their body image perception, beardless/beardless, moustache cut, facial appearance, tattoos, haircut, muscular proportions, and well-groomed look by rating their purely physical appearance. Individuals who took part in the study labelled the athletes of the assigned gender based on their beard, moustache, feminine tattoos, perception of beauty/handsomeness, and facial characteristics. Athletes with assigned genders are labelled according to their haircut (short/long), hair colour, tattoos they find masculine, perception of beauty/handsomeness, and facial features. Individuals who refer to these norms in their predictions regarding the sexual orientation of individuals whose physical characteristics are outside of certain social norms label athletes outside certain stereotypes as gay, lesbian or bisexual while positioning the athletes they include within the norm lines as heterosexual.

Details on the sub-themes of gestures and facial expressions, feminine/masculine images and photographic impressions, which are under the body language theme, are presented in Figure 3.

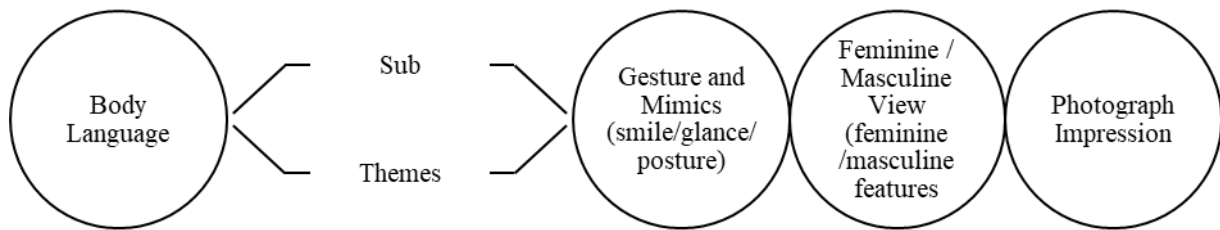


Figure 3. Body Language Sub-themes

The expressions used by the participants under the heading of body language are generally shaped under the sub-themes of gestures and mimics (smile, glance, posture), feminine/masculine image (feminine/masculine features) and photographic impression. The sentences expressed by the participants about these themes are as follows:

- *She looks sad and suppressed because of her sexual orientation.*
- *Beardless and feminine looks.*
- *It fits the very feminine heteronormative structure.*
- *She has an effeminate attitude despite her feminine appearance.*
- *She looks attractive and has a masculine style, so I thought she was a lesbian or bisexual.*
- *Her face made me feel heterosexual.*
- *I felt that he was gay or bisexual from his smile.*
- *According to the image, I feel that it is gay.*

By evaluating the images of the athletes completely in the photograph, the participants encode and socially label the individuals based on their perception of body language, their smiles, the looks in the photograph, the poses, the features they attribute to men and women, and the personal feelings they have acquired by looking at the photograph alone. Individuals in the research designate the athletes with the given gender based on the significance they ascribe to their gaze, attitudes they find feminine, emotions on their faces, and the smiling gesture. On the other hand, it labels the athletes whose assigned gender is female, based on their masculine appearances and the impressions they get from personal experiences when they look at the image. Individuals who refer to these norms in their predictions about the sexual orientation of individuals whose body language is outside certain social norms label athletes outside certain stereotypes as gay, lesbian or bisexual, while positioning the athletes they include within the norm lines as heterosexual.

Under the theme of clothing style, the clothes used by the athletes are coded according to their colours, shapes and usage purposes, and the clothing details are shown in Figure 4.

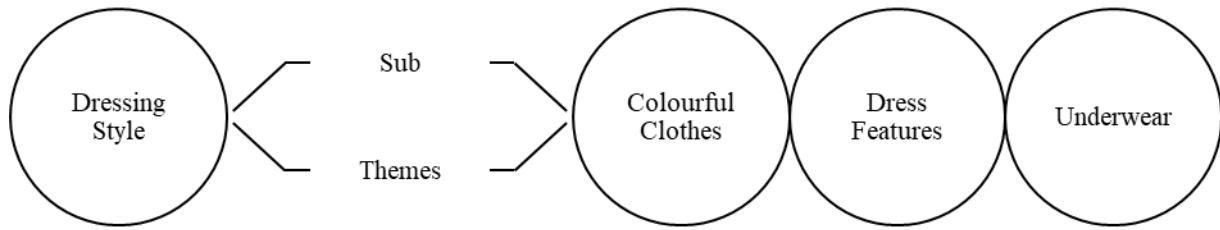


Figure 4. Dressing Style Sub-themes

The expressions used by the participants regarding the dressing style were generally coded as coloured clothes (pink, multi-coloured, feminine colours), dress features (tight/short uniforms) and underwear. The sentences expressed by the participants about this theme are as follows:

- *Her clothing, jewellery and hair reflect complete femininity.*
- *Despite her short hair and colourful dresses, she has a masculine style.*
- *I answer with very stereotypical judgments, but the choice of clothes, heels, nail polish and pose creates the impression of heterosexual.*
- *She has masculinity, but her outfit made me think otherwise, so I gave the heterosexual answer.*
- *Tight clothing and short shorts are gay.*
- *His shorts are short and narrow. It is as if they form my vision.*
- *She is not wearing underwear, it is obvious, and lesbians do not care about such things.*

Individuals who participated in the study labelled the athletes of the assigned gender based on the colours (pink, purple) they wore in their attire, the colours they chose for women, and the shorts they preferred as short or tight. Athletes with gender are branded based on their make-up, clothes, shoes, jewellery, and accessories. Individuals who refer to these norms in their predictions regarding the sexual orientation of individuals whose clothing styles are outside of certain social norms label athletes outside certain stereotypes as gay, lesbian or bisexual and position the athletes they include within the norm lines as heterosexual.

Details related to the sub-themes of indefinable body image, indefinable body language, and indefinable clothing style, which are under the theme of indefinable characteristics, are presented in Figure 5.

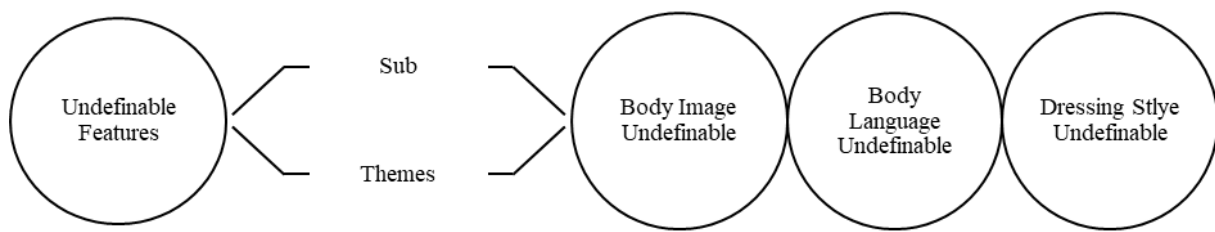


Figure 5. Undefinable Features Sub-themes

The expressions used by some of the participants regarding the sexual orientation estimations are that it is not possible to make a definition based on body image, body language and clothing style. The sentences expressed by the participants about this theme are as follows:

- *I have no idea that anyone can build a body.*
- *It is not possible to decide on orientation based on appearance.*
- *I am not interested in gender choices.*
- *I do not think people's appearance reflects their sexual orientation.*
- *Sexual orientation cannot be determined by appearance.*
- *I do not know the answer to that. It seems strange to me to guess. I do not have a specific pattern, so that I can include it there.*
- *I think that the sexual orientation of people cannot be categorized according to their appearance.*
- *I do not think that appearance determines sexual orientation.*

Some (12%) of the participants believe that athletes with the designated gender of male and athletes with the assigned gender of female cannot be classified in any form or with an external observation based on any criteria. The familiar voice of the participants, who stated that the imposed norms, including clothing styles, body language, and body images, are social perceptions and that no predictions about the sexual orientation of individuals would be correct. That expression can be used as a summary sentence of a segment that exists as a minority in society.

“I am not in favour of deciding the sexual orientation of individuals based on their appearance. That is a social prejudice.”

The findings, in the light of all the information, can be summarized as follows.

Quantitative findings regarding the demographic characteristics of the survey participants can be summarized as follows: The participation rate of women is 44%, and the participation rate of men is 48%. Additionally, 8% did not provide any gender information. The findings regarding the monthly income levels of the participants are as follows: 51% earn below the

minimum wage, 23% earn between "3,000 - 5,000 TL", and 26% earn more than "5,000 TL". The findings regarding the education levels of the participants are as follows: 5% are secondary school graduates, 22% are high school graduates, 59% are undergraduate graduates, and 14% have postgraduate education.

DISCUSSION AND CONCLUSION

Although it is founded on individual preferences and subjective values about their bodies, it is an object unaffected by contemporary norms and acceptances (Çakmak, 2020). Nothing that is not visual in our age has a semantic counterpart. Therefore, the idea of meaning arises with visibility and cannot exist apart from it (Ellul, 1998; Şişman, 2016; Vattimo & Rovatti, 2012). Ellul (1998) asserts a significant interaction between the gaze and the body. When others look at you, they call to mind the reality waiting in their thoughts, which creates the bodily image they perceive in front of this reality. According to Sartre (2011), it derives from the fact that the gaze has a social regulating effect on individuals and is always formed according to the minister's expectations. In their research with models, Güzel and Ümit (2018) discovered that the bodies studied always succumb to the desire to meet the ministers' demands, and they feel obligated to shape their bodies according to the wishes and desires of the ministers. Otherwise, the fear of being marginalized emerges. Religion, local culture, and social norms were all major forces influencing the body in old communities (Çubuklu, 2004; Gelis, 2007; Le Breton, 2011; Pellegrin, 2007). Deleuze and Guattari revealed that due to the ideal body coding created by societies, individuals internalized the necessity of changing their constantly controlled bodies to reach these ideal norms (Thornton, 2019). It can be said that these ideal norms, which were also mentioned in our research, are long blond hair, a slender and elegant body for women, a muscular body, and a stern face with a beard for men. Athletes' bodies, outside of social norms, are one of the most prone to marginalization. Studies are showing that the othering behaviour that emerges as a result of body image in society is an action that comes from the past and continues today (Abell & Richards, 1996; Holt, 2006; Laitinen et al., 2001; Rahkonen & Takala, 1998; Snooks & Hall, 2002). Many of the studies carried out reveal that athletes are placed in a valuable position in society with a fit body they have achieved, but here, too, different characteristics and norms expected from men and women continue to exist (Carrington, 1986; Laitinen et al., 2001; McLaren & Kuh, 2004; Sapaaij, 2013; Snooks & Hall, 2002; Spreitzer, 1994). Some studies reveal the unhappiness of individuals who cannot meet the ideal presentation criteria shaped by society within the framework of their norms (Barlett et al., 2008; Clark & Tiggeman, 2006; Eraslan & Aydoğan, 2016; Jones et al., 2004; Pich et al., 2015; Voelker et al., 2015). However, one of our research goals is that athletes' bodies (women/men) vary greatly depending on the activity and cannot please society by deviating from the standards, which may negatively impact the athletes' performances or athletic life. In bodybuilding research, muscular tone and huge physical indicators, which are branch prerequisites, are associated with existing masculine standards, causing the exclusion of female athletes from society (Grogan & Richards, 2002; Karaçam, 2015; Pope et al., 1997).

Other activities carried out over the physical characteristics of individuals who are outside of these norms established in the societies create psychological pressure on people and include

discourses such as "you are like a man" for a short-haired woman or "Are you gay?" for a man who does ballet. However, they also spread homophobic attitudes to people.

Therefore, these physical norms, which are deemed appropriate regarding genders, appear as norms that also give rise to homophobia. LGBTIQ+ individuals, who are defined as not conforming to these physical norms, are exposed to homophobia/marginalization through their appearance and behaviour (Sadiç & Beydağ, 2018). In this context, regardless of their sexual orientation, they can be shaped as if they belong to a specific group, and as a result, the likelihood of athletes being exposed to homophobic attitudes in society increases. Male individuals in society have a homophobic attitude, and the rate of exposure to homophobia is much higher than that of females. In addition to the fact that female individuals are more inclusive in this regard, it has been revealed that homosexual women do not encounter homophobic attitudes and discourses as much as men (Anderssen, 2002; Çırakoğlu, 2006; Güney et al., 2004; Herek, 1988; Lock & Kleis, 1995; Sakallı, 2002; Sakallı, 2006; Sakallı & Uğurlu, 2001; Şah, 2012). Similar results we obtained in parallel with these studies support our research, and individuals who define themselves as male both label the external appearance of the athletes more easily and display more homophobic attitudes towards male athletes.

Moreover, in parallel with our research findings, studies in the regarded literature show an inverse relationship between education level and active use of social norms. In short, as the education level of individuals increases, their conformity to social norms and their efforts to seek social norms decrease (Jenkins et al., 2009; Lewis & Taylor, 2001; Shackelford & Besser, 2007).

One of the causes for the research participants' stereotypes and biases surrounding sexual orientation is the fact that they had never met an LGBTIQ+ person. Participants who are acquainted with people of various sexual orientations (lesbian, gay, bisexual, transgender, among other things) create more positive and moderate material than those who are not acquainted (Anderssen, 2002; Çırakoğlu, 2006; Güney et al., 2004). In our research, 14.8% of the participants stated that they had met an LGBTIQ+ individual in their social life, and almost all of the 12% who said that it is not possible to be defined by appearance indicated that they had met an individual with a different sexual orientation and avoided labelling. This analysis supported the literature.

As a consequence, it is incorrect to associate homophobic attitudes and discourses with athletes who are outside of societal standards and who are unable to satisfy particular physical norms due to the needs of the sports branch in which they are engaged. Some physical looks imposed by society are consistent with demands that cannot be satisfied, particularly for athletes, and they undermine sports life as a professional enterprise and construct walls in front of potential triumphs. The best recent example is National Gymnast Tutya YILMAZ, who represented Turkey at the 2016 Rio Olympic Games. The athlete, who quit sports shortly after the Olympic Games, expressed his reaction to his exclusion, mainly because of his very muscular appearance and inability to fulfil his existence fully in society.

RECOMMENDATIONS

Research shows that the social relationships of people of diverse sexual orientations play a significant impact in changing unfavourable views and actions against these people (Anderssen, 2002; Çırakoğlu, 2006; Güney et al., 2004; Sakallı, 2002; Sakallı & Uğurlu, 2001; Şah, 2012). In this context, increasing the level of familiarity with the society of individuals with different sexual orientations, establishing positive social relationships, and minimizing othering will play a significant role in the destruction of the heteronormative structure, and it will become more inclusive for everyone outside the current norms, particularly athletes.

One of the most crucial tasks to meet equality in today's democratic society is introducing specific adjustments and diverse viewpoints on social perception. In this regard, providing training, informing about the promotions of sports branches, presenting prospective instances beyond the appropriate social standards, and isolating players from this other dimension would be suitable for future success. Furthermore, further study on certain groups may yield more thorough results by making the branches more precise.

REFERENCES

- Abdelgelil, M. F. M., Bidin, S. N. B. B. S., Omar, N. B., Razali, M. A. T. B. M., & Ismail, F. Z. B. (2023). Rhetorical meanings of conjunction, disjunction, masculinizing and feminizing in Mutawatir Qira'at of the Holy Quran. *Synesis*, 15(1), 235-242.
- Abell, S. C., & Richards, M. H. (1996). The relationship between body shape satisfaction and self-esteem: An investigation of gender and class differences. *Journal of Youth and Adolescence*, 25(5), 691-703.
- Anderssen, N. (2002). Does contact with lesbians and gays lead to friendlier attitudes? A two year longitudinal study. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 12(2), 124-136.
- Barlett, C. P., Vowels, C. L., & Saucier, D. A. (2008). Meta-analyses of the effects of media images on men's body-image concerns. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(3), 279-310.
- Bauer, N. (2010). Simone 6 De Beauvoir: The second sex. In B. Mann & M. Ferrari (Ed.), "On ne naît pas femme: on le devient" *The Life of a Sentence*. Oxford University Press.
- Berktaş, F. (2012). *Tarihin cinsiyeti*. (4th ed.). Metis Yayınları.
- Butler, J. (2016). *Cinsiyet belası: Feminizm ve kimliğin altüst edilmesi*. (Trans. B. Ertür). Metis Yayınları.
- Çakmak M. N. (2020). *Spor aracılığıyla bedenin göstergelişmesi: Eskişehir'de body-fitness yapanlara yönelik sosyolojik bir saha araştırması* (Kayt No. 639107) [Doctoral dissertation, Anadolu University]. YOK Thesis Center.
- Carrington, B. (1986). Social mobility, ethnicity and sport. *British Journal of Sociology of Education*, 7(1), 3-18.
- Chalabaev, A., Sarrazin, P., Fontayne, P., Boiché, J., & Clément-Guillot, C. (2013). The influence of sex stereotypes and gender roles on participation and performance in

- sport and exercise: Review and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(2), 136-144.
- Choi, P. Y. L. (2000). *Femininity and the physically active woman*. Routledge.
- Clark, L., & Tiggemann, M. (2006). Appearance culture in nine-to 12-year-old girls: Media and peer influences on body dissatisfaction. *Social Development*, 15(4), 628-643.
- Çırakoğlu, O. C. (2006). Perception of homosexuality among Turkish University students: The role of labels, gender, and prior contact. *The Journal of Social Psychology*, 146(3), 293-305.
- Çubuklu, Y. (2004). Yemek: Haute Cuisine'den Fast-Food'a. In S. Kılıç (Ed.), *Toplumsalın sınırında beden* (s. 141-150). Kanat Kitap.
- Dey, I. (2003). *Qualitative data analysis: A user friendly guide for social scientists*. Routledge.
- Ellul, P. (1998). *Who am I? A study in cultural identity*. [Bachelor's thesis, University of Malta]. <https://www.um.edu.mt/library/oar/handle/123456789/78945>
- Eraslan, M., & Aydoğan, H. (2016). Vücut geliştirme ve fitness merkezinde spor yapan bireylerin beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 50-57.
- Foucault, M. (1990). *The use of Pleasure: Volume 2 of the history of sexuality*. Vintage Books.
- Gelis, J. (2007). Beden, kilise, kutsal. In J. J. Courtine & G. Vigarello (Ed.), *Bedenin tarihi: Rönesanstan Aydınlanmaya*. (Trans. S. Özen.). Yapı Kredi Yayınları.
- Göregenli M. (2006, Mayıs 16). Ayrımcılık İdeolojisi Olarak Homofobi. Kaos GL. <https://kaosgl.org/haber/ayrimcilik-ideolojisi-olarak-homofobi>
- Grogan, S., & Richards, H. (2002). Body image: Focus groups with boys and men. *Men and Masculinities*, 4(3), 219-232.
- Güney, N., Kargı, E., & Çorbacı, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin eşcinsellik konusundaki görüşlerinin incelenmesi. *Turkish Journal of HIV/AIDS*, 7(4), 131-137.
- Güzel, E., & Ümit, E. Ç. (2018). Filtreli güzellik: Güzellik hegemonyasının gözde mekânı instagram, güzellik kraliçeleri ve süper modeller. *Sosyologça*, 8, 15-16.
- Hall, M. A. (1996). *Feminism and sporting bodies: Essays on theory and practice*. Human Kinetics Publishers.
- Herek, G. M. (1988). Heterosexual's attitudes toward lesbians and gay men: Correlates and gender differences. *Journal of Sex Research*, 25(4), 451-477.
- Holt, R. (2006). The amateur body and the middle-class man: Work, health and style in Victorian Britain. *Sport in History*, 26(3), 352-369.
- Huberman, A. M., & Miles, M. B. (2002). *The qualitative researcher's companion*. Sage Publications.
- Ian, M. (1995). How do you wear your body? Bodybuilding and the sublimity of drag. In M. Dorenkamp & R. Henke (Eds.), *Negotiating lesbian and gay subjects* (pp. 71-92). Routledge.

- Jenkins M, Lambert, E. G, Baker D. N. (2009). The attitudes of black and white college students toward gays and lesbians. *Journal of Black Studies*, 39(4), 589-613.
- Jones, D. C., Vigfusdottir, T. H., & Lee, Y. (2004). Body image and the appearance culture among adolescent girls and boys: An examination of friend conversations, peer criticism, appearance magazines, and the internalization of appearance ideals. *Journal of Adolescent Research*, 19(3), 323-339.
- Karaçam M. (2015). *Vücut geliştirme alanında erkeklik kimliğinin inşasında besin desteği kullanımının yeri* (Kayıt no. 383190) [Master's thesis, Hacettepe University]. YOK Thesis Center.
- Kleindienst-Cachay, C., & Heckemeyer, K. (2008). Women in male domains of sport. *International Journal of Eastern Sports & Physical Education*, 6(1), 14-37.
- Koca, C., & Bulgu, N. (2005). Spor ve toplumsal cinsiyet: Genel bir bakış. *Toplum ve Bilim*, 103, 163-184.
- Koca, C., Aşçı, F. H., & Demirhan, G. (2005a). Attitudes toward physical education and class preferences of Turkish adolescents in terms of school gender composition. *Adolescence*, 40(158), 365-375.
- Koca, C., Hülya Aşçı, F. & Kirazcı, S. (2005b). Gender role orientation of athletes and nonathletes in a patriarchal society: a study in Turkey. *Sex Roles*, 52, 217-225. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-1296-2>
- Koivula, N. (1995) Ratings of gender appropriateness of sports participation: Effects of gender-based schematic processing. *Sex Roles*, 33, 543-557. <https://doi.org/10.1007/BF01544679>
- Koivula, N. (2001). Perceives characteristics of sports categorized as gender-neutral, feminine and masculine. *Journal of Sport Behavior*, 24(4), 377-394.
- Krane, V. (1996). Lesbians in sport: Towards acknowledgment, understanding and theory. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(3), 237-246. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.3.237>
- Krane, V., & Romont, L. (1997). Female athletes' motives and experiences during the Gay Games. *International Journal of Sexuality and Gender Studies*, 2, 123-138.
- Laitinen, J., Power, C., & Järvelin, M. R. (2001). Family social class, maternal body mass index, childhood body mass index, and age at menarche as predictors of adult obesity. *The American journal of Clinical Nutrition*, 74(3), 287-294.
- Le Breton, D. (2011). The body and touch in nursing care. *Soins; La Revue de Reference Infirmiere*, 756, 34-37.
- Lewis, G. B., & Taylor, H. E. (2001). Public opinion toward gay and lesbian teachers: Insights for all public employees. *Review of Public Personnel Administration*, 21(2), 133-151.
- Lock, J., & Kleis, B. (1995). Origins of homophobia in males: Psychosexual vulnerabilities and defense development. *American Journal of Psychotherapy*, 52(4), 425-436.
- Matteo, S. (1986). The effect of sex and gender-schematic processing on sport participation. *Sex Roles*, 15, 417-432.
- McLaren, L., & Kuh, D. (2004). Women's body dissatisfaction, social class, and social mobility. *Social Science & Medicine*, 58(9), 1575-1584.

- Menzel, J. E., Krawczyk, R., & Thompson, J. K. (2011). Attitudinal assessment of body image for adolescents and adults. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 154–169). The Guilford Press.
- Merriam, S. B. (2013). *Nitel araştırma desen ve uygulama için bir rehber* (Trans. S. Turan). Nobel Yayıncılık.
- Metheny, E. (1965). *Connotations of movement in sport and dance: A collection of speeches about sport and dance as significant forms of human behavior*. Wm. C. Brown
- Patton, M. Q. (2014). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice*. Sage Publications.
- Pellegrin, N. (2007). Sıradan insanların bedeni, bedeninin sıradan kullanımı. In J. J. Courtine ve G. Vigarello (Ed.), *Bedenin tarihi: Rönesanstan aydınlanmaya*. (Trans. S. Özen). Yapı Kredi Yayınları.
- Pich, J., Bibiloni, M. D. M., Pons, A., & Tur, J. A. (2015). Weight self-regulation process in adolescence: The relationship between control weight attitudes, behaviors, and body weight status. *Frontiers in Nutrition*, 2(14), 12-17.
- Pope Jr, H. G., Gruber, A. J., Choi, P., Olivardia, R., & Phillips, K. A. (1997). Muscle dysmorphia: An under recognized form of body dysmorphic disorder. *Psychosomatics*, 38(6), 548-557.
- Rahkonen, O., & Takala, P. (1998). Social class differences in health and functional disability among older men and women. *International Journal of Health Services*, 28(3), 511-524.
- Rich, A. C. (2003). Compulsory heterosexuality and lesbian existence. *Journal of Women's History* 15(3), 11-48.
- Riemer, B. A., & Visio, M. E. (2003). Gender typing of sports: An investigation of Metheny's classification. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74(2), 193-204. <https://doi.org/10.1080/02701367.2003.10609081>
- Sadıç, E., & Beydağ, K. D. (2018). Hemşirelik öğrencilerinin lezbiyen ve geylere yönelik tutumları ve etkileyen faktörler. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*, 1(2), 5-13.
- Şah, U. (2012) Eşcinselliğe, biseksüelliğe ve transseksüelliğe ilişkin tanımlamaların homofobi ve LGBT bireylerle tanışıklık düzeyi ile ilişkisi. *Psikoloji Çalışmaları*, 32(2), 23-48.
- Sakallı, N. & Uğurlu, O. (2001). Effects of social contact with homosexuals on heterosexual Turkish university students attitudes towards homosexuality. *Journal of Homosexuality*, 42(1), 53-62.
- Sakallı, N. (2002). The relationship between sexism and attitudes toward homosexuality in a sample of Turkish college students. *Journal of Homosexuality*, 42(3), 53-64.
- Sakallı, N. (2006). Eşcinsellere ilişkin tutumlar: Türkiye’de yapılan görgül çalışmalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 53–69. <https://hdl.handle.net/11511/76558>
- Sancar, S. (2011). *Erkeklik: İmkânsız iktidar - Ailede, piyasada ve sokakta erkekler*. Metis Yayınları.
- Sartre, J. P. (2011). *Varlık ve hiçlik: Fenomenolojik ontoloji denemesi* (Trans. T. Ilgaz & G. Çankaya Eksen). İthaki Yayınları.
- Shackelford, T. K., & Besser, A. (2007). Predicting Attitudes toward Homosexuality: Insights from Personality Psychology. *Individual Differences Research*, 5(2), 106-114.

- Şişman, N. (2016). *Emanetten mülke: Kadın, beden, siyaset*. İz Yayınları.
- Snooks, M. K., & Hall, S. K. (2002). Relationship of body size, body image, and self-esteem in African American, European American, and Mexican American middle-class women. *Health Care for Women International*, 23(5), 460-466.
- Spaaij, R. (2013). Changing people's lives for the better? Social mobility through sport-based intervention programmes: opportunities and constraints. *European Journal for Sport and Society*, 10(1), 53-73.
- Spreitzer, E. (1994). Does participation in interscholastic athletics affect adult development? A longitudinal analysis of an 18-24 age cohort. *Youth & Society*, 25(3), 368-387.
- Thornton, E. (2019). Deleuze and Guattari's Absent Analysis of Patriarchy. *Hypatia*, 34(2), 348-368. <https://doi.org/10.1111/hypa.12468>
- Vattimo, G., & Rovatti, P. A. (2012). *What is weak thought?* Sunny Press.
- Voelker, D. K., Reel, J. J., & Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: Current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 6, 149.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. (9th ed.). Seçkin Yayıncılık.
- Young, K. (1997). Women, sport and physicality: Preliminary findings from a Canadian study. *International Review for the Sociology of Sport*, 32(3), 297-305.



Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Benlik Saygısı ve İzlenim Yönetimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Isparta İli Örneği)

Fahriye Esra BAŞYİĞİT GÖNENDİ¹, Burak GÖNENDİ², Abdullah Yavuz AKINCI³

¹Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-2075-1157>

²Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-2860-9024>

³Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-3808-6730>

To cite this article/ Atıf için:

Başyığıt Gönendi, F. E., Gönendi, B., ve Akıncı, A. Y. (2024). Beden eğitimi öğretmenlerinin benlik saygısı ve izlenim yönetimi arasındaki ilişkinin incelenmesi (Isparta ili örneği) *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 120-127.

Özet

Çalışmanın amacı beden eğitimi öğretmenlerinin benlik saygısı ve izlenim yönetimi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmaya Isparta'da beden eğitimi öğretmeni olarak görev yapan 141 kişi katılmıştır. Veriler araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ile literatürde bulunan Benlik Saygısı Ölçeği ve İzlenim Yönetimi Ölçeği kullanılarak internet üzerinden toplanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 23 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin normal dağılımının incelendiğinde normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Dolayısıyla değişkenler arasındaki ilişkinin tespitinde Spearman korelasyon analizi uygulanmıştır. Sonuç olarak beden eğitimi öğretmenlerinin benlik saygısı alt boyut puanlarının ortalamasının üzerinde, izlenim yönetimi alt boyut puanlarının ise ortalamasının altında olduğu görülmüştür. Benlik saygısı alt boyutlarından kendini sevme ile izlenim yönetimi alt boyutlarından kamufle etme ve imaj korumada pozitif yönde düşük düzeyde, benlik saygısı alt boyutlarından özyeterlik ile izlenim yönetimi alt boyutlarından imaj koruma arasında pozitif yönde düşük düzeyde ve gözdağı verme alt boyutunda negatif yönde düşük düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Öğretmen, Benlik Saygısı, İzlenim Yönetimi

Investigation of the Relationship Between Self-Esteem and Impression Management of Physical Education Teachers (Isparta Province Case)

Abstract

The aim of the study was to examine the relationship between self-esteem and impression management in physical education teachers. A total of 141 physical education teachers in Isparta participated in the study. The data were collected over the internet using the Personal Information Form prepared by the researcher and the Self-Esteem Scale and Impression Management Scale found in the literature. SPSS 23 package program was used to analyze the data. When the normal distribution of the data obtained was examined, it was determined that it did not show a normal distribution. Therefore, Spearman correlation analysis was applied to determine the relationship between variables. As a result, it was seen that the self-esteem sub-dimension scores of physical education teachers were above the average, while the impression management sub-dimension scores were below the average. It was concluded that there was a low positive correlation between self-esteem sub-dimensions of self-love and impression management sub-dimensions of camouflage and image maintenance, a low positive correlation between self-efficacy and impression management sub-dimensions of image maintenance, and a low negative correlation between self-efficacy and intimidation sub-dimensions of self-esteem.

Keywords: Teacher, Self-Esteem, Impression Management

GİRİŞ

Bireyler örgütsel ortamlarda farklı ilişkilerde bulunmaktadır. Bu ilişkilerde bireyler, çevredeki diğer bireyler üzerinde bazı izlenimler bırakmaktadır. Çevredeki bireylerde bırakılan bu izlenimlerin, bireyin şahsı adına olan eleştirilerde, bir değer yargısı oluşturmada ve verilecek kararlarda kayda değer bir rolü bulunmaktadır. Bu bağlamda, çevredekilerin kendisini ne şekilde algıladıkları ve kendisine nasıl bir değer biçtikleri ile yakından ilgilenen bireylerin, sıkça çevredekilerin kendisi üzerine izlenim yaratma süreçlerini etkilemeye çaba gösterdikleri bilinmektedir (Leary, 1996). Bolino & Turnley (1999) izlenim yönetimini, çevredeki diğer bireylerin oluşturduğu izlenimleri etkilemeye çabalanan bir süreç olarak açıklamıştır. Leary ve Kowalski (1990), izlenim yönetimini bireyin kendisine dair izlenimleri denetim süreci şeklinde tanımlamaktadır. Acar ve Karavelioğlu (2022) ise İzlenim yönetimini “iletişimde olunan bireyleri, çeşitli davranışlarla, kendisi hakkındaki fikirlerini etkileme süreci” olarak tanımlamaktadır. İzlenim yönetimi, örgütlerin başarısı için kayda değer bir kavramdır. Ancak bu alanda çalışan bilim insanlarının, izlenim yönetimini, uygulanabilen bir kuram olarak çalışma alanlarına dahil etmeleri uzun bir zamana mal olmuştur. İzlenim yönetimi ancak 1980’li yılların ortalarında örgütlere dair çalışmalarda ele alınmaya başladığı görülmektedir (Rosenfeld, Giacalone & Riordan, 1995). Bireyin toplumda kendini değerli görme kavramından yola çıktığımızda karşımıza benlik saygısı kavramı da çıkmaktadır. Benlik saygısı, bireyin öz değerlendirmesi neticesinde ulaştığı benlik kavramının onayından sonra oluşan beğeni halidir. Birey kendisini tenkit edebilir veya tümüyle kendisini olumlu bulabilir (Kahrman, 2005). Araştırmacılar (Rosenberg, 1986; Bektaş, 2002; Karahan vd., 2004; Arıcak, 1995; Avşaroğlu ve Üre, 2007; Koç, 2010), benlik saygısı yüksek olan bireylerin, kendilerine olan saygıları arttığını ve kendilerini toplumun değerli bir üyesi olarak gördüğünü öte yandan benlik saygısı düşük olan bireylerin benliklerini kabul etmede zorluk yaşadıklarını, çelişkili ve uyumlu olmayan bireyler olduklarını belirtmişlerdir. İyi ve olumu olan bir benlik saygısının, bireylerin ruhsal ve sosyal sağlık yönünden bir temel taşı niteliğinde olduğu bilinmektedir (Tözün, 2010). Tüm bu bilgiler ışığında izlenim yönetimi ve benlik saygısı kavramlarının benzer unsurlar içerdiği bu sebeple de bu iki kavramın ilişkili olabileceği yorumuna ulaşılmaktadır. Alan yazın incelendiğinde beden eğitimi öğretmenlerine yapılan benlik saygısı ve izlenim yönetimi araştırmalarının çeşitli kavramlarla ilişkili olarak çalışıldığı görülmektedir (Tüzün ve Kamuk, 2021; Kırkbir ve Kul, 2023; Demir, 2023; Acar ve Karavelioğlu, 2022). İzlenim yönetimi ve benlik saygısı kavramlarının birlikte çalışıldığı araştırmanın da farklı örneklem grubuyla çalışıldığı tespit edilmiştir (Sezen ve Yavuz, 2019). Bu bilgilerden yola çıkarak yapılan çalışmanın spor bilimleri alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Öğretmenlerin benlik saygıları ve izlenim yönetimi düzeyleri, şu an ki dönemde ruhsal ve sosyal sağlığını, gelecek yıllarda aile üyelerini, yetiştireceği öğrencileri ve bunun sonucu olarak toplumu etkileyeceği düşünülmektedir. Bu bilgiden hareketle çalışmada; beden eğitimi öğretmenlerinin benlik saygısı ve izlenim yönetimi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada genel tarama modeli kullanılmıştır. “Genel tarama modeli çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla, evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek veya örnekleme üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir” (Karasar, 2004).

Gönüllü Gruplarının Oluşturulması

Araştırmanın evreni Isparta’da beden eğitimi olarak görev yapan 214 kişiden oluşmaktadır, evreni temsil eden örnekleme grubu ise rastgele yöntemle seçilen 141 kişiden oluşmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri

| Değişkenler | Gruplar | N | % |
|-----------------------|------------------|------------|------------|
| Cinsiyet | Kadın | 46 | 32,6 |
| | Erkek | 95 | 67,4 |
| Yaş | 20-30 | 34 | 24,1 |
| | 31-40 | 34 | 24,1 |
| | 41 ve üzeri | 73 | 51,8 |
| Medeni Durum | Evli | 99 | 70,2 |
| | Bekar | 42 | 29,8 |
| Eğitim Düzeyi | Lisans | 87 | 61,7 |
| | Lisansüstü | 54 | 38,3 |
| İdari Görev Geçmişi | Evet | 46 | 32,6 |
| | Hayır | 95 | 67,4 |
| İlgilenilen Spor Türü | Bireysel Sporlar | 46 | 32,6 |
| | Takım Sporları | 95 | 67,4 |
| Aktif Spor Yapma | Evet | 78 | 55,3 |
| | Hayır | 63 | 44,7 |
| | Toplam | 141 | 100 |

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre %32,6’sının kadın, %67,4’ünün erkek, yaş değişkenine göre %24,1’inin 20-30, %21,1’inin 31-40, %51,8’inin 41 ve üzeri, medeni durum değişkenine göre %70,2’sinin evli, %29,8’inin bekar, eğitim düzeyi değişkenine göre %61,7’sinin lisans, %38,3’ünün lisansüstü, idari görev geçmişi değişkenine göre %32,6’sının evet, %67,4’ünün hayır, ilgilenilen spor türüne göre %32,6’sının bireysel sporlar, %67,4’ünün takım sporları, aktif spor yapma değişkenine göre %55,3’ünün evet, %44,7’sinin hayır olduğu tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Verileri toplamak amacıyla araştırmacının geliştirdiği “Kişisel Bilgi Formu”, alan yazında mevcut olan “İzlenim Yönetimi Ölçeği” ve “İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formuyla katılımcıların; cinsiyet, yaş, medeni durum, çalışılan okul, eğitim durumu, idari görev, ilgilenilen spor kategorisi, aktif spor yapma bilgilerine ulaşmak amacıyla yöneltilen sorular mevcuttur.

İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği

Araştırmada Tafarodi & Swan (2001) tarafından geliştiren ve Doğan (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan “İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 16 maddeden oluşan 5’li likert (1= Kesinlikle Katılmıyorum, 5= Kesinlikle Katılıyorum) şeklindedir. Ölçek “Kendini Sevme” ve “Özyeterlik” olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte bulunan 1,6,7,8,10,13,15,16. maddeler ters puanlanmaktadır. Alınan puanlar arttıkça, benlik saygısı düzeyi yükselmektedir. Ölçeğin orijinal formu için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı Öz yeterlilik alt boyutu kadınlar için 0.83 ve erkekler için 0.82’dir. Kendini sevme alt boyutu için kadınlar ve erkekler için 0.90 olarak belirtilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı “Kendini Sevme” alt boyutu için .83 ve “Özyeterlik” alt boyutu için ise .74 olarak bulunmuştur.

İzlenim Yönetimi Ölçeği

Araştırmada Jones & Pittman (1982) tarafından geliştiren ve Bozkurt Yıldırım (2019) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan “İzlenim Yönetimi Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 16 maddeden oluşan 5’li likert (1= Kesinlikle Katılmıyorum, 5= Kesinlikle Katılıyorum) şeklindedir. Ölçek, “Kamufle Etme”, “Yaranmaya Çalışma”, “İmaj Koruma” ve “Gözdağı Verme” olarak 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek minimum puan 16, maksimum puan ise 80’dir. Ölçekte ters puanlanan bir madde bulunmamaktadır. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .88 olduğu görülmüştür.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Verilerin analizinde SPSS 23 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin normal dağılımının incelendiğinde normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Dolayısıyla değişkenler arasındaki ilişkinin tespitinde Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Ölçeklerden elde edilen puanların tanımlayıcı istatistikleri

| | N | Min | Max | X±Sd |
|--------------------------|----------|------------|------------|-------------|
| Kendini sevme | 141 | 18,00 | 40,00 | 33,78±5,23 |
| Öz yeterlik | 141 | 19,00 | 40,00 | 31,34±5,28 |
| Kamufle Etme | 141 | 3,00 | 15,00 | 7,01±4,32 |
| Yaranmaya Çalışma | 141 | 5,00 | 25,00 | 12,84±6,65 |
| İmaj Koruma | 141 | 3,00 | 15,00 | 7,05±4,12 |
| Gözdağı Verme | 141 | 5,00 | 25,00 | 7,92±4,61 |

Katılımcıların benlik saygısı ölçeği “Kendini Sevme” alt boyut skorunun 33,78±5,23, “Öz Yeterlik” alt boyut skorunun 31,34±5,28, izlenim yönetimi ölçeği “Kamufle Etme” alt boyut skorunun 7,01±4,32, “Yaranmaya Çalışma” alt boyut skorunun 12,84±6,65, “İmaj Koruma” alt boyut skorunun 7,05±4,12, “Gözdağı Verme” alt boyut skorunun 7,92±4,61, olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların benlik saygıları ile izlenim yönetimleri arasındaki ilişki düzeyi

| Spearman Rho | | Kamufle etme | İmaj koruma | Yaranmaya çalışma | Gözdağı verme |
|---------------|---|--------------|-------------|-------------------|---------------|
| Kendini Sevme | r | ,167* | ,257** | ,144 | -,142 |
| | p | ,048 | ,002 | ,088 | ,094 |
| Özyeterlik | r | ,063 | ,184* | ,094 | -,312** |
| | p | ,458 | ,029 | ,266 | ,000 |

** p< ,01 * p< ,05

Tablo 3 incelendiğinde, Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Benlik Saygısı alt boyutlarından kendini sevme ile izlenim yönetimi alt boyutlarından kamufle etme ($r=,167$, $p<,05$) ve imaj korumada ($r=,257$, $p<,05$) pozitif yönde düşük düzeyde;

Benlik Saygısı alt boyutlarından özyeterlik ile izlenim yönetimi alt boyutlarından imaj koruma ($r=,184$, $p<,05$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde ve gözdağı verme ($r=-,312$, $p<,05$) alt boyutunda negatif yönde düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sunulan çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin benlik saygısı alt boyutlarından kendini sevme ve özyeterlik puanlarının ortalamasının üzerinde olduğu görülmektedir. Kendini sevme puanlarının yüksek düzeyde olması, bireyin sosyal çevrelerde olumlu bir etki yaratmasına, kendisini daha rahat hissetmesine ve kendini olduğu gibi kabul etmesine katkı sağlar (Rogers, 1961). Öz-yeterlik puanının yüksek düzeyde olması ise bireyin üzerinde doğal olarak olumlu etkiler bırakır (Taforodi & Swann, 1995; 2001).

Literatür incelendiğinde; Doğan ve Eryılmaz (2013) üniversite öğrencilerine yönelik yapmış oldukları çalışmada, Çakı Döner, Tohumcu ve Özdemir (2023) hemşirelik öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında, Demirtaş (2018) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, Okcu (2020) şirket çalışanları ile yapmış olduğu çalışmada, Kara (2024) öğretmen adayları ile yapmış olduğu çalışmada, kendini sevme ve özyeterlik puanlarının ortalamasının üzerinde olduğunu tespit etmişlerdir. Şiraz, Akyıl ve Çağlar (2024) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada kendini sevme puanının ortalamasının üzerinde özyeterlik puanın ise ortalama düzeyde olduğunu tespit etmişlerdir. Takım sporlarının, bireylere bir grubun parçası olma duygusunu kazandırdığı bilinmektedir. Grup içinde destek görmek, kabul edilmek ve başarıyı paylaşmak benlik saygısını artırabilir. Sunulan çalışmada benlik saygısı alt boyut puanlarının ortalamasının üzerinde olması çalışmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin çoğunluğunun takım sporları ile uğraşmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

İzlenim yönetim taktiklerine dair literatürde yapılan araştırmalar incelendiğinde, bu davranışların farklı adlarla sınıflandırıldığı, ancak temelinde olumlu bir izlenim yaratmayı ve olumsuz algılardan uzak durmayı hedeflediği anlaşılmaktadır (Yücel, 2013). Sunulan çalışmada bu taktik puanlarının (kamufle etme, imaj koruma, yaranmaya çalışma ve gözdağı verme) ortalamasının altında olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktiviteler ve spor üzerine odaklanan bir meslekte, iletişim daha çok performans ve uygulama üzerine yoğunlaşabilir. Bu durum, izlenim yönetimini daha az öncelikli hale getirebilir. Dolayısıyla beden eğitimi öğretmenlerinin izlenim yönetimi puanlarının düşük olmasına sebep olabilir. Literatür incelendiğinde, sunulan çalışmadaki izlenim yönetimi alt boyutlarına ait bulgulara benzerlik gösteren bir çalışmaya rastlanılamamıştır.

Mevcut çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin benlik saygısı alt boyutlarından kendini sevmeye ile izlenim yönetimi alt boyutlarından kamufle etme ve imaj korumada pozitif yönde düşük düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu durum beden eğitimi öğretmenlerinin özsaygı düzeylerinin yüksek olmasına rağmen izlenim yönetimi stratejilerini daha az kullanma eğiliminde olmalarıyla açıklanabilir. Beden eğitimi öğretmenlerinin benlik saygısı alt boyutlarından özyeterlik ile izlenim yönetimi alt boyutlarından imaj koruma arasında pozitif yönde düşük düzeyde ve gözdağı verme alt boyutunda negatif yönde düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinde öz-yeterliğin, imaj koruma ile düşük düzeyde pozitif ilişki göstermesi bu bireylerin kendilerine olan güvenlerini desteklemek için imajlarını korumaya önem vermeleriyle, gözdağı verme ile düşük düzeyde negatif ilişki göstermesi ise özgüvenlerinin agresif veya tehditkâr davranışlara ihtiyaç duymadan kendilerini ifade etmelerini sağlamasıyla açıklanabilir.

Sonuç olarak beden eğitimi öğretmenlerinin benlik saygısı alt boyut puanlarının ortalamasının üzerinde, izlenim yönetimi alt boyut puanlarının ise ortalamasının altında olduğu görülmüştür. Benlik saygısı alt boyutlarından kendini sevmeye ile izlenim yönetimi alt boyutlarından kamufle etme ve imaj korumada pozitif yönde düşük düzeyde, benlik saygısı alt boyutlarından özyeterlik ile izlenim yönetimi alt boyutlarından imaj koruma arasında pozitif yönde düşük düzeyde ve gözdağı verme alt boyutunda negatif yönde düşük düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öneriler

- İzlenim yönetimi ve benlik saygısı farklı örneklem grupları ile çalışılabilir.
- Benzer çalışmalarda, farklı illerdeki beden eğitimi öğretmenlerinin katılımıyla karşılaştırmalı analizler yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Acar, E., ve Karavelioğlu, M. B. (2022). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kişilik özellikleri ve izlenim yönetimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 108-127.
- Arıcak, O. T. (1995). *Üniversite öğrencilerinde saldırganlık, benlik saygısı ve denetim odağı ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Avşaroğlu, S., ve Üre, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 85-100.
- Bektaş, M. (2002) *Sağlık geliştirme konusunda verilen eğitimin benlik kavramı, kaygı düzeyi ve olumlu sağlık davranışlarında bulunma durumuna etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Bolino, M. C., & Turnley, W. H. (1999). Measuring impression management in organizations: a scale development based on the Jones and Pittman taxonomy. *Organizational Research Methods*, 2, 187-206.
- Bozkurt Yıldırım, H. (2019). *İzlenim yönetimi taktikleri ve Türkiye bağlamında bir ölçek geliştirme çalışması*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.

- Çakı Döner, B., Tohumcu, K., ve Özdemir, N. (2023). Hemşirelik öğrencilerinin klinik deneyimlerinin stres düzeylerini ve benlik saygılarını etkiler mi? *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 10(3), 421-432.
- Demir, C. (2023). *Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki benlik saygıları ile engellilere yönelik tutumlarının karşılaştırılması (Bağcılar ilçesi örneği)*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Demirtaş, A. S. (2018). Duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısının mutluluğu yordayıcılığı. *Turkish Studies*, 13, 11.
- Doğan, T. (2011). İki boyutlu benlik saygısı: kendini sevme/özyeterlik ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(162).
- Doğan, T., ve Eryılmaz, D. A. (2013). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 107-117.
- Enginar, R., ve Elma, C. (2023). Öğretmenlerin izlenim yönetimi taktikleri, örgütsel muhalefet düzeyleri ile öznel iyi oluş durumları arasındaki ilişki. *Van Yüzyüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(2), 505-525.
- Güloğlu, B., ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Jones, E., & Pittman, T. (1982). Toward a general theory of strategic self-presentation. *Psychological Perspectives on the Self*, 1, 231-262.
- Kahrıman, İ. (2005). Karadeniz teknik üniversitesi Trabzon sağlık yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygıları ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9(1).
- Kara, A. (2024). Öğretmen adaylarında özsaygı ile beden imajı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *The Journal of International Educational Sciences*, 4(11), 116-123.
- Karahan, T. F., Sardoğan, M. E., Şar, A. H., Ersanlı, E., Kaya, N. S., ve Kumcağız, H. (2004). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 27-39.
- Karasar, N. (2004). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kırkbir, S. S., ve Kul, M. (2023). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Trabzon ili örneği). *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 1261-1279.
- Koç, M. (2010). Demografik özellikler ile benlik saygısı arasındaki ilişki: yetişkinler üzerine ampirik bir araştırma. *Akademik Araştırmalar Dergisi*, 46, 35-58.
- Leary, M. R., & Kowalsky, R.M. (1990). Impression management: A literature review and two-component model. *Psychological Bulletin*, 107(1), 34-47.
- Leary, M. R. (1996). *Self-presentation, impression management and interpersonal behavior*. Oxford: Westview Press.
- Okcu, C. (2020). Benlik saygısı ve iyi olma halleri arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesiyle incelenmesi. *İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 1(1), 52-69.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rosenberg, M. (1986). *Conceiving the self*. Florida: Krieger Publishing Company.

- Rosenfeld, P., Giacalone R. A., & Riordan. C. (1995). *Impression management in organisation*. New York: Routhledge.
- Sezen, A., ve Yavuz, N. (2019). Sosyal medyada kullanılan izlenim yönetimi taktikleri ile benlik saygısı arasındaki ilişki. *The Journal of Academic Social Science*, 80(80), 92-113.
- Şiraz, M. F., Akyıl, Y., ve Çağlar, A. (2024). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi yordayıcıları: duygusal zekâ ve otantiklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 70, 166-186.
- Tafarodi, R. W., & Swann, W. B. (1995). Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure. *Journal of Personality Assessment*, 65, 322–342.
- Tafarodi, R. W., & Swan, W. B. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31, 653-673.
- Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. *Actual Medicine*, 18(7), 52-57.
- Tüzün, S., ve Kamuk, Y. U. (2021). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite, kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 4(2), 1-14.
- Yücel, İ. (2013). Örgütlerde izlenim yönetimi ve taktikleri üzerine kavramsal bir inceleme. *Akademik Bakış Dergisi*, 35, 1-20.



Spor Performansında Aktivasyon Sonrası Potansiyasyon (PAP)

Akan BAYRAKDAR¹, Şeyma Nur ERDEM², Oğuz GÜRKAN³

¹Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Antalya-Türkiye, <https://orcid.org/0000-0002-3217-0253>

²Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Antalya-Türkiye, <https://orcid.org/0009-0002-8228-2373>

³Yozgat Bozok Üniversitesi, Yozgat-Türkiye, <https://orcid.org/0000-0001-5886-4758>

To cite this article/ Atf için:

Bayrakdar, A., Erdem, Ş. E., ve Gürkan, O. (2024). Spor performansında aktivasyon sonrası potansiyasyon (PAP). *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 128-140.

Özet

Bu çalışmanın amacı aktivasyon sonrası potansiyasyon (PAP) ile ilgili mevcut bilgileri derleyerek incelemektir. PAP'ın mekanizmaları, performansa etkileri ve spor uygulamaları üzerindeki rolü detaylı bir şekilde analiz edilerek spor bilimleri literatürüne katkıda bulunulması hedeflenmektedir. PAP'ın yorgunluk ile ilişkisi, antrenman protokollerine entegrasyonu ve bireysel farklılıklar üzerindeki etkileri ele alınacaktır. Çalışma, sporcuların performansını artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesine zemin hazırlamayı amaçlamaktadır. Araştırmalar PAP'ın sıçrama, sprint, kuvvet ve dayanıklılık gibi performanslarda etkilerinin olduğunu belirtmektedir. Bu etkilerin birçoğunun süreye bağlı olarak farklılık gösterdiği literatürde ifade edilmektedir. Yapılan araştırmalar kuvvetli bireylerde PAP etkisinin daha belirgin olduğunu göstermektedir. Özellikle plyometrik KA ve daha az derin çömelme hareketlerinin PAP etkisini artırdığı gözlemlenmiştir. Bu durum kas liflerinin daha etkin bir şekilde potansiyel üretebilmesi için gerekli koşulları sağlamaktadır. Bununla birlikte PAP'ın fonksiyonel performans açısından önemi ve uzun vadeli etkileri hala tam olarak anlaşılabilmemiştir ve bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Anahtar kelimeler: Aktivasyon Sonrası Potansiyasyon (PAP), Yorgunluk, Dinlenme, Antrenman Stratejileri

Post-Activation Potentiation (PAP) in Sports Performance

Abstract

The aim of this study is to compile and analyze the existing knowledge on post-activation potentiation (PAP). By examining the mechanisms of PAP, its effects on performance, and its role in sports applications in detail, this study seeks to contribute to the sports sciences literature. The relationship between PAP and fatigue, its integration into training protocols, and its effects on individual differences will be addressed. The study aims to lay the groundwork for the development of strategies to enhance athletes' performance. Research indicates that PAP affects performance metrics such as jumping, sprinting, strength, and endurance. The literature highlights that many of these effects vary depending on time. Studies show that PAP effects are more pronounced in stronger individuals. Particularly, plyometric exercises and less deep squat movements have been observed to enhance the PAP effect. This creates favorable conditions for muscle fibers to generate potential more effectively. However, the functional significance of PAP in terms of performance and its long-term effects are not yet fully understood, necessitating further research in this area.

Keywords: Post-Activation Potentiation (PAP), Fatigue, Recovery, Training Strategies

GİRİŞ

Kuvvet üretiminin devamlılığı hareketin başarısı için oldukça önemlidir. İskelet kasının kuvvet üretimi kasın antrene durumuna bağlıdır ve sporcularda akut aktivitelere gözlemlenebilir (Hunter, 2014). Kas yorgunluğu, motivasyon, kan akışı ve lif bileşimi perspektiflerinden sporcular arasındaki farklılıklar önceki aktivitenin kuvvetin azalmasına neden olduğu durumlarda sinirsel ve kasılma tepkileri yoluyla anlaşılabilir (Wüst ve ark., 2008).

Kasılma geçmişi kuvvet çıktısını artırabilir ve PAP olarak tanımlanır (MacIntosh ve ark., 2012). PAP belirli bir uyarı için önceden yapılan istemli aktivasyon nedeniyle artırılmış bir kasılma yanıtıdır. Önceki istemli aktivasyona koşullandırıcı kasılma denir. PAP koşullandırıcı bir kasılmadan sonra kasılma yanıtının genliğindeki artışın ölçülmesiyle doğrulanmaktadır (Tomaras ve Macintosh, 2011). PAP kavramı önceki kasılma olaylarının sonucu olarak kas performansının akut olarak arttığı bir olguyu tanımlar (Tillin ve Bishop, 2009). PAP ön yüklemeli bir egzersizin ardından kas gücü üretiminde ve muhtemel olarak performansta meydana gelen akut bir artışı tanımlayan bir fizyolojik olgudur (Chiu ve ark., 2003). İskelet kaslarından PAP'ın varlığı insanlarda yapılan birçok çalışmada kaydedilmiştir (Grange ve ark., 1993). Son zamanlardaki derleme çalışmalarda PAP'ın mekanizmaları (Hodgson ve ark., 2005) ve sportif performans uygulaması üzerine tartışmalara yol açmıştır. PAP etkili bir şekilde kullanılırsa pliometrik egzersizin antrenman uyarımını artırmak için bir güç antrenmanı rutinine uygulanabilir. Müsabakalardan önce PAP'ı çalışmak sıçrama, kuvvet ve sprint gibi patlayıcı spor aktivitelerinin performansını artırmada geleneksel ısınma tekniklerinden daha iyi olabilir (Güllich ve Schmidthleicher, 1996). Literatürdeki tutarsızlıklar nedeniyle PAP'ın patlayıcı spor performansına veya antrenmana olası faydaları konusunda araştırmalar kesin bir sonuca varamamıştır. Geçmiş araştırmaların tutarsızlıkları büyük olasılıkla kondisyonlama kasılmasından (KK) sonra akut performansı etkileyen faktörlerin karmaşık etkileşiminden kaynaklanmaktadır (Docherty ve Hodgson, 2007).

Bu kapsamda çalışmanın amacı aktivasyon sonrası potansiyasyon (PAP) ile ilgili mevcut bilgileri derleyerek incelemektir. PAP'ın mekanizmaları, performans etkileri ve spor uygulamaları üzerindeki rolü detaylı bir şekilde analiz edilerek spor bilimleri literatürüne katkıda bulunulması hedeflenmektedir. PAP'ın yorgunluk ile ilişkisi, antrenman protokollerine entegrasyonu ve bireysel farklılıklar üzerindeki etkileri ele alınacaktır. Çalışma sporcuların performansını artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesine zemin hazırlamayı amaçlamaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Amacı ve Modeli

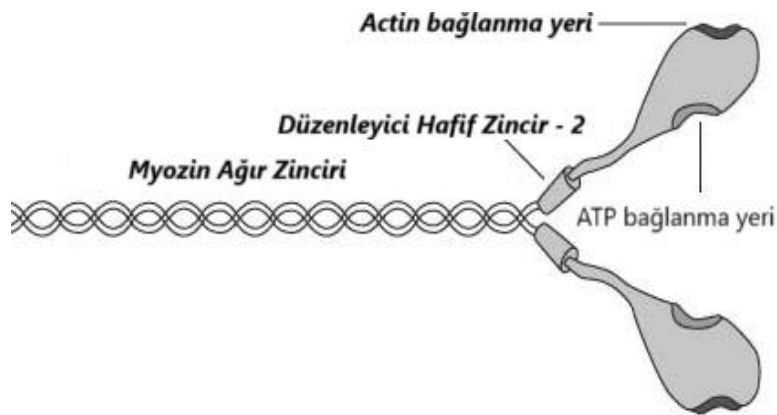
Tek başına veya çeşitli çalışma metodolojilerinin temel bir parçası olarak geleneksel literatür incelemeleri, bir konu veya temayla ilgili mevcut bilginin teorik ve bağlamsal olarak tanımlanmasını içerir. Bu çalışmada spor performansında aktivasyon sonrası potansiyasyonun rolünün araştırılması amaçlanmıştır. Bu araştırmada ilgili literatürde yer alan kitaplar, dergi makaleleri, meta-analiz araştırmaları ve sistematik derlemeler detaylı bir şekilde incelenmiştir. Literatür taramasında EBSCOhost, PubMed and Google Scholar veri tabanlarından yararlanılmıştır.

PAP'ın Mekanizmaları

Harmancı ve arkadaşlarının (2017) aktardığına göre literatürde fizyolojik olarak sportif performansta PAP sonucu meydana gelen artışı açıklayan 3 teoriden bahsedilmiştir. Birinci teoride; önceki uyarımın miyozinin düzenleyici hafif zincirini fosforilize edeceği, onları miyozinin kalın gövdesinden hareket ettirerek aktinin ince filamenlerine yaklaştıracığı ve aynı zamanda sarkomer içindeki etkileşimleri kolaylaştıran Ca^{+2} iyonuna olan duyarlılığı arttıracığı ifade edilmiştir (Lima ve ark., 2014; Tillin ve Bishop, 2009). İkinci teoride; ön yüklemeli hazırlık çalışmalarının sinaptik kavşakta ve omurilik kord seviyelerinde uyarılma potansiyellerinin geçirgenliğini arttırmada sorumlu olabileceği belirtilmiştir (Lima ve ark., 2014). Üçüncü teoride ise; güçlendirilmiş bir uyarımın kastaki pennat açıda azalma meydana getireceği ve bunun sonucu olarak kas fibrilinden gücün tendona daha doğrudan aktarılmasına izin vererek güç ve kuvvette artışa neden olabileceği ifade edilmiştir (Lima ve ark., 2014; Tillin ve Bishop, 2009).

1. Düzenleyici Hafif Zincirlerin Fosforilasyonu: İlk teori, şartlandırma egzersizinden sonra miyozin düzenleyici hafif zincirlerinin (RLC) fosforilasyonunda bir artış olduğunu ileri sürmektedir. Miyozin-aktin etkileşimlerinin hassasiyetini artırır ve bu da çapraz köprü döngü oranında bir artışa yol açabilir. Bu değişiklik kuvvet-hız eğrisinde sağa doğru bir kaymaya neden olarak daha yüksek yüklerle daha hızlı hareketlere izin verebilir (Tillin ve Bishop, 2009).

PAP'ın posttetanik potansiyasyona (PTP) benzer olduğunu anlamak bu iki mekanizmanın da kas gücü üretimindeki rolünü ve performansla olan etkilerini incelemek açısından önemlidir. "Activity dependent potentiation" terimi PAP ve PTP dahil olmak üzere kas aktivasyonuna dayalı potansiyasyon mekanizmalarının tamamını tanımlamak için kullanılabilir.



Şekil 1. Bir miyozin molekülü (Tillin ve Bishop, 2009)

Bir miyozin molekülü iki ağır zincirden oluşan bir hekzamerdir. Her ağır zincirin amino terminalleri bir fosfat molekülünün dahil edilmesi için özel bir bağlanma yerine sahip iki RLC içerir. Bu mekanizma hücre içindeki serbest kalsiyum iyonu [Ca^{2+}] düzeyindeki artışla aktive olan miyozin hafif zincir kinazı (MLCK) ile ilişkilidir (Grange ve ark., 1993). Bu süreç miyozin başının yapısını değiştirerek ve onu kalın filament omurgasından uzaklaştırarak sonraki kasılmaları güçlendirir. İskelet kasının terminal cisternlerinden salınan Ca^{2+} kasılmanın

başlamasıyla paralel bir şekilde MLCK'yı aktive eder. Bu aktivasyon miyozin düzenleyici hafif zincirlerinin fosforilasyonu ile PAP'ın ortaya çıkmasına yol açar. Fosforile olan bu zincirler aktin ve miyozin filamentlerinin kalsiyuma duyarlılığını artırır (Lee Sweeney ve ark., 1993). Dolayısıyla bu süreç kas kasılmasının daha güçlü ve etkili olmasına katkıda bulunur. Miyozin düzenleyici hafif zincirlerin fosforilasyonu miyozin başlarının hareketliliğini artırarak (Levine ve ark., 1996) kas aktivasyonu ile köprülerin oluşma hızını yükseltir. Bu artış kasın kuvvet üretimini ve etkinliğini artırarak kasın genel performansını olumlu yönde etkiler. Artan köprü oluşum hızı kuvvet gelişimini de paralel olarak artırarak bu mekanizmaların spor performansındaki önemini ortaya koyar (Sweeney ve Stull, 1990). Sonuç olarak, RLC fosforilasyonunun en büyük etkisi twitch veya düşük frekanslı tetanik kasılmalar sırasında olduğu gibi, nispeten düşük Ca^{2+} konsantrasyonlarında görülür. Bu durum kasın genel performansını olumlu yönde etkileyerek kuvvet üretiminde ve etkinlikte artış sağlar.

Her miyozin molekülü iki miyozin ağır zincirinden oluşur (Şekil 1). Düzenleyici hafif zincir (RLC)-2 bir miyozin başının boynunda konumlanmış bir çift RLC'yi temsil eder. Her RLC miyozin başının yapısını değiştirerek bir fosfat molekülü içerebilir. Her miyozin başında bir aktin ve adenozin trifosfat (ATP) bağlanma yeri bulunur.

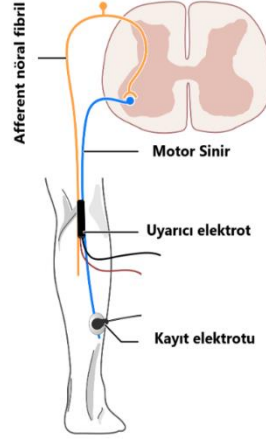
Hayvansal modeller üzerinde yapılan deneylerde RLC fosforilasyonunda akut bir artış ve spesifik eferent sinir liflerinin tetanik uyarılmasının ardından twitch gerginliğinde paralel bir güçlenme olduğu bildirilmiştir (Szczena ve ark., 2002; Vandenboom ve ark., 1993). Bu bulgular RLC fosforilasyonunun kas kuvveti gelişimindeki rolünü ve kasın daha yüksek bir uyarana verdiği yanıtın etkinliğini vurgulamaktadır. Stuart ve arkadaşları (1988) vastus lateralis kasında RLC'nin önemli ölçüde artmış fosfat içeriğini ($p<0,01$) ve 10 saniyelik izometrik maksimal istemli kasılmanın (MVC; $p<0,05$) ardından diz ekstansörlerinin twitch gerginliğinde anlamlı bir güçlenme kaydetmiştir. Ayrıca seğirme güçlenmesinin kapsamı ile ayrı ayrı RLC ünitelerine dahil edilen fosfat miktarı arasında ve güçlenme ile tip II kas liflerinin yüzdesi arasında pozitif ancak anlamlı olmayan bir korelasyon bulunmuştur ($p>0,05$). Bu sonuçlar RLC fosforilasyonunun özellikle hızlı kasılan tip II kas liflerinin performansı üzerindeki etkisini ve bireysel farklılıkların önemini göstermektedir.

RLC fosforilasyonunun etkisi sadece kasın kuvvetini artırmakla kalmaz, aynı zamanda kasın kasılma hızı ve dayanıklılığını da etkiler. Bu kasın daha düşük kalsiyum seviyelerinde bile daha güçlü bir yanıt verebilmesini sağlar ve böylece atletik performans sırasında kasın verimliliğini artırır. Özellikle bu fosforilasyon süreci yüksek yoğunluklu egzersizler veya patlayıcı güç gerektiren aktivitelerde önemli bir avantaj sağlar. Bu mekanizmanın anlaşılması sporcuların antrenman programlarının optimize edilmesine ve kas performansının artırılmasına yönelik stratejiler geliştirilmesine katkıda bulunabilir.

Ek olarak insan iskelet kası üzerinde yapılan araştırmalar RLC fosforilasyonunun belirli kas tipleri arasında farklı etkiler gösterebileceğini de ortaya koymuştur. Örneğin tip I (yavaş kasılan) ve tip II (hızlı kasılan) kas liflerinin RLC fosforilasyonuna verdiği tepkiler arasında belirgin farklar bulunabilir. Bu durum sporcuların ve bireylerin kişisel özelliklerine göre özelleştirilmiş antrenman programlarının önemini vurgulamaktadır.

2. Daha Yüksek Dereceli Motor Ünitelerinin Artırılmış Katılımı (H Refleks): H Refleks veya Hoffmann refleksi (Hoffmann işareti veya parmak fleksör refleksi) kortikospinal

sistemden kaynaklanan sorunların varlığını veya yokluğunu doğrulamaya yardımcı olabilecek bir refleks testi ile ortaya çıkan nörolojik muayene bulgusudur. Hoffmann refleksi, monosinaptik bir refleks olup alt motor nöron fonksiyonunu değerlendirmenin güvenilir bir yolunu temsil eder. Tibial sinirin doğrudan elektriksel uyarımı, soleus kasında iki kez twitch oluşmasına neden olur. Sinir uyarıldığında, bileşik aksiyon potansiyelleri (CAP'ler) üretilir ve motor lifler boyunca iki yönde hareket eder: kaslara doğru "aşağı" ve motor sinire doğru "yukarı" omurgaya yönelir.



Şekil 2. H Refleks

PAP'tan sorumlu olduğu düşünülen ikinci teori, bir koşullandırma egzersizinden sonra birkaç nörolojik mekanizmanın uyarılmasıdır. Bir koşullandırma egzersizi sonrasında deneyimlenen bazı nöral yanıtlar arasında H-refleks potansiyasyonu, motor ünite senkronizasyonunda artış, alfa motor nöron girdisinin duyarsızlaşması ve antagonistik kasların karşılıklı inhibisyonunda azalma yer alır (Crum ve ark., 2012). Bununla birlikte H-refleks potansiyasyonu en baskın nöral mekanizma gibi görünmektedir (Trimble ve Harp, 1998). H-refleks bir kasın uyarılabilirlik seviyesinin elektromiyografik (EMG) ölçümüdür. Basitçe söylemek gerekirse daha yüksek H-refleksleri daha yüksek uyarılabilirlikle ilişkilidir.

H-refleksi ilgili sinir demetinin tek darbeli submaksimal uyarımına yanıt olarak afferent bir sinir impuls dizisi (volley) sonucudur. Yeterli iyileşme ile PAP H-refleks genliğini artırır. Bu durumun omurilikte yüksek sıralı motor nöronların artan katılımından kaynaklandığı düşünülmektedir (Tillin ve Bishop, 2009). Bu nedenle yüksek sıralı motor nöronların artan katılımı daha hızlı ve daha güçlü bir kas kasılmasına yol açar ve bu da performansın artmasıyla sonuçlanır.

3. Pennasyon Açısındaki Değişiklikler: Son yıllarda literatürde üçüncü bir teori ortaya çıkmıştır (Mahfeld ve ark., 2004). Bu teori bir kondisyon egzersizinden sonra kas liflerinin pennasyon açısında bir azalma olduğunu göstermektedir. Kasın pennasyon açısındaki bir azalma kasılma sırasında tendondan ve sonunda kemiğe daha fazla kuvvet iletilebileceği anlamına gelir. Bu durum daha güçlü bir kasılma daha iyi bir performans anlamına gelir (Folland ve ark., 2008). Ancak bu teoriyi destekleyen çok az araştırma vardır. Bu nedenle daha doğru varsayımlarda bulunulabilmesi için daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir (Tillin ve Bishop, 2009).

Kas lifi pennasyon açısı ve fizyolojik kesit alanı hakkındaki veriler, kas kuvvetlerini tahmin etmek için kas-iskelet modellemesinde kullanılır ve bu kuvvetler eklem temas kuvvetlerini

hesaplamak için kullanılır. Bacak için kas mimarisi verileri, kas yüzeyinde pennasyon açısını ölçen ancak kasın derinliklerinde ölçmeyen çalışmalardan elde edilir. Eklem temas yüklerini tahmin etmek için geliştirilen kas-iskelet modelleri genellikle pennasyon açısının ve fizyolojik kesit alanının ortalama değerlerine dayanmaktadır.

PAP ve Mekanik Güç

Patlayıcı spor aktivitelerinin performansı büyük ölçüde mekanik güç tarafından belirlenir (Stone ve ark., 2003). Mekanik güç kuvvetin (F) belirli bir hareket aralığı (d) boyunca belirli bir zaman periyodunda (t) [$P=d/t$] veya kuvvetin hızla (v) çarpılması [$P=F*v$] olarak tanımlanır (Stone ve ark., 2003). Bu ifadelerle göre belirli bir hızda kuvvet seviyesini artırmak mekanik gücü artıracaktır (Grange ve ark., 1993). Benzer şekilde belirli bir kuvvetin uygulandığı süreyi o kuvvetin uygulandığı mesafeyi değiştirmeden azaltmak hızı ve dolayısıyla mekanik gücü artıracaktır. Bu nedenle PAP, kas kasılmasının kuvvetini ve hızını artırarak mekanik güç ile ilişkili sportif performansı geliştirecektir.

PAP'ın maksimum kuvveti artırabileceğine dair çok az kanıt bulunmaktadır. Yetersiz kanıtlar mizozin-aktin etkileşiminin Ca^{2+} ya karşı artan duyarlılığının daha yüksek uyarım frekanslarının (tetanik için >20 hz veya istemli kasılmalar için 200 hz) neden olduğu Ca^{2+} satürasyonu koşullarında çok az veya hiç etkisinin olmadığı bulgusuyla tutarlıdır (Abbate ve ark., 2000). Diz ekstansörlerinin 10 saniyelik izometrik MVC sonraki dinamik kasılmaların maksimum serbest hızını (veya yük altında olmayan maksimum kasılma hızını) artırmamaktadır. Bu bulgu izometrik kasılmaların belirli bir sürenin ardından yapılan dinamik hareketlerde kas hızını etkilemediğini gösterir (Stuart ve ark., 1988). PAP'ın varlığı konusunda genel bir fikir birliği olsa da performans ve antrenmanda etkili kullanımı için önce PAP'ın izometrik veya dinamik istemli kasılmalarla tetiklenebileceği doğrulanmalıdır. Sonrasında faydalarının patlayıcı spor aktiviteleri sırasında gözlemlenebileceği gösterilmelidir. Ancak PAP'ın ve patlayıcı spor aktivitelerinin performans üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar tutarsızdır. Ayrıca PAP'ın nöromüsküler yanıtı artırma mekanizmaları hakkında çok az bilgi bulunmaktadır.

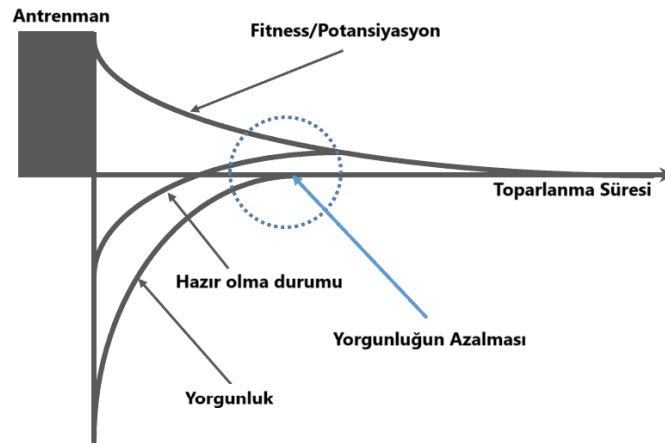
PAP'ın Sonraki Aktivite Üzerindeki Akut Etkileri

Patlayıcı spor aktivitelerinin performansı ağırlıklı olarak büyük kas gruplarının aktivasyonuna dayanmaktadır. Bu nedenle PAP'ın daha küçük kas grupları üzerindeki etkisini değerlendiren çalışmalar aşağıdaki bölümlerden hariç tutulmuştur. Dahası maksimum veya submaksimum yoğunluktaki kasılmaların (dinamik veya izometrik MVC'nin %80'inden fazlası) PAP'ı optimize ettiği gösterilmiştir (Saez Saez de Villareal ve ark., 2007). Hamada ve arkadaşları (2000) tarafından yapılan bir çalışmada diz ekstansörlerinin 10 saniyelik izometrik maksimum kasılmasından (MVC) önce ve sonrasında twitch tepe torku ölçülmüştür. Araştırmaya göre MVC'den 5 saniye sonra twitch tepe torku %71 oranında artmış ve bu artış istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($p<0,01$) bulunmuştur. Ancak 30 ve 60 saniye sonra bu artış sırasıyla %44 ve %31'e düşmüştür ve potansiyasyonun etkisi iyileşme süreciyle daha kademeli bir şekilde azalmaya devam etmiştir. Bu bulgular PAP'ın hemen ardından en yüksek seviyeye ulaştığını ancak hızlı bir şekilde azalmaya başladığını göstermektedir. PAP'daki azalma ilk dakika içinde hızlı bir şekilde gerçekleşmekte ancak daha sonra zamanla daha yavaş bir şekilde azalma eğilimi göstermektedir. İzometrik bir MVC'nin ardından twitch torkunu artırma etkisi

bulunsa da PAP'ın istemli kasılmaların performansını artırmadığı gösterilen bazı çalışmalar da vardır. Gossen ve Sale (2000) yaptığı bir çalışmada 10 saniyelik izometrik MVC'nin ardından hem twitch hem de submaksimal istemli kasılmaların hareket mekaniği değerlendirilmiştir. Sonuçlar MVC'nin twitch torkunu artırmasına rağmen diz ekstansiyonunun tepe hızının kontrol grubuna göre anlamlı derecede düşük olduğunu göstermiştir ($p<0,03$). Bu bulgular 10 saniyelik izometrik MVC'nin PAP'ı tetiklemesine rağmen aynı zamanda yorgunluk yaratabileceğini ve yorgunluğun gönüllü kasılmalar üzerindeki etkisinin daha baskın olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle PAP ile yorgunluk arasındaki denge sonraki kasımlarda performans artışının olup olmayacağını belirleyen önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir.

PAP ve Yorgunluk

PAP ile yorgunluk arasındaki ilişki ve sonraki patlayıcı kasılmalar üzerindeki etkisi birçok çalışmada gözlemlenmiştir. PAP'ın sonraki performansı iyileştirebileceği kanıtlanmıştır ve CMJ gibi egzersizlerin bunu yapmada etkili olduğu kabul edilmektedir (Yetter ve Moir, 2008). Örneğin CMJ'nin ardından birkaç dakika içinde dikey sıçrama performansında iyileşmeler gözlemlenmiştir (Weber ve ark., 2008). Ancak kondisyon egzersizi ve performans egzersizi arasında yeterli dinlenme süresi sağlanması gerektiği açıkça belirtilmiştir. Yetersiz dinlenme süresi olduğunda performansta artış olmayabilir (Kilduff ve ark., 2007). Bu durum genellikle önceki kondisyon egzersizinden kalan yorgunluğun sonucudur.



Şekil 3. Fitness-Yorgunluk Modeli (Potansiyasyon ve Yorgunluk)

Babault ve ark. (2006) yapmış oldukları çalışmada yorgunluğun türünün (izometrik veya dinamik kasılma) merkezi sinir sistemi üzerindeki etkilerinin farklılaştığı gözlemlenmiştir; yorgunluk merkezi sinir sisteminde merkezi veya çevresel olarak ortaya çıkabilir. Ancak bu etkinin nasıl gerçekleştiği henüz tam olarak anlaşılmamıştır. Egzersiz uzmanlarının Post-Activation Potentiation (PAP) etkilerinden faydalanarak daha etkili antrenman programları oluşturabilmeleri için bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Dinlenme süresi PAP'ı nasıl etkiler?

Kondisyon egzersizlerinin nöromüsküler sistemi güçlendirdiği gösterilmektedir. Ayrıca bu egzersizlerin daha önce zindelik-yorgunluk modeliyle açıklanan bir yorgunluk düzeyine de neden olduğu bilinmektedir. Bu etkiler birçok araştırmada yaygın olarak rapor edilmiştir. Bir çalışmada kondisyon egzersizinden hemen sonra performansta bir düşüş yaşandığı ancak 4,5-12,5 dakikalık bir toparlanma sürecinin ardından performansta önemli bir artış gözlemlendiği

bildirilmiştir (Gullich ve Schmidtbleicher, 1996). Araştırmacılar aynı zamanda performanstaki bu başlangıçtaki bu düşüşü yorgunlukla ilişkilendirmiştir. Zindelik-yorgunluk ilkesi 12,5 dakikalık bir dinlenme süresinden sonra güçlenmenin kondisyon egzersizinin başlangıç seviyesine geri dönmesiyle performansın normalleştiğini öne sürmektedir. Bu nedenle PAP'ın etkilerinin ortaya çıkabilmesi için doğru dinlenme süresi önemlidir. Uygun bir dinlenme süresi yorgunluğun güçlenmeyi maskeleymesini engelleyebilir. Dinlenme süresi ile toparlanma arasında optimum bir denge kurmak etkili sonuçlar elde etmek için gereklidir (Tillin ve Bishop, 2009). Birçok çalışma hangi dinlenme süresinin etkili olduğunu belirlemek amacıyla farklı dinlenme sürelerini araştırmışlardır (Bevan ve ark., 2010; McCann ve Flanagan, 2010; Kilduff ve ark., 2008) fakat bu konuda araştırmacılar arasında ortak bir fikir birliği bulunmamaktadır.

PAP üzerine yapılan incelemelerin çoğunun uygun dinlenme süresi konusunda net bir sonuç gösterememesi bu durumu daha da karmaşık hale getirmektedir (Ebben, 2006; Kilduff ve ark., 2008). Ayrıca DeRenne (2020) tarafından yapılan bir inceleme 8-12 dakikalık dinlenme sürelerini önermiştir. Ancak bu süreyi belirleme konusunda sürekli olarak yaşanan zorluk sporcular arasındaki bireysel farklılıklardan kaynaklanmaktadır. Sonuç olarak her sporcunun kendine özgür bir toparlanma süresi vardır. Farklı popülasyonlar arasında optimum dinlenme sürelerinin farklılık gösterdiği iyi bilinmektedir. Antrenmanlı sporcuların PAP etkilerine antrenmansız bireylere kıyasla daha duyarlı olduğu gösterilmiştir (Chiu ve ark., 2003). Benzer şekilde daha yüksek güç seviyelerine sahip bireylerin de daha düşük kuvvet seviyesine sahip olanlara göre PAP'a daha duyarlı olduğu gözlemlenmiştir (Gourgoulis ve ark., 2003). Yüksek kuvvet oranlarına sahip bireylerin de PAP etkilerine daha duyarlı olduğu görülmüştür (Schneiker ve ark., 2006). Bu araştırmaların sonuçları PAP etkilerini en üst düzeye çıkarmak için çalışılan sporcu grubunun özelliklerini anlamının büyük önem taşıdığını göstermektedir. Ayrıca kondisyon egzersizinin türü, yoğunluğu ve hacmi de potansiyasyonun etkisini değiştirebilir çünkü bu faktörler yorgunluk seviyesini doğrudan etkiler. Bu durum doğru antrenman yönergeleri sağlamayı zorlaştırır. Güç ve kondisyon antrenörlerinin antrenman programlarını tasarlarken karar vermelerini daha karmaşık hale getirir. DeRenne (2010) tarafından yapılan bir inceleme 8-12 dakikalık dinlenme sürelerini önerse de birçok çalışma 3-12 dakika arasında dinlenme süresinin performans iyileşmesine etki edeceğini bildirmiştir (Turner ve ark., 2015; Young ve ark., 1998; Rixon ve ark., 2007; French ve ark., 2003). Bu bulgular sadece araştırmaların bir kısmını temsil etmektedir. PAP etkilerinden yararlanmak için en etkili dinlenme süresinin 3-12 dakika aralığında olabileceği önerilebilir.

Sonuç olarak dinlenme süresi, büyük ölçüde sporcunun kondisyon egzersizine ve antrenman durumuna (antrenmanlı ve antrenmansız) bağlıdır. Bu nedenle her sporcuya özel olarak uyarlanmalıdır. Bu bağlamda uzmanlar genellikle aşağıdaki genel yönergeleri kullanarak çalışmalıdırlar.

- 3-12 dakika dinlenme
- Yüksek yoğunluk/ ağır yük (örn. %90RM) = daha uzun dinlenme süresi
- Düşük yoğunluk/ hafif yük (örn. %30RM squat sıçramaları/ pliometrik) = daha kısa dinlenme süresi
- Yüksek hacimli setler = daha uzun dinlenme süresi
- Düşük hacimli setler = daha kısa dinlenme süresi

- Antrenmanlı sporcular = daha kısa dinlenme süresi
- Antrenmansız sporcular = daha uzun dinlenme süresi
- Daha güçlü sporcular = daha kısa dinlenme süresi
- Daha zayıf sporcular = daha uzun dinlenme süresi

PAP oluşturmak için optimal yoğunluk

PAP'ı tetiklemek için en uygun egzersiz yoğunluğu konusunda araştırmalarda ciddi bir fikir ayrılığı vardır. Bazı araştırmalar egzersizi daha düşük bir yoğunlukta (%60 yükle) yapmanın mı yoksa daha yüksek bir yoğunlukta (%95 yükle) yapmanın mı PAP etkisini daha iyi başlatacağını incelemektedir. Başka bir ifadeyle ağır (yüksek yoğunlukta) mı yoksa daha hafif (daha düşük yoğunlukta) ağırlıklarla çalışmanın PAP açısından daha etkili olup olmadığı tartışılmaktadır. Araştırmalardaki bu yoğunluk tutarsızlıkları PAP'ı tetiklemek için ideal bir antrenman yoğunluğu belirlemeyi ve bu konuda öneriler sunmayı zorlaştırmaktadır. Birçok araştırma ağır yüklerin en etkili yoğunluklar gibi görüldüğünü belirtse de (Ebben, 2006; Robbins, 2005) yaklaşık %90 yoğunlukla üç tekrarlı maksimum (3RM) arka çömelme yapmak %50 yoğunlukla 10 tekrarlı maksimum (10RM) arka çömelme yapmaktan daha güçlü bir PAP tepkisi oluşturabilir. Bu nedenle %80 civarı yük kullanımının PAP'ı tetiklemek için en etkili yöntemlerden biri olduğu düşünülmektedir.

Son yıllarda araştırmacılar hafif yüklerle yüksek hızda yapılan egzersizleri de incelemiştir. Hafif arka çömelme (%40 ve 1RM), sıçrayarak çömelme ve pliometrik egzersizler bu kapsamda değerlendirilmiştir. Ancak bu araştırmaların büyük bir bölümü hafif yükle yapılan yüksek hızlı egzersizlerin PAP'ı tetiklemek için ağır yüklerle yapılan egzersizlere kıyasla etkili bir yol olmadığını göstermiştir (Esformes ve ark., 2010; Hanson ve ark., 2007). Bunun nedeni hafif yüklerin yüksek frekanslı kuvveti artırmaması nedeniyle motor ünitelerinin hızlı bir şekilde deşarj olamamasıdır (Sale, 2002).

SONUÇ

PAP'ın, dikey sıçrama (CMJ) ve sprint gibi sonraki atletik performansları sürekli olarak iyileştirdiği kanıtlanmıştır. Kondisyon egzersizleri performansı artırsa da bu etkinin ancak başlangıçtaki yorgunluk azaldığında fark edilebileceği belirtilmiştir (fitness-yorgunluk teorisi). Optimum dinlenme süresi konusunda ise henüz bir fikir birliği yoktur. Şu anda 3-12 dakika arası dinlenme önerilse de bu süre sporcuya göre özel olarak ayarlanmalıdır. Egzersiz uzmanları ayrıca kondisyon egzersizlerinin türünü, yoğunluğunu ve hacmini dikkate almalıdır. Bu faktörler hem yorgunluğun hem de potansiyasyonun büyüklüğünü etkiler. Genellikle biyomekanik açıdan benzer ve yüksek yükle yapılan (10 tekrardan az, <10RM) egzersizler en iyi PAP etkisini sağlar. Direnç antrenmanı yapmış sporcular PAP etkilerine karşı daha hassastır ve bu potansiyasyonu antrenmansız bireylere göre daha kısa bir dinlenme süresiyle elde edebilirler. Araştırmalar PAP etkilerinin oldukça kişisel olduğunu ve egzersiz programlamasında herkese uyan tek bir çözüm' olmadığını vurgulamaktadır.

KAYNAKLAR

Abbate, F., Sargeant, A. J., Verdijk, P. W. L., & De Haan, A. (2000). Effects of high-frequency initial pulses and posttetanic potentiation on power output of skeletal muscle. *Journal of Applied Physiology*, 88(1), 35-40. <https://doi.org/10.1152/jappl.2000.88.1.35>

- Babault, N., Desbrosses, K., Fabre, M. S., Michaut, A., & Pousson, M. (2006). Neuromuscular fatigue development during maximal concentric and isometric knee extensions. *Journal of Applied Physiology (Bethesda, Md.: 1985)*, *100*(3), 780–785. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00737.2005>
- Bevan, H. R., Cunningham, D. J., Tooley, E. P., Owen, N. J., Cook, C. J., & Kilduff, L. P. (2010). Influence of postactivation potentiation on sprinting performance in professional rugby players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *24*(3), 701–705. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181c7b68a>
- Chiu, L. Z. F., Fry, A. C., Weiss, L. W., Schilling, B. K., Brown, L. E., & Smith, S. L. (2003). Postactivation potentiation response in athletic and recreationally trained individuals. *National Strength & Conditioning Association Research*, *17*(4). <http://journals.lww.com/nsca-jscr>
- Crum, A. J., Kawamori, N., Stone, M. H., & Haff, G. G. (2012). The acute effects of moderately loaded concentric-only quarter squats on vertical jump performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *26*(4), 914–925. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318248d79c>
- DeRenne, C. (2010). Effects of postactivation potentiation warm-up in male and female sport performances: A brief review. *Strength and Conditioning Journal*, *32*(6), 58–64. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e3181f412c4>
- Docherty, D., & Hodgson, M. J. (2007). The application of postactivation potentiation to elite sport. In *International Journal of Sports Physiology and Performance*, *2*(4), 439–444. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2.4.439>
- Ebben, W. P. (2006). A brief review of concurrent activation potentiation: theoretical and practical constructs. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *20*(4), 985–991. <https://doi.org/10.1519/R-19375.1>
- Esformes, J. I., Cameron, N., & Bampouras, T. M. (2010). Postactivation potentiation following different modes of exercise. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *24*(7), 1911–1916. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181dc47f8>
- Folland, J. P., Wakamatsu, T., & Fimland, M. S. (2008). The influence of maximal isometric activity on twitch and H-reflex potentiation, and quadriceps femoris performance. *European Journal of Applied Physiology*, *104*(4), 739–748. <https://doi.org/10.1007/s00421-008-0823-6>
- French, D. N., Kraemer, W. J., & Cooke, C. B. (2003). Changes in dynamic exercise performance following a sequence of preconditioning isometric muscle actions. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *17*(4), 678–685. [https://doi.org/10.1519/1533-4287\(2003\)017<0678:cidepf>2.0.co;2](https://doi.org/10.1519/1533-4287(2003)017<0678:cidepf>2.0.co;2)
- Gossen, E. R., & Sale, D. G. (2000). Effect of postactivation potentiation on dynamic knee extension performance. *European Journal of Applied Physiology*, *83*(6), 524–530. <https://doi.org/10.1007/s004210000304>
- Gourgoulis, V., Aggeloussis, N., Kasimatis, P., Mavromatis, G., & Garas, A. (2003). Effect of a submaximal half-squats warm-up program on vertical jumping ability. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *17*(2), 342–344. [https://doi.org/10.1519/1533-4287\(2003\)017<0342:eoashw>2.0.co;2](https://doi.org/10.1519/1533-4287(2003)017<0342:eoashw>2.0.co;2)

- Grange, R. W., Vandenboom, R., & Houston, M. E. (1993). Physiological significance of myosin phosphorylation in skeletal muscle. *Canadian Journal of Applied Physiology*, *18*(3), 229-242.
- Gulich, A., & Schmidtbleicher, D. (1996). MVC-induced short-term potentiation of explosive force. *New Studies in Athletics*, *2*(11), 67-81.
- Hamada, T., Sale, D. G., MacDougall, J. D., & Tarnopolsky, M. A. (2000). Postactivation potentiation, fiber type, and twitch contraction time in human knee extensor muscles. *Journal of Applied Physiology (Bethesda, Md. : 1985)*, *88*(6), 2131–2137. <https://doi.org/10.1152/jappl.2000.88.6.2131>
- Hanson, E. D., Leigh, S., & Mynark, R. G. (2007). Acute effects of heavy- and light-load squat exercise on the kinetic measures of vertical jumping. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *21*(4), 1012–1017. <https://doi.org/10.1519/R-20716.1>
- Harmancı, H., Karavelioğlu, M. B., Ersoy, A., Yüksel, O., Erzeybek, M. S., & Başkaya, G. (2017). Post Aktivasyon Potansiyel (PAP) ve Statik Germe modeli ısınmalarının sıçrama performansına etkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, *4*(2), 56-68. <https://dergipark.org.tr/en/pub/sbsebd/issue/31517/345377>
- Hodgson, M., Docherty, D., & Robbins, D. (2005). Post-activation potentiation: underlying physiology and implications for motor performance. *Sports medicine*, *35*, 585-595. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535070-00004>
- Hunter, S. K. (2014). Sex differences in human fatigability: Mechanisms and insight to physiological responses. *Acta Physiologica*, *210*(4), 768–789. <https://doi.org/10.1111/apha.12234>
- Kilduff, L. P., Bevan, H. R., Kingsley, M. I., Owen, N. J., Bennett, M. A., Bunce, P. J., Hore, A. M., Maw, J. R., & Cunningham, D. J. (2007). Postactivation potentiation in professional rugby players: optimal recovery. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *21*(4), 1134–1138. <https://doi.org/10.1519/R-20996.1>
- Kilduff, L. P., Owen, N., Bevan, H., Bennett, M., Kingsley, M. I., & Cunningham, D. (2008). Influence of recovery time on post-activation potentiation in professional rugby players. *Journal of Sports Sciences*, *26*(8), 795–802. <https://doi.org/10.1080/02640410701784517>
- Lee Sweeney, H., Bowman, B. F., Stull, J. T., Lee, H., & Stull Myosin, J. T. (1993). Myosin light chain phosphorylation in vertebrate striated muscle: regulation and function. *American Journal of Physiology-Cell Physiology*, *264*(5). <https://doi.org/https://doi.org/10.1152/ajpcell.1993.264.5.C1085>
- Levine, R. J. C., Kensler, R. W., Yang, Z., Stull, J. T., & Sweeney, H. L. (1996). Myosin light chain phosphorylation affects the structure of rabbit skeletal muscle thick filaments. *Biophysical Journal*, *71*(2), 898–907. [https://doi.org/10.1016/S0006-3495\(96\)79293-7](https://doi.org/10.1016/S0006-3495(96)79293-7)
- Lima, L. C. R., Oliveira, F. B. D., Oliveira, T. P., Assumpcao, C. D. O., Greco, C. C., Cardozo, A. C., & Denadai, B. S. (2014). Postactivation potentiation biases maximal isometric strength assessment. *BioMed Research International*, *2014*(1), 126961. <https://doi.org/10.1155/2014/126961>
- MacIntosh, B. R., Robillard, M. E., & Tomaras, E. K. (2012). Should postactivation potentiation be the goal of your warm-up? *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, *37*(3), 546–550. <https://doi.org/10.1139/H2012-016>

- Mahlfeld, K., Franke, J., & Awiszus, F. (2004). Postcontraction changes of muscle architecture in human quadriceps muscle. *Muscle & Nerve*, 29(4), 597–600. <https://doi.org/10.1002/mus.20021>
- McCann, M. R., & Flanagan, S. P. (2010). The effects of exercise selection and rest interval on postactivation potentiation of vertical jump performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(5), 1285–1291. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181d6867c>
- Rixon, K. P., Lamont, H. S., & Bemben, M. G. (2007). Influence of type of muscle contraction, gender, and lifting experience on postactivation potentiation performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(2), 500–505. <https://doi.org/10.1519/R-18855.1>
- Robbins, D. W. (2005). Postactivation potentiation and its practical applicability: a brief review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(2), 453–458. <https://doi.org/10.1519/R-14653.1>
- Saez Saez de Villarreal, E., González-Badillo, J. J., & Izquierdo, M. (2007). Optimal warm-up stimuli of muscle activation to enhance short and long-term acute jumping performance. *European Journal of Applied Physiology*, 100, 393–401. <https://doi.org/10.1007/s00421-007-0440-9>
- Sale, D. G. (2002). Postactivation potentiation: role in human performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 30(3), 138–143. <https://doi.org/10.1097/00003677-200207000-00008>
- Schneiker, K., Billaut, F., & Bishop, D. (2006). The effects of preloading using heavy resistance exercise on acute power output during lower-body complex training [abstract]. Book of Abstracts of the 11th Annual Congress, European College of Sports Science, 2006 Jul 5-8, Lausanne, 89
- Stone, M. H., O'Bryant, H. S., McCoy, L., Coglianese, R., Lehmkuhl, M., & Schilling, B. (2003). Power and maximum strength relationships during performance of dynamic and static weighted jumps. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 17(1), 140–147.
- Stuart, D. S., Lingley, M. D., Grange, R. W., & Houston, M. E. (1988). Myosin light chain phosphorylation and contractile performance of human skeletal muscle. *Canadian Journal of Physiology and Pharmacology*, 66(1), 49–54. <https://doi.org/10.1139/y88-009>
- Sweeney, H. L., & Stull, J. T. (1990). Alteration of cross-bridge kinetics by myosin light chain phosphorylation in rabbit skeletal muscle: Implications for regulation of actin-myosin interaction. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 87(1), 414–418. <https://doi.org/10.1073/pnas.87.1.414>
- Szczesna, D., Zhao, J., Jones, M., Zhi, G., Stull, J., & Potter, J. D. (2002). Phosphorylation of the regulatory light chains of myosin affects Ca²⁺ sensitivity of skeletal muscle contraction. *Journal of Applied Physiology*, 92(4), 1661–1670. <https://doi.org/10.1152/japplphysiol.00858.2001>
- Tillin, N. A., & Bishop, D. (2009). Factors modulating post-activation potentiation and its effect on performance of subsequent explosive activities. *Sports Medicine*, 39(2), 147–166. <https://doi.org/https://doi.org/10.2165/00007256-200939020-00004>

- Tomaras, E. K., & Macintosh, B. R. (2011). Less is more: standard warm-up causes fatigue and less warm-up permits greater cycling power output. *Journal of Applied Physiology*, *111*, 228–235. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00253.2011>
- Trimble, M. H., & Harp, S. S. (1998). Postexercise potentiation of the H-reflex in humans. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *30*(6), 933–941. <https://doi.org/10.1097/00005768-199806000-00024>
- Turner, A. P., Bellhouse, S., Kilduff, L. P., & Russell, M. (2015). Postactivation potentiation of sprint acceleration performance using plyometric exercise. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *29*(2), 343–350. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000647>
- Vandenboom, R., Grange, R. W., & Houston, M. E. (1993). Threshold for force potentiation associated with skeletal myosin phosphorylation. *American Journal of Physiology-Cell Physiology*, *265*(6), 456–462. <https://doi.org/10.1152/ajpcell.1993.265.6.C1456>
- Weber, K. R., Brown, L. E., Coburn, J. W., & Zinder, S. M. (2008). Acute effects of heavy-load squats on consecutive squat jump performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *22*(3), 726–730. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181660899>
- Wüst, R. C. I., Morse, C. I., Haan, A., Rittweger, J., Jones, D. A., & Degens, H. (2008). Skeletal muscle properties and fatigue resistance in relation to smoking history. *European Journal of Applied Physiology*, *104*(1), 103–110. <https://doi.org/10.1007/s00421-008-0792-9>
- Yetter, M., & Moir, G. L. (2008). The acute effects of heavy back and front squats on speed during forty-meter sprint trials. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *22*(1), 159–165. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31815f958d>
- Young, W.B., Jenner, A., Griffiths, K. (1998). Acute enhancement of power performance from heavy load squats. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *12*(2), 82–84. [https://doi.org/10.1519/1533-4287\(1998\)012<0082:AEOPPF>2.3.CO;2](https://doi.org/10.1519/1533-4287(1998)012<0082:AEOPPF>2.3.CO;2)



Relationship of Foot Arch and Foot Length with Selected Physical Fitness Components of Sprinters

Tanuja S. RAUT¹ & Saurav TRIPATHY²

¹Professor & Head, Department of Physical Education, Sant Gadge Baba Amravati University, Amravati, India, <https://orcid.org/0000-0002-8073-4770>

²Ph.D. Scholar, Department of Physical Education, Sant Gadge Baba Amravati University, Amravati, India, <https://orcid.org/0000-0003-0461-3990>

To cite the article:

Raut, T. S., & Tripathy, S. (2024). Relationship of foot arch and foot length with selected physical fitness components of sprinters. *International Journal of Bozok Sports Sciences*, 5(3), 141-146.

Özet

Ayak morfolojisi ve ayak anatomisi herhangi bir atletik etkinliğin performansında önemli bir rol oynar. Çalışmanın amacı, ayak kavisi ve ayak uzunluğu ile sprinterlerde hız, çeviklik ve denge gibi seçilmiş fiziksel uygunluk bileşenleri arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmaktır. Araştırmacı, ayak uzunluğu ile seçilen fiziksel uygunluk bileşenleri arasında anlamlı bir ilişki olacağı hipotezini öne sürdü. Araştırmacı ayrıca ayak kemeri ile seçilen fiziksel uygunluk bileşenleri arasında anlamlı bir ilişki olacağını belirtti. Bu amacı gerçekleştirmek için konular Maharashtra eyaletindeki Amravati şehrinin Sant Gadge Baba Amravati Üniversitesi kampüsünün farklı akademik bölümlerinden seçilmiştir. Bu çalışma için SGB Amravati Üniversitesi'nin yaşları 20-24 arasında değişen ve en az bir kez üniversiteler arası yarışmaya katılmış olması gereken 18 erkek sprinter Basit tesadüfi örnekleme tekniği ile seçilmiştir. Araştırmacı, kağıt üzerinde ayak izini alarak terazi ve kalem kullanarak ayak uzunluğunu ölçtü ve ayrıca iletke kullanarak ayak kavisini ölçtü. Toplanan veriler MS-Excel formatında tablolandırıldı ve Pearson korelasyon testi kullanılarak analiz edildi. Hesaplamaya dayanarak hız ve çevikliğin ayak uzunluğuyla negatif ancak anlamlı bir ilişkisi olduğu bulundu. Bu çalışmada da hız ve dengenin ayak kemeri ile negatif ilişkisi vardır ve anlamlıdır.

Anahtar Kelimeler: İlişki, Ayak uzunluğu, Ayak kavisi, Fiziksel kondisyon, Sürat, Çeviklik, Denge, Sprinterler

Abstract

Foot morphology and foot anatomy plays an important role in the performance of any athletic event. The purpose of the study is to find out the relationship of Foot arch and foot length with selected physical fitness components like Speed, agility and balance of sprinters. The researcher it was hypothesized that there will be significant relationship between foot length and selected physical fitness components. Researcher also stated that there will be significant relationship between foot arch and selected physical fitness components. For fulfilling the purpose, the subjects were selected from different academic departments of the Sant Gadge Baba Amravati University campus of Amravati city in Maharashtra state. For the present study 18 male sprinters of SGB Amravati University were selected by Simple random sampling technique whose age were ranging between 20-24 years and have to be participant of inter-university at least single time. Researcher measured the foot length using scale and pencil by taking a footprint on a paper and also measured the foot arch using the protractor. The collected data were tabulated in MS-Excel format and analyzed using Pearson correlation test. On the basis of calculation it was found that speed and agility has a negative relationship with foot length but significant one. In this study also, speed and balance has a negative relationship with foot arch, and it is significant one.

Keywords: Relation, Foot length, Foot arch, Physical fitness, Speed, Agility, Balance, Sprinters

INTRODUCTION

In the present scientific period, there is little possibility for progress in sports unless scientific ideas are properly used. To make sports more appealing and popular, the game's level, as well as the quality of the players, coaches, and organizers, should be upgraded on an ongoing basis. Knowledge of the scientific principles of a certain game, as well as the anthropometry of the players, must be considered during practice in order for the athlete to get a better outcome or performance. (Sukumar Das, 2018)

The foot, an organ that allows people to move from one location to another, is also considered to be an indication of athletic ability since it keeps our bodies in balance by establishing postural reflexes. Furthermore, they play a significant role in the anatomical coordination of the bone, muscles, and joints that comprise its structure, as well as motor tasks like walking and running. (Cengiz Taşkın, et al., 2020)

The foot arch is the curved structure formed by the bones, tendons, and ligaments that span the sole of the foot. It serves as a natural shock absorber, distributing the forces generated during walking, running, and other weight-bearing activities. Our feet play an important role in supporting our body weight and assisting us in navigating our surroundings. (Website 1) The arch of the foot is actually an excellent design decision. Arches strengthen the feet and aid to maintain balance and flexibility. (Website 2) Furthermore, the anatomy of the foot arch influences several areas of athletic performance, including speed, agility, and explosive leg strength. The foot is categorized into three categories based on arch height: high arch (Pes cavus), normal arch, and low arch (Pes planus), often known as flat foot.

Both athletes and healthy people might have different foot postures. During walking, the foot muscles are used for balance and to correct the foot on uneven terrain. People who have flat feet experience foot tiredness more easily. (Selvaraj Sudhakar, et al. 2018) A well developed foot arch functions as a natural spring, storing and releasing energy effectively with each stride. This elastic energy return can increase running pace by lowering the energy required for each step. The arch increases the foot's ability to push off the ground. A taller or more stiff arch can increase propulsion and boost sprinting performance. A well functioning foot arch gives more stability and balance, which is required for fast changes in direction. This stability is essential for retaining control during agile movements. The arch absorbs and distributes stresses during dynamic motions. Efficient shock absorption reduces the chance of damage and allows for faster recovery between activities. (Peter McGinnis, 2013) It is more common for those with flat feet to experience muscle imbalances in their legs, hips, and ankles. This condition may make balance problems worse and potentially cause lower back discomfort. (Website 3)

The length and breadth of the foot are quite important while executing fundamental actions like standing, running, and jumping. The athlete is the component that serves as the foundation for the body's motions, while the toes, particularly the thumb, aid in movement and balance. The feet are also associated with physical talents such as balance, agility, and the capacity to guide voluntary motions toward a specific objective, particularly while changing direction and maintaining body equilibrium when performing offensive and defensive skills. (Nowzad Hussien Darwish, 2015) The length of an athlete's foot can affect sports performance, but it is

not the only factor. Its influence varies by activity, although it frequently plays an important part in activities that require specialized foot mechanics. Foot length is the distance between the back of the heel and the tip of the longest toe. It can vary greatly between individuals and is typically measured in inches or centimeters. According to a research out of Ritsumeikan University in Japan, runners with noticeably longer forefoot bones may have an edge over other distance runners. (Susan Lacke, 2019)

Ashwin Satish, et al, (2023) detected a significant association between foot posture and agility in amateur soccer players. Selvaraj Sudhakar et al, (2018) found that Short distance runners with high arch foot have improved dynamic balance and speed when compared to low and neutral arch foot.

METHOD

The purpose of the study is to find out the relationship of Foot arch and foot length with selected physical fitness components like Speed, agility and balance of sprinters.

On the basis of literature reviewed by the researcher it was hypothesized that there will be significant relationship between foot length and selected physical fitness components i.e. Speed, agility and balance of sprinters. It was also hypothesized by the researcher that, there will be significant relationship between foot arch and selected physical fitness components i.e. Speed, agility and balance of sprinters.

Research Model

Survey cum correlation model was used for this study. Survey of foot length and foot arch of the sprinters was considered and its relationship with their speed, agility and balance was done on the basis of Pearson correlation Method.

Working Group

Author and Co-author were worked together for this study. Both are related to Sports and Physical Education. So, they are having the expertise in this area. They have also taken the help from athletic coaches to clarify some doubts regarding this study.

Data Collection Tool

| Sl. No. | Variables | Measure |
|----------------|--------------------|---|
| 1. | Foot length | Paper, Steel measuring tape and pencil |
| 2. | Foot arch | Paper, Scale, Pencil & protractor |
| 3. | Speed | 100m Sprint |
| 4. | Agility | T-Test |
| 5. | Balance | Beam Walk Test |

Personal Information Form

For the present study the subjects were selected from different academic departments of the Sant Gadge Baba Amravati University campus of Amravati city (MS) of India. Total 18 male sprinters of SGB Amravati University were selected by Simple random sampling technique. The age of the subjects were ranging between 20-24 years and have to be participant of inter-university at least single time. Out of these 18, 7 from physical education department, 3 from Bio-technology, 4 from Physics, 3 from chemical technology and 1 from chemistry department

were selected as sample. Before, gathering data every subject was asked about their concern to participate in this study. Without any hesitation all are agreed to provide time for data collection

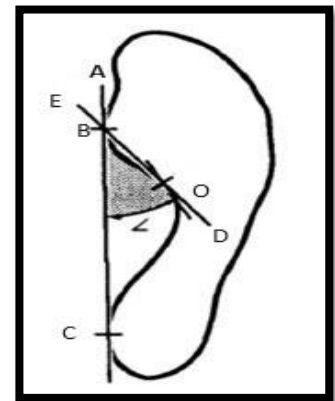
Administration of the Tests

The data pertaining to the study was collect by below mentioned method. At first the researcher described about the aim and importance of the study to the respondents and also the administration of the tests. Then, they were provided a blank page and ask them to write down their name on it. Then, they were provided (12 X 18 inches) ink pad for making foot print on the paper. After that, the researcher was assured the respondents about the confidentiality of their data.

Measuring Angle of Foot Arch

Angle of foot arch was recorded by foot print of right foot taken down on a paper with the help of ink pad. Procedure was adopted for the foot print of illustrate in the figure.

Line AC was drawn between the base of toe and the heel bone to represent the inner border of the foot i.e. at the base of the first metatarsal bone and the calcaneus or the heel bone. Again line ED was drawn from the point at which AC touches the imprint on the inner side of the big toe through the point on the edge of the inside of the arch. The angle $\angle DBC$ was measured with the protractor to get the angle of foot arch.



Measure Foot Length

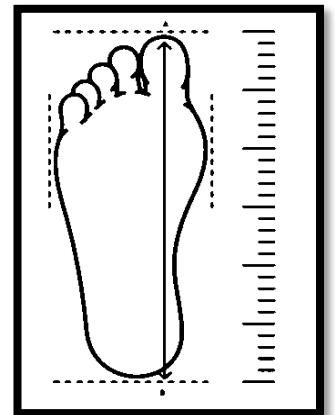
Draw a straight line, longer than your foot, on a piece of paper. Place the paper on a flat surface. Stand on the line with your heel and longest toe centred on the line. Place a mark on the line at the tip of the longest toe and at the back of the heel as AB.

Measure the distance between the marks A & B. Measurement between A & B has recorded in centimetre and taken as the foot length.

Analysis of Data

The statistical analysis and interpretation was done on the basis of data collection. The collected data will be converted into standard one and then will be analyse and interpret by using Pearson Correlation method.

To test the hypothesis given by the researcher the level of significance was set at 0.05 which was considered as reliable and adequate for the present study.



FINDINGS

Table 1. Relationship between foot length and selected physical fitness components

| Relationship | Speed 14.18 Sec. | Agility 10.11 sec | Balance 11.24 Sec. | Critical Value |
|----------------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|----------------|
| Foot Length 24.14 cm | -0.584* | -0.599* | -0.449# | 0.468 |
| 0.05 level of Significance | | | | df = 16 |

Table 1 show that the average of foot length of selected sprinters is 24.14 cm. Also, the average of selected physical fitness components speed 14.18 sec, agility 10.11 sec and balance 11.24 sec. are respectively. To find out the relationship between foot length and physical fitness components the researcher again used the Pearson correlation method. It was found that there is significant relationship between foot length and speed which is -0.584 and also foot length and agility which is -0.599, but no significant relationship between foot length and balance which is -0.449. There is negative correlation between physical fitness components and length of foot. All physical fitness components are moderately correlated with foot length.

Table 2. Relationship between foot arch angle and selected physical fitness components

| Relationship | Speed 14.18 Sec. | Agility 10.11 sec | Balance 11.24 Sec. | Critical Value |
|----------------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|----------------|
| Foot Arch 42.11° | -0.686* | -0.261# | -0.541* | 0.468 |
| 0.05 level of Significance | | | | df = 16 |

Table 2 shows that the average of foot arch angle of selected sprinters is 42.11°. Also, the average of selected physical fitness components speed 14.18 sec, agility 10.11 sec and balance 11.24 sec. are respectively. To find out the relationship between foot arch angle and physical fitness components the researcher again used the Pearson correlation method. It was found that there is significant relationship between foot arch angle and speed which is -0.686 and also foot arch angle and balance which is -0.541, but no significant relationship between foot arch angle and agility which is -0.261. There is negative correlation between physical fitness components and foot arch angle. Here, Speed is strongly correlated with foot arch angle, whereas balance is moderately and agility is weakly correlated with foot arch angle.

DISCUSSION AND CONCLUSION

Discussion

On the basis of calculation on collected data; it was found that Sprint performances i.e., speed has a negative relationship with foot length but significant. Sprinters possessing greater foot length sprinting time will be less, generally performance will be better. The result of this study supports it. On the other side, it is well established fact that, the short distance runners with high arch have improved dynamic balance and speed performance. In this study also, speed has a negative relationship with foot arch, but it is significant which supports the fact.

In this study it was also found that agility has a negative relationship with foot length but significant. It is thought that individuals with longer and wider soles may have more developed balance skills due to the pressure distribution on the soles of their feet, and this may positively affect the values of quickness and agility. Also, the result of this study supports it. On the other

hand, most sports require a high degree of balance, speed, agility, and flexibility to change directions quickly. Commonly with flat feet, it may be somewhat difficult for athletes to achieve such performance levels. In this study also agility has a negative insignificant relationship with foot arch and the result supports the fact.

But in balance there is negative relationship with foot length and insignificant one. In general, the bigger the normalized foot size, the higher balance strategy score. So, here the result does not support it. On the other side, the arches of the feet support the full weight of the body, and without them, issues can arise. In this study, balance has a negative significant relationship with foot arch, which is supporting the statement.

Conclusion

Foot length and foot arch are important factors in various sports, especially for the short distance runners, influencing aspects like shoe fit, stride, balance, propulsion, and cycling efficiency. However, it's just one component among many, but it does not mean that sports persons with improper foot length and arches are unable to perform well in respective sports events. Because performance may be affected by many other factors as well like training, technique, conditioning, and overall body proportions playing crucial roles in athletic performance.

RESOURCES

Darwish, N. H. (2015). The relation between foot's length & width with some physical abilities and performance accuracy of some basic skills of female volleyball players. *The Swedish Journal of Scientific Research*, 2(5), 98-101.

Das, S., & Saha, G. C. (2018). Relationship of speed with foot length leg length and stride length of state level sprinters. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 3(2), 439-441.

Lacke, S. (2019). Does your foot shape determine your running destiny? Online article Outside Magazine, April 29.

McGinnis, P. (2013). *Biomechanics of sport and exercise*. Human Kinetics: Champaign, Third Edition.

Satish, Ashwin, et al. (2023). Association between foot posture and agility in amateur soccer players. *International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 11(4), 10-16.

Sudhakar, S., et al. (2018). Impact of various foot arches on dynamic balance and speed performance in collegiate short distance runners: a cross-sectional comparative study. *Journal of Orthopaedics*, 15(1), 114-117.

Taşkın, C., et al. (2020). Research of the effects of foot sizes on quickness and agility performance in sedentary women. *European Journal of Physical Education and Sports Science*, 6(9), 31-40.

<https://www.afacutah.com/blog/understanding-foot-arch-types-and-what-they-mean> (**Website 1**)

<https://www.socksrocks.com/blog/why-do-our-feet-have-arches/> (**Website 2**)

<https://cherrywoodfootcare.com/does-having-flat-feet-affect-your-balance/> (**Website 3**)



Spor Temelli Artırılmış Gerçeklik Uygulamalarının Öğrenme Güçlüğü Olan Öğrencilerin Akademik Başarıları Üzerine Etkisi: Bibliyometrik Bir İnceleme

Turan BAŞKONUŞ¹, Vahit ÇİRİŞ²

¹Bandırma Onyedli Eylül Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi- <https://orcid.org/0000-0001-8932-7656>

²Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi- <https://orcid.org/0000-0002-3087-0942>

To cite this article/ Atf için:

Başkonuş, T., ve Çiriş, V. (2024). Spor temelli artırılmış gerçeklik uygulamalarının öğrenme güçlüğü olan öğrencilerin akademik başarıları üzerine etkisi: Bibliyometrik bir inceleme. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 147-159.

Özet

Bu çalışmada, spor temelli artırılmış gerçeklik uygulamalarının öğrenme güçlüğü olan öğrencilerin akademik başarıları üzerindeki etkileri bibliyometrik analiz yöntemiyle incelenmiştir. Araştırma kapsamında, Web of Science veritabanında “Sporun Özel Gereksinimli Öğrencilerin Akademik Başarısı Üzerindeki Etkisi” ve “Artırılmış Gerçekliğin Akademik Başarıya Etkisi” başlıkları taranmış ve anahtar kelimeler ile bütünlük oluşturan makaleler belirlenmiştir. Yapılan taramalar sonucunda toplamda 11 makale analiz edilmiştir. Sporun özel gereksinimli öğrencilerin akademik başarıları üzerindeki etkisine ilişkin makalelerin yayınlanma ve alıntı sayılarına bakıldığında, 2018 ve 2023 yıllarında birer makale yayınlandığı, alıntı sayılarının ise 2018'den 2024'e kadar artış gösterdiği tespit edilmiştir. Artırılmış gerçekliğin akademik başarıya etkisine ilişkin makalelerin yıllara göre yayınlanma sayılarına bakıldığında, 2016-2023 arasında toplam 9 makale yayınlandığı görülmüştür. Alıntı sayılarının ise 2018'den 2024'e kadar sürekli artış gösterdiği belirlenmiştir. Araştırma, sporun fiziksel ve sosyal katkıları ile artırılmış gerçeklik teknolojisinin etkileşimli öğrenme olanaklarının birleştirilmesiyle, öğrenme güçlüğü yaşayan bireylerin akademik başarılarının daha ileri düzeyde desteklenebileceğine dair önemli bir öngörü sunmaktadır. Çalışma, bu iki unsuru bir araya getiren eğitim modellerinin kapsayıcı ve yenilikçi bir öğrenme ortamı yaratabileceğini vurgulamakta ve bu alanda yapılacak gelecekteki araştırmalar için teorik bir temel oluşturmaktadır. Ayrıca, spor tabanlı artırılmış gerçeklik uygulamalarının uzun vadeli etkilerinin izlenmesi, teknolojik altyapının geliştirilmesi gibi önerilerle eğitim süreçlerinin daha verimli hale getirilebileceği ifade edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Spor, Artırılmış gerçeklik, Öğrenme güçlüğü, Akademik başarı

The Effect of Sports-Based Augmented Reality Applications on Academic Achievement of Students with Learning Disabilities: A Bibliometric Review

Abstract

In this study, the effects of sport-based augmented reality applications on the academic achievement of students with learning disabilities were examined by bibliometric analysis method. Within the scope of the research, the titles 'The Effect of Sports on the Academic Achievement of Students with Special Needs' and 'The Effect of Augmented Reality on Academic Achievement' were scanned in the Web of Science database and the articles that form integrity with keywords were determined. As a result of the scans, a total of 11 articles were analysed. Looking at the number of publications and citations of the articles on the effect of sports on the academic achievement of students with special needs, it was found that one article was published in 2018 and 2023, and the number of citations increased from 2018 to 2024. Looking at the number of articles on the effect of augmented reality on academic achievement by years, it was seen that a total of 9 articles were published between 2016-2023. It was determined that the number of citations increased continuously from 2018 to 2024. The research offers an important prediction that the academic achievement of individuals with learning disabilities can be further supported by combining the physical and social contributions of sports with the interactive learning opportunities of augmented reality technology. The study emphasises that educational models that combine these two elements can create an inclusive and innovative learning environment and provides a theoretical basis for future research in this field. In addition, it is stated that educational processes can be made more efficient with suggestions such as monitoring the long-term effects of sports-based augmented reality applications and developing technological infrastructure.

Keywords: Sport, Augmented reality, Learning disability, Academic achievement

GİRİŞ

Artırılmış gerçeklik (AG) uygulamaları, spor ve fiziksel eğitim alanında özel gereksinimli öğrencilerin öğrenme süreçlerini destekleyen yenilikçi bir araç olarak değerlendirilmektedir. Bu uygulamalar, öğrencilerin fiziksel aktiviteleri öğrenme ve uygulama sürecine dahil olmalarını kolaylaştırarak, hem eğitim deneyimlerini hem de becerilerini geliştirmektedir (Widyaningsih vd., 2023). Öğrenme güçlüğü yaşayan öğrenciler için spor etkinlikleri, fiziksel sağlık ve sosyal etkileşim açısından büyük önem taşımaktadır. Bu etkinlikler, aynı zamanda bilişsel gelişimi destekleme potansiyeline sahiptir (Turan ve Yükselen, 2004). Bu bağlamda, spor tabanlı AG uygulamaları, özel gereksinimli bireyler için öğrenme süreçlerini zenginleştiren ve etkili bir öğretim yöntemi olarak dikkat çekmektedir. AG teknolojisi, fiziksel dünya ile dijital bilgiyi birleştirerek öğrenme deneyimlerini daha interaktif ve etkili hale getiren bir araçtır (Jdaitawi ve Kan'an, 2022). AG, özellikle öğrenme güçlüğü yaşayan öğrenciler için dikkat çekici avantajlar sunmaktadır. Bu öğrencilerin matematiksel, dilsel veya motor becerilerindeki yetersizlikleri gidermeye yönelik uygulamalar, artırılmış gerçeklik tabanlı eğitim materyalleriyle desteklendiğinde daha başarılı sonuçlar elde edilmiştir (Filiz, 2021). AG'nin sunduğu üç boyutlu görseller ve gerçek zamanlı geri bildirim mekanizmaları, öğrenme sürecinde öğrencilerin ilgisini artırarak bilişsel süreçlerini olumlu yönde etkilemektedir (Pérez-Muñoz vd., 2024).

Spor tabanlı AG uygulamaları, öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımını artırarak, eğitim süreçlerini daha eğlenceli ve etkili hale getiren yenilikçi araçlardır. Bu uygulamalar, özellikle öğrenme güçlüğü yaşayan öğrenciler için eğitimde yeni fırsatlar sunmaktadır (Mokmin ve Rassy, 2022). AG tabanlı spor uygulamaları, fiziksel eğitimde yenilikçi bir yaklaşım sunarak, özel gereksinimli öğrencilerin öğrenme süreçlerine katılımını artırmakta ve öğrenme deneyimlerini desteklemektedir (Widyaningsih vd., 2023). AG uygulamaları, öğrencilerin akademik başarılarını destekleyerek öğrenme süreçlerini daha interaktif hale getiren bir öğretim materyali olarak değerlendirilmektedir (Baysan ve Uluyol, 2016). Bu tür uygulamalar, geleneksel öğretim yöntemlerinden farklı olarak, öğrencilerin öğrenme süreçlerine aktif bir şekilde katılmalarını sağlayarak bireysel ihtiyaçlarını karşılamada etkili olmaktadır (Widyaningsih vd., 2023).

Spor, fiziksel aktivitenin ötesine geçerek öğrenme güçlüğü yaşayan öğrencilerin bilişsel gelişimini destekleme potansiyeline sahiptir. Spor etkinlikleri, bu öğrencilerin dikkat sürekliliğini artırarak, hafıza becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Ayrıca, yapılandırılmış spor programları, öğrenme güçlüğü yaşayan bireylerin sosyal etkileşimlerini güçlendirirken öz güvenlerini artırmakta ve motivasyonlarını desteklemektedir (Tantra vd., 2024). Özellikle fiziksel eğitim etkinliklerine entegre edilen stratejiler, öğrenme güçlüğü yaşayan öğrencilerin fiziksel aktivite ile akademik başarıları arasında bir denge kurmalarına katkı sağlamaktadır (Badilla-Quintana vd., 2020). Spor, bu öğrencilerin okul ortamına daha iyi uyum sağlamalarını desteklerken, akademik performanslarını da olumlu yönde etkilemektedir (Rahman vd., 2020). AG teknolojisi, öğrenme güçlüğü yaşayan öğrencilerin akademik başarılarını artırmada etkili bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. AG uygulamaları, öğrencilerin öğrenme süreçlerini daha ilgi çekici ve etkileşimli hale getirerek öğrenmeye katılımı artırmaktadır (Rahman vd., 2020). Görsel ve işitsel geri bildirim mekanizmaları, öğrencilerin dikkat sürekliliğini artırarak bilgiyi daha etkin bir şekilde özümsemelerine

yardımcı olmaktadır (Yenioglu vd., 2023). Spor temelli AG uygulamaları, öğrenme güçlüğü yaşayan öğrenciler için hem sporun hem de teknolojinin avantajlarını birleştiren etkili bir eğitim stratejisi sunmaktadır. Bu uygulamalar, spor etkinliklerinin fiziksel ve sosyal faydalarını artırırken, AG teknolojisinin sunduğu etkileşimli ve görsel öğrenme ortamları sayesinde bilişsel becerileri desteklemektedir (Badilla-Quintana vd., 2020). Öğrencilerin fiziksel aktiviteler sırasında etkileşimli AG materyalleriyle öğrenim görmesi, onların öğrenme süreçlerine daha aktif katılım göstermelerine ve akademik başarılarının artmasına katkı sağlamaktadır (Paramitha vd., 2024). Ayrıca, spor tabanlı AG uygulamalarının, öğrenme güçlüğü yaşayan bireylerin motivasyon ve özgüven düzeylerini artırdığı, bu sayede eğitimde daha kapsayıcı bir ortam yarattığı belirtilmektedir (Cossich vd., 2023).

Bu bağlamda, teknolojinin eğitimdeki geleneksel engelleri aşmada büyük bir potansiyel taşıdığı görülmektedir. AG uygulamaları, öğrencilerin öğrenme deneyimlerini zenginleştirerek, hem akademik hem de kişisel gelişimlerini desteklemekte ve öğrenme güçlüğü yaşayan bireyler için kapsayıcı eğitim ortamları yaratmaktadır (Bertills vd., 2019). Bu kapsamda bu araştırmanın amacı spor ile AG uygulamalarının öğrenme güçlüğü olan öğrencilerin akademik becerilerine olan etkisini içeren ve WOS'ta taranan dergilerde yer alan makalelerin ortaya konulmasıdır. Çalışmada, spor tabanlı artırılmış gerçeklik uygulamalarının öğrenme güçlüğü yaşayan öğrencilerin akademik başarıları üzerindeki etkilerini ele alan çalışmalar bibliyometrik analiz yöntemi kullanılarak ele alınmış ve bununla birlikte uygulamaların eğitimdeki rolü ve potansiyeli derinlemesine tartışılmıştır.

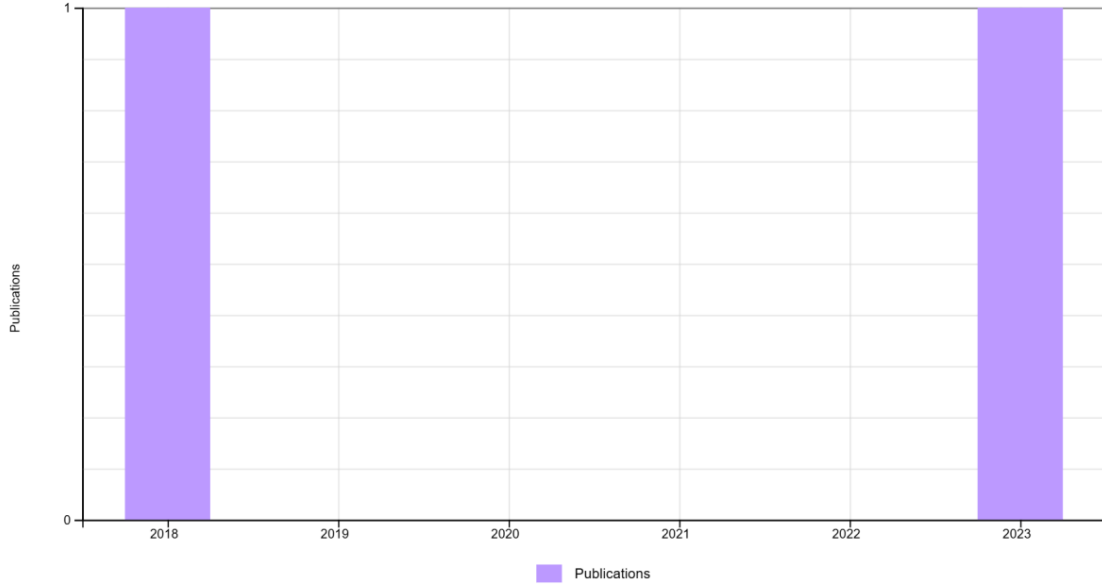
YÖNTEM

WOS'ta taranan dergilerde yayımlanan “Spor Temelli Artırılmış Gerçeklik Uygulamalarının Öğrenme Güçlüğü Olan Öğrencilerin Akademik Başarıları Üzerine Etkisi” tarama terimini içeren makalelerin doküman olarak ele alındığı bu çalışma, nitel araştırma yöntemlerinden doküman incelemesi yöntemiyle ele alınmıştır. Çalışmada toplanan bilgiler bibliyometrik analiz yöntemiyle incelenmiştir. Bibliyometrik analiz, bilimsel literatürün nicel yöntemlerle incelenerek yayınlar, atıflar ve iş birliği ağları gibi veriler üzerinden bilimsel eğilimlerin ve alan dinamiklerinin analiz edilmesini sağlayan bir yöntemdir (Aria ve Cuccurullo, 2017; Torres-Salinas vd., 2020; Donthu vd., 2021; Saeidnia vd., 2024). Doküman analizi, basılı ve elektronik materyallerin sistematik olarak incelenerek nitel araştırmalarda veri toplamak ve derinlemesine bilgi edinmek için kullanılan, geçerliliği artırıcı bir yöntemdir (Bowen, 2009; Kırıl, 2020; Sak vd., 2021).

Bu kapsamda WOS'ta önce “Spor Temelli Artırılmış Gerçeklik Uygulamalarının Öğrenme Güçlüğü Olan Öğrencilerin Akademik Başarıları Üzerine Etkisi” tarama terimi bir bütünlük içerisinde taratılmıştır. Ancak konu, bu şekilde WOS'ta tarandığında konu içerisinde yer alan anahtar kelimeler bağlamında bütünlük içeren herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bunun üzerine başlıklar harmanlanarak araştırılmıştır. Bu kapsamda “Sporun Özel Gereksinimli Öğrencilerin Akademik Başarısı Üzerindeki Etkisi” ve “Artırılmış Gerçekliğin Akademik Başarıya Etkisi” başlıkları WOS'ta taranmış ve anahtar kelimeler ile bütünlük oluşturan makaleler belirlenmiştir. Bu aramalar neticesinde “Sporun Özel Gereksinimli Öğrencilerin Akademik Başarısı Üzerindeki Etkisi” konu başlığına ilişkin taramada 2 “Artırılmış Gerçekliğin Akademik Başarıya Etkisi” konu başlığına ilişkin taramada 9

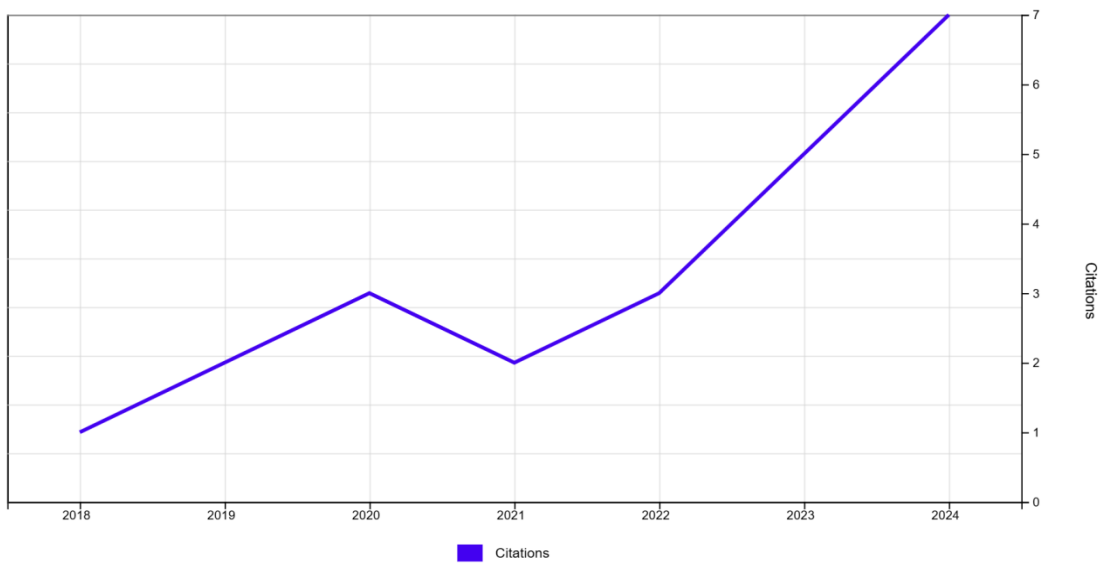
makaleye ulaşılmıştır. Bu kapsamda bu araştırma WOS' ta taranan dergilerde yayımlanan ve ilgili konu başlıkları ve bu konu başlıkları ile uyumlu olan anahtar kelimelerinin bir bütünlük içinde olduğu çalışmaların temele alındığı 11 makaleden oluşmaktadır.

BULGULAR



Şekil 1. Sporun özel gereksinimli öğrencilerin akademik başarısı üzerindeki etkisine ilişkin makalelerin yıllara göre yayınlanma verisi

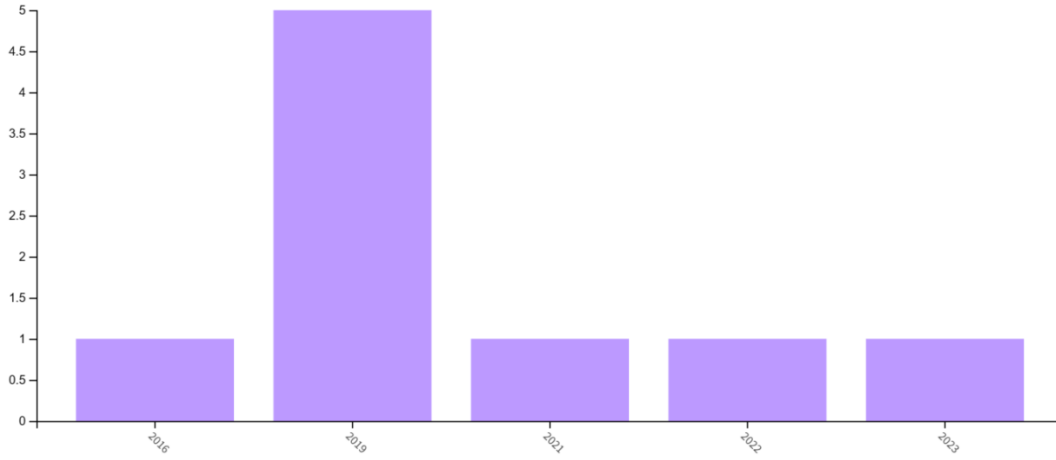
Sporun özel gereksinimli öğrencilerin akademik başarısı üzerindeki etkisine ilişkin makalelerin yıllara göre yayınlanma sayısını içeren Şekil 1 incelendiğinde, 2018 yılında 1 makale, 2023 yılında 1 makale olmak üzere toplamda 2 makale olduğu görülmektedir.



Şekil 2. Sporun özel gereksinimli öğrencilerin akademik başarısı üzerindeki etkisine ilişkin makalelerin yıllara göre alıntı verisi

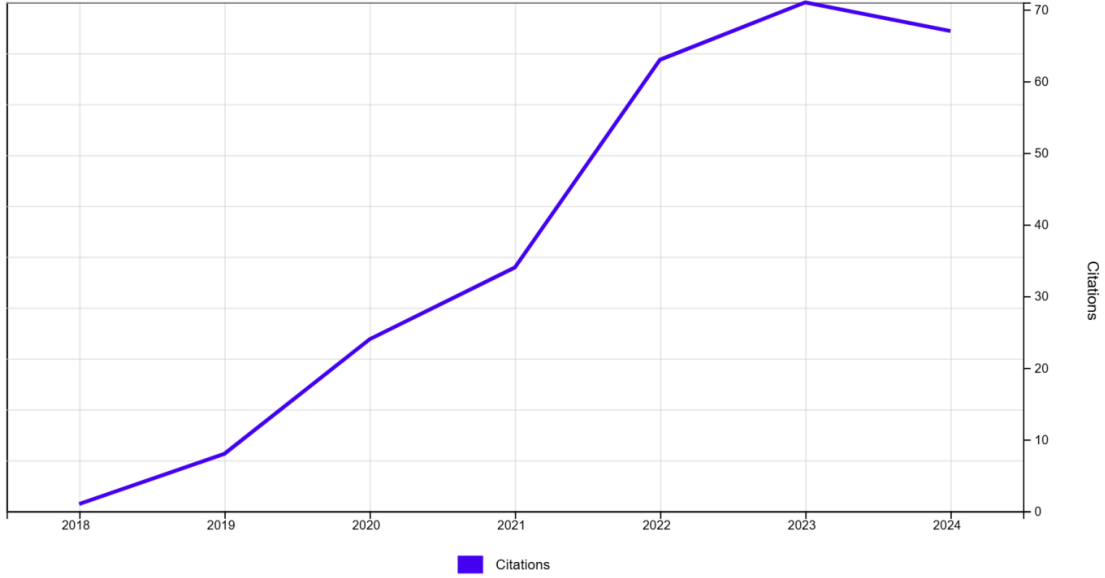
Sporun özel gereksinimli öğrencilerin akademik başarısı üzerindeki etkisine ilişkin makalelerin yıllara göre alıntı sayısını içeren Şekil 2 incelendiğinde, 2018 yılında 1, 2019 yılında 2, 2020 yılında 3, 2021 yılında 2, 2022 yılında 3, 2023 yılında 5 ve 2024 yılında 7 olduğu görülmektedir. Bu bulgular spor ve akademik başarı üzerine yapılan çalışmaların gün geçtikçe arttığını göstermektedir.

Spor ve akademik başarı anahtar kelimelerine ilişkin makaleler incelendiğinde; Bertills vd. (2018) çalışmalarında, İsveç'teki 13 yaşındaki öğrenciler arasında özel gereksinimli öğrencilerin beden eğitimi öğretimiyle ilişkili öz yeterlilik, katılım yeteneği ve işlevsel becerilerini incelemişlerdir. Veriler, özel gereksinimli öğrencilerden, sınıf arkadaşlarından ve öğretmenlerden toplanmıştır. Araştırmada, öğretmenlerin güçlü öğretim becerilerinin, özel gereksinimli öğrencilerde algılanan öz yeterlilik ve katılım yatınlığı ile ters ilişkili olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra, beden eğitimindeki sınıf ortamının bu öğrenciler üzerinde daha belirgin bir etkiye sahip olduğu ve algılanan işlevsel beceriler ile öz yeterlilik ve katılımı olumlu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Almahrag (2023) çalışmasında, disleksili çocukların akademik başarılarında benlik kavramının araştırılmasına ilişkin sistematik incelemeleri analiz etmiştir. Çalışma, disleksili çocuklarda aile ilişkilerinin ve ailelerdeki durumların, spor, oyun ve eğlencenin, duygusal kişilik özelliklerinin ve okuldaki davranışsal ve sosyal özelliklerin memnuniyet ve mutluluğu üzerinde etkisi olduğunu ortaya koymuştur.



Şekil 3. Artırılmış gerçekliğin akademik başarıya etkisine ilişkin makalelerin yıllara göre yayınlanma verisi

Artırılmış Gerçekliğin Akademik Başarıya Etkisine İlişkin makalelerin yıllara göre yayınlanma sayısını içeren Şekil 3 incelendiğinde, 2016 yılında 1 makale, 2019 yılında 5 makale, 2021 yılında 1 makale, 2022 yılında 2 makale ve 2023 yılında 1 makale olmak üzere toplamda 9 makale olduğu görülmektedir.



Şekil 4. Artırılmış gerçekliğin akademik başarıya etkisine ilişkin makalelerin yıllara göre alıntı verisi

Artırılmış Gerçekliğin Akademik Başarıya Etkisine İlişkin makalelerin yıllara göre alıntı sayısını içeren Şekil 4 incelendiğinde, 2018 yılında 2024 yılına kadar sürekli bir artış gösterdiği görülmektedir. Bu bulgular artırılmış gerçeklik ve akademik başarı üzerine yapılan çalışmaların gün geçtikçe arttığını göstermektedir.

Artırılmış gerçeklik ve akademik başarı anahtar kelimelerine ilişkin makaleler incelendiğinde; Erbas ve Demirer (2019), çalışmalarında artırılmış gerçeklik etkinliklerinin biyoloji dersindeki öğrencilerin akademik başarıları ve motivasyonları üzerindeki etkilerinin incelenmesini amaçlamışlardır. Bu amaçla karma bir çalışma yürütülmüş, ön test son test kontrol gruplu model kullanılmıştır. Ayrıca deney grubu öğrencilerinin ve öğretmenin artırılmış gerçeklik etkinliklerine ilişkin görüşleri alınmış ve çalışma süresince sınıf içi gözlemler yapılmıştır. Kontrol grubu biyoloji ders programını takip ederken, deney grubu öğrencileri ders programına ek olarak tablet kullanarak artırılmış gerçeklik etkinliklerini gerçekleştirmişlerdir. Sonuç olarak deney grubundaki öğrencilerin motivasyonunun kontrol grubundaki öğrencilere göre daha fazla arttığı bulunmuştur. Ancak grupların akademik başarı puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Baragash vd. (2020) çalışmalarında, özel gereksinimleri olan bireylerin öğrenme ve beceri edinimini iyileştirmede artırılmış gerçeklik uygulamalarının etkinliğini incelemeyi amaçlamışlardır. Farklı özel gereksinimi olan bireyler üzerinde artırılmış gerçekliğin genel etkinliğinin bir meta-analizi yürütülmüştür. Sonuçlar, artırılmış gerçeklik uygulamalarının büyük bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Artırılmış gerçeklik uygulamalarının etkisi, bir bireyin öğrenme becerilerini geliştirmede büyük bir etkiye sahip olduğu, sosyal beceriler, fiziksel beceriler ve yaşam becerilerinde de aynı etkinin sürdüğü sonucuna ulaşılmıştır. Altınpulluk (2019) çalışmasında, 2006-2016 yılları arasında Sosyal Bilimler Atıf Dizini (SSCI) kapsamında yer alan 8 eğitim teknolojisi dergisinde yayımlanan, başlığında “artırılmış gerçeklik” geçen 58 makalenin içerik analizi tekniği ile incelenmesini ve eğitimde artırılmış gerçeklik kullanımına ilişkin eğilimler belirlenmesini

amaçlamıştır. Araştırmasında, 2013 yılından itibaren yayın sayısında ani bir artış olduğu ve 2016 yılında en yüksek seviyeye ulaştığı, en çok kullanılan yöntemin karma yöntem, veri toplama aracının ise anket olduğu, çalışmaların çoğunun Fen Bilimleri alanında yapıldığı, tablet ve akıllı telefonların en çok kullanıldığı, artırılmış gerçeklik uygulamalarının çoğunlukla görsel duyuya hitap ettiği ve bu tür makalelerin çoğunlukla Asya kıtasında yayınlandığı belirlenmiştir. Artırılmış gerçekliğin eğitim üzerindeki en olumlu etkisinin akademik başarı ve öğrenme motivasyonu olduğu belirlenmiştir. Yılmaz ve Batdı (2016) çalışmalarında, artırılmış gerçeklik uygulamalarının öğrenme ortamındaki verimliliğini belirlemeyi amaçlamışlardır. Bu bağlamda, çalışmada hem nicel (meta analitik) hem de nitel (tematik) boyutlar kullanılmıştır. Meta analiz açısından, artırılmış gerçeklik uygulamalarının akademik başarı üzerindeki etki büyüklüğünün belirlendiği ulusal ve uluslararası alandaki farklı veri tabanlarından 12 çalışmanın verileri CMA ve MetaWin programları aracılığıyla analiz edilmiştir. Tematik boyuta ilişkin veriler, Kilis 7 Aralık Üniversitesi Muallim Rıfat Fakültesi Fen Bilgisi Öğretmenliği Bölümü'nde öğrenim gören ve maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemiyle seçilen öğretmen adaylarından yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla elde edilmiştir. Meta-analitik sonuçlar, artırılmış gerçeklik uygulamalarının akademik başarı üzerindeki etkisinin küçük bir düzeyde olduğunu göstermiştir. Öte yandan, tematik değerlendirme artırılmış gerçeklik uygulamalarının sosyal, bilişsel ve duygusal gelişim üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu ve öğrenme ortamını daha gerçekçi hale getirdiğini göstermektedir. Çetin ve Türkan (2022) çalışmalarında uzaktan eğitim sürecinde fen bilimleri dersinde yer alan bir temayı artırılmış gerçeklik tabanlı uygulamalarla zenginleştirmek ve bu uygulamaların öğrencilerin fen bilimleri dersindeki başarı ve tutumlarına etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmada tek grup öntest-sontest deneysel desen kullanılmıştır. Araştırma grubu, 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Siirt'te bir okulda öğrenim gören 15 üçüncü sınıf öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada Fen Bilimleri dersinde yer alan “Elektrikli Araçlar” temasına yönelik bazı kazanımlar için artırılmış gerçeklik tabanlı uygulamalar tasarlanmış ve bu uygulamalar Zoom programı aracılığıyla öğrencilere gösterilmiştir. Araştırma verileri, uygulama öncesi ve sonrasında verilen başarı ve tutum ölçeklerinden elde edilen veri setleri aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, artırılmış gerçeklik tabanlı uygulamalar ile öğrencilerin başarılarının ve Fen Bilimleri dersine yönelik tutumlarının önemli ölçüde arttığını göstermiştir. Kalemkuş ve Kalemkuş (2023) çalışmalarında fen eğitiminde artırılmış gerçeklik uygulamalarının kullanımının öğrencilerin akademik başarıları üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlamışlardır. Bu amaç doğrultusunda Fen Bilimleri dersi kapsamında artırılmış gerçeklik uygulamalarının kullanımının öğrenci başarısına etkisini inceleyen deneysel araştırmalar meta-analiz yöntemi ile değerlendirilmiştir. Araştırmaya dâhil edilen 16 çalışmaya ERIC, Google Scholar, ScienceDirect, SpringerLink, Taylor & Francis, Web of Science veri tabanlarından belirli kriterler doğrultusunda ulaşılmıştır. Veri tabanlarından bu çalışmalara ulaşmak için “‘augmented reality’ & ‘achievement’” ve “‘augmented reality’ & ‘achievement & science’” anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Yayın yanlılığını tespit etmek için huni grafiği, Orwin's Fail-Safe N ve Egger testleri kullanılmış ve yayın yanlılığı olmadığı tespit edilmiştir. Meta-analiz sonucunda artırılmış gerçeklik uygulamalarının kullanımının Fen Bilimleri dersinde öğrenci başarısı üzerindeki etkisinin deney grubu lehine orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucunda artırılmış gerçeklik uygulamalarının kullanımının Fen

Bilimleri dersinde öğrenci başarısını olumlu yönde etkilediği ortaya konulmuştur. Batdı ve Talan (2019) çalışmalarında artırılmış gerçeklik uygulamalarının akademik başarı üzerindeki etkisini meta-analitik ve tematik analiz yoluyla belirlemeyi amaçlamışlardır. 2013-2019 yılları arasında yürütülen çalışmalar artırılmış gerçeklik uygulamalarının akademik başarı, eğitim düzeyi ve uygulama süresi üzerindeki etki büyüklüğü ile ilgili farklı veri tabanlarında incelenmiştir. Etki büyüklüğü orta düzeyde bulunmuş ve anlamlı kabul edilmiştir. Tematik analiz açısından, hem ulusal hem de uluslararası düzeyde yürütülen nitel çalışmalarda bulunan ortak kodlar ve temalar referans alınarak nitel bulgular elde edilmiştir. Artırılmış gerçeklik uygulamalarının öğrenme, sınıf ortamı ve duyuşsal boyutlar üzerindeki etkisine vurgu yapılmış ve bazı sınırlılıklar dikkate alınmıştır. Öğrenme ortamlarının artırılmış gerçeklik uygulamalarının kullanımı yoluyla öğrencileri motive edecek, kalıcı ve sağlam öğrenmeye yol açacak şekilde düzenlenebileceği belirtilmiştir. Demir vd. (2023) çalışmalarında, tıp biliminin temelini oluşturan derslerden biri olan anatomi dersinde kullanılan mobil uygulamaların öğrencilerin başarı düzeylerine etkisini ölçmek ve bu yönetime ilişkin bakış açılarını değerlendirmeyi amaçlamışlardır. Çalışmada anatomi dersi öğrencilerinin geleneksel yöntem veya mobil uygulama teknolojisi öğrenme yöntemi kullandıklarında akademik başarıları ve bilişsel yükleri arasında oluşabilecek farklılığı belirlemek amacıyla ön test-son test kontrol gruplu gerçek deneysel araştırma modeli kullanılmıştır. Araştırma sonucu anatomi dersinde mobil uygulamaların kullanıldığı deney grubundaki öğrencilerin kontrol grubundaki öğrencilere göre daha yüksek başarı düzeylerine ve daha düşük bilişsel yüklerle sahip olduklarını göstermiştir. Belirlenen bir diğer nokta ise deney grubundaki öğrencilerin mobil uygulama kullanımının öğrenmeyi kolaylaştırmasından memnun oldukları ve mobil uygulamada kullanım kolaylığı arttıkça daha iyi öğrendikleridir. Kirikkaya ve Başgül (2019) çalışmalarında yedinci sınıf Fen Bilimleri dersi “Güneş Sistemi ve Ötesi” ünitesi kapsamında artırılmış gerçeklik destekli öğretim etkinliklerinin öğrencilerin akademik başarılarına, fen öğrenmeye yönelik motivasyonlarına ve artırılmış gerçeklik uygulamalarına yönelik tutumlarına etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma, iki farklı okulda 120 öğrenci ile yürütülmüş ve seçkisiz yöntemle oluşturulan iki deney ve iki kontrol grubunu içermiştir. Araştırma sonucunda artırılmış gerçeklik uygulamalarıyla öğretimin öğrencilerin başarısını ve bilim öğrenmeye yönelik motivasyonunu önemli ölçüde değiştirdiğini gösterdiği ortaya konulmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, spor temelli artırılmış gerçeklik uygulamalarının öğrenme gücü olan öğrencilerin akademik başarıları üzerindeki etkileri bibliyometrik analiz yöntemiyle incelenmiştir. Araştırma kapsamında, Web of Science veritabanında önce “Spor Temelli Artırılmış Gerçeklik Uygulamalarının Öğrenme Gücü Olan Öğrencilerin Akademik Başarıları Üzerine Etkisi” tarama terimi bir bütünlük içerisinde taratılmıştır. Ancak konu, bu şekilde WOS’ta tarandığında konu içerisinde yer alan anahtar kelimeler bağlamında bütünlük içeren herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu durum, literatürde önemli bir boşluğun varlığını göstermektedir. Bunun üzerine başlıklar harmanlanarak araştırılmıştır. Bu kapsamda “Sporun Özel Gereksinimli Öğrencilerin Akademik Başarıları Üzerindeki Etkisi” ve “Artırılmış Gerçekliğin Akademik Başarıya Etkisi” başlıkları WOS’ta taranmış ve anahtar kelimeler ile bütünlük oluşturan makaleler belirlenmiştir. Bu aramalar neticesinde “Sporun

Özel Gereksinimli Öğrencilerin Akademik Başarısı Üzerindeki Etkisi” konu başlığına ilişkin taramada 2 “Artırılmış Gerçekliğin Akademik Başarıya Etkisi” konu başlığına ilişkin taramada 9 makaleye ulaşılmıştır. Yapılan taramalar sonucunda toplamda 11 makale analiz edilmiştir.

Sporun özel gereksinimli öğrencilerin akademik başarısı üzerindeki etkisine ilişkin makalelerin yayınlanma ve alıntı sayıları incelendiğinde, 2018 ve 2023 yıllarında birer makale yayınlandığı, alıntı sayılarının ise 2018'den 2024'e kadar artış gösterdiği tespit edilmiştir. Bu durum, konuya yönelik çalışmaların giderek arttığını ortaya koymaktadır. Artırılmış gerçekliğin akademik başarıya etkisine ilişkin makalelerin yıllara göre yayınlanma sayıları incelendiğinde, 2016-2023 arasında toplam 9 makale yayınlandığı görülmüştür. Alıntı sayılarının ise 2018'den 2024'e kadar sürekli artış gösterdiği belirlenmiştir. Bu veriler, artırılmış gerçeklik ve akademik başarı üzerine yapılan çalışmaların giderek arttığını ortaya koymaktadır.

Literatür incelemesi, sporun öğrenme güçlüğü yaşayan öğrencilerin akademik başarılarını desteklediği ve artırılmış gerçeklik uygulamalarının bu öğrenci grubunun öğrenme süreçlerini iyileştirdiğine dair güçlü kanıtlar sunduğunu ortaya koymuştur. Bulgular, sporun fiziksel, bilişsel ve sosyal gelişime katkıları ile artırılmış gerçeklik teknolojisinin görsel-işitsel geri bildirimler yoluyla öğrencilerin motivasyonunu ve dikkat sürekliliğini artırma kapasitesinin birleşiminin, daha etkili ve ilgi çekici öğrenme ortamları sunabileceğini göstermektedir. Spor tabanlı artırılmış gerçeklik uygulamaları, bireylerin öz güvenlerini güçlendirme ve eğitimde kapsayıcı bir ortam yaratma potansiyeline sahiptir. Araştırma sonuçları, spor ve artırılmış gerçeklik teknolojisinin birleşiminin öğrenme güçlüğü yaşayan öğrencilerin yalnızca akademik başarılarını değil, aynı zamanda öz yeterlilik, motivasyon ve sosyal becerilerini de olumlu yönde etkileyebileceğini ortaya koymaktadır.

Bu bulgular, spor ve artırılmış gerçeklik teknolojilerinin eğitim süreçlerine entegre edilerek, öğrenme güçlüğü yaşayan bireyler için daha kapsayıcı ve etkili öğrenme modelleri geliştirilmesi gerektiğine işaret etmektedir. Bu yönüyle bu çalışma, bu alanda yapılacak gelecekteki araştırmalara hem teorik bir temel sunmakta hem de uygulamalı eğitim yaklaşımları için değerli bir rehberlik sağlamaktadır.

KAYNAKLAR

- Almahrag, K. M. (2023). The effect of self-concept on the academic achievement of children with dyslexia. *International Journal of Educational Science*, 38(1-3), 34-38. <https://doi.org/10.31901/24566322.2022/38.1-3.1236>
- Altınpulluk, H. (2019). Determining the trends of using augmented reality in education between 2006-2016. *Education and Information Technologies*, 24(2), 1089-1114.
- Aria, M., ve Cuccurullo, C. (2017). bibliometrix: An R-tool for comprehensive science mapping analysis. *Journal of Informetrics*, 11(4), 959-975. <https://doi.org/10.1016/j.joi.2017.08.007>
- Badilla-Quintana, M. G., Sepulveda-Valenzuela, E., ve Salazar Arias, M. (2020). Augmented reality as a sustainable technology to improve academic achievement in students with

- and without special educational needs. *Sustainability*, 12(19), 8116. <https://doi.org/10.3390/su12198116>
- Baragash, R. S., Al-Samarraie, H., Alzahrani, A. I., ve Alfarraj, O. (2020). Augmented reality in special education: A meta-analysis of single-subject design studies. *European Journal of Special Needs Education*, 35(3), 382–397.
- Batdı, V., ve Talan, T. (2019). Augmented reality applications: A meta-analysis and thematic analysis. *Turkish Journal of Education*, 8(4), 276–297.
- Baysan, E., ve Uluyol, Ç. (2016). Arttırılmış gerçeklik kitabının (AG-KİTAP) öğrencilerin akademik başarılarına etkisi ve eğitim ortamlarında kullanımı hakkında öğrenci görüşleri. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, 7(14), 55-78. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/eibd/issue/29470/315957>
- Bertills, K., Granlund, M., ve Augustine, L. (2019). Inclusive teaching skills and student engagement in physical education. *Frontiers in Education*, 4, <https://doi.org/10.3389/educ.2019.00074>
- Bertills, K., Granlund, M., Dahlström, Ö., ve Augustine, L. (2018). Relationships between physical education (PE) teaching and student self-efficacy, aptitude to participate in PE and functional skills: with a special focus on students with disabilities. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(4), 387–401. <https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1441394>
- Bowen, G. A. (2009). Document analysis as a qualitative research method. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 27–40. <https://doi.org/10.3316/QRJ0902027>
- Cossich, V. R. A., Carlgren, D., Holash, R. J., ve Katz, L. (2023). Technological breakthroughs in sport: Current practice and future potential of artificial intelligence, virtual reality, augmented reality, and modern data visualization in performance analysis. *Applied Sciences*, 13(23), 12965. <https://doi.org/10.3390/app132312965>
- Çetin, H., & Türkan, A. (2022). The effect of augmented reality-based applications on achievement and attitude towards science courses in the distance education process. *Education and Information Technologies*, 27(2), 1397–1415.
- Demir, B. T., Eşme, S., Patat, D., ve Bilecenoğlu, B. (2023). The effect of mobile applied anatomy learning on students' academic success, cognitive loads, and attitudes. *Medical Science Educator*, 33(3), 711–718.
- Donthu, N., Kumar, S., Mukherjee, D., Pandey, N., ve Lim, W. M. (2021). How to conduct a bibliometric analysis: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 133, 285–296. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.04.070>
- Erbaş, C., ve Demirel, V. (2019). The effects of augmented reality on students' academic achievement and motivation in a biology course. *Journal of Computer Assisted Learning*, 35(3), 450–458.
- Filiz, T. (2021). Matematik öğrenme güçlüğü yaşayan öğrencilere yönelik öğretimsel müdahalelerin öğrencilerin akademik başarılarına etkisinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 22(4), 1025-1055. <https://doi.org/10.21565/ozelegitimdergisi.713496>
- García-Hermoso, A., Edd, F., ve Saavedra, J. M. (2020). Physical education and sports as contributors to academic achievement in special needs students. *Microprocessors and Microsystems*, 82(1), 103944. <https://doi.org/10.1016/j.micpro.2020.103944>

- Jdaitawi, M. T., & Kan'an, A. F. (2022). A decade of research on the effectiveness of augmented reality on students with special disability in higher education. *Contemporary Educational Technology*, 14(1). <https://doi.org/10.30935/cedtech/11369>
- Kalemkuş, J., ve Kalemkuş, F. (2023). Effect of the use of augmented reality applications on academic achievement of student in science education: Meta analysis review. *Interactive Learning Environments*, 31(9), 6017-6034.
- Kıral, B. (2020). Nitel bir veri analizi yöntemi olarak doküman analizi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15, 170-189. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1156348>
- Kirikkaya, E. S. M. A., ve Başgöl, M. S. (2019). The effect of the use of augmented reality applications on the academic success and motivation of 7th grade students. *Journal of Baltic Science Education*, 18(3), 362–378.
- Mokmin, N. A. M., ve Rassy, R. P. (2022). Augmented reality technology for learning physical education on students with learning disabilities: A systematic literature review. *International Journal of Special Education*, 37(1), 99-111. <https://doi.org/10.52291/ijse.2022.37.30>
- Pérez-Muñoz, S., Castaño Calle, R., Morales Campo, P. T., ve Rodríguez-Cayetano, A. (2024). A systematic review of the use and effect of virtual reality, augmented reality and mixed reality in physical education. *Information*, 15, Article 582. <https://doi.org/10.3390/info15090582>
- Rahman, N. A., Mailok, R., ve Husain, N. M. (2020). Mobile augmented reality learning application for students with learning disabilities. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10(2), 133–141. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v10-i2/6896>
- Saeidnia, H. R., Hosseini, E., Abdoli, S., & Ausloos, M. (2024). Unleashing the power of AI: a systematic review of cutting-edge techniques in AI-enhanced scientometrics, webometrics and bibliometrics. *Library Hi Tech*.
- Sak, R., Şahin Sak, İ. T., Öneren Şendil, Ç., ve Nas, E. (2021). Bir araştırma yöntemi olarak doküman analizi. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 4(1), 227-256. <https://doi.org/10.33400/kuje.843306>
- Tantra, S. T., Setiawan, E., Lesmana, I. B., Tannoubi, A., Raman, A., Kurtoğlu, A., ve Rochman, T. (2024). Increase grit and learning satisfaction in physical education among student-athletes: Augmented reality learning as the solution? *Retos*, 61(12), 589-597. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.9771444>
- Torres-Salinas, D., Arroyo-Machado, W., & Thelwall, M. (2021). Exploring WorldCat Identities as an altmetric information source: A library catalog analysis experiment in the field of Scientometrics. *Scientometrics*, 126(2), 1725-1743.
- Turan, F., ve Yükselen, A. (2004). Öğrenme güçlüğü olan çocukların dil özellikleri. *Eğitim ve Bilim*, 29(132), 43–47.
- Turan, Z., ve Atila, G. (2021). Augmented reality technology in science education for students with specific learning difficulties: Its effect on students' learning and views. *Research in Science & Technological Education*, 39(4), 506-524. <https://doi.org/10.1080/02635143.2021.1901682>

- Widyaningsih, H., Julianti, E., Setiawan, I., Asmawi, M., Nuraini, S., Yusmawati, R., ve Wiratama, R. F. (2023). Physical education learning design with augmented reality for special needs students. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(5), 1070–1078. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110515>
- Yenioglu, B. Y., Ergulec, F., ve Yenioglu, S. (2023). Augmented reality for learning in special education: A systematic literature review. *Interactive Learning Environments*, 31(7), 4572–4588. <https://doi.org/10.1080/10494820.2021.1976802>
- Yılmaz, Z. A., ve Batdı, V. (2016). A meta-analytic and thematic comparative analysis of the integration of augmented reality applications into education. *Eğitim ve Bilim*, 41(188), 1–20.



Türkiye Kadınlar Futbol Liginde Rekabet Dengesinin Analizi

Elif BOZKURT ALVURDU¹, Mustafa Yaşar ŞAHİN²

¹Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. <https://orcid.org/0000-0003-4192-3699>

²Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-4194-2358>

To cite this article/ Atf için:

Bozkurt Alvurdu, E., ve Şahin, M. Y. (2024). Türkiye kadınlar futbol liginde rekabet dengesinin analizi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 160-170.

Özet

Bu çalışma, Türkiye Kadınlar Futbol Ligi'ndeki rekabet dengesini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, 2008-2024 yılları arasında lig formatında düzenlenen sezonlar ele alınmış ve rekabet dengesi Herfindahl-Hirschman İndeksi (HHI), Normalleştirilmiş HHI (NHICB), Beş Kulüp Konsantrasyon Oranı (C5) ve Lorenz eğrisi gibi metriklerle analiz edilmiştir. Sonuçlar, 2023-2024 sezonunun rekabetin en yüksek düzeyde olduğu dönem olduğunu, buna karşın 2014-2015 sezonunda rekabetin oldukça düşük seviyede gerçekleştiğini göstermiştir. HHI ve NHICB değerleri, puanların sezonlar arasında farklı yoğunluklarda dağıldığını ve 2023-2024 sezonunda daha dengeli bir yapıya ulaşıldığını ortaya koymuştur. C5 oranı ise puanların yalnızca birkaç takımda yoğunlaşmadığını ve rekabetin geniş bir takım grubu arasında paylaşıldığını işaret etmektedir. Ayrıca, Lorenz eğrisi analizleri, 2023-2024 sezonunda ligin rekabet dengesinin en yüksek seviyede olduğunu doğrulamaktadır. Bu bulgular, ligdeki dengesizliklerin giderilmesi için altyapı desteği, finansal düzenlemeler ve dengeli transfer politikalarının önemini vurgulamaktadır. Çalışma, Türkiye Kadınlar Futbol Ligi'nin rekabetçi yapısını sürdürülebilir kılmak ve kadın futbolunun genel gelişimine katkıda bulunmak adına somut öneriler sunmaktadır.

Anahtar kelimeler: Rekabet dengesi, Rekabet gücü, Konsantrasyon oranı, Lorenz eğrisi, Kadın futbolu

Analysis of the Competitive Balance in Turkish Women's Football League

Abstract

This study aims to evaluate the competitive balance in the Turkish Women's Football League between 2008 and 2024. The analysis focuses on league-format seasons and employs metrics such as the Herfindahl-Hirschman Index (HHI), Normalized HHI (NHICB), the Five-Club Concentration Ratio (C5), and the Lorenz Curve. The findings reveal that the 2023-2024 season exhibited the highest level of competitive balance, while the 2014-2015 season demonstrated significantly lower levels of competition. HHI and NHICB metrics indicate variations in point distribution across seasons, with 2023-2024 achieving a more balanced structure. The C5 ratio highlights a broader distribution of points among teams, signifying reduced dominance by a few top-performing clubs. Lorenz Curve analysis further corroborates the enhanced competitive balance in the 2023-2024 season. These results underscore the importance of infrastructure support, financial regulations, and balanced transfer policies to address disparities in the league. The study provides actionable insights to sustain the competitive nature of the Turkish Women's Football League and contribute to the overall development of women's football.

Keywords: Competitive balance, Competitiveness, Concentration ratio, Lorenz curve, Women's soccer

GİRİŞ

Rekabet dengesi, spor organizasyonlarında takımların başarı şanslarının belirli bir seviyede eşitlenmesiyle, müsabakaların hem izleyiciler hem de katılımcılar açısından daha çekişmeli ve ilgi çekici hale gelmesini sağlayan bir kavramdır. Bu denge, bir tarafın diğerine karşı sürekli üstünlük kurmasını engelleyerek, her katılımcının başarı elde etme olasılığını korumayı amaçlamaktadır. Rekabet dengesi, sporun temel unsurlarından biri olan öngörülemezlik unsurunu destekleyerek hem ekonomik sürdürülebilirliği hem de taraftar bağlılığını güçlendirmede önemli bir rol oynamaktadır (Zimbalist, 2002).

Rekabet dengesi, spor müsabakalarının seyircilere eğlence değeri sağlamak için öngörülemezlik unsurları içermesi ve belirsiz bir sonuca sahip olması gerektiği varsayımına dayanmaktadır (Humphreys, 2002; Kesenne, 2007). Rekabet dengesine yönelik tartışılan konu geleneksel ekonomi teorisinin aksine, spor ürününün belirli bir ligdeki katılımcı takımlar arasında bölünemez, ortak bir üretim olduğu ve her takımın iş birliği ve girdisine bağlı olması durumuna dayanmaktadır (Goossens, 2005; Lee & Fort, 2012).

Rekabet dengesinin olmaması hem maça giden taraftarlar hem de televizyondan maç izleyenler olmak üzere seyirci sayısının en üst düzeye çıkarılmaması ve ligin uzun vadede seyirci kaybetme riskiyle karşı karşıya kalması anlamına gelir. Bir ligi oluşturan takımların rekabetçi güçleri ne kadar dengeliyse, her maçın sonucu o kadar belirsiz; benzer şekilde, takımlar ne kadar dengeliyse, şampiyonluk yarışının sonucu da o kadar belirsiz olmaktadır. (Pawlowski, 2013). Bu belirsizlik taraftarların ilgisini çekmekte ve maçların hem sahada hem de televizyonda izleme talebini arttırmaktadır. Rekabetçi olarak dengeli olmayan bir ligde potansiyel gelirin maksimize edilmesi mümkün olamamaktadır (Borland & MacDonald, 2003). Bu nedenle, bir kulüp ya da ve ligin geneli için talebi maksimize edebilmek adına rekabet dengesini korumak ve teşvik etmek önem taşımaktadır (Michie & Oughton, 2004).

Profesyonel spor liglerinin düzenlenmesi ve gelirlerin yeniden dağıtımı, bu liglerin doğasında bulunan dengesizlik eğilimini dengelemek açısından kritik bir gereklilik göstermektedir. Düzenlemelerin olmadığı durumlarda, ligin üst sıralarındaki başarılı kulüpler, ekonomik avantajlarını artırma eğilimi gösterirken, alt sıralardaki başarısız kulüpler ekonomik olarak zayıflama göstermektedir. Daha fazla gelire sahip olan üst düzey kulüpler, daha iyi oyuncular transfer ederek rekabet güçlerini artırabilirken, mali açıdan zayıf olan kulüpler oyuncu kadrolarını güçlendirmekte zorlanmaktadır. Bu dinamik, zamanla ligin en güçlü ve en zayıf kulüpleri arasındaki performans farkının genişlemesine neden olmaktadır (Szymanski, 2001).

Bu durum, rekabet dengesi üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Rekabetin azaldığı bir ligde maçların öngörülebilirliği artmakta ve bu da izleyici ilgisinin azalmasına yol açabilmektedir. Katılım ve izlenme oranlarındaki düşüş, yalnızca ligin alt sıralarındaki kulüpleri değil, tüm lig yapısını olumsuz etkilemektedir.

Bu tür istikrarsızlıkları önlemek adına, pek çok spor ligi, gelirlerin en başarılı kulüplerden daha az başarılı kulüplere doğru yeniden dağıtılmasını sağlayan mekanizmalar geliştirmektedir. Bu mekanizmalar, yalnızca üst düzey kulüplerin kararına dayanan bir uygulama değil, aynı zamanda ligin uzun vadeli sürdürülebilirliğini sağlamak için gerekli bir strateji olarak karşımıza çıkmaktadır. Gelirlerin yeniden dağıtılması, rekabet dengesini

güçlendirerek daha geniş bir izleyici kitlesi çekmekte, ligin genel talebini artırmakta ve böylece ligin bütünlüğünü korumaktadır (Szymanski, 2003).

Rekabet dengesi, spor liglerinin uzun vadeli gelişimi ve popüleritesinin korunması açısından merkezi bir öneme sahip durumda bulunmaktadır. Eşitlikçi bir rekabet ortamı, yalnızca maçların izleyici açısından çekiciliğini ve heyecanını artırmakla kalmamakta, aynı zamanda lig içindeki kulüpler arasında ekonomik ve sportif eşitsizliklerin derinleşmesini engellemektedir. Bu durum, hem ligin genel talebinin yüksek tutulmasını hem de tüm paydaşlar için daha adil bir değer dağılımı sağlanmasını mümkün kılmaktadır. Böylelikle, rekabet dengesi, yalnızca sportif başarıyı değil, aynı zamanda ligin ticari gelirlerini ve kurumsal bütünlüğünü de doğrudan etkileyen bir unsurdur (Evans, 2014).

Üst düzey futbol liglerinde, rekabet dengesinin sağlanması hem taraftar ilgisinin hem de ticari gelirlerin devamlılığı için kritik bir rol oynar (Szymanski, 2000). Rekabetin sürekli olarak birkaç takımın üstünlüğü ile şekillenmesi, ligin genel cazibesini azaltabilir ve daha düşük bütçeli takımların gelişimini engelleyebilir. Bu durum hem yerel dinamikleri hem de küresel bağlamı ile rekabet dengesinin önemli olduğu Türkiye’de futbolun daha geniş kitlelere ulaşmasını ve alt liglerin de kaliteli oyuncular yetiştirmesini zorlaştırmaktadır. Benzer bir dinamik, kadın futbol liglerinde de görülmekte olup, bu liglerin gelişim süreci açısından rekabet dengesinin değerlendirilmesi hem liglerin gelişimini hem de spora olan ilgiyi artırmak açısından kritik bir unsurdur.

Her ne kadar kadın futbolunun Türkiye’deki yapılanması, henüz erkek futbolu kadar profesyonel bir yapıya sahip olmasada 2020’li yıllardan itibaren bazı büyük kulüplerin (örneğin Galatasaray, Fenerbahçe, Beşiktaş gibi) yatırım yapmasıyla kadın futboluna olan ilginin arttığı gözlenmektedir. Bu artan ilgi ve yatırımlarla birlikte, kadın futbol takımları arasındaki altyapı ve finansal eşitsizlikler dikkat çekmektedir. Özellikle Türkiye’de kadın futbolunun henüz gelişme aşamasında olduğu göz önünde bulundurulduğunda, rekabet dengesinin incelenmesi, altyapı, finansal destek ve yetenek geliştirme politikalarının etkinliğini değerlendirmek için çok önemli olduğu düşünülmektedir. Kadın futbol liglerindeki rekabet dengesi, spor ekonomisi literatüründe giderek önem kazanan bir araştırma konusu olmak ile birlikte literatürde sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Buradan hareketle bu çalışma, Türkiye kadınlar futbol ligindeki rekabet düzeyini analiz ederek, bu dengenin sağlanmasına yönelik çözüm önerileri geliştirmeyi amaçlamaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Rekabet dengesine yönelik ampirik çalışmalar, lig organizasyonlarının yapısal özelliklerinden, finansal düzenlemelerden ve taraftar davranışlarına kadar geniş bir yelpazeyi kapsamakta ve bu alanda farklı yöntemler sunmaktadır. Bu araştırma 2008-2024 yılları arasındaki Türkiye Kadınlar Futbol Ligi’ndeki rekabet dengesini inceleyen kesitsel türde tanımlayıcı bir analiz çalışmasıdır.

Verilerin Toplanması

Çalışmada, Türkiye Kadınlar Futbol Ligi’ne ait 2008-2024 yıllarındaki sezonluk puan tabloları analiz edilmiştir. Veriler lig organizasyonlarının resmi kaynaklarından (www.tff.org)

alınmış ve ilgili dönemlerdeki puan dağılımlarından hesaplanmıştır. İlgili yıllar incelendiğinde 10 sezonun lig formatında, 8 sezonun ise grup formatı şeklinde organize edildiği belirlenmiştir.

Lig formatında düzenlenen sezonlar: 2008-2009, 2009-2010, 2010-2011, 2012-2013, 2014-2015, 2015-2016, 2017-2018, 2018-2019, 2019-2020 ve 2023-2024

Grup formatında düzenlenen sezonlar: 2006-2007, 2007-2008, 2011-2012, 2013-2014, 2016-2017, 2020-2021, 2021-2022, 2022-2023

Rekabet dengesini homojen bir şekilde değerlendirmek ve daha tutarlı bir analiz için çalışmaya sadece lig formatında düzenlenen 10 sezondaki puan dağılımları dahil edilmiş olup, grup formatında organize edilen sezonlar ise çalışma dışı bırakılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Rekabetçi dengenin ölçümü, spor yönetimi alanında kapsamlı bir şekilde ele alınmış ve farklı ölçütlerin uzun zamandır araştırma konusu olması nedeniyle ölçme araçları üzerinde ortak bir fikir oluşmadığı göze çarpmaktadır (Martinez & Willner, 2017; Mills & Fort, 2014; Owen & King, 2015; Pawlowski, 2013). Herfindahl-Hirschman İndeksi (HHI), Beş Kulüp Konsantrasyon Oranı (C5), Gini katsayısı ve Lorenz eğrisi ve farklı konsantrasyon ölçütleri gibi kapsamlı ölçüm metrikleri rekabetçi dengeyi analiz etmek için sıklıkla kullanılan araçlardır (Koning, 2000; Michie & Oughton, 2004).

Bu çalışmada, HHI, CR5 ve Lorenz eğrisi ölçme araçları ele alınmıştır.

Herfindahl-Hirschman İndeksi (HHI)

Profesyonel takım sporlarında rekabet dengesinin ölçülmesi bağlamında, Herfindahl-Hirschman İndeksi (HHI) sıklıkla kullanılan bir ölçüt olarak karşımıza çıkmaktadır. HHI formülünde, S_i , bir kulübün bir sezonda toplam puanlardan aldığı payı; N ligdeki toplam kulüp sayısını, H ise tüm takımların sezon sonunda toplam puandan aldıkları payların karelerinin toplamını ifade etmektedir.

$$H = \sum_{i=1}^N s_i^2$$

Beş kulüp konsantrasyon oranına benzer şekilde, HHI de ligdeki kulüp sayısının ve bu kulüpler arasındaki kazanma gücü eşitsizliğinin bir fonksiyonu olarak değerlendirilmektedir. Bu indeks, takımlar arasındaki rekabet dengesinin derecesini niceliksel olarak yansıtmaktadır (Michie & Oughton, 2004).

HHI, ligdeki puan dağılımının yoğunlaşma düzeyini ölçen bir metriktir. HHI'deki bir artış, kazanma gücündeki eşitsizliğin arttığını ve dolayısıyla rekabet dengesinde bir düşüş olduğunu göstermektedir. HHI değerleri 0 ile 1 arasında değişir. Düşük HHI değerleri, puanların daha dengeli bir şekilde dağıldığını ve ligin rekabet seviyesinin yüksek olduğunu gösterirken; yüksek HHI değerleri, belirli takımların ligdeki üstünlüğünü ve rekabetin düşük olduğunu işaret eder.

Ancak futbol gibi spor liglerinde, takım sayısına ilişkin kısıtlamalar ve puanlama sisteminin doğası gereği, indeksin bu aralığa uyarlanmış bir şekilde değerlendirilmesi gerekmektedir (Evans, 2014). Bu tür sınırlamalar, HHI'nin normalleştirilmiş bir ölçümünün tanımlanması yoluyla giderilebilmektedir (Owen et al., 2007).

Ramchandani et al. (2018) tarafından tanımlanan NHICB (Normalized Herfindahl Index for Competitive Balance), genel lig konsantrasyonunu ölçmek için bu tür bir normalleştirilmiş ölçüm önermektedir. NHICB'nin tanımlanmasının gerekçesi, HHI'nin üst sınırının takım sayısına duyarlı olması ve bu nedenle farklı takım sayısına sahip ligler arasında karşılaştırma yapmayı zorlaştırmasıdır.

Bu bağlamda, NHICB, rekabet dengesinin ölçülmesi için sıfırın mükemmel dengeyi ve birin tam dengesizliği temsil ettiği bir normalleştirilmiş ölçüm geliştirmiştir. Bu ölçüm, farklı takım sayılarına sahip ligler arasında doğrudan karşılaştırılabilir bir metrik sunmaktadır ve şu şekilde hesaplanmaktadır:

$$HICB = (HHI/(1/n)) \times 100$$

Beş Kulüp Konsantrasyon Oranı (C5) ve Rekabet Dengesi İndeksi (C5CIB)

Standart bir endüstride, beş firma konsantrasyon oranı, bir endüstrinin beş büyük şirket tarafından ne ölçüde domine edildiğini ölçer. Futbola uygulandığında, beş kulüp konsantrasyon oranı ilk beş kulüp ile ligin geri kalanı arasındaki eşitsizliği ölçer ve aşağıdaki formül kullanılarak hesaplanmaktadır;

$$\begin{aligned} C5 \text{ Oranı} &= \frac{\text{İlk 5 kulüp tarafından kazanılan toplam puan}}{\text{Tüm kulüpler tarafından kazanılan toplam puan}} \\ &= \sum_{i=1}^5 S_i \end{aligned}$$

Burada S_i , 5 kulübün puan payıdır. C5 oranı, bir endüstri veya ligdeki firma veya kulüp sayısının ve ilk 5 kulüp ile geri kalanı arasındaki eşitsizlik derecesinin bir fonksiyonu olarak kullanılmaktadır. İndeksteki artışlar, rekabet dengesindeki azalmayı ve ilk beş kulübün ligdeki artan hakimiyetini yansıtmaktadır.

Takım sayılarının değişkenlik gösterdiği Türkiye Süper Ligi gibi liglerde ise lig büyüklüğündeki değişiklikleri hesaba katmanın daha sofistike bir yolu, C5 oranını, normalde mükemmel dengeli bir ligde elde edilecek ideal bir rakamla karşılaştırmaktır. Bu ayarlama bize aşağıda gösterildiği gibi C5 Rekabet dengesi İndeksi'ni (C5ICB) verir.

Lorenz Dönemsel Denge Eğrisi (LSBC)

Puan dağılımını görselleştirerek eşitsizliği grafiksel olarak sunmaktadır. Lorenz eğrisinin C5 oranı ve H-endeksi gibi diğer rekabet dengesi göstergelerine göre en önemli avantajı, nüfusun büyüklüğündeki veya takım sayısındaki değişikliklere karşı duyarsız olmasıdır. Bu yöntemi uygulamak için, kulüpler en düşük puandan en yüksek puana doğru sıralanmakta ve her kulübün toplam puanlardan aldığı pay hesaplanmaktadır. Ardından, tüm kulüpler arasında kümülatif puan payı hesaplanarak (y ekseninde), kulüplerin kümülatif başarı yüzdesine (x

ekseninde) karşı çizilerek Lorenz eğrisi oluşturulmaktadır. Bu yaklaşım, ligdeki takımların puan dağılımını görselleştirmeye ve rekabet dengesini daha ayrıntılı şekilde analiz etmeye olanak tanımaktadır (Michie & Oughton, 2004).

BULGULAR

Bu çalışmada elde edilen HHI değerleri incelendiğinde, sezonlar arasında puan yoğunlaşmasında farklılıklar görülmektedir. En düşük HHI değeri 2023-2024 sezonunda 0.075, en yüksek HHI değeri ise 2014-2015 sezonunda 0.137 olarak hesaplanmıştır. Bu durum, 2023-2024 sezonunda puan dağılımının daha eşit olduğunu ve rekabetin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Tablo 1).

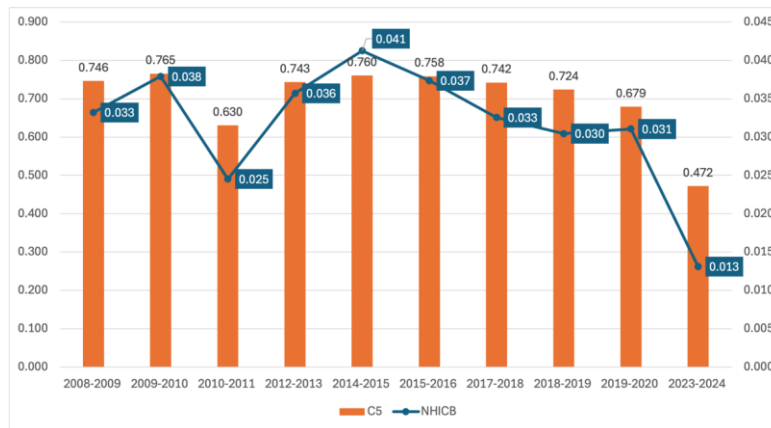
Tablo 1. Türkiye Kadınlar Futbol Ligi rekabet dengesi metrikleri

| Sezon | Takım sayısı | HHI | NHICB | C5 |
|-----------|--------------|-------|-------|-------|
| 2008-2009 | 10 | 0.130 | 0.033 | 0.746 |
| 2009-2010 | 10 | 0.134 | 0.038 | 0.765 |
| 2010-2011 | 12 | 0.106 | 0.025 | 0.630 |
| 2012-2013 | 10 | 0.132 | 0.036 | 0.743 |
| 2014-2015 | 10 | 0.137 | 0.041 | 0.760 |
| 2015-2016 | 10 | 0.134 | 0.037 | 0.758 |
| 2017-2018 | 10 | 0.129 | 0.033 | 0.742 |
| 2018-2019 | 10 | 0.127 | 0.030 | 0.724 |
| 2019-2020 | 12 | 0.112 | 0.031 | 0.679 |
| 2023-2024 | 16 | 0.075 | 0.013 | 0.472 |

(HHI=Herfindahl-Hirschman indeksi, NHICB= normalleştirilmiş Herfindahl-Hirschman indeksi, C5= İlk 5 takım konsantrasyon oranı)

Daha önce belirtildiği gibi NHICB, ligdeki takım sayısının etkisini dengeleyerek HHI'nin daha adil bir karşılaştırma yapmasını sağlar. Değerler 0 ile 1 arasında değişir ve 0'a yakın değerler, ligin rekabetçi olduğunu; 1'e yakın değerler ise rekabetin düşük olduğunu ifade eder.

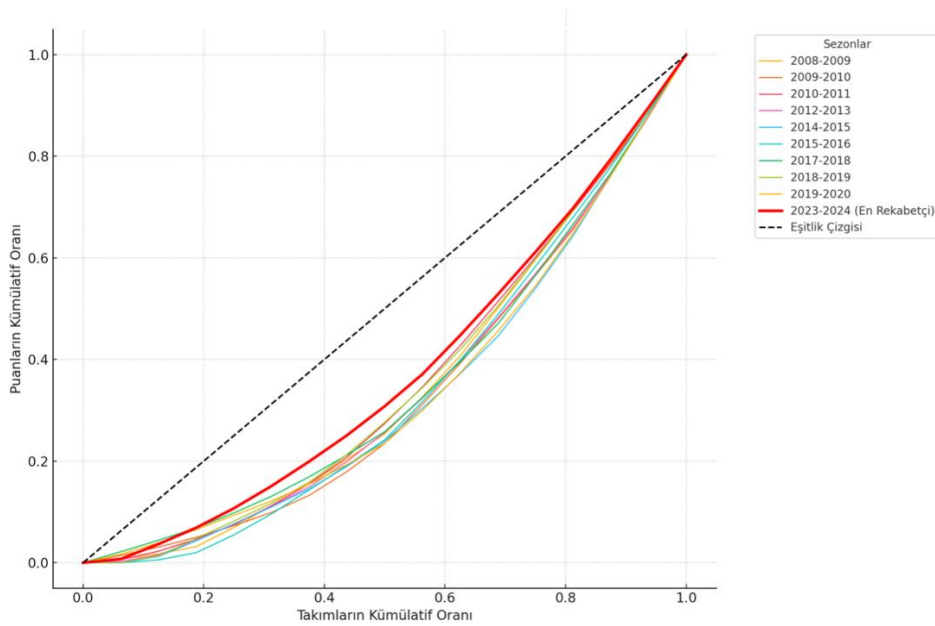
Sezonlar arasında NHICB değerleri incelendiğinde, en düşük değer 2023-2024 sezonunda 0.013, en yüksek değer ise 2014-2015 sezonunda 0.041 olarak bulunmuştur. Bu, 2023-2024 sezonunda ligdeki rekabetin diğer sezonlara göre daha adil bir şekilde dağıldığını, 2014-2015 sezonunda ise rekabetin düşük olduğunu göstermektedir.



Grafik 1. Türkiye Kadınlar Futbol Ligi rekabet dengesi metrikleri (C5= İlk 5 takım konsantrasyon oranı, NHICB= normalleştirilmiş Herfindahl-Hirschman indeksi)

C5, ligdeki ilk 5 takımın puanlarının toplamının genel toplam puana oranını gösterir. Değerler 0 ile 1 arasında değişir. Yüksek C5 değerleri, puanların belirli birkaç takımda yoğunlaştığını; düşük C5 değerleri ise daha dengeli bir puan dağılımını işaret eder.

Bu çalışmada elde edilen C5 değerleri arasında en düşük oran 2023-2024 sezonunda 0.472, en yüksek oran ise 2009-2010 sezonunda 0.765 olarak bulunmuştur. Öte yandan, 2009-2010 sezonunda ligdeki puanların büyük bir kısmının ilk 5 takım arasında toplandığı ve diğer takımların rekabete daha az katkı sağladığı gözlemlenmiştir. Ayrıca 2014-2015 sezonunda bazı takımların ligde daha baskın olduğu gözlemlenmiştir. Buna karşılık, 2023-2024 sezonunda puanların ilk 5 takımda yoğunlaşmadığını ve rekabetin daha geniş bir takım grubu arasında paylaşıldığını göstermektedir.



Grafik 2. Türkiye Kadınlar Futbol Ligi sezonlar arası karşılaştırmalı Lorenz eğrisi

Grafik 2 incelendiğinde, 2008-2009 ve 2009-2010 sezonlarına ait Lorenz eğrileri eşitlik çizgisine orta derecede yakın olup, ligdeki rekabetin nispeten dengeli olduğunu, 2010-2011 ve 2018-2019 sezonlarında ise Lorenz eğrilerinin eşitlik çizgisine biraz daha yakın olduğu, ancak yine de rekabetin tam anlamıyla dengeli olmadığını göstermektedir. Bu durum, belirli takımların başarıda ön plana çıktığı ancak diğer takımların da katkıda bulunduğu dengeli bir lig yapısını işaret etmektedir. 2019-2020 sezonu incelendiğinde ise Lorenz eğrisinin eşitlik çizgisine diğer sezonlara göre bir miktar daha yaklaştığı ve bu sezonda ligin rekabet seviyesi açısından iyileşme gösterdiği söylenebilir. Son olarak, 2023-2024 sezonunda Lorenz eğrisinin, eşitlik çizgisine en yakın olduğu sezon olarak öne çıkmaktadır. Bu, puanların ligdeki takımlar arasında daha dengeli dağıldığı ve rekabetin en üst düzeyde olduğunu göstermiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, Türkiye kadınlar futbol ligindeki rekabet düzeyi farklı metrikler ile analiz edilmiştir. Literatürde kadın futbol ligleri üzerine yapılan güncel rekabet dengesi çalışmaları incelendiğinde kısıtla sayıda çalışma olduğu ve bu çalışmalarda Asya (Dutta et al., 2022), Avrupa (Mondal, 2023; Scelles, 2021) ve İskandinav ülkelerinde (Kringstad, 2018) kadın futbol liglerindeki rekabet dengesinin değerlendirildiği ve kadın-erkek liglerindeki rekabet dengesinin karşılaştırmalı olarak ele alındığı bilimsel çalışmalar (Kringstad, 2021; Zambom-Ferraresi et al., 2018) dikkat çekmektedir. Ayrıca sosyal ve ekonomik olarak kadın futbolunun erkek futboluna göre belirgin farklılıklar gösterdiği ve bununla birlikte kadın futbol liglerinin ve futbolcularının kendine özgü koşullarını içeren araştırmalara ihtiyaç olduğu (Yiğit & Şişman, 2019) ve ekonomik sermaye akışının kısıtlı olması sebebiyle hemen hemen tüm ülkelerde kadın futbolunun karşısında bu farklılıkların bir problem olarak belirdiği bilinmektedir (Öztürk & Koca, 2018).

Bu bilgiler, kadın futbol liglerindeki rekabet dengesi ve bu dengenin geliştirilmesine yönelik stratejiler hakkında genel bir çerçeve sunmaktadır. (Kringstad, 2021)'e göre kadın futbol ligleri, erkek futbol liglerine göre daha zayıf rekabet dengesine sahiptir. Çalışmamızın sonuçlarında da görüleceği üzere lige olan katılımın arttığı 2023-2024 sezonunda rekabet dengesi göstergelerinde olumlu bir gelişme gözlemlenmiştir. Dolayısıyla kadın futbolunda katılımı teşvik edecek, gelişimi için yapılacak altyapı ve organizasyonel yatırımların rekabet dengesine olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Torgler, 2008).

UEFA ve FIFA gibi uluslararası federasyonların kadın futboluna sağladığı finansal teşvikler ve altyapı destekleri sayesinde rekabet dengesinin olumlu yönde etkilenmiştir (Szymanski, 2010). Vöpel (2013)'ün önerdiği gibi yerel nitelikteki ve gelişmekte olan liglere yapılan dış finansman destekleri harcama gücünü arttırarak söz konusu liglerde katılımı teşvik etmekte ve daha küçük kulüpler lehine rekabet dengesine katkıda bulunmaktadır. Scelles (2021)'e göre ise daha eşit bir rekabet ortamı yaratmak için politik ve ekonomik müdahaleler gereklidir ve rekabet dengesine olumlu katkı sağlayacaktır. Kadın futbolunda rekabet dengesini arttırmak için, lig seviyesinde kaynak dağılımının eşitlenmesi ve altyapı yatırımlarının artırılması önerilmektedir. Bunun yanı sıra, medya görünürlüğünün artırılması ve sponsorluk desteklerinin güçlendirilmesi, kadın futbolunun hem ekonomik hem de genel gelişimine katkı sağlayabilecektir.

Futbol endsütrisi, ekonomik olarak büyümeye devam ettikçe hem Avrupa liglerinde hem de yerel liglerde rekabet dengesini teşvik etmek için ülkeler ve kulüpler arası eşitsizliğin dikkate alınması gerekecektir. Garcia-del-Barrio and Rossi (2020); Paramio-Salcines and Llopis-Goig (2018)'in çalışmaları göstermiştir ki futbolun düzenleme ve yönetiminden sorumlu futbol otoriteleri için; Avrupa futbol liglerinde rekabet dengesinin sağlanması, futbolun ticarileşmesinden ve son otuz yılda görülen gelirlerdeki büyük artışlardan yeteri kadar faydalanamayan kulüplerin ve ayrıca kadın futbolunun gelişmesini sağlamak hala önemli bir zorunluluktur.

Bunun yanı sıra, Türkiye Kadınlar Futbol Ligi'nde rekabet dengesi, dönemsel olarak değişiklikler göstermiştir. 2023-2024 sezonu en dengeli dönem olarak öne çıkarken, 2014-2015 sezonunda düşük bir rekabet gözlemlenmiştir.

Avrupa'nın büyük kadın futbol liglerinde, özellikle İngiltere ve İsveç gibi ülkelerde, zamanla daha dengeli bir yapıya doğru eğilim olduğu belirtilmiştir. Ancak bu iyileşme, genellikle uzun vadede gerçekleşmiştir. Kadın futbolunun gelişimi için rekabet dengesinin artırılmasının kritik önem taşıdığı görülmektedir. Ancak, bu dengeye ulaşmak için gerekli araçlar ve etkileyen faktörler, ligin bulunduğu bölgeye ve yapısına göre değişiklik göstermektedir. Türkiye Kadınlar Futbol Ligi'ndeki iyileşmeler, daha küçük bir ölçekteki yapıların avantajlarını gösterirken, Avrupa liglerindeki uzun vadeli gelişim, büyük liglerde sürdürülebilir rekabet politikalarının önemini vurgulamaktadır. Kadın futbol liglerinin rekabetçi yapısını güçlendirmek için bölgesel dinamiklere duyarlı politikalar geliştirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır (Mondal, 2023).

Türkiye kadın futbol liginde dönemsel olarak eşitsizlikler ortaya çıkarken Asya'daki kadın futbol liglerinde genel ekonomik dengesizlikler değerlendirilmiş, gelişimin daha yavaş olduğu ortaya konmuş ve rekabet dengesini arttırmak için altyapı ve finansal yatırımlara yönelik teşviklerin önemi vurgulanmıştır (Dutta et al., 2022).

Sonuçlar, uluslararası alanda artan katılımın, nihayetinde daha iyi bir rekabetçi dengeye yol açan farklı oyun güçlerinin daha iyi bir kalitesine dönüştüğü fikriyle tutarlı olarak, rekabetçi dengenin zamanla arttığını göstermektedir. Uluslararası alanda bu artan katılım, ülkeler genelindeki farklı spor politikaları ve siyasetleri ve FIFA tarafından alınan kararlarla, özellikle organizasyona katılan takım sayısı ve ulusal derneklerin kadın futbol takımlarını geliştirmeleri için teşvikler olarak konfederasyon başına dağılımla ilgilidir.

Türkiye Kadınlar Futbol Ligi üzerine yapılan çalışma, rekabet dengesinin dinamik bir şekilde değişebileceğini ve iyileşmelerin altyapı yatırımları, transfer politikaları ve finansal düzenlemelerle desteklenebileceğini göstermektedir. Diğer çalışmalar ise genellikle ligler arası karşılaştırma ve uluslararası faktörlere odaklanmıştır. Bu bağlamda, Türkiye'deki iyileşme örnekleri, bölgesel liglerde rekabet dengesinin artırılması için somut bir model sunabilir.

Her iki yaklaşım da kadın futbolunun gelişimi için farklı ama tamamlayıcı perspektifler sunmaktadır. Gelecekteki araştırmalar, bu bulguları birleştirerek daha kapsamlı stratejiler geliştirebilir.

Pratik Çıkarımlar

Elde edilen HHI, NHICB ve C5 bulguları, Türkiye Kadınlar Futbol Ligin'de sezonlar arasındaki rekabet seviyesindeki değişimleri anlamak için değerli bir öngörü sağlamaktadır. Özellikle 2023-2024 sezonu, rekabetin en yüksek olduğu dönem olarak öne çıkarken; 2014-2015 sezonunda ise rekabetin düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgular, lig yapısındaki değişiklikler, takımların performans seviyeleri ve diğer dış faktörlerin ligin rekabetçi yapısı üzerindeki etkilerini araştırmak için bir temel oluşturabilir.

Bu çalışma ayrıca Türkiye Kadınlar Futbol Ligi'ndeki rekabet seviyesini artırmak için yapılabilecek düzenlemelere ışık tutmaktadır. Özellikle 2023-2024 sezonunda gözlemlenen yüksek rekabet seviyesi, diğer sezonlar için bir referans noktası olarak değerlendirilebilir. Öte yandan, düşük rekabet seviyesine sahip sezonlar, lig yapısındaki dengesizliklerin tespit edilmesi ve bu sorunların giderilmesi gerektiğini göstermektedir.

Son yıllarda rekabet düzeyinin yüksek olmasının olası nedenleri arasında, katılımın artması, takım performanslarının birbirine yakın olması, ligdeki dengeli transfer politikaları ya da ligin yapısında yapılan düzenlemeler olarak gösterilebilir.

Sınırlılıklar

Çalışmada rekabet dengesi analizinde kullanılan diğer potansiyel yöntemler (Entropi, Theil indeksleri gibi) ele alınmamış ve takımlar arasındaki finansal dengesizlikler, seyirci katılımı, transfer politikaları, medya görünürlüğü gibi faktörlerin rekabet dengesi üzerine etkileri nicel olarak değerlendirilmemiş, yalnızca dolaylı olarak tartışılmıştır. Ayrıca grup formatında organize edilen sezonların çalışmaya dahil edilmesi ligin genel yapısını değerlendirmede farklı bir bakış açısı sunabilir.

KAYNAKLAR

- Borland, J., & MacDonald, R. (2003). Demand for sport. *Oxford Review of Economic Policy*, 19(4), 478-502.
- Dutta, A., Mondal, S., & Raizada, S. (2022). The future of women's football in Asia: a look at competitive balance in top 5 domestic football leagues from 2010 to 2019. *Sport, Business and Management: An International Journal*, 12(2), 135-153.
- Evans, R. (2014). A review of measures of competitive balance in the "analysis of competitive balance" literature.
- Garcia-del-Barrio, P., & Rossi, G. (2020). How the UEFA financial fair play regulations affect football clubs' priorities and leagues' competitive balance? *European Journal of Government and Economics*, 9(2), 119-142.
- Goossens, K. (2005). Competitive balance in European football: Comparison by adapting measures: National measures of seasonal imbalance and top 30.
- Humphreys, B. R. (2002). Alternative measures of competitive balance in sports leagues. *Journal of Sports Economics*, 3(2), 133-148.
- Kesenne, S. (2007). Revenue sharing and owner profits in professional team sports. *Journal of Sports Economics*, 8(5), 519-529.
- Koning, R. H. (2000). Balance in competition in Dutch soccer. *Journal of the Royal Statistical Society: Series D (The Statistician)*, 49(3), 419-431.
- Kringstad, M. (2018). Is gender a competitive balance driver? Evidence from Scandinavian football. *Cogent Social Sciences*, 4(1), 1439264.
- Kringstad, M. (2021). Comparing competitive balance between genders in team sports. *European Sport Management Quarterly*, 21(5), 764-781.
- Lee, Y. H., & Fort, R. (2012). Competitive Balance: Time Series Lessons from the English Premier League. *Scottish Journal of Political Economy*, 59(3), 266-282.
- Martinez, M., & Willner, J. (2017). Competitive balance and consumer demand in the English football league. *Applied Finance and Accounting*, 3(2), 49-60.
- Michie, J., & Oughton, C. (2004). *Competitive balance in football: Trends and effects*. The sportsnexus London.
- Mills, B., & Fort, R. (2014). League-level attendance and outcome uncertainty in US pro sports leagues. *Economic Inquiry*, 52(1), 205-218.

- Mondal, S. (2023). She kicks: The state of competitive balance in the top five women's football leagues in Europe. *Journal of Global Sport Management*, 8(1), 432-454.
- Owen, P. D., & King, N. (2015). Competitive balance measures in sports leagues: The effects of variation in season length. *Economic Inquiry*, 53(1), 731-744.
- Owen, P. D., Ryan, M., & Weatherston, C. R. (2007). Measuring competitive balance in professional team sports using the Herfindahl-Hirschman index. *Review of Industrial Organization*, 31, 289-302.
- Öztürk, P., & Koca, C. (2018). Futbolda kadınlar: Bir Sosyal alan olarak kadın futbol takımının analizi. *Turkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 10(3).
- Paramio-Salcines, L., & Llopis-Goig, R. (2018). Structures and policies at the main European football leagues: Evolution and recent changes. In *Routledge Handbook of Football Business and Management* (pp. 33-43). Routledge.
- Pawlowski, T. (2013). Testing the uncertainty of outcome hypothesis in European professional football: A stated preference approach. *Journal of Sports Economics*, 14(4), 341-367.
- Ramchandani, G., Plumley, D., Boyes, S., & Wilson, R. (2018). A longitudinal and comparative analysis of competitive balance in five European football leagues. *Team Performance Management: An International Journal*, 24(5/6), 265-282.
- Scelles, N. (2021). Policy, political and economic determinants of the evolution of competitive balance in the FIFA women's football World Cups. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 13(2), 281-297.
- Szymanski, S. (2001). Income inequality, competitive balance and the attractiveness of team sports: Some evidence and a natural experiment from English soccer. *The Economic Journal*, 111(469), 69-84.
- Szymanski, S. (2003). The economic design of sporting contests. *Journal of Economic Literature*, 41(4), 1137-1187.
- Szymanski, S. (2010). *The comparative economics of sport*. Springer.
- Szymanski, S. (2000). *Winners and losers*. Penguin Books Canada.
- Torgler, B. (2008). The determinants of women's international soccer performances. *International Journal of Sport Management and Marketing*, 3(4), 305-318.
- Vöpel, H. (2013). *Is Financial Fair Play really justified? An economic and legal assessment of UEFA's Financial Fair Play rules*.
- Yiğit, E., & Şişman, M. (2019). Neoliberal Dönemde Uluslararası Futbolcu Hareketliliği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(1), 81-93.
- Zambom-Ferraresi, F., Lera-López, F., & García Cebrián, L. I. (2018). *Competitive balance in male and female leagues: Approximation to the Spanish case*.
- Zimbalist, A. S. (2002). *Competitive balance in sports leagues: An introduction*. In (Vol. 3, pp. 111-121): Sage Publications Sage CA: Thousand Oaks, CA.



Coaching Practices and Experiences of Youth Goalball Coaches

Ferhat ESATBEYOĞLU¹

¹Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-4184-5582>

To cite this article/ Atf için:

Esatbeyoğlu, F. (2024). Coaching practices and experiences of youth goalball coaches. *Bozok International Journal of Sport Sciences*, 5(3), 171-181.

Abstract

The purpose of this study was to gain insight into the training and education experiences of goalball coaches who train young athletes with vision impairment (VI). Using Coaching Model as a theoretical framework, semi-structured interviews were conducted with four male and six female coaches (mean age 36,30 ± 6,18 years) with a 4,7 ± 2,6 years of youth goalball. Interviews were transcribed verbatim and were subjected to a thematic analysis procedure in which raw meaning units were developed into relevant themes. Two themes were constructed based on the participants' responses: lack of sport-specific coaching manuals and guides and information pertaining to the coaches' backgrounds. The findings emphasize the need to consider new formal coach development programmes. Coaching youth with VI is challenging especially when there is no disability sport specific coaching literature. Yet, coaches reported their experiences as being tremendously positive.

Keywords: Youth with vision impairment, Goalball coaching, Coach education, Coach perspective, Coach experience

Genç Golbol Sporcu Antrenörlerinin Antrenörlük Uygulamaları ve Deneyimleri

Özet

Bu çalışmanın amacı, görme engelli genç sporcu antrenörlerinin antrenörlük uygulamaları ve deneyimlerine ilişkin fikir edinmektir. Antrenörlük Modeli'ni teorik bir çerçeve olarak kullanarak, 4,7 ± 2,6 yıl golbol antrenörlük geçmişi olan dört erkek ve altı kadın antrenörle (ortalama yaş 36,30 ± 6,18 yıl) yarı yapılandırılmış görüşmeler yapıldı. Görüşmeler kelimesi kelimesine yazıya döküldü ve ham anlam birimlerinin ilgili temalara dönüştürüldüğü tematik analiz prosedürüne tabi tutuldu. Katılımcıların yanıtlarına dayanarak iki tema oluşturuldu: Spora özgü antrenörlük kılavuzlarının eksikliği ve antrenörlerin geçmişlerine ilişkin bilgiler. Bulgular, golbol antrenör geliştirme programlarının dikkate alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Görme engelli gençlere antrenörlük yapmak, özellikle engelli sporuna özgü antrenörlük literatürü yetersiz kaldığında zor olmaktadır. Yine de antrenörler, deneyimlerinin son derece olumlu olduğunu bildirdiler.

Anahtar kelimeler: Görme engelli gençler, Golbol antrenörlüğü, Antrenörlük eğitimi, Antrenör bakış açısı, Antrenör deneyimi

INTRODUCTION

The motto of the Paralympic, “spirit in motion”, points out that athletes with impairment from diverse abilities inspire and excite the world with their performances by pushing themselves to the limit. To reach sporting excellence, athletes with impairment train for continuous improvement regardless of their health conditions. To accomplish this, coaches play significant role in guiding improvements in athlete’s performances (Ritchie & Allen, 2015). It is accepted that coaches are generally the most significant agents and take an influential lead in the development of successful athletes (Camiré et al., 2011). However, literature on coaching athletes with impairment is still scarce compared to coaching for non-disabled athletes (McMaster et al., 2012; Wareham et al., 2017, 2018). Although the research on disability sport coaching is limited, this area has still caught attention of the international scholars interested in better understanding the coaching practices of athletes with impairment (Alexander et al., 2024; Alexander et al., 2020; Cote et al., 1995; Cronin et al., 2018; Dehghansai et al., 2020; Dehghansai et al., 2021; Douglas et al., 2016; Falcao et al., 2015; Nicholls et al., 2022; Ritchie & Allen, 2015; Townsend et al., 2015; Wareham et al., 2017). Also, it is reported that coaching knowledge in disability sports is challenging, coach education possibilities are rare, and written materials are limited (Bentzen et al., 2020; Cregan et al., 2007; Douglas et al., 2018; Duarte & Culver, 2014; McMaster et al., 2012; Wareham et al., 2017, 2018). What is more, for coaches, it is imperative to arrange accessible built environments such as training facilities and transportation, increase the knowledge of non-disabled sport professionals in disability sports, and most significantly, increase the knowledge of impairment types in order to organize training plans according to athlete with impairment’s psychophysiologic needs. Nevertheless, the literature has acknowledged the value of sport coaching in developing the skills of elite athletes with impairment (Wareham et al., 2019).

It is highlighted in the literature that an efficient coach of an athlete with impairment requires a good understanding of para-sport (e.g., para-sport classes and, eligible impairments defined by the International Paralympic Committee IPC) in para-sports) concentrating on what can be done in training in order to advance the para-sport performance of athletes with impairment (Bentzen et al., 2020; Culver & Werthner, 2018; Nima Dehghansai, Ross A Pinder, & Joseph Baker, 2021). It can be said that as the number of para-athletes increases, skilled and multifaceted para-sport personnel, such as coaches, are needed to improve the performances of athletes with impairment. This arguably would aid in the development of the science and practice of coaching athletes with impairment from early ages and various skill stages and this may even lead to advancements in coaching knowledge in youth athletes with impairment whom are the future para-athletes of para-sports (Bentzen et al., 2020). Positive development in youth athletes is the essential for sport advancement, therefore guiding youth athletes in maintaining a positive mindset throughout their sport career, compensating and balancing between professional sport career is imperative (Holt & Neely, 2011). Undeniably, coaches have primary influence on youth athletes’ personal, social and performance development, skill acquisition, motivation and wellbeing (Erickson & Côté, 2016; Hauser et al., 2024; Shull et al., 2024). Based on the previous research, it can be said that it is significant to consider the impairment type (e.g., cerebral palsy, spinal cord injury, amputation, visual impairment [VI],

the onset of the impairment (congenital and/or acquired impairment), sex, para-sport and classification and their interaction with the sporting experience affect the para-athlete development (Dehghansai et al., 2021; Houlihan & Chapman, 2017; Patatas et al., 2021).

Despite the amount of research into elite youth sport, literature is scarce which focuses on elite youth disability sport (Houlihan & Chapman, 2017) especially focusing on youth para-sport coaches (Lepage et al., 2020). What is more, there is a knowledge gap in the literature exploring how coaches understand the motor performance requirements and multifaceted development in youth athletes with physical, hearing, intellectual and VI. Indeed, Lepage and colleagues (2020) found that due to the lack of coaching resources, para-coaches predominantly had to learn through their own experiences with trial and error and formal and non-formal ways of learning, especially in their early careers. The development of para-athletes is complex and it is imperative to investigate coaching experiences of youth athletes with impairment to further our limited knowledge. This study solely focuses on coaches who train youth athletes with VI, their coaching, learning and achievement experiences. Therefore, the goal of this study was to gain insight into the training and education experiences of goalball coaches who train young athletes with VI.

METHODS

Participants

This study was limited to coaches with youth with a VI and to one para-sport, goalball. Recruitment of the participants was conducted through a cluster sampling method (Cresswell, 2014) and a total of 20 participants with a mix of male and female coaches were randomly identified by the technical delegate of goalball commission of the relevant sporting body of goalball. This method allowed the researcher to identify the study participants who could provide insight into their coaching experiences with youth goalball players and rich data in this understudied area. After the identification of potential participants, 10 coaches opted not to participate, and therefore six female and four male goalball coaches (mean age $36,30 \pm 6,18$ years) with a $4,7 \pm 2,6$ years of youth goalball coaching experience were interviewed.

Design

This study used Coaching Model of Cote et al. (1995) as a theoretical framework, which has been applied to disability sport in previous research (Cregan et al., 2007). It is a framework for exploring associations between the knowledge on how and why coaches accomplish as they do. It is influenced by three external aspects: 1) coach's personal traits, 2) athlete's traits and, 3) contextual aspects such as training facilities, significant others (parents, siblings and close agents), finance and other significant sport personals.

The lead interviewer was a men's national goalball coach in Tokyo 2020 Paralympics. He also holds a master's degree in adapted physical activity and academic position at the university teaching courses such as adapted physical activity and education and Paralympic sports to undergraduate students. These experiences supported him with immersing in this culture and understanding this environment (Lepage et al., 2020). Demographics of the participants are presented in Table 1.

Table 1. Demographic characteristics of the participants

| Participant | Gender | Age | Education level | Occupation | C.Q. | R/N | Years of C. |
|--------------------|---------------|------------|------------------------|----------------------|-------------|------------|--------------------|
| P1 | F | 38 | Undergraduate | Medical assistant | Level 1 | R. Coach | 5 |
| P2 | F | 33 | High school | Civil servant | Level 1 | R. Coach | 1 |
| P3 | F | 25 | High school | Purchasing assistant | Level 1 | R. Coach | 4 |
| P4 | F | 43 | Undergraduate | Tourism sector | Level 1 | R. Coach | 4 |
| P5 | F | 28 | Undergraduate | Coach | Level 3 | N.Coach | 5 |
| P6 | F | 41 | Undergraduate | Coach | Level 2 | N.Coach | 7 |
| P7 | M | 38 | Associate degree | Health technician | Level 1 | R. Coach | 2 |
| P8 | M | 44 | Undergraduate | PE teacher | Level 2 | N.Coach | 7 |
| P9 | M | 35 | High school | Civil servant | Level 1 | R. Coach | 2 |
| P10 | M | 38 | Undergraduate | PE teacher | Level 3 | N.Coach | 10 |

Note. F=Female, M=Male, PE=Physical education, C=Coaching, Q=Qualification, R=Regional, N=National

Data Collection

The questions posed to the participants had been piloted with representative participants of youth goalball coaches from varying coaching levels. Then, the questions were adapted following this piloting to be more understandable. Feedback was also sought from the technical delegate of goalball commission, who is an expert in goalball and former goalball coach. Due to the geographical necessity, one-to-one online semi-structured open-ended interviews were conducted at a mutually convenient time between the researcher and participant. Each interview lasted 30 min to one hour, as suggested by DiCicco-Bloom & Crabtree (2006).

The use of semi-structured interviews complies with epistemological constructivism and ontological reality as the unique relations between the researcher and each participant lent itself to the co-building of knowledge (Lepage et al., 2020; Poucher et al., 2020). Interviews started with introductory questions related to demographics (e.g., gender (f/m/x), coaching level (I, II, III, IV, V), age (years) and coaching background. Following this, participants were asked various primary questions related to their career experiences (e.g., what was the cause for you to start coaching youth athletes with VI?), their knowledge (e.g., what are the key components of coaching youth athletes with VI?) and their perspectives (e.g., what are the coaching challenges and if you face any then, what are your solving strategies?) in youth goalball coaching. Finally, a concluding follow-up question was asked to participants that allowed them the chance to add additional information and address any issues that have not previously been discussed relevant to the participants (Cregan et al., 2007).

The participants who agreed to participate were contacted by e-mail and were sent the consent form. Prior to interviews, they were informed about the study rationale, reason to use the data, confidentially, interview topics to be discussed, recording and transcribing the

interviews in order to support the trust and bond building between interviewee and interviewer.

Data Analysis

Interviews were transcribed verbatim and were subjected to a thematic analysis procedure. Thematic analysis provides accessible and systemic procedures for generating codes and themes from qualitative data and it detects patterns within and across data in relation to participants' lived experience, opinions and perceptions, and behaviour and practices (Clarke & Braun, 2017). The researcher applied six phases of thematic analysis as outlined by (Clarke & Braun, 2017): familiarization with the data, generating initial codes, generating themes, reviewing generated themes, defining & naming themes and, writing the report.

Validity and Reliability

Validity and reliability are two important factors that every researcher must consider when designing a study, analysing the findings, and questioning the quality of the research (Creswell, 2013; Creswell & Poth, 2018; Creswell & Miller, 2000; Morse, 2015). For validity, necessary modifications and additions were made to the questions in the semi-structured form in consultation with three experts. Two of them were sports science researchers working in qualitative research. The other expert was a retired youth goalball coach trained the goalball players for over two decades. The reliability of the analysis was increased by following the suggestions proposed by (Creswell & Poth, 2018; Morse, 2015; Clarke & Braun, 2017) and the analysis of the interview process and its findings was analysed independently by peer researcher besides the lead researcher.

Findings and Discussion

The purpose of this study was to gain insight into the training and education experiences of goalball coaches who train young athletes with vision impairment VI. The findings emerged from the data revealed two key themes (coaching history and coaching experience).

Coaching History and Coaching Experience

Coaching history and related factors covered aspects of the coaching characteristics of coaches, their experiences in youth goalball, and the pathway characterizing how they got involved in goalball. The participants in this study were clustered in three groups. The first group of coaches had no previous coaching experiences in either disability sports or in non-disabled sports (three of the 10 coaches started their career as goalball coaches) and they starting coaching directly with goalball by coincidence. As one coach narrated, *'I was introduced to goalball in 2010 when I was appointed as a physical education teacher to school for the blind. I was not aware of this goalball world before my career started as a physical education teacher. Ball with a bell? Blind can throw? Mask? These terms were not on the table for me.'* Similarly, one coach told, *'I was introduced to goalball 7 years ago in a special school for the disabled. I have a special educator certificate...'*

The second group of coaches had non-disabled sport coaching experiences prior to their engagement in goalball and they had diverse non-disabled coaching careers (three of the 10 coaches had non-disabled sport coaching careers in track and field, handball and basketball).

This group of coaches had no previous experience in disability sports, but took on the coaching role due to the encouragement and proposal of a disabled sport club director. One of the coaches training elite female handball team explained, *'There was a para-judo tournament in the indoor court where I was training handball players. While I was watching the tournament, I came across to the goalball players in there. It was a strange feeling as I had never saw people with blind doing sports. In there, a colleague of mine introduced me to a disabled sport club director who was desperate and in need of coaching in goalball. My initial goal was to help voluntarily but by the time passed, I fall in this wonderful sport and now I'm the head coach of youth goalball team.'* This clearly shows that coaches in non-disabled sports can make transitions to disabled sports with confidence in execution the role effectively.

The third group of coaches fell into the group who had solely coaching background in sports for athletes with vision impairment and later made transition to goalball (four of the ten 10 coaches had coaching experiences in B1 football (soccer), judo, powerlifting, chess and B2/B3 futsal). In this instance, having disability was one of the contributing factors to transition from one disabled sport to the other. As one coach explained, *'...I coached B2/B3 futsal, I mean partially sighted futsal. By the way, I would like to emphasize that, I'm also a person with vision impairment, I'm B3. I love blind sports; it does not matter whether it is goalball or B1 football (soccer).'* This finding supports the findings of Cregan et al. (2007) that some of the coaches in the current study were individuals with disability. On the other hand, some of the coaches in this group (who had solely coaching background in sports for athletes with VI) started their goalball career by coincidence, and the opportunity was presented to them naturally. One coached reported this experience as, *'One of my friends was a goalball referee as well as a goalball coach in one of the sport clubs for athletes with vision impairment. During one of the national tournaments, he was appointed as a goalball referee so he hadn't had a chance for coaching... team. Time was running and he had to find a goalball coach for.... team. My friend asked me whether I could coach. Can you image? Me? No knowledge in goalball at all. This is how I got started...'*, and another coach expressed this as, *'I was participating to several development seminars in disability area. This made me realise whether these individuals could actually participate to sports. Later on, I found the opportunity of watching the training and matches of athletes with vision impairments. During this time, there was a goalball match in the weekend and the head coach approached me and masked me to be an escort (guide) for the blind athlete. There he asked me if I like to start to coach or not. I immediately accepted this offer. Since then, I'm coaching.'*

This group of coaches also took structured and official paths in acquiring experiences in goalball coaching organized by the relevant sport organization which was founded solely for VI sports. There are five level coaching certifications ranges from 1 representing lowest qualification (assistant coach) to 5 representing highest qualification (technical director) in the country where these goalball coaches reside. Six goalball coaches had level one, two goalball coaches had level two and two goalball coaches had level three goalball coaching certificates, respectively. These are the official learning opportunities accessed by coaches in order to acquire, develop and increase their knowledge specific to youth goalball as explained by the coaches. Unfortunately, some of the coaches expressed their concerns regarding the structure

of the official learning steps and how the content of the certification program ‘colloquially’ blank and did not cover any aspects of youth goalball training. One coach expressed his concerns as, ‘...well, they teach (personally I think that the tutors are not that well in knowledge) courses such as sport specific training theory, sport game rules, psychomotor development in individuals with visual impairment, perceptual learning in individuals with visual impairment, technical and tactical aspects of goalball, etc. They (the sporting federation) gather you in a seminar room and they bombard you with all different courses for a week. Nearly 8 hours in a day with a very tight schedule. Only a couple of hours served me the purpose. Did I get any information related to the youth goalball and teaching aspects in the youth? No... there must be courses solely focusing on the youth with visual impairment’.

What is more, the coaches also mentioned shared thoughts regards to unstructured and unofficial learning mechanism and opportunities to develop their knowledge specific to coaching and training in youth goalball players. Learning sources commonly mentioned by the coaches were not led by a formal coach or instructor. They were mostly available sources on the internet and recorded previous-match videos as well as trial-and-error on the court, other goalball sport personals (e.g., peer goalball coaches, goalball referees, experienced goalball athletes) and, watching the trainings of experienced national goalball coaches on the court. First, using internet, recorded videos and trial-and-error appeared as significant learning sources to develop their coaching knowledge in youth goalball. This was expressed by one coach as, ‘...goalball is very popular in VI community in Turkey but manual for coaches is not published, this is a big challenge. There are no published goalball training drills for you to read, digest and apply them to youth goalball athletes. Mostly try-and-error. I also watch goalball videos of other countries via internet.’ Another coach told a similar experience as ‘I watch the recorded previous matches a lot. In addition, empathy is significant so on and off the court, how VI person strolls, wanders around or take a walk, I experienced these myself and from these experiences, I tried to improve myself. Once, watching the training of a goal keeper (in soccer) aided me in diving save skill in goalball and I applied this to my young athletes. There is no published data available to train your young athletes. I watched so many videos on and on and tried to improve my knowledge in youth goalball. And unfortunately, and sadly, mostly try-and-error...’ Coaches also mentioned to have peer goalball coaches, goalball referees and experienced goalball athletes as their learning sources in the early days of their careers to develop their coaching knowledge and exchange training plans, learning drills, or even the disabilities as explained by one coach: ‘...I speak very often with the other goalball coaches...I also ask to the ophthalmologist about the causes of visual impairment and its impact on the fitness...precautions etc...’ Additionally, one coach said: ‘...I ask to my fellow coaches, referees and athletes. I even paid and financed myself and flew to other countries to watch the international matches and speak with other international coaches.’ Supporting this, another coach told: ‘There is only video on the internet. No written materials. Speaking with the most experienced coaches, watching their training sessions, watching soccer goal keeper training videos are my main tools.’ Establishing a relationship and bond between the coach and the athlete also contributed to their coaching career in youth goalball, explained by one coach: ‘Coaching youth is very difficult. I do peer tutoring. I mean, experienced athletes help the younger athletes. I give responsibilities to experienced athletes

and they pass their knowledge and skills in goalball to new novice athletes. I learn from the experienced athletes, too. They contribute me a lot.'

CONCLUSION

The findings emphasize the need to consider new formal coach development programmes containing long-term athlete development (e.g., the development of general, fundamental motor and technical-tactical skills according to physical maturation and emotional growth) as well as broader and structured coaching courses containing education sessions from special educators who specialized in individuals with VI. In brief, coaching youth with VI is challenging especially when there is no disability sport specific coaching literature. Yet, coaches reported their experiences as being tremendously positive.

Ethical Statement

According to local legislation, ethical approval was not required. Participants gave their informed consent online to participate in this study.

Funding

Author declare that there is no funding related to this article.

Acknowledgements

The author thanks to goalball coaches who participated to this study voluntarily. The author presented this study orally (virtually) at the II. International Congress of Exercise and Sport Sciences (ICESS-2024), 5-7 December 2024, Samsun, Türkiye (Book of abstract page 680).

Conflict of Interest

There is no potential conflict of interest reported by the author.

Data Availability Statement

The data are available from the author with a reasonable request.

REFERENCES

- Alexander, D., Bloom, G. A., Bentzen, M., & Kenttä, G. (2024). Exploring the experiences and perceptions of coaches, athletes, and integrated support teams towards the management of three national Paralympic teams. *Psychology of Sport and Exercise, 71*, 102588, <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1543735>
- Alexander, D., Bloom, G. A., & Taylor, S. L. (2020). Female Paralympic athlete views of effective and ineffective coaching practices. *Journal of Applied Sport Psychology, 32*(1), 48-63, <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1543735>
- Bentzen, M., Alexander, D., Bloom, G. A., & Kenttä, G. (2020). What do we know about research on parasport coaches? A scoping review. *Adapted Physical Activity Quarterly, 38*(1), 109-137, <https://doi.org/10.1123/apaq.2019-0147>
- Camiré, M., Forneris, T., Trudel, P., & Bernard, D. (2011). Strategies for helping coaches facilitate positive youth development through sport. *Journal of Sport Psychology in Action, 2*(2), 92-99, <https://doi.org/10.1080/21520704.2011.584246>
- Clarke, V., & Braun, V. (2017). Thematic analysis. *The Journal of Positive Psychology, 12*(3), 297-298.

- Cote, J., Salmela, J., Trudel, P., Baria, A., & Russell, S. (1995). The coaching model-a grounded assessment of expert gymnastic coaches knowledge. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *17*(1), 1-17.
- Cregan, K., Bloom, G. A., & Reid, G. (2007). Career evolution and knowledge of elite coaches of swimmers with a physical disability. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *78*(4), 339-350. <https://doi.org/10.1080/02701367.2007.10599431>
- Creswell, J., W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3 ed.). Thousand Oaks, CA: Sage publications.
- Creswell, J., W., & Poth, C., N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4 ed.). Thousand Oaks, CA: Sage publications
- Creswell, J. W., & Miller, D. L. (2000). Determining validity in qualitative inquiry. *Theory into Practice*, *39*(3), 124-130, https://doi.org/10.1207/s15430421tip3903_2
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Cronin, C., Rylie, A., Huntley, T., & Hayton, J. (2018). 'Sinking and swimming in disability coaching': An autoethnographic account of coaching in a new context. *Qualitative Research in Sport Exercise and Health*, *10*(3), 362-377, <https://doi.org/10.1080/2159676x.2017.1368695>
- Culver, D. M., & Werthner, P. (2018). Voices: Para athletes speak. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, *10*(2), 167-175, <https://doi.org/10.1080/2159676X.2017.1393004>
- Dehghansai, N., Allan, V., Pinder, R. A., & Baker, J. (2021). Examining the influence of impairment type on the development of Paralympic sport athletes. *Adapted Physical Activity Quarterly*, *39*(1), 129-138, <https://doi.org/10.1123/apaq.2021-0107>
- Dehghansai, N., Headrick, J., Renshaw, I., Pinder, R., & Barris, S. (2020). Olympic and Paralympic coach perspectives on effective skill acquisition support and coach development. *Sport, Education and Society*, *25*(6), 667-680, <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1631784>
- Dehghansai, N., Pinder, R., Baker, J., & Renshaw, I. (2021). Challenges and stresses experienced by athletes and coaches leading up to the Paralympic Games. *Plos one*, *16*(5), e0251171, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251171>
- DiCicco-Bloom, B., & Crabtree, B. F. (2006). The qualitative research interview. *Medical Education*, *40*(4), 314-321, <https://doi.org/10.1111/j.1365-2929.2006.02418.x>
- Douglas, S., Falcao, W. R., & Bloom, G. A. (2018). Career development and learning pathways of Paralympic coaches with a disability. *Adapted Physical Activity Quarterly*, *35*(1), 93-110. <https://doi.org/10.1123/apaq.2017-0010>
- Douglas, S., Vidic, Z., Smith, M., & Stran, M. (2016). Developing coaching expertise: Life histories of expert collegiate wheelchair and standing basketball coaches. *Palaestra*, *30*(1), 31-42.
- Duarte, T., & Culver, D. M. (2014). Becoming a coach in developmental adaptive sailing: A lifelong learning perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, *26*(4), 441-456, <https://doi.org/10.1080/10413200.2014.920935>

- Erickson, K., & Côté, J. (2016). A season-long examination of the intervention tone of coach-athlete interactions and athlete development in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 264-272, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.006>
- Falcao, W. R., Bloom, G. A., & Loughead, T. M. (2015). Coaches' perceptions of team cohesion in Paralympic sports. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 32(3), 206-222, <https://doi.org/10.1123/APAQ.2014-0122>
- Hauser, L. L., Höner, O., & Wachsmuth, S. (2024). Links between environmental features and developmental outcomes of elite youth athletes: A cross-sectional study within the German talent pathway. *Psychology of Sport and Exercise*, 71, 102569, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102569>
- Holt, N. L., & Neely, K. C. (2011). Positive youth development through sport: A review. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 6(2), 299-316.
- Houlihan, B., & Chapman, P. (2017). Talent identification and development in elite youth disability sport. *Sport in Society*, 20(1), 107-125, <https://doi.org/10.1080/17430437.2015.1124566>
- Lepage, P., Bloom, G. A., & Falcao, W. R. (2020). Development and acquisition of knowledge of youth Parasport coaches. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 37(1), 72-89. <https://doi.org/10.1123/apaq.2019-0017>
- McMaster, S., Culver, D., & Werthner, P. (2012). Coaches of athletes with a physical disability: A look at their learning experiences. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 4(2), 226-243, <https://doi.org/10.1080/2159676X.2012.686060>
- Morse, J. M. (2015). Critical analysis of strategies for determining rigor in qualitative inquiry. *Qualitative Health Research*, 25(9), 1212-1222, <https://doi.org/10.1177/1049732315588501>
- Nicholls, S. B., James, N., Wells, J., & Parmar, N. (2022). Performance analysis practice within Olympic and Paralympic sports: A comparison of coach and analyst experiences. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 22(3), 343-351, <https://doi.org/10.1080/24748668.2022.2054623>
- Patatas, J. M., De Rycke, J., De Bosscher, V., & Kons, R. L. (2021). It's a long way to the top: Determinants of developmental pathways in paralympic sport. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 38(4), 605-625, <https://doi.org/10.1123/apaq.2020-0147>
- Poucher, Z. A., Tamminen, K. A., Caron, J. G., & Sweet, S. N. (2020). Thinking through and designing qualitative research studies: A focused mapping review of 30 years of qualitative research in sport psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 163-186, <https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1656276>
- Ritchie, D., & Allen, J. (2015). 'Let them get on with it': Coaches' perceptions of their roles and coaching practices during Olympic and Paralympic Games. *International Sport Coaching Journal*, 2(2), 108-124, <https://doi.org/10.1123/iscj.2014-0092>
- Shull, E. R., Pate, R. R., McIver, K., Monsma, E., & McLain, A. C. (2024). The influence of coaching behaviors, experience, and training on children's physical activity levels during youth sport practices. *International Journal of Sports Science & Coaching*, <https://doi.org/10.1177/1747954123122316>
- Townsend, R. C., Smith, B., & Cushion, C. J. (2015). Disability sports coaching: Towards a critical understanding. *Sports Coaching Review*, 4(2), 80-98, <https://doi.org/10.1080/21640629.2016.1157324>

- Wareham, Y., Burkett, B., Innes, P., & Lovell, G. P. (2017). Coaching athletes with disability: Preconceptions and reality. *Sport in Society*, 20(9), 1185-1202, <https://doi.org/10.1080/17430437.2016.1269084>
- Wareham, Y., Burkett, B., Innes, P., & Lovell, G. P. (2018). Sport coaches' education, training and professional development: The perceptions and preferences of coaches of elite athletes with disability in Australia. *Sport in Society*, 21(12), 2048-2067, <https://doi.org/10.1080/17430437.2018.1487955>
- Wareham, Y., Burkett, B., Innes, P., & Lovell, G. P. (2019). Coaches of elite athletes with disability: Senior sports administrators' reported factors affecting coaches' recruitment and retention. *Qualitative Research in Sport Exercise and Health*, 11(3), 398-415, <https://doi.org/10.1080/2159676x.2018.1517388>



Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Mutluluk ile İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Örneği

Fatih KORKULU¹

¹Gençlik ve Spor Bakanlığı. İstanbul <https://orcid.org/0000-0002-7210-8649>

To cite this article/ Atf için:

Korkulu, F. (2024). Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının mutluluk ile ilişkisi: Üniversite öğrencileri örneği. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 182-193.

Özet

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları (SYBD), bireylerin fiziksel ve psikolojik iyi oluşunu artıran önemli bir etkidir. SYBD, düzenli egzersiz, dengeli beslenme, stres yönetimi ve sosyal destek gibi unsurları içerir. Bu davranışlar yalnızca fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda psikolojik iyilik ve mutluluğu da artırır. Üniversite dönemi, bireylerin sağlıklı alışkanlıklar kazandığı kritik bir süreçtir ve bu dönemde SYBD'nin desteklenmesi, yaşam tatmini ve mutluluğu artırabilir. Literatürde, SYBD ile mutluluk arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin SYBD ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Türkiye'deki farklı üniversitelerden 384 öğrencinin katıldığı araştırma, çevrim içi anketler kullanılarak yürütülmüştür. Katılımcıların yaşları 18-25 arasında olup, %51,6'sı kadın, %48,4'ü erkektir. Veriler, SPSS 25.0 ile analiz edilmiş ve Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Fisher's Z testi ile kadın ve erkekler arasındaki farklar değerlendirilmiştir. $p < 0.05$ anlamlılık düzeyi kabul edilmiştir. Bulgular, kadın ve erkekler arasında SYBD ve mutluluk arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Kadınlarda, kendini gerçekleştirme ($r = 0.460$) ve stres yönetimi ($r = 0.320$) ile mutluluk arasındaki ilişki erkeklerden daha güçlüdür. Erkeklerde bu ilişkiler $r = 0.390$ ve $r = 0.280$ olarak kaydedilmiştir. Her iki cinsiyette de sağlık sorumluluğu ve egzersiz ile mutluluk arasında zayıf pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Fisher's Z testine göre, kadınlarda kendini gerçekleştirme ve stres yönetiminin mutlulukla ilişkisi erkeklere göre daha kuvvetlidir. Üniversitelerde rehberlik hizmetleri, stres yönetimi atölyeleri, spor etkinlikleri ve farkındalık seminerleri ile öğrencilerin mutluluğu artırılabilir. Özellikle kadınlar için kendini gerçekleştirme ve stres yönetimi eğitimlerinin yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Sağlıklı yaşam biçimi davranışları, Mutluluk, Üniversite öğrencileri, Cinsiyet farklılıkları

The Relationship Between Healthy Lifestyle Behaviors and Happiness: a Case Study of University Students

Abstract

Healthy lifestyle behaviors (HLB) are an important factor that increases the physical and psychological well-being of individuals. HLB includes elements such as regular exercise, balanced nutrition, stress management and social support. These behaviors increase not only physical health but also psychological well-being and happiness. The university period is a critical period in which individuals acquire healthy habits and supporting HLB during this period can increase life satisfaction and happiness. A positive relationship has been found between HLB and happiness in the literature. In this study, the relationship between HLB and happiness levels of university students was examined. The research, in which 384 students from different universities in Turkey participated, was conducted using online surveys. The ages of the participants were between 18-25, 51.6% were female and 48.4% were male. The data were analyzed with SPSS 25.0 and Pearson Correlation Analysis was applied. Differences between women and men were evaluated with Fisher's Z test. $p < 0.05$ was accepted as a significance level. The findings showed that there was a positive relationship between HLB and happiness

among women and men. In women, the relationship between self-actualization ($r = 0.460$) and stress management ($r = 0.320$) and happiness is stronger than in men. In men, these relationships were recorded as $r = 0.390$ and $r = 0.280$. In both genders, weak positive relationships were found between health responsibility and exercise and happiness. According to Fisher's Z test, the relationship between self-actualization and stress management and happiness is stronger in women than in men. The happiness of students can be increased with guidance services, stress management workshops, sports activities and awareness seminars in universities. It is recommended that self-actualization and stress management trainings be expanded especially for women.

Keywords: Healthy lifestyle behaviors, Happiness, University students, Gender differences

GİRİŞ

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları (SYBD), bireylerin genel sağlık ve iyilik hallerine katkı sağlayan çeşitli etkinlikleri ve uygulamaları kapsar. Bu davranışlar; dengeli beslenme, düzenli fiziksel aktivite, tütün ve aşırı alkol tüketiminden kaçınma ve stresi etkili bir şekilde yönetme gibi unsurları içerir (Açıkgöz & Beşer, 2022; Kris-Etherton ve ark., 2021). SYBD ile mutluluk arasındaki ilişki önemlidir, çünkü daha sağlıklı yaşam tarzı benimseyen bireylerin, daha yüksek mutluluk ve yaşam memnuniyeti düzeyleri bildirdikleri birçok çalışmada gösterilmiştir (Maniaci ve ark., 2021). Bu bağlantı, fiziksel sağlığın ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerine dayandırılabilir. Özellikle, iyileştirilmiş beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite, bireylerin ruh halini iyileştirir ve kaygıyı azaltır (Abbasi ve ark., 2020; Kelly ve ark., 2021).

Cinsiyet farklılıkları, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının benimsenmesi ve uygulanmasında önemli bir rol oynamaktadır. Araştırmalar, kadınların özellikle beslenme ve sağlık sorumluluğu gibi alanlarda, erkeklere göre daha sağlıklı yaşam biçimi uygulamalarına eğilimli olduklarını göstermektedir (Ryu ve ark., 2014; Ahmadi & Roosta, 2015). Örneğin, Ryu ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırma, kadınların erkeklere kıyasla sigara içmeme ve ılımlı alkol tüketme olasılıklarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Ryu ve ark., 2014). Ancak, bazı araştırmalar cinsiyetin SYBD üzerindeki etkisinde belirgin farklar olmadığını öne sürmektedir (Usta, 2023). Bu çelişki, bireysel faktörlerin (sosyo-ekonomik durum, eğitim seviyesi ve kültürel bağlam) cinsiyetin SYBD üzerindeki etkisini önemli ölçüde etkileyebileceğini göstermektedir (Ahmadi & Roosta, 2015; Akbulut, 2020).

Buna ek olarak, cinsiyet, SYBD'nin mutluluk üzerindeki etkisini de şekillendirebilen bir faktördür. Örneğin, kadınlar, sağlık ve esenlik konusundaki toplumsal ve kültürel beklentiler nedeniyle, sağlıklı davranışlarda bulunarak psikolojik olarak daha fazla fayda elde edebilirler (Biber & Ellis, 2017). Öte yandan, erkekler, geleneksel erkeklik rolleriyle daha uyumlu olan rekabetçi spor etkinliklerine katılarak mutluluk elde edebilirler (Ryu ve ark., 2014). Bu durum, her iki cinsiyetin de sağlıklı yaşam biçimi davranışlarından fayda sağladığını, ancak bu faydaya ulaşma yollarının farklı olabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, sağlık alanında yapılan farkındalık çalışmaları ve müdahaleler, cinsiyete özgü bu dinamikleri dikkate almalıdır (Kris-Etherton ve ark., 2021; Trisnadewi ve ark., 2022).

Sonuç olarak, sağlıklı yaşam biçimi davranışları mutlulukla yakından ilişkilidir ve bu ilişkinin boyutu cinsiyet farklılıklarından etkilenmektedir. Cinsiyet, hem bu davranışların benimsenmesinde hem de psikolojik sonuçlarında belirleyici bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Bu dinamiklerin anlaşılması, farklı demografik grupların ihtiyaçlarına göre uyarlanmış etkili sağlık teşvik programlarının geliştirilmesi açısından önemlidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, ilişki tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlişki tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemeyi amaçlayan bir araştırma desendir. Bu model, sağlıklı yaşam biçimi davranışları (SYBD) ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin yanı sıra,

bu ilişkinin cinsiyet farkına göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla tercih edilmiştir.

Araştırma Evreni ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Türkiye'deki üniversitelerde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem, basit rastgele örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiş ve çalışmaya toplam 384 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların yaşları 18 ile 25 arasında değişmektedir. Örneklemin %51,6'sını (n=198) kadın ve %48,4'ünü (n=186) erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Bu dağılım, cinsiyet farklılıklarının incelenmesi açısından yeterli bir örneklem büyüklüğü sağlamaktadır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada, veri toplamak amacıyla Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranış Ölçeği (SYBDÖ) ve Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır.

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranış Ölçeği (SYBDÖ):

Ölçek, Walker ve arkadaşları (1987) tarafından geliştirilmiş ve 1996 yılında revize edilmiştir (Walker ve ark., 1996). Türkiye'deki uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Bahar, ve ark. Tarafından 2008 yılında Türkçeye uyarlanmıştır. SYBDÖ-II, bireylerin sağlıklı yaşam biçimiyle ilişkili davranışlarını ölçmek için kullanılan, toplamda 52 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşan bir ölçektir. Bu alt boyutlar; manevi gelişim, sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, kişilerarası destek ve stres yönetimi olarak sıralanmaktadır. Ölçek, 4'lü Likert tipi puanlama ile değerlendirilir (1 = Hiçbir Zaman, 2 = Bazen, 3 = Sık Sık, 4 = Düzenli Olarak). Toplam puan, bireyin genel sağlıklı yaşam biçimi davranışları düzeyini ifade eder. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 52, en yüksek puan ise 208'dir. Her bir alt boyut için de ayrı puanlar hesaplanabilmektedir. Yüksek puanlar, bireyin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını daha yüksek düzeyde benimsediğini göstermektedir. Güvenirlik ve geçerlik açısından incelendiğinde, SYBDÖ-II'nin genel güvenilirlik katsayısı (Cronbach's Alpha) 0.94 olarak bulunmuştur. Alt boyutların güvenilirlik katsayıları ise 0.79 ile 0.87 arasında değişmektedir.

Mutluluk Ölçeği:

Ölçek, Demirci ve Ekşi (2018) tarafından geliştirilmiş ve psikometrik özellikleri kapsamlı bir şekilde test edilmiştir. Bu ölçek, bireyin genel mutluluk düzeyini ölçen tek boyutlu ve 6 maddeden oluşan bir yapıya sahiptir. Her bir madde, bireyin mutluluğunu değerlendirmeye yönelik olumlu ifadelerden oluşmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçek, 5'li Likert tipi bir derecelendirme sistemiyle puanlanır (1 = Hiç katılmıyorum - 5 = Tamamen katılıyorum). Her bir maddeye verilen puanlar toplanarak toplam mutluluk puanı elde edilir. Yüksek puanlar, bireyin mutluluk düzeyinin daha yüksek olduğunu gösterir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.83 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Veriler, çevrim içi anket yöntemi ile toplanmıştır. Anket, katılımcılara çevrim içi platformlar (Google Forms) aracılığıyla iletilmiştir. Katılımcılara, gönüllülük esasına dayalı olarak çalışmaya katılabilecekleri belirtilmiş ve gizlilikleri sağlanmıştır. Her katılımcının anketi tam

ve eksiksiz bir şekilde doldurması sağlanmıştır. Veri toplama süreci toplamda 2 hafta sürmüştür.

Toplanan veriler, SPSS 25.0 istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veri analiz sürecinde şu yöntemler uygulanmıştır:

Tanımlayıcı İstatistikler: Katılımcıların demografik özellikleri (cinsiyet, yaş vb.) ve ölçek puanlarının ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri hesaplanmıştır. Bu analizler, çalışmanın temel betimsel istatistiklerini sunmak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Pearson Korelasyon Analizi: Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile mutluluk arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Bu analiz, her bir alt boyutun (örneğin, kendini gerçekleştirme, stres yönetimi) mutluluk düzeyi ile olan ilişkisinin derecesini belirlemek için kullanılmıştır. Korelasyon katsayılarının yorumlanmasında şu sınıflandırma kullanılmıştır:

- -0.30 = Düşük Düzeyde İlişki
- $0.31 - 0.70$ = Orta Düzeyde İlişki
- $0.71 - 1.00$ = Yüksek Düzeyde İlişki

Fisher Z Testi: Kadın ve erkek katılımcılar arasındaki korelasyon farklarını belirlemek amacıyla Fisher Z testi kullanılmıştır. Bu test, kadın ve erkek gruplarında aynı değişkenin mutlulukla olan ilişkilerinin farklı olup olmadığını incelemektedir. Özellikle, kendini gerçekleştirme ve stres yönetimi ile mutluluk arasındaki ilişkiyi kadın ve erkek grupları arasında karşılaştırmak için bu test uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir.

Normallik Testi: Verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığını belirlemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri uygulanmıştır. Eğer veriler normal dağılmışsa, parametrik testler (Pearson korelasyon) kullanılmış; aksi durumda parametrik olmayan alternatif analizler tercih edilmiştir.

Etik İlkeler ve Gizlilik

Araştırma, etik kurallara uygun şekilde yürütülmüştür. Katılımcılardan veri toplama öncesinde bilgilendirilmiş onam alınmış ve katılımcıların gönüllülük esasına dayalı olarak çalışmaya katılmaları sağlanmıştır. Katılımcıların kişisel bilgileri gizli tutulmuş ve elde edilen veriler yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılmıştır. Bu süreçte, araştırma etik kurallarına ve Helsinki Bildirgesi'ne uygun hareket edilmiştir.

BULGULAR

Çalışmada kullanılan değişkenlerin dağılımlarının normal olup olmadığını değerlendirmek için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile $+1$ aralığında olması, değişkenlerin normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir. Değerlendirme sonuçları aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 1. Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri

| Değişken | Çarpıklık (Skewness) | Basıklık (Kurtosis) |
|-------------------------|----------------------|---------------------|
| Mutluluk Ölçeği Toplamı | -0.420 | 0.537 |
| Kendini Gerçekleştirme | 0.364 | 0.312 |
| Sağlık Sorumluluğu | 0.448 | 0.009 |
| Egzersiz | 0.324 | -0.519 |
| Beslenme | 0.320 | -0.449 |
| Kişilerarası Destek | 0.059 | -0.562 |
| Stres Yönetimi | 0.136 | -0.092 |
| SYBDÖ Toplam | 0.461 | 0.445 |

Değişkenlere ilişkin yapılan normallik analizinde çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri -1 ile +1 aralığında bulunmuştur. Bu sonuçlar, George ve Mallery (2010) tarafından belirtilen normallik kriterlerine uygun olup, verilerin normal dağılım gösterdiğini desteklemektedir.

Araştırmaya katılan 384 bireyin değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikleri aşağıda verilmiştir. Her bir değişkenin ortalama (\bar{X}), standart sapma (SD), minimum ve maksimum değerleri tablo 2’de sunulmaktadır.

Tablo 2. Araştırma değişkenlerinin tanımlayıcı istatistikleri (n= 384)

| Değişken | Ortalama (\bar{X}) | Standart Sapma (SD) | Minimum | Maksimum |
|-------------------------|------------------------|---------------------|---------|----------|
| Mutluluk Ölçeği Toplamı | 23,54 | 4,79 | 7 | 35 |
| Kendini Gerçekleştirme | 36,21 | 7,40 | 13 | 68 |
| Sağlık Sorumluluğu | 22,44 | 6,78 | 10 | 40 |
| Egzersiz | 11,79 | 3,86 | 5 | 20 |
| Beslenme | 14,78 | 3,92 | 6 | 24 |
| Kişilerarası Destek | 19,64 | 4,33 | 7 | 28 |
| Stres Yönetimi | 18,42 | 4,49 | 7 | 28 |
| SYBDÖ Toplam | 123,39 | 23,43 | 50 | 192 |

Tablo 2’de araştırmaya katılan 384 kişinin tanımlayıcı istatistikleri, genel olarak katılımcıların mutluluk, kendini gerçekleştirme ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının orta-yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Mutluluk ($\bar{X} = 23,54$) ve kendini gerçekleştirme ($\bar{X} = 36,21$) puanları olumlu eğilimler sergilerken, egzersiz ($\bar{X} = 11,79$) ve beslenme ($\bar{X} = 14,78$) puanları daha düşük seviyelerde gözlenmiştir. Kişilerarası destek ($\bar{X} = 19,64$) ve stres yönetimi ($\bar{X} = 18,42$) ise sosyal destek ve stresle başa çıkmada ortalama bir düzeyde yeterliliği göstermektedir. SYBDÖ toplam puanı ($\bar{X} = 123,39$), katılımcıların genel yaşam kalitesinin olumlu bir düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 3. Değişkenler arası pearson korelasyon katsayıları (n=384)

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---|
| 1. Mutluluk | 1 | | | | | | | |
| 2. Kendini Gerçekleştirme | ,420** | 1 | | | | | | |
| 3. Sağlık Sorumluluğu | ,249** | ,482** | 1 | | | | | |
| 4. Egzersiz | ,236** | ,442** | ,596** | 1 | | | | |
| 5. Beslenme | ,255** | ,420** | ,491** | ,369** | 1 | | | |
| 6. Kişilerarası Destek | ,223** | ,554** | ,366** | ,370** | ,296** | 1 | | |
| 7. Stres Yönetimi | ,300** | ,564** | ,522** | ,497** | ,434** | ,599** | 1 | |
| 8. SYBDÖ Toplam | ,372** | ,809** | ,795** | ,704** | ,651** | ,692** | ,790** | 1 |

Tablo 3, araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkileri göstermektedir. Mutluluk ile Kendini Gerçekleştirme ($r = .420$, $p < .001$) ve Stres Yönetimi ($r = .300$, $p < .001$) arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. SYBDÖ Toplam Puanı, tüm değişkenlerle güçlü pozitif ilişkiler göstermiştir, özellikle Kendini Gerçekleştirme ($r = .809$, $p < .001$) ve Sağlık Sorumluluğu ($r = .795$, $p < .001$) ile yüksek düzeyde ilişkilidir. Egzersiz ve Sağlık Sorumluluğu ($r = .596$, $p < .001$) arasında da anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Sonuçlar, bireysel iyi oluş, sağlık davranışları ve stres yönetimi arasındaki pozitif bağlantıları desteklemektedir.

Tablo 4. Cinsiyete göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve mutluluk arasındaki korelasyonlar

| Cinsiyet | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--------------|----------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Erkek | 1. Mutluluk | 1 | | | | | | |
| | <i>2. Kendini Gerçekleştirme</i> | ,352** | 1 | | | | | |
| | <i>3. Sağlık Sorumluluğu</i> | ,116 | ,517** | 1 | | | | |
| | <i>4. Egzersiz</i> | ,160 | ,551** | ,598** | 1 | | | |
| | <i>5. Beslenme</i> | ,247* | ,454** | ,475** | ,314** | 1 | | |
| | <i>6. Kişilerarası Destek</i> | ,257** | ,636** | ,394** | ,541** | ,220* | 1 | |
| | <i>7. Stres Yönetimi</i> | ,236* | ,633** | ,545** | ,629** | ,398** | ,548** | 1 |
| | 8. SYBDÖ Toplam | ,250* | ,836** | ,797** | ,757** | ,623** | ,699** | ,805** |
| Kadın | 1. Mutluluk | 1 | | | | | | |
| | <i>2. Kendini Gerçekleştirme</i> | ,452** | 1 | | | | | |
| | <i>3. Sağlık Sorumluluğu</i> | ,317** | ,463** | 1 | | | | |
| | <i>4. Egzersiz</i> | ,284** | ,400** | ,575** | 1 | | | |
| | <i>5. Beslenme</i> | ,268** | ,403** | ,471** | ,329** | 1 | | |
| | <i>6. Kişilerarası Destek</i> | ,211** | ,521** | ,344** | ,292** | ,308** | 1 | |
| | <i>7. Stres Yönetimi</i> | ,334** | ,532** | ,498** | ,420** | ,431** | ,617** | 1 |
| | 8. SYBDÖ Toplam | ,441** | ,807** | ,785** | ,659** | ,639** | ,689** | ,778** |

Tablo 4'te, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının (SYBD) mutluluk ile olan ilişkisi kadın ve erkek katılımcılar için ayrı ayrı incelenmiştir. Bulgular, cinsiyetler arasında önemli farklılıklar olduğunu göstermektedir. Kadınlarda, mutluluk ile kendini gerçekleştirme ($r = 0.452$), sağlık sorumluluğu ($r = 0.317$), egzersiz ($r = 0.284$), stres yönetimi ($r = 0.334$) ve SYBDÖ toplam puanı ($r = 0.441$) arasındaki korelasyonlar, erkeklere kıyasla daha güçlüdür. Bu durum, kadınların bu davranışlardan daha fazla mutluluk kazandığını göstermektedir. Erkeklerde ise, kişilerarası destek ile mutluluk arasındaki korelasyon ($r = 0.257$) kadınlara ($r = 0.211$) göre daha yüksektir. Bu bulgu, erkeklerin sosyal destekten daha fazla fayda sağladığını ortaya koymaktadır. Her iki cinsiyette de beslenme ile mutluluk arasındaki ilişki benzer düzeydedir (erkek $r = 0.247$, kadın $r = 0.268$).

Tablo 5. Cinsiyete göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve mutluluk arasındaki korelasyonların fisher z testi sonuçları

| | Korleasyon Çifti | r(Erkek) | r(Kadın) | Z(Erkek) | Z(Kadın) | Zfarkı (z_diff) | Anlamlı mı? (p<0.05) |
|---|---------------------------------|----------|----------|----------|----------|--------------------|-------------------------|
| 1 | Mutluluk-Kendini Gerçekleştirme | 0.352 | 0.452 | 0.367 | 0.487 | 1.160 | Hayır |
| 2 | Mutluluk-Sağlık Sorumluluğu | 0.116 | 0.317 | 0.116 | 0.328 | 2.057 | Evet |
| 3 | Mutluluk – Egzersiz | 0.16 | 0.284 | 0.161 | 0.292 | 1.269 | Hayır |
| 4 | Mutluluk – Beslenme | 0.247 | 0.268 | 0.252 | 0.274 | 0.218 | Hayır |
| 5 | Mutluluk-Kişilerarası Destek | 0.257 | 0.211 | 0.262 | 0.214 | -0.472 | Hayır |
| 6 | Mutluluk-Stres Yönetimi | 0.236 | 0.334 | 0.240 | 0.347 | 1.037 | Hayır |
| 7 | Mutluluk – SYBDÖ | 0.25 | 0.441 | 0.255 | 0.473 | 2.118 | Evet |

Tablo 5’de, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının (SYBD) mutluluk ile olan ilişkisi, kadın ve erkek katılımcılar için ayrı ayrı incelenmiş ve korelasyonlar arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı Fisher Z testi ile değerlendirilmiştir.

Erkeklerde ($r= 0.352$) ve kadınlarda ($r = 0.452$) korelasyon katsayıları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($Z_diff = 1.160$, $p > 0.05$). Bu, kadın ve erkek katılımcıların kendini gerçekleştirme düzeylerinin mutluluk üzerindeki etkisinin benzer olduğunu göstermektedir.

Kadınlarda ($r = 0.317$) sağlık sorumluluğu ile mutluluk arasındaki ilişki, erkeklere ($r = 0.116$) göre anlamlı düzeyde daha güçlüdür ($Z_diff = 2.057$, $p < 0.05$). Bu bulgu, kadınların sağlık sorumluluğu davranışlarından mutluluk açısından daha fazla fayda sağladığını göstermektedir.

Kadınlarda ($r = 0.284$) ve erkeklerde ($r = 0.160$) egzersiz ile mutluluk arasındaki korelasyon farkı anlamlı değildir ($Z_diff = 1.269$, $p > 0.05$). Bu bulgu, kadın ve erkeklerin egzersiz alışkanlıklarının mutluluk üzerindeki etkisinin benzer düzeyde olduğunu göstermektedir.

Kadınlarda ($r = 0.268$) ve erkeklerde ($r = 0.247$) beslenme ile mutluluk arasındaki korelasyon farkı anlamlı değildir ($Z_diff = 0.218$, $p > 0.05$). Bu sonuç, kadın ve erkek bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarının mutluluk üzerindeki etkisinin benzer olduğunu göstermektedir.

Erkeklerde ($r = 0.257$) ve kadınlarda ($r = 0.211$) kişilerarası destek ile mutluluk arasındaki korelasyon farkı anlamlı değildir ($Z_diff=-0.472$, $p>0.05$). Bu, sosyal destek mekanizmalarının hem erkeklerin hem de kadınların mutluluk düzeylerini benzer şekilde etkilediğini göstermektedir.

Kadınlarda ($r = 0.334$) stres yönetimi ile mutluluk arasındaki ilişki, erkeklere ($r = 0.236$) göre daha yüksek olmasına rağmen fark anlamlı değildir ($Z_diff = 1.037$, $p > 0.05$). Bu, kadın ve erkek bireylerin stres yönetimi becerilerinin mutluluk üzerindeki etkisinin benzer olduğunu göstermektedir.

Kadınlarda ($r = 0.441$) SYBDÖ toplam puanı ile mutluluk arasındaki ilişki, erkeklere ($r = 0.250$) göre anlamlı düzeyde daha güçlüdür ($Z_diff = 2.118$, $p < 0.05$). Bu bulgu, kadınların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının tümünü bir arada ele aldığında, mutluluk açısından daha fazla fayda sağladığını göstermektedir.

Tablo 6. Korelasyon çiftleri arasındaki fisher z testi sonuçları

| Korleasyon Çifti | r1 | r2 | Z1 | Z2 | Zfarkı (z_diff) | Anlamlı mı? (p<0.05) |
|---|-------|-------|-------|-------|--------------------|----------------------------|
| 1 Mutluluk–Kendini Gerçekleştirme vs. Kendini Gerçekleştirme- SYBDÖ | 0.42 | 0.809 | 0.447 | 1.124 | -9.336 | Evet |
| 2 Kendini Gerçekleştirme– SYBDÖ vs. Sağlık Sorumluluğu- SYBDÖ | 0.809 | 0.795 | 1.124 | 1.084 | 0.541 | Hayır |
| 3 Sağlık Sorumluluğu – SYBDÖ vs. Egzersiz- SYBDÖ | 0.795 | 0.704 | 1.084 | 0.875 | 2.894 | Evet |
| 4 Egzersiz- SYBDÖ vs. Beslenme- SYBDÖ | 0.704 | 0.651 | 0.875 | 0.777 | 1.354 | Hayır |
| 5 Beslenme – SYBDÖ vs. Kişilerarası Destek- SYBDÖ | 0.651 | 0.692 | 0.777 | 0.851 | -1.031 | Hayır |
| 6 Kişilerarası Destek – SYBDÖ vs. Stres- SYBDÖ | 0.692 | 0.79 | 0.851 | 1.071 | -3.031 | Evet |

Tablo 6’da, farklı değişken çiftleri arasındaki korelasyonların istatistiksel olarak farklı olup olmadığı Fisher Z testi ile değerlendirilmiştir. Tablo, her bir çift için korelasyon katsayıları (r1, r2), Fisher Z dönüşümleri (Z1, Z2), Z farkı (Z_diff) ve farkın anlamlı olup olmadığını ($p < 0.05$) göstermektedir.

Mutluluk – Kendini Gerçekleştirme ile Kendini Gerçekleştirme – SYBDÖ arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($Z_diff = -9.336$, $p < 0.05$). Bu, bu iki korelasyonun önemli ölçüde farklı olduğunu gösterir.

Sağlık Sorumluluğu – SYBDÖ ile Egzersiz – SYBDÖ arasındaki fark da anlamlıdır ($Z_diff = 2.894$, $p < 0.05$). Bu fark, bu iki değişkenin SYBDÖ üzerindeki etkilerinin farklı olduğunu ortaya koymaktadır.

Kişilerarası Destek – SYBDÖ ile Stres Yönetimi – SYBDÖ arasındaki fark da anlamlıdır ($Z_diff = -3.031$, $p < 0.05$). Bu fark, Kişilerarası Destek’in ve Stres Yönetimi’nin SYBDÖ üzerindeki etkilerinin farklı olduğu anlamına gelir.

Kendini Gerçekleştirme – SYBDÖ ile Sağlık Sorumluluğu – SYBDÖ arasındaki fark anlamlı değildir ($Z_diff = 0.541$, $p > 0.05$). Bu, bu iki değişkenin SYBDÖ üzerindeki etkisinin benzer olduğu anlamına gelir.

Egzersiz – SYBDÖ ile Beslenme – SYBDÖ arasındaki fark anlamlı değildir ($Z_diff = 1.354$, $p > 0.05$). Bu da bu iki değişkenin SYBDÖ üzerindeki etkisinin birbirine benzer olduğunu gösterir.

Beslenme – SYBDÖ ile Kişilerarası Destek – SYBDÖ arasındaki fark anlamlı değildir ($Z_diff = -1.031$, $p > 0.05$). Bu iki değişkenin SYBDÖ üzerindeki etkisi arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının (SYBD) mutluluk üzerindeki etkisi incelenmiş ve cinsiyet farklılıkları bağlamında değerlendirilmeler yapılmıştır. Bulgular, SYBD'nin mutlulukla anlamlı ve pozitif bir ilişki içinde olduğunu, ancak bu ilişkinin kadın ve erkek bireyler arasında farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular,

mevcut literatürle tutarlılık göstermekte ve bazı noktalarda literatüre yeni katkılar sunmaktadır.

Bu araştırmanın bulguları, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının bireylerin mutluluk düzeyleri üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, Maniaci ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan çalışmada, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının bireylerin mutluluk ve yaşam memnuniyetini artırdığı sonucuyla uyumludur. Bu ilişki, bireyin fiziksel ve psikolojik iyilik halinin bir bütün olarak değerlendirildiği pozitif psikoloji yaklaşımlarını desteklemektedir. Çalışmanın önemli bulgularından biri, kadın katılımcıların genel SYBDÖ toplam puanı ile mutluluk arasındaki ilişkisinin erkeklere göre daha güçlü olmasıdır ($r = 0.441$, $r = 0.250$). Bu bulgu, kadınların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını daha fazla benimseyerek mutluluk açısından daha fazla fayda sağladığını göstermektedir. Bu sonuç, Kris-Etherton ve arkadaşlarının (2021) kadınların sağlık davranışlarından daha fazla fayda sağladığına dair bulgularıyla tutarlıdır. Kadınların sağlıkla ilgili konularda daha bilinçli oldukları ve bu tür davranışları daha düzenli olarak uyguladıkları birçok çalışmada vurgulanmaktadır.

Cinsiyet farklılıkları açısından incelendiğinde, sağlık sorumluluğu ve SYBDÖ toplam puanı açısından kadınların mutluluk düzeyleri ile daha güçlü ilişkiler sergilediği tespit edilmiştir. Kadınların, sağlık sorumluluğu ile mutluluk arasındaki ilişkiyi erkeklerden daha fazla hissetmesi ($r = 0.317$, $r = 0.116$) literatürde de sıklıkla vurgulanan bir bulgudur (Ryu ve ark., 2014; Biber & Ellis, 2017). Bu durum, kadınların daha fazla sağlık bilincine sahip olmaları ve sağlık sorumluluğunu üstlenme eğiliminde olmaları ile açıklanabilir. Kadınların sağlık sorumluluğu bilinci, stres yönetimi, beslenme ve fiziksel aktivite gibi bileşenleri daha fazla içselleştirmelerine ve bu farkındalık sayesinde daha fazla mutluluk elde etmelerine yol açmaktadır.

Erkeklerde ise kişilerarası destek ile mutluluk arasındaki korelasyonun kadınlara göre daha güçlü olduğu gözlemlenmiştir. Ancak bu fark, istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır. Bu bulgu, erkeklerin sosyal destek mekanizmalarına daha fazla ihtiyaç duyduğunu ve bu desteğin onların mutluluk düzeylerini artırdığını göstermektedir. Bu durum, toplumsal cinsiyet rollerine dair literatürdeki bulgularla da uyumludur. Özellikle, erkeklerin bireysel olarak sorun çözmeye daha yatkın olduğu, ancak sosyal destek mekanizmalarına ihtiyaç duyduklarında bu desteğin onların mutluluklarını artırdığı ifade edilmektedir (Ahmadi & Roosta, 2015).

Kadın ve erkek gruplarındaki korelasyon farklarını test etmek amacıyla yapılan Fisher Z testi sonuçları, bazı değişken çiftleri arasında anlamlı farklar olduğunu göstermiştir. Özellikle, kadınların sağlık sorumluluğu ile mutluluk arasındaki ilişkisinin erkeklere göre anlamlı düzeyde daha güçlü olduğu görülmüştür ($Z_{diff} = 2.057$, $p < 0.05$). Bu bulgu, kadınların sağlık sorumluluğu konusundaki farkındalıklarının ve uygulamalarının mutluluklarını daha fazla artırdığını ortaya koymaktadır.

Benzer şekilde, kadınların SYBDÖ toplam puanı ile mutluluk arasındaki ilişkisinin erkeklere göre anlamlı derecede daha güçlü olduğu görülmüştür ($Z_{diff} = 2.118$, $p < 0.05$). Bu bulgu, kadınların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının tüm boyutlarından daha fazla fayda sağladığını göstermektedir. Bu sonuç, kadınların sağlık, beslenme, stres yönetimi ve egzersiz

gibi alanlarda daha yüksek katılım gösterdiğine dair literatürle örtüşmektedir (Ryu ve ark., 2014; Kris-Etherton ve ark., 2021).

Bu çalışma, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının mutluluk üzerindeki etkilerini cinsiyet farklılıkları bağlamında incelemiş ve önemli bulgular sunmuştur. Genel olarak, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının tüm boyutlarının mutlulukla pozitif bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Kadın ve erkek katılımcılar arasında bazı boyutlarda farklar gözlemlenmiştir. Kadınların sağlık sorumluluğu ve SYBDÖ toplam puanı ile mutluluk arasındaki ilişkileri, erkeklere göre anlamlı derecede daha güçlü bulunmuştur. Bu durum, kadınların sağlık bilincinin daha yüksek olduğunu ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarından daha fazla fayda sağladığını göstermektedir.

Öneriler

- Kadın ve erkek öğrencilere yönelik farkındalık seminerleri düzenlenmeli ve her iki cinsiyetin sağlık davranışlarına ilişkin özel ihtiyaçları dikkate alınmalıdır.
- Özellikle erkek katılımcılar için sağlık sorumluluğu bilincini artırmaya yönelik eğitimler ve atölyeler düzenlenebilir. Bu farkındalık, bireylerin sağlık davranışlarını geliştirmelerine ve mutluluk düzeylerinin artmasına katkı sağlayabilir.
- Kadınlar için özel olarak kendini gerçekleştirme, stres yönetimi ve sağlık sorumluluğu gibi boyutları içeren özel eğitim ve seminerlerin artırılması faydalı olacaktır.
- Erkekler için sosyal destek mekanizmalarını güçlendirecek programların (mentorluk, psikolojik destek vb.) geliştirilmesi, erkek katılımcıların mutluluk düzeylerini artırabilir.
- Bu çalışma yalnızca cinsiyet farkını ele almıştır. Gelecekteki araştırmalarda, bireylerin sosyo-ekonomik düzeyleri, eğitim durumları ve kültürel bağlamları göz önünde bulundurularak daha derin analizler yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Abbasi, S., Kamali, K., & Sephehrinia, M. (2020). The relationship between self-efficacy and health-promoting lifestyle in students. *Journal of Holistic Nursing and Midwifery*, 10(10), 1–10.
- Açıkgöz, S., & Beşer, A. (2022). Hastanede çalışan hemşirelerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına yönelik algıladıkları engeller. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*.
- Ahmadi, A., & Roosta, F. (2015). Health knowledge and health-promoting lifestyle among women of childbearing age in Shiraz. *Women's Health Bulletin*, 2(1), 1–8.
- Akbulut, T. (2020). Sağlıkla ilişkili bölümlerde okuyan öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish Studies*, 15(4), 1–20.
- Bahar, Z., Beşer, A., Gördes, N., Ersin, F., & Kıssal, A. (2008). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(1), 1-12.
- Biber, D. D., & Ellis, R. (2017). The effect of self-compassion on the self-regulation of health behaviors: A systematic review. *Journal of Health Psychology*, 22(1), 1–15.

- Demirci, İ. & Ekşi. H. (2018). Keep calm and be happy: A mixed method study from character strengths to well-being. *Educational Sciences: Theory & Practice* 18(29), 303–354. <http://dx.doi.org/10.12738/estp.2018.2.0799>
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 Update (10th Edition)*. Boston: Pearson.
- Kelly, N. M., Soroka, O., & Onyebeke, C. (2021). Association of healthy lifestyle and all-cause mortality according to medication burden. *Journal of the American Geriatrics Society*, 69(4), 1–10.
- Kris-Etherton, P. M., Petersen, K., Després, J.-P., & et al. (2021). Special considerations for healthy lifestyle promotion across the life span in clinical settings: A science advisory from the American Heart Association. *Circulation*, 144(1), 1–20.
- Maniaci, G., La Cascia, C., & Giammanco, A. (2021). The impact of healthy lifestyles on academic achievement among Italian adolescents. *Current Psychology*, 40(3), 1–15.
- Ryu, S. Y., Park, J., & Choi, S. W. (2014). Associations between socio-demographic characteristics and healthy lifestyles in Korean adults: The result of the 2010 Community Health Survey. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 47(4), 1–12.
- Trisnadewi, N. W., Supinganto, A., & Pardosi, J. F. (2022). Healthy living patterns towards diabetes mellitus: A literature review. *Sistem Jurnal Ilmu Kesehatan (sjik)*, 4(2), 1–12.
- Usta, Z. B. (2023). The relationship between prospective teachers' nutritional literacy and healthy lifestyle behaviors. *Scientific Insights in Education Frontiers*, 6(1), 1–18.
- Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1987). The health-promoting lifestyle profile: Development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36(2), 76-81.
- Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1996). Health promoting lifestyle profile II (HPLP-II): Revision and psychometric testing. *American Journal of Health Promotion*, 10(6), 443-452.



Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Teknoloji Kullanımında Temel Yeterlilikleri İle Dijital Okuryazarlık Düzeylerinin İncelenmesi

Ziya BAHADIR¹, Sevim KIR², Hakkı ULUCAN³

¹Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-6185-7791>

²Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0003-1772-3582>

³Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-0059-1344>

To cite this article/ Atf için:

Bahadır, Z., Kır, S. ve Ulucan, H. (2024). Beden eğitimi öğretmenlerinin teknoloji kullanımında temel yeterlilikleri ile dijital okuryazarlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 194-210.

Özet

Bu çalışma da, beden eğitimi öğretmenlerinin teknoloji kullanımında temel yeterlilikleri ve dijital okuryazarlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma Kamu ve Özel sektör eğitim kurumlarında görev yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri üzerinde yürütülmüştür. Araştırmanın örneklem grubunu, 92 kadın ve 108 erkek olmak üzere toplamda 200 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak anket yönteminden yararlanılmıştır. Üç bölümden oluşan anketin birinci bölümünde Kişisel Bilgi Formu, ikinci bölümünde Göçen Kabaran ve Uşun (2021) tarafından geliştirilen Dijital Materyal Tasarımı Yeterlilikleri Ölçeği ve son bölümde ise Hamutoğlu vd., (2017) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Dijital Okuryazarlık Ölçeği kullanılmıştır. Değişkenlerin frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları hesaplanmış ve çoklu gruplar değişkenlerinde Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), ikili bağımsız grup arasındaki farkın anlamlılığı için t-testi, ilişkisel incelemelerde Pearson korelasyon analiz kullanılmıştır. Çalışmada hata düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır. Analiz sonucunda beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin dijital materyal tasarımı yeterlilikleri ve dijital okuryazarlık düzeylerinin, cinsiyet, yaş, kıdem süreleri ve eğitim verilen öğretim kademesine göre farklılık gösterirken, eğitim düzeyi ve okul türü değişkenlerinde herhangi bir farklılık görülmemektedir. Dijital Materyal Tasarımı Yeterlilikleri Ölçeği (DMTYÖ) ve Dijital Okuryazarlık Ölçeği (DOYÖ) arasındaki güçlü pozitif korelasyonlar, bu iki ölçek arasındaki yüksek uyumu ve ilişkiyi ortaya koymaktadır. Bu güçlü pozitif ilişki, bu iki becerinin birbirini tamamladığını ve birlikte geliştiğini göstermektedir.

Anahtar kelimeler: Öğretmen, Dijital okuryazarlık, Teknoloji Kullanımı

Investigation Of Physical Education Teachers' Basic Competencies And Digital Literacy Levels In The Use Of Technology

Abstract

This study aims to examine physical education teachers' basic competencies in technology use and their digital literacy levels in terms of some variables. The research was conducted on Physical Education and Sports Teachers working in public and private sector educational institutions. The sample group of the research consisted of a total of 200 Physical Education and Sports Teachers, 92 female and 108 male. The survey method

was used as a data collection tool. The Personal Information Form was used in the first part of the three-part survey, the Digital Material Design Competencies Scale developed by Göçen Kabaran and Uşun (2021) was used in the second part, and the Digital Literacy Scale adapted into Turkish by Hamutoğlu et al., (2017) was used in the last part. Frequency (f) and percentage (%) distributions of the variables were calculated and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) was used in multiple group variables, t-test was used for the significance of the difference between two independent groups, and Pearson correlation analysis was used in relational studies. In the study, the error level was taken as $p < 0.05$. As a result of the analysis, physical education and sports teachers' digital material design competencies and digital literacy levels vary according to gender, age, seniority and education level, while there is no difference in the variables of education level and school type. Strong positive correlations between the Digital Material Design Competencies Scale (DMTYÖ) and the Digital Literacy Scale (DOYÖ) reveal the high harmony and relationship between these two scales. This strong positive relationship shows that these two skills complement each other and develop together.

Keywords: Teacher, Digital literacy, Technology Use

GİRİŞ

Gelişen ve değişen yaşam standartları içerisinde, dijital teknolojiler günümüzde her alanda olduğu gibi eğitim alanına da dâhil olarak her yaş grubundan bireyin yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Eğitim kurumlarının bir parçası haline gelen dijital teknolojiler kapsamında en önemli görev öğretmenlere düşmektedir. Öğrencilere aktarılacak bilgiler çağın gerekliliklerine göre sürekli olarak değişmektedir ve bu nedenle öğretmenlerin yeterlilikleri de sürekli olarak güncellenmelidir. Öğretmenlerin teknoloji kullanımında temel yeterlilikleri ile dijital okuryazarlık düzeyleri öğretim süreçleriyle entegre bir şekilde etkileşimde bulunarak öğrencilere zengin bir öğrenme ortamı sunar.

Eğitimde teknolojinin kullanımı, özellikle web tabanlı öğrenme, süreç ve mekan esnekliği sağlar. Öğrenci seviyesine ve ihtiyaçlarına göre adapte edilebilen, çeşitli etkinlikler sunan, hızlı güncellenen ve düşük maliyetli ders materyalleri ile kısa sürede geri bildirim sağlayan bu yöntem, öğrenmeyi etkili bir şekilde destekler (İşman, 2005; Öztürk, 2024). Teknolojiyi doğru kullanabilmekle ilgili ön plana çıkan dijital okuryazarlık, öğretmen ve öğrencilerin öğrenme süreçlerinde sahip olmaları gereken bilgisayar ve mobil cihazlar gibi temel iletişim yetkinlikler gibi bir dizi teknik beceriyi kapsar. Ayrıca, dijital okuryazarlık veriye ulaşma ve ulaşılan veriyi ayıklama yeteneklerini de gerektirir. İnternette arama yapmayı öğrenme, bu süreçte ulaşılan materyalin içeriğini amaca uygun olarak inceleme ve ilişkilendirme becerisi de dijital okuryazarlığın önemli bileşenlerindedir (Tel, 2023).

Dijital teknolojiyle iç içe büyüyen ve teknolojik araçları kullanma becerisine sahip olan öğrenciler, bilgi ararken, iletişim kurarken ve öğrenirken dijital teknolojileri rahatça kullanabiliyor (Aydoğandemir, 2024). Fakat gelişen dijital teknolojinin ortaya çıkardığı bilgi yığını arasında gereksinim duydukları tüm bilgi, beceri ve kavrayışı elde edebilmeleri için doğru biçimde yönlendirilip desteklenmeleri gerekiyor. Öğretmenlerin bu desteği öğrencilere en doğru şekilde sağlayabilmeleri adına MEB (2020) öğretmenlerin bilgi teknolojilerini kullanmaları ve meslektaşlarıyla ortak bir dil oluşturabilmeleri için çeşitli önerilerin yer aldığı dijital okuryazarlık öğretmen kılavuzu hazırlamıştır. (MEB, 2020). Eğitim alanında, öğretmenlerin teknoloji kullanımındaki yeterlilikleri, öğrencilerin öğrenme süreçlerine olumlu katkı sağlar (Jonassen, 2006). Teknolojinin etkin kullanımı, öğretmenlerin ders içeriklerini daha etkili ve güncel bir şekilde sunmalarına, öğrenci ihtiyaçlarına daha hızlı cevap vermelerine olanak tanır. Bu nedenle, öğretmenlerin teknolojiye uyum sağlaması ve bu alanda kendilerini sürekli geliştirmeleri, eğitim kalitesini artırmak için kritik öneme sahiptir (Türk, 2021).

Günümüz eğitim sisteminde teknoloji kullanımı, öğretmenlerin mesleki yeterliliklerinin önemli bir bileşeni haline gelmiştir. Özellikle beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilerin fiziksel gelişimlerini desteklemenin yanı sıra, teknolojiyi etkili bir şekilde kullanarak derslerini daha verimli ve ilgi çekici hale getirebilirler. Teknolojik araçların ve dijital kaynakların eğitimde kullanımı, öğretim yöntemlerini çeşitlendirirken, öğrencilere daha zengin öğrenme deneyimleri sunar. Bu bağlamda, beden eğitimi öğretmenlerinin teknoloji kullanımı konusundaki yeterlilikleri ve dijital okuryazarlık düzeyleri, eğitimde kaliteyi artırma açısından büyük önem taşımaktadır. Bu doğrultuda, araştırmanın amacı, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin teknoloji kullanımındaki temel yeterliliklerini ve dijital okuryazarlık

düzeylerini incelemektir. Çalışma, beden eğitimi öğretmenlerinin dijital çağın gerekliliklerine uygun olarak kendilerini geliştirmelerine ve eğitimde teknolojinin etkin kullanımına yönelik stratejiler geliştirmelerine katkı sağlamayı hedeflemektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Beden eğitimi öğretmenlerinin teknoloji kullanımında temel yeterliliklerini ve dijital okuryazarlık düzeylerini ölçmeyi amaçlayan ve yaş, cinsiyet, eğitim durumu, kıdem, okul türü ve eğitim kademesi değişkenlerinin beden eğitimi öğretmenlerinin teknoloji kullanımındaki temel yeterlilikleri ve dijital okuryazarlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını inceleyen bu çalışma, tarama modeliyle desenlenmiştir. Karasar (2012)'a göre, tarama yöntemi, mevcut bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan bir araştırma yöntemidir. Bu yöntemde, araştırmaya konu olan olay, kişi veya nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, Kamu ve Özel sektör eğitim kurumlarında görev yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinden oluşmaktadır. Araştırmaya, 92 kadın ve 108 erkek olmak üzere toplamda 200 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni gönüllü olarak katılım sağlamıştır.

Veri Toplama Aracı

Bu çalışmada veri toplama yöntemi olarak anket tekniği tercih edilmiştir. Anket üç ana bölümden meydana gelmektedir: İlk bölümde katılımcıların kişisel bilgilerini içeren bir form yer almakta, ikinci bölümde Dijital Materyal Tasarımı Yeterlikleri Ölçeği (DMTYÖ) bulunmakta ve üçüncü bölümde ise Dijital Okuryazarlık Ölçeği (DOYÖ) kullanılmaktadır.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların kişisel bilgilerine ulaşmak için hazırlanmış toplamda 6 maddeden oluşan değişkenlere yer verilmiştir. Bu değişkenler; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, kıdem yılı, görev yapılan okul ve eğitim verilen kademedir.

Dijital Materyal Tasarımı Yeterlikleri Ölçeği (DMTYÖ)

Göçen Kabaran ve Uşun (2021) tarafından geliştirilen 31 maddeden oluşan ve öğretmenlerin dijital materyal tasarımı konusundaki yeterliliklerini değerlendirmek üzere tasarlanan Dijital materyal tasarımı yeterlikleri ölçeği, dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; Tasarım ve Geliştirme Yeterliği (TGY): Bu boyut, öğretmenlerin dijital materyalleri, materyal tasarım ilkelerine uygun şekilde geliştirebilme yetkinliklerini ölçer. Teknik Yeterlik (TY): Öğretmenlerin teknolojik araçları kullanma becerileri ve dijital okuryazarlık düzeyleri bu boyutta değerlendirilir. Teknopedagojik Yeterlik (TPY): Bu boyut, öğretmenlerin dijital materyal tasarımı konusunda teknopedagojik bilgilerini etkin bir şekilde kullanabilme yetkinliklerini ölçer. Uygulama ve Değerlendirme Yeterliği (UDY): Öğretmenlerin dijital materyalleri öğretim süreçlerinde uygulayabilme ve bu materyallerin etkilerini değerlendirebilme yetkinlikleri bu boyutta incelenir. 5'li likert tipi derecelendirme kullanılan ölçekte “Kesinlikle Yetersizim (1)”, “Yetersizim (2)”, “Kısmen Yeterliyim (3)”, “Yeterliyim (4)” ve “Kesinlikle Yeterliyim (5)” şeklinde puanlanmalar yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan

31, en yüksek puan ise 155'tir. Ölçek, farklı branş ve kademelerdeki öğretmenlerin dijital materyal tasarımı konusundaki yeterliklerini belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Her bir boyut, öğretmenlerin ilgili yeterlik alanlarındaki mevcut durumlarını ve yetkinlik seviyelerini ortaya koymak için hazırlanmıştır. Ölçeğin tümü için hesaplanan iç tutarlık katsayısı .98, tasarım ve geliştirme yeterliği alt boyutu .97, teknik yeterlik alt boyutu .94, teknopedagojik yeterlik alt boyutu .96, uygulama ve değerlendirme alt boyutu .95 olarak rapor edilmiştir (Göçen Kabaran ve Uşun, 2021).

Dijital Okuryazarlık Ölçeği (DOYÖ)

Hamutoğlu, Canan Güngören, Kaya Uyanık ve Gür Erdoğan (2017) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan bu ölçek toplam 17 madde ve Tutum, Teknik, Bilişsel ve Sosyal olarak adlandırılan 4 alt boyuttan oluşmaktadır. 5'li likert tipi dereceleme kullanılan ölçekte "Kesinlikle Katılmıyorum (1)", "Katılmıyorum (2)", "Kararsızım (3)", "Katılıyorum (4)" ve "Kesinlikle Katılıyorum (5)" şeklinde puanlanmalar yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 17, en yüksek puan ise 85'tir. Ölçek, bireylerin dijital okuryazarlık düzeyini değerlendirmeyi amaçlayan bir araçtır. Bu ölçek, katılımcıların dijital teknolojileri anlama, kullanma ve eleştirel bir şekilde değerlendirme yeteneklerini ölçmek için tasarlanmıştır. Dijital okuryazarlık, günümüzde giderek daha önemli hale gelen bir beceridir ve bu ölçek, bireylerin bu alandaki yeterliklerini belirlemek için kullanılmaktadır. Ölçeğin alt boyutları, bireylerin dijital içerikleri anlama, güvenli ve etik bir şekilde kullanma, bilgi arama ve eleştirel düşünme becerilerini değerlendirmek için hazırlanmıştır. Ölçeğin tümü için hesaplanan iç tutarlık katsayısı .89, Tutum alt boyutu için .80, Teknik alt boyutu için .93, Bilişsel alt boyutu için .73 ve Sosyal alt boyutu için .73 olarak raporlanmıştır (Hamutoğlu, Canan Güngören, Kaya Uyanık ve Gür Erdoğan, 2017).

Verilerin Analizi

Verilerin çözümlenmesi aşamasında SPSS 22 paket programından yararlanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde yüzde (%), frekans dağılımları ve ortalama-yaygınlık ölçülerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır. Değişkenler arası normallik dağılımları incelenmiş (çarpıklık ve basıklık ± 1.5 aralığında) ve çıkan sonuçlara göre parametrik testlere karar verilmiştir.

Verilerin analizinde; cinsiyet, eğitim durumu, görev yapılan okul türü ve eğitim verilen kademe değişkenleri için t-testi, yaş ve kıdem yılı değişkenleri için tek yönlü varyans analizi (Anova) ve ilişki karşılaştırmalarında Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Elde edilen farklılıkların belirlenmesi için Post-Hoc testlerinden LSD kullanılmıştır.

Tablo 1. Kurtosis (Basıklık) ve Skewness (Çarpıklık) değerleri

| Ölçekler | | k-Basıklık | s-Çarpıklık |
|--|-------------------------------------|------------|-------------|
| Dijital Materyal Tasarımı Yeterlikleri Ölçeği (DMTYÖ) | | .712 | -.886 |
| Alt Boyutlar | Tasarım ve Geliştirme Yeterliği | .314 | -.771 |
| | Teknik Yeterlik | .043 | -.660 |
| | Teknopedagojik Yeterlik | .796 | -1.017 |
| | Uygulama ve Değerlendirme Yeterliği | .248 | -.735 |
| Dijital Okuryazarlık Ölçeği (DOYÖ) | | .733 | -.941 |
| Alt Boyutlar | Tutum | .547 | -.908 |
| | Teknik | .337 | -.851 |

| | | |
|----------|------|-------|
| Bilişsel | .090 | -.804 |
| Sosyal | .249 | -.925 |

Tablo 1’de Dijital Materyal Tasarımı Yeterlikleri Ölçeği (DMTYÖ) ile Dijital Okuryazarlık Ölçeği (DOYÖ) toplam puanı ve alt boyutlarının Basıklık ve Çarpıklık değerlerinin ± 1.5 aralığında değiştiği görülmektedir. Tabachnick ve Fidell’in (2013) belirttiği üzere, basıklık ve çarpıklık değerlerinin $+1.5$ ile -1.5 aralığında olması durumunda, veri setinin normal dağılım gösterdiği varsayılmaktadır. Bu bağlamda, verilerin normal dağılıma uygunluğu kabul edilmiş ve analiz sürecinde parametrik istatistiksel yöntemler tercih edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizlerin sonuçlarına dayanan bulgular ve yorumlar detaylandırılmıştır.

Tablo 2. Tanımlayıcı istatistikler

| Değişken | Grup | f | % | N | \bar{x} | S | Min. | Max. |
|--|-----------------|-----|------|-----|-----------|------|-------|-------|
| Cinsiyet | Kadın | 92 | 46.0 | 200 | | | | |
| | Erkek | 108 | 54.0 | | | | | |
| Yaş | 21-28 Yaş | 47 | 23.5 | 200 | 34.40 | 8.19 | 18.00 | 64.00 |
| | 29-36 Yaş | 90 | 45.0 | | | | | |
| | 37-44 Yaş | 21 | 10.5 | | | | | |
| | 45 Yaş ve üzeri | 42 | 21.0 | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Eğitim Durumu | Lisans | 157 | 78.5 | 200 | | | | |
| | Lisansüstü | 43 | 21.5 | | | | | |
| Kıdem | 1-5 Yıl | 84 | 42.0 | 200 | 9.00 | 6.41 | 1.00 | 35.00 |
| | 6-11 Yıl | 56 | 28.0 | | | | | |
| | 12-17 Yıl | 34 | 17.0 | | | | | |
| | 18 Yıl ve Üzeri | 26 | 13.0 | | | | | |
| Görev Yapılan Okul Türü | Devlet Okulu | 161 | 80.5 | 200 | | | | |
| | Özel Okul | 39 | 19.5 | | | | | |
| Eğitim Verilen Kademe | Ortaokul | 79 | 39.5 | 200 | | | | |
| | Lise | 121 | 60.5 | | | | | |
| Dijital Materyal Tasarımı Yeterlikleri Ölçeği | | | | | | | | |
| Tasarım ve Geliştirme Yeterliği | | | | 200 | 35.03 | 8.04 | 9.00 | 45.00 |
| Teknik Yeterlik | | | | 200 | 30.61 | 7.29 | 8.00 | 40.00 |
| Teknopedagojik Yeterlik | | | | 200 | 31.74 | 7.20 | 8.00 | 40.00 |
| Uygulama ve Değerlendirme Yeterliği | | | | 200 | 23.30 | 5.49 | 6.00 | 30.00 |
| Dijital Okuryazarlık Ölçeği | | | | | | | | |
| Tutum | | | | 200 | 27.54 | 6.14 | 7.00 | 35.00 |
| Teknik | | | | 200 | 23.48 | 5.40 | 6.00 | 30.00 |
| Bilişsel | | | | 200 | 7.91 | 1.88 | 2.00 | 10.00 |
| Sosyal | | | | 200 | 7.96 | 1.89 | 2.00 | 10.00 |

Tablo 2 incelendiğinde 34.40 yaş ortalamasına sahip katılımcıların %46’sı kadın (n:92), %54’ü erkek (n:108) olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %78.5’i (n:157) Lisans eğitim düzeyine sahip olduğunu belirtirken %21.5’i (n=43) Lisansüstü eğitim düzeyine sahip olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların kıdem süreleri incelendiğinde; çoğunluğun %42 (n: 84) ile 1-5 yıl aralığında olduğu görülmektedir. Katılımcıların %80.5’i (n:161) Devlet okullarında görev yaptığını belirtirken %19.5’i (n:39) Özel okullarda görev yaptıklarını belirtmiştir.

Eğitim verilen kademe düzeyi değişkenine göre katılımcıların %39.5'i (n:79) Ortaokul düzeyinde %60.5'i (n:121) Lise düzeyinde eğitim vermektedir.

 lcek alt boyutları incelendiğinde; Dijital Materyal Tasarımı Yeterlikleri  lceğinin alt boyutlarında en yüksek ortalamanın Tasarım ve Geliştirme Yeterliği alt boyutunda (35.03±8.04), en d şuk ortalamanın ise Uygulama ve Değerlendirme Yeterliği alt boyutunda (23.30±5.49) olduğu görülmüştür. Dijital Okuryazarlık  lceği alt boyutlarında ise en yüksek ortalamanın Tutum alt boyutunda (327.54±6.14), en d şuk ortalamanın ise Bilişsel alt boyutunda (7.31±1.88) olduğu görülmüştür.

Tablo 3. Cinsiyete Göre Dijital Materyal Tasarımı Yeterlikleri ve Dijital Okuryazarlık Düzeyi Alt Boyutları

| | Alt Boyutlar | Cinsiyet | N | $\bar{x} \pm S$ | t | sd | p |
|---|-------------------------------------|----------|-----|-----------------|--------|-----|-------------|
| Dijital Materyal Tasarımı Yeterlikleri  lceği (DMTY ) | Tasarım ve Geliştirme Yeterliği | Kadın | 92 | 33.82±8.76 | -1.977 | 198 | .049 |
| | | Erkek | 108 | 36.06±7.25 | | | |
| | Teknik Yeterlik | Kadın | 92 | 29.48±8.00 | -2.030 | 198 | .044 |
| | | Erkek | 108 | 31.57±6.51 | | | |
| | Teknopedagojik Yeterlik | Kadın | 92 | 30.67±7.83 | -1.944 | 198 | .053 |
| | | Erkek | 108 | 32.64±6.52 | | | |
| | Uygulama ve Değerlendirme Yeterliği | Kadın | 92 | 22.68±5.96 | -1.465 | 198 | .145 |
| | | Erkek | 108 | 23.82±5.03 | | | |
| | DMTY  Toplam | Kadın | 92 | 116.67±29.20 | -1.979 | 198 | .049 |
| | | Erkek | 108 | 124.11±23.94 | | | |
| Dijital Okuryazarlık  lceği (DOY ) | Tutum | Kadın | 92 | 26.52±7.02 | -2.182 | 198 | .030 |
| | | Erkek | 108 | 28.40±5.16 | | | |
| | Teknik | Kadın | 92 | 22.75±6.01 | -1.785 | 198 | .076 |
| | | Erkek | 108 | 24.11±4.75 | | | |
| | Bilişsel | Kadın | 92 | 7.67±2.02 | -1.674 | 198 | .096 |
| | | Erkek | 108 | 8.12±1.74 | | | |
| | Sosyal | Kadın | 92 | 7.69±2.03 | -1.828 | 198 | .069 |
| | | Erkek | 108 | 8.18±1.75 | | | |
| | DOY  Toplam | Kadın | 92 | 64.64±16.46 | -2.046 | 198 | .042 |
| | | Erkek | 108 | 68.82±12.39 | | | |

Tablo 3'te katılımcıların cinsiyetlerine göre Dijital Materyal Tasarımı Yeterlikleri  lceği ile Dijital Okuryazarlık  lceği alt boyutlarına ilişkin sonuçlara yer verilmiştir. Tablo incelendiğinde, Dijital Materyal Tasarımı Yeterlikleri  lceği Tasarım ve Geliştirme Yeterliği, Teknik Yeterlik, Teknopedagojik Yeterlik alt boyutları ve toplam puanlarında anlamlı farklılık ($p < 0.05$) tespit edilirken Uygulama ve Değerlendirme Yeterliği alt boyutunda anlamlı bir fark ($p > 0.05$) bulunmamaktadır. Dijital Okuryazarlık  lceği toplam puan ve tutum alt boyutunda anlamlı fark ($p < 0.05$) tespit edilirken diğer alt boyutlarında anlamlı fark ($p > 0.05$) tespit edilmemiştir. Ancak numerik bir farklılık olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Yaş Değişkenine Göre Dijital Materyal Tasarımı Yeterlikleri ve Dijital Okuryazarlık Düzeyi Alt Boyutları

| Alt Boyutlar | | Yaş | N | $\bar{x} \pm S$ | F | p | Fark |
|---|-------------------------------------|------------------------------|----|-----------------|-------|------|------|
| Dijital Materyal Tasarımı Yeterlikleri Ölçeği (DMTYÖ) | Tasarım ve Geliştirme Yeterliği | 21-28 Yaş ^a | 47 | 31.00±11.23 | 5.695 | .001 | a<b |
| | | 29-36 Yaş ^b | 90 | 35.82±6.29 | | | a<c |
| | | 37-44 Yaş ^c | 21 | 35.95±6.44 | | | a<d |
| | | 45 Yaş ve üzeri ^d | 42 | 37.40±6.30 | | | |
| | Teknik Yeterlik | 21-28 Yaş ^a | 47 | 27.82±10.42 | 5.953 | .001 | a<b |
| | | 29-36 Yaş ^b | 90 | 31.25±5.72 | | | a<d |
| | | 37-44 Yaş ^c | 21 | 29.71±6.00 | | | |
| | | 45 Yaş ve üzeri ^d | 42 | 32.80±5.70 | | | |
| | Teknopedagojik Yeterlik | 21-28 Yaş ^a | 47 | 28.46±10.73 | 4.067 | .008 | a<b |
| | | 29-36 Yaş ^b | 90 | 32.28±5.25 | | | a<c |
| | | 37-44 Yaş ^c | 21 | 32.52±6.03 | | | a<d |
| | | 45 Yaş ve üzeri ^d | 42 | 33.83±5.23 | | | |
| | Uygulama ve Değerlendirme Yeterliği | 21-28 Yaş ^a | 47 | 20.42±7.68 | 4.945 | .002 | a<b |
| | | 29-36 Yaş ^b | 90 | 23.82±4.25 | | | a<c |
| | | 37-44 Yaş ^c | 21 | 24.42±4.21 | | | a<d |
| | | 45 Yaş ve üzeri ^d | 42 | 24.83±4.39 | | | |
| | DMTYÖ Toplam | 21-28 Yaş ^a | 47 | 107.72±39.39 | 6.424 | .000 | a<b |
| | | 29-36 Yaş ^b | 90 | 123.18±19.39 | | | a<c |
| | | 37-44 Yaş ^c | 21 | 122.61±20.70 | | | a<d |
| | | 45 Yaş ve üzeri ^d | 42 | 128.88±20.27 | | | |
| Dijital Okuryazarlık Ölçeği (DOYÖ) | Tutum | 21-28 Yaş ^a | 47 | 25.14±8.80 | 3.631 | .014 | a<b |
| | | 29-36 Yaş ^b | 90 | 27.90±4.83 | | | a<d |
| | | 37-44 Yaş ^c | 21 | 28.14±4.71 | | | |
| | | 45 Yaş ve üzeri ^d | 42 | 29.14±5.01 | | | |
| | Teknik | 21-28 Yaş ^a | 47 | 21.34±7.47 | 3.529 | .016 | a<b |
| | | 29-36 Yaş ^b | 90 | 23.88±4.56 | | | a<c |
| | | 37-44 Yaş ^c | 21 | 24.33±3.66 | | | a<d |
| | | 45 Yaş ve üzeri ^d | 42 | 24.59±4.47 | | | |
| | Bilişsel | 21-28 Yaş ^a | 47 | 7.19±2.63 | 3.108 | .028 | a<b |
| | | 29-36 Yaş ^b | 90 | 8.12±1.56 | | | a<d |
| | | 37-44 Yaş ^c | 21 | 8.14±1.38 | | | |
| | | 45 Yaş ve üzeri ^d | 42 | 8.16±1.57 | | | |
| | Sosyal | 21-28 Yaş ^a | 47 | 7.29±2.66 | 2.559 | .056 | |
| | | 29-36 Yaş ^b | 90 | 8.14±1.55 | | | |
| | | 37-44 Yaş ^c | 21 | 8.09±1.41 | | | |
| | | 45 Yaş ve üzeri ^d | 42 | 8.16±1.63 | | | |
| | DOYÖ Toplam | 21-28 Yaş ^a | 47 | 60.97±21.13 | 3.730 | .012 | a<b |
| | | 29-36 Yaş ^b | 90 | 68.08±11.39 | | | a<c |
| | | 37-44 Yaş ^c | 21 | 68.71±10.12 | | | a<d |
| | | 45 Yaş ve üzeri ^d | 42 | 70.07±11.61 | | | |

Tablo 4'te katılımcıların yaş değişkenine göre Dijital Materyal Tasarımı Yeterlikleri Ölçeği ile Dijital Okuryazarlık Ölçeği alt boyutlarına ilişkin sonuçlara yer verilmiştir. Tablo incelendiğinde, Dijital Materyal Tasarımı Yeterlikleri ölçeği Tasarım ve Geliştirme Yeterliği,

Teknik Yeterlik, Teknopedagojik Yeterlik, Uygulama ve Değerlendirme Yeterliği alt boyutları ve toplam puanlarında anlamlı farklılık ($p<0.05$) bulunmaktadır. Dijital Okuryazarlık Ölçeği Tutum, Teknik, Bilişsel alt boyutları ve toplam puanlarında anlamlı farklılık ($p<0.05$) bulunurken Sosyal alt boyutunda anlamlı farklılık ($p>0.05$) tespit edilmemiştir.

Dijital materyal tasarımı yeterlikleri ölçeği ile dijital okuryazarlık ölçeği tasarım ve geliştirme yeterliği, teknopedagojik yeterlik, uygulama ve değerlendirme yeterliği alt boyutları ve toplam puanlarında, 21-28 yaş grubu ortalamalarının 29-36 yaş, 37-44 yaş ve 45 yaş ve üzeri grup ortalamalarından düşük olduğu tespit edilmiştir.

Dijital materyal tasarımı yeterlikleri ölçeği teknik yeterlik alt boyutunda, 21-28 yaş grubu ortalamalarının 29-36 yaş grubu ve 45 yaş ve üzeri grup ortalamalarından düşük olduğu tespit edilmiştir.

Dijital okuryazarlık ölçeği tutum, ve bilişsel alt boyutlarında, 21-28 yaş grubu ortalamalarının 29-36 yaş grubu ve 45 yaş ve üzeri grup ortalamalarından düşük olduğu tespit edilmiştir.

Dijital okuryazarlık ölçeği teknik alt boyutu ve toplam puanlarında, 21-28 yaş grubu ortalamalarının 29-36 yaş, 37-44 yaş ve 45 yaş ve üzeri grup ortalamalarından düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dijital Materyal Tasarımı Yeterlikleri ve Dijital Okuryazarlık Düzeyi Alt Boyutları

| | Alt Boyutlar | Grup | N | $\bar{x} \pm S$ | t | sd | p |
|---|-------------------------------------|------------|-----|-----------------|--------|-----|------|
| Dijital Materyal Tasarımı Yeterlikleri Ölçeği (DMTYÖ) | Tasarım ve Geliştirme Yeterliği | Lisans | 157 | 34.56±8.32 | -1.579 | 198 | .116 |
| | | Lisansüstü | 43 | 36.74±6.73 | | | |
| | Teknik Yeterlik | Lisans | 157 | 30.27±7.42 | -1.265 | 198 | .207 |
| | | Lisansüstü | 43 | 31.86±6.74 | | | |
| | Teknopedagojik Yeterlik | Lisans | 157 | 31.39±7.47 | -1.296 | 198 | .196 |
| | | Lisansüstü | 43 | 33.00±6.05 | | | |
| | Uygulama ve Değerlendirme Yeterliği | Lisans | 157 | 23.09±5.64 | -1.005 | 198 | .316 |
| | | Lisansüstü | 43 | 24.04±4.89 | | | |
| | DMTYÖ Toplam | Lisans | 157 | 119.33±27.50 | -1.379 | 198 | .169 |
| | | Lisansüstü | 43 | 125.65±23.04 | | | |
| Dijital Okuryazarlık Ölçeği (DOYÖ) | Tutum | Lisans | 157 | 27.37±6.29 | -.721 | 198 | .472 |
| | | Lisansüstü | 43 | 28.13±5.61 | | | |
| | Teknik | Lisans | 157 | 23.33±5.54 | -.736 | 198 | .462 |
| | | Lisansüstü | 43 | 24.02±4.88 | | | |
| | Bilişsel | Lisans | 157 | 7.85±1.94 | -.788 | 198 | .432 |
| | | Lisansüstü | 43 | 8.11±1.65 | | | |
| | Sosyal | Lisans | 157 | 7.96±1.91 | .025 | 198 | .980 |
| | | Lisansüstü | 43 | 7.95±1.85 | | | |
| | DOYÖ Toplam | Lisans | 157 | 66.53±14.89 | -.678 | 198 | .498 |
| | | Lisansüstü | 43 | 68.23±13.14 | | | |

Tablo 5 eğitim durumu değişkenine göre incelendiğinde; Dijital Materyal Tasarımı Yeterlikleri Ölçeği ile Dijital Okuryazarlık Ölçeği alt boyut ve toplam puanlarında anlamlı farklılık ($p>0.05$) tespit edilmemiştir. Ancak numerik bir farklılık olduğu görülmektedir. Bu durum, lisans düzeyinde eğitim alan ve lisansüstü düzeyde eğitim alan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin bu yeterlikler açısından benzer seviyelerde olduklarını göstermektedir.

Tablo 6. Kıdem Süresine Göre Dijital Materyal Tasarımı Yeterlikleri ve Dijital Okuryazarlık Düzeyi Alt Boyutları

| | Alt Boyutlar | Kıdem | N | $\bar{x} \pm S$ | F | p | Fark |
|---|-------------------------------------|------------------------------|----|-----------------|-------|-------------|-------------------|
| Dijital Materyal Tasarımı Yeterlikleri Ölçeği (DMTYÖ) | Tasarım ve Geliştirme Yeterliği | 1-5 Yıl ^a | 84 | 32.42±9.34 | 5.561 | .001 | a<b a<c a<d |
| | | 6-11 Yıl ^b | 56 | 36.64±6.61 | | | |
| | | 12-17 Yıl ^c | 34 | 37.64±6.37 | | | |
| | | 18 Yıl ve Üzeri ^d | 26 | 36.57±5.90 | | | |
| | Teknik Yeterlik | 1-5 Yıl ^a | 84 | 28.60±8.63 | 3.819 | .011 | a<b a<c a<d |
| | | 6-11 Yıl ^b | 56 | 32.12±5.72 | | | |
| | | 12-17 Yıl ^c | 34 | 32.11±5.94 | | | |
| | | 18 Yıl ve Üzeri ^d | 26 | 31.88±5.85 | | | |
| | Teknopedagojik Yeterlik | 1-5 Yıl ^a | 84 | 29.38±8.83 | 5.699 | .001 | a<b a<c a<d |
| | | 6-11 Yıl ^b | 56 | 33.91±4.47 | | | |
| | | 12-17 Yıl ^c | 34 | 33.00±5.81 | | | |
| | | 18 Yıl ve Üzeri ^d | 26 | 33.03±5.70 | | | |
| | Uygulama ve Değerlendirme Yeterliği | 1-5 Yıl ^a | 84 | 21.51±6.50 | 5.559 | .001 | a<b a<c a<d |
| | | 6-11 Yıl ^b | 56 | 24.83±4.10 | | | |
| | | 12-17 Yıl ^c | 34 | 24.20±4.13 | | | |
| | | 18 Yıl ve Üzeri ^d | 26 | 24.57±4.63 | | | |
| | DMTYÖ Toplam | 1-5 Yıl ^a | 84 | 111.92±32.41 | 5.583 | .001 | a<b a<c a<d |
| | | 6-11 Yıl ^b | 56 | 127.51±18.15 | | | |
| | | 12-17 Yıl ^c | 34 | 126.97±21.22 | | | |
| | | 18 Yıl ve Üzeri ^d | 26 | 126.07±20.32 | | | |
| Dijital Okuryazarlık Ölçeği (DOYÖ) | Tutum | 1-5 Yıl ^a | 84 | 25.84±7.48 | 3.951 | .009 | a<b a<c a<d |
| | | 6-11 Yıl ^b | 56 | 29.10±4.37 | | | |
| | | 12-17 Yıl ^c | 34 | 28.38±4.91 | | | |
| | | 18 Yıl ve Üzeri ^d | 26 | 28.53±4.85 | | | |
| | Teknik | 1-5 Yıl ^a | 84 | 22.03±6.46 | 3.849 | .010 | a<b |
| | | 6-11 Yıl ^b | 56 | 24.94±4.13 | | | |
| | | 12-17 Yıl ^c | 34 | 24.05±3.74 | | | |
| | | 18 Yıl ve Üzeri ^d | 26 | 24.26±4.96 | | | |
| | Bilişsel | 1-5 Yıl ^a | 84 | 7.40±2.23 | 3.829 | .011 | a<b a<c |
| | | 6-11 Yıl ^b | 56 | 8.37±1.42 | | | |
| | | 12-17 Yıl ^c | 34 | 8.29±1.36 | | | |
| | | 18 Yıl ve Üzeri ^d | 26 | 8.07±1.80 | | | |
| | Sosyal | 1-5 Yıl ^a | 84 | 7.51±2.25 | 3.082 | .029 | a<b |
| | | 6-11 Yıl ^b | 56 | 8.44±1.45 | | | |
| | | 12-17 Yıl ^c | 34 | 8.20±1.36 | | | |
| | | 18 Yıl ve Üzeri ^d | 26 | 8.03±1.84 | | | |
| | DOYÖ Toplam | 1-5 Yıl ^a | 84 | 62.79±17.89 | 4.221 | .006 | a<b a<c |
| | | 6-11 Yıl ^b | 56 | 70.87±9.89 | | | |
| | | 12-17 Yıl ^c | 34 | 68.94±10.33 | | | |
| | | 18 Yıl ve Üzeri ^d | 26 | 68.92±12.55 | | | |

Tablo 6 kıdem süresine göre incelendiğinde; Tablo incelendiğinde, Dijital Materyal Tasarımı Yeterlikleri ölçeği ve Dijital Okuryazarlık ölçeği tüm alt boyutlarında ve toplam puanlarında anlamlı farklılık ($p < 0.05$) bulunmaktadır.

Dijital materyal tasarımı yeterlikleri ölçeği tasarım ve geliştirme yeterliği, teknik yeterlik, teknopedagojik yeterlik, uygulama ve değerlendirme yeterliği alt boyutları ve toplam puanlarında, 1-5 yıl kıdem süresi ortalamalarının 6-11 yıl, 12-17 yıl ve 18 yıl ve üzeri kıdem süresi grup ortalamalarından düşük olduğu tespit edilmiştir.

Dijital okuryazarlık ölçeği tutum alt boyut puanında, 1-5 yıl kıdem süresi ortalamalarının 6-11 yıl, 12-17 yıl ve 18 yıl ve üzeri kıdem süresi grup ortalamalarından düşük olduğu tespit edilmiştir.

Dijital okuryazarlık ölçeği teknik ve sosyal alt boyut puanlarında, 1-5 yıl kıdem süresi ortalamalarının 6-11 yıl kıdem süresi grup ortalamalarından düşük olduğu tespit edilmiştir.

Dijital okuryazarlık ölçeği bilişsel alt boyut ve toplam puanlarında, 1-5 yıl kıdem süresi ortalamalarının 6-11 yıl ve 12-17 yıl kıdem süresi grup ortalamalarından düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7. Okul Türüne Göre Dijital Materyal Tasarımı Yeterlikleri ve Dijital Okuryazarlık Düzeyi Alt Boyutları

| Alt Boyutlar | | Okul Türü | N | $\bar{x} \pm S$ | t | sd | p |
|---|---------------------------------|--------------|--------------|-----------------|-------|------|------|
| Dijital Materyal Tasarımı Yeterlikleri Ölçeği (DMTYÖ) | Tasarım ve Geliştirme Yeterliği | Devlet Okulu | 161 | 35.34±7.79 | 1.119 | 198 | .265 |
| | | Özel Okul | 39 | 33.74±8.99 | | | |
| | Teknik Yeterlik | Devlet Okulu | 161 | 30.74±7.00 | .512 | 198 | .609 |
| | | Özel Okul | 39 | 30.07±8.47 | | | |
| | Teknopedagojik Yeterlik | Devlet Okulu | 161 | 32.04±6.78 | 1.236 | 198 | .218 |
| | | Özel Okul | 39 | 30.46±8.73 | | | |
| Uygulama ve Değerlendirme Yeterliği | Devlet Okulu | 161 | 23.60±5.28 | 1.620 | 198 | .107 | |
| | Özel Okul | 39 | 22.02±6.22 | | | | |
| DMTYÖ Toplam | Devlet Okulu | 161 | 121.75±25.41 | 1.144 | 198 | .254 | |
| | Özel Okul | 39 | 116.30±31.36 | | | | |
| Dijital Okuryazarlık Ölçeği (DOYÖ) | Tutum | Devlet Okulu | 161 | 27.81±5.83 | 1.281 | 198 | .202 |
| | | Özel Okul | 39 | 26.41±7.27 | | | |
| | Teknik | Devlet Okulu | 161 | 23.80±5.09 | 1.723 | 198 | .086 |
| | | Özel Okul | 39 | 22.15±6.43 | | | |
| | Bilişsel | Devlet Okulu | 161 | 8.00±1.76 | 1.391 | 198 | .166 |
| | | Özel Okul | 39 | 7.53±2.30 | | | |
| | Sosyal | Devlet Okulu | 161 | 8.00±1.85 | .604 | 198 | .546 |
| | | Özel Okul | 39 | 7.79±2.10 | | | |
| | DOYÖ Toplam | Devlet Okulu | 161 | 67.62±13.69 | 1.443 | 198 | .151 |
| | | Özel Okul | 39 | 63.89±17.39 | | | |

Tablo 7 görev yapılan okul türü değişkenine göre incelendiğinde; Dijital Materyal Tasarımı Yeterlikleri Ölçeği ile Dijital Okuryazarlık Ölçeği alt boyut ve toplam puanlarında anlamlı farklılık ($p>0.05$) tespit edilmemiştir. Ancak numerik bir farklılık olduğu görülmektedir. Bu durum, dijital yeterlikler açısından okul türünün belirleyici bir faktör olmadığını işaret etmektedir. Ancak, ortalama puanlara bakıldığında, devlet okulu öğretmenlerinin bazı yeterliklerde özel okul öğretmenlerine göre daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir. Bu numerik farklılıklar, istatistiksel olarak anlamlı olmasa da, farklı okul türlerinde öğretmenlerin dijital yeterliklerindeki çeşitliliği yansıtabilir.

Tablo 8. Öğretim Kademesine Göre Dijital Materyal Tasarımı Yeterlikleri ve Dijital Okuryazarlık Düzeyi Alt Boyutları

| Alt Boyutlar | Kademe | N | $\bar{x} \pm S$ | t | sd | p |
|--------------|--------|---|-----------------|---|----|---|
|--------------|--------|---|-----------------|---|----|---|

| | | Ortaokul | | Lise | | | | | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------|------------|-------------|--------------|--------|-------------|--------------|--------|-------------|
| | | n | Ortalama | n | Ortalama | | | | | |
| Dijital Materyal Tasarımı Yeterlikleri Ölçeği (DMTYÖ) | Tasarım ve Geliştirme Yeterliği | 79 | 33.59±9.08 | 121 | 35.97±7.16 | -2.063 | 198 | .040 | | |
| | Teknik Yeterlik | Ortaokul | 79 | 29.18±7.49 | Lise | 121 | 31.54±7.03 | -2.255 | 198 | .025 |
| | | Teknopedagogik Yeterlik | Ortaokul | 79 | 30.58±7.86 | Lise | 121 | 32.49±6.66 | -1.847 | 198 |
| | Uygulama ve Değerlendirme Yeterliği | Ortaokul | 79 | 22.51±5.80 | Lise | 121 | 23.80±5.24 | -1.630 | 198 | .105 |
| | | DMTYÖ Toplam | Ortaokul | 79 | 115.88±28.93 | Lise | 121 | 123.82±24.72 | -2.074 | 198 |
| Dijital Okuryazarlık Ölçeği (DOYÖ) | Tutum | Ortaokul | 79 | 26.46±6.48 | Lise | 121 | 28.23±5.83 | -2.007 | 198 | .046 |
| | | Teknik | Ortaokul | 79 | 22.55±5.67 | Lise | 121 | 24.09±5.15 | -1.977 | 198 |
| | Bilişsel | Ortaokul | 79 | 7.65±1.96 | Lise | 121 | 8.08±1.82 | -1.559 | 198 | .120 |
| | | Sosyal | Ortaokul | 79 | 7.63±2.01 | Lise | 121 | 8.17±1.79 | -1.983 | 198 |
| | DOYÖ Toplam | Ortaokul | 79 | 64.31±15.40 | Lise | 121 | 68.58±13.71 | -2.049 | 198 | .042 |

Tablo 8’de katılımcıların eğitim verdiği kademe değişkenine göre Dijital Materyal Tasarımı Yeterlikleri Ölçeği ile Dijital Okuryazarlık Ölçeği alt boyutlarına ilişkin sonuçlara yer verilmiştir. Tablo incelendiğinde, dijital materyal tasarımı yeterlikleri ölçeği tasarım ve geliştirme yeterliği, teknik yeterlik ve toplam puanlarında farklılık ($p<0.05$) tespit edilirken teknopedagogik yeterlik, uygulama ve değerlendirme yeterliği alt boyutlarında anlamlı farklılık ($p>0.05$) bulunmamaktadır. Dijital okuryazarlık ölçeği tutum, teknik, sosyal alt boyutları ve toplam puanlarında anlamlı farklılık ($p<0.05$) bulunurken bilişsel alt boyutunda anlamlı farklılık ($p>0.05$) tespit edilmemiştir.

Tablo 9. Dijital Materyal Tasarımı Yeterlikleri Ölçeği ve Dijital Okuryazarlık Düzeyi Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkiler Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

| | | DMTYÖ Alt Boyutlar | | | | | ZYE Alt Boyutlar | | | | |
|---|---------------------------------|--------------------|---------------------------------|-----------------|-------------------------|-------------------------------------|------------------|-------|--------|----------|--------|
| | | DMTYÖ | Tasarım ve Geliştirme Yeterliği | Teknik Yeterlik | Teknopedagogik Yeterlik | Uygulama ve Değerlendirme Yeterliği | DOYÖ | Tutum | Teknik | Bilişsel | Sosyal |
| Dijital Materyal Tasarımı Yeterlikleri Ölçeği | r | | | | | | | | | | |
| | p | 1 | | | | | | | | | |
| | n | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| DMTYÖ Alt Boyutlar | Tasarım ve Geliştirme Yeterliği | r | .949** | | | | | | | | |
| | | p | .000 | 1 | | | | | | | |
| | | n | 200 | | | | | | | | |
| | Teknik Yeterlik | r | .957** | .892** | | | | | | | |
| | | p | .000 | .000 | 1 | | | | | | |
| | | n | 200 | 200 | | | | | | | |
| | Teknopedago | r | .962** | .868** | .883** | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| DOYÖ Alt Boyutlar | Dijital Okuryazarlık Ölçeği | r | .868** | .800** | .806** | .856** | .852** | | | | |
| | | p | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | 1 | | | |
| | Tutum | r | .838** | .772** | .776** | .820** | .834** | .963** | | | |
| | | p | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | 1 | | |
| | Teknik | r | .820** | .753** | .769** | .809** | .796** | .966** | .883** | | |
| | | p | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | 1 | |
| | Bilişsel | r | .803** | .730** | .724** | .810** | .806** | .895** | .820** | .839** | |
| | | p | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | 1 |
| | Sosyal | r | .798** | .753** | .745** | .787** | .752** | .891** | .800** | .850** | .808** |
| | | p | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 9'da Dijital Materyal Tasarımı Yeterlikleri Ölçeği ile Dijital Okuryazarlık Düzeyi Ölçeği Alt Boyutları toplam puan ve alt boyut boyutları arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon analizi sonuçları incelenmiştir.

Dijital Materyal Tasarımı Yeterlikleri Ölçeği tüm alt boyutları arasında çok güçlü pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır ($r > 0.8$, $p = 0.000$). Elde edilen bulgular incelendiğinde, korelasyon katsayılarına bakarak en güçlü ilişkinin DMTYÖ toplam puan ile Teknopedagojik Yeterlik alt boyutu olduğunu söyleyebiliriz ($r = .962$). En zayıf ilişki ise Tasarım ve Geliştirme Yeterliği ile Uygulama ve Değerlendirme Yeterliği alt boyutları arasındadır ($r = .821$).

Dijital Okuryazarlık Düzeyi Ölçeği tüm alt boyutları arasında çok güçlü pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır ($r > 0.8$, $p = 0.000$). Elde edilen bulgular incelendiğinde, korelasyon katsayılarına bakarak en güçlü ilişkinin DOYÖ toplam puan ile Teknik alt boyutu olduğunu söyleyebiliriz ($r = .966$). En zayıf ilişki ise Tutum ve Sosyal alt boyutları arasındadır ($r = .800$).

DMTYÖ toplam puanı ile DOYÖ toplam puanı arasında güçlü bir pozitif korelasyon bulunmaktadır ($r = 0.868$, $p = 0.000$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan, Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin teknoloji kullanımındaki temel yeterliliklerini ve dijital okuryazarlık düzeylerini incelemek amacıyla hazırlanan anket formu ile elde edilen bulgular doğrultusunda değerlendirmeler yapılmış, diğer çalışmalar ile tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Çalışma sonuçları incelendiğinde, beden eğitimi öğretmenlerinin dijital materyal tasarımı yeterlikleri genel olarak orta-yüksek seviyede olup, özellikle "Tasarım ve Geliştirme" ve "Teknopedagojik Yeterlik" alanlarında daha yüksek performans sergiledikleri görülmektedir. Dijital okuryazarlık düzeyleri ise genel olarak orta ile yüksek seviyeler arasında dağılım

göstermekte, özellikle teknik boyutta daha gelişime açık oldukları anlaşılmaktadır. Bu bulgular, diğer araştırmalarla da paralellik göstermektedir (Çetin, 2016; Göldağ ve Kanat, 2018; Sarıkaya, 2019; Kaymak ve Titrek, 2021). Tel (2023) tarafından sosyal bilgiler öğretmenleri üzerinde yapılan çalışmada, bu öğretmenlerin dijital okuryazarlık düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Tüfekçi (2024), spor yöneticisi adaylarının dijital okuryazarlık durumlarının iyi bir seviyede olduğunu vurgulamıştır. Gönültaş (2019) ise öğretmen adayları ve öğretmenlerin genel olarak yüksek dijital okuryazarlık düzeyine sahip olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, Sanlık (2023) görsel sanatlar öğretmenlerinin teknoloji öz-yeterliklerinin yüksek seviyede olduğunu ifade etmiştir.

Cinsiyet değişkenine göre erkek katılımcıların dijital materyal tasarımı yeterlikleri ve dijital okuryazarlık düzeylerinde kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek ortalamalara sahip olduğu, özellikle tasarım ve geliştirme, teknik yeterlik ve teknopedagojik yeterlik alt boyutlarında anlamlı farkların bulunduğu görülmüştür. Güneş ve Buluç (2017), tarafından sınıf öğretmenleri üzerine yapılan çalışmada, erkek öğretmenlerin derslerinde eğitim teknolojilerini kullanmada kadın öğretmenlere nazaran daha etkin oldukları sonucunu ortaya koymuştur. Kaymak ve Titrek (2021), öğretmenler üzerinde yürüttüğü çalışmasında, erkek öğretmenlerin teknolojiye yönelik öz yeterlik düzeylerinin istatistiksel bakımdan kadın öğretmenlere kıyasla daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Gönültaş (2019), yaptığı çalışmasında, cinsiyet değişkenine göre erkeklerin bilgisayar okuryazarlıklarının kızlara göre daha iyi olduğunu tespit etmiştir. Erkeklerin dijital materyal tasarımı ve dijital okuryazarlıkta kadınlara göre daha yüksek ortalamalara sahip olmasının nedenleri arasında toplumsal roller, teknolojik araçları kullanma konusunda daha istekli ve cesaretli olmaları, öz yeterlik düzeyleri ve teknolojiye erişim fırsatları sayılabilir. Bu faktörler, erkeklerin teknolojiyle daha fazla etkileşimde bulunmalarına ve bu alanda daha yetkin olmalarına katkıda bulunabileceği şeklinde yorumlanabilir. Bu bulguların aksine, Tüfekçi (2024), cinsiyet değişkenine göre spor yöneticisi adaylarının dijital okuryazarlık düzeylerinde herhangi bir farklılık bulunmadığını ortaya koymuştur.

Bu çalışmada elde edilen bulgular, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin dijital materyal tasarımı yeterlikleri ve dijital okuryazarlık düzeylerinin, yaş, kıdem süreleri ve eğitim verilen öğretim kademesine göre farklılık gösterirken, eğitim düzeyi ve okul türü değişkenlerinde herhangi bir farklılığa rastlanmadığını ortaya koymuştur. Yaşça büyük ve kıdemli öğretmenlerin bu konularda daha yüksek yeterliklere sahip olması, deneyimlerinin ve uzun yıllar boyunca teknolojiye adaptasyon süreçlerinin etkili olduğunu gösterirken, genç ve kıdemsiz öğretmenlerin dijital yeterliklerinin nispeten düşük kalması dikkat çekicidir. Eğitim düzeyi ve okul türündeki farklılıkların bu alanlarda dijital materyal kullanımı ve okuryazarlığın genel olarak benzer seviyede olduğunu göstermektedir. Alan yazın taramasında, yapılan farklı çalışmalarda da (Çetin, Çalışkan ve Menzi, 2012; Üstündağ, Güneş ve Bahçivan, 2017; Yontar, 2019) benzer sonuçlarla karşılaşılmıştır. Güneş ve Buluç (2017), yürüttükleri çalışmada öğretmenlerin teknoloji kullanımları ile eğitim durumu ve mesleki kıdemleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Metin, Birişçi ve Coşkun (2013), öğretmen adaylarıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, katılımcıların öğretim teknolojilerine olan tutumlarının öğrenim görülen program ve mezun olduğu okul türü değişkeni arasında istatistik olarak anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Sarıkaya (2019), Türkçe öğretmen adayları üzerine yürüttüğü çalışmasında, dijital okuryazarlık düzeylerinin cinsiyet ve sınıf düzeyleri değişkenlerine yönelik anlamlı farklılık bulunmazken, teknolojik kullanım düzeyleri, günlük internet kullanım durumları ve sosyal medya hesabının olmaması gibi değişkenliklerinde anlamlı farklılık bulunduğunu tespit etmiştir. Sanlık (2023), yürüttüğü çalışmada, katılımcıların mezun oldukları bölüme ve eğitim verilen kademe türüne göre eğitimde teknoloji kullanımına yönelik öz-yeterliklerinin anlamlı bir farklılık bulunmazken, katılımcıların kıdem sürelerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucunu ortaya koymuştur.

Elde edilen bulgular ışığında, DMTYÖ'nün her bir alt boyutu ile DOYÖ'nün her bir alt boyutu arasında anlamlı pozitif korelasyonlar bulunmaktadır. Dijital Materyal Tasarımı Yeterlikleri Ölçeği (DMTYÖ) ve Dijital Okuryazarlık Ölçeği (DOYÖ) arasındaki güçlü pozitif korelasyonlar, bu iki ölçek arasındaki yüksek uyumu ve ilişkiyi ortaya koymaktadır. Her iki ölçek de öğretmenlerin dijital yeterliklerini ölçmekte ve birbirleriyle tutarlı sonuçlar vermektedir. Bu bulgular, dijital yeterliklerin bütüncül bir yaklaşımla ele alınması gerektiğini ve bir alandaki gelişimin diğer alanlara da olumlu katkı sağladığını göstermektedir.

Bu bulgular, öğretmenlerin dijital okuryazarlık ve teknoloji kullanımı konusundaki yeterliliklerinin genel olarak iyi seviyede olduğunu ve teknoloji entegrasyonunun eğitimde giderek daha fazla önem kazandığını göstermektedir. Ancak, teknik boyutlarda daha fazla eğitim ve destek ihtiyacı olduğu da anlaşılmaktadır. Bu durum, öğretmenlerin sadece dijital araçları kullanmayı bilmekle kalmayıp, aynı zamanda bu araçları etkili ve verimli bir şekilde eğitime entegre edebilme becerilerini geliştirmeleri gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, öğretmenlerin sürekli mesleki gelişim fırsatlarıyla desteklenmesi, dijital materyal tasarımı ve teknoloji entegrasyonu alanlarında daha ileri seviyelere ulaşmalarına katkı sağlayabilir. Tüm öğretmenlerin dijital becerilerini güncel tutmaları amacıyla sürekli eğitim programları düzenlenmeli ve dijital araçlar konusundaki yenilikler onlara sunulmalıdır. Eğitim verilen kademeye uygun dijital materyallerin seçimi ve kullanımı da önem arz ettiğinden, öğretmenlere bu konuda özel eğitimler verilmelidir. Son olarak, okul türünden bağımsız olarak dijital eğitim yatırımları artırılarak, öğretmenlerin dijital materyal geliştirme becerilerini güçlendirmeleri için daha fazla kaynak ve donanım sağlanmalıdır. Bu öneriler, dijital yeterliklerin geliştirilmesine ve dolayısıyla eğitim kalitesinin artmasına katkı sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

- Aydoğandemir, B. (2024). *Öğretmenlerin teknoloji kullanımında temel yeterlilikleri ile öğretmenlerin teknostres düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Tezsiz Yüksek Lisans Projesi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Çetin, O. (2016). Pedagojik formasyon programı ile lisans eğitimi fen bilimleri öğretmen adaylarının sayısal okur-yazarlık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Education Faculty*, 18(2), 658-685. DOI=10.17556/jef.01175.
- Çetin, O., Çalışkan, E. ve Menzi, N. (2012). Öğretmen adaylarının teknoloji yeterlilikleri ile teknolojiye yönelik tutumları arasındaki ilişki. *İlköğretim Online*, 11(2), 273-291, <http://ilkogretimonline.org.tr/index.php/io/article/view/1493/1349>

- Göçen Kabaran, G. ve Uşun, S. (2021). Dijital materyal tasarımı yeterlikleri ölçeği (DMTYÖ): Bir ölçek geliştirme çalışması. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 11 (2), 281-307. <https://doi.org/10.17943/etku.864296>
- Göldağ, B. ve Kanat, S. (2018). Güzel Sanatlar Eğitimi Alan Öğrencilerin Dijital Okuryazarlık Durumları. *Jass Studies-The Journal of Academic Social Science Studies*, 70, 77-92. DOI: <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS7736>.
- Gönültaş, A. (2019). *Öğretmen adaylarının ve öğretmenlerin dijital okur-yazarlık düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Güneş, A. M., ve Buluç, B. (2017). Sınıf öğretmenlerinin teknoloji kullanımları ve öz yeterlilik inançları arasındaki ilişki. *TÜBAV Bilim Dergisi*, 10(1), 94-113.
- Hamutoğlu, N. B., Canan Güngören, Ö., Kaya Uyanık, G., ve Gür Erdoğan, D. (2017). Dijital Okuryazarlık Ölçeği: Türkçe 'ye Uyarlama Çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(1), 408-429. <https://doi.org/10.12984/eegeefd.295306>.
- İşman, A. (2005). *Öğretim Teknolojileri ve Materyal Tasarımı* (3. Baskı). Pegem Akademik Yayıncılık. Ankara.
- Jonassen, D. H. (2006). *Modeling with technology: Mindtools for conceptual change*. New Jersey: Pearson Merrill Prentice Hall.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Akademik Yayıncılık. Ankara.
- Kaymak, E. ve Titrek, O. (2021). Öğretmenlerin teknolojiye uyumuna yönelik öz-yeterlilik düzeyinin incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 104-134. <https://doi.org/10.53629/sakaefd.910026>.
- MEB. (2020). Öğretmenlere "Dijital Okuryazarlık" Kılavuzu. (Erişim Tarihi: 09.03.2024). <http://cdn.eba.gov.tr/kitap/digital/#p=4>.
- Metin, M., Birişçi, S. ve Coşkun, K. (2013). Öğretmen adaylarının öğretim teknolojilerine yönelik tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(4). <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/209989>
- Öztürk, M. (2024). Teknoloji kullanımı yoluyla etkili sosyal bilgiler öğretimi (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Sanlık, F. (2023). *Görsel sanatlar öğretmenlerinin uzaktan eğitime yönelik algıları ve eğitimde teknoloji kullanımına yönelik öz-yeterlilikleri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bolu.
- Sarikaya, B. (2019). Türkçe öğretmeni adaylarının dijital okuryazarlık durumlarının çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Journal of International Social Research*, 12(62). 1098-1107.
- Tel, O. (2023). *Sosyal bilgiler öğretmenlerinin dijital okuryazarlık düzeyleri ile kültürel sermaye yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Tüfekçi, H. (2024). *Spor yöneticisi adaylarının uzaktan eğitime yönelik tutumlarının dijital okuryazarlık düzeyine etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Munzur Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Tunceli.

- Türk, N. (2021). *Ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmen ve yöneticilerin eğitimde teknoloji kullanımına ilişkin yeterlilik düzeylerinin incelenmesi (Şanlıurfa Örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Harran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Şanlıurfa.
- Üstündağ, M. T., Güneş, E., ve Bahçivan, E. (2017). Dijital okuryazarlık ölçeğinin türkçeye uyarlanması ve fen bilgisi öğretmen adaylarının dijital okuryazarlık durumları. *Journal of Education and Future*(12), 19-29.
- Yontar, A. (2019). Öğretmen adaylarının dijital okuryazarlık düzeyleri. *Ana Dili Eğitimi Dergisi*, 7(4), 815-824. <https://doi.org/10.16916/aded.593579>.



Spor Yöneticisi Adaylarının Karar Verme Stillерinin Liderlik Yönelimlerine Etkisi*

Seyfettin YILMAZ¹, Serkan KURTİPEK², Nuri Berk GÜNGÖR³, İbrahim Fatih YENEL⁴

¹Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0001-6710-1170>

²Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-4791-9482>

³Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-6579-9146>

⁴Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi.

To cite this article/ Atıf için:

Yılmaz, S., Kurtipek, S., Güngör, N. B., ve Yenel, İ. F. (2024). Spor yöneticisi adaylarının karar verme stillerinin liderlik yönelimlerine etkisi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 211-224.

Özet

Bu araştırmada spor yöneticisi adaylarının karar verme stillerinin liderlik yönelimine etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışma grubu, 2023-2024 akademik yılları arasında Ankara ilindeki bir devlet üniversitesinin Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümünde öğrenim gören 114'ü erkek 108'i kadın 222 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde; Kişisel Bilgi Formu, Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Ölçeği ve Çok Yönlü Liderlik Yönelimleri ölçekleri kullanılmıştır. Yapılan analizler neticesinde katılımcıların akılcı ve sezgisel karar verme ölçeği ve çok yönlü liderlik yönelimleri ölçeğinden elde ettikleri puanların; cinsiyet ve egzersiz yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir. Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre her iki ölçeğin farklı alt boyutlarında farklı düzeyde akılcı karar verme ve sezgisel karar verme ile politik, insan kaynaklı, karizmatik ve yapısal liderlik arasında orta düzey pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Regresyon analizi sonucunda ise akılcı ve sezgisel karar vermenin politik, insan kaynaklı, karizmatik ve yapısal liderlik ile olan ilişkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir etki olduğu görülmektedir. Modele ait çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde; katılımcıların karar verme stillerinin politik liderliği %38 oranında, insan kaynaklı liderliği %39 oranında, karizmatik liderliği %32 ve yapısal liderliği %42 oranında etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak, spor yöneticisi adaylarının akılcı ve sezgisel karar verme stilleri ile çok yönlü liderlik yönelimleri arasında pozitif yönde anlamlı bir etki bulunmaktadır.

Anahtar kelimeler: Spor Yönetimi, Liderlik, Karar Verme Stili

The Effect of Decision-Making Styles of Sports Manager Candidates on Their Leadership Orientation

Abstract

This research aims to examine the effect of decision-making styles of sports manager candidates on leadership orientation. The study group consists of 222 students, 114 male and 108 female, studying at the Department of

* 15. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Sports Management, Faculty of Sports Sciences of a state university in Ankara between the academic years of 2023-2024. In the data collection process, Personal Information Form, Rational and Intuitive Decision-Making Styles Scale and Multifaceted Leadership Orientations scales were used. As a result of the analyzes, it was determined that the scores obtained by the participants from the rational and intuitive decision-making scale and the multifaceted leadership orientations scale did not show a statistically significant difference according to gender and exercise status. According to the Pearson correlation analysis results, a moderate positive relationship was found between rational decision-making and intuitive decision-making at different levels in different sub-dimensions of both scales and political, human-based, charismatic and structural leadership. As a result of the regression analysis, it is seen that there is a statistically significant effect in the relationship between rational and intuitive decision-making and political, human-based, charismatic and structural leadership. When the multiple regression analysis results of the model are examined, it is concluded that the decision-making styles of the participants affect political leadership by 38%, human-based leadership by 39%, charismatic leadership by 32% and structural leadership by 42%. As a result, there is a positive and significant effect between the rational and intuitive decision-making styles of sports manager candidates and their multi-faceted leadership orientations.

Keywords: Sports Management, Leadership, Decision Making Style

GİRİŞ

Toplumların geleceğine yön veren ve bireyleri etkisi altında bırakabilme potansiyelini benliğinde bulundurmakla birlikte bu potansiyelini açığa çıkaran kişiler tarihte lider olarak anılmışlardır. Nitekim zaman ve koşul fark etmeksizin liderlere olan ihtiyaç her zaman var olmaya devam edecektir.

İnsan sosyal bir varlık olmasından dolayı bazı ihtiyaçlarını bireysel olarak değil ancak toplum içinde kendi ihtiyaçlarını karşılamak zorunda ve sosyal bakımdan bireysel gerçekleştiremeyeceği hedeflere ulaşmak için iş birliği halinde olmak zorundadır. Buradan hareketle, müşterek amaçların gerçekleştirilmesi uğruna birlikte hareket eden insanlar gerek kendilerine önderlik edip gerekse kendilerine doğru yolu işaret edecek liderlere gereksinim duymuşlardır (Yılmaz ve Yenel, 2020). Globalleşen ve değişimin sürekli devam ettiği günümüz yönetim anlayışında bu değişime ayak uydurabilecek ve kitlesini doğru yönlendirebilecek liderlere duyulan ihtiyacın günden güne artış gösterdiği söylenebilir.

Bilim insanlarının üzerinde pek çok çalışma yaptığı kavram olan liderlik konusuna olan ilgi artmaktadır (Sabuncuoğlu ve Tüz, 1998). Bazı yönetim ve farklı disiplinlerde yeni pek çok kavramın ortaya atılmasından dolayı ve bununla birlikte, liderliğin bu yeni kavramlar ile ilişkisinin olup olmadığı izah edilmeye çalışılmış olup, Burns (2012) yılında yayınladığı bir makalesinde liderlik kavramına ilişkin 100' den fazla tanımın yapıldığını ifade etmiştir.

Alanyazın tarandığında Liderliği, Turan (2014, s.297) “Önceden belirlenen hedefler doğrultusunda diğer bireyleri etkileme ve harekete geçirebilme gücü” olarak ifade ederken; Cemaloğlu (2019, s.74) ise “Lider olmayı yetkinin değil benlikte var olan mevcut potansiyel etkinin kullanılabilmesi” olarak tanımlamaktadır. Eren (2008:525) ise liderliği “Belirli bir hedefe doğru bir biçimde ulaşılabilmek için bir araya gelen insanları bu hedef etrafında toplayabilmek ve bu doğrultuda mevcut amaçları gerçekleştirebilmek maksadıyla bireyleri bu amaçlar uğrunda etkili bir rol üstlenebilmesi noktasında yüreklendirecek bilgi ve kapasitelerinin tümüdür” şeklinde belirtmiştir. Alanın önde gelen bilim insanlarından biri olan Stogdill (1974) liderlik tanımını “amaçların ortaya konması ve gerçekleştirilmesi maksadıyla grubu harekete geçirebilmek süreci” olarak, Bass ve Stogdill’de (1990) ise liderliği “birey ve gruptaki diğer üyeler arasında gerçekleşen etkileşim ve alışveriş süreci” olarak tanımlamaktadır. Ek olarak; Bartol ve Martin (1991) ise Liderliği, “örgütteki bireylerin tümünün davranışlarını etkileyerek, örgütün önceden belirlenen hedeflere ulaşması için belirlenmiş amaçların gerçekleştirilebileceği bir süreç” olarak ifade etmektedir.

Yaşadığımız dünya koşullarında, pek çok alanda liderlere olan ihtiyaç geçmiş yıllara oranla günden güne artış göstermiştir. Bu anlamda sürekli değişim kaydeden dünya koşulları göz önünde bulundurulursa pek çok sektörün liderleri değişen koşullara ayak uydurabilmek için etkili kararlar alabilen yöneticiler olmaları gerekmektedir (Çekiç, 2023).

Gardner'a göre liderlik; bir örgütün amaca ulaşabilme sürecinin etkin bir lider tarafından değil liderin gücü güç katacak olan diğer katkı sağlayacak maddi ve manevi unsurlar, müteşebbisler ve düşünürlerce şekillendirilir. Bu tanımdan yola çıkılarak liderliğin zannedilenden daha komplike bir kavram olduğu söylenebilir. Burada, köleliğin artık "tek bir kişiye ve duruma odaklanması" anlamında bir şeyin ötesinde bir şeyin ifade edilebileceğinin bir göstergedir.

Burada, liderin başarıya ulaşabilmesi için yalnızca başında bulunduğu gruba liderlik etmesi yetmeyeceği gibi yönettiği gruba her koşulda ihtiyaç duyacağı üzerinde durulmuştur (Kesken, Nazlı ve Ünnü, 2011, s.6).

Liderlik; bireyin kendisiyle, insanlarla, süreçlerle, işletmelerle, toplum ve toplumlarla ilgilidir. Aynı zamanda liderlik; talep etmekle, hizmet etmekle, kendine ve başkalarına güvenmeyi öğrenmekle, çatışmayla, değişimle ilgilidir. Yani liderlik; yönetilmesi ve anlaşılması oldukça zor bir alandır (Luedi ve Anaesthesiologist, 2022).

Liderler statü olarak üst düzey mevkide bulunan, toplumsal yapının yapının bir parçasıdır ve toplumsal hareketlerin otorite tarafından hakimiyetinin sağlanması amacıyla önde gelen bir birey olduğu söylenebilir (İbicioğlu, vd., 2009). Doğuştan getirdiği sosyal becerilerini etkili kullanabilen, istikrarlı, sorumluluk almaktan kaçınmayan, etkin hitabet ve belagat becerisine sahip, her an değişen dünya koşullarına ve konjonktüre ve güçlüklerle uyum sağlayabilen, kavramsal ve analitik düşünme becerisine sahip, kendine itimat eden ve inanan, ikna edebilme yeteneğine sahip liderlerin başarılı kabul edildikleri düşünülmektedir (Atar ve Özbek, 2009).

Seçkin (2009), liderlerin kurumun gelecekte ulaşacağı konumu ve bu süreci etkileyebilme gücü olmasından dolayı liderlerin önde gelen görevlerinden biri kendilerindeki yetkiyi doğru kararlar alması gerek kendisi için gerekse kurumun geleceği için önemli olduğunu dile getirmektedir. Buradan hareketle, liderler açısından karar verme durumu ve stillerinin önemli olduğu söylenebilmektedir. Karar verme; kişinin zihni muhakemeleri sonucu belirli süreçler içerisinde gerçekleşen bir insan becerisi olarak bilinmektedir. Bu süreçler kişinin tercihi ve içinde bulunulan duruma göre hızlı ya da yavaş bir şekilde gerçekleşebilmektedir. Karar verme; “yaşam-ölüm, kazanma-kaybetme, başarma-başaramama, gelişme-gerileme” gibi durumların sonucunu belirlemesi bakımından hayati öneme sahip bir yeteneği tamamlamaktadır (Avcı ve Başer, 2019). Diğer bir ifadeyle, her zaman değişim gösterebilen potansiyeli olan ortamların, sektörlerin, risklerin, maruz kalınabilecek krizlerin ve durumların tespiti, liderlerin verecek oldukları kararları doğrudan etkileyebileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte liderler karar verme aşamasında, bilgi çağındaki değişimleri de dikkate almalıdırlar. Kurum ya da kuruluşların varlıklarını sürdürebilmeleri ve diğer kurumlarla rekabet edebilmeleri liderlerinin, doğru, etkin ve tam vaktinde aldığı kararlarla direkt ilişkilidir.

Etkili bir liderlik zihniyetinin yaratılması için ise Bolman ve Deal (1991), örgütlerin hedeflerine ulaşmada kullanılan çeşitli yöntemleri ve bu süreçte karşılaşılan problemleri tanımlama ve çözme stratejilerini liderlik yönelimleri çerçevesinde ele almışlardır. Bu bağlamda, liderlik yönelimlerini dört ana kategoriye ayırmışlardır: yapısal liderlik, insan kaynakları liderliği, politik liderlik ve karizmatik liderlik. Yapısal liderlik, mantıklı düşünmeyi ve olayları gerçekçi bir şekilde gözlemlemeyi vurgular. Ayrıca, detaylara önem verir ve karşılaşılan sorunların getirdiği stres gibi sonuçlardan bireyleri sorumlu tutar. İnsan kaynakları liderliği ise bireylerin duygularını dikkate alır, destekleyici bir yaklaşım benimser ve bireyleri grup içinde aktif bir şekilde yer almaya teşvik eder.

Politik liderlik incelendiğinde, etkili ikna yeteneklerine sahip, bireyleri harekete geçirebilen ve politik becerileri yüksek liderlerin öne çıktığı görülmektedir. Karizmatik liderlik ise, güçlü iletişim becerilerine sahip, açık fikirli, başkalarını motive edebilen, zengin hayal gücüne sahip

ve yaratıcı bireylerden oluşmaktadır. (Bolman ve Deal, 2008). Buradan yola çıkarak, liderlerin benimsedikleri liderlik yönelimlerinin verecekleri kararlara doğrudan etki edebileceği söylenebilir.

Liderlerin organizasyonu yönlendirirken diğer beşerî unsurları işleyiş konusunda motive edebilmesinin yolunun kişiyi liderlik adına motive eden unsurların derinlemesine çözümlenmesinden geçtiği şeklinde belirtilmektedir (Chan ve Drasgow, 2001). Liderlerin karar verme yetenekleri aldıkları sorumluluğun olumlu bir şekilde sonuçlanmasını sağlaması bakımından hayati önemde olan unsurlardan biri olarak kabul edilmektedir. Liderler yönlendirdikleri organizasyon adına karar verirken içinde buldukları durumu ve olayı derinlemesine inceleyerek bir süreç halinde akılcı olarak ya da geçmişte edindiği tecrübeleriyle oluşturduğu dünya şablonuna bağlı kalarak hızlı ve sezgisel şekilde verebilmektedir. Liderlerin aldıkları kararların akılcı ve sezgisel olması birbirinden farklı stilleri oluştururken sonuçların hızlı ya da yavaş alınması gerekliliği karşılaşılan durumlar ile bağlantılı olmaktadır (Snowden ve Boone, 2007).

Araştırmamız özelinde, geleceğin spor yöneticisi adayları spor alanında olası liderler olarak düşünüldüğünde, genel liderlik prensipleri için geçerli olan anlayışlarından farklı olarak sporun kendine özgü doğası gereği, aniden değişen dünya koşullarından (ekonomik kriz, sağlık krizleri, yasal düzenlemeler vb.) önemli derecede etkilenebilmesi ve liderlerin muhtemel yanlış bir karar alınması halinde, gerek lider için gerekse örgüt için telafisi zor olan durumlarla karşılaşılması sonucunu doğuracak olması sebebiyle bu alanda liderlik üstlenen kişilerin alacağı kararlar daha önem arz etmektedir (Çeyiz ve Özbek, 2014). Bununla birlikte spor yöneticisi adayları sporun sevk ve idaresinde rol alacak olan bu potansiyel liderlerin alacağı kararlar gelecekte hem içinde bulunduğu organizasyonun başarısını hem de bireysel başarısını doğrudan etkileyebileceği düşünülmektedir (Halıcı, Parasız ve Yetim, 2020).

Liderlerin bireylere ve topluma daha iyi hizmet sunabilmesi için mevcut kaynakların etkin bir şekilde kullanılması, kaynakların artırılması, yenilikçi fikirlerin, planların ve organizasyonların geliştirilmesi gerekmektedir. Bu süreçte, hizmetlerin bireylerin ihtiyaçları doğrultusunda en uygun biçimde planlanması önemli bir rol oynamaktadır. Bununla birlikte, günümüzde neredeyse her alanda sürekli değişim söz konusu olabileceği için liderlerin bu değişimin getireceği muhtemel olumsuzluklara karşı (stres, baskı, adaptasyon) mental dayanıklılığının da olması örgütün başarıya ulaşmasında önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir (Ceyhun, Yılmaz, Dokuzoğlu ve Karacan-Doğan, 2023). Çoğu alandaki gibi spor alanında da liderlerin doğru kararlar alabilmesi, amaca ulaşma hususunda kritik bir öneme sahiptir. Bu bağlamda, çalışmamızın odak noktası, geleceğin spor yöneticisi adaylarının karar verme stillerinin liderlik yönelimlere olan etkisini inceleyebilmektir. Dolayısıyla bu çalışma, spor yöneticisi adaylarının karar verme stillerinin liderlik yönelimleri üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde incelemeyi ve analiz etmeyi amaçlamaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Çalışmada ilişkisel tarama modelinden faydalanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla sayıdaki değişkenin arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek, birbirlerine kıyasla farklılık

durumlarını belirlemek ve farklılığın ne derecede olduğunu belirlemeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2011). Nicel araştırmalar, temelde matematiğe dayalı yöntemlerin desteğiyle değişkenler arasındaki ilişkilerin farklı istatistiksel ve sayısal verilerle açıklanmasını sağlayan bir araştırma yöntemidir (Patton, 2005).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2023-2024 akademik yılında Ankara ilindeki bir devlet üniversitesinin Spor Bilimleri Fakültesi bünyesinde yer alan Spor Yöneticiliği Bölümünde öğrenim görmekte olan ve kolayda örneklem yöntemi ile seçilen 114'ü (%51,3) erkek, 108'i (%48,7) kadın olmak üzere toplam 222 kişi oluşturmuştur.

Veri Toplama Aracı

Bu çalışmada, araştırmacılar tarafından hazırlanmış kişisel bilgi formuyla birlikte geçmiş araştırmalarda geçerlik ve güvenilirliği yapılmış olan ölçüm araçları kullanılmıştır. Ölçeklere ilişkin bilgiler sırasıyla aşağıda verilmiştir.

Çok Yönlü Liderlik Yönelimleri Ölçeği

Araştırmaya Katılanların Liderlik Yönelim düzeylerini belirleyebilmek amacıyla Dursun, Günay ve Yenel (2019) tarafından geliştirilen ölçek 5'li likert tipinde olan, Politik Liderlik, İnsan Kaynaklı Liderlik, Karizmatik Liderlik ve Yapısal Liderlik olmak üzere toplamda 19 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ayrıca ölçekte ters kodlanan herhangi bir madde yer almamaktadır. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin iç tutarlılık katsayısı, "Politik Liderlik" için 80, "İnsan Kaynaklı Liderlik" için .73, "Karizmatik Liderlik" için 74 ve "Yapısal Liderlik" için ise 72 olarak belirlenmiştir. Her alt boyuttan alınan puanın yüksek olması, ilgili alt boyuttaki liderlik özelliğinin yüksek olduğunu göstermektedir. Veri setinden elde edilen iç tutarlılık katsayıları sırasıyla; .83, .76, .72 ve .75 olarak tespit edilmiştir.

Akılci ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Ölçeği (ASKSÖ)

Akılci ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Ölçeği, Hamilton vd., (2016) tarafından geliştirilmiş, İme, Kalı Soyer, Keskinoglu (2020) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Güvenirliği ve geçerliği incelenmiştir. Yapılan uyarlama çalışmasına ise 357 kadın ve 383 erkek toplamda 740 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Ölçeğin ölçüt geçerliliği, iç tutarlılığı, test-tekrar test güvenilirlik hesaplaması SPSS programında yapılmıştır. Ölçeğin iki faktörlü yapısı ise doğrulamayı faktör analizi sonuçlarıyla doğrulanmıştır. Toplam ölçek için Cronbach'ın alfa değeri .80, alt ölçek boyutları olan akılci karar verme için .90 ve sezgisel karar verme için .85 'dir. Veri setinden elde edilen iç tutarlılık katsayıları ise sırasıyla; .85, .88 ve .83'dür.

Araştırmanın Etiği

Çalışmanın etik uygunluğuna ilişkin karar, Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 27.04.2023 tarih ve 09 sayılı toplantısında alınmıştır. Mevcut araştırma süresince "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" çerçevesinde hareket edilmiştir."

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında uygulanan istatistiksel analizler, SPSS 25.0 istatistik paket programından faydalanılmıştır. Araştırmada elde edilmiş değerlere bakıldığında değerlerin parametrik testlerin uygulanmasına uygun değerler olduğundan dolayı bu doğrultuda parametrik testlerin uygulanmasına (George ve Mallery, 2010). karar verilmiştir. Verilerin değerlendirilme noktasında istatistiki yöntem olarak; betimsel istatistikler, t testi, ANOVA, Tukey, Pearson Korelasyon ve regresyon analizi testlerinden yararlanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Karar Verme Stilleri ve Çok Boyutlu Liderlik Yönelimleri Ölçeklerinden Aldıkları Ortalama Puanlar

| Ölçekler | N | Min | Maks | \bar{x} | S |
|-------------------------|-----|------|------|-----------|------|
| Akılcı Karar Verme | 222 | 1.00 | 5.00 | 3.80 | 1.10 |
| Sezgisel Karar Verme | 222 | 1.00 | 5.00 | 3.11 | 1.09 |
| Politik Liderlik | 222 | 1.00 | 5.00 | 3.84 | 1.07 |
| İnsan Kaynaklı Liderlik | 222 | 1.00 | 5.00 | 3.98 | 1.09 |
| Karizmatik Liderlik | 222 | 1.00 | 5.00 | 3.85 | 1.10 |
| Yapısal Liderlik | 222 | 1.00 | 5.00 | 3.87 | 1.15 |

Tablo 1’de Katılımcıların Karar Verme Stilleri alt boyutlarından akılcı karar verme için aldıkları puan ortalamaları (\bar{x} =3.80), sezgisel karar verme için (\bar{x} =3.11) olarak belirlenmiştir. Çok Boyutlu Liderlik Yönelimleri Ölçeği alt boyutlarından politik liderlik için (\bar{x} =3.84), insan kaynaklı liderlik için (\bar{x} =3.98), karizmatik liderlik için (\bar{x} =3.85) ve yapısal liderlik içinse (\bar{x} =3.87) olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Karar Verme Stilleri ve Çok Boyutlu Liderlik Yönelimleri Ölçeklerinden Aldıkları Ortalama Puanın Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

| Ölçekler | Cinsiyet | N | \bar{x} | S | sd | t | p |
|-------------------------|----------|-----|-----------|------|-----|------|-----|
| Akılcı Karar Verme | Kadın | 108 | 3.86 | 1.09 | 220 | .83 | .40 |
| | Erkek | 114 | 3.73 | 1.11 | | | |
| Sezgisel Karar Verme | Kadın | 108 | 3.18 | 1.19 | 220 | .93 | .35 |
| | Erkek | 114 | 3.04 | .99 | | | |
| Politik Liderlik | Kadın | 108 | 3.82 | 1.04 | 220 | -.35 | .72 |
| | Erkek | 114 | 3.87 | 1.10 | | | |
| İnsan Kaynaklı Liderlik | Kadın | 108 | 4.00 | 1.07 | 220 | .33 | .73 |
| | Erkek | 114 | 3.95 | 1.11 | | | |
| Karizmatik Liderlik | Kadın | 108 | 3.87 | .83 | 220 | .19 | .84 |
| | Erkek | 114 | 3.83 | .91 | | | |
| Yapısal Liderlik. | Kadın | 108 | 3.83 | 1.13 | 220 | -.51 | .61 |
| | Erkek | 114 | 3.91 | 1.16 | | | |

Tablo 2’de Katılımcıların karar verme stilleri ve liderlik yönelimlerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır, $t_1(220) = .83, p > .05$; $t_2(220) = .93, p > .05$; $t_3(220) = -.35, p > .05$; $t_4(220) = .33, p > .05$; $t_5(220) = .19, p > .05$; $t_6(220) = -.51, p > .05$.

Tablo 3. Katılımcıların Karar Verme Stilleri ve Çok Boyutlu Liderlik Yönelimleri Ölçeklerinden Aldıkları Ortalama Puanın Egzersiz Yapma Durumu Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

| Ölçekler | Egzersiz Y. D. | N | \bar{x} | S | sd | t | p |
|-------------------------|----------------|-----|-----------|------|-----|------|-----|
| Akılcı Karar Verme | Evet | 181 | 3.86 | 1.08 | 220 | 1.75 | .08 |
| | Hayır | 41 | 3.52 | 1.16 | | | |
| Sezgisel Karar Verme | Evet | 181 | 3.11 | 1.08 | 220 | .01 | .98 |
| | Hayır | 41 | 3.11 | 1.16 | | | |
| Politik Liderlik | Evet | 181 | 3.89 | 1.06 | 220 | 1.50 | .13 |
| | Hayır | 41 | 3.61 | 1.10 | | | |
| İnsan Kaynaklı Liderlik | Evet | 181 | 4.02 | 1.08 | 220 | 1.12 | .26 |
| | Hayır | 41 | 3.80 | 1.13 | | | |
| Karizmatik Liderlik | Evet | 181 | 3.86 | .87 | 220 | 1.32 | .18 |
| | Hayır | 41 | 3.80 | .88 | | | |
| Yapısal Liderlik. | Evet | 181 | 3.94 | 1.13 | 220 | 1.73 | .08 |
| | Hayır | 41 | 3.59 | 1.19 | | | |

Tablo 3’de Katılımcıların karar verme stilleri ve liderlik yönelimlerinin egzersiz yapma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak fark olmadığı tespit edilmiştir, $t_1(220)=1.75$, $p>.05$; $t_2(220)=.01$, $p>.05$; $t_3(220)=1.50$, $p>.05$; $t_4(220)=1.12$, $p>.05$; $t_5(220)=1.32$, $p>.05$; $t_6(220)=1.73$, $p>.05$.

Tablo 4. Değişkenler Arası İlişkinin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ile İncelenmesi

| Değişken | Akılcı K. | Sezgisel K. | Politik L. | İnsan K. L. | Karizmatik L. | Yapısal L. |
|-------------------------|-----------|-------------|------------|-------------|---------------|------------|
| Akılcı Karar Verme | 1 | | | | | |
| Sezgisel Karar Verme | .45** | 1 | | | | |
| Politik Liderlik | .61** | .40** | 1 | | | |
| İnsan Kaynaklı Liderlik | .62** | .35** | .93** | 1 | | |
| Karizmatik Liderlik | .54** | .38** | .94** | .87** | 1 | |
| Yapısal Liderlik | .64** | .33** | .89** | .88** | .85** | 1 |

** $p<.01$

Tablo 4 İncelendiğinde ; akılcı karar verme ($r_1=.61$, $p<.01$; $r_2=.62$, $p<.01$; $r_3=.54$, $p<.01$; $r_4=.64$, $p<.01$) ve sezgisel karar verme ($r_5=.40$, $p<.01$; $r_6=.35$, $p<.01$; $r_7=.38$, $p<.01$; $r_8=.33$, $p<.01$) ile politik, insan kaynaklı, karizmatik ve yapısal liderlik arasında ise orta düzey pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu ifade edilebilmektedir.

Tablo 4’ te, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri ile fiziksel fayda, psikolojik fayda ve sosyal fayda düzeyleri arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir, ($r_1=.19$, $p<.01$); ($r_2=.21$, $p<.01$); ($r_3=.16$, $p<.01$).

Tablo 5. Liderlik Yönelimlerinin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

| Değişkenler | Standardize β | Standart Hata | Kritik Oran | p | R2 |
|-------------------|---------------------|---------------|-------------|------|-----|
| Akılcı Karar V. | .53 | .06 | 9.07 | | |
| Politik Liderlik | | | | .000 | .38 |
| Sezgisel Karar V. | .16 | .06 | 2.63 | | |

| | | | | | | |
|-------------------|-------------------------|-----|-----|-------|------|-----|
| Akılcı Karar V. | İnsan Kaynaklı Liderlik | .57 | .06 | 9.72 | .000 | .39 |
| Sezgisel Karar V. | | .10 | .06 | 1.63 | | |
| Akılcı Karar V. | Karizmatik Liderlik | .47 | .05 | 7.45 | .000 | .32 |
| Sezgisel Karar V. | | .16 | .05 | 2.62 | | |
| Akılcı Karar V. | Yapısal Liderlik | .62 | .06 | 10.67 | .000 | .42 |
| Sezgisel Karar V. | | .05 | .06 | .91 | | |

p<.01

Tablo 5’ te; akılcı ve sezgisel karar vermenin politik, insan kaynaklı, karizmatik ve yapısal liderlik arasındaki ilişkide istatistiksel açıdan anlamlı bir etki görülmektedir ($\beta_1=.53$; $p<.05$; $\beta_2=.16$; $p<.05$; $\beta_3=.57$; $p<.05$; $\beta_4=.10$; $p<.05$; $\beta_5=.47$; $p<.05$; $\beta_6=.16$; $p<.05$; $\beta_7=.62$; $p<.05$; $\beta_8=.05$; $p<.05$). Modele ait çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde; katılımcıların karar verme stillerinin politik liderliği %38, insan kaynaklı liderliği %39, karizmatik liderliği %32 ve yapısal liderliği %42 oranında yordadığı tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Spor yöneticisi adaylarının karar verme stillerinin liderlik yönelimlerini etkileyip etkilemediğini etkilediyse ne düzeyde etkilediğini “cinsiyet, egzersiz yapma durumu” gibi bağımsız değişkenlerine göre sonuçların betimlenmesini hedefleyen bu araştırmaya 222 spor yöneticisi adayı dahil edilmiş olup, bu çerçevede, araştırmanın grubundan elde edilen bulgular tartışılarak yorumlanmış ve literatürle ilişkisi araştırmalarla desteklenmiştir.

Araştırmanın bulguları, spor yöneticilerinin karar verme stillerinin, liderlik yönelimleri üzerinde belirleyici bir rolünün olabileceğini göstermektedir. Katılımcıların karar verme stilleri ve çok boyutlu liderlik yönelimleri ölçeklerinden almış oldukları ortalama puanlar incelendiğinde akılcı ve sezgisel karar verme ortalama puanları ile liderlik yönelimi alt boyutlarının ortalama puanlarının yüksek olduğu belirlenmiştir.

Akılcı ve sezgisel karar verme stilleri ölçeği geneli ile alt boyutlarının cinsiyete göre değişimi incelendiğinde ölçek geneli ile alt boyutların cinsiyet türüne göre kadınlar lehine anlamlı bir farklılık olsa da istatistiksel düzeyde anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Tablo 2). Literatürde araştırma bulguları ile örtüşen çalışmaların (Friedman ve Mann, 1993; Tuinstra ve ark., 2000; Çetin 2010; Alver ve ark., 2006; Avşaroğlu, 2007; Deniz, 2002; Güçray, 2001; Kesici, 2002; Köse, 2002; Vural, 2013) yanı sıra mevcut araştırma ile örtüşmeyen çalışmalar (Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009; Tatlıoğlu, 2010; Kaşık, 2009; Can, 2009) literatürde mevcuttur. Ayrıca Işık ve Cengiz (2018) tarafından yapılan çalışma sonucunda ise karar verme alt boyutlarının tamamında kadın katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek ortalamalar elde ettikleri belirtilmiştir. Atılğan ve Tükel (2019) tarafından yapılan hakemlerin karar verme stillerini inceledikleri araştırma; yalnızca kaçınan karar verme alt boyutu ile cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı bir fark bulup, erkek bireylerin daha kaçınan karar verdiklerini ortaya koymuştur. Ayrıca Güner, Karababa ve Canlı, (2019) çeşitli disiplinlerde doğa sporlarıyla ilgilenen sporcularla yaptıkları çalışmada; kadın sporcuların daha sakin ve kontrollü karar verdiklerini tespit etmişlerdir.

Mevcut araştırmada cinsiyet değişkeni boyutunda anlamlı bir fark bulunmamasının sebebi olarak örneklem alınan grubun yař aralığı birbirine yakın olması ve dolayısıyla aynı kuşakta yer almalarından dolayı birbirlerini karar verme konusunda etkiledikleri dūřünölmektedir. Üniversite öğrencileri olmaları sebebiyle pek çok sorumluluklarının ailelerinin üstlendiği ve öğrencilerin hayatlarında karar verme sürecinde biręok konuda müdahil oldukları ihtimalini de göz önüne alındığında cinsiyet değişkeni bakımından bir fark bulunmadığı dūřünölmektedir.

Tablo 4 ve 5 incelendiğinde akılcı karar verme ve sezgisel karar verme ile politik, insan kaynaklı, karizmatik ve yapısal liderlik arasında orta düzeyin üzerinde ilişkinin olduğu ve regresyon sonuçlarına göre bu ilişkide istatistiksel açıdan anlamlı bir etki bulunduğu görölmektedir. Ortaya çıkan bu sonuç ile ilgili olarak karar verme süreçleri ile liderlik stilleri arasında yakın bir bağın olduğu söylenebilir. Özsarı ve Tek, (2024) gençlik kampı liderleri ile yaptığı araştırmada rasyonel karar alma ile yapısal liderlik, insan kaynaklı liderlik, politik liderlik ve karizmatik liderlik boyutları arasında pozitif ve orta düzey bir ilişki tespit etmişlerdir. Aynı zamanda Özsarı ve Tek'in, sezgisel karar verme stili ile yapısal liderlik, insan kaynaklı liderlik, politik liderlik ve karizmatik liderlik boyutları arasında orta düzeye yakın ilişkileri tespit etmeleri araştırmamızın sonuçları ile örtüşmektedir. Tatum vd., (2003) yaptıkları araştırmada rasyonel (akılcı) karar verme ile liderlik süreci arasında yakın ilişkileri tespit etmesi, benzer şekilde Kao ve Kao, (2007) ve Hariri, (2014) karar verme stilleri ile liderlik yönelimleri arasında bir etkileşimin olduğunu ortaya koyması araştırmamızın sonuçları ile örtüşmektedir. Özsarı ve Tek, (2024) yaptıkları araştırmada regresyon sonuçlarına göre yapısal liderlik, insan kaynaklı liderlik ve karizmatik liderlik, karar verme stilleri ölçeğinin rasyonel karar verme alt boyutu üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca karizmatik liderliğin sezgisel karar verme üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulgusu, araştırmamızın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Bu sonuçtan hareketle insan kaynaklı ve karizmatik liderlik yönelimlerini sergileyen katılımcıların akılcı karar alma stilini etkili bir şekilde kullanma olasılığının yüksek olduğunu; karizmatik liderlik yönelimine sahip katılımcıların ise sezgisel karar alma stilini öncelikli olarak kullanma olasılıklarının yüksek olabileceği söylenebilir.

Sonuç olarak; literatürde karar verme temalı çalışmalara genel olarak bakıldığında cinsiyet değişkeninin araştırma sonuçlarında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmektedir. Bu değişkenlerin araştırmamızdaki örneklem grubu özelinde anlamlı farklılık göstermediği de araştırma bulguları arasındadır. Elde edilen bulgulara göre, katılımcıların akılcı ve sezgisel karar verme stilleri ile politik, insan kaynaklı, karizmatik ve yapısal liderlik arasında orta düzey pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Regresyon analizleri neticesinde, akılcı ve sezgisel karar vermenin politik, insan kaynaklı, karizmatik ve yapısal liderlik üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı etkilerinin olduğu görölmüştür. Özellikle yapılan çoklu regresyon analizleri, katılımcıların karar verme stillerinin politik liderliği %38, insan kaynaklı liderliği %39, karizmatik liderliği %32 ve yapısal liderliği %42 oranında etkilediğini ortaya koymuştur.

Çalışma sonuçlarından yola çıkarak şu öneriler sıralanabilir, spor yöneticisi adaylarının liderlik yönelimlerini geliştirmek için akılcı ve sezgisel karar verme becerilerini güçlendirmeleri gerektiği söylenebilir. Spor yönetimi eğitimi alan öğrencilerin liderlik

yetkinliklerini geliştirmek için akademik programlarda karar verme süreçlerinin nasıl yönetileceği konusuna daha fazla vurgu yapılabilir. Bununla birlikte, liderlik eğitimlerinde akılcı ve sezgisel karar verme becerilerinin önemi vurgulanmalı ve bu becerilerin pratik uygulamalarıyla desteklenmesi sağlanabilir. Spor yönetimi eğitim programlarında, öğrencilerin karar verme stillerini ve liderlik yönelimlerini değerlendirmek için uygun araçlar ve yöntemler kullanılarak, bu değerlendirme süreçleri, bireylerin güçlü yönlerini belirlemelerine ve geliştirmelerine olanak tanıyabilir. Çalışmayı farklı bir örneklem grubuyla yaparak çalışma sonuçları ile literatüre farklı bir bakış açısı kazandırılabilir. Çalışmadaki değişkenlere yönelik nitel çalışmalar yapılarak literatür zenginleştirilebilir. Spor yönetimi eğitimi alan öğrencilerin liderlik potansiyellerini değerlendirirken ve geliştirirken dikkate alınabilir. Spor yöneticisi adaylarının akılcı ve sezgisel karar verme stillerinin, liderlik yönelimleri üzerinde olumlu bir etkisi olduğundan hareketle, spor yönetimi eğitiminde liderlik becerilerinin geliştirilmesinde karar verme süreçlerinin önemi vurgulanmalıdır. Gelecekteki araştırmalar, farklı spor disiplinleri ve farklı üniversitelerde benzer çalışmalarla bu bulguların genelleştirilmesini destekleyebilir.

KAYNAKLAR

- Atar, E. & Özbek, O. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin liderlik davranışları. *Spormetre* 7, 51-9.
- Atılğan, D., Tükel, Y., (2019). Hakemlerin Karar Verme Stillерinin İncelenmesi. *Sport Sciences* 14, (2), 22- 32
- Alver, B., Ada, ř., & Çakıcı, D. (2006). Okul yöneticilerinin karar verme stratejilerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Kazım Karabekir Eğitim Dergisi*, 13, 55-70
- Avcı E., Başer M. (2019). Klinik karar verme sürecinde hemşirelerin liderlik özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 6(2), 1-5.
- Avşaroğlu, S. (2007). *Üniversite öğrencilerin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle basa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ayyıldız, T., Kayhalak F., Kurtipek S., Yenel İ. (2022) Rekreatyoneel Liderlik Davranışı Ölçeğinin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27(2), 127-142. Doi:10.53434/gbesbd.1082314
- Bass, B. & Stogdill, R. M. (1990). Bass&Stodgill's handbook of leadership: theory, research and managerial applications. *Simon and Schuster*, p.18.
- Bartol, K. M. & Martin, D. C. (1991). *Management*. New York: McGraw Hill.
- Bolman, Lee G., Deal, T. (1991). “Liderlik ve yönetim etkinliği: çok çerçeveleli, çok sektörlü bir analiz”, *İnsan Kaynakları Yönetimi*, S.30 (4), 509-534.
- Bolman, L. & Deal, T. (1991). Leadership and management effectiveness: A multi-frame, multi-sector analysis. *Human Resource Management*, 30(4), 509-534.
- Bolman, L., & Deal, T. E. (2008). Reframing organizations: Artistry, choice and leadership. San Francisco: Jossey-Bass.

- Burns, J. (2012). Leadership. Open Road Media, p.9.
- Cemaloğlu, N. (2019). Yönetimin pin kodu. Ankara: Pegem A 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).
- Chan, K. Y., & Drasgow, F. (2001). Toward a theory of individual differences and leadership: Understanding the motivation to lead. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 481–498.
- Çekiç, Ö. (2023). *Okul Yöneticilerinin Öz Düzenleme Becerileri ile Karar Verme Stilllerine İlişkin Öğretmen ve Yönetici Görüşleri*. (Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Çetin, M. Ç. (2009). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin karar verme stilleri, sosyal beceri düzeyleri ve stresle basa çıkma biçimlerinin bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çeyiz, S., ve Özbek, O. (2014). Küreselleşme ve spor etkileşimi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 487-495.
- Deniz, M. E. (2002). *Üniversite öğrencilerinin karar verme stratejileri ve sosyal beceri düzeylerinin ta-baskın ben durumları ve bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi* (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Dereli, M. (2003). İlköğretim müdürleri/ilköğretim okulu müdürlerinin liderlik stillerine ilişkin bir anket araştırması (Yayın No. 140148) [Yüksek Lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Dilmaç, B., & Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 171-187.
- Dursun, M., Günay, M., & Yenel, İ. F. (2019). Çok yönlü liderlik yönelimleri ölçeği (ÇYLYÖ): geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi*, 2(2), 333-347.
- Eren, E. (2008). *Yönetim ve organizasyon çağdaş ve küresel yaklaşımlar*. İstanbul: Beta Yayınevi.
- Friedman, A. I., & Mann, L. (1993). Coping patterns in adolescent decision making: An Israeli-Australian comparison. *Journal of Adolescence*, 6, 187-199
- Güçray, S. S. (2001). Ergenlerde karar verme davranışlarının öz-saygı ve problem çözme becerileri algısı ile ilişkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(8), 106-121.

- Gürer, B., Karababa, E. M., & Canlı, E. (2019). The Effect of Mental Toughness of Individuals Doing Outdoor Sports on their Decision-Making Skills. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(1), 144-154.
- Hamilton, K Shih,S.I. ve Mohammed,S. (2016). The development and validation of the rational and intuitive decision styles scale. *Journal of Personality Assessment*, 98(5), 523-535.
- Halıcı, A., Parasız, Ö., ve Yetim, A. (2020). Sayılarla Türkiye’de spor yöneticiliği eğitimi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(4), 299-312.
- Işık, U. ve Cengiz, R. (2018). Doğa kulüplerine üye bireylerin zaman yönetimi ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Spormetre*, 16(2), 25-35.
- İbicioğlu, H., Özmen, H. İ., & Taş, S. (2009). Liderlik Davranışı ve Toplumsal Norm İlişkisi: Ampirik Bir Çalışma. *Suleyman Demirel University Journal Of Faculty Of Economics & Administrative Sciences*, 14(2).
- İme, Y., Kalı Soyer, M. & Keskinoglu, M. Ş. (2020). Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması. *OPUS International Journal of Society Researches*, Eğitim ve Toplum Özel sayısı, 5995-6013. DOI: 10.26466/opus.720827
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kaşık, D. Z. (2007). *Ergenlerde karar verme stilleri ve algılanan sosyal destek düzeylerinin sosyal yetkinlik beklentisi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kesken, J., Nazlı, A., & Ünnü, A. (2011). *Öteki liderlik*. Ankara: Gazi Kitapevi.
- Kesici, Ş. (2002). *Üniversite öğrencilerinin karar verme stratejilerinin psikolojik ihtiyaç örüntüleri ve özlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi* (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Köse, A. (2002). *Psikolojik danışma ve rehberlik birinci sınıf öğrencilerinin cinsiyet ve algılanan sosyo-ekonomik düzey açısından psikolojik ihtiyaçları ve karar verme stratejilerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Luedi, M. M., & Anaesthesiologist, A. (2022). Leadership in 2022: A perspective. *Best Practice & Research Clinical Anaesthesiology*, 36, 229-235.
- Özoğul, T., İlbay, B., & Kozak, A. M. (2016). Rekreasyonel liderlerin ve turist rehberlerinin rolleri ve özellikleri üzerine kavramsal bir değerlendirme, 17. Ulusal Turizm Kongresi, 367-376. <https://www.researchgate.net/publication/314391945>
- Özsalmanlı, A. Y. (2005). Türkiye’de kamu yönetiminde liderlik ve lider yöneticilik. *Maraş Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13, 137-146
- Sabuncuoğlu, Z. ve Tüz, M. V. (1998). *Örgütsel Psikoloji*. Bursa: Alfa Aktüel Yayınevi.

- Seçkin, Z. (2009). Bilgideki hızlı değişimin lider/yöneticilerin karar alma sürecine etkileri üzerine bir araştırma. (Doktora Tezi), Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Snowden, D.J., Boone, M.E., 2007. *A leader's framework for decision making*. Harv. Bus. Rev. 1–8.
- Tatlıhoğlu, K. (2010). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede özsayı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi* (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitimi Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Turan, S. (2014). *Eğitim yönetimi teori, araştırma ve uygulama*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Tuinstra, J., Van-Sonderen, F. L. P., Groothoff, J. W., Van-Den-Heuvel, W. J. A., & Post, D. (2000). Reliability, validity and structure of the adolescent decision-making questionnaire among adolescents in the Netherlands. *Personality and Individual Differences*, 28(2), 273-285.
- Vural, M. (2013). *Spor genel müdürlüğü merkez ve taşra teşkilatında görev yapan spor yöneticilerinin düşünme ve karar verme stillerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya
- Yılmaz, M. ve Yenel, İ.F. (2020). “Gençlik Kamplarında Görev Alan Kamp Liderlerinin Liderlik Yönelimlerinin İncelenmesi”. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 2(2), 118-134.



Kadın Futbolcularda Pliometrik Antrenmanın Atletik Performans Gelişimleri Üzerindeki Etkisi

Halit EGESoy¹, Hayrettin GÜMÜŞDAĞ²

¹Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0003-1347-8647>

²Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-1616-8671>

To cite this article/ Atıf için:

Egesoy, H. ve Gümüşdağ, H. (2024). Kadın futbolcularda pliometrik antrenmanın atletik performans gelişimleri üzerindeki etkisi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 225-234.

Özet

Bu çalışmanın amacı, kadın futbolcularda pliometrik antrenmanın atletik performans gelişimleri üzerindeki etkinliğini araştırmaktır. Araştırmaya kadın futbol takımında yer alan toplam 22 kadın futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Kadın futbol takımı haftada 4 antrenman ve bir müsabaka yapmaktaydı. Yapılan çalışma 6 hafta devam etmiştir. Öncelikle katılımcılara 10-30 m sprint ve durarak uzun atlama testleri uygulanmış ve ön-test değerleri alınmıştır. Daha sonra katılımcılar rastgele olacak şekilde antrenman grubu (AG, n=11) ve kontrol grubu (KG, n=11) olarak iki gruba ayrılmışlardır. Antrenman grubuna ısınmadan hemen sonra pliometrik sıçramaları içeren bir program ve günlük planlamadaki futbol antrenmanı uygulanmıştır. Kontrol grubu ise sıçrama ile ilgili hiçbir şey yapmamış, bu grup sadece günlük planlamadaki futbol antrenmanı uygulamıştır. Bu uygulamalar, haftanın 2 antrenmanında uygulanmıştır (Salı-Perşembe günleri). Uygulama bitiminde katılımcıların son-test değerleri alınmış ve çalışma sonlandırılmıştır. Çalışma bulgularına göre katılımcıların 10 m sprint performanslarında anlamlı bir artış görülmüştür ($p>0.05$). Fakat 30 m sprint ve durarak uzun atlama performanslarında anlamlı gelişimler tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu sonuçlar, antrenmanlarda uygulanacak pliometrik sıçramaların kadın futbolcuların 30 m sprint ve durarak uzun atlama performanslarını anlamlı şekilde geliştirebileceğini göstermektedir. Bu nedenle, antrenörlerin sporcuların performans gelişimlerine katkıda bulunan pliometrik egzersizlere antrenman programlarında daha fazla yer vermesi önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Futbol, Kadın, Durarak Uzun Atlama, Sprint, Performans

The Effect of Plyometric Training on Athletic Performance Development in Female Soccer Players

Abstract

The aim of this study was to investigate the effectiveness of plyometric training on athletic performance development in female soccer players. A total of 22 players in a female soccer team participated voluntarily in the study. This team had 4 training sessions and one competition per week. The study continued for 6 weeks. Firstly, 10-30 m sprint and long jump tests were applied to the participants and pre-test values were taken. Then, the participants were randomly divided into two groups as training group (TG, n=11) and control group (CG, n=11). The training group received a programme including plyometric jumps immediately after warm-up and football training in the daily plan. The control group did not do anything related to jumping, this group only performed the soccer training in the daily plan. These applications were applied in 2 training sessions of the week (Tuesday-Thursday). At the end of the application, the post-test values of the participants were taken and the study was terminated. According to the findings of the study, there was no significant increase in the 10 m

sprint performance of the participants ($p>0.05$). However, significant improvements were detected in 30 m sprint and long jump performances ($p<0.05$). These results suggest that plyometric jumps in training can significantly improve 30 m sprint and standing long jump performances of female soccer players. For this reason, it is recommended that coaches give more space to plyometric exercises that contribute to the performance development of athletes in their training programs.

Keywords: Soccer, Female, Long Jump, Sprint, Performance

GİRİŞ

Günümüzde futbol eskiye göre daha dinamik oynanmaktadır. Bu dinamik yapı oyun içerisinde başarılı bir performans için patlayıcı hareketlere ihtiyaç duymaktadır. Futbol, müsabaka sırasında ani duruşlar ve yön değişiklikleri, sıçramalar, hızlı sprintler, topa vurma ve ani şutlar gibi birçok patlayıcı hareketleri içermektedir (Michailidis, 2015). Bu hareketlerin başarılı şekilde gerçekleşmesinde ilgili kasların esneme-kısalma döngüsü (SSC) önemli rol oynamaktadır (Manolopoulos ve ark., 2004). Tekrarlayan bir şekilde patlayıcı salınım ve darbe üreten bu tür eylemler SSC'yi kullanır ve hızlı kuvvet üretimi ve yüksek güç çıkışı gerektirir.

Pliometrik egzersizler, kasları en kısa sürede maksimum güç üretebilme düzeyine getirecek patlayıcı hareketleri içermektedir (Pancar ve ark., 2018). Yani, uygulanan bir pliometrik egzersiz, bir kasın kısa süreli kasılmasından faydalanarak yine çok kısa bir süre içerisinde daha güçlü hareket üretebilmesine katkı sağlamaktadır. Pliometrik bir egzersiz sırasında, yüksekte zemine atlayış sırasında, agonist kaslar gerilerek kas liflerini etkilemekte ve gerilme refleksi tetiklenmektedir. Gerilme refleksi pasif durumda olan kas liflerinin, uyarılma seviyesi giderek artmakta ve sonraki kasılmalar daha etkili olabilmektedir. Pliometrik egzersizlerin temeli bu çalışma sistemine göre açıklanmaktadır (Wang ve Wang, 2016; Yüksel ve ark., 2016).

Bu tür egzersizlerin uzun atlama performansı ve koşu hızı üzerindeki etkilerini araştıran literatürde birçok çalışma olmasına rağmen, bunların büyük çoğunluğu erkek ve yetişkin sporcular üzerinde uygulanmıştır (Fatouros ve ark., 2012; Booth ve ark., 2016). Çok az sayıda çalışma kadın sporcular üzerinde gerçekleştirilmiştir. Kadın sporcular üzerinde yapılan çalışmalar, antrenmanlarda uygulanan pliometrik egzersizlerin sporcuların uzun atlama becerisi ve koşu hızlarını geliştirdiğini rapor etmişlerdir (Sánchez ve ark., 2020; Idriss ve ark., 2022; Nonnato ve ark., 2022). Bu çalışmanın amacı, kadın futbolcularda pliometrik antrenmanın atletik performans gelişimleri üzerindeki etkinliğini araştırmaktır.

YÖNTEM

Çalışma Grubu

Araştırmaya Denizli ilinde bulunan bir kadın futbol takımında yer alan toplam 22 kadın futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada yer alan katılımcılar, haftada 4 antrenman ve bir müsabaka yapmaktaydı. Mevcut çalışma 6 hafta devam etmiştir. Öncelikle katılımcılara 10-30 m sprint ve durarak uzun atlama testleri uygulanmış ve ön-test değerleri alınmıştır. Daha sonra katılımcılar rastgele olacak şekilde antrenman grubu (AG, n=11) ve kontrol grubu (KG, n=11) olarak iki gruba ayrılmışlardır. (kontrol grubu: yaş: $17,22 \pm 2,47$ yıl, vücut ağırlığı: $62,11 \pm 4,55$ kg, boy uzunluğu: $167,22 \pm 5,32$ cm, antrenman yaşı: $6,15 \pm 4,36$ yıl, VKİ: $21,28 \pm 2,71$ kg/m² ve antrenman grubu: yaş: $17,36 \pm 2,83$ yıl, vücut ağırlığı: $61,32 \pm 2,74$ kg, boy uzunluğu: $168,22 \pm 4,61$ cm, VKİ: $20,45 \pm 4,22$ kg/m²; antrenman yaşı: $5,88 \pm 6,22$ yıl).

Antrenman grubuna ısınmadan hemen sonra pliometrik sıçramaları içeren bir program ve günlük planlamadaki futbol antrenmanı uygulanmıştır. Kontrol grubu ise sıçrama ile ilgili hiçbir şey yapmamış, bu grup sadece günlük planlamadaki futbol antrenmanı uygulamıştır.

Bu uygulamalar, haftanın 2 antrenmanında uygulanmıştır (Salı-Perşembe günleri). Uygulama bitiminde katılımcıların son-test değerleri alınmış ve çalışma sonlandırılmıştır.

Katılımcılardan (a) sağlıklı olanlar, (b) tüm antrenman seanslarının en az %90'nına katılan oyuncular, (c) sakatlığa bağlı hareket kısıtlılığı olmayanlar çalışmaya dâhil edilmiştir. Bunun yanında, sakatlık geçirmiş ve hala sakat olan sporcular ve antrenmanlara düzenli katılım sağlamayan sporcular çalışmaya dahil edilmemiştir. Çalışma protokolü ve olası yararları ve riskleri açıklandıktan sonra katılımcılardan ve yasal temsilcilerinden gönüllü katılımlarını gösteren yazılı bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır. Katılımcılara, istedikleri zaman herhangi bir gerekçe göstermeksizin araştırmadan çekilebilecekleri bildirilmiştir.

Veri Toplama Aracı

Vücut Ağırlığı ve Boy Ölçümü

Katılımcıların vücut ağırlığı değerleri, çıplak ayakla 0.1 kg hassaslıkta SECA marka baskülle alınmıştır. Katılımcıların boy ölçümü değerleri ise 0.1 m hassasiyete sahip olan SECA marka boy skalası ile alınmıştır.

Durarak Uzun Atlama Testi

Katılımcıların ayak parmak uçları çizginin hemen arkasında, ayaklar normal aralıkta olacak şekilde yerleştirilip, yere paralel bir şekilde, kollar önde, dizler bükülü konumda, kolların salınımıyla birlikte ileriye sıçrayabileceği kadar uzağa sıçramaları ve iki ayağının aynı anda yere temas etmesi istendi. Test iki kez uygulandı ve katılımcının en iyi mesafesi metre cinsinden kaydedildi (Yılmaz ve ark., 2014).

10-30 m Sprint Testi

Teste başlamadan önce katılımcılara özel ısınma protokolü uygulanmış ve ısınmaları sağlanmıştır. Test, başlangıç fotoselinin 1 m gerisinde olacak şekilde katılımcıların tamamen kendini hazır hissettiği zaman başlamıştır. Ölçümler, 10 ve 30 m'lik koşu mesafesine yerleştirilen fotoseller ile yapılmıştır. 3 dk dinlenme aralıklarıyla 2 ölçüm alınmış ve iyi olan derece sn cinsinden kaydedilmiştir.

Antrenman Programı

Pliometrik antrenman programının süresi 6 hafta olup sıçrama ve koşu egzersizlerini içermektedir. Daha spesifik olarak, katılımcılar iki ayak ve tek ayakla sıçrama, atlama ve koşu egzersizleri yapmıştır. Düzenli futbol antrenmanları haftada 4 kez gerçekleştirilmiştir.

Pliometrik egzersizleri içeren program, haftada iki kez, her biri birinci ve üçüncü futbol antrenmanı sırasında gerçekleştirilmiştir. Sıçrama sayısı başlangıçta seans başına 60 olarak uygulandı (sıçrama egzersizleri olmadan) ve bu sayı her hafta kademeli olarak artırılmış ve 6 haftanın sonunda 120 sıçramaya ulaşılmıştır (Tablo 1).

Tablo 1. Antrenman seansı başına sıçrama egzersizleri ve toplam sayıları

| Hafta | Egzersiz | Yön | Set sayısı | Tekrar sayısı/mesafe (m) |
|--------------|---|------------|-------------------|---------------------------------|
| 1 | * Çizgiler arasında 2 ayakla sıçramalar | Öne | 5 | 10 T |
| | * 20 cm engel sıçramaları | Öne | 2 | 5 T |
| | * Skipping hareketi | Öne | 3 | 10 m |

| | | | | |
|---|---|-------------|---|------|
| 2 | * Çizgiler arasında 2 ayakla sıçramalar | Öne | 6 | 10 T |
| | * 20 cm engel sıçramaları | Yana/çapraz | 2 | 5 T |
| 3 | * Skipping hareketi | Öne | 3 | 10 m |
| | * Çizgiler arasında 2 ayakla sıçramalar | Öne | 7 | 5 T |
| | * Skipping hareketi | Öne | 3 | 10 m |
| 4 | * Çizgiler arasında tek ayakla sıçramalar | Öne | 6 | 10 T |
| | * 30 cm engel sıçramaları | Yana | 3 | 5 T |
| | * Skipping hareketi | Öne | 5 | 10 m |
| 5 | * Çizgiler arasında 2 ayakla sıçramalar | Öne | 8 | 10 T |
| | * Skipping hareketi | Öne | 2 | 10 m |
| 6 | * Çizgiler arasında tek/2 ayakla sıçramalar | Öne | 7 | 10 T |
| | * 40 cm engel sıçramaları | Yana/çapraz | 3 | 5 T |
| | * Skipping hareketi | Öne | 3 | 10 m |

(Michailidis, 2015)

Verilerin Analizi

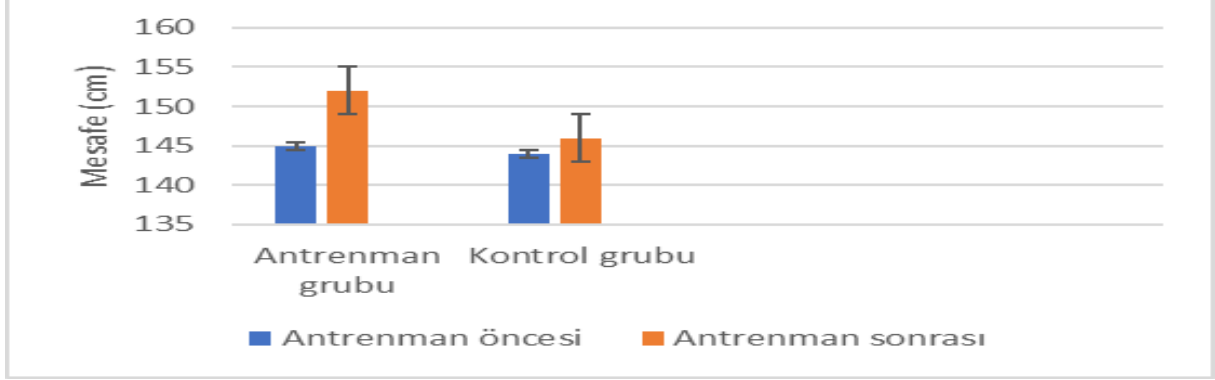
Veriler ortalama \pm standart sapma (SS) olarak sunulmuştur. Elde edilen tüm değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Shapiro-Wilk testi kullanılmıştır. Tüm verilerin normal dağıldığı belirlenmiştir. Grupların kendi içindeki ön test ve son test değerlerini karşılaştırmak için “Eşleştirilmiş t Testi”, gruplar arası farkların karşılaştırılmasında ise “Bağımsız Gruplarda t Testi” kullanılmıştır. Sonuçlar $p < 0,05$ önem derecesine göre değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Aşağıdaki tablo 2’de, katılımcıların karakteristik özellikleri gösterilmektedir. Pliometrik antrenmanlar uygulanmadan önce, tüm katılımcıların başlangıç antropometrik özellikleri ölçülmüş ve tüm verilerin normal dağılım gösterdikleri belirlenmiştir (Tablo 2).

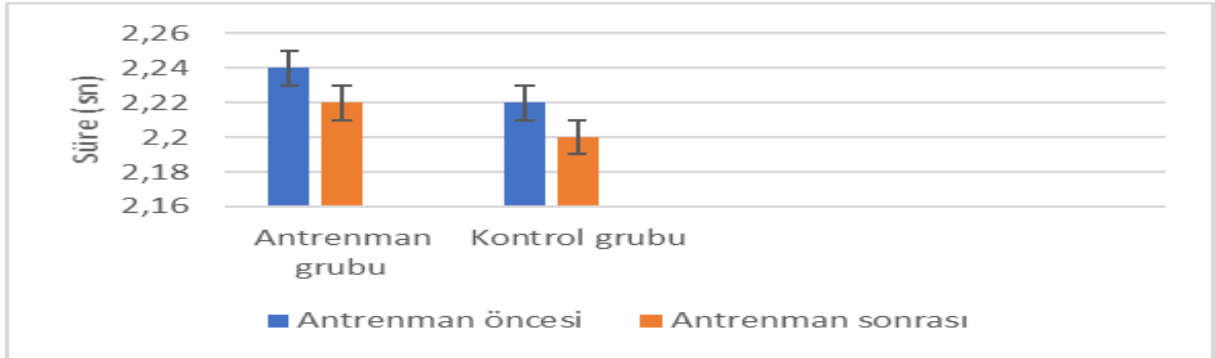
Tablo 2. Katılımcıların kişisel özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

| Değişkenler | Kontrol Grubu (n=11) | | Antrenman Grubu (n=11) | |
|--------------------------|-------------------------|-------------------|---------------------------|-------------------|
| | Ön-test | Son-test | Ön-test | Son-test |
| | Ort \pm Ss | Ort \pm Ss | Ort \pm Ss | Ort \pm Ss |
| Yaş (yıl) | 17,22 \pm 2,47 | 17,42 \pm 2,47 | 17,36 \pm 2,83 | 17,56 \pm 2,83 |
| Vücut ağırlığı (kg) | 62,11 \pm 4,55 | 62,35 \pm 3,22 | 61,32 \pm 2,74 | 61,56 \pm 3,82 |
| Boy uzunluğu (cm) | 167,22 \pm 5,32 | 167,85 \pm 4,36 | 168,25 \pm 4,61 | 168,92 \pm 5,24 |
| VKİ (kg/m ²) | 21,28 \pm 2,71 | 21,46 \pm 3,54 | 20,45 \pm 4,22 | 21,06 \pm 3,86 |



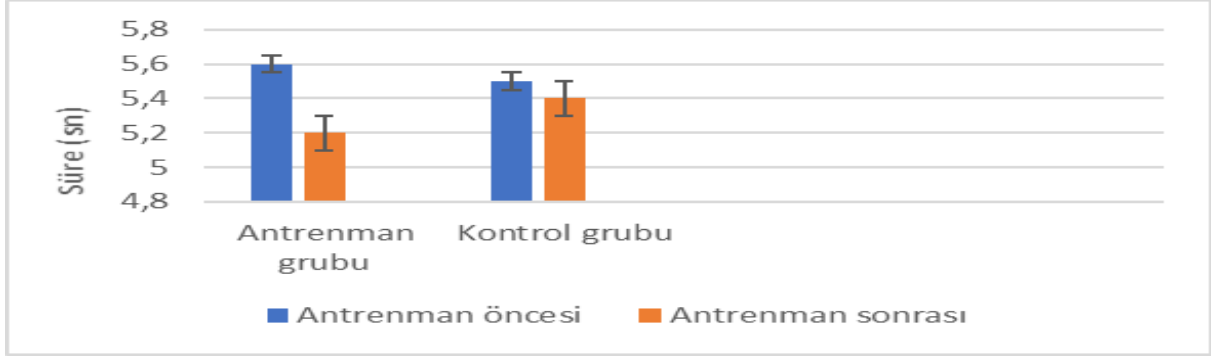
Şekil 1. Katılımcıların uzun atlama performansındaki değişimler

Şekil 1’de katılımcıların ön-test/son-test ölçüm değerlerini karşılaştırıldığında, uzun atlama performansları açısından antrenman grubunda %4,82 oranında bir artış belirlenmiştir ($p = 0,03$). Fakat kontrol grubunda ise anlamlı bir değişiklik gözlenmemiştir ($p = 0,08$) (Şekil 1).



Şekil 2. Katılımcıların 10 m sprint performansındaki değişimler

Şekil 2’de katılımcıların ön-test/son-test ölçüm değerlerini karşılaştırıldığında, 10 m sprint performansları açısından, hem antrenman hem de kontrol grubunun sprint değerlerinde iyileşmeler görülmesine rağmen bu gelişimlerin anlamlı olmadıkları tespit edilmiştir ($p = 0,09$).



Şekil 3. Katılımcıların 30 m sprint performansındaki değişimler

Şekil 3’de Katılımcıların ön-test/son-test ölçüm değerlerini karşılaştırıldığında, 30 m sprint performansları açısından, antrenman grubunda %5,34 oranında anlamlı bir artış belirlenmesine ($p = 0,04$) rağmen kontrol grubunda ise anlamlı bir değişiklik gözlenmemiştir ($p = 0,07$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Mevcut çalışma, kadın futbolcularda pliometrik antrenmanın atletik performans gelişimleri üzerindeki etkinliğini araştırmak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmaların bulgularına göre, katılımcıların uzun atlama ve 30 m sprint performanslarında antrenman grubunda anlamlı değişiklikler olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Fakat kontrol grubunda ise hiçbir parametrede anlamlı değişiklik gözlenmemiştir ($p > 0,05$).

Antrenman grubundaki katılımcıların uzun atlama ve 30 m sprint performanslarında önemli farklılığın olmasının sebebi, pliometrik egzersizler, çok kısa sürede ve yüksek eksenrik yükler ile minimum temas zamanında yapıldığı için eksenrik güçte hızlı gelişmelere neden olması olarak açıklanabilir.

Pliometrik antrenmanlar, sağlıklı bireylerde sıçrama performansını artırmak için yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu tür egzersizler, squat jump (SJ), counter movement jump (CMJ), depth jump (DJ), long jump (LJ) gibi farklı sıçrama türlerini içermektedir (Kubo ve ark., 2007; Saunders ve ark., 2006).

Çalışmamızda ölçülen parametrelerden biri olan uzun atlama performansına ilişkin literatür incelendiğinde, pliometrik egzersizlerin hem sporcularda (Paavolainen ve ark., 1999; Spurr ve ark., 2003) hem de sporcu olmayanlarda (Markovic ve ark., 2007; Arazi ve ark., 2014) performansı artırdığı gözlemlenmektedir. Bu konuyu kadınlarda inceleyen az sayıda çalışma vardır ve bunların çoğunda sıçrama performansının geliştiği rapor edilmiştir (Diallo ve ark., 2001; Lehance ve ark., 2006; Michailidis ve ark., 2013). Mevcut çalışmanın bulgularının, Diallo ve ark. (2001), Kotzamanidis (2006) ve Lehance ve ark. (2006) çalışmalarının bulgularıyla uyumlu olduğu gözlenmiştir.

Çalışmamızda ölçülen diğer parametre olan sprint performansı ile ilgili literatür incelendiğinde, pliometrik egzersizlerin katılımcıların sprint performanslarında önemli iyileşmeler sağladığı tespit edilmiştir (Chaabene & Negra, 2017; Asadi ve ark., 2018; William ve Kirubakar, 2018; Buzdağlı ve ark., 2022).

Kotzamanidis (2006) tarafından yapılan çalışmada, pliometrik antrenman uygulamasından sonra (10 hafta süreli), antrenman grubunda yer deneklerin 0-30, 10-20 ve 20-30 m koşu mesafelerinde hızlarının arttığını, ancak 0-10 m mesafe için artmadığı belirlenmiştir. Diallo ve ark. (2001) tarafından yapılan benzer bir çalışmada, ergenlik öncesi futbolcularda pliometrik antrenmanın atletik performansları üzerindeki etkinliğini araştırılmıştır. Araştırmacılar,

katılımcıların 20 m sprint performanslarının kontrol grubunda anlamı olarak artmadığını fakat antrenman grubunda ise anlamlı şekilde geliştiğini rapor etmiştir.

Çalışma bulgularımızın, Kotzamanidis (2006), Lehance ve ark. (2006) ve Michailidis ve ark. (2013) tarafından çalışmaların bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Bu araştırmacılar yaptıkları çalışmalarında, kuvvet ve pliometrik egzersizlerin genç futbolcuların sprint performansının gelişimine katkıda bulunacağını bildirmişlerdir.

Sporcularda, 0-30 m sprint performansı ve sıçrama yeteneğindeki gelişmenin nedeni, sporcuların kuvvet ve güçlerinin artırılması olarak açıklanabilir. Ayrıca sporcularda güç gelişimi, çeşitli nöromusküler faktörlerle ilişkilidir (Markovic & Mikulic, 2010) ve bu durum yalnızca kas kütlesine bağlı değildir. **Esneme-kısalma döngüsü** kas fonksiyonunda, kasların konsantrik faz sırasında üretebileceği maksimum kuvveti ve iş çıkışını artırır. Buda, pliometrik egzersizlerin geliştirebileceği bir yetenektir.

Öneriler

Sprint ve uzun atlama becerisi, bacak ve kalça kuvveti ile yakından ilişkilidir. Sporcuların atletik performanslarının gelişiminde önemli olan bacak kuvvetini geliştirmek için çeşitli metotlar geliştirilmiştir. Bu metotlar içinde önemli olan yöntemlerden biriside pliometrik antrenman yöntemidir. Pliometrik antrenmanların düzenli ve doğru şekilde uygulanmasıyla, sıçrama ve sprint becerilerinin önemli olduğu branşlarda (futbol, basketbol, voleybol vs.) sporcuların atletik performans gelişimlerine katkı sağlayacağı görülmektedir.

Bu sebeple, antrenörlerin sporcuların performans gelişimlerine katkıda bulunan pliometrik egzersizlere antrenman programlarında daha fazla yer vermesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

Arazi, H., Mohammadi, M., ve Asadi, A. (2014). Muscular adaptations to depth jump plyometric training: Comparison of sand vs. land surface. *Interventional Medicine and Applied Science*, 6(3), 125–130.

Asadi, A., Ramirez-Campillo, R., Arazi, H., ve Sáez de Villarreal, E. (2018). The effects of maturation on jumping ability and sprint adaptations to plyometric training in youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 36(21), 2405–2411

Buzdağlı, Y., Eyipınar, C.D., Kalın, A., Şıktar, E., ve Savaş, A. (2022). Effect of plyometric training on speed, agility, and jump performance. *Research in Sport Education and Sciences*, 24(4), 106-112.

Chaabene, H., ve Negra, Y. (2017). The effect of plyometric training volume in prepubertal male soccer players'. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(9), 1205–1211.

Diallo, O., Dore, E., Duche, P., ve Van Praagh, E. (2001). Effects of plyometric training followed by a reduced training programme on physical performance in prepubescent soccer players. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 41(3), 342-348

Fatouros, I.G., Jamurtas, A.Z., Leontsini, D., Marinos, S., Kostopoulos, N., ve Buckenmeyer, P.J. (2012). Evaluation of plyometric exercise training, weight training, and their combination on vertical jumping performance and leg strength. *Journal of Strength and Condition Research*, 14, 470-476

Huang, H., Huang, W.Y., ve Wu, C.E. (2023). The Effect of plyometric training on the speed, agility, and explosive strength performance in elite athletes. *Applied Sciences*. 13(6):3605. <https://doi.org/10.3390/app13063605>

- Idriss, M.M., Abdelkader, G., Madani, R., Mohammed, Z., ve Ali, B. (2022). Effect of plyometric training on improving vertical jump in female footballers (14-17 years old). *Turkish Journal of Kinesiology*, 8(2), 37-43.
- Kotzamanidis, C. (2006). Effect of plyometric training on running performance and vertical jumping in prepubertal boys. *Journal of Strength and Condition Research*, 20(2), pp.441-445
- Kubo, K., Morimoto, M., Komuro, T., Yata, H., Tsunoda, N., Kanehisa, H., ve Fukunaga, T. (2007). Effects of plyometric and weight training on muscle-tendon complex and jump performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise (MSSE)*, 39(10), 1801-1810
- Lehance, C., Reiffers, I., ve Bury, T. (2006). Benefits of strength and plyometric trainings on athletic performances in preadolescent soccer players. *British Journal of Sports Medicine (BJSM)* 40, 89-94
- Manolopoulos, E., Papadopoulos, C., Salonikidis, K., Katartzi, E., ve Poluha, S. (2004). Strength training effects on physical conditioning and instep kick kinematics in young amateur soccer players during preseason. *Perceptual Motor Skills*, 99, 701-710
- Mark, A., Booth, M.A., ve Orr, R. (2016). Effects of plyometric training on sports performance. *Strength and Conditioning Journal* 38(1): p 30-37, Doi: 10.1519/SSC.0000000000000183
- Markovic, G., Jukic, I., Milanovic, D., ve Metikos, D. (2007). Effects of sprint and plyometric training on muscle function and athletic performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(2), 543–549. [CrossRef]
- Michailidis, Y. (2013). Effect of plyometric training on athletic performance in preadolescent soccer players. *Journal of Human Sport & Exercise*, 10(1), pp.15-23.
- Nonnato, A., Hulton, A.T., Brownlee, T.E., ve Beato, M. (2022). The Effect of a single session of plyometric training per week on fitness parameters in professional female soccer players: A randomized controlled trial. *Journal of Strength and Conditioning Research* 36(4): 1046-1052.
- Pancar, Z., Biçer, M., ve Özdal. M. (2018). 12-14 yaş grubu bayan hentbolculara uygulanan 8 haftalık pliometrik antrenmanların seçilmiş bazı kuvvet parametrelerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*; 9(1):18–25.
- Paavolainen, L., Hakkinen, K., Hamalainen, I., Nummela, A., ve Rusko, R. (1999). Explosive strength training improves 5-km running time by improving running economy and muscle power. *Journal of Applied Physiology*, 86(5), 1527-1533
- Sánchez M, Sanchez-Sanchez J, Nakamura FY, Clemente FM, Romero-Moraleda B, Ramirez-Campillo R. (2020). Effects of plyometric jump training in female soccer player's physical fitness: A systematic review with meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 30;17(23): 8911. doi: 10.3390/ijerph17238911.
- Saunders, P.U., Telford, R.D., Pyne, D.B., Peltola, E.M., Cunningham, R.B., Gore, C.J., ve Hawley, J.A. (2006). Short-term plyometric training improves running economy in highly trained middle and long distance runners. *Journal of Strength and Condition Research*, 20(4), 947-954

- Spurrs, R.W., Murphy, A.J., ve Watsford, M.L. (2003). The effect of plyometric training on distance running performance. *European Journal of Applied Physiology*, 89(1), 1-7.
- Wang, Y., ve Wang, Y. (2016). Effects of plyometric training on soccer players (Review). *Experimental and Therapeutic Medicine*, 12, 550-554. <https://doi.org/10.3892/etm.2016.3419>
- William, R.R., ve Kirubakar, S.G. (2018). Impact of various plyometric training with selcted asana practices on explosive strength, agility and balance of male footballers. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 7(2), 937–943.
- Yüksel, Y., Hekim, M., Tokgöz, M., Zengin, S., Ulukan, H. ve Kaya, E. (2016). Plyometric exercising of athletes at adolescence period. *Physical Education and Sport Sciences*, 13(3); 900-911.



Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medyayı Kullanım Amaçlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Kerim BALİBEY¹, Arıkan EKTİRİCİ²

¹Kastamonu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. <https://orcid.org/0009-0008-3052-4071>

²Kastamonu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-1590-6687>

To cite this article/ Atıf için:

Balıbey, K. ve Ektirici, A. (2024). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal medyayı kullanım amaçlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 235-246.

Özet

Araştırmanın amacı Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal medyayı kullanım amaçlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmanın katılımcıları, basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile seçilen 238 (115 kadın, 123 erkek) öğrenciden oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan “Demografik Bilgi Formu” ve Aras ve Peker (2021) tarafından geliştirilen “Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medyayı Kullanım Amaçlarını Belirleme Ölçeği” kullanılmıştır. Cinsiyet değişkenine yönelik gerçekleştirilen ilişkisiz örneklemler t-testi sonucuna göre alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>,05$). En sık kullanılan sosyal medya platformu değişkenine yönelik gerçekleştirilen ilişkisiz örneklemler t-testi sonucuna göre sosyal etkileşim ($t=2,272$, $p<,05$) alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Bölüm ve yaş değişkenlerine yönelik gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>,05$). Sınıf değişkenine yönelik gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre bilgi edinme, iletişim kurma ve sosyal etkileşim alt boyutlarında, anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<,05$). Sosyal medya kullanım süresi değişkenine yönelik gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre bilgi edinme ve eğlence ihtiyacı alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<,05$). Sosyal medya kullanım amaçlarının; en sık kullanılan sosyal medya platformu, sosyal medya kullanım süresi ve sınıf değişkenlerine göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Sosyal Medya Kullanımı, Spor Bilimleri Fakültesi, Sosyal Medya Platformu, Sosyalleşme

Examination Of The Social Media Usage Purposes Of The Students Of The Faculty Of Sport Sciences In Terms Of Various Variables

Abstract

The aim of the study is to examine the purposes of social media use of students studying at the Faculty of Sport Sciences in terms of various variables. The participants of the study consisted of 238 (115 female, 123 male) students selected by simple random sampling method. The "Personal Information Form" created by the researchers and the "Scale for Determining the Purposes of Social Media Use of University Students" developed by Aras and Peker (2021) were used as data collection tools. According to the unrelated samples t-test results for the gender variable, no significant difference was found in the sub-dimensions ($p>.05$). According to the results of the unrelated samples t-test conducted for the most frequently used social media platform variable, a significant difference was found in the sub-dimension of social interaction ($t=2.272$, $p<.05$). According to the results of the one-way analysis of variance conducted for the department and age variables, no significant difference was found in the sub-dimensions ($p>.05$). According to the results of one-way analysis of variance for

the class variable, a significant difference was found in the sub-dimensions of obtaining information, communicating and social interaction ($p<.05$). According to the results of one-way variance analysis conducted for the social media usage duration variable, a significant difference was found in the sub-dimensions of information and entertainment needs ($p<.05$). It was concluded that the purposes of social media use differed according to the most frequently used social media platform, duration of social media use and class variables.

Keywords: Social Media Use, Faculty Of Sport Sciences, Social Media Platform, Socialization

*Bu araştırma 26-27 Mayıs 2023 tarihleri arasında çevrim içi olarak gerçekleştirilen “İstanbul, 8. Uluslararası Akademik Öğrenci Çalışmaları Kongresi”nde sözel sunum olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Gelişen, bilişim ve iletişim teknolojileri ile birlikte internet kullanımının önemi gün geçtikçe artmaktadır. 1980'li yıllarda ünlü fizikçi Tim Berners Lee internetin farklı amaçlarla kullanılabilmesi için World Wide Web (WWW – Dünya Çapında Ağ) adlı ağ platformunu geliştirmiştir (Kandemir, 2019). Bu platformdan sonra Web 1.0 ağ platformu geliştirilmiş ve iletişimin tek taraflı olduğu dönem başlamıştır (Tuğlu, 2017). Kullanıcılar Web 1.0 (Read Only Web) ile ulaştığı bilgiyi okuyabilmekte ancak tek taraflı iletişim olduğu için bu bilgiye müdahale edememektedir (Kandemir, 2019). Web 1.0 ağ platformu beklentiyi karşılayamamış ve teknolojinin gelişmesiyle yerini Web 2.0 (Read-Write-Execute) ağ platformuna bırakmıştır (Ersöz, 2020). Web 2.0 ağ platformu, tek taraflı iletişimin son bulduğu ve kullanıcıların aktif duruma geldiği dönemdir (Kapan ve Üncel, 2020). Platformun kullanıcıları bilgiyi okuyup yazabilmekte kendi içeriklerini paylaşabilmekte ve karşılıklı etkileşimde bulunabilmektedirler. Web 2.0 ağ platformunun sosyal bir devrim olduğu söylenebilir (Ebner ve diğerleri, 2007, aktaran Kandemir, 2019). Dolayısıyla geliştirilen bu ağ platformu ile kullanıcıların karşılıklı etkileşimi artmış ve sosyal medya yaygınlaşmaya başlamıştır.

Sosyal medya, kullanıcılar arasında karşılıklı etkileşimin olduğu, düşünce ve bilgi paylaşımının yapıldığı internet tabanlı uygulamalar olarak tanımlanmaktadır (Ulaş, 2020). Safko (2010) sosyal medyayı, kullanıcıların sosyalleşmesi için kullandığı sosyal ağları içeren platformlar olarak tanımlamaktadır. Sosyal ağ platformları, kullanıcılar tarafından içerik paylaşma ve karşılıklı iletişime geçme gibi özellikleri bulunan sitelerdir (Şunda, 2023). Günümüzde de kullanılan birçok sosyal ağ platformları bulunmaktadır. Facebook, Twitter, Instagram ve WhatsApp bu sosyal ağ platformlarına örnek olarak verilebilir.

Dünya nüfusunun artması ile birlikte sosyal medya kullanımının da arttığı görülmektedir. 2023 yılının başlarından itibaren dünya nüfusu 8,03 milyarı aştığı görülmektedir (World O Meters, 2022). 8,03 milyarı aşan dünya nüfusunda We Are Social (2022) tarafından yayınlanan istatistiklere göre dünya nüfusunun 4,76 milyarını sosyal medya kullanıcısı oluşturmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumuna (2023) göre Türkiye nüfusu 2022 yılında 85 milyonu aştığı görülmektedir. We Are Social (2022) tarafından yayınlanan istatistiklere göre Türkiye nüfusunun 62,55 milyonunu sosyal medya kullanıcısı oluşturmaktadır. Kullanıcı sayısının artması ile birlikte sosyal medya kullanım amaçları kişiden kişiye göre değişmekte ve bu kullanıcılar sosyal medyayı farklı amaçlarla kullanabilmektedirler (Ceylan ve Güler, 2022; Kale, 2019).

Sosyal medyayı bazı kullanıcıların karşılıklı iletişim kurma, eğlenme, bilgi edinme, yeni kullanıcılar ile sosyalleşme gibi amaçlarla kullandıkları görülürken bazı kullanıcıların ise sosyalleşmeden kaçmak için kullandıkları görülmektedir (Park ve Kim, 2013; Kılıç, 2020; Ceylan ve Güler, 2022). Bahsedilenlerden farklı olarak kullanıcıların iş, eğitim ve araştırma gibi amaçlarla da kullandıkları söylenebilir (Yavuz, 2020). Üniversite öğrencileri de teknolojinin artması ile birlikte sosyal medyayı farklı araçlarla (bilgisayar, telefon, tablet vb.) ve farklı amaçlarla (oyun oynama, video izleme, iletişim kurma, sosyalleşme, bilgi edinme vb.) kullanabilmektedirler. Sosyal medya özellikle bilgi edinme gibi amaçlarla kullanıldığında üniversite öğrencilerinin akademik başarılarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırma, Kastamonu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal medyayı kullanım amaçlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden olan tarama yöntemine göre desenlenmiştir. Tarama (survey) yöntemi, araştırmalarda konu olan olayların, bireylerin veya nesnelere olduğu şekliyle betimlenmesidir (Büyüköztürk, 2022; Karasar, 2020).

Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Kastamonu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemi ise beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü, antrenörlük eğitimi bölümü ve spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören 238 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem grubu basit rastgele örnekleme (random) yöntemi ile seçilmiştir. Bu örnekleme yönteminde evrende olan bütün bireyler eşit seçilme olasılığına sahiptir (Büyüköztürk, 2022).

Veri Toplama Araçları

Araştırmada iki bölümden oluşan veri toplama araçları kullanılmıştır. Veriler google formlar üzerinden çevrim içi toplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgiler formu kullanılmıştır. Bu form; cinsiyetiniz, yaşınız, bölümünüz, sınıfınız, en sık kullanılan sosyal medya platform ve günlük sosyal medya kullanım süresi sorularından oluşmaktadır.

Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medyayı Kullanım Amaçlarını Belirleme Ölçeği

Üniversite öğrencilerinin sosyal medyayı kullanım amaçlarını belirlemek amacıyla; Aras ve Peker (2021) tarafından geliştirilen “Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medyayı Kullanım Amaçlarını Belirleme Ölçeği” kullanılmıştır. 5’li likert tipinde (1- kesinlikle katılmıyorum, 5- tamamen katılıyorum) olan bu ölçek, 17 madde ve 4 alt boyuttan (iletişim kurma, sosyal etkileşim, eğlence, bilgi edinme) oluşmaktadır. Geliştirilen ölçeğe yönelik Cronbach Alpha iç-tutarlılık kat sayıları alt boyutlar için sırasıyla; “İletişim Kurma” 0,77, “Sosyal Etkileşim” 0,77, “Eğlence İhtiyacı” 0,86, “Bilgi Edinme” 0,81, ölçeğin geneli için 0,88 olarak hesaplanmıştır. Yapılan bu araştırmada ise Cronbach Alpha iç-tutarlılık kat sayıları alt boyutlar için sırasıyla; İletişim Kurma” 0,81, “Sosyal Etkileşim” 0,83, “Eğlence İhtiyacı” 0,81, “Bilgi Edinme” 0,78, ölçeğin geneli için 0,89 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizi SPSS 20 paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Değişkenlere ilişkin analizler tanımlayıcı istatistikler analizi ile yapılmıştır. Kolmogorov-Smirnov test sonuçlarına göre araştırma verilerinin normal dağıldığı görülmüştür. Verilerin normal dağılım

göstermesi nedeniyle cinsiyet ve en sık kullanılan sosyal medya platformu değişkenleri için ilişkisiz örneklem t-testi; sınıf, bölüm, yaş, sosyal medya kullanım süresi değişkenleri için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Ölçeğe ilişkin güvenirlik analizi Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ile hesaplanmıştır. Analizlerde güven aralığı ,05 olarak belirlenmiştir.

Yayın Etiği Beyanı

Bu araştırmanın, KASTAMONU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ, Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulu tarafından 10.05.2023 tarihinde 5 sayılı kararıyla verilen etik kurul izni bulunmaktadır. Bu araştırmanın planlanmasından, uygulanmasına, verilerin toplanmasından verilerin analizine kadar olan tüm süreçte “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir. Bu araştırmanın yazım sürecinde bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamıştır. Bu çalışma, başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme amacıyla gönderilmemiştir.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

Tablo 1. Tanımlayıcı istatistikler

| Değişkenler | Grup Adı | f | Yüzde (%) |
|--|----------------------|-----|-----------|
| Cinsiyet | Kadın | 115 | 48,3 |
| | Erkek | 123 | 51,7 |
| En sık kullanılan sosyal medya platformu | Instagram | 162 | 68,1 |
| | Diğer | 76 | 31,9 |
| Yaş | 18-20 | 88 | 37 |
| | 21-23 | 99 | 41,6 |
| | 24 ve Üstü | 51 | 21,4 |
| Bölüm | Be. Eğ. Öğretmenliği | 95 | 39,9 |
| | Antrenörlük Eğ. | 70 | 29,4 |
| | Spor Yöneticiliği | 73 | 30,7 |
| Sınıf | 1.Sınıf | 75 | 31,5 |
| | 2.Sınıf | 67 | 28,2 |
| | 3.Sınıf | 25 | 10,5 |
| | 4.Sınıf | 71 | 29,8 |
| Sosyal medya kullanım süresi | 1-3 saat | 112 | 47,1 |
| | 4-5 saat | 96 | 40,3 |
| | 6 saatten fazla | 30 | 12,6 |
| | Toplam | 238 | 100 |

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların 115’i kadın (%48,3), 123’ünün erkek (%51,7) olduğu görülmektedir. Katılımcıların 162’sinin (%68,1) Instagram kullandığı görülürken 76’sının (%31,9) diğer sosyal medya platformlarını kullandığı görülmektedir. Katılımcıların 88’i (%37) 18-20 yaş, 99’u (%41,6) 21-23 yaş, 51’i (%21,4) ise 24 ve üstü yaş aralığında olduğu

görülmektedir. Katılımcıların 95'nin (%39,9) beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde, 70'nin (%29,4) antrenörlük eğitimi bölümünde ve 73'ünün (%30,7) spor yöneticiliği bölümünde yer aldığı görülmektedir. Katılımcıların 75'i (%31,5) birinci sınıf, 67'si (%28,5) ikinci sınıf, 25'i (%10,5) üçüncü sınıf, 71'i (%29,8) ise dördüncü sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Katılımcıların sosyal medyayı günde 1-3 saat aralığında kullananların sayısı 112 (%47,1), 4-5 saat kullananların sayısı 96 (%40,3), 6 saatten fazla kullananların sayısı ise 30 (%12,6)'dur.

Tablo 2. Cinsiyet Değişkenine Yönelik İlişkisiz Örneklem t-testi Sonuçları

| Alt Boyut | Grup Adı | N | Ort. | Ss. | sd | t | p |
|------------------|----------|-----|------|------|--------|--------|------|
| İletişim Kurma | Kadın | 115 | 3,31 | ,824 | 235,04 | -,577 | ,565 |
| | Erkek | 123 | 3,38 | ,939 | | | |
| Sosyal Etkileşim | Kadın | 115 | 2,86 | ,806 | 236 | -1,100 | ,273 |
| | Erkek | 123 | 2,98 | ,819 | | | |
| Eğlence İhtiyacı | Kadın | 115 | 3,22 | ,705 | 236 | -,387 | ,699 |
| | Erkek | 123 | 3,26 | ,721 | | | |
| Bilgi Edinme | Kadın | 115 | 3,93 | ,626 | 236 | ,583 | ,560 |
| | Erkek | 123 | 3,88 | ,702 | | | |

Tablo 2 incelendiğinde cinsiyet değişkenine yönelik gerçekleştirilen analiz sonucuna göre alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>,05$).

Tablo 3. En Sık Kullanılan Sosyal Medya Platformu Değişkenine Yönelik İlişkisiz Örneklem t-testi Sonuçları

| Alt Boyut | Grup Adı | N | Ort. | Ss. | sd | t | p |
|------------------|-----------|-----|------|------|--------|-------|-------|
| İletişim Kurma | Instagram | 162 | 3,39 | ,878 | 236 | 1,125 | ,262 |
| | Diğer | 76 | 3,25 | ,895 | | | |
| Sosyal Etkileşim | Instagram | 162 | 3,00 | ,766 | 236 | 2,272 | ,024* |
| | Diğer | 76 | 2,75 | ,886 | | | |
| Eğlence İhtiyacı | Instagram | 162 | 3,28 | ,661 | 125,36 | 1,236 | ,219 |
| | Diğer | 76 | 3,15 | ,795 | | | |
| Bilgi Edinme | Instagram | 162 | 3,90 | ,701 | 172,53 | ,032 | ,974 |
| | Diğer | 76 | 3,90 | ,588 | | | |

Anlamlılık düzeyi= * $p<,05$

Tablo 3 incelendiğinde en sık kullanılan sosyal medya platformu değişkenine yönelik gerçekleştirilen analiz sonucuna göre sosyal etkileşim ($t=2,272$, $p<,05$) alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sosyal etkileşim alt boyutunda Instagram kullanan katılımcıların ortalamaları ($\bar{X}=3,00$) diğer sosyal medya platformlarını kullanan katılımcıların ortalamalarından ($\bar{X}=2,75$) daha yüksek olduğu bulunmuştur. İletişim kurma, eğlence ihtiyacı ve bilgi edinme alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>,05$).

Tablo 4. Sınıf Değişkenine Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

| Alt Boyut | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd | Kareler Ortalaması | F | p | Anlamlı Fark |
|------------------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|-------|--------------|
| İletişim Kurma | Gruplar arası | 8,113 | 3 | 2,704 | 3,568 | ,015* | A>B D>B |
| | Grup içi | 177,351 | 234 | ,758 | | | |
| | Toplam | 185,464 | 237 | | | | |
| Sosyal Etkileşim | Gruplar arası | 11,170 | 3 | 3,723 | 5,977 | ,001* | D>B |
| | Grup içi | 145,768 | 234 | ,623 | | | |
| | Toplam | 156,938 | 237 | | | | |
| Eğlence İhtiyacı | Gruplar arası | 2,649 | 3 | ,883 | 1,780 | ,152 | Yok |
| | Grup içi | 116,082 | 234 | ,496 | | | |
| | Toplam | 118,732 | 237 | | | | |
| Bilgi Edinme | Gruplar arası | 6,482 | 3 | 2,161 | 5,120 | ,002* | C>B |

| | | | | |
|----------|---------|-----|------|-----|
| Grup içi | 98,750 | 234 | ,422 | |
| Toplam | 105,232 | 237 | | D>B |

Anamlılık düzeyi= *p<,05 A: 1.Sınıf B: 2.Sınıf C: 3.Sınıf D: 4.Sınıf

Tablo 4 incelendiğinde sınıf değişkenine yönelik gerçekleştirilen analiz sonucuna göre iletişim kurma, sosyal etkileşim ve bilgi edinme alt boyutlarında gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (F= 3,568, p<,05; F= 5,977, p<,05; F= 5,120, p<,05). İletişim kurma alt boyutuna yönelik gerçekleştirilen Tukey testi sonuçlarına göre birinci sınıflar ve ikinci sınıflar arasında, dördüncü sınıflar ve ikinci sınıflar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<,05). Birinci sınıfta ve dördüncü sınıfta okuyan öğrencilerin ortalamaları ikinci sınıfta okuyan öğrencilerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal etkileşim alt boyutuna yönelik gerçekleştirilen Tukey testi sonuçlarına göre dördüncü sınıflar ve ikinci sınıflar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<,05). Dördüncü sınıfta okuyan öğrencilerin ortalamaları ikinci sınıfta okuyan öğrencilerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bilgi edinme alt boyutuna yönelik gerçekleştirilen Tukey testi sonuçlarına göre üçüncü sınıflar ve ikinci sınıflar arasında, dördüncü sınıflar ve ikinci sınıflar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<,05). Üçüncü sınıfta ve dördüncü sınıfta okuyan öğrencilerin ortalamaları ikinci sınıfta okuyan öğrencilerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Eğlence ihtiyacı alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>,05).

Tablo 5. Bölüm Değişkenine Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

| Alt Boyut | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p |
|------------------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|------|------|
| İletişim Kurma | Gruplar arası | ,462 | 2 | ,231 | ,293 | ,746 |
| | Grup içi | 185,002 | 235 | ,787 | | |
| | Toplam | 185,464 | 237 | | | |
| Sosyal Etkileşim | Gruplar arası | ,059 | 2 | ,030 | ,044 | ,957 |
| | Grup içi | 156,879 | 235 | ,668 | | |
| | Toplam | 156,938 | 237 | | | |
| Eğlence İhtiyacı | Gruplar arası | ,600 | 2 | ,300 | ,596 | ,552 |
| | Grup içi | 118,132 | 235 | ,503 | | |
| | Toplam | 118,732 | 237 | | | |
| Bilgi Edinme | Gruplar arası | ,263 | 2 | ,132 | ,295 | ,745 |
| | Grup içi | 104,969 | 235 | ,447 | | |
| | Toplam | 105,232 | 237 | | | |

Tablo 5 incelendiğinde bölüm değişkenine yönelik gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre alt boyutlarda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>,05).

Tablo 6. Yaş Değişkenine Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

| Alt Boyut | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p |
|------------------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|------|------|
| İletişim Kurma | Gruplar arası | 1,347 | 2 | ,674 | ,860 | ,425 |
| | Grup içi | 184,117 | 235 | ,783 | | |
| | Toplam | 185,464 | 237 | | | |
| Sosyal Etkileşim | Gruplar arası | 1,222 | 2 | ,611 | ,922 | ,399 |
| | Grup içi | 155,716 | 235 | ,633 | | |
| | Toplam | 156,938 | 237 | | | |
| Eğlence İhtiyacı | Gruplar arası | ,042 | 2 | ,021 | ,042 | ,959 |
| | Grup içi | 118,689 | 235 | ,505 | | |
| | Toplam | 118,732 | 237 | | | |
| Bilgi Edinme | Gruplar arası | ,505 | 2 | ,253 | ,567 | ,568 |
| | Grup içi | 104,727 | 235 | ,446 | | |
| | Toplam | 105,232 | 237 | | | |

Tablo 6 incelendiğinde yaş değişkenine yönelik gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre alt boyutlarda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>,05$).

Tablo 7. Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkenine Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

| Alt Boyut | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p | Anlamlı Fark |
|------------------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|-------|--------------|
| İletişim Kurma | Gruplar arası | ,998 | 2 | ,499 | ,635 | ,531 | Yok |
| | Grup içi | 184,466 | 235 | ,785 | | | |
| | Toplam | 185,464 | 237 | | | | |
| Sosyal Etkileşim | Gruplar arası | 2,098 | 2 | 1,049 | 1,592 | ,206 | Yok |
| | Grup içi | 154,840 | 235 | ,659 | | | |
| | Toplam | 156,938 | 237 | | | | |
| Eğlence İhtiyacı | Gruplar arası | 5,830 | 2 | 2,915 | 6,067 | ,003* | B>A C>A |
| | Grup içi | 112,902 | 235 | ,480 | | | |
| | Toplam | 118,732 | 237 | | | | |
| Bilgi Edinme | Gruplar arası | 3,550 | 2 | 1,775 | 4,102 | ,018* | C>A |
| | Grup içi | 101,682 | 235 | ,433 | | | |
| | Toplam | 105,232 | 237 | | | | |

Anlamlılık düzeyi= * $p<,05$ A:1-3 saat B:4-5 saat C:6 Saatten fazla

Tablo 7 incelendiğinde sosyal medya kullanım süresi değişkenine yönelik gerçekleştirilen analiz sonucuna göre eğlence ihtiyacı ve bilgi edinme alt boyutlarında gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F= 6,067$, $p<,05$; $F= 4,102$, $p<,05$). Eğlence ihtiyacı alt boyutuna yönelik gerçekleştirilen Tukey testi sonuçlarına göre sosyal medyayı günde 4-5 saat ve 1-3 saat, 6 saatten fazla ve 1-3 saat kullanan katılımcılar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<,05$). Sosyal medyayı günde 4-5 saat ve 6 saatten fazla kullanan katılımcıların ortalamaları 1-3 saat kullanan katılımcıların ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bilgi edinme alt boyutuna yönelik gerçekleştirilen Tukey testi sonuçlarına göre ise sosyal medyayı günde 1-3 saat ve 6 saatten fazla kullanan katılımcılar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<,05$). Sosyal medyayı günde 6 saatten fazla kullanan katılımcıların ortalamaları 1-3 saat kullanan katılımcıların ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. İletişim kurma ve sosyal etkileşim alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal medyayı kullanım amaçlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Öğrenim gören bu öğrencilerin sosyal medya kullanım amaçlarına bakıldığında en sık kullanılan sosyal medya platformu, sosyal medya kullanım süresi ve sınıf değişkenlerine göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bölüm, yaş ve cinsiyet değişkenlerine yönelik gerçekleştirilen analiz sonucunda anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Cinsiyet değişkenine yönelik gerçekleştirilen analiz sonucunda alt boyutlara göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Er, Yıldız ve Güzel, (2019) tarafından yapılan araştırmada iletişim kurma alt boyutunda kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Akyürek, Kars ve Bumin, (2020) tarafından yapılan araştırmada da sosyal etkileşim-iletişim amaçlı kullanım alt boyutuna göre kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Araştırmalardan elde edilen bulgular yapılan bu araştırma bulguları ile paralellik

göstermemektedir. Cinsiyete göre sosyal medya kullanım amaçlarının benzer olması durumu, internet erişiminin mobil cihazlar yardımıyla yaygınlaşması nedeniyle sosyal medya platformlarının kullanımındaki artış ve bu platformlarda bir cinsiyet ayrımı yapılmaması ile açıklanabilir.

En sık kullanılan sosyal medya platformu değişkenine yönelik gerçekleştirilen analiz sonucunda sosyal etkileşim alt boyutunda Instagram kullanan öğrencilerin ortalamaları diğer sosyal medya platformu kullanan öğrencilerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum, Instagram platformunun diğer sosyal medya platformlarına göre daha ön planda olduğu için üniversite öğrencilerinin Instagramı sosyalleşmek amacıyla kullandıkları ile açıklanabilir.

Sınıf değişkenine yönelik gerçekleştirilen analiz sonucunda birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinin sosyal medyayı ikinci sınıf öğrencilerine göre daha çok iletişim kurma amaçlı kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal etkileşim alt boyutuna yönelik gerçekleştirilen analiz sonucunda dördüncü sınıf öğrencilerinin sosyal medyayı ikinci sınıf öğrencilerine göre daha çok sosyal etkileşim amaçlı kullandıkları bulunmuştur. Bilgi edinme alt boyutuna yönelik gerçekleştirilen analiz sonucunda ise üçüncü sınıf ve dördüncü sınıf öğrencilerinin sosyal medyayı ikinci sınıf öğrencilerine göre daha çok bilgi edinme amaçlı kullandıkları tespit edilmiştir. Akyürek ve vd. (2020) tarafından yapılan araştırmada sosyal etkileşim ve iletişim kurma alt boyutlarına yönelik gerçekleştirilen analiz sonucunda sınıf değişkeninde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu araştırmanın bulguları yapılan araştırmanın bulguları ile paralellik göstermemektedir. Bu araştırmayla ilgili yapılan benzer araştırmalar incelendiğinde paralellik gösteren araştırmalar olduğu görülmektedir. Yavuz (2020) tarafından yapılan araştırmada eğlence alt boyutuna yönelik gerçekleştirilen analiz sonucunda sınıf değişkeninde anlamlı farklılık saptanmamıştır. Sınıflar arasında görülen bu farkın sınıf düzeyi ilerledikçe sosyal medyayı bilgi edinme amaçlı kullanıldığı yorumu yapılabilir.

Sosyal medya kullanım süresi değişkenine yönelik gerçekleştirilen analiz sonucunda sosyal medyayı günde 4-5 saat ve 6 saatten fazla kullanan öğrencilerin 1-3 saat kullanan öğrencilere göre daha çok eğlence ihtiyacı amaçlı kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bilgi edinme alt boyutu analizi sonucunda ise sosyal medyayı günde 6 saatten fazla kullanan öğrencilerin 1-3 saat kullanan öğrencilere göre daha çok bilgi edinme amaçlı kullandıkları bulunmuştur. Radmard, Sosyal, Kutluca ve Türk, (2020) tarafından yapılan araştırmada eğlence alt boyutuna yönelik gerçekleştirilen analiz sonucunda sosyal medyada bir gün geçirilen zaman değişkeninde anlamlı farklılık saptanmıştır. Yavuz (2020) tarafından yapılan araştırmada da eğlence alt boyutuna yönelik gerçekleştirilen analiz sonucunda internette gezinme süresi değişkeninde anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu araştırmaların bulguları yapılan araştırmanın bulguları ile paralellik göstermektedir. Şişman-Eren (2014) tarafından yapılan araştırmada kişiler arası etkileşim alt boyutuna yönelik gerçekleştirilen analiz sonucunda günlük internet kullanım süresi değişkeninde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Göksel (2018) tarafından yapılan araştırmada da iletişim alt boyutuna yönelik gerçekleştirilen analiz sonucunda günlük internet kullanım süresi değişkeninde anlamlı farklılık saptanmıştır. Bu araştırmaların bulguları yapılan araştırmanın bulguları ile paralellik göstermemektedir. Sosyal medyada daha fazla süre geçirenlerin sosyal medyayı eğlence amaçlı kullandıkları düşünülebilir.

Bölüm değişkenine yönelik gerçekleştirilen analiz sonucunda alt boyutlara göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bilir, Elpeze Ergeç, Yıldırım, (2019) tarafından yapılan araştırmada iletişim kurma alt boyutuna yönelik gerçekleştirilen analiz sonucunda bölüm değişkeninde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Göksel (2018) tarafından yapılan araştırmada iletişim alt boyutuna yönelik gerçekleştirilen analiz sonucunda da bölüm değişkeninde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu araştırmaların bulguları yapılan araştırmanın bulguları ile paralellik göstermektedir. Teknolojinin hızlı gelişimi ve yayılmasına bağlı olarak üniversite öğrencilerinin internet erişimi olan akıllı cihazları kullanmaya olan eğilimi son yıllarda artış göstermiştir. Bölüm değişkenine göre sosyal medya kullanım amaçlarının benzer olması durumu, internet ve akıllı cep telefonu kullanımının üniversite öğrencileri arasında popüleritesi ile açıklanabilir.

Yaş değişkenine yönelik gerçekleştirilen analiz sonucunda alt boyutlara göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmayla ilgili yapılan benzer araştırmalar incelendiğinde paralellik göstermeyen araştırmalar olduğu görülmektedir. Göksel (2018) tarafından yapılan araştırmada iletişim alt boyutuna yönelik gerçekleştirilen analiz sonucunda yaş değişkeninde anlamlı farklılık bulunmuştur. Radmard vd. (2020) tarafından yapılan araştırmada da eğlence alt boyutuna yönelik gerçekleştirilen analiz sonucunda yaş değişkeninde anlamlı farklılık bulunmuştur. Şişman-Eren (2014) tarafından yapılan araştırmada ise iletişim alt boyutuna yönelik gerçekleştirilen analiz sonucunda yaş değişkeninde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu araştırmanın bulguları yapılan araştırmanın bulguları ile paralellik göstermektedir. Akıllı cep telefonuna erişim yaşının düşmesi sonucunda bireyler, üniversite eğitimlerine başlamadan önce bu cihazları kullanmakta ve sosyal medya platformlarında bireysel hesaplar açmaktadır. Yaş değişkenine göre sosyal medya kullanım amaçlarının benzer olması durumu; akıllı cep telefonlarına erişim yaşının düşmesi, sosyal medya hesaplarının üniversite eğitimleri boyunca da kullanılması ile açıklanabilir.

Sonuç olarak, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal medyayı kullanım amaçları incelendiğinde en sık kullanılan sosyal medya platformu değişkeninde sosyal etkileşim alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sınıf değişkenine yönelik gerçekleştirilen analiz sonucunda iletişim kurma, sosyal etkileşim ve bilgi edinme alt boyutlarında; sosyal medya kullanım süresi değişkeninde ise eğlence ihtiyacı ve bilgi edinme alt boyutlarında farklılaşmanın olduğu görülmüştür. Cinsiyet, yaş ve bölüm değişkenlerine yönelik yapılan incelemeler sonucunda alt boyutlarda farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda bazı öneriler verilebilir:

Bilgi edinme dışında kullanılan sosyal medya platformlarının öğrencilerin akademik başarılarında olumsuz etki yaratabilir. Bu olumsuz etkinin giderilebilmesi için öğrencilere sosyal medyayı daha faydalı kullanmaları açısından seminerler verilebilir. Yapılacak olan diğer araştırmalarda örneklem grubu genişletilerek ve farklı değişkenler kullanılarak farklı üniversitelerde benzer çalışmalar yapılabilir. Araştırmada kullanılan ölçekten farklı olarak, farklı alt boyutları ölçen ölçekler kullanılabilir veya geliştirilebilir.

KAYNAKLAR

- Akyürek, G., Kars, S. ve Bumin, G. (2020). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım amaçları: Ergoterapi bölümü örneği. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 7(2), 108-122.
- Aras, E. ve Peker, A. (2021). Üniversite öğrencilerinin sosyal medyayı kullanım amaçlarını belirleme ölçeğinin geliştirilmesi. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (25), 656-673.
- Bilir, F. P., Elpeze Ergeç, N. ve Yıldırım, A. (2019). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal medya kullanım pratikleri. *Spor Bilimleri*, 14(1), 12-21.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2022). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Yayıncılık.
- Ceylan, İ. ve Güler, Y. E. (2022). Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin spor yapma değişkenine göre sosyal medya kullanım amaçları ve bağımlılığının incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 32-42.
- Ersöz, B. (2020). Yeni nesil web paradigması-Web 4.0. *Bilgisayar Bilimleri ve Teknolojileri Dergisi*, 1(2), 58-65.
- Er, B., Yıldız, K. ve Güzel, P. (2019). Üniversite öğrencilerinin rekreatif bir etkinlik alanı olarak sosyal medya kullanım amaçlarının incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 109-115.
- Göksel, A. G. (2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iletişim aracı olarak sosyal medya kullanımlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 39-48.
- Kale, H. (2019). *Lise öğrencilerinde sosyal medya kullanım amacı ile yalnızlık, zaman yönetimi, iletişim becerisi ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trabzon Üniversitesi.
- Kandemir, S. (2019). *Türkiye’de devlet ve vakıf üniversitelerinde sosyal medya kullanımı*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ordu Üniversitesi.
- Kapan, K. ve Üncel, R. (2020). Gelişen web teknolojilerinin (web 1.0 – web 2.0 – web 3.0) Türkiye turizmine etkisi. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 276-289.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kılıç, A. (2020). *Genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıkları, sosyal medya kullanım amaçları ve romantik ilişki doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Biruni Üniversitesi.
- Park, C. H., & Kim, Y. J. (2013). Intensity of social network use by involvement: a study of young chinese users. *International Journal of Business and Management* 8(6). 22-33.
- Radmard, S., Sosyal, Y., Kutluca A. Y. ve Türk, Z. (2020). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım amaçlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Eğitim Araştırmacıları Dergisi*, 3(2), 171-198.

- Safko, L. (2010). *The social media bible: Tactics, tools, and strategies for business success* (2nd ed). John Wiley & Sons, Inc.
- Şunda, B. (2023). *Sürdürülebilirlik bağlamında bist sürdürülebilirlik endeksinde sosyal medya faaliyetlerinin ölçümü* (Yüksek Lisans Tezi), Karabük Üniversitesi.
- Şişman-Eren, E., (2014). Sosyal medya kullanım amaçları ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı kişisel değişkenlere göre incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(4), 230-243.
- Tuğlu, B. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin sosyal medyayı kullanım amaçları ve sosyal medya kullanımlarına ilişkin tutumları* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Sakarya Üniversitesi.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TUİK) (2023, 6 Şubat). Adrese dayalı nüfus kayıt sistemi sonuçları. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Adrese-Dayali-Nufus-Kayit-Sistemi-Sonuclari-2022-49685>
- Ulaş, S. (2020). Kurumsal sürdürülebilirlik ve sosyal medya ilişkisi: Türk Hava Yolları örneği *Kastamonu İletişim Araştırmaları Dergisi*, (4), 37-49.
- Yavuz, S. (2020). Sosyal medya kullanım amaçları üzerine bir araştırma: İlahiyat fakültesi öğrencileri örneği. *Bozok Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 99-132.
- We Are Social (2022, 26 Ocak). Digital 2022: another year of bumper growth. <https://wearesocial.com/uk/blog/2022/01/digital-2022-another-year-of-bumper-growth-2/>
- World Meters, (2022). Current world population. <https://www.worldometers.info/world-population/>



Algılanan Stres ile Egzersize Yönelik Sağlık İnançları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Çağdaş CAZ¹, Ömer Faruk YAZICI²

¹Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0003-0262-6114>

²Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0003-0598-3862>

To cite this article/ Atıf için:

Caz, Ç., ve Yazıcı, Ö. F. (2024). Algılanan stres ile egzersize yönelik sağlık inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 247-257.

Özet

Stres, organizma üzerinde zihinsel ve psikolojik yönde farklı sağlık problemlerine yol açabilmektedir. Stresin azalmasında önemli rol oynayan egzersiz ise organizma açısından zihinsel, ruhsal, fiziksel birçok fayda sağlamaktadır. Bu düşüncelere istinaden çalışmanın amacı, algılanan stres ile egzersize yönelik sağlık inançları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma grubu, basit örnekleme yöntemiyle belirlenen 262 bireyden oluşmuştur. Araştırmada “Algılanan Stres Ölçeği” ile “Egzersize Yönelik Sağlık İnançları Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde, demografik özellikleri değerlendirmek için, T-Testi ve ANOVA testi uygulanmıştır. Ayrıca ölçekler arasındaki ilişki pearson korelasyon testi ile değerlendirilmiştir. Araştırma bulgusu T-Testi sonuçlarına göre cinsiyet, sigara kullanma ve uyku süresi değişkenlerinde anlamlı farklılıklar görülmemiştir. Ancak yaş değişkeninde egzersize yönelik sağlık inançları anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Korelasyon analizi sonuçlarına göre, algılanan stres ile egzersize yönelik sağlık inançları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Stres, Egzersiz, inançlar

Examining the Relationship Between Perceived Stress and Health Beliefs Towards Exercise

Abstract

Stress can cause different health problems in the body in mental and psychological aspects. Exercise, which plays an important role in reducing stress, provides many mental, spiritual and physical benefits for the body. Based on these thoughts, the aim of the study is to examine the relationship between perceived stress and health beliefs towards exercise. The relational screening model was used in the study. The research group consisted of 262 individuals determined by simple sampling method. The “Perceived Stress Scale” and the “Exercise Health Beliefs Attitude Scale” were used in the study. In the analysis of the data, T-Test and ANOVA test were applied to evaluate demographic characteristics. In addition, the relationship between the scales was evaluated with the Pearson correlation test. According to the research finding T-Test results, no significant differences were observed in the variables of gender, smoking and sleep duration. However, health beliefs towards exercise differ significantly in the age variable. According to the correlation analysis results, negative significant relationships were determined between perceived stress and health beliefs towards exercise.

Keywords: Stress, Exercise, Beliefs

Sorumlu Yazar: Çağdaş CAZ

GİRİŞ

Mevcut uygarlığın sağladığı imkânlar sebebiyle bireyler gün geçtikçe daha az hareket etmeye başlamışlardır. Makineleşmenin artmasıyla hareketsiz kalınan çalışma ortamları oluşmuş ve sağlık sorunları artmaya başlamıştır (Akgün, 1980). İnsanlar için hareket etmek hava, su ve beslenme gibi temel ihtiyaçlardan biri olarak görülmektedir. Bu kapsamda sağlığımızı hareketli yaşam önemli ölçüde etkilemektedir. Bireyler, hareketli yaşam neticesinde fiziksel ve ruhsal sağlıklarını koruyabilirler (Ertüzün ve Karaküçük, 2014). Genel olarak sağlığı korumak için ruhen dinlenmeye ihtiyaç vardır. Çünkü ruhsal gerginlik kişinin toplumsal ilişkilerini sekteye uğratar (Özden, 1993).

Gündelik hayatta sağlığın korunması ya da iyileştirilmesi için farklı yöntemler söz konusudur. Kuşkusuz bu yöntemler sportif faaliyetler ve rekreatif egzersizler sonucunda şekillenmektedir (Gümüş, vd., 2017). Sporun sağlığı koruma düşüncesi gün geçtikçe değerli duruma gelmiş ve bu düşünce ile geniş kitlelerin ilgisi sportif etkinliklere çekilmeye başlanmıştır (Kalyon, 2000). Düzenli egzersiz ya da fiziksel aktivitenin ruhsal ve fiziksel açıdan insan sağlığının korunmasına etkisi bilinmekte ve kabul edilmektedir (Salmon vd., 2007). Düzenli yapılan egzersizler insan sağlığı açısından kas kuvvetini ve uyku kalitesini artırma, kemik mineral yoğunluğunda artış sağlama, kardiyovasküler hastalık riskinde ve stres seviyesinde düşüş (Maville ve Huerta, 2008), erken ölüm riskinde azalma, kronik hastalıkların önlenmesi ve kontrol altına alınması, kaygının azaltılması şeklindedir (Kljajević vd., 2021; Patterson vd., 2018). Bu bağlamda bireyin algılamış olduğu stres ve bu stresin altında yatan sebeplerin bilinmesi sağlık açısından son derece önemlidir. Psiko-sosyal sağlığın korunmasında, geliştirilmesinde ve algılanan stresin daha iyi yönetilebilmesinde egzersize yönelik sağlık inancı önemlidir.

Stres, günlük hayatımızda sıklıkla karşılaştığımız bir kavramdır. İnsanların hayatı boyunca tecrübe ettiği stres, bireylere sıkıntı veren bir durum olduğu bilinmektedir (Aydın, 2004). Stres, bir eylem ya da durumun kişi üzerinde meydana getirdiği fiziksel ve psikolojik zorlanma durumunda (Hellriegel vd., 1992; Lyon, 2012), organizmaya baskı yapan herhangi bir değişime karşı organizmanın verdiği tepki olarak tanımlanmaktadır (Selye, 1973). Bireyler farkında olmasalar da genellikle yoğun stres altındadırlar (Akman, 2004). Günümüzde stres, modern hayatın önemli bir parçası haline gelmiş ve hayatının birçok yönünü etkilemeye başlamıştır. Strese uzun süre maruz kalmak bireylerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Eskin vd., 2013).

Stres, bireyler tarafından farklı şekilde algılanmaktadır. Bireylerin maruz kaldıkları strese vermiş olduğu tepkiler farklıdır. Algılanan stres ise bireylerin maruz kaldıkları stresten ne ölçüde etkilendiğini ortaya koymaktadır (Bozyılan, 2018). Stresin insan sağlığı üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu bilinmektedir (Schneiderman vd., 2005). Egzersizin ruhsal, fiziksel ve zihinsel açıdan birçok faydasının olduğu bilinmektedir. Egzersiz yapan bireyin yaşam kalitesi yüksek olmakla beraber iş hayatında ve sosyal ilişkilerinde başarılı olduğu bilinmektedir. Ancak organizma açısından zararlı görülen bazı faktörler vardır. Stres, kaygı veya endişe, organizma sağlığını tehlikeye sokmaktadır. Yaşam kalitesini düşürmekle kalmaz, birçok fiziksel veya zihinsel sağlık sorunlarına da yol açmaktadır. Bu olumsuz etkileri en az

seviyeye indirmek için egzersiz, spor yapılmalı ve mümkün olduğunca sağlıklı beslenmelidir. Bu düşüncelerden hareketle çalışmanın amacı, algılanan stres ile egzersize yönelik sağlık inancı arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Çalışma sonuçları ile toplum bireylerinin bilgilendirilmesi sağlanmış olacak ve egzersizin stres ile ilişkisi hakkında önemli bir sonuca ulaşılmış olacaktır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Mevcut araştırma, algılanan stres ile egzersize yönelik sağlık inançları arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı betimsel bir çalışmadır (Karasar, 2012).

Çalışma Grubu

Mevcut çalışmaya, “kolaylıkla bulunabileni örnekleme” yöntemiyle belirlenen 118’i (%45,0) kadın 144’ü (%55,0) erkek olmak üzere toplam 262 kişi gönüllü olarak katılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Mevcut çalışmada kişisel bilgi formu, algılanan stres ile egzersize yönelik sağlık inançları tutum ölçekleri kullanılmıştır.

Egzersize Yönelik Sağlık İnançları Tutum Ölçeği (EYSİTÖ): Caz, Paktaş ve Yazıcı (2023) tarafından geliştirilen ölçek, 20 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. 7’li likert tipi derecelendirmeye sahip olan ölçekten alınabilecek puan 20 ile 140 arasında değişmektedir. Ölçekte ters madde(ler) yoktur.

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ): Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen, Bilge, Ögce, Genç ve Oran (2009) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek, 5’li likert tipin derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin üç maddesi ters kodlanmaktadır. Elde edilen puanın yüksek olması algılanan stresin yüksek olmasını ifade etmektedir.

Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanması Google forms aracılığı ile gerçekleştirilmiştir. Gönüllülük esasına bağlı kalınarak, ölçekler doldurmadan önce uyulması gereken kurallar ayrıntılı bir şekilde ifade edilmiştir.

Verilerin Analizi

İstatistiksel analizler, SPSS 24. SPSS Inc., Chicago, Illinois, ABD istatistik paket programı aracılığı ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde parametrik testlerin ön koşullarını sağlayıp sağlamadığına Çarpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) değerleri ile bakılmış olup (Büyüköztürk, 2013), verilerin normal dağılım gösterdiği anlaşılmıştır. Bu bağlamda; betimsel istatistikler (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma), bağımsız gruplar için t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA), gruplar arası farklılıkları belirlemek için Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi, ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemek için basit doğrusal pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

Tablo1. Katılımcılara ilişkin frekans ve yüzde değerleri (n=262)

| Değişkenler | | n | % |
|-----------------------------|------------------|-----|------|
| Cinsiyet | Kadın | 118 | 45,0 |
| | Erkek | 144 | 55,0 |
| Sigara Kullanımı | Evet | 111 | 42,4 |
| | Hayır | 151 | 57,6 |
| Yaş | 18-25 yaş | 143 | 54,6 |
| | 26-33 yaş | 36 | 13,7 |
| | 34-41 yaş | 47 | 17,9 |
| | 42 yaş ve üzeri | 36 | 13,7 |
| Uyku Süresi | 4-6 saat arası | 81 | 30,9 |
| | 7-9 saat arası | 171 | 65,3 |
| | 10 saat ve üzeri | 10 | 3,8 |
| Egzersiz yapılan gün sayısı | Hiç yapmıyorum | 71 | 27,1 |
| | 1-2 gün | 99 | 37,8 |
| | 3-4 gün | 66 | 25,2 |
| | 5-7 gün | 26 | 9,9 |

Tablo 1’de görüldüğü üzere araştırmaya toplam 262 birey katılmıştır. Katılımcıların 118’i (%45,0) kadın, 144’ü (%55,5) erkektir. Araştırmaya katılan bireylerin 111’i (%42,4) sigara kullanmakta, 151’i ise (%57,6) kullanmamaktadır. Katılımcıların 143’ü (%54,6) 18-25 yaş aralığında, 36’sı (%13,7) 26-33 yaş aralığında, 47’si (%17,9) 31-41 yaş aralığında, 36’sı (%13,7) 42 yaş ve üzeri yaş grubundadır. Bireylerin 81’i (%30,9) günde 4-6 saat uyumakta, 171’i (%65,3) günde 7-9 saat arası uyumakta iken, 10’u (%3,8) günde 10 saat ve üzeri uyumaktadır. Katılımcıların 71’i (%27,1) hiç egzersiz yapmamaktadır. 99 katılımcı (%37,8) haftada 1-2 gün egzersiz yapmakta, katılımcıların 66’sı (%25,2) haftada 3-4 gün, 26’sı (%9,9) haftada 5-7 gün egzersiz yapmaktadır.

Tablo 2. Ölçek puanlarının dağılımı (ASÖ ve EYSİTÖ) (n=262)

| Ölçekler | Ort. | Ss | Çarpıklık | Basıklık | |
|----------|--------------------|------|-----------|----------|-------|
| ASÖ | Algılanan Stres | 2,91 | 0,79 | -0,14 | -0,13 |
| | Algılanan Baş Etme | 2,71 | 0,84 | 0,27 | -0,01 |
| | Toplam | 2,84 | 0,60 | 0,05 | 0,41 |
| EYSTİÖ | Sağlığın Gelişimi | 5,49 | 1,40 | -0,95 | 0,24 |
| | Bilişsel Sağlık | 5,80 | 1,37 | -1,18 | 0,67 |
| | Devamlılık | 4,54 | 1,65 | -0,25 | -0,77 |

Algılanan stres ölçeği (ASÖ) ve egzersize yönelik sağlık inançları tutum ölçeği (EYSİTÖ)’ni oluşturan faktörlerden elde edilen puanlar sunulmuştur. Ölçeklerden alınan en yüksek ve en düşük ortalama puanlar sırasıyla ASÖ’de “algılanan stres (2,91±0,79) ve “algılanan baş etme” (2,71±0,84), ASÖ toplamda ise (2,84±0,60)’tır. EYSİTÖ’de “sağlığın gelişimi” (5,49±1,40), “bilişsel sağlık” (5,80±1,37) ve “devamlılık” (4,54±1,65) şeklinde bulunmuştur (Tablo 2).

Tablo 3. ASÖ ve EYSİTÖ puanlarının cinsiyet değişkeni puanları

| Ölçekler | Kadın (n=118) | | Erkek (n=144) | | t | p | |
|----------|--------------------|------|---------------|------|------|-------|------|
| | Ort. | Ss. | Ort. | Ss. | | | |
| ASÖ | Algılanan Stres | 2,89 | 0,79 | 2,93 | 0,80 | 0,46 | 0,65 |
| | Algılanan Baş Etme | 2,69 | 0,86 | 2,73 | 0,83 | 0,33 | 0,74 |
| | Toplam | 2,82 | 0,60 | 2,86 | 0,61 | 0,55 | 0,59 |
| EYSİTÖ | Sağlığın Gelişimi | 5,49 | 1,43 | 5,49 | 1,37 | 0,04 | 0,97 |
| | Bilişsel Sağlık | 5,90 | 1,36 | 5,72 | 1,38 | -1,05 | 0,30 |
| | Devamlılık | 4,34 | 1,80 | 4,70 | 1,52 | 1,76 | 0,08 |

Katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin yapılan analizde, ASÖ ve EYSİTÖ alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunamamıştır ($p>0,05$). Diğer bir ifadeyle, katılımcıların algıladığı stres düzeyleri ve egzersize yönelik sağlık inançları cinsiyete göre değişmemektedir (Tablo 3).

Tablo 4. ASÖ ve EYSİTÖ puanlarının sigara kullanma değişkenine göre karşılaştırılması

| Ölçekler | Evet (n=111) | | Hayır (n=151) | | t | p | |
|----------|--------------------|------|---------------|------|------|-------|------|
| | Ort. | Ss. | Ort. | Ss. | | | |
| ASÖ | Algılanan Stres | 2,97 | 0,74 | 2,87 | 0,83 | 1,03 | 0,31 |
| | Algılanan Baş Etme | 2,73 | 0,90 | 2,70 | 0,81 | 0,31 | 0,76 |
| | Toplam | 2,88 | 0,61 | 2,81 | 0,60 | 1,01 | 0,32 |
| EYSİTÖ | Sağlığın Gelişimi | 5,41 | 1,38 | 5,55 | 1,41 | -0,76 | 0,45 |
| | Bilişsel Sağlık | 5,71 | 1,40 | 5,87 | 1,36 | -0,97 | 0,33 |
| | Devamlılık | 4,54 | 1,62 | 4,54 | 1,69 | 0,03 | 0,98 |

Katılımcıların sigara kullanımına ilişkin yapılan analizde, ASÖ ve EYSİTÖ alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunamamıştır ($p>0,05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların algıladıkları stres düzeyleri ve egzersize yönelik sağlık inançları sigara kullanma düzeylerine göre değişmemektedir (Tablo 4).

Tablo 5. ASÖ ve EYSİTÖ puanlarının yaş değişkenine göre karşılaştırılması

| Ölçekler | Yaş | n | Ort. | Ss | F | p | Anlamlı | |
|------------|------------------------------|------------------------------|------|------|------|--------|---------|-----|
| ASÖ | Algılanan Stres | 18-25 yaş ^a | 143 | 2,89 | 0,80 | 1,74 | 0,16 | |
| | | 26-33 yaş ^b | 36 | 2,92 | 0,81 | | | |
| | | 34-41 yaş ^c | 47 | 3,12 | 0,80 | | | |
| | | 42 yaş ve üzeri ^d | 36 | 2,74 | 0,68 | | | |
| | Algılanan Baş Etme | 18-25 yaş ^a | 143 | 2,86 | 0,85 | 4,17 | 0,01** | |
| | | 26-33 yaş ^b | 36 | 2,57 | 0,83 | | | |
| | | 34-41 yaş ^c | 47 | 2,62 | 0,87 | | | |
| | | 42 yaş ve üzeri ^d | 36 | 2,37 | 0,68 | | | |
| | Toplam | 18-25 yaş ^a | 143 | 2,88 | 0,61 | 2,64 | 0,05 | |
| | | 26-33 yaş ^b | 36 | 2,79 | 0,61 | | | |
| | | 34-41 yaş ^c | 47 | 2,94 | 0,59 | | | |
| | | 42 yaş ve üzeri ^d | 36 | 2,60 | 0,54 | | | |
| EYSİTÖ | Sağlığın Gelişimi | 18-25 yaş ^a | 143 | 5,12 | 1,48 | 10,03 | 0,00** | c>a |
| | | 26-33 yaş ^b | 36 | 5,58 | 1,33 | | | |
| | | 34-41 yaş ^c | 47 | 5,90 | 1,22 | | | a>d |
| | | 42 yaş ve üzeri ^d | 36 | 6,33 | 0,65 | | | |
| | Bilişsel Sağlık | 18-25 yaş ^a | 143 | 5,41 | 1,54 | 10,56 | 0,00** | c>a |
| | | 26-33 yaş ^b | 36 | 6,03 | 1,10 | | | |
| | | 34-41 yaş ^c | 47 | 6,23 | 1,00 | | | d>a |
| | | 42 yaş ve üzeri ^d | 36 | 6,57 | 0,60 | | | |
| Devamlılık | 18-25 yaş ^a | 143 | 4,85 | 1,57 | 4,06 | 0,01** | a>b | |
| | 26-33 yaş ^b | 36 | 4,02 | 1,70 | | | | |
| | 34-41 yaş ^c | 47 | 4,17 | 1,76 | | | | |
| | 42 yaş ve üzeri ^d | 36 | 4,30 | 1,59 | | | | |

Algılanan stresin “algılanan baş etme” [$F(3,258)= 4,17, p<0,05$] puanında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre 18-25 yaş ortalama puanları 42 ve üzeri yaş grubu ortalamasından yüksek bulunmuştur. “EYSİTÖ-Sağlığın Gelişimi” [$F(3,258)=10,03, p<0,05$], “EYSİTÖ-Bilişsel Sağlık” [$F(3,258)= 10,56, p<0,05$] ve “EYSİTÖ-Devamlılık” [$F(3,258)= 4,06 p<0,05$] puanları arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Buna göre sağlığın gelişimi boyutunda 34-41 yaş grubu ortalamasının 18-25 yaş grubundan, 18-25 yaş grubu ortalamasının da 42 ve üzeri yaş grubundan yüksek olduğu belirlenmiştir. Bilişsel sağlık boyutunda 34-41 yaş grubu ortalamasının 18-25 yaş grubundan, 42 ve üzeri yaş grubun

ortalamasının da 18-25 yaş grubundan yüksek olduğu belirlenmiştir. Devamlılık boyutunda ise 18-25 yaş grubu ortalama puanı 26-33 yaş grubu ortalamasından yüksek bulunmuştur (Tablo 5).

Tablo 6. ASÖ ve EYSİTÖ puanlarının uyku süresi değişkenine göre karşılaştırılması

| Ölçekler | Uyku süresi | n | Ort. | Ss | F | p | |
|----------|--------------------|------------------|------|------|------|------|------|
| ASÖ | Algılanan Stres | 4-6 saat arası | 81 | 2,86 | 0,84 | 1,07 | 0,34 |
| | | 7-9 saat arası | 171 | 2,92 | 0,76 | | |
| | | 10 saat ve üzeri | 10 | 3,24 | 0,93 | | |
| | Algılanan Baş Etme | 4-6 saat arası | 81 | 2,73 | 0,88 | 0,45 | 0,64 |
| | | 7-9 saat arası | 171 | 2,72 | 0,82 | | |
| | | 10 saat ve üzeri | 10 | 2,47 | 0,92 | | |
| | Toplam | 4-6 saat arası | 81 | 2,81 | 0,64 | 0,29 | 0,75 |
| | | 7-9 saat arası | 171 | 2,85 | 0,59 | | |
| | | 10 saat ve üzeri | 10 | 2,95 | 0,58 | | |
| EYSİTÖ | Sağlığın Gelişimi | 4-6 saat arası | 81 | 5,54 | 1,41 | 0,23 | 0,79 |
| | | 7-9 saat arası | 171 | 5,48 | 1,40 | | |
| | | 10 saat ve üzeri | 10 | 5,23 | 1,37 | | |
| | Bilişsel Sağlık | 4-6 saat arası | 81 | 5,93 | 1,38 | 1,00 | 0,37 |
| | | 7-9 saat arası | 171 | 5,77 | 1,35 | | |
| | | 10 saat ve üzeri | 10 | 5,32 | 1,71 | | |
| | Devamlılık | 4-6 saat arası | 81 | 4,53 | 1,73 | 0,73 | 0,48 |
| | | 7-9 saat arası | 171 | 4,51 | 1,63 | | |
| | | 10 saat ve üzeri | 10 | 5,16 | 1,37 | | |

Katılımcıların uyku süresi değişkenine ilişkin yapılan analizde, ASÖ ve EYSİTÖ alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunamamıştır ($p>0,05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların algıladıkları stres düzeyleri ve egzersize yönelik sağlık inançları günlük uyku süresine göre değişmemektedir (Tablo 6).

Tablo 7. ASÖ ve EYSİTÖ puanlarının egzersiz gün sayısı değişkenine göre karşılaştırılması

| Ölçekler | Egzersiz/Gün | n | Ort. | Ss. | F | p | Anlamlı |
|-------------------|-----------------------------|----------------|------|------|-------|--------|---------|
| ASÖ | Algılanan Stres | Hiç yapmıyorum | 71 | 2,97 | 0,76 | 1,30 | 0,27 |
| | | 1-2 gün | 99 | 3,00 | 0,78 | | |
| | | 3-4 gün | 66 | 2,79 | 0,84 | | |
| | | 5-7 gün | 26 | 2,76 | 0,76 | | |
| | Algılanan Baş Etme | Hiç yapmıyorum | 71 | 2,70 | 0,81 | 0,20 | 0,89 |
| | | 1-2 gün | 99 | 2,70 | 0,77 | | |
| | | 3-4 gün | 66 | 2,77 | 0,98 | | |
| | | 5-7 gün | 26 | 2,63 | 0,87 | | |
| | Toplam | Hiç yapmıyorum | 71 | 2,87 | 0,61 | 0,82 | 0,48 |
| | | 1-2 gün | 99 | 2,89 | 0,54 | | |
| | | 3-4 gün | 66 | 2,79 | 0,68 | | |
| | | 5-7 gün | 26 | 2,71 | 0,58 | | |
| Sağlığın Gelişimi | Hiç yapmıyorum | 71 | 5,30 | 1,46 | 1,55 | 0,20 | |
| | 1-2 gün | 99 | 5,41 | 1,30 | | | |
| | 3-4 gün | 66 | 5,64 | 1,44 | | | |
| | 5-7 gün | 26 | 5,90 | 1,40 | | | |
| EYSİTÖ | Bilişsel Sağlık | Hiç yapmıyorum | 71 | 5,63 | 1,43 | 1,34 | 0,26 |
| | | 1-2 gün | 99 | 5,72 | 1,32 | | |
| | | 3-4 gün | 66 | 5,99 | 1,37 | | |
| | | 5-7 gün | 26 | 6,10 | 1,42 | | |
| Devamlılık | Hiç yapmıyorum ^a | 71 | 3,47 | 1,67 | 32,26 | 0,00** | d>c>b>a |
| | 1-2 gün ^b | 99 | 4,31 | 1,31 | | | |
| | 3-4 gün ^c | 66 | 5,54 | 1,27 | | | |
| | 5-7 gün ^d | 26 | 5,82 | 1,43 | | | |

ANOVA sonuçlarına göre, ASÖ puanları arasında egzersiz yapılan gün sayısı değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunamazken ($p>0.05$), “EYSİTÖ- Devamlılık” [$F(4,344)=32,26$, $p<0,05$] boyutunda puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre en yüksek ortalamaya haftada 5-7 gün egzersiz yapan bireyler sahipken sırasıyla 3-4 gün ve 1-2 gün spor yapanların ortalama puanları gelmektedir. En düşük ortalamaya ise hiç egzersiz yapmayan grubunun sahip olduğu görülmüştür (Tablo 7).

Tablo 8. ASÖ ve EYSİTÖ Boyutları Ortalama Puanları Arasındaki Korelasyon Sonuçları (n=262)

| | | Algılanan stres | Algılanan baş etme | ASÖ TOPLAM | Sağlığın gelişimi | Bilişsel sağlık | Devamlılık |
|--------------------|---|-----------------|--------------------|------------|-------------------|-----------------|------------|
| Algılanan stres | r | 1 | | | | | |
| Algılanan baş etme | r | 0,060 | 1 | | | | |
| ASÖ-toplam | r | ,852** | ,573** | 1 | | | |
| Sağlığın gelişimi | r | -0,095 | -,238** | -,203** | 1 | | |
| Bilişsel sağlık | r | -0,080 | -,277** | -,211** | ,901** | 1 | |
| Devamlılık | r | -0,083 | -0,052 | -0,096 | ,485** | ,457** | 1 |

Araştırmada mevcut ölçeklerin alt boyut puanlarının birbirleri ile olan korelasyonu incelenmiştir. Analize göre “sağlığın gelişimi” ile “algılanan baş etme” ($r=-,238$) ve “ASÖ toplam” ($r=-,203$) arasında düşük düzeyde negatif yönde, “bilişsel sağlık” ile “algılanan baş etme” ($r=-,277$) ve “ASÖ toplam” ($r=-,211$) arasında düşük düzeyde negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür (Tablo 8).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Mevcut çalışmada ölçeklerden alınan puanlar sırasıyla “algılanan stres (2,91) ve “algılanan baş etme” (2,71), ASÖ toplamda ise (2,84)’tır. EYSİTÖ’de “sağlığın gelişimi” (5,49), “bilişsel sağlık” (5,80) ve “devamlılık” (4,54) şeklinde bulunmuştur. Literatür incelendiğinde; katılımcıların algılanan stres ölçeğinden aldıkları puan ortalaması 25,83, standart sapma ise 7,43 olarak bulunmuştur. ASÖ için verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu görülmüştür (Göksu ve Kumcazğız, 2020). Öğretmenler ile yapılan çalışmada algılanan stres boyutlarına ait ortalamaların 2,61-3,40 aralığında olduğu görülmekte ve bu da stres düzeylerinin orta düzeyde olduğu göstermektedir (Şanlı, 2017). Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada katılımcıların stres algısı orta düzeyde olduğu belirlenmiştir (Şahin, 2018). Öğrenciler ile ilgili yapılan bir başka çalışmada algılanan stres ölçeği puanlarına ait ortalama değeri 21,705 olarak bulunmuştur (Uyan, 2014). Fizyoterapi öğrencilerinde egzersiz sağlık inanç modeli ölçeği puanlarının yüksek olduğu ve egzersizin sağlık üzerindeki etkilerine dair olumlu inançlara sahip oldukları belirlenmiştir (Yılmaz Aydın ve Camcıoğlu Yılmaz, 2024). Bireylerin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç alt boyutlarının normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir (Çingöz vd., 2022).

Mevcut çalışmada katılımcıların algıladıkları stres düzeyleri ve egzersize yönelik sağlık inançları cinsiyete göre değişmemektedir. Bu bulgu, cinsiyetin stres düzeyinde ve egzersize yönelik sağlık inancında anlamlı etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Literatür incelendiğinde; hastanelerde çalışan ev idaresi personellerinin cinsiyetlerine göre kişisel karaktere ilişkin stres algıları, kontrol edilemeyen olaylara ilişkin stres algıları, süregelen işlere ilişkin stres algıları alt boyutlarında ve genel stres düzeyi algılarında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamamıştır (Ateşoğlu ve Erkal, 2016). Katılımcıların cinsiyet değişkenine

göre sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancının alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunamamıştır (Yaşar, 2023). Bu bulgular, mevcut çalışma sonucunu destekler niteliktedir. Ancak mevcut çalışma sonucu ile örtüşmeyen araştırmalar da mevcuttur. Kız ve erkek öğrencilerin algıladıkları stres düzeyinde anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir (Arslan, 2018). Kadın katılımcıların stres algıları erkek katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Şahin, 2018). Kadın ve erkek öğrenciler arasında algılanan stres düzeyinde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Uyan, 2014). Bir diğer çalışmada egzersiz yapan ve sedanter olarak bulunan katılımcıların cinsiyete göre egzersiz sağlık inanç modelinin alt boyutların tamamında anlamlı farklılık bulunmuştur (Uca vd., 2021).

Mevcut çalışmada katılımcıların sigara kullanımına ilişkin yapılan analizde, ASÖ ve EYSİTÖ alt boyut puanlarında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Literatür incelendiğinde; bireylerin sigara kullanma değişkeninde sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır (Çingöz vd., 2022). Ancak, gebeler ile ilgili yapılan araştırmada sigara kullanan gebelerin algıladıkları stres puanları yüksek olduğu bulunmuştur (Pınar vd., 2014).

Mevcut çalışmada yaş değişkeni açısından “algılanan baş etme” puanında ve egzersize yönelik sağlık inancının alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu bulgu, stresin ve egzersize yönelik sağlık inancının yaş değişkeninden anlamlı derecede etkilendiğini göstermektedir. Literatür incelendiğinde; analizler yaş değişkeni ile algılanan stres puanları arasında anlamlı fark olduğu göstermiştir (Göksu ve Kumcazğız, 2020). Bir diğer çalışmada yaş arttıkça bilinçli algılanan stresin azaldığı görülmüştür (Arslan, 2018). Yapılan çalışmada egzersiz yapan ve sedanter olarak bulunan katılımcıların yaşa göre egzersiz sağlık inanç modelinin alt boyutların tamamında anlamlı farklılık bulunmuştur (Uca vd., 2021). Bu bulgular, mevcut bulguyu desteklemektedir. Ancak, hastanelerde çalışan farklı yaşlara sahip ev idaresi personellerinde genel stres düzeyi ile alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunamamıştır (Ateşoğlu ve Erkal, 2016).

Mevcut çalışmada katılımcıların uyku süresi değişkenine ilişkin yapılan analizde, ASÖ ve EYSİTÖ alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Literatür incelendiğinde; gebeler ile ilgili toplam uyku kalitesi ve algılanan stres arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır. Gebelerin toplam uyku kaliteleri ile algıladıkları stres arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır (Pınar vd., 2014).

Mevcut çalışmanın ANOVA sonuçlarına göre, ASÖ puanları arasında egzersiz yapılan gün sayısı değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunamazken, “EYSİTÖ- Devamlılık” boyutunda puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre en yüksek ortalamaya haftada 5-7 gün egzersiz yapan bireyler sahipken sırasıyla 3-4 gün ve 1-2 gün spor yapanların ortalama puanları gelmektedir. En düşük ortalamaya ise hiç egzersiz yapmayan grubunun sahip olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde; katılımcıların haftalık spor yapılan gün sayısı değişkenine göre sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı düzeylerinde algılanan ciddiyet, algılanan engeller, psikososyal yarar ve öz etkililik alt boyutunda anlamlı farklılıklar bulunmamıştır, ancak fiziksel yarar alt boyutunda anlamlı farklılık görülmüştür (Yaşar, 2023). Katılımcıların haftalık spor yapma gün değişkenine ilişkin sportif rekreasyonel

aktivitelere ilişkin sağlık inanç alt boyutlarının karşılaştırılmasında alt boyutların tamamında ve toplam puanda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (Çingöz vd., 2022).

Mevcut çalışmada araştırmada ele alınan ölçeklerin alt boyut ortalamalarının birbirleri ile olan korelasyonu incelenmiştir. Analize göre “sağlığın gelişimi” ile “algılanan baş etme” ve “ASÖ toplam” arasında düşük düzeyde negatif yönde, “bilişsel sağlık” ile “algılanan baş etme” ve “ASÖ toplam” arasında düşük düzeyde negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde; algılanan stres ile durumluk kaygı arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Göksu ve Kumcazğız, 2020). Algılanan stres ve depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Arslan, 2018). Öğrencilerin algıladığı stres düzeyi ile stresle başa çıkmak için kullandıkları stratejiler arasında pozitif yönlü ilişkinin olduğu söylenebilir (Savcı ve Aysan, 2014). Gebelerin toplam uyku süresi ile algıladıkları stres arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır (Pınar vd., 2014). Sağlık alanında okuyan öğrencilerin durumluk süreklilik kaygı, algılanan stres ve beck depresyon puan ortalamaları arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Tuğut vd., 2021). Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada spora yönelik tutum ile egzersiz sağlık inançları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Çutuk, 2014).

KAYNAKLAR

- Akgün, N. (1980). *Egzersiz fizyolojisi*. 2. Baskı, İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 34-35, 40-55.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum*, 8(16), 73-86.
- Ateşoğlu, L., ve Erkal, S. (2016). Hastanelerde çalışan ev idaresi personelinin algılanan stres düzeylerinin incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science*, 4(29), 557-573.
- Aydın, Ş. (2004). Otel işletmelerinde örgütsel stres faktörleri: 4-5 yıldızlı otel işletmeleri uygulaması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(4), 1-21.
- Bilge, A., Öğce, F., Genç, R.E., ve Oran, N.T. (2009). Algılanan stres ölçeği (ASÖ)'nin Türkçe versiyonunun psikometrik uygunluğu. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2(25), 61-72.
- Bozyılan, E. (2018). Hemşirelik öğrencilerinin spor yapma davranışlarının algılanan stres, biyo-psiko-sosyal cevap ve stresle baş etme davranışları üzerine etkileri. (Yüksek Lisans Tezi), Gaziantep Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Büyüköztürk, Ş. (2013). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları
- Caz, Ç., Paktaş, Y., ve Yazıcı, Ö.F. (2023). Egzersize yönelik sağlık inançları tutum ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 39(1), 115-124.
- Cohen, S., Kamarck, T., ve Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 24(4), 385-396.

- Çingöz, Y.E., Altuğ, T., Şensoy, C., Turan, M., Yönel, M., ve Akın, H. (2022). Bireylerin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *TOJRAS*, 11(1), 1-18.
- Çutuk, S. (2024). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ve egzersiz sağlık inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 85-94.
- Ertüzün, E., ve Karaküçük, S. (2014). Sağlık inanç modeli perspektifinde sportif rekreasyon aktivitelerine bakış. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1-4), 1-9.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenilirlik ve geçerlik analizi. *Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Göksu, Ö., Kumcağız, H. (2020). Covid-19 salgınında bireylerde algılanan stres düzeyi ve kaygı düzeyleri *Turkish Studies*, 15(4), 463-479.
- Gümüş, H., Alay, Ö.S., Karakılıç, M. (2017). Fiziksel aktivite için park ve rekreasyon alanlarına gelen kullanıcıların mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörler. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 31-38.
- Hellriegel, D., Slocum, J.W., Woodman, R.W. (1992). *Organizational behavior*. New York: Western Publishing.
- Kalyon, T. A. (2000). *Spor hekimliği*. 5. Baskı, Ankara: Gata Yayınları.
- Kljajević, V., Stanković, M., Đorđević, D., Trkulja-Petković, D., Jovanović, R., et al. (2021). Physical activity and physical fitness among university students. A systematic review. *Int J Environ Res Public Health*, 19(1), 158.
- Lyon, B.L. (2012). Stress, coping and health: A conceptual overview (update). In V.H. Rice (Ed.), *Handbook of stress, coping, and health: Implications for nursing research, theory, and practice*. Sage Publications, Inc.
- Maville, J., Huerta, C. (2008). *Health promotion in nursing*. Second edition, Texas.
- Özden, M. (1993). *Sağlık eğitimi*. 1. Baskı, Ankara: Feryal Matbaacılık.
- Patterson, R., McNamara, E., Tainio, M., De Sa T.H., Smith, A.D., Sharp, S.J., et al. (2018). Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. *Eur J Epidemiol*, 33,811-829.
- Pınar, Ş.E., Arslan, Ş., Polat, K., Çiftçi, D., Cesur, B., ve Dağlar, G. (2014). Gebelerde uyku kalitesi ile algılanan stres arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 7(3), 171-177.
- Salmon, J., Booth, M.L., Phongsavan, P., Murphy, N., ve Timperio, A. (2007). Promoting physical activity participation among children and adolescents. *Epidemiologic Reviews*, 29(1), 144-59.

- Savcı, M., Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3,44-56.
- Schneiderman, N., Ironson, G., ve Siegel, S.D. (2005) Stress and health: psychological, behavioral and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 607-628.
- Selye, H. (1973). The evolution of the stress concept: The originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reaction to modern therapeutic applications of syntoxic and catatoxic hormones. *American Scientist*, 61(6), 692-699.
- Şahin, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin fakülte türü ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 28-35.
- Şanlı, Ö. (2017). Öğretmenlerin algılanan stres düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(61), 385-396.
- Tuğut, F., Tuğut, N., ve Yeşildağ Çelik, B. (2021). Sağlık alanında okuyan öğrencilerin covid-19 pandemi sürecinde durumluk süreklilik kaygı, algılanan stres ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 136-144.
- Uca, M., Sivrikaya, K., ve Özivgen, H. (2022). Serbest zamanlarında düzenli egzersiz yapan ve sedanter kişilerin sağlık inançlarının incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 180-193.
- Uyan, A. (2014). Ergenlerde algılanan stres ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Arel Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yaşar, M. (2023). Üniversitede çalışan akademik personelin rekreasyonel egzersize ilişkin sağlık inancı. (Yüksek Lisans Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.
- Yılmaz Aydın A.S., ve Camcıoğlu Yılmaz, B. (2024). Fizyoterapi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi, egzersize dair sağlık inançları ve egzersiz engel algılarının incelenmesi. *BÜSAD*, 5(2), 173-86.



Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeyleri ile Spor Ahlakından Uzaklaşma Düzeylerinin İncelenmesi

Muhittin Berker KOÇER¹, Mehmet Behzat TURAN², Hakkı ULUCAN³, Hayati ARSLAN⁴

¹Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü <https://orcid.org/0000-0002-8977-2183>

²Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi <https://orcid.org/0000-0002-5332-803X>

³Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi <https://orcid.org/0000-0002-0059-1344>

⁴Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi <https://orcid.org/0000-0002-5448-2653>

*Bu çalışma 20. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde özet bildiri olarak sunulmuştur.
Sorumlu Yazar: Hayati ARSLAN, hayatiarslan23@gmail.com

To cite this article/ Atf için:

Koçer, M. B., Turan, M. B., Ulucan, H., ve Arslan, H. (2024). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal beceri düzeyleri ile spor ahlakından uzaklaşma düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 258-271.

Özet

Bu araştırmanın amacı spor bilimleri fakültesinde farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin sosyal beceri düzeyleri ve spor ahlakından uzaklaşma düzeylerinin ortaya çıkarılması ve bazı değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmaya spor bilimleri fakültesinin farklı bölümlerinde öğrenim gören 141 kadın ve 157 erkek öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, Koydemir tarafından geliştirilen Sosyal Beceri ölçeği ve Gürpınar tarafından geliştirilen Sporda Ahlaklıktan Uzaklaşma ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen veriler SPSS paket programıyla analiz edilmiştir. Tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra; dağılımların normallik yapısı çarpıklık ve basıklık testleri aracılığıyla incelenmiştir. Normal dağılım analiz sonuçlarına göre verilerin parametrik testlerle karşılaştırılması kararı alınmıştır. Verilerin iki değişken arasında karşılaştırılmasında bağımsız gruplarda t testi uygulanırken; üç ve daha fazla değişkenin karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Ayrıca Pearson Momentler Korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular incelendiğinde öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinde cinsiyet, yaş, spor yapma durumuna, spor yapma seviyesine, antrenörlük belgesine sahip olma ve hakemlik belgesine sahip olma durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilemezken, cinsiyet değişkenine göre anlamlılık tespit edilmiştir. Sporda ahlaktan uzaklaşma düzeylerinde ise yaş, spor yapma seviyesine, antrenörlük belgesine sahip olma ve hakemlik belgesine sahip olma durumlarına göre anlamlı farklılık tespit edilemezken, cinsiyet, öğrenim görülen bölüm ve spor yapma durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin sosyal beceri düzeyleri ile sporda ahlaktan uzaklaşma düzeyleri arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir. Sonuç olarak öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin ve sporda ahlaktan uzaklaşma düzeylerinin değişkenlere göre farklılaştığı ayrıca sosyal beceri düzeyi ile sporda ahlaktan uzaklaşma düzeyi arasında ilişkinin olmadığı ortaya çıkarılmıştır.

Anahtar kelimeler: Spor, Sosyal Beceri, Sporda Ahlak

Examination of Social Skills Levels and Moral Disengagement in Sport Levels of Students Faculty of Sports Sciences

Abstract

The purpose of this research is to reveal the social skill levels and the level of moral disengagement in sport of the students studying in different departments in the faculty of sports sciences and to examine them according to some variables. 141 female and 157 male students studying in different departments of the faculty of sports sciences participated in the research voluntarily. As a data collection tool in the research; The personal information form created by the researcher, the Social Skills scale developed by Koydemir and the Moral Disengagement in Sport scale developed by Gürpınar were used. The data obtained from the scales were analyzed with the SPSS package program. In addition to descriptive statistics; The normality structure of the distributions was examined through skewness and kurtosis tests. According to the results of the normal distribution analysis, it was decided to compare the data with parametric tests. When comparing the data between two variables, the t test was applied in independent groups; In the comparison of three or more variables, one-way analysis of variance was applied. In addition, Pearson Moments Correlation analysis was applied. When the findings were examined, no significant difference could be detected in the social skill levels of the students according to gender, age, sporting status, level of doing sports, having a coaching certificate and having a refereeing certificate, while a significant difference was determined according to the gender variable. While there was no significant difference in the levels of moral disengagement in sport, according to age, level of doing sports, having a coaching certificate and having a refereeing certificate, a significant difference was found according to gender, education department and sports status. In addition, no significant relationship was found between the social skill levels of the students and the level of alienation from morality in sports. As a result, it was revealed that the social skill levels of the students and the level of moral disengagement in sport differed according to the variables, and there was no relationship between the level of social skills and the level of alienation from morality in sports.

Keywords: Sports, Social Skills, Moral Disengagement in Sport

GİRİŞ

Sosyal beceri, belirli alanlarda, toplumsal olarak kabul edilebilen, birey ve çevresindekiler ile uygun biçimde davranış gösterebilme becerisine sahip olması olarak tanımlanmaktadır (Seven ve Yoldaş, 2007).

Günümüzde kişilerin, duygu ve düşüncelerine, ruhsal ve bedensel açıdan kendilerine hakim olabilmesi, sosyal çevreye uygun davranışlar sergilemesi ve bu davranışları geliştirebilmesi önemlidir ve bu sayede toplumda neyin daha önde olacağı düşünülmektedir (Çiftçi ve Sucuoğlu, 2009).

Bireylerin çevresi, içinde bulunduğu ortamı ve eğitimi sosyal beceri seviyelerinin arttırılmasına etki etmektedir. Birçok araştırma sporun sosyal beceri düzeylerini arttırdığı ve bireye sosyal açıdan katkı sağladığını göstermektedir (Efe ve ark., 2008; Çetin ve Kuru, 2009).

Bireyin sosyalleşmesi ve sosyal çevre de etkin roller üstlenmesi sporun dinamik yapısının doğurduğu olumlu sonuçlardandır. Bu dinamizm bireyin yeni tecrübeler edinmesinde, kendi duygularını özümseyebilmede ve diğer insanlarla iletişim kurmada etkilidir. Yani kısacası spor sosyalleşme için önemli bir araçtır (Çiriş,2018).

Sosyal beceri düzeyi yüksek sayılabilecek sporcular özellikle elit seviyede yarışmalara katılanlar, kendilerini izleyen, destekleyen kişiler tarafından örnek alınabileceği için sadece sportif beceriler açısından değil aynı zamanda toplumsal değer sayılabilecek davranışlar sergileme ve sosyal bir birey özellikleri gösterme açısından da örnek teşkil edebilmelidirler (Şenişik, 2006).

Gözlem yoluyla da kazanılabilen sosyal beceriler, insanların çevresindeki diğer kişilerle etkileşim halinde olarak kazanabilmeyi, bu sebeple de sporun öneminin ne kadar fazla olabileceği görüşü ileri sürülmektedir (Öztürk,2018).

Toplumun temel kuruluşlarından olan spor, sosyo-psikolojik ve sosyo-ekonomik niteliklerine göre şekillenmektedir. Spor, davranış, değer ve kurallar bütünü oluşturarak, toplumun şekillenmesine, kişilerin sosyal bir kişilik edinmelerine katkı sağlar. (Kelly, 1982).

Spor bireyleri duygusal, düşünsel, ruhsal ve fiziksel yönden değişime iten, birbirinden farklı ırk, renk, din, inanış ve düşünce biçiminden insanı bir araya getirme gücüne sahip, toplumları doğrudan veya dolaylı yönden etkileme yetisinde olan sosyal aktiviteler bütünüdür. (Ateş, 2021) Spor birçok insanı bir araya getiren, birçok seyircisi olan ve seyircilerin izlerken sporcuları örnek aldığı bir unsurdur. Durum böyle olunca spor yapan bireylerin davranışları ve tutumları onları örnek alan bireyler için oldukça önemlidir.

Sporunda gaye “Karşılığı ve sonucu ne olursa olsun galip gelmeliyim” düşüncesi mi olmalıdır? Müsabakalar da kazanılan madalyalar, galibiyetler, unvanlar vicdani ve ahlaki ilkelerden önce mi gelmelidir? Kazanmak adına ayaklar altına alınan insani değerlerden sonra ortaya konulan mücadeleye spor demek ne kadar doğrudur? (Tanrıverdi, 2012).

Toplum içerisindeki ahlaki normlar ve sporun gereği kurallar, spor ile ahlak ilişkisini zorunlu hale getirir (Durusoy, 1991).

İnsanlar hayattan keyif almak amacıyla birlikte spor yapmaktadır. Birlikte spor yaptığı arkadaşlarının dinini, dilini, ırkını göz ardı eder. Asıl amaç spor yapmaktır. Durum böyle olduğunda toplum ahlaki olgularının daha sürekli hale geleceği istenen yönde ilerleyeceği söylenebilir (Doğan, 1998).

Spor ahlaki ile beklenen ya da kaçınılması gereken eylemler sadece spor yapan bireyleri değil bir sektör ve bir disiplin olarak bu olgunun içerisinde var olan doğrudan ya da dolaylı tüm bireyleri kapsamaktadır. Durum böyleyken bir davranışın ahlaki ya da gayri ahlaki olma faktörü bir disiplin olarak spor ahlaki kavramının gerekliliğini bir kez daha ortaya koymaktadır (Şahin M., 2009).

Bu durumlar göz önüne alındığında spor ahlakının ve sosyal becerinin üniversite öğrencilerinde ne kadar önemli olduğunun yadsınamaz bir gerçek olduğu kabul edilmektedir. Bu çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal beceri düzeyleri ile sporda ahlaktan uzaklaşma düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada betimsel tarama modeli ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel tarama modeli, ilişkileri veya farklılıkları belirlemek değil, her şeyi olduğu gibi ortaya çıkarmaktır. Tezlerin ve makalelerin metodolojik yöntemle ele alınmasına denir. (Karasar, 2014). İlişkisel tarama modeli, iki farklı nicel değişken arasındaki ilişkinin veya etkinin bir korelasyon katsayısı aracılığıyla ortaya çıkarılmasıdır (Fraenkel vd., 2012). Bu çalışma katılımcıların spor ahlakından uzaklaşma ve sosyal becerileri düzeylerini incelediğinden dolayı betimsel nitelik taşımaktadır.

Çalışma Grubu

Çalışmanın evrenini Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 1500 Lisans öğrencisi oluşturmuştur. Çalışmanın örneklemini ise; Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 1500 Lisan öğrencisi içinden rastgele tesadüfi yöntemle seçilen 141'i kadın ve 157'si erkek öğrenci olmak üzere toplam 298 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada kolay ulaşılabılır durum örnekleme tekniği kullanılmıştır. (Yıldırım ve Şimşek, 2018).

Verilerin Toplanması

Veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Anketler katılımcılara araştırmacılar aracılığı ile uygulanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, okuduğu bölüm, yaş, spor yapıyor mu, ilgi duyduğu bir spor branşı var mı, spor yapma seviyesi ne, antrenörlüğü var mı, hakemliği var mı gibi sorular yer almaktadır.

Tablo 1. Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özellikleri

| Değişkenler | N | % |
|--------------------|----------|----------|
| Cinsiyet | | |
| Kadın | 141 | 47.3 |

| | | | |
|---|----------------------|-----|------|
| | Erkek | 157 | 52.7 |
| Öğrenim gördüğü bölüm | Öğretmenlik | 50 | 16.8 |
| | Antrenörlük | 84 | 28.2 |
| | Spor Yöneticiliği | 105 | 35.2 |
| | Rekreasyon | 59 | 19.8 |
| Yaş | 18-20 | 81 | 27.2 |
| | 21-23 | 200 | 67.1 |
| | 24-26 | 15 | 5.0 |
| | 27 ve üstü | 2 | 0.7 |
| Spor yapıyor mu? | Evet | 217 | 72.8 |
| | Hayır | 81 | 27.2 |
| İlgi duyduğu spor branşı var mı? | Futbol | 85 | 28.5 |
| | Diğer | 69 | 23.2 |
| | Voleybol | 60 | 20.1 |
| | Basketbol | 32 | 10.7 |
| | Yüzme | 30 | 10.1 |
| | Hentbol | 16 | 5.4 |
| | Bisiklet | 6 | 2.0 |
| Spor yapma seviyesi | Profesyonel Lisanslı | 27 | 9.1 |
| | Amatör Lisanslı | 87 | 29.2 |
| | Rekreatif Spor | 184 | 61.7 |
| Antrenörlüğü var mı? | Evet | 69 | 23.2 |
| | Hayır | 229 | 76.8 |
| Hakemliği var mı? | Evet | 75 | 25.2 |
| | Hayır | 223 | 74.8 |

Tablo 1 incelendiğinde verilen çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre %47,3'ü kadın, %52,7'si ise erkek olarak görülmüştür. Katılımcıların öğrenim gördükleri bölüm incelendiğinde toplam 298 katılımcının 84'ü Antrenörlük bölümünde öğrenim görmekte, 50'si Öğretmenlik bölümünde öğrenim görmekte, 105'i Spor Yöneticiliği bölümünde öğrenim görmekte ve 59'u Rekreasyon bölümünde öğrenim görmektedir. Katılımcıların %27,2'si 18-20 yaş aralığında, yüzde 5'i 24-26 yaş aralığında, yüzde 0,7'si 27 yaşın üstünde ve katılımcıların büyük çoğunluğunu oluşturan 21-23 yaş aralığında bulunan katılımcı yüzdesi ise %67,1'dir. Katılımcıların spor yapma değişkeni incelendiğinde %72,8'inin spor yaptığı %27,2'sinin spor yapmadığı görülmüştür. Katılımcıların ilgi duyduğu branşlar incelendiğinde %28,5'inin Futbol branşına ilgi duyduğu görülmüş ve bu çalışmanın en çok ilgi duyulan branşı olmuştur, en az ilgi duyulan branş ise %2,0'la Bisiklet branşıdır. Katılımcıların spor yapma seviyelerine bakıldığında %29,2'sinin amatör lisanslı, %9,1'inin profesyonel lisanslı ve %61,7'sinin Rekreatif spor yaptığı görülmüştür. Katılımcıların %23,2 sinin Antrenörlüğü varken %76,8'inin Antrenörlüğü yoktur. Katılımcıların %25,2'sinin hakemliği varken %74,8'inin ise hakemliğinin olmadığı görülmüştür.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların sosyo-demografik durumlarını belirlemek amacıyla kişisel bilgi formundan yararlanılmıştır. Katılımcıların sosyal beceri durumlarını öğrenmek için Sosyal Beceri Envanterinden yararlanılmıştır. Araştırma katılımcıların spor ahlakından uzaklaşma durumlarını belirlemek için ise Sporda Ahlaktan Uzaklaşma ölçeği kullanılmıştır.

Sosyal Beceri Envanteri (SBE)

Katılımcıların sosyal becerilerini tespit etmek için yararlanılmıştır. Sosyal Beceri Envanterinin orijinal hali Riggio (1986)¹⁷ tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye

uyarlaması Yüksel (1998)¹⁸ tarafından yapılmıştır. Türkçeye uyarlaması yapılan ölçeğin kısa formu ise Koydemir (2006)¹⁸ tarafından yapılmıştır. Ölçek 30 maddeden oluşmakta ve beşli Likert türündedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar katılımcıların sosyal becerilerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekte bulunan ters maddeler 1, 3, 7, 9, 12, 13, 18, 25 ve 27 numaraları maddelerdir.

Spor Ahlakı Ölçeği

Ölçek Boardley ve Kavussanu (2007)²¹ tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin amacı sporcuların ahlaktan uzaklaşma düzeylerini ölçmek amacıyla tasarlanmıştır. Türkçeye uyarlamasını ve geçerlik güvenirlik çalışmasını Gürpınar (2015)²² yapmıştır. Ölçek 8 maddeden oluşmaktadır ve tek faktörlüdür. Ölçek yedili Likert türündedir. Ölçekte bulunan maddelerin hepsi olumsuz anlamdadır. Alınan yüksek skorlar, sporcuların daha fazla ahlaktan uzaklaştığını göstermektedir.

Verilerin Analizi

Ölçekler ve demografik bilgi formundan sonra spss 22 programıyla analiz edilmiştir. Analizler sonucunda tanımlayıcı istatistikler f ve % dağılım olarak verilmiştir. Tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra dağılımların normallik yapısı çarpıklık ve basıklık testleri ile incelenmiştir. Normal dağılım yapılarıyla karşılaştırılması sonucu parametrik testler uygulanmıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda iki değişkenli grupların karşılaştırılması için bağımsız t testi, üç ve daha fazla değişkenli grupların karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi uygulanmış ve bu gruplarda farklılığın kaynağı için ise Lsd analizi uygulanmıştır. Ayrıca ölçeklerden elde edilen puanlar arasındaki ilişki için Pearson Momentler korelasyon testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistiği

| Ölçekler | N | Min. | Maks | $\bar{X} \pm SS$ | Çarpıklık | Basıklık |
|---------------|-----|-------|--------|------------------|-----------|----------|
| Sosyal Beceri | 298 | 65,00 | 119,00 | 95,50±9,44 | ,021 | -,076 |
| Spor Ahlakı | 298 | 8,00 | 36,00 | 17,40±6,13 | ,662 | -,056 |

Tablo 2 incelendiğinde öğrencilerin sosyal beceri puanlarının $95,50 \pm 9,44$ spor ahlakı puanlarının $17,40 \pm 6,13$ olduğu görülmüştür.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Sosyal Beceri ve Spor Ahlakı Puanlarının Karşılaştırılması

| Ölçekler | Cinsiyet | N | $\bar{X} \pm SS$ | t | p |
|---------------|----------|-----|------------------|--------|-------|
| Sosyal Beceri | Kadın | 141 | 95,98±8,38 | ,835 | ,404 |
| | Erkek | 157 | 95,06±10,31 | | |
| Spor Ahlakı | Kadın | 141 | 16,66±5,66 | -1,993 | ,047* |
| | Erkek | 157 | 18,07±6,47 | | |

* $p < 0,05$

Tablo 3 incelendiğinde öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre spor ahlakı puan ortalamasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$); sosyal beceri puan ortalamasında ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 4. Katılımcıların Yaş'a Göre Sosyal Beceri ve Spor Ahlakı Puanlarının Karşılaştırılması

| Ölçekler | Yaş | N | $\bar{X}\pm SS$ | F | p | Lsd |
|---------------|--------------------|-----|-----------------|------|------|-----|
| Sosyal Beceri | 18-20 ^a | 81 | 94,73±9,35 | ,464 | ,629 | - |
| | 21-23 ^b | 171 | 95,93±9,09 | | | |
| | 24-26 ^c | 46 | 95,24±10,90 | | | |
| | Total | 298 | 95,50±9,44 | | | |
| Spor Ahlakı | 18-20 ^a | 81 | 17,69±6,24 | ,640 | ,528 | - |
| | 21-23 ^b | 171 | 17,51±6,18 | | | |
| | 24-26 ^c | 46 | 16,48±5,76 | | | |
| | Total | 298 | 17,40±6,13 | | | |

Tablo 4 incelendiğinde öğrencilerin yaş değişkenine göre sosyal beceri ve spor ahlakı puan ortalamalarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 5. Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Bölümlere Göre Sosyal Beceri ve Spor Ahlakı Puanlarının Karşılaştırılması

| Ölçekler | Bölüm | N | $\bar{X}\pm SS$ | F | p | Lsd |
|---------------|--------------------------------|-----|-----------------|-------|-------|-------------------|
| Sosyal Beceri | Antrenörlük ^a | 84 | 96,52±9,55 | 2,769 | ,042* | b<d c<d |
| | Öğretmenlik ^b | 50 | 93,26±8,68 | | | |
| | Rekreasyon ^c | 59 | 93,61±9,14 | | | |
| | Spor Yöneticiliği ^d | 105 | 96,80±9,62 | | | |
| | Total | 298 | 95,50±9,44 | | | |
| Spor Ahlakı | Antrenörlük ^a | 84 | 16,42±5,57 | 4,347 | ,005* | a<d b<d c<d |
| | Öğretmenlik ^b | 50 | 16,32±6,03 | | | |
| | Rekreasyon ^c | 59 | 16,69±6,21 | | | |
| | Spor Yöneticiliği ^d | 105 | 19,10±6,28 | | | |
| | Total | 298 | 17,40±6,13 | | | |

* $p<0,05$

Tablo 5 incelendiğinde öğrencilerin öğrenim gördüklerinin bölüm değişkenine göre sosyal beceri puan ortalamasında öğretmenlik ile spor yöneticiliği ve rekreasyon ile spor yöneticiliği bölümleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Spor ahlakı puan ortalamasında antrenörlük ile spor yöneticiliği, öğretmenlik ile spor yöneticiliği ve rekreasyon ile spor yöneticiliği bölümleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 6. Katılımcıların Spor Yapma Durumuna Göre Sosyal Beceri ve Spor Ahlakı Puanlarının Karşılaştırılması

| Ölçekler | Spor Yapma Durumu | N | $\bar{X}\pm SS$ | t | p |
|---------------|-------------------|-----|-----------------|--------|-------|
| Sosyal Beceri | Evet | 217 | 95,16±9,53 | -1,018 | ,310 |
| | Hayır | 81 | 96,41±9,17 | | |
| Spor Ahlakı | Evet | 217 | 16,91±5,67 | -2,276 | ,024* |
| | Hayır | 81 | 18,72±7,08 | | |

* $p<0,05$

Tablo 6 incelendiğinde öğrencilerin spor yapma değişkenine göre spor ahlakı puan ortalamasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$); sosyal beceri puan ortalamasında ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 7. Katılımcıların Spor Lisansı Durumuna Göre Sosyal Beceri ve Spor Ahlakı Puanlarının Karşılaştırılması

| Ölçekler | Lisans | N | $\bar{X}\pm SS$ | F | p | Lsd |
|---------------|-----------------------------|-----|-----------------|-------|------|-----|
| Sosyal Beceri | Amatör ^a | 87 | 94,74±9,21 | 1,007 | ,366 | - |
| | Profesyonel ^b | 47 | 97,15±10,46 | | | |
| | Rekreatif Spor ^c | 164 | 95,43±9,25 | | | |
| | Total | 298 | 95,50±9,44 | | | |
| Spor Ahlakı | Amatör | 87 | 17,75±5,63 | ,712 | ,492 | - |
| | Profesyonel | 47 | 18,06±6,19 | | | |
| | Rekreatif Spor | 164 | 17,03±6,37 | | | |
| | Total | 298 | 17,40±6,13 | | | |

Tablo 7 incelendiğinde öğrencilerin spor lisansı türlerine göre sosyal beceri ve spor ahlakı puan ortalamalarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 8. Katılımcıların Antrenörlük Durumuna Göre Sosyal Beceri ve Spor Ahlakı Puanlarının Karşılaştırılması

| Ölçekler | Antrenörlük Durumu | N | $\bar{X}\pm SS$ | t | p |
|---------------|--------------------|-----|-----------------|-------|------|
| Sosyal Beceri | Evet | 69 | 96,55±10,55 | 1,058 | ,291 |
| | Hayır | 229 | 95,18±9,08 | | |
| Spor Ahlakı | Evet | 69 | 17,68±6,38 | ,430 | ,668 |
| | Hayır | 229 | 17,32±6,06 | | |

Tablo 8 incelendiğinde öğrencilerin antrenörlük durumu değişkenine göre sosyal beceri ve spor ahlakı puan ortalamalarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 9. Katılımcıların Hakemlik Durumuna Göre Sosyal Beceri ve Spor Ahlakı Puanlarının Karşılaştırılması

| Ölçekler | Hakemlik Durumu | N | $\bar{X}\pm SS$ | t | p |
|---------------|-----------------|-----|-----------------|-------|------|
| Sosyal Beceri | Evet | 75 | 94,63±9,27 | -,922 | ,357 |
| | Hayır | 223 | 95,79±9,50 | | |
| Spor Ahlakı | Evet | 75 | 17,23±5,87 | -,287 | ,774 |
| | Hayır | 223 | 17,46±6,23 | | |

Tablo 9 incelendiğinde öğrencilerin hakemlik durumu değişkenine göre sosyal beceri ve spor ahlakı puan ortalamalarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 10. Katılımcıların Sosyal Beceri ve Spor Ahlakı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

| Ölçekler | Korelasyon | Sosyal Beceri | Spor Ahlakı |
|---------------|------------|---------------|-------------|
| Sosyal Beceri | R | 1 | |
| | P | | |
| | N | 298 | |
| Spor Ahlakı | R | -,038 | 1 |
| | P | ,511 | |
| | N | 298 | 298 |

Tablo 10 incelendiğinde katılımcıların sosyal beceri ile spor ahlakı puan ortalamaları arasında ($r= -,038$, $p=,511$) negatif yönlü olup anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal beceri düzeyleri ve spor ahlakından uzaklaşma düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmamızda kullanılan değişkenler cinsiyet, yaş, öğrenim gördüğü bölüm, spor yapma durumu, ilgi duyduğu spor branşı, spor yapma seviyesi, antrenörlük ve hakemlik yapma durumu değişkenleri incelenmiş literatür kaynaklarıyla tartışılmıştır.

Araştırma bulguları değerlendirildiğinde öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre spor ahlakı ölçeğinde aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre spor ahlakından daha çok uzaklaştığı görülmüştür. Bu durum kadın öğrencilerin erkeklere göre toplumsal baskı altında olmaları sebebiyle bununda onların ahlaki açıdan düşünce yapılarını etkilediği söylenebilir. Literatür bulguları incelendiğinde çalışmamızın aksini belirten çalışmalar bulunmaktadır. Yıldırım (2016) yapmış olduğu araştırmada erkekler ve kadınlar arasında ahlaki tutum puanlarında anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Aydın (2011)24 çalışmasında erkekler ve kadınlar arasında ahlaki muhakeme düzeylerinde anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Yine, Cesur ve Küyel (2012) yaptığı çalışmada ise ahlaki muhakeme alanında kızlarla erkekler arasında herhangi bir farklılığa rastlamamıştır.

Çalışma verileri incelendiğinde; cinsiyet değişkenine göre sosyal beceri puanları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Literatür bulguları değerlendirildiğinde çalışması destekleyen bir çalışma olduğu görülmüştür. Yüksel (1999)'da üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada sosyal beceri düzeylerinde anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Çalışmamızın aksini gösteren çalışmalarda vardır. Bozgün ve Pekdoğan (2018) yapmış oldukları çalışmada öğretmen adaylarının cinsiyetlerine göre anlamlı fark olduğunu belirtmişlerdir. Açak ve Taşcı (2019) yapmış oldukları çalışmada sosyal beceri boyutunun cinsiyet değişkeninin üzerinde kadınlar lehine anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Bu farklılıklar araştırma gruplarının farklı bölgelerden ve farklı kültürlerden yetişmiş olması olarak düşünülebilir.

Araştırma verileri incelendiğinde; öğrencilerin yaş değişkenine göre sosyal beceri ölçeğinden almış oldukları puanlarda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bunun nedeni olarak öğrencilerin ailelerinin kültürel yapılarının farklı olmaması, sosyo-ekonomik düzeylerinin yaş grupları açısından eşit dağılabileceği gibi durumların sebep olduğu düşünülebilir. Literatür bulguları incelendiğinde çalışmamızı destekleyen araştırmalar bulunmaktadır. Yıldız ve Çetin (2020) yaptığı çalışmasında katılımcıların yaş durumlarının sosyal becerileri üzerinde anlamlı ilişkisinin olmadığını tespit etmiştir. Süt (2014)'de yaptığı çalışmada ortaöğretim öğrencilerinin yaş değişkenine göre çalışmada yaş gruplarına göre sosyal beceri puan ortalamalarının yaş gruplarına göre farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Öğrencilerin yaş değişkenine göre spor ahlakı puan ortalamalarında anlamlı farklılık görülmemiştir. Literatür bulguları değerlendirildiğinde çalışmamızı destekleyen çalışmalar olduğu görülmüştür. Turan (2021)'de yaptığı çalışmada geç ergenlik dönemi bireylerin ahlaki uzaklaşma puanlarında yaşlar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit etmiştir. Kağan ve Yazıcıoğlu (2021)'de yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinde ahlaki uzaklaşma tutumunu yaş değişkenine göre incelemiş ve anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Literatür bulguları incelendiğinde çalışmamızın aksini gösteren çalışmada vardır. Öztürk (2018)'de yaptığı çalışmada sporcuların ahlaktan uzaklaşma durumunu yaş değişkenine göre incelemiş ve

anlamli farklılıklar tespit etmiştir.

Araştırma bulguları değerlendirildiğinde öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre sosyal beceri puan ortalamasında farklı bölümlere göre anlamlı farklılıklar görülmüştür. Sosyal beceri puan ortalamalarında öğretmenlik bölümü ile spor yöneticiliği bölümleri arasında istatistiksel olarak spor yöneticiliği bölümü lehine anlamlı farklılık görülmüş ve aynı zamanda rekreasyon ile spor yöneticiliği bölümleri arasında da spor yöneticiliği bölümü lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Araştırma verileri spor yöneticiliği okuyan öğrencilerin öğretmenlik bölümü ve rekreasyon bölümü okuyan öğrencilere göre sosyal becerilerinin daha gelişmiş olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre spor ahlakı boyutunda da anlamlı farklılıklar görülmüştür. Spor ahlakı puan ortalamaları incelendiğinde öğretmenlik, antrenörlük ve rekreasyon bölümü okuyan öğrencilere oranla spor yöneticiliği bölümü okuyan öğrencilerin istatistiksel ortalamalarının anlamlı oranda yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum spor yöneticiliği okuyan bireylerin öğretmenlik, antrenörlük ve rekreasyon bölümü okuyan öğrencilere göre daha çok ahlaktan uzaklaştığını göstermektedir. Literatür bulguları incelendiğinde çalışmamızın aksini gösteren çalışma vardır. Uzun ve Yılmaz (2020)'de yaptıkları çalışmada Spor Eğitimi Alan Öğrencilerin Ahlaki Tutum Davranışlarını öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüme göre incelemiş ve ahlaki olgunluk puanlarında öğretmenlik, antrenörlük, spor yöneticiliği ve rekreasyon bölümleri arasında anlamlı farklılığa rastlamamıştır.

Araştırma bulguları değerlendirildiğinde öğrencilerin spor yapma değişkenine göre spor ahlakı puan ortalamalarında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Spor ahlakı puan ortalamaları sonuçları istatistiksel olarak spor yapan bireyler lehine çıkmıştır. Bu durum spor yapmayan öğrencilerin spor ahlakından daha çok uzaklaştığı sonucunu göstermiştir. Spor yapan bireylerin daha iyi bir ahlaki tutum içerisinde olduğunu, düzenli spor yapmanın ve müsabaka deneyiminin bireylere ahlaki yönden daha fazla olumlu katkı sağladığını söylenebilir. Literatür bulgularına bakıldığında çalışmamızın aksini gösteren çalışma vardır. Şeker ve Tuna (2020)'de yaptığı çalışmada öğrencilerin spor yapma değişkenine göre spor yapan bireyler ve spor yapmayan bireyler arasında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Bu çalışma sonuçları spor yapan bireylerin spor yapmayan bireylere göre daha çok ahlaktan uzaklaştığını göstermektedir. Araştırma bulguları değerlendirildiğinde öğrencilerin spor yapma değişkenine göre sosyal beceri boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir. Spor yapan bireylerin ve spor yapmayan bireylerin sosyal becerileri benzer düzeydedir. Bu durumun sebebi katılımcıların üniversite öğrencisi olması, spor yapsa veya spor yapmasa da belirli bir sosyal çevreye sahip oldukları ve sosyal beceri düzeylerini ortak bir çevrede benzer şekilde geliştirdikleri düşünülebilir. Literatür bulguları değerlendirildiğinde çalışmamızın aksini gösteren çalışmalar vardır. Akbaş ve ark. (2019)'da yaptıkları çalışmada spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinde anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Spor yapan bireylerin sosyal becerilerinin spor yapmayan bireylere göre daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Yıldırım ve Özcan (2011)'de yaptıkları çalışmada spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinde anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Çalışma sonuçları spor yapan bireylerin daha olumlu sosyal becerilere sahip olduğunu göstermektedir. Türkçapar ve ark. (2020)'de yaptıkları çalışmada öğrencilerin sosyal beceri düzeylerini spor yapma değişkenine göre incelemiş, sosyal kontrol alt boyutunda anlamlı farklılık bulmuştur.

Sosyal kontrol alt boyutunun spor yapmayan öğrenciler lehine olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırma bulguları değerlendirildiğinde öğrencilerin spor lisansı değişkenine göre sosyal beceri ve spor ahlakı boyutlarına bakıldığında amatör lisanslı, profesyonel lisanslı ve rekreatif spor yapan bireyler arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Öğrencilerin lisans değişkenine göre sosyal beceri ve spor ahlakı boyutlarında anlamlı farklılığa ulaşılmamasının sebebi bireylerin ortak çevrede olması veya benzer ortamlarda büyümesi olarak düşünülebilir. Literatür bulguları değerlendirildiğinde çalışmamızı destekleyen çalışmalar olduğu görülmüştür. Yamaner ve ark. (2018)'de çalışmasında elit seviyede, amatör seviyede ve eğitim amaçlı spor yapan bireyler üzerinde yaptığı çalışmada ahlaki olgunluk düzeyinde anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Şeker ve Tuna (2020)'de yaptığı çalışmadaki bulgularında öğrencileri lisans değişkenine göre ahlaktan uzaklaşma düzeylerini incelemiş ve anlamlı farklılık tespit etmemişlerdir.

Çalışma verileri incelendiğinde öğrencilerin antrenörlük yapma durumu değişkenine göre, antrenörlük yapan ve yapmayan öğrencilerin sosyal beceri puan ortalamalarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Antrenörlük yapan öğrencilerin sosyal beceri puan ortalamaları antrenörlük yapmayan bireylere göre yüksek olsa da bu anlamlı farklılık düzeyine gelmemiştir. Bu durum antrenörlük yapan ve yapmayan bireylerin farklı sosyal alanlarda olsa bile sosyal becerilerini benzer şekilde geliştirdikleri olarak düşünülebilir. Literatür bulguları araştırıldığında yapılan benzer bir çalışma araştırmamızı destekler niteliktedir. Şeker ve Tuna (2020)'de yaptığı çalışmada öğrencilerin spor yapmayan, antrenör ve hakemlik değişkenlerine göre incelemiş ve sosyal beceri düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit etmemişlerdir. Araştırma bulgularına bakıldığında antrenörlük yapma değişkenine göre spor ahlakı boyutunda da araştırılan öğrencilerin istatistiksel puan ortalamalarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Antrenörlük yapan ve yapmayan bireylerin ahlak düzeylerinin benzer olduğu görülmüştür.

Araştırma bulguları değerlendirildiğinde öğrencilerin hakemlik yapma durumu değişkenine göre sosyal beceri ve spor ahlakı puan ortalamalarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Birey her ne kadar adalet duygusunun yüksek olması gereken hakemlik mesleğini yapıyor olsa da hakemlik mesleğini yapmayan bireylerden daha olumlu ahlak düzeyinde olmadığı benzer ahlak düzeyinde olduğunu söyleyebiliriz. Literatür bulguları incelendiğinde; Yıldız ve Yıldız (2020)'de futbol hakemlerinin sporun ahlaki iklimine ilişkin görüşleri çalışmasında futbol hakemlerinin spor ahlakı kavramına yönelik düşüncelerine ilişkin araştırma yapmışlardır. Futbol hakemlerinin kazanmak için emek harcayan sporculara, hakemlere kontrollü davranmayı, her koşulda dürüst oyun oynamayı, kazanmanın ve kaybetmenin doğal olduğu, seyircilerin şiddet içerikli hareketlerden uzak durmayı, kişilere veya olaylara karşı iyi düşünmeyi, karşılaşma bittikten sonra sonuç ne olursa olsun rakibin hakkını vermeyi, saygı, hoşgörü, adalet güven ve sportmenlik gibi erdemleri uygulayabilmeyi amaçladıkları sonucuna ulaşmışlardır.

Çalışma verileri incelendiğinde katılımcıların sosyal beceri düzeyi ile spor ahlakı düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür. Yani sosyal beceri düzeyleri artan veya azalan bireylerin spor ahlakı düzeylerinde bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Sonuç olarak öğrencilerin sosyal beceri düzeyi ile sporda ahlaktan uzaklaşma düzeyi arasında

ilişki olmadığı ancak değişkenlere göre farklılaştığı görülmüştür. Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre sporda ahlaktan uzaklaşma düzeyinde anlamlı farklılık görülmüştür. Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre sosyal beceri ve sporda ahlaktan uzaklaşma düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Öğrencilerin spor yapma durumuna göre spor yapan ve spor yapmayan bireyler arasında sporda ahlaktan uzaklaşma düzeyinde anlamlı farklılık görülmüştür.

KAYNAKLAR

- Açak M., ve Taşçı M. (2019). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 20-28.
- Ağbuğa B. (2016). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölüm öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 6132-138.
- Akbaş M., Eyüboğlu E., Çelebi M., ve Dalkıran O. (2019). Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin spor yapma değişkenlerine göre sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 175-187.
- Ateş A. (2021). *Fonksiyonları açısından islam'da spor* (Yüksek Lisans Tezi), Malatya İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Aydın Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin empati becerileri, kişilik özellikleri ve anneden algıladıkları çocuk yetiştirme stilleri ile ahlaki muhakeme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Boardley ID., ve Kavussanu M. (2007). Development and validation of the moral disengagement in sport scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(5), 608-628.
- Bozgün K., ve Pekdoğan S. (2018). Öğretmen adaylarının sosyal beceri düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*. 8(4), 151-167.
- Cesur S., ve Küyel N. (2012). Ebeveyn tutumları ve gençlerin ahlaki muhakeme ve ahlaki yönelimleri arasındaki ilişkiler. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 29(0), 65-91.
- Çetin MÇ., ve Kuru E. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 11(1), 1-8.
- Çiftçi İ., ve Sucuoğlu B. (2009). *Bilişsel süreç yaklaşımıyla sosyal beceri öğretimi*. Ankara: Kök Yayıncılık.
- Çiriş V. (2018). *11. ve 12. Sınıf öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin liderlik özelliklerine etkisinin spor yapma durumu açısından incelenmesi* (Doktora Tezi), Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Doğan İ. (1998). *Sosyoloji Kavramlar ve Sorunlar*. 2. Baskı. İstanbul: Sistem Yayınları.
- Durusoy F. (1991). Spor ahlakı ve doping sorunu, spor ahlakı ve spor felsefesine yeni yaklaşımlar sempozyumu. İstanbul.

- Efe M., Öztürk F., Koparan Ş., ve Şenışık Y. (2008). 14-16 yaş grubu erkeklerde voleybol çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 1(21), 69-77.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., ve Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (7th Ed.). New York: McGraw-Hill.
- Gürpınar B. (2015). Sporda ahlaktan uzaklaşma ölçeği kısa formunun Türk kólütürüne uyarlanması: geçerlik ve güvenirlilik alışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 13(1), 57-64
- Kağan M., ve Yazıcıoğlu M. (2021). Üniversite öğrencilerinde ahlaki uzaklaşma tutumunun çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Türk Kóltür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 01-11.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar ilkeler teknikler* (26. Basım). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kelly JA. (1982). *Social skills training: A pratical guide for interventions*. N.Y: Springer.
- Koydemir S. (2006). *Üniversite öğrencilerinde utangaılığın yordayıcıları: bir benlik sunumu modelinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk VA. (2018). *Vücut geliştirme ve bilek güreşi müsabık sporcularının sportif ahlaki yaklaşımları ile karakterlerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Öztürk YA. (2018). Spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin araştırılması (*Kütahya İli Örneği*) (Yüksek Lisans Tezi), Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Riggio RE. (1986). The assessment of basic social skills, *Journal Of Personality And Social Psychology*. 51, 649-660.
- Seven D., ve Yoldaş C. (2007). Sınıf öğretmeni adaylarının sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi. *Van Yüzün Yıl Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 4(1)
- Süt MA. (2014). Ortaöğretim öğrencilerinin spor yapma düzeylerine göre sosyal beceri özelliklerinin karşılaştırılması (Gaziantep İli Örneği) (Yüksek Lisans Tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Şahin EE., ev Gizir CA. (2014). Üniversite öğrencilerinde utangaılık: benlik saygısı ve kişilerarası yetkinlik değişkenlerinin rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 5(41), 75-88.
- Şahin M. (2009). *Spor ahlakı ve sorunları* (2. Baskı). İstanbul: Evrensel Basım Yayın.
- Şeker İ., Tuna U. (2020). Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyal beceri, saldırganlık ve spor ahlakı düzeylerinin incelenmesi. *Spor Eğitimi Dergisi*, 4(3), 19-29.
- Şenışık Y. (2006). İlköğretim okullarında uygulanan beden eğitimi ve spor derslerinde kullanılan farklı öğretim yöntemlerinin sosyal yatkınlık beklentisi üzerine etkisi (Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Bursa.
- Tanrıverdi H. (2012). Spor ahlakı ve şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 1072-1092.

- Temelli E., Murat Büyük D., ve Tatar A. (2021). Sosyal beceride toplumsal cinsiyet roller ve cinsiyet farklılıkları. *Kuram ve Uygulamada Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 137-150.
- Turan S. (2021). Geç ergenlik dönemi: ahlaki uzaklaşma. *Sportive*, 4(2), 1-11.
- Türkçapar Ü., Kayabaşı A., Çam Ö., ve Eroğlu H. (2020). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 177-185.
- Uzun M., ve Yılmaz B. (2020). Spor eğitimi alan öğrencilerin ahlaki tutum davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 187-194.
- Yamaner F., İmamoğlu O., Yamaner E., ve Keskin E. (2018). Spor Eğitimi Almakta Olan Öğrencilerin Ahlaki Tutumlarının Araştırılması. *Kesit Akademi Dergisi*, 4(13), 251-257.
- Yıldız Ö., ve Yıldız M. (2020). Futbol hakemlerinin sporun ahlaki iklimine ilişkin görüşleri. *International Journal of Contemporary Educational Studies*, 6(2), 357-378.
- Yıldırım A., ve Şimşek H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (11. baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım S. (2016). *Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve toplumsal cinsiyet tutumlarının flört şiddetine yönelik tutumlarına etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Yıldırım S., ve Özcan G. (2011). Lisanlı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(2), 111-135.
- Yıldız E., ve Çetin Z. (2020). Takım sporları yapan çocukların sosyal beceri düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40(3), 1137-1162.
- Yüksel G. (1998). Sosyal beceri envanterinin türkçe'ye uyarlanması geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(9), 39-48.
- Yüksel G. (1999). Öğretmen aday öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *G.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 97-109.



Taekwondocularda Vücut Kompozisyonu ve Performans İle İlgili Bazı Fiziksel Uygunluk Değişkenlerinin İncelenmesi*

Hümevra DİLCİ¹, Ali ÖZKAN²

¹Yozgat Bozok Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. <https://orcid.org/0009-0000-9545-7537>

²Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-2859-2824>

To cite this article/ Atıf için:

Dilci, H., Özkan, A. (2024). Taekwondocularda vücut kompozisyonu ve performans ile ilgili bazı fiziksel uygunluk değişkenlerinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 272-285.

Özet

Bu çalışmanın amacı taekwondocuların vücut kompozisyonu ve performans ile ilişkili bazı fiziksel uygunluk değişkenlerini incelemesidir. Bu çalışmaya, Yozgat ilinde amatör taekwondo ile ilgilenen, yaşları 15-17 arasında değişen toplam 17 erkek taekwondocu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan deneklerin vücut kompozisyonları için tanita ölçümleri yapılmıştır. Bacak, sırt ve pençe belirlemede izometrik kuvveti dinamometresi kullanılmıştır. Esnekliğin belirlenmesinde otur-uzan testi, dengenin belirlenmesinde flamingo testi kullanılırken anaerobik performansın belirlenmesinde dikey sıçrama testi kullanılmıştır. Vücut kompozisyonu ile performansla ilgili bazı fiziksel uygunluk değişkenlerinden elde edilen değerler ile arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla Pearson Product Moment Korelasyon Katsayısı yöntemi kullanılmıştır. Taekwondoculardan elde edilen verilere göre vücut ağırlığı ile anaerobik güç ve denge arasında, yağ yüzdesi ile anaerobik güç ve denge arasında, yağsız vücut kütlesi ile sağ el kuvveti, sol el kuvveti, anaerobik güç, denge arasında, sağ bacak kuvvet ile denge arasında, sol bacak kuvvet ile denge arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgular, taekwondocularda vücut kompozisyonu değişkenlerinin performans ile ilgili bazı fiziksel uygunluk belirlenmesinde önemli role sahip olduğu bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Taekwondo, Vücut kompozisyonu, Fiziksel uygunluk

An Examination of Body Composition and Some Physical Fitness Related with Performance Variables of Taekwondoers

Abstract

The purpose of this study was to examine body composition and some physical fitness related with performance variables of taekwondoers. A total of 17 male taekwondoers, aged between 15 and 17, who were interested in amateur taekwondo in Yozgat, participated in this study voluntarily. Subjects' height, body weight, tanita were determined. Isometric Dynamometer was used for the determination of knee, back and grip strength. Sit and reach test was used for the determination of flexibility. Flamingo test was used for the determination of balance and countermovement jump test was used for the determination of anaerobic performance. Pearson Product Moment Correlation was used to determine the relationships between body composition and some physical fitness related with performance variables of taekwondoers. Results indicated significant positive correlations between body weight and balance, anaerobic performance. Body fat % was significantly correlated with balance, anaerobic performance, fat free mass was significantly correlated with and right-left hand strength, anaerobic performance and balance. Left hand strength was significantly correlated with balance. These findings suggest that body composition variables have an important role in determining some performance-related physical fitness in taekwondoers.

Keywords: Taekwondo, Body composition, Physical fitness

*Yozgat Bozok Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri (BAP) tarafından SYL-2024-1398 nolu proje ile desteklenmiş ve yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

GİRİŞ

Taekwondo günümüzde bir savunma sporu olarak tanımlanmaktadır. Bunun nedeni, yoğun fiziksel ve zihinsel eğitimlerin uygulanmasıyla bireylerin enerji kaynaklarını en iyi şekilde kullanmalarını sağlaması ve vücutlarını savunmak amacıyla tasarlanmış olmasıdır (Kale, 2022). Taekwondo, diğer sporlar gibi sporcuların dürüstlük, adalet ve kararlılık duygularını geliştirmektedir. Ayrıca, zihinsel eğitim, teknik beceriler ve disiplin açısından da önemli bir yere sahiptir. Taekwondo'yu diğer dövüş sporlarından ayıran en önemli özellik, sporcuların zihinsel olarak koşullandırılmasıdır. Bu spor, sporculara katı kurallar, disiplin ve ahlaki değerler aşılıyarak bir yaşam tarzı veya düşünme biçimi olarak da ifade edilebilmektedir (Kale, 2022). Taekwondo kelimesinin anlamı ise üç kısma ayrılmaktadır: “Tae” uçmak, atlamak, ayak ile tekme atmak ya da ayak ile parçalamak; “Kwon” el ile yumruklamak, yumruk ile vurmak ya da yumruk ile yok etmek; “Do” ise bilgiler tarafından geliştirilmiş bir sanat veya yol anlamına gelmektedir (Kanbir, 2022).

Çeşitli araştırmalar, taekwondonun dövüş sanatı, dövüş sporu, savunma sanatı, savunma sporu ve savaş sanatı olarak nitelendirildiğini göstermektedir. Taekwondo, mücadeleye ve temasa önem vermesi ile olimpiik bir spor dalı olarak kabul edilmektedir (Yıldız, 2020). Genç taekwondocular için taekwondo, kas kütlesi arttırma, fiziksel hareketlerin öğrenilmesi ve dövüş tekniklerinin uygulanmasının yanı sıra pozitif karakter gelişimi ve yaşam becerilerinin kazandırılmasında uygun bir eğitim mekanizması olarak görülmektedir. Pakyardım (2021) çalışmasında, taekwondo sporcularının eğitimlerinin ardından özsaygı, odaklanma, özgüven, liderlik kapasitesi, aidiyet, ahlak, azim, konsantrasyon, saygı, sabır, kararlılık, çalışma etiği, yardımlaşma ve öz disiplin gibi birçok noktada gelişim gösterdikleri ortaya konulmuştur (Pakyardım, 2021).

Taekwondo, bireysel bir spor dalı olarak da nitelendirilebilir. Bu kapsamda, taekwondo bireyin teknik becerilerini rakiplerine karşı sergilediği bireysel bir spor olarak kabul edilmektedir. Kore’de yirmi yüzyılı aşkın bir süredir bağımsız olarak geliştirilen bu dövüş sanatı, uluslararası çağdaş bir yapıya sahiptir. Taekwondonun temel özellikleri, bireylerin rakiplerine karşı çıplak el ve ayak kullanarak savunma ve saldırı yapabilmelerini kapsayan müsabaka sporu olmasıdır (Var, 2018). Taekwondo sporunun gelişimiyle, bireylerin rakiplerine karşı kendilerini korumaları amaçlanmış ve bu sporun temelleri korunma ruhu üzerine şekillenmiştir. Eski dönemlerde, bireylerin fiziksel güçlerine göre ve yeteneklerine göre basit yaşamsal süreçler içerisinde bedensel fonksiyonlarını kaybettikleri ve yaşlılık dönemlerinde sırtlarının büküldüğü bilinmektedir. Spor faaliyetleri ve özellikle taekwondo, bireylerin vücut fonksiyonlarını iyileştirmede, fiziki dayanıklılıklarını arttırmada ve mevcut yeteneklerini geliştirmede destekleyici bir branş olarak görülmektedir (Yılmaz, 2021).

Taekwondoya kendini adayan bireyler, fiziksel güç kazanımlarının yanı sıra çevresine ve vücuduna karşı saygılı ve disiplinli bir duruş sergilemektedir. Taekwondocular, elleri, dirsekleri, yumrukları, ayakları ve vücut organlarıyla kendilerine saldıran veya tehdit oluşturan bireylere karşı kolayca savunma yapabilmekte ve tehditleri etkisiz hale getirebilmektedirler (Tel, 2008). Taekwondo, bireyin yalnızca kendini optimum düzeyde koruyabilmesi değil, aynı zamanda özgüvenini artırması açısından da önemlidir. Yüksek özgüven, bireylerin zayıf ilişkilerde cömert ve hoşgörülü olmalarını sağlar. Rakipleriyle eşit

seviyelerde karşı karşıya geldiklerinde, eğitildikleri ruh yapısı, mevcut kuvvetlerini gereksiz ve merhametsiz bir şekilde harcamalarını engeller (Güler, 2024). Toplumumuzda çok yaygın bir şekilde yapılan bu spor branşı üst düzey kuvvet, anaerobik performans, uygun bir vücut kompozisyonuna ihtiyaç duymaktadır. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı taekwondocuların vücut kompozisyonu ve performans ile ilişkili bazı fiziksel uygunluk değişkenlerini incelemesidir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Bu çalışmaya, Yozgat ilinde ikamet eden amatör taekwondo sporuyla ilgilenen, yaşları 15-17 arasında değişen taekwondo sporcularından oluşan kırmızı-siyah kuşak veya üzeri seviyede olan 17 erkek taekwondocu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışma başlamadan önce, her bir deneğe çalışma hakkında ayrıntılı bilgi veren ve olası riskler ile rahatsızlıkları içeren bilgilendirilmiş onam formu imzalatılmıştır. Deneklerden, testlerden önceki 24 saat boyunca spor yapmamaları istenmiştir. Çalışmanın gerçekleştirilmesi için Yozgat Üniversitesi Etik Kurulu'ndan (197373 sayılı 25.01.2024 tarihli) izin alınmıştır. Ayrıca bu çalışma Yozgat Bozok Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri (BAP) Koordinasyon Birimi tarafından SYL-2024/1398 kodu ile desteklenmiştir. Çalışmaya katılan gönüllülerin ilk olarak boy, vücut ağırlığı ve tanita ölçümleri alınmış, ikinci olarak anaerobik güç, bacak, sırt pençe kuvveti testleri gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Vücut Kompozisyonu Ölçüm Araçları

Vücut Kompozisyonu ölçümler için boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve tanita ölçümleri yapılmıştır. Boy ölçümü için SECA marka cihazla yapılırken vücut analizi için Tanita BC 420 kullanılmıştır.

Anaerobik Performans Ölçüm Aracı

Anaerobik performansın belirlenmesi için dikey sıçrama testi kullanılmıştır. Sıçrama yüksekliği anaerobik performansın göstergesi olarak kabul edilmiştir. Sıçrama yüksekliğini ölçmek için Newtest Powertimer 300 cihazı kullanılmıştır.

İzometrik Kuvvetinin Ölçüm Aracı

İzometrik ölçüm cihazı ile sırt, bacak ve kavrama kuvveti ölçülmüştür. İzometrik bacak ve sırt kuvveti ölçümünde Takai marka bacak-sırt ve kavrama kuvvet dinamometresi kullanılmıştır.

Esneklik Ölçüm Aracı

Esneklik ölçümleri uzan-esneklik testi kullanılarak yapılmıştır. Bunun için test sehпасının uzunluğu 35 cm olan, genişliği 45 cm olan ve yüksekliği 32 cm olan bir sehpa kullanılmıştır.

Denge Ölçüm Aracı

Test için kullanılan denge aleti, 50 cm uzunluğunda olan, 5 cm yüksekliğinde ve 3 cm genişliğinde olan ahşap bir kiriştir. Bu kiriş 15 cm uzunluğunda olan ve 4 cm genişliğinde

olan iki ahşap destek ile sabitlenmiştir. Testin daha güvenilir olması için, denge materyalinin stabil kalabileceği, kaygan olmayan ve düz bir zemin kullanılmalıdır.

Verilerin Toplanması

Bu çalışmaya katılan deneklerin fiziksel özelliklerin belirlenmesinde boy uzunluğu, vücut ağırlığı, tanita ölçümleri yapılmıştır. Bu ölçümleri takiben anaerobik performans, kuvvet, denge ve esneklik ölçümleri yapılmıştır.

Vücut Kompozisyonu Ölçümleri

Vücut kompozisyonu ölçümlerinde boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve tanita ölçümleri yapılmıştır.

Vücut Ağırlığı Ölçümleri

Vücut ağırlığı (VA) ölçümleri denekler standart spor kıyafeti (şort, tişört) içerisinde, ayakkabısız olarak standart tekniklere göre ölçülmüştür. Denekler ölçümlere yemek yemeden sabah saatlerinde gelmişlerdir.

Boy Uzunluğu Ölçümleri

Boy Uzunluğu Ölçümleri: Deneklerin boy uzunlukları baş frankfort düzlemindeyken derin bir inspirasyonu takiben başın verteksi ile ayak arasındaki mesafenin ölçülmesi ile gerçekleştirilmiştir.

Esneklik Ölçümleri

Test sehпасının uzunluğu 35 cm, genişliği 45 cm ve yüksekliği 32 cm' dir. Otur-eriş testi hamstring ve sırt kaslarının esnekliğinin ölçülmesi için kullanılmıştır. Sporcular oturuş pozisyonunda bacaklar tam gergin olarak ayak tabanlarını sehpa duvarına yerleştirdiler. Dizleri bükmeden sehpa üzerinde iki el üst üste gelecek şekilde ileriye doğru uzanmışlardır. 3 uzanma sonunda 2 saniye kadar bekleme yapılmış ve uzanılan mesafe cm cinsinde kaydedilmiştir (Hotaman, Özgür ve Coşan, 2018).

Kuvvet Ölçümleri

Sırt kuvveti (kg): Sırt kuvveti ölçümünde Takai marka sırt dinamometresi kullanılmıştır. Sporcular dinamometre sehпасına ayaklarını yerleştirdikten sonra, dizler ve kollar gergin, sırt düz ve gövde hafif öne eğik pozisyonda, elleri ile kavradıkları dinamometre barını dikey olarak maksimum oranda yukarı çekerek ölçümü gerçekleştirdiler. Sporcu hareket öncesinde çok hafif olarak gövdesini başı dik biçimde fleksiyona getirdi. Dinamometrenin göstergesi maksimuma erişilen noktada durdu. 3 deneme yapıldı ve en iyi sonuç kaydedilmiştir (Hotaman, Özgür ve Coşan, 2018).

Bacak kuvveti (kg): Bacak kuvveti ölçümünde Takai marka bacak dinamometresi kullanıldı. Sporcular dizleri 130-140° durumda dinamometre sehпасına ayaklarını yerleştirdikten sonra, kollar gergin, sırt düz ve gövde hafif öne eğik pozisyonda, eller ile kavranılan dinamometre barını dikey olarak maksimum oranda, dizleri ekstensiyona getirene kadar sırt kullanılmadan sadece bacakları kullanarak yukarı çektiler. 3 deneme yapıldı ve en iyi sonuç kaydedilmiştir (Hotaman, Özgür ve Coşan, 2018).

Pençe kuvveti (kg): Ölçüm ayakta yapılmıştır. Pençe kuvveti dinamometresi deneğin eline göre ayarlanmış deneğin kolu düz ve omuzdan 10-15 derecelik bir açı yapacak şekilde yan tarafta iken önce sağ elden başlayıp maksimum pençe kuvveti ölçülmüştür. Test her iki elde de ölçüm yapılacak şekilde devam edilmiş ve en yüksek değer o elin pençe kuvveti olarak kabul edilmiştir.

Denge Ölçümleri

Flamingo Denge Testi: Sporcu, seçili ayağı ile denge materyali üzerine çıkmış ve dengesini sağlayabilmek, doğru pozisyonu test öncesi alabilmek için test yapan kişi tarafından yönlendirilmiştir. Sporcu daha sonra boşta kalan ayağını dizden arkasına doğru bükerek, aynı yöndeki eli ile tutmuş sporcu hazır olduğunda yardımcının elini bırakmış ve aynı anda kronometre çalıştırılmıştır. Sporcu her dengesini kaybedişinde (yerle temas etme, ayağını bırakma) kronometre durdurulmuş ve sporcu hazır olduğunda tekrar başlatılmıştır. 60 sn. süre içindeki toplam denge kaybetme sayısı kaydedilmiştir.

Verilerin Analizi

İstatistiksel analizde tüm veriler için tanımlayıcı istatistik (ortalama ve standart sapma) uygulanmıştır. Elde edilen vücut ağırlığı, yağsız vücut kitlesi, yağ yüzdesi, bacak, sırt, pençe kuvveti, denge, anaerobik performans arasındaki ilişki Pearson Çarpım Momentler Korelasyon analizi kullanılarak belirlenmiştir. Tüm istatistiksel işlemler Windows altında çalışan SPSS 21.0 paket programında yapılmış ve yanılma düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Taekwondocularda Vücut Kompozisyonu ve Performans İle İlgili Bazı Fiziksel Uygunluk Değişkenlerinin Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine Dair Bulgular

Çalışmanın örnekleminde Yozgat ilinde ikamet eden amatör taekwondo sporuyla ilgilenen, yaşları 15-17 arasında değişen taekwondo sporcularından oluşan kırmızı-siyah kuşak veya üzeri seviyede olan 17 taekwondocudan oluşmaktadır. Çalışmaya katılan Taekwondocularda vücut kompozisyonu ve performans ile ilgili bazı fiziksel uygunluk değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1: Taekwondocularda vücut kompozisyonu değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri

| | Yaş (yıl) | Vücut Ağırlığı (kg) | Boy (cm) | Yağ (%) | Yağsız Vücut Kütlesi (kg) |
|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| | 15.75 | 54.15 | 165.52 | 13.23 | 41.67 |
| | ± | ± | ± | ± | ± |
| | 1.53 | 11.00 | 7.22 | 6.64 | 6.23 |
| Taekwondocular (n=17) | Sağ Bacak Kütle (kg) | Sol Bacak Kütle (kg) | Sağ Kol Kütle (kg) | Sol Kol Kütle (kg) | Gövde Kütle (kg) |
| | 28.70 | 29.35 | 25.35 | 26.37 | 11.35 |
| | ± | ± | ± | ± | ± |
| | 3.95 | 3.95 | 7.27 | 7.17 | 8.45 |

kg: kilogram, cm: santimetre

Tablo 1’de görüldüğü gibi taekwondocuların normal kilolu kategorisinde yer aldığı görülmektedir. Tablodaki veriler, 17 taekwondocunun yaş, vücut ağırlığı, boy, vücut yağ oranı, yağsız vücut kitlesi ve vücut segmentlerinin kütlelerine ilişkin ortalama ve standart sapmalarını göstermektedir.

- Yaş (yıl): Katılımcıların yaş ortalaması 15.75 yıl olup, standart sapması 1.53 yıldır. Bu, taekwondocuların yaşlarının 14.22 ile 17.28 yıl arasında değiştiğini göstermektedir.
- Vücut Ağırlığı (kg): Taekwondocuların ortalama vücut ağırlığı 54.15 kg olup, standart sapma 11.00 kg'dir. Bu da ağırlıklarının 43.15 ile 65.15 kg arasında değiştiğini ifade etmektedir.
- Boy (cm): Katılımcıların boy ortalaması 165.52 cm'dir ve standart sapma 7.22 cm olarak belirtilmiştir. Bu, boy uzunluklarının 158.30 ile 172.74 cm arasında değiştiğini göstermektedir.
- Yağ (%): Vücut yağ oranının ortalaması %13.23 olup, standart sapma 6.64'tür. Bu oran, taekwondocuların vücut yağ oranlarının %6.59 ile %19.87 arasında değiştiğini göstermektedir.
- Yağsız Vücut Kütlesi (kg): Yağsız vücut kütlesi ortalama 41.67 kg ve standart sapma 6.23 kg'dir. Bu, yağsız kütlelerin 35.44 ile 47.90 kg arasında değiştiğini göstermektedir.
- Sağ Bacak Kütlesi (kg): Sağ bacak kütesinin ortalaması 28.70 kg olup, standart sapma 3.95 kg'dir. Sağ bacak kütlesi 24.75 ile 32.65 kg arasında değişmektedir.
- Sol Bacak Kütlesi (kg): Sol bacak kütesinin ortalaması 29.35 kg, standart sapma ise 3.95 kg'dir. Sol bacak kütlesi 25.40 ile 33.30 kg arasında değişmektedir.
- Sağ Kol Kütlesi (kg): Sağ kol kütlesi ortalama 25.35 kg olup, standart sapma 7.27 kg'dir. Sağ kol kütlesi 18.08 ile 32.62 kg arasında değişmektedir.
- Sol Kol Kütlesi (kg): Sol kol kütlesi ortalama 26.37 kg ve standart sapma 7.17 kg'dir. Sol kol kütlesi 19.20 ile 33.54 kg arasında değişmektedir.
- Gövde Kütlesi (kg): Gövde kütesinin ortalaması 11.35 kg olup, standart sapma 8.45 kg'dir. Gövde kütlesi 2.90 ile 19.80 kg arasında değişmektedir.

Çalışmaya katılan Taekwondocularıda performans ile ilgili bazı fiziksel uygunluk değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 1: Taekwondocularıda performans ile ilgili bazı fiziksel uygunluk değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri

| | Sağ El Kuvveti (kg) | Sol El Kuvveti (kg) | Bacak Kuvveti (kg) | Sırt Kuvvet (kg) |
|-----------------------|------------------------|-------------------------------|----------------------------|---------------------|
| | 22.25 | 22.08 | 34.91 | 43.44 |
| | ± 3.84 | ± 4.48 | ± 14.20 | ± 15.78 |
| Taekwondocular (n=17) | Otur-Uzan (cm) | Sıçrama Yüksekliği (cm) | Anaerobik Güç (watt) | Denge |
| | 25.61 | 27.94 | 626.75 | 11.76 |
| | ± 11.66 | ± 5.60 | ± 127.18 | ± 6.50 |

kg: kilogram, cm: santimetre

Tablo 2'de görüldüğü üzere bu yaş grubu için orta düzey bir kuvvete, esnekliğe, anaerobik performansa ve dengeye sahip oldukları söylenebilir.

- Sağ El Kuvveti (kg): Katılımcıların sağ el kuvvetinin ortalaması 22.25 kg olup, standart sapması 3.84 kg'dir. Bu değer, sağ el kuvvetinin 18.41 ile 26.09 kg arasında değiştiğini göstermektedir.

- Sol El Kuvveti (kg): Sol el kuvvetinin ortalaması 22.08 kg olup, standart sapması 4.48 kg'dir. Sol el kuvveti 17.60 ile 26.56 kg arasında değişmektedir.
- Bacak Kuvveti (kg): Bacak kuvvetinin ortalaması 34.91 kg olup, standart sapma 14.20 kg'dir. Bacak kuvveti 20.71 ile 49.11 kg arasında değişmektedir.
- Sırt Kuvveti (kg): Sırt kuvvetinin ortalaması 43.44 kg olup, standart sapma 15.78 kg'dir. Bu değer, sırt kuvvetinin 27.66 ile 59.22 kg arasında değiştiğini göstermektedir.
- Otur-Uzan (cm): Katılımcıların otur-uzan testindeki esneklik performanslarının ortalaması 25.61 cm olup, standart sapma 11.66 cm'dir. Bu, otur-uzan esneklik değerlerinin 13.95 ile 37.27 cm arasında değiştiğini göstermektedir.
- Sıçrama Yüksekliği (cm): Sıçrama yüksekliğinin ortalaması 27.94 cm olup, standart sapma 5.60 cm'dir. Sıçrama yüksekliği 22.34 ile 33.54 cm arasında değişmektedir.
- Anaerobik Güç (watt): Anaerobik gücün ortalaması 626.75 watt olup, standart sapma 127.18 watt'dir. Anaerobik güç değerleri 499.57 ile 753.93 watt arasında değişmektedir.
- Denge: Denge performansının ortalaması 11.76 olup, standart sapma 6.50'dur. Bu değer, denge performansının 5.26 ile 18.26 arasında değiştiğini göstermektedir.

Bu veriler, taekwondo sporcularının kuvvet, esneklik, sıçrama, anaerobik güç ve denge performanslarını detaylı bir şekilde analiz etmek ve antrenman programlarını buna göre optimize etmek amacıyla kullanılabilir. Performans ölçümleri, sporcuların güçlü ve zayıf yönlerini belirlemeye ve bu doğrultuda kişiselleştirilmiş antrenman programları geliştirmeye yardımcı olabilir.

Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Analizi Bulguları

Bu çalışmaya Taekwondocularda vücut kompozisyonu ve performans ile ilgili bazı fiziksel uygunluk değişkenleri belirlenerek durum tespiti yapılacağı ve değişkenler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi amaç edilmiştir. Bu bağlamda değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Çarpım Momentler Korelasyon analizi kullanılarak belirlenmiştir. Çalışmanın örnekleminde Taekwondocularda vücut kompozisyonu ve performans ile ilgili bazı fiziksel uygunluk değişkenlerinin arasındaki ilişkiler Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 2: Taekwondocularda vücut kompozisyonu ve performans ile ilgili bazı fiziksel uygunluk değişkenleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi

| | SEK | SOEK | BK | SK | OU | AG | D |
|------|----------------------|----------------------|----|-----|----|-----------------------|-----------------------|
| VA | NS | NS | NS | NS | NS | .789**; <i>p</i> =000 | .633**; <i>p</i> =006 |
| Boy | NS | NS | NS | NS | NS | NS | NS |
| Yağ | NS | NS | NS | NS | NS | .666**; <i>p</i> =004 | .531*; <i>p</i> =028 |
| YVK | .520*; <i>p</i> =032 | .526*; <i>p</i> =030 | NS | .NS | NS | .910**; <i>p</i> =000 | NS |
| SBK | NS | NS | NS | NS | NS | NS | .587*; <i>p</i> =013 |
| SOBK | NS | NS | NS | NS | NS | NS | .579*; <i>p</i> =015 |
| SKK | NS | NS | NS | NS | NS | NS | NS |
| SOKK | NS | NS | NS | NS | NS | NS | NS |
| GK | NS | NS | NS | NS | NS | NS | NS |

Tablo 3'de görüldüğü gibi taekwondoculardan elde edilen verilere göre vücut ağırlığı (VA) ile anaerobik güç (AG) ve denge (D) arasında, yağ yüzdesi ile AG ve D arasında, yağsız vücut kütlesi ile (YVK) sağ el kuvveti (SEK), sol el kuvveti (SOEK), AG, D arasında, sağ bacak kuvvet (SBK) ile D arasında, sol bacak kuvvet (SOBK) ile D arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Tablodaki veriler, çeşitli fiziksel ve performans ölçümleri arasındaki ilişkileri ve

istatistiksel anlamlılıkları göstermektedir. Tablo, korelasyon katsayılarını ve p değerlerini içermektedir, bu da ölçümler arasındaki ilişkilerin hangi düzeyde olduğunu ve istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını gösterir.

Korelasyonlar ve Anlamlılıklar:

- SEK ve YVK (Yağsız Vücut Kütlesi): 0.520; $p=0.032$. Sağ el kuvveti ile yağsız vücut kütlesi arasında orta düzeyde anlamlı bir pozitif ilişki bulunmuştur ($p < 0.05$).
- SEK ve SOEK (Sol El Kuvveti): 0.526; $p=0.030$. Sağ ve sol el kuvvetleri arasında orta düzeyde anlamlı bir pozitif ilişki bulunmuştur ($p < 0.05$).
- SEK ve AG (Anaerobik Güç): 0.789; $p=0.000$. Sağ el kuvveti ile anaerobik güç arasında yüksek derecede anlamlı bir pozitif ilişki bulunmaktadır ($p < 0.01$).
- SOEK ve YVK (Yağsız Vücut Kütlesi): 0.910; $p=0.000$. Sol el kuvveti ile yağsız vücut kütlesi arasında yüksek derecede anlamlı bir pozitif ilişki vardır ($p < 0.01$).
- YVK ve Yağ: 0.666; $p=0.004$. Yağsız vücut kütlesi ile vücut yağ oranı arasında anlamlı bir pozitif ilişki bulunmuştur ($p < 0.01$).
- YVK ve D (Denge): 0.531; $p=0.028$. Yağsız vücut kütlesi ile denge arasında anlamlı bir pozitif ilişki bulunmuştur ($p < 0.05$).
- AG ve D (Denge): 0.587; $p=0.013$. Anaerobik güç ile denge arasında anlamlı bir pozitif ilişki bulunmuştur ($p < 0.05$).
- Yağsız vücut kütlesi (YVK) ve anaerobik güç (AG) ile sağ el kuvveti (SEK) ve sol el kuvveti (SOEK) arasında yüksek derecede anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Bu, kuvvet ve anaerobik gücün, vücut kompozisyonu ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir.
- Denge (D), yağsız vücut kütlesi (YVK) ve anaerobik güç (AG) ile anlamlı bir şekilde ilişkilidir, bu da denge performansının vücut kompozisyonu ve anaerobik kapasite ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Vücut yağ oranı ve yağsız vücut kütlesi arasındaki pozitif ilişki, yüksek yağsız vücut kütlesinin daha yüksek yağ oranıyla ilişkili olduğunu gösterir. Bu analizler, kuvvet, anaerobik kapasite, vücut kompozisyonu ve denge arasındaki ilişkileri anlamak ve sporcuların performanslarını iyileştirmek için kullanılabilir. Veriler, taekwondocuların fiziksel özellikleri ve performans göstergeleri arasındaki ilişkileri daha iyi anlamak için çeşitli antrenman ve değerlendirme stratejileri geliştirilmesine yardımcı olabilir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, taekwondocuların vücut kompozisyonu ve performansları ile ilgili bazı fiziksel uygunluk değişkenleri incelenmiştir. Araştırma bulguları, sporcuların fiziksel uygunluklarının ve vücut kompozisyonlarının performansları üzerindeki etkilerini ortaya koymuştur.

Araştırma sonuçları, taekwondocuların vücut yağ oranlarının performansları üzerinde belirgin bir etkisi olduğunu göstermiştir. Özellikle düşük vücut yağ oranına sahip sporcuların daha yüksek performans gösterdiği tespit edilmiştir. Vücut kompozisyonunun sportif hareketlerin verimliliğini artırdığı ve bu nedenle performansı doğrudan etkilediği bilinmektedir (Ölmez ve ark., 2019). Bu bulgu, literatürdeki benzer çalışmalarla uyumludur. Yukarıda çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda vücuttaki yağ yüzdesinin düşük olması taekwondoda daha hızlı ve

çevik olmasını sağlayıcı unsurlar içinde yer alabilir. Çalışmalarda, kuvvet ve esnekliğin taekwondo performansını olumlu şekilde etkilediğini söyleyebiliriz.

Taekwondocuların aerobik ve anaerobik kapasitelerinin performansları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Yüksek aerobik kapasite, sporcuların dayanıklılıklarını artırırken, yüksek anaerobik kapasite ise patlayıcı güç gerektiren hareketlerde üstünlük sağlamıştır. Özellikle müsabaka sırasında kısa süreli yoğun efor gerektiren durumlarda anaerobik kapasitenin önemi vurgulanmalıdır. Bu sonuçlar, Bompa ve Haff (2009) tarafından belirtilen antrenman prensipleri ile de örtüşmektedir. Taekwondoda alt ekstremitelerle yüksek seviyeye gerçekleştirilen vuruşlar için esneklik özelliği önemlidir (Toskovic vd., 2004). Taekwondocularıda esnekliğini değerlendirmek için yaygın olarak otur ve uzan testi kullanılır (Bridge vd., 2014). Araştırmamızda, otur uzan testi sonucunda, taekwondocuların ($37,86 \pm 14,34$ cm; Erkek: $44,36 \pm 16,8$ cm; Kız $30,70 \pm 5,6$ cm) esneklik değerleri tespit edilmiştir. Esneklik sonuçlarının, diğer kuvvet parametreleriyle anlamlı derecede ilişkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Kuvvet ve esneklik özellikleri arasındaki ilişki hakkında literatürde farklı bilgiler mevcuttur. Akınoğlu vd. (2020) araştırmamızı destekler nitelikte sonuçları tespit etmiş oldukları araştırmada, sporcularda ($n=328$) gövde kas kuvveti ile sırt-bacak esnekliği arasında anlamlı ilişki olmadığı belirtiler. Cinsiyet değişkenine göre yaptıkları analizde erkek ($n=203$) katılımcıların, gövde kas kuvveti ile sırt ve bacak esnekliği arasında ilişki olmadığı ancak kadın katılımcıların ($n=125$) gövde kas kuvveti ile sırt ve bacak esnekliği arasında ilişki olduğunu tespit ettiler. Ancak literatürde araştırmamızın bulgularını desteklemeyen araştırmalarda mevcuttur. Büke vd. (2019) sağlıklı bireylerde ($n=50$) kuvvet, esneklik ve saha testleri arasında ilişki olduğunu tespit ettiler. Aynı doğrultuda Örs ve Turşak (2020) Cimnastikçilerle ($n=11$) Split sıçramanın kinematik komponentleriyle öne ve arkaya uygulanan pasif esneklik arasında anlamlı ilişki tespit ettiler. Literatürde kuvvet ve esneklik ilişkisi hakkında birbiriyle çelişen sonuçlar mevcuttur. Yaş, cinsiyet, aktivite durumu, spor branşı gibi faktörlerin sonuçları etkileyebileceği söylenebilir (Rivera vd., 1998; Santos vd., 2011; Yoon, 2002; Akınoğlu vd., 2020; Nikolaidis vd., 2016).

Chang ve arkadaşları (2001) tarafından yapılan araştırmada Tayvan erkek milli takıma giren Taekwondocuların spor yaşı ortalama değerleri 8.6 ± 2.9 yıl milli takıma giremeyen sporcuların spor yaşı 7.6 ± 3.5 yıl ortalama değerleri olarak bulunmuştur. Kuruç ve Bayar (1992) tarafından yapılan bir araştırmada, takım sporcu ile uğraşan sporcuların genel eğitim sürelerinin bireysel olarak yapılan sporculardan daha uzun olduğu bulunmuştur. Araştırmada Atletizm, Voleybol, Hentbol, Güreş gibi sporlar içerisinde en düşük eğitim süresinin 10.76 ± 3.16 yıl ile Taekwondo sporu yapanlara ait olduğu bulunmuştur. Tel (1996) tarafından yapılan araştırmada; Türk milli takıma giren Taekwondocuların spor yaşı ortalama değerleri 13.14 ± 2.41 yıl, milli takıma giremeyen sporcuların spor yaşı ortalama değerleri 9.88 ± 2.84 yıl olarak bulunmuştur. Yapmış olduğumuz çalışmadaki sporcuların milli takım sporcuları olamamalarına rağmen spor yaşları literatüre bakıldığında yakınlık göstermektedir. Bu sonuçtan spor yaşının milli takıma girmede etkili bir faktör olduğu söyleyebiliriz. Zira Milli takıma giren sporcular, tüm gruba ve takıma giremeyenlere göre daha yüksek düzeyde spor yaşına sahiptirler.

Chan ve arkadaşları (2003) tarafından yapılan araştırmada erkek taekwondocuların boy ortalaması 178.0 ± 3.7 cm olarak, ve bayan taekwondocuların boy ortalaması 161.3 ± 4.9 cm olarak, olarak bulunmuştur. Yapılan çalışmada Chan ve arkadaşlarının yaptığı çalışma arasında benzerlik görülmemiştir. Literatürü incelediğimizde Özkan (2011) ‘‘Anaerobik Performans ve İzokinetik Kuvvet Değerlendirilmesinde Bacak Hacmi Ve Kütlesinin Rolü’’ isimli doktora tez çalışmasında Futbolcuların dikey sıçrama anaerobik performans ortalamalarını anaerobik güç 95.6 ± 10.95 (kg.m.s-1), anaerobik güç 956.5 ± 109.53 olarak bulunmuştur.

Yukarıda yapılan çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda sporda performansın belirlenmesinde etkin kriterlerden birisini de vücut ağırlığı ve vücut kompozisyonu olarak gösterilmektedir. Vücut ölçülerinin insan performansında önemli bir rol oynadığını ve daha büyük vücut ölçülerine sahip insanların daha fazla kuvvete ve maksimum anaerobik güce sahip olduklarının söylenebilmektedir. Vücut ağırlığının kuvvet, dikey sıçrama, esneklik ve anaerobik güç ile aynı yönlü korelasyonunun olduğunu ele alınmaktadır. Vücut ağırlığı ile dikey sıçrama ve anaerobik güç arasında korelasyon olduğunu ve vücut ölçüleri (uzunluk ve ağırlık) arttıkça paralel olarak kuvvet ve anaerobik gücün de arttığını belirtilmiştir. Ayrıca vücut kompozisyonu ile anaerobik güç arasında kuvvetli korelasyon olduğunu vücut kompozisyonu ile dikey sıçrama ve anaerobik güç arasında önemli korelasyonlar bulunduğunu, boy uzunluğu ve vücut ağırlığının dikey sıçrama ile pozitif ilişki içinde olduğunu belirtmişlerdir. Spor bilimlerinde, yukarıdaki çalışmalarda olduğu gibi günümüze kadar yapılan birçok çalışmada bacak kuvveti, sıçrama, esneklik, denge ve anaerobik güç ayrı ayrı ya da birlikte ölçülmüş ve bu çalışmaların bazılarında bahsi geçen parametrelerin birbirleri üzerindeki etkilerine ve fiziksel unsurlardan ne derece etkilendiklerine de bakılmıştır. Bu çalışmalarda sıklıkla ele alınan konuların başında gelen anaerobik performans, kuvvet, esneklik, denge kavramı; yaş, cinsiyet, kas tipi ve kas kitlesi, kalıtım, vücut kompozisyonu, spor branşı ve antrenmandan oldukça etkilenmektedir. Yapılan düzenli antrenmanlar, sporcuların kuvvet, esneklik, denge ve anaerobik performanslarında artışa neden olmakla birlikte, sporcunun vücut kompozisyon özelliklerinin de kuvvet, esneklik, denge ve anaerobik performansları üzerinde etkili bir unsur olduğundan sıklıkla dile getirilmektedir. Bu nedendir ki; hangi fiziksel ve/veya fizyolojik özelliğin diğerini ne kadar etkilediğini bilmek, sporcunun performansını yükseltmek adına gerekli hale gelmektedir.

Sonuç olarak; taekwondocularda gibi taekwondoculardan elde edilen verilere göre vücut ağırlığı ile anaerobik güç ve denge arasında, yağ yüzdesi ile AG ve D arasında, yağsız vücut kütlesi ile sağ el kuvveti, sol el kuvveti, AG, D arasında, sağ bacak kuvvet ile D arasında, sol bacak kuvvet ile D arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar ışığında; özellikle yetenek seçimlerinde kuvvet ve anaerobik güç unsurlarının öne çıktığı branşlar için boy uzunluğu, vücut ağırlığı ya da vücut yağ yüzdesi parametreleri de seçim kriterleri arasında yer alabilir. Ayrıca, yukarıda ilişki içinde oldukları belirlenen fiziksel ve fizyolojik özelliklerden birinin antrenmanla geliştirilmesinin diğerinin kendiliğinden gelişmesini sağlayıp sağlamadığı konusunda çalışmalar yapılarak antrenman bilimine yeni boyutlar kazandırılabilir. Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Örneklem büyüklüğünün sınırlı olması ve sadece belirli bir yaş grubu ve seviyedeki sporcuların incelenmiş olması, bulguların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Gelecek çalışmalarda daha geniş örneklem grupları ve farklı yaş ve seviye gruplarının dahil edilmesi önerilmektedir. Ayrıca, uzun süreli

takip çalışmaları yapılarak, antrenman programlarının vücut kompozisyonu ve performans üzerindeki etkileri daha ayrıntılı olarak incelenmelidir.

Sonuçlar

Vücut Kompozisyonu: Taekwondocuların düşük vücut yağ oranına sahip olmaları, performanslarını olumlu yönde etkileyebilir. Düşük yağ oranı, sporcuların daha hızlı ve çevik olmasını sağlayabilir, bu da müsabakalarda avantaj yaratabilir. **Kuvvet ve Esneklik:** Alt vücut kas kuvveti ve esneklik, taekwondo performansında önemli rol oynamaktadır. Güçlü bacak kasları ve yüksek esneklik, teknik hareketlerin daha etkili gerçekleştirilmesine ve sakatlanma riskinin azalmasına katkıda bulunabilir. **Anaerobik Kapasite:** İyi bir anaerobik performans elde edilmiş olması patlayıcı güç gerektiren hareketlerde üstünlük sağlayabilir. Müsabakalarda kısa süreli yoğun efor gerektiren durumlarda avantaj sağlayabilir.

KAYNAKLAR

- Akınoğlu, B., Kocahan, T., Ünüvar, E., Eroğlu, İ., ve Hasanoğlu, A. (2020). Sporcularda gövde kas kuvveti ile otur-uzan esnekliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri*, 12(1).
- Aracı, A., ve Aslan, UB (2024). Hareketsiz kadınlarda nöromüsküler bütünleştirici aktivite ile pilatesin fiziksel ve psikolojik etkileri. *Vücut Çalışması ve Hareket Terapileri Dergisi*, 40, 1423-1432.
- Bouhlef, E., Jouini, A., Gmada, N., Nefzi, A., Abdallah, KB, ve Tabka, Z. (2006). Tekvando eğitimi ve müsabakası sırasında kalp hızı ve kan laktat tepkileri. *Bilim ve Spor*, 21(5), 285-290.
- Bridge, C. A., Ferreira da Silva Santos, J., Chaabene, H., Pieter, W., ve Franchini, E. (2014). Physical and physiological profiles of taekwondo athletes. *Sports Medicine*, 44, 713-733.
- Bompa TO, Haff GG. Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics; Champaign: 2009.
- Burak, Y., ve Girgin, İ. Investigation of News about the Success of Individuals with Special Needs in Türkiye's News Agencies. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi, 1-20.
- Büke, M., Ünver, F., ve Gür Kabul, E. (2019). Sağlıklı bireylerde üst ekstremitte kuvvet, esneklik ve saha testlerinin ilişkileri. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54(2), 117-123.
- Cankurtaran, N. (2022). Statik ve dinamik core antrenmanlarının kadın taekwondo sporcularının performans cevapları üzerine etkisinin incelenmesi (Yayın no:720186) [Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Cevahirçioğlu, B., Karakuş, K., & Şenel, E. (2023). Sporcularda zihinsel antrenman ile müsabaka ruminasyonu arasındaki ilişki. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 292-305.
- Chan K, Pieter W, Moloney K. Kinanthropometric profile of recreational taekwondo athletes. *Biol Sport*. 2003;20:17
- Chang, G., Peng, H., Tang, W., and Chen, J., (2001). The anthropometric Profile of Taiwanese male Taekwondo players *Journal of Biomechanics*, Volume 40, Issue null, Pages S641-S641

- Çakır, Z., ve Erbaş, Ü. (2021). Taekwondo, Karate ve judocuların mücadele sporlarına yönelik tutum düzeylerinin belirlenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 10(4), 23-31.
- Çilekçi, M. H. (2023). Sporcular tarafından kullanılan ergojenik destek ürünlerinin kafein ve c vitamini içeriklerinin belirlenmesi (Yayın no:799365) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Cumbur, C. (2024). Taekwondo sporunda farklı yük ve hareket paternlerindeki kas aktivasyonu sonrası potansiyelin vuruş performansına etkisinin incelenmesi (Yayın no:852167) [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Doruk, M. (2019). Sabah akşam yapılan yo-yo aralıklı toparlanma testinin (seviye-1) metabolik hormonlar ve biyokimyasal etki üzerine akut etkisi (Yayın no:538894) [Yüksek Lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Güler, K. (2024). Adölesan dönem sporcu ve sedanter bireylerde somototip yapı ve bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerin karşılaştırılması (Yayın no:853703) [Yüksek Lisans Tezi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Hotaman, F., Özgür, B., ve Coşan, F. (17). 17 Yaş Grubu Milli Badmintoncuların Müsabaka Sırasında Yaptıkları Basit Hatalar İle Fiziksel Performansları Arasındaki İlişki. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 73-84.
- Kale, R. (2022). Güreşçilerde vücut kompozisyonu, alt ekstremitte kuvveti, denge ve fonksiyonel hareketlilik arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi (Yayın no: 730455) [Yüksek Lisans Tezi, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kang, YH ve Kim, CS (2021). Lise erkek tekvando sporcuları için 10 haftalık vücut dengesi egzersiz programından sonra görsel tepki hızı, fonksiyonel hareket, vücut dengesi ve akciğer kapasitesindeki değişikliklerin etkisi. *Kore Bütünsel Tıp Derneği Dergisi*, 9 (3), 111-124.
- Kanbir, F. (2022). Milli sporcuların batıl inanç eğilimlerinin sosyolojik açıdan değerlendirilmesi. *Kesit Akademi Dergisi*, 8 (31), 52-70.
- Kaplan A, Usgu S, ve Yakut Y. Adölesan tekvando sporcularında pliometrik eğitimin denge üzerine etkisi. *Zeugma Health Res.* 2020;2(3):130-135. Effect of pliometric training on balance in adolescent taekwondo athletes.
- Kazemi, M., Chudolinski, A., Turgeon, M., Simon, A., Ho, E., ve Coombe, L. (2009). Tekvando yaralanmalarının dokuz yıllık uzunlamasına retrospektif çalışması. *Kanada Kayropratik Derneği Dergisi*, 53 (4), 272.
- Koca, F. ve İmamoğlu, O. (2018). Tekvando ve Karatecilerde Kilo Düşme Davranışları. *Türk Araştırmaları*, 13(18).
- Koruç, Z., ve Bayar, P. (1992). Hentbolcu, voleybolcu, atlet ve taekwondocuların kişilik örüntüleri üzerine bir araştırma. *Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi Bildirileri*, 355-367.
- Moenig, U. ve Kim, M. (2020). Tekvando için bir gelenek arayışında. *Routledge Asya'da Spor El Kitabı'nda* (s. 83-95). Routledge.

- Mumcu, HE, ve Özgül, SA (2018). Beceri gerektiren açık ve kapalı sporlar sporcuların kişilik tiplerinin yönetici dalları. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 19-29.
- Nikolaidis, P.T., Buško, K., Clemente, F.M., Tasiopoulos, I., & Knechtle, B. (2016). Age-and sex-related differences in the anthropometry and neuromuscular fitness of competitive taekwondo athletes. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 7, 177.
- Ölmez, G., ve Kılıç, A. Ş. (2021). Boks ve kafes dövüşü müsabakalarında gerçekleştirilen spor kurallarına uygun davranışların suç teorisi bakımından değerlendirilmesi. *Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 25(2), 669-710.
- Örs, B.S. ve Turşak, C. (2020). The Relationship between passive lower limb flexibility and kinematic determinants of split leap performance in rhythmic gymnastics. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 76-82.
- Özkan, Z., Şehribanoğlu, S., Adar, E., Demir, R., ve Aygün, E. (2022). Farklı spor branşlarında uğraşan sporcuların motor becerilerini etkileyen değişkenlerin karar ağacı ile belirlenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 471-481.
- Özkan, A. (2011). Anaerobik performans ve ızokinetik kuvvet değerlendirilmesinde bacak hacmi ve kütesinin rolü (Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi (Turkey)).
- Özmet, T. D. (2023). Adölesanlarda sağlıklı seçimler programı'nın beslenme, fiziksel aktivite ve vücut kitle İndeksine etkisi (Yayın no:847455) [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Özer, S. B. (2019). Kick boksta performansa etki eden enerji kaynaklarının katılım oranları (Yayın no:577127) [Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Pakyardı, C., ve Karademir, T. Taekwondo hakemlerinin atletik zihinsel enerji ve bilişsel imgeleme düzeylerinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(3), 1158-1171.
- Rivera M, Rivera-Brown A, ve Frontera W. Health related physical fitness characteristics of elite Puerto Rican athletes. *J Strength Cond Res*. 1998;12:199–203.
- Santos VG, Franchini E, ve Lima-Silva AE. Relationship between attack and skipping in Taekwondo contests. *J Strength Cond Res*. 2011;25:1743–51.
- Sarıkaya, M. (2022). 12-14 yaş kadın taekwondocularda bosu egzersizlerinin biyomotor özelliklere etkisi. *Efe Akademi Yayınları*.
- Sevinç Yılmaz, D. (2021). Core egzersizlerinin sporsal performansa etkisi: tekvando örneği mini derleme. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 13(1).
- Şahin, S. (2006). Sosyal değişme sürecinde Türkiye'de güreş sporunun toplumsal dinamikleri (Yayın no:193596) [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tel, M. (2008). Bir spor dalı olarak taekwondo. *Sport Sciences*, 3(4), 194-202.
- Var, S. M. (2018). Tekvandoda fiziksel ve motorik özellikler. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-15.
- Yıldız, H. (2020). Tekvando sporcularının psikolojik beceri düzeylerini incelenmesi (Yayın no:619037) [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Yılmaz, D. S. (2021). The effect of different flexibility studies on performance of taekwondo. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 23(3), 339-344.
- Yoon J. (2002). Physiological profiles of elite senior wrestlers. *Sports Med.* 32:225–33
- Toskovic, NN., Blessing, D. ve Willford, HN. (2004). Physiologic profile of recreation male and female novice and experienced tae kwon do practitioners. *Sports Med Phys. Fitness*, 44(2),164-172.



Öğrencilerde Kişilik Tipleri ve Kariyer Kararı: Spor Bilimleri ve Diğer Bölüm Öğrencilerinin Özellikleri Üzerine Bir İnceleme

Said YÜKSEL¹, Ercan POLAT², Samet SAĞ³

¹Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0009-0004-0951-5745>

²Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-4892-2616>

³Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0009-0000-2788-860X>

To cite this article/ Atıf için:

Yüksel, S., Polat, E. ve Sağ, S. (2024). Öğrencilerde kişilik tipleri ve kariyer kararı: spor bilimleri ve diğer bölüm öğrencilerinin özellikleri üzerine bir inceleme. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 286-298.

Özet

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin kişilik tipleri ve kariyer kararı düzeylerini incelemektir. Nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılan çalışmanın örneklemini, Yozgat Bozok Üniversitesi'nde öğrenim gören ve uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 197 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama araçları olarak kişisel bilgi formu, Beş Faktör Kişilik Ölçeği ve Kariyer Kararı Ölçeği kullanılmıştır. Veriler, çevrimiçi anket yöntemiyle Google Formlar platformu üzerinden toplanmıştır. Verilerin analizinde SPSS programı kullanılarak parametrik testlerden bağımsız gruplar t-testi ve Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Araştırma bulguları, sorumluluk alt boyutu dışındaki tüm alt boyutlarda eğitim alanına (Spor Bilimleri-Diğer Bölümler) göre anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Lisanslı sporculuk değişkenine göre yalnızca dışadönüklük ve duygusal denge alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. İş deneyimi değişkenine göre dışadönüklük, uyumluluk, deneyime açıklık ve bilinçli kariyer kararı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Korelasyon analizleri sonucunda, tüm değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmış olup, sorumluluk alt boyutu ile kariyer kararı alt boyutları arasında düşük düzeyde, diğer tüm değişkenler arasında ise orta düzeyde ilişkiler tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları, üniversite öğrencilerinin eğitim alanları, lisanslı sporculuk durumları ve iş deneyimlerinin kişilik tipleri ve kariyer kararları üzerinde önemli etkiler oluşturduğunu ortaya koymuştur. Özellikle Spor Bilimleri öğrencileri ile diğer fakülte öğrencileri arasında belirgin farklılıklar tespit edilmiş olup, kişilik tipleri ile kariyer kararı arasındaki ilişkilerin varlığı, kariyer danışmanlığı ve mesleki yönlendirme süreçlerinde kişilik özelliklerinin dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

Anahtar kelimeler: Kişilik tipleri, Kariyer kararı, Üniversite öğrencileri

Personality Types and Career Decision Among Students: An Examination of the Characteristics of Sports Sciences and Other Department Students

Abstract

The aim of this study is to examine the personality types and career decision levels of university students. The study, using the correlational survey model as a quantitative method, sampled 197 Yozgat Bozok University students selected through convenience sampling. Data collection tools included a personal information form, the Big Five Personality Scale, and the Career Decision Scale. The data were collected via an online survey method using the Google Forms platform. Independent groups t-test and Pearson correlation analysis, which are parametric tests, were applied using the SPSS program. The findings indicated significant differences according to the field of study (Sports Sciences-Other Departments) in all sub-dimensions except for the responsibility sub-dimension. Significant differences were found only in the extraversion and emotional stability sub-dimensions according to the variable of being a licensed athlete. According to the variable of work experience, significant differences appeared in the sub-dimensions of extraversion, agreeableness, openness to experience, and conscious career decision. Correlation analyses revealed statistically significant relationships among all variables, with low-level relationships between the responsibility sub-dimension and career decision sub-dimensions, and medium level relationships among all other variables. The results indicated that fields of study, licensed athlete status, and work experience have significant effects on personality types and career decisions. Particularly, differences between Sports Sciences students and students from other faculties, and the relationships between personality types and career decisions, highlight the importance of considering personality traits in career counselling and vocational guidance processes.

Keywords: Personality types, Career decision, University students

GİRİŞ

Kişilik, bireyin doğuştan gelen biyolojik özellikleri ve yaşam deneyimlerinin etkileşimi sonucunda şekillenen, düşünce, duygu ve davranış örüntülerini belirleyen çok boyutlu bir yapıdır (Çelik, vd., 2024). Somer ve arkadaşlarının (2004) vurguladığı üzere, kişilik, bireyin sosyal ve fiziksel çevresiyle kurduğu etkileşimleri yönlendiren temel bir faktör olup, bu etkileşimler bireyin çevresel unsurlara yönelik tutum ve davranışlarının şekillenmesinde belirleyici rol oynamaktadır. Bu bağlamda, Tomrukçu (2008) kişilik özelliklerinin çevresel faktörlere ilişkin algı ve tutumlarla olan ilişkisine dikkat çekerek, çevreye yönelik olumlu davranış değişikliklerinin teşvik edilmesinde kişilik özelliklerinin kapsamlı bir şekilde anlaşılmasının kritik önemini ortaya koymaktadır. Kişiliğin bu denli çok yönlü ve karmaşık yapısının bilimsel olarak incelenmesi gerekliliği, araştırmacıları daha sistematik ve bütüncül kişilik modellerinin geliştirilmesine yöneltmiştir.

Beş faktör kişilik modeli, kişilik değerlendirmesinde yaygın kabul gören ve sıklıkla tercih edilen kapsamlı bir çerçeve sunmaktadır (Costa ve McCrae, 1995; Mount vd., 2005; Schmitt vd., 2007). Model, dışadönüklük, uyumluluk, öz disiplin, nevroitiklik ve gelişime açıklık olmak üzere beş temel kişilik boyutunu içermekte olup, bireylerin kendilerini ve başkalarını sıfatlar aracılığıyla tanımlamalarına olanak sağlamaktadır (Benet-Martinez ve John, 1998). Bu modelin uygulanmasından elde edilen bulgular, hem eğitim alanında hem de spor psikolojisi sahasında bireylerin performans ve motivasyon dinamiklerini anlamada kritik bir öneme sahiptir.

Beş faktör kişilik modelinin temel boyutlarından dışadönüklük, bireyin sosyal etkileşimlere yönelik eğilimini, enerji seviyesini ve pozitif duygularını ifade eder. Yüksek dışadönüklük düzeyine sahip kişiler genellikle enerjik, konuşkan ve topluluk içinde aktifken; düşük dışadönüklük düzeyine sahip olanlar daha çekingen, sessiz ve sosyal ortamlardan kaçınan özellikler gösterir (Benez-Martinez ve John, 1998). Uyumluluk, bireyin işbirlikçi, alçakgönüllü ve diğerlerine karşı anlayışlı olma eğilimini yansıtır. Yüksek uyumluluk, iş birliğine açık ve uyum sağlayıcı davranışlarla ilişkilendirilirken, düşük uyumluluk daha rekabetçi ve antagonistik tutumlarla karakterize edilir (McCrae ve Costa, 2003; Bacanlı vd., 2009). Öz disiplin, bireylerin düzen, dikkat ve disiplin içinde görevlerini organize etme ve yürütme kapasitesini içerir. Yüksek öz disiplin, kararlılık ve başarı odaklılık ile ilişkilendirilirken, düşük öz disiplin ihmalkârlık ve görevlerden kaçınma eğilimleri ile karakterizedir (Costa ve McCrae, 1995; Burger, 2006; Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2013). Nevrotiklik, bireylerin duygusal istikrarsızlık ve psikolojik sıkıntılara eğilimini belirtir. Yüksek nevroitiklik düzeyi, kaygı ve duygusal volatilité ile ilişkiliyken, düşük nevroitiklik duygusal denge ve stres karşısında sağlamlık gösterir (Benet-Martinez ve John, 1998; McCrae ve Costa, 2003; Bacanlı vd., 2009). Gelişime açıklık, bireylerin yeni deneyimlere ve yeniliklere olan ilgisini ve bu yöndeki arayışlarını ifade eder. Bu boyut yüksek olan kişiler, meraklı, yenilikçi, maceracı ve yaratıcı özellikler gösterirken, düşük olanlar geleneksel, rutine bağlı ve yeniliklere karşı dirençli tutumlar sergiler (Costa ve McCrae, 1995; McCrae ve Costa, 2003). Bireylerin kişilik özellikleri, sosyal etkileşimlerden yeni deneyimlere kadar geniş bir yelpazede davranışlarını şekillendirirken, bu özelliklerin spor psikolojisi bağlamında zihinsel dayanıklılık gibi kavramlarla nasıl etkileşime girdiği de önem kazanmaktadır.

Beş faktör kişilik modelinin sunduğu bu kapsamlı çerçeve, bireylerin yalnızca genel davranış örüntülerini değil, aynı zamanda kariyer seçimleri ve mesleki karar verme süreçlerindeki eğilimlerini de anlamamıza yardımcı olmaktadır. Kişilik özelliklerinin kariyer gelişimi üzerindeki etkisi, özellikle bireylerin meslek seçimi ve kariyer planlaması gibi yaşamsal kararlarında belirgin şekilde ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda, kişilik özellikleri ile kariyer kararı verme süreçleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, bireylerin mesleki gelişimlerinin desteklenmesi açısından kritik öneme sahiptir.

Kariyer kararı verme süreci, bireylerin kişilik özellikleriyle yakından ilişkili olan karmaşık bir fenomen olarak karşımıza çıkmaktadır. Gati, Krausz ve Osipow'un (1996) vurguladığı üzere, kariyer kararı verme zorlukları, bireylerin karar alma sürecinden kaçınmalarına veya optimal olmayan kararlar vermelerine yol açabilmektedir. Gati ve Asher'in (2001) tanımladığı şekliyle kariyer kararı verme, bireylerin mevcut kariyer seçenekleri arasından kendilerine en uygun alternatifi belirleme sürecidir. Özellikle dinamik ve rekabetçi çağdaş iş dünyasında, kariyer seçimleri bireylerin yaşamları üzerinde derin ve kalıcı etkiler bırakmaktadır. Bu bağlamda, üniversite dönemi, genç yetişkinlerin kişilik özellikleri, yetenekleri ve değerleriyle uyumlu kariyer yolları belirlemeleri açısından kritik bir zaman dilimini temsil etmektedir. Araştırmalar, mesleki kararların bireylerin yaşamlarını iki temel boyutta etkilediğini göstermektedir: iş performansı ve genel yaşam doyumu (Işık, 2014; Lounsbury vd., 1999; Verbruggen ve Sels, 2010). Bununla birlikte, kariyer kararı verme sürecinin çok boyutlu doğası, kişisel, sosyal ve ekonomik faktörlerin karmaşık etkileşimlerini içermekte ve bu da süreci daha da zorlaştırmaktadır.

Bu bağlamda, mevcut araştırmanın temel amacı, Spor Bilimleri Fakültesi ve diğer fakültelerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kişilik tipleri ve kariyer kararı düzeylerini incelemek ve bu değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Öğrencilerin kişilik özellikleri ile kariyer kararları arasındaki ilişkinin anlaşılması, eğitim kurumlarındaki kariyer danışmanlığı hizmetlerinin etkinliğinin artırılması ve öğrencilerin mesleki yönlendirme süreçlerinin daha verimli hale getirilmesi açısından önem taşımaktadır. Ayrıca, spor bilimleri öğrencileri ile diğer fakülte öğrencilerinin kişilik tipleri ve kariyer kararları arasındaki olası farklılıkların belirlenmesi, farklı akademik disiplinlerdeki öğrencilere yönelik kariyer rehberliği stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır. Bu araştırmanın sonuçlarının, üniversitelerdeki kariyer merkezleri, akademik danışmanlar ve eğitim politikası geliştiriciler için yol gösterici nitelikte olması ve literatürdeki önemli bir boşluğu doldurması beklenmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, bir değişken ile bu değişken üzerinde etkili olabilecek faktörler arasındaki ilişkileri incelemek için kullanılır. Bu yöntem, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkilerini ve etkileşimlerini analiz ederek karmaşık ilişkileri anlamamıza olanak tanır (Creswell ve Creswell, 2017).

Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklemini, Yozgat Bozok Üniversitesi'nin çeşitli akademik birimlerinde öğrenim gören ve çalışmaya gönüllü olarak katılım sağlayan 197 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların belirlenmesinde, olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir örnekleme tekniği kullanılmıştır. Bu örnekleme yöntemi, zaman ve maliyet açısından etkin bir veri toplama sürecine olanak sağlamıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama süreci, üç bölümden oluşan bir veri toplama seti aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Veri toplama araçlarından ilki, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemeye yönelik sorulardan oluşan Kişisel Bilgi Formu'dur. İkinci araç, katılımcıların kişilik özelliklerini belirlemeye yönelik standardize edilmiş Kişilik Tipleri Ölçeğidir. Son olarak, katılımcıların kariyer kararı verme süreçlerini değerlendiren standardize edilmiş Kariyer Kararı Ölçeği'dir.

Kişisel Bilgi Formu

Bu bölümde katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim aldıkları bölüm, iş deneyimleri ve sporculuk geçmişlerine ilişkin demografik bilgilerin elde edilmesine yönelik sorulara yer verilmiştir.

Kişilik Tipleri Ölçeği

Bireylerin kişilik tiplerini belirlemek amacıyla Goldberg (1990) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Sudak ve Zehir (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek 30 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin maddelerinin değerlendirmesi 5'li Likert tipi derecelendirme ile yapılmıştır (1=Hiçbir zaman; 5=Her zaman). Birinci alt boyut olan Dışadönüklük, baskın olma, heyecan arama, kendine güvenme ve aktif olma eğilimi olarak nitelendirilebilir. İkinci alt boyut olan Uyumluluk, bir bireyin diğerleriyle geçinme yeteneğini yansıtır. Üçüncü alt boyut olan Sorumluluk, bireyin hedef odaklı davranışlarda örgütlenme derecesini, sebatını ve motivasyonunu temsil eder. Dördüncü alt boyut olan Duygusal denge (nevrotiklik), bireyin stresli durumlarda sakin kalma eğilimini ifade eder ve bu boyutta düşük puan alan bireyler saha sakin ve rahat bireylerdir. Beşinci ve son alt boyut olan Deneyime açıklık, bir bireyin yeni deneyim arama yeteneğini yansıtır (Allen vd., 2013; Duriez vd., 2004). Kişilik tipleri Ölçeğinde dışadönüklük alt boyutu için alınabilecek toplam puan 8-40, Uyumluluk alt boyutu için alınabilecek toplam puan 6-30, Sorumluluk alt boyutu için alınabilecek toplam puan 4-20, Duygusal Denge alt boyutu için alınabilecek toplam puan 7-35, Deneyime Açıklık alt boyutu için alınabilecek toplam puan 5-25 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar o kişilik özelliğine sahip olduğu anlamına gelmektedir. Değerlendirme durumunda her madde için verilen puanlar esas alınmaktadır. 1-2-3-7-15-18 maddeler ters çevrilerek değerlendirilmektedir. Ölçeğin orijinal formunda, iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alpha) sırasıyla; "Dışadönüklük" alt boyutu 0.85, "Uyumluluk" alt boyutu 0.82, "Sorumluluk" alt boyutu 0.80, "Duygusal Denge" alt boyutu 0.87, "Deneyime Açıklık" alt boyutu 0.75 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışma kapsamında ise iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alpha) sırasıyla "Dışadönüklük" alt boyutu 0.88, "Uyumluluk" alt boyutu 0.81, "Sorumluluk" alt boyutu 0.83, "Duygusal Denge" alt boyutu 0.89, "Deneyime Açıklık" alt boyutu 0.81 olarak hesaplanmıştır.

Kariyer Kararı Ölçeği

Ölçek üniversite öğrencilerinin kariyer kararları düzeylerini ölçmek amacıyla Yusupu (2015) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek toplam 30 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin maddelerinin değerlendirilmesi 5'li Likert tipi derecelendirme ile yapılmıştır (1=Bana hiç uygun değil; 5=Bana tamamen uygun). Birinci alt boyut olan Bilinçli Kariyer Kararı, karar verirken uyum yeteneğinin yüksek olması, kendi ilgi, yetenek ve becerilerini iyi tanıması, amaçlarının belli olması şeklinde tanımlanmaktadır (Örnek madde: Kariyerimde başarılı olmak için yeni beceriler öğrenebilirim). İkinci alt boyut olan Bilinçsiz Kariyer Kararı; kariyer hakkında yeterince bilgi sahibi olmama, seçeneklerle ilgili yeterli bilgiye sahip olmama, zaman kısıtlılığı ve acele karar verme ve kariyer olgunluk düzeyinin düşük olması şeklinde tanımlanmaktadır. (Örnek madde: Seçtiğim meslekten hoşlanıp hoşlanmadığımdan emin değilim). Üçüncü ve son alt boyut olan Çevresel Etkenler ise kendi istekleri ile yakın aile bireylerinin isteklerini uzlaştıramama bunun neticesinde kariyer kararının olumsuz etkilenmesi olarak tanımlanmaktadır (Örnek madde: Kariyerimi ailem istediği için seçmiştim, bu yüzden dersler pek ilgimi çekmiyor). KKÖ'den alınabilecek toplam puan 30 ile 150; "Bilinçli Kariyer Kararı" alt boyutu için alınabilecek toplam puan 13-65, "Bilinçsiz Kariyer Kararı" alt boyutu için 11-55, "Çevresel Etkenler" alt boyutu için 6-30 arasında değişmektedir. Değerlendirme durumunda her madde için verilen puanlar esas alınmaktadır. KKÖ'de "Bilinçsiz Kariyer Kararı" alt boyutunun tüm maddeleri ters çevrilerek bilinçli kariyer kararı ve çevresel etkenler alt boyutlarının maddeleri ise olduğu gibi puanlanarak değerlendirilmektedir. Her bir maddeye verilen yanıtların puanları toplanarak toplam ölçek puanı elde edilmektedir. Ölçeğin orijinal formunda, iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alpha) sırasıyla; "Bilinçli Kariyer Kararı" alt boyutu 0.89, "Bilinçsiz Kariyer Kararı" alt boyutu 0.85, "Çevresel Etkenler" alt boyutu 0.76 ve tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise 0.91 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışma kapsamında ise iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alpha) sırasıyla "Bilinçli Kariyer Kararı" alt boyutu 0.91, "Bilinçsiz Kariyer Kararı" alt boyutu 0.89, "Çevresel Etkenler" alt boyutu 0.85 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında bazı katılımcılar belirli soruları eksik yanıtlamıştır. Bu nedenle, analizlerde kullanılan toplam katılımcı sayısı değişkenlere göre farklılık göstermektedir. Eksik veri nedeniyle her bir değişkenin analizi, yalnızca geçerli veri bulunan katılımcılar üzerinden gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın veri toplama süreci, günümüz teknolojik imkânları göz önünde bulundurularak tamamen çevrimiçi ortamda yürütülmüştür. Bu bağlamda, katılımcılar Google Forms platformu aracılığıyla oluşturulan çevrimiçi veri toplama formuna kişisel bilgisayarları veya akıllı telefonları üzerinden kolayca erişim sağlamıştır. Katılımcıların ölçekleri tamamlaması için gereken süre ortalama olarak 5 ila 10 dakika arasında değişmiştir. Çalışmada çevrimiçi veri toplama yönteminin tercih edilmesinin başlıca nedenleri arasında; veri işleme sürecini kolaylaştırması, geniş bir katılımcı havuzuna hızlı erişim sağlaması, veri kaybı riskini en aza indirmesi, yüksek oranda gönüllü katılımı teşvik etmesi ve özellikle hassas ve gizli konularda araştırma yapma imkânı sunması gibi

önemli avantajlar yer almaktadır. Bu avantajlar, çevrimiçi veri toplama yöntemini modern araştırma süreçlerinde öne çıkan bir tercih haline getirmektedir (Kılınç ve Fırat, 2017).

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS istatistik programı kullanılmıştır. İlk olarak, verilerin genel özelliklerini tanımlamak amacıyla yüzde, frekans ve ortalama değerlerini içeren tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. Verilerin normallik varsayımı Tabachnick ve Fidell'in (2013) önerdiği çarpıklık ve basıklık değer aralığına (-1,5 ile +1,5) göre değerlendirilmiş ve bu kriterlere dayanarak normallik varsayımının sağlandığına karar verilmiştir. Çıkarımsal istatistikler kapsamında, iki grup arasındaki farkların analizinde *Independent Samples t-testi*, değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde ise *Pearson Korelasyon Analizi* uygulanmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların kişisel özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

| Değişkenler | Gruplar | f | % | Toplam | \bar{x} | S | Min | Max |
|-------------------------------|----------------|-----|------|--------|-----------|------|-------|-------|
| Cinsiyet | Kadın | 91 | 45,3 | 192 | | | | |
| | Erkek | 101 | 50,2 | | | | | |
| Eğitim Bölümü | Spor Bilimleri | 92 | 45,8 | 191 | | | | |
| | Diğer Bölümler | 99 | 49,3 | | | | | |
| İş Deneyimi | Evet | 126 | 62,7 | 193 | | | | |
| | Hayır | 67 | 33,3 | | | | | |
| Lisanslı Sporculuk | Evet | 73 | 36,3 | 193 | | | | |
| | Hayır | 120 | 59,7 | | | | | |
| Yaş | | | | 191 | 20,97 | 1,43 | 17,00 | 25,00 |
| Kişilik Tipleri Ölçeği | | | | | | | | |
| Dışa Dönüklük | | | | 191 | 3,39 | 0,24 | 1,50 | 5,00 |
| Uyumluluk | | | | 192 | 4,12 | 0,68 | 1,00 | 5,00 |
| Sorumluluk | | | | 192 | 3,56 | 0,86 | 1,00 | 5,00 |
| Duygusal Denge | | | | 192 | 2,95 | 1,06 | 1,00 | 5,00 |
| Deneyime Açıklık | | | | 193 | 3,98 | 0,66 | 1,00 | 5,00 |
| Kariyer Kararı Ölçeği | | | | | | | | |
| Bilinçli Kariyer Kararı | | | | 192 | 4,06 | 0,74 | 1,62 | 5,00 |
| Bilinçsiz Kariyer Kararı | | | | 193 | 2,61 | 0,84 | 1,27 | 5,00 |
| Çevresel Etmenler | | | | 191 | 2,39 | 0,84 | 2,39 | 5,00 |

Tablo 1'de araştırmaya katılan katılımcıların demografik özellikleri ve ölçek puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler sunulmuştur. Katılımcının %45,3'ü (n=91) kadın, %50,2'si (n=101) erkektir. Katılımcıların %45,8'i (n=92) Spor Bilimleri bölümünde, %49,3'ü (n=99) diğer bölümlerde öğrenim görmektedir. İş deneyimi olan katılımcıların oranı %62,7 (n=126) iken, iş deneyimi olmayanların oranı %33,3'tür (n=67). Lisanslı sporcu olanların oranı %36,3 (n=73), olmayanların oranı ise %59,7'dir (n=120). Katılımcıların yaş ortalaması 20,97±1,43 olup, yaş aralığı 17-25'tir. Kişilik Tipleri Ölçeği alt boyutlarına bakıldığında; Dışa Dönüklük ortalaması 3,39±0,24, Uyumluluk ortalaması 4,12±0,68, Sorumluluk ortalaması 3,56±0,86, Duygusal Denge ortalaması 2,95±1,06 ve Deneyime Açıklık ortalaması 3,98±0,66 olarak tespit edilmiştir. Kariyer Kararı Ölçeği alt boyutlarından alınan puanlar incelendiğinde; Bilinçli Kariyer Kararı ortalaması 4,06±0,74, Bilinçsiz Kariyer Kararı ortalaması 2,61±0,84 ve Çevresel Etmenler ortalaması 2,39±0,84 olarak bulunmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların eğitim alanına göre kişilik tipleri ve kariyer kararı düzeyleri arasındaki farklar

| Boyutlar | Eğitim alanı | f | \bar{x} | S | sd | t | p | |
|-------------------|--------------------------|----------------|-------------|-------------|------|-------|-------------|-------------|
| Kişilik Tipleri | Dışa Dönüklük | Spor bilimleri | 91 | 3,53 | 0,57 | 187 | 3,06 | 0,00 |
| | | Diğer bölümler | 98 | 3,26 | 0,65 | | | |
| | Uyumluluk | Spor bilimleri | 91 | 4,25 | 0,58 | 188 | 2,75 | 0,01 |
| | | Diğer bölümler | 99 | 3,98 | 0,74 | | | |
| | Sorumluluk | Spor bilimleri | 92 | 3,62 | 0,83 | 188 | 0,96 | 0,33 |
| Diğer bölümler | | 98 | 3,50 | 0,87 | | | | |
| Duygusal Denge | Spor bilimleri | 92 | 2,63 | 0,93 | 188 | -4,24 | 0,00 | |
| | Diğer bölümler | 98 | 3,25 | 1,08 | | | | |
| Deneyime Açıklık | Spor bilimleri | 92 | 4,17 | 0,58 | 189 | 3,72 | 0,00 | |
| | Diğer bölümler | 99 | 3,82 | 0,70 | | | | |
| Kariyer Kararı | Bilinçli kariyer kararı | Spor bilimleri | 91 | 3,76 | 0,40 | 188 | 2,88 | 0,00 |
| | | Diğer bölümler | 99 | 3,55 | 0,54 | | | |
| | Bilinçsiz kariyer kararı | Spor bilimleri | 92 | 2,35 | 0,64 | 188 | -3,25 | 0,00 |
| Diğer bölümler | | 99 | 2,69 | 0,75 | | | | |
| Çevresel etmenler | Spor bilimleri | 91 | 2,13 | 0,68 | 188 | -2,96 | 0,00 | |
| | Diğer bölümler | 99 | 2,44 | 0,73 | | | | |

p<0,05

Tablo 2 sonuçları değerlendirildiğinde kişilik tipleri ölçeğinden sorumluluk boyutunda gruplar arası anlamlı fark görülmezken, Dışa dönüklük, Uyumluluk ve Deneyime açıklık boyutlarında spor bilimleri alanında eğitim alan katılımcılar lehine, duygusal denge boyutunda ise diğer bölümlerde eğitim alan katılımcılar lehine anlamlı farklar tespit edilmiştir. Kariyer kararı ölçeği bulguları incelendiğinde tüm alt boyutlarda anlamlı farklılıklar görülmüştür. Farkın hangi grubun lehine olduğunu tespit etmek için ortalamalar incelendiğinde Bilinçli kariyer kararında spor bilimleri alanında eğitim alan öğrencilerin, bilinçsiz kariyer kararı ve çevresel etmenler boyutlarında ise diğer bölümlerde eğitim alan öğrencilerin daha yüksek ortalamalara sahip olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. Lisanslı sporculuk durumuna göre kişilik tipleri ve kariyer kararı farkları

| | Boyutlar | Lisanslı sporculuk | f | \bar{x} | S | sd | t | p |
|-------------------|--------------------------|--------------------|-------------|-------------|------|-------|-------------|-------------|
| Kişilik Tipleri | Dışa Dönüklük | Evet | 71 | 3,52 | 0,57 | 189 | 2,36 | 0,02 |
| | | Hayır | 120 | 3,30 | 0,63 | | | |
| | Uyumluluk | Evet | 72 | 4,17 | 0,65 | 190 | 0,89 | 0,37 |
| | | Hayır | 120 | 4,08 | 0,69 | | | |
| | Sorumluluk | Evet | 72 | 3,45 | 0,84 | 190 | -1,23 | 0,21 |
| Hayır | | 120 | 3,61 | 0,87 | | | | |
| Duygusal Denge | Evet | 72 | 2,75 | 0,99 | 190 | -2,44 | 0,04 | |
| | Hayır | 120 | 3,07 | 1,07 | | | | |
| Deneyime Açıklık | Evet | 73 | 4,03 | 0,66 | 191 | 0,73 | 0,46 | |
| | Hayır | 120 | 3,96 | 0,67 | | | | |
| Kariyer Kararı | Bilinçli kariyer kararı | Evet | 72 | 3,69 | 0,43 | 190 | 0,73 | 0,46 |
| | | Hayır | 120 | 3,63 | 0,51 | | | |
| | Bilinçsiz kariyer kararı | Evet | 73 | 2,54 | 0,67 | 191 | 0,10 | 0,92 |
| Hayır | | 120 | 2,53 | 0,74 | | | | |
| Çevresel etmenler | Evet | 71 | 2,35 | 0,73 | 189 | 0,81 | 0,41 | |
| | Hayır | 120 | 2,26 | 0,72 | | | | |

p<0,05

Tablo 3 incelendiğinde lisanslı sporculuk durumuna göre kişilik tipleri ölçeğinden dışa dönüklük boyutunda lisanslı sporcu olanlar lehine, duygusal denge alt boyutlarında ise lisanslı sporcu olmayanlar lehine anlamlı fark bulunmuştur. Diğer boyutlarda ise gruplar arası anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kariyer kararı ölçeği bulguları incelendiğinde ise hiçbir alt boyutta gruplar arası anlamlı farkın oluşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4. İş deneyimine göre kişilik tipleri ve kariyer kararı farkları

| | Boyutlar | İş deneyimi | f | \bar{x} | S | sd | t | p |
|-------------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|------|-------|-------------|-------------|
| Kişilik Tipleri | Dışa Dönüklük | Evet | 124 | 3,45 | 0,59 | 189 | 2,10 | 0,03 |
| | | Hayır | 67 | 3,25 | 0,65 | | | |
| | Uyumluluk | Evet | 125 | 4,20 | 0,59 | 190 | 2,62 | 0,01 |
| | | Hayır | 67 | 3,94 | 0,80 | | | |
| | Sorumluluk | Evet | 125 | 3,50 | 0,87 | 190 | -1,07 | 0,28 |
| Hayır | | 67 | 3,64 | 0,83 | | | | |
| Duygusal Denge | Evet | 125 | 2,86 | 1,02 | 190 | -1,63 | 0,10 | |
| | Hayır | 67 | 3,12 | 1,09 | | | | |
| Deneyime Açıklık | Evet | 126 | 4,07 | 0,61 | 191 | 2,56 | 0,01 | |
| | Hayır | 67 | 3,82 | 0,74 | | | | |
| Kariyer Kararı | Bilinçli kariyer kararı | Evet | 125 | 3,71 | 0,45 | 190 | 2,44 | 0,01 |
| | | Hayır | 37 | 3,53 | 0,52 | | | |
| | Bilinçsiz kariyer kararı | Evet | 126 | 2,48 | 0,70 | 191 | -1,17 | 0,24 |
| | | Hayır | 67 | 2,61 | 0,76 | | | |
| Çevresel etmenler | Evet | 124 | 2,24 | 0,71 | 189 | -1,39 | 0,16 | |
| | Hayır | 67 | 2,39 | 0,73 | | | | |

p<0,05

Tablo 4 de verilen bulgulara göre kişilik tipleri ölçeğinden dışa dönüklük, uyumluluk ve deneyime açıklık boyutlarında daha önce bir işte çalışma deneyimi yaşamış katılımcılar lehine anlamlı fark tespit edilmiştir. Sorumluluk ve duygusal denge alt boyutlarında ise anlamlı fark yoktur. Kariyer kararı ölçeği bulguları incelendiğinde ise bilinçli kariyer kararı alt boyutunda

daha önce bir işte çalışma deneyimi yaşamış katılımcılar lehine anlamlı fark görülürken diğer alt boyutlarda gruplar arası anlamlı fark belirlenmemiştir.

Tablo 5. Kişilik tipleri ile kariyer kararı alt boyutları arasındaki ilişkiler (r)

| | Bilinçli kariyer kararı | Bilinçsiz kariyer kararı | Çevresel etmenler |
|------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------|
| Dışa dönüklük | 0,48** | -0,43** | -0,39** |
| Uyumluluk | 0,57** | -0,41** | -0,31** |
| Sorumluluk | 0,26** | -0,28** | -0,24** |
| Duygusal Denge | -0,36** | 0,48** | 0,48** |
| Deneyime Açıklık | 0,48** | -0,32** | -0,32** |

**p<0,01

Toplam n=191

Tablo 5 de kişilik tipleri ile kariyer kararı alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde, tüm değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur (p<0.01). Dışa dönüklük kişilik özelliği ile bilinçli kariyer kararı arasında pozitif yönde orta düzeyde (r=0.48), bilinçsiz kariyer kararı (r=-0.43) ve çevresel etmenler (r=-0.39) ile negatif yönde orta düzeyde ilişki saptanmıştır. Uyumluluk kişilik özelliği ile bilinçli kariyer kararı arasında pozitif yönde orta düzeyde (r=0.57), bilinçsiz kariyer kararı (r=-0.41) ve çevresel etmenler (r=-0.31) ile negatif yönde orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Sorumluluk kişilik özelliği ile bilinçli kariyer kararı arasında pozitif yönde düşük düzeyde (r=0.26), bilinçsiz kariyer kararı (r=-0.28) ve çevresel etmenler (r=-0.24) ile negatif yönde düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Duygusal denge kişilik özelliği ile bilinçli kariyer kararı arasında negatif yönde orta düzeyde (r=-0.36), bilinçsiz kariyer kararı (r=0.48) ve çevresel etmenler (r=0.48) ile pozitif yönde orta düzeyde ilişki görülmüştür. Deneyime açıklık kişilik özelliği ile bilinçli kariyer kararı arasında pozitif yönde orta düzeyde (r=0.48), bilinçsiz kariyer kararı (r=-0.32) ve çevresel etmenler (r=-0.32) ile negatif yönde orta düzeyde ilişki bulunmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Kişilik tipleri ölçeğine ilişkin değerlendirmelerde, uyumluluk boyutunun en yüksek ortalamaya sahip olduğu, buna karşın en düşük ortalamanın duygusal denge boyutunda bulunduğu tespit edilmiştir (Tablo 1). Bu bulgu, Sudak ve Zehir'in (2013) yapmış olduğu analizlerle de tutarlıdır. Sudak ve Zehir'in çalışmasında da kişilik tipleri ölçeğinde en yüksek ortalama uyumluluk boyutunda, en düşük ortalama ise duygusal denge boyutunda bulunmuştur. Bu durum, bireylerin genel olarak uyum sağlayabilme kapasitesinin yüksek olduğunu, ancak duygusal denge konusunda daha düşük bir eğilim gösterdiklerini ortaya koymaktadır. Kişilik özelliklerinin bireylerin kariyer kararları üzerindeki etkisi düşünüldüğünde, bu bulgunun önemli bir gösterge olduğu söylenebilir. Kariyer kararı ölçeği bağlamında yapılan değerlendirmelerde ise, en yüksek ortalamanın bilinçli kariyer kararı boyutunda, en düşük ortalamanın ise çevresel etmenler boyutunda olduğu belirlenmiştir (Tablo 1). Bu bulgu, bireylerin kariyer kararlarını genellikle bilinçli bir şekilde almaya eğilimli olduklarını, ancak çevresel faktörlerin bu süreçte daha az etkili olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, Yusupu'nun (2015) çalışmasında kariyer kararı ölçeğinde en yüksek ortalamanın bilinçsiz kariyer kararı boyutunda, en düşük ortalamanın ise çevresel etmenler boyutunda olduğu bulunmuştur. Bu farklılık, bireylerin kariyer kararlarını etkileyen faktörlerin bağlamsal ve kültürel değişkenlik gösterebileceğine işaret etmektedir.

Eğitim alanı değişkeni perspektifinden kişilik tipleri ölçeği değerlendirmelerinde, sorumluluk boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Spor

bilimleri alanındaki öğrencilerin dışa dönüklük, uyumluluk ve deneyime açıklık alt boyutlarında daha yüksek puanlar elde ettikleri, duygusal denge boyutunda ise diğer bölüm öğrencilerinin üstünlük gösterdiği belirlenmiştir (Tablo 2). Bu bulgular, Allen ve Laborde'un (2014) sporcuların kişilik özellikleri üzerine yaptığı meta-analiz çalışmasında ortaya koyduğu sonuçlarla ve Şener ve Aydın (2022)'nin öğrencilerin mesleki olgunlukları üzerine yaptığı araştırma bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Kariyer kararı ölçeği sonuçları incelendiğinde, tüm alt boyutlarda anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Spor bilimleri öğrencilerinin bilinçli kariyer kararı boyutunda üstünlük göstermesi, bu alandaki öğrencilerin meslek seçimlerinde daha bilinçli bir yaklaşım sergilediklerini ortaya koymaktadır. Buna karşın, bilinçsiz kariyer kararı ve çevresel etmenler boyutlarında diğer bölüm öğrencilerinin daha yüksek puanlar alması, kariyer seçimlerinde dış faktörlerden daha fazla etkilendiklerini göstermektedir. Bu sonuçlar, Hirschi ve Läge'nin (2007) kariyer kararı verme süreçlerindeki araştırma bulgularıyla ve Yusupu'nun (2015) farklı sınıf düzeylerindeki öğrencilerin kariyer kararlarındaki değişimleri inceleyen çalışmasıyla paralellik göstermektedir.

Katılımcıların lisanslı sporculuk durumuna göre kişilik tipleri ölçeğinden elde edilen bulgularda, dışa dönüklük boyutunda lisanslı sporcular lehine, duygusal denge alt boyutlarında ise lisanslı sporcu olmayanlar lehine anlamlı fark tespit edilmiştir. Diğer boyutlarda gruplar arası anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir (Tablo 3). Bu bulgular, Allen ve Laborde'un (2014) sporcuların genellikle daha yüksek dışa dönüklük puanlarına sahip olduğunu gösteren çalışmasıyla tutarlılık göstermektedir. Ancak literatürde farklı sonuçlar da mevcuttur. Örneğin, Köse'nin (2020) çalışmasında deneyime açıklık ve duygusal denge boyutlarında lisanslı sporcu olmayan bireylerin ortalama puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu, diğer boyutlarda ise anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Bu farklı bulgular, araştırmaların farklı örneklem grupları üzerinde tekrarlanması gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Katılımcıların iş deneyimine göre kişilik tipleri ölçeğinden elde edilen bulgularda, dışa dönüklük, uyumluluk ve deneyime açıklık boyutlarında daha önce iş deneyimi olan katılımcılar lehine anlamlı fark tespit edilmiştir. Sorumluluk ve duygusal denge alt boyutlarında ise anlamlı fark gözlemlenmemiştir (Tablo 4). İş deneyimi açısından kariyer kararı ölçeği sonuçları değerlendirildiğinde, bilinçli kariyer kararı alt boyutunda iş deneyimi olan katılımcılar lehine anlamlı fark görülürken, diğer alt boyutlarda gruplar arası anlamlı fark belirlenmemiştir (Tablo 4). Bu bulgular, Kılıç'ın (2018) 569 üniversite son sınıf öğrencisi üzerinde yaptığı "kariyer kararı verme yetkinlik düzeylerini etkileyen değişkenler" araştırmasının sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Söz konusu çalışmada, iş deneyimi bulunan öğrencilerin kariyer kararı verme yetkinliği düzeylerinin, iş deneyimi bulunmayanlara göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmacılar, bireylerin edinmiş oldukları iş deneyimlerinin, kariyerlerine yönelik inançlarında etkili bir değişken olduğunu vurgulamışlardır.

Araştırmanın son bulguları incelendiğinde, kişilik tipleri ve kariyer kararı alt boyutları arasında düşük ve orta düzeyde çift yönlü (hem negatif hem pozitif) anlamlı korelasyonel ilişkiler saptanmıştır (Tablo 5). Bu bulgular, kişilik özelliklerinin kariyer kararı verme sürecinde önemli bir değişken olduğuna işaret etmektedir. Bu sonuçlar, literatürdeki benzer çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Nitekim Kayadibi ve Kırdök'ün (2020) lise öğrencileri

üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada da kişilik özellikleri ve kariyer kararı verme süreçleri arasında çok boyutlu ilişkiler tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Holland'ın (1997) Kariyer Tipoloji Teorisi'nde de vurguladığı üzere, bireylerin kişilik özellikleri ile kariyer seçimleri arasında güçlü bir etkileşim bulunmaktadır. Bu çalışmanın bulguları, kişilik özelliklerinin kariyer kararı verme sürecindeki rolünü destekler niteliktedir ve kariyer danışmanlığı uygulamalarında kişilik faktörünün dikkate alınması gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Bu araştırmanın sonuçları, kişilik tipleri ve kariyer kararı verme süreçleri arasındaki ilişkilere dair önemli bulgular ortaya koymuştur. Kişilik tipleri ölçeğinde uyumluluk boyutunun en yüksek, duygusal denge boyutunun en düşük ortalamaya sahip olması, katılımcıların uyum yeteneklerinin yüksek ancak duygusal dengelerinin görece düşük olduğunu göstermiştir. Kariyer kararı ölçeğinde ise bilinçli kariyer kararının en yüksek, çevresel etmenlerin en düşük ortalamaya sahip olması, katılımcıların kariyer kararlarını bilinçli şekilde aldıklarını ortaya koymuştur. Eğitim alanı açısından, spor bilimleri öğrencilerinin dışa dönüklük, uyumluluk ve deneyime açıklık boyutlarında daha yüksek puanlar elde etmeleri, bu alandaki öğrencilerin karakteristik özelliklerini yansıtmaktadır. Lisanslı sporculuk durumu, özellikle dışa dönüklük boyutunda belirgin farklılıklar göstermiştir. İş deneyiminin hem kişilik özellikleri hem de kariyer kararı verme sürecinde önemli bir faktör olduğu tespit edilmiştir. İş deneyimi olan katılımcıların dışa dönüklük, uyumluluk ve deneyime açıklık boyutlarında daha yüksek puanlar almaları, iş deneyiminin kişilik gelişimine olumlu katkısını göstermektedir. Son olarak, kişilik tipleri ve kariyer kararı alt boyutları arasında tespit edilen çift yönlü korelasyonel ilişkiler, kişilik özelliklerinin kariyer kararı verme sürecinde önemli bir belirleyici olduğunu doğrulamıştır.

KAYNAKLAR

- Allen, M. S., ve Laborde, S. (2014). The role of personality in sport and physical activity. *Current directions in psychological science*, 23(6), 460-465.
- Allen, M. S., Greenlees, I., ve Jones, M. (2013). Personality in sport: A comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 184-208.
- Bacanlı, H., İlhan, T., ve Aslan, S. (2009). Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: sıfatlara dayalı kişilik testi (SDKT). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 261-279.
- Benet-Martínez, V., ve John, O. P. (1998). Los Cinco Grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait multimethod analyses of the big five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 729-750.
- Costa, P. T., ve McCrae, R. R. (1995). Domains and facets: Hiyerarchical personality assessment using the revised neo personality inventory. *Journal of Personality Assessment*, 64(1), 21-50.
- Creswell. J. W. ve Creswell, J. D. (2017) *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 4th Edition, Sage, Newbury Park.
- Çelik, A., Kasapoğlu, A., Kayar, O., Sağ, S., Yarar, H., ve Polat, E. (2024). Elit güreşçilerde kişilik tipleri ve zihinsel dayanıklılık seviyeleri arasındaki ilişkiler. *Spor Eğitim Dergisi*, 8(2), 74-88.
- Duriez, B., Soenens, B., ve Beyers, W. (2004). Personality, identity styles, and religiosity: An integrative study among late adolescents in Flanders (Belgium). *Journal of Personality*, 72(5), 877-910.
- Gati, I., ve Asher, I. (2001). Prescreening, in-depth exploration, and choice: From decision theory to career counseling practice. *The Career Development Quarterly*, 50(2), 140-157.
- Gati, I., Krausz, M., ve Osipow, S. H. (1996). A taxonomy of difficulties in career decision making. *Journal of counseling psychology*, 43(4), 510-526.

- Goldberg L. R. 1990. An alternative 'Description of personality': the Big-Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology* 59, 1216-1229.
- Hirschi, A., ve Läge, D. (2007). The relation of secondary students' career-choice readiness to a six-phase model of career decision making. *Journal of Career Development*, 34(2), 164-191.
- Holland, J. L. (1997). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments* (3rd ed.). Psychological Assessment Resources.
- Işık, E. (2014). Relationship of childhood career development to life satisfaction, and state anxiety. *Elementary Education Online*, 13(2), 682-693.
- Kayadibi, S., ve Kırdök, O. (2019). Lise öğrencilerinin kariyer kaygıları ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 372-388.
- Kılıç, Ö. U. (2018). Üniversite son sınıf öğrencilerinin kariyer kararı verme yetkinliği düzeylerini etkileyen değişkenler. *OPUS International Journal of Society Researches*, 9(16), 248-275.
- Kılınç, H., ve Fırat, M. (2017). Opinions of expert academicians on online data collection and voluntary participation in social sciences research. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 17(5). 1461-1486.
- Köse, M. (2020). *Bireylerin spor yapma durumlarına göre kişilik tipleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Niğde.
- Lounsbury, J. W., Tatum, H. E., Chambers, W., Owens, K. S., ve Gibson, L. W. (1999). An investigation of career decidedness in relation to "Big Five" personality constructs and life satisfaction. *College Student Journal*, 33(4), 646-646.
- McCrae, R. R., ve Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*. Guilford Press.
- Mount, M. K., Barrick, M. R., Scullen, S. M., ve Rounds, J. (2005). Higher-order dimensions of the big five personality traits and the big six vocational interest types. *Personal Psychology*, 58, 447-478.
- Schmitt, D. P., Allik, J., McCrae, R. R. Ve Benet-Martinez, V. (2007). The geographic distribution of big five personality traits: Patterns and profiles of human self-description across 56 nations. *Journal of CrossCultural Psychology*, 38(2), 173-212.
- Somer, O., Korkmaz, M., ve Tatar, A. (2004). *Kuramdan uygulamaya beş faktör kişilik modeli ve beş faktör kişilik envanteri*. İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Sudak, M. K. ve Zehir, C. (2013). Kişilik tipleri, duygusal zeka, iş tatmini ilişkisi üzerine yapılan bir araştırma. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 11(22), 141-165.
- Şener, N. ve Aydın, D. (2022). Lise öğrencilerinin holland kişilik tipleri ile mesleki olgunluk düzeyleri arasındaki ilişki. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(3), 906-925.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., ve Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics* (Vol. 6, pp. 497-516). Boston, MA: pearson.
- Tomrukçu, B. (2008). *Beş faktör kişilik özellikleri ile iş değerleri arasındaki ilişki üzerine bir inceleme* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.
- Verbruggen, M., ve Sels, L. (2010). Social-cognitive factors affecting clients' career and life satisfaction after counseling. *Journal of Career Assessment*, 18(1), 3-15.
- Yusupu, R. (2015). *Üniversite öğrencilerinin kariyer kararları ile mükemmeliyetçilik, öğrenme motivasyonu ve akademik başarı arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.



Futbolcuların Şiddet Eğilimlerinin İncelenmesi*

Mehmet Cem TUĞLUK¹, Mehmet Mustafa YORULMAZLAR²

¹Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans, <https://orcid.org/0009-0006-8848-7678>

²Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-1051-0798>

To cite this article/ Atıf için:

Tuğluk, M. C. ve Yorulmazlar, M, M. (2024). Futbolcuların şiddet eğilimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 299-306.

Özet

Çalışmanın amacı; futbolcuların şiddet eğilimlerinin incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubunu toplam 294 sporcu (263 erkek, 31 kadın) oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Aslan ve Uğraş (2021) tarafından geliştirilen “takım sporları yapan sporcularda şiddet eğilimi ölçeği” kullanılmıştır. Veriler; betimsel istatistik yöntemler, t-testi ve tek yönlü varyans analizi (Anova) kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda; cinsiyet ve yaş değişkenine göre sporcular arasında şiddet eğilimi açısından herhangi bir farklılık bulunamamıştır. Bu bulgular, şiddet eğiliminin cinsiyet ve yaş değişkeni üzerinde anlamlı etkisinin olmadığını göstermektedir. Ancak, öfke durumu incelendiğinde anlamlı farklılığın olduğu belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Futbolcu, Şiddet, Spor

Examining Football Players' Tendencies to Violence

Abstract

The purpose of the study is to examine the tendency to violence among football players. The study group consists of a total of 294 athletes (263 male, 31 female). The “tendency to violence among athletes doing team sports scale” developed by Aslan and Uğraş (2021) was used as a data collection tool in the study. The data were analyzed using descriptive statistics methods, t-test and one-way analysis of variance (Anova). As a result of the study; No difference was found in terms of tendency to violence among the athletes according to gender and age variables. These findings show that tendency to violence has no significant effect on gender and age variables. However, when the anger status was examined, it was determined that there was a significant difference.

Keywords: Football Player, Violence, Sports

* Prof.Dr. Mehmet Mustafa YORULMAZLAR danışmanlığında yürütülen mevcut çalışma, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, “Lisansüstü Öğrenci-Danışman Sözleşmesi” gereği devam etmekte olan Yüksek Lisans tezinin bir kısmından üretilmiştir.

GİRİŞ

Spor sözcüğünün kökeni eğlenmek, hoşça vakit geçirmek, oyalanmak kelimelerinden gelmektedir. XI. yüzyılda Fransızcadan İngilizceye geçtiği bilinmektedir. Sonraları ise eğlendirme, oyalanma, hobi biçiminde kullanılmaya başlanmıştır (Voigt, 1998). Spor, bireyin bedensel, ruhsal, zihinsel açıdan gelişmesini sağlayan bir olgudur. Bilindiği üzere avcılık insanoğlunun hayatında önemli bir uğraşı yer bulmuş, bir spor dalı olarak gelişmiş, başka spor dallarının kaynağını oluşturmuştur. Bu nedenle spor dallarının temelinde insanın kendisiyle ve başkalarıyla mücadelesi yer alır (Köknel, 1996).

Şiddet, son yıllarda toplumun huzurunu tehdit eden sportif müsabakaların seyir zevkini trajediye dönüştüren bir olgudur. Sporda şiddet ile ilgili olarak şiddetin incelendiği şiddetin tarihsel sürecinin ele alındığı vurgulanmıştır (Colburn, 1989). Şiddet, bir kişi veya topluluğun mülkiyetine, kültürel sembolik değerlerine karşı, herhangi bir birey tarafından verilen fiziksel zarar ya da psikolojik acıdır (Ergil, 2001). Sporda yaşanan şiddet olaylarının birçok kaynağı vardır. Bunları; sporcular, hakem, spor yöneticileri, tribün liderleri, antrenörler, taraftarlar, yazılı ve görsel medya olarak sıralayabiliriz. Şiddet olayları, bireysel veya toplumsal etkenlerin birlikte şekillendirdiği durumlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireysel şiddet olaylarının bireyin içinde bulunduğu toplumsal koşullardan ayrı düşünülemeyeceği bilinmektedir. Benzer şekilde toplumsal şiddet olaylarının da bireyin kişilik özelliklerinden ayrı değerlendirilemeyeceği söylenebilir. Bu kapsamda kişisel gelişimini sağlıklı koşullarda tamamlamış bireylerin sağlıklı yapılar meydana getireceği bilinmektedir. Toplumsal koşulların yetersiz olması ise sağlıklı bireysel gelişimlere sebebiyet vermektedir (Ayan, 2006). Sporda şiddet olaylarına saldırganlık dürtüsünü bastıramayan, amaç ve beklentilerine ulaşamayan, sosyalleşmemiş gençlerin yol açtığı bilinmektedir (Acet, 2005).

Saldırganlık genellikle, bir başka kişiye sözle ya da fiziksel olarak zarar vermeye ya da bir başkasına ait mülkü tahrip etme niyetiyle yapılan davranış olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımlamalardaki anahtar sözcük niyet'tir (Atkinson ve ark., 1995). Sporda saldırganlık ise bir spor organizasyonunda herhangi bir şekilde zarar vermek üzere yapılan davranış olarak adlandırılır. Sporda saldırganlık, oynanan müsabakanın sonucuna etki etmek amacıyla sergilenir. Müsabakayı kazanamayacağını anlayan sporcu ya da kişiler saldırgan davranışlarla gözdağı vererek sonucu lehine çevirmeye çalışırlar. Bu da spor müsabakalarında sporda şiddeti doğurur (Yeter, 2006).

Saldırgan tavra sahip futbolcuların rakip taraftarları tahrik etmesi muhtemeldir. Fanatik taraftarlar maçlara takımlarını ve takımlarının favori oyuncularını izlemeye, onlar için tezahürat yapmaya, gerekirse onlar için karşı takım taraftarlarıyla kavga etmek için gelirler. Bu taraftarların içinde bulunan muhtemel kişiler ise saldırgan tavırlı sporcuları izlemekten hoşlanırlar, onlarla özdeşleşmek isterler. Pehlivan'a göre; kavgacı oyuncular şiddet görmek isteyen seyircilerin saha içinde yapmak istediklerini yapıyorlar. Sahada şiddeti uygulayan futbolcu adeta onu seyredenlerin içindeki şiddeti yansıtıyor. Vursun, kırsın, döksün ve bu tip futbolcuları idol haline getiriyorlar (Pehlivan, 2003).

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Mevcut araştırma, sporcular ile gerçekleştirilmiş ve betimsel tarama modelinden faydalanılmıştır. Alan yazına bakıldığında tarama modeli, geçmişte ya da mevcut dönemde olan bir durumu var olduğu biçimde tanımlamayı amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesneye, olduğu gibi kendi şartları içerisinde ve müdahale edilmeksizin betimlemeye çalışılır (Karasar, 2016).

Çalışma Grubu

Mevcut çalışmaya, “kolaylıkla bulunabileni örnekleme” yöntemiyle belirlenen toplam 294 sporcu (263 erkek, 31 kadın) gönüllü olarak katılmıştır. Bu yöntem, evreni tahmin etme olasılığı düşük olduğundan, olasılığı bilinmeyen örnekleme yöntemi olarak, kolaylıkla bulunabileni örnekleme yöntemi olarak ifade edilmektedir (Çetin ve Bilir Ataseven, 2020).

Veri Toplama Aracı

Mevcut çalışmada araştırmacılar tarafından oluşturulan “kişisel bilgi formu” ile “takım sporları yapan sporcularda şiddet eğilimi ölçeği” kullanılmıştır.

Takım Sporları Yapan Sporcularda Şiddet Eğilimi Ölçeği: Aslan ve Uğraş (2021) tarafından geliştirilen ölçek, 17 madde ve 3 faktörden oluşmaktadır. 5’li likert tipi derecelendirmeye (1=asla doğru değil ___ 5=tamamen doğru) sahip olan ölçekten alınabilecek puan 17 ile 85 arasında yer almaktadır. Ölçekte ters kodlanması gereken madde(ler) bulunmamaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırma verileri, yüz yüze olmak üzere Google form aracılığı ile toplanmıştır. Gönüllülük esasına bağlı kalınarak antrenman öncesinde sporculardan toplanmıştır. Veri toplama öncesi konuyla ilgili olarak detaylı bilgi sporculara verilmiştir. Veriler, 2024 yılı Ocak-Haziran ayları arasında toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Toplanan veriler için öncelikle normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığına bakılmıştır. Bu kapsamda çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerleri dikkate alınmıştır (Büyüköztürk, 2013). Verilerin normal dağılıma sahip olduğu belirlendikten sonra parametrik testlerin uygulanması gerektiği sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda betimsel istatistikler, bağımsız gruplar için t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve gruplar arası farklılıkları belirlemek için Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Ayrıca ölçüm araçlarının Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Anlamlılık değeri $p < 0,05$ olarak baz alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

Tablo 1. Ölçek puan dağılımı

| Ölçek ve Alt Boyutlar | N | Min. | Max. | Ort. | Ss. | Skewness | Kurtosis |
|----------------------------------|-----|-------|-------|------|------|----------|----------|
| Fiziksel Şiddet Eğilimi | 294 | 7,00 | 35,00 | 2,17 | 7,26 | 0,724 | -0,321 |
| Sözel Şiddet Eğilimi | 294 | 6,00 | 15,00 | 1,29 | 2,31 | 1,093 | -0,043 |
| Duygusal Şiddet | 294 | 4,00 | 11,00 | 1,14 | 1,31 | 0,804 | 0,066 |
| Takım Sporlarında Şiddet Eğilimi | 294 | 17,00 | 61,00 | 1,64 | 9,70 | 0,935 | 0,525 |

Araştırma kapsamında sporcuların yanıtlamış olduğu takım sporlarında şiddet eğilimi ölçeğinden aldıkları puanların aritmetik ortalaması çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde toplanan verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu görülmektedir (Tablo 1). Ortalama değerler ise sporcuların takım sporlarında şiddet eğilimlerinin düşük olduğunu göstermektedir.

Tablo 2. Cinsiyet değişkeni t-testi sonucu

| Ölçek ve alt boyutlar | Grup | n | Ort. | Ss. | t | p |
|----------------------------------|-------|-----|-------|-------|--------|-------|
| Fiziksel Şiddet Eğilimi | Erkek | 263 | 15,20 | 7,16 | 0,029 | 0,977 |
| | Kadın | 31 | 15,16 | 8,21 | | |
| Sözel Şiddet Eğilimi | Erkek | 263 | 7,76 | 2,27 | -0,380 | 0,704 |
| | Kadın | 31 | 7,93 | 2,70 | | |
| Duygusal Şiddet | Erkek | 263 | 4,59 | 1,32 | 0,453 | 0,651 |
| | Kadın | 31 | 4,48 | 1,26 | | |
| Takım Sporlarında Şiddet Eğilimi | Erkek | 263 | 27,90 | 9,58 | -0,063 | 0,950 |
| | Kadın | 31 | 28,03 | 11,16 | | |

Tablo 2'deki t-testi bulgularına göre, sporcuların takım sporlarında şiddet eğilimi ortalama puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir. Bu bağlamda fiziksel şiddet eğilimi ($t=0,029;p>0,05$), sözel şiddet eğilimi ($t= -0,380;p>0,05$), duygusal şiddet ($t=0,453;p>0,05$) ve ölçeğin geneli ($t= -0,063;p>0,05$)'tür.

Tablo 3. Öfke durumu olup olmama değişkeni t-testi sonucu

| Ölçek ve alt boyutlar | Grup | n | Ort. | Ss. | t | p |
|----------------------------------|-------|-----|-------|------|-------|---------------|
| Fiziksel Şiddet Eğilimi | Evet | 72 | 19,77 | 7,77 | 6,586 | 0,000* |
| | Hayır | 222 | 13,71 | 6,44 | | |
| Sözel Şiddet Eğilimi | Evet | 72 | 8,66 | 2,37 | 3,796 | 0,000* |
| | Hayır | 222 | 7,50 | 2,22 | | |
| Duygusal Şiddet | Evet | 72 | 4,75 | 1,18 | 1,228 | 0,221 |
| | Hayır | 222 | 4,53 | 1,35 | | |
| Takım Sporlarında Şiddet Eğilimi | Evet | 72 | 33,70 | 9,57 | 6,187 | 0,000* |
| | Hayır | 222 | 26,03 | 9,00 | | |

Tablo 3'deki t-testi bulgularına göre sporcuların takım sporlarında şiddet eğilimi ortalama puanlarının sporcularda öfke durumu değişkeni açısından fiziksel şiddet eğilimi ($t=6,586;p<0,05$), sözel şiddet eğilimi ($t=3,796;p<0,05$) ve ölçeğin genelinde ($t=$

6,187;p<0,05) anlamlı farklılık oluşturmuştur. Ancak duygusal şiddette ($t=1,228;p>0,05$) herhangi bir farklılık oluşmamıştır.

Tablo 4. Yaş değişkeni ANOVA testi Sonucu

| Ölçek ve alt boyutlar | Grup | n | Ort. | Ss. | F | p |
|----------------------------------|-----------------|-----|-------|------|-------|-------|
| Fiziksel Şiddet Eğilimi | 15-19 yaş | 128 | 14,47 | 7,21 | 1,168 | 0,312 |
| | 20-24 yaş | 40 | 16,07 | 7,30 | | |
| | 25 yaş ve üzeri | 126 | 15,65 | 7,29 | | |
| Sözel Şiddet Eğilimi | 15-19 yaş | 128 | 7,74 | 2,30 | 0,049 | 0,952 |
| | 20-24 yaş | 40 | 7,77 | 2,23 | | |
| | 25 yaş ve üzeri | 126 | 7,83 | 2,36 | | |
| Duygusal Şiddet | 15-19 yaş | 128 | 4,50 | 1,14 | 0,437 | 0,646 |
| | 20-24 yaş | 40 | 4,70 | 1,50 | | |
| | 25 yaş ve üzeri | 126 | 4,62 | 1,41 | | |
| Takım Sporlarında Şiddet Eğilimi | 15-19 yaş | 128 | 27,05 | 9,78 | 0,907 | 0,405 |
| | 20-24 yaş | 40 | 28,82 | 9,76 | | |
| | 25 yaş ve üzeri | 126 | 28,50 | 9,61 | | |

Tablo 4'deki ANOVA testi bulgularına göre, sporcuların takım sporlarında şiddet eğilimi ortalama puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir. Bu bağlamda fiziksel şiddet eğilimi ($F=1,168; p>0,05$), sözel şiddet eğilimi ($F=0,049; p>0,05$), duygusal şiddet ($F=0,437; p>0,05$) ve ölçeğin geneli ($F=0,907; p>0,05$)'tür.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Takım sporlarında şiddet eğilimi kapsamında toplanan verilerin normallik varsayımı çarpıklık ve basıklık katsayıları ile incelenmiştir. Analizler, verilerin normal bir dağılıma sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca, ortalama değerler sporcuların takım sporlarında şiddet eğilimlerinin düşük olduğunu göstermektedir. Literatür incelendiğinde; sporcu öğrenciler ile yapılan araştırmada şiddet eğilimi ve alt boyutlarında çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılıma sahip olduğu görülmüştür (Varhan, 2016). Spor yapan ve yapmayan öğrenciler ile yapılan çalışmada şiddet eğilimine ilişkin basıklık ve çarpıklık değerleri verilerin normal dağılıma sahip olduğunu göstermiştir (Atatekin ve İstanbullu, 2023). Orta öğretim öğrencilerinin şiddet eğilimlerinin düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir (Arslan, 2020). Sağlık çalışanlarının şiddete eğilim düzeyinin düşük olduğu saptanmıştır (Yılar Erkek ve Gökçek, 2022). Araştırmaya katılan U17 yaş grubu futbolcuların büyük çoğunluğu yüksek şiddet eğilimli olduğu görülmektedir (Güler ve ark., 2018). Öğrencinin şiddete eğilim puan ortalamasının düşük olduğu belirlenmiştir (Uyurdağ ve Çerçi, 2024). Bu bağlamda literatürdeki çalışmaların genel olarak mevcut çalışma sonuçlarını destekler niteliktedirler.

Mevcut çalışmada sporcuların takım sporlarında şiddet eğilimi ortalama puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir. Bu bulgu, erkek ve kadın sporcuların benzer şekilde ve düşük düzeyde şiddet eğilimine sahip olduğunu göstermektedir. Genel olarak ise hem erkek hem de kadın sporcuların şiddet eğilimlerinin düşük olduğu anlaşılmaktadır. Literatür incelendiğinde; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde cinsiyet değişkeni incelenmiş ve şiddet eğilimi düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır (Öztürk, 2019). Ortaöğretim öğrencilerinde şiddet eğilimi incelenmiş ve cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık gözlenmiştir (Boztepe, 2024). Elit düzey buz hokeyi sporcuları ile yapılan çalışmada cinsiyet değişkeni açısından şiddet eğiliminde anlamlı bir farklılık elde edilememiştir (Solak, 2024). Lise öğrencileri ile yapılan çalışmada erkek öğrencilerin şiddet eğilim puan ortalamalarının kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu ve bu

farkın istatistiksel olarak oldukça anlamlı olduğu belirlenmiştir (Özgür ve ark., 2011). Ortaokul öğrencileri ile yapılan çalışmada erkeklerin şiddet eğilimi puan ortalamaları, kız öğrencilerin şiddet eğilimi puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir (İkiz ve Sağlam, 2017). Hemşirelik öğrencilerinde şiddet eğilimi incelenmiş ve erkek ile kadın öğrenciler arasında manidar fark bulunamamıştır (Özpuat, 2017). Öğrencilerin şiddet eğilim puanları cinsiyet açısından incelenmiş, istatistiksel olarak farklılık olduğu görülmüştür (Göldağ, 2016).

Mevcut çalışmada sporcuların takım sporlarında şiddet eğilimi ortalama puanlarının öfke durumu değişkeni açısından fiziksel şiddet eğilimi, sözel şiddet eğilimi ve ölçeğin genelinde anlamlı farklılık oluşturduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, öfke durumu olan sporcuların şiddet eğilimlerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Mevcut çalışmada sporcuların takım sporlarında şiddet eğilimi ortalama puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir. Yaş faktörünün şiddet eğilimi üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde aktif sporcuların ve aktif olmayan sporcuların şiddet eğilimi düzeyi ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Öztürk, 2019). Ortaöğretim öğrencilerinde şiddet eğilimi incelenmiş ve farklı yaşa sahip öğrenciler arasında anlamlı farklılık görülmüştür (Boztepe, 2024). Farklı yaşlara sahip elit düzey buz hokeyi sporcuları arasında şiddet eğiliminde bir fark olmadığı ortaya çıkmaktadır (Solak, 2024). Üniversite öğrencilerinin şiddet eğilimi incelenmiş ve farklı yaşlara sahip öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar belirlenmiştir (Balcı Akpınar ve ark., 2019). Sağlık çalışanlarının yaş faktörü, şiddete eğilim noktasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık oluşturmamıştır (Yılar Erkek ve Gökçek, 2022). Katılımcılar arasında farklı yaşlara sahip bireyler arasında şiddet eğilimi ortalaması istatistiksel açıdan anlamlı farklılık oluşturmamıştır (Aytan ve ark., 2019).

KAYNAKLAR

- Acet, M. (2005). *Sporda saldırganlık ve şiddet*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları Ltd. Şirketi.
- Arslan, A. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ve şiddet eğilimlerinin belirlenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 8(15), 86-113.
- Aslan, M., Uğraş, S. (2021). Tendency of Violence İn Tem Sports Athletes: A Scale Development Study. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 156-167.
- 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.
- Atkinson, R.L., Richard, C., Atkinson, E.R. Hilgard, (1995). *Psikolojiye giriş I*. İstanbul: Sosyal Yayınları.
- Ayan S. (2006). Şiddet ve fanatizm. *Ç.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 7(2), 191-209.
- Aytan, M., Soyal, M., Attila, A. (2019). Takım sporu ve bireysel spor yapan spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin şiddet eğilimlerinin incelenmesi (İstanbul Esenyurt Üniversitesi

- Örneği). *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 20-29.
- Balcı Akpınar, R., Küçüköğlü, S., Ejder Apay, S., Karaca, N., vd. (2019). Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı örselenme yaşantıları, toplumsal cinsiyet algıları, şiddet eğilimleri ve şiddetle karşılaşma durumları. *Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (62), 409-430.
- Boztepe, Ö. (2024). *Ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi dersi sportmenlik davranışı ve şiddet eğilimi sıklığı ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hatay.
- Büyüköztürk, Ş. (2013). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Colburn K. (1989). Deviance and legitimacy in ice hockey: A microstructural theory of violence. In Dh. Kelly (Ed.), *Deviant Behaviour*. New York: St. Martins Press.
- Çetin, Ö., Bilir Ataseven, F. (2020). Bilgisayar destekli çeviri araçlarında çevirmenler: etnometodolojik çözümleme çalışması. *Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Çeviri Bilim Özel Sayısı, 73-112.
- Ergil, D. (2001). Şiddetin kültürel kökenleri. *Bilim ve Teknik Dergisi*, 40-41.
- Göldağ, B. (2016). Öğrencilerin şiddet eğilimi düzeyleri ve değer algıları. *Tübbav Bilim Dergisi*, 8(4), 1-15.
- Güler, Y. E., Bişgin, H., Kaya, K. (2018). Ergen futbolcularda şiddet eğilimi ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 1-17
- İkiz, F. E., Sağlam, A. (2017). Ortaokul öğrencilerinin şiddet eğilimleri ile okula bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 16(3), 1235-1246.
- Karasar, N. (2016). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar ilkeler teknikler. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Köknel, Ö. (1996). *Bireysel ve toplumsal şiddet*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Özgür, G., Yörükoğlu, G., Baysan Arabacı, L. (2011). Lise öğrencilerinin şiddet algıları, şiddet eğilim düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2(2):53-60.
- Özpulat, F. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin şiddet eğilimleri ile toplumsal cinsiyet algıları arasındaki ilişki. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 151-161.
- Öztürk, Y.M. (2019). *Aktif spor yapan ve yapmayan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporda şiddet eğilimi ve saldırganlık davranışlarına ilişkin görüşlerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Pehlivan, Ö. (2003). Futbolda şiddet ve önlenmesi. 7-8 Mayıs, Ankara Emniyet Müdürlüğü, S. 225
- Solak, G. (2024). *Türkiye'deki elit düzey buz hokeyi sporcularının şiddet eğilimi düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Uyurdağ, N., Çerçi, S. (2024). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin şiddet eğilim düzeyleri. *Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(1), 26-36.
- Varhan, Ş. (2016). *Orta öğretim düzeyindeki tek ebeveynli sporcu öğrencilerin 12 haftalık sportifetkinliklerinin saldırganlık ve şiddet eğilimi düzeylerine etkilerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Voigt, D. (1998). *Spor sosyolojisi*. (Çev: Ayşe Atalay), İstanbul: Alkım Yay.
- Yeter, A.A. (2006). *Sosyoloji ve spor*. İstanbul: Marpa Kültür Yayınları.
- Yılar Erkek Z, Gökçek S. (2022). Examination of violence tendencies of healthcare professionals during the pandemic process. *J Togu Heal Sci.*, 2(3), 260-274.