



( UGEAD - IntJCES )

# Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi

International Journal of  
Contemporary Educational Studies

Haziran ve Aralık  
Aylarında Yayımlanan  
Açık Erişimli Hakemli Dergi

*Biannual  
(Published in June & December)  
Open Access Peer-Reviewed Journal*

Cilt 10 Sayı 2  
Aralık 2024  
Volume 10 Issue 4  
December 2024



ISCSA\_UBİKS

e-ISSN: 2458-9373



[www.iscsa-a.org](http://www.iscsa-a.org)

**UGEAD**, Haziran ve Aralık aylarında olmak üzere yılda iki kere yayımlanan Uluslararası Bilimsel Hakemli bir dergidir.

### ***AÇIK ERİŞİMLİ DERGİ***

#### ***Editörden mesaj***

Değerli meslektaşlarım,

Derneğimiz Eğitim Bilimleri alanındaki çalışmalarınızı değerlendirmek üzere yeni bir dergiyi (UGEAD) hizmetinize sunmaktan büyük bir mutluluk duyuyor. Genç bir kurum olmamıza rağmen, son derece dinamik ve istekli bir ekiple yol alan derneğimizin çıkardığı bu yeni yayın organının da Eğitim Bilimlerinin farklı disiplinleri üzerinde yoğunlaşan akademisyenlerin dikkatini çekeceğine olan inancımız sonsuzdur.

Sizleri, Eğitim Bilimleri alanında üreteceğiniz yüksek kalitedeki bilimsel çalışmalarınızı, yazın taramaları, örnek olgu araştırmaları, deneysel araştırmalarınızı, kitap incelemelerinizi, vb. derginin yazım kurallarına uygun olarak hazırlayarak dergimize göndermeye davet ediyoruz. Ayrıca açık erişimli makalelerimizi gerek okuyarak, gerekse alıntılıyarak dergimizin gelişmesine katkı vermenizi diliyoruz. İyi çalışmalar.

**IntJCES** is an International Refereed Scientific Journal published biannually (in June & December) by ISCSA.

### ***OPEN ACCESS JOURNAL***

#### ***Message from the editor***

Dear colleagues,

Our association is glad to invite you all to submit your educational researches in our new journal, International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES). As being a young association, but having very ambitious team of academic staff, we really believe that this journal would attract attention from serious scholars working on different dimensions of educational sciences.

We invite high quality articles, review papers, case studies of theoretical, and empirical, conceptual, and experimental researches on educational sciences in a properly formatted file as per the author guidelines. We also promote researchers to use our open access articles in their researches and contribute to the development of our journal through their citations.

Kind regards.



### **Sayı Editörü / Editor of the Issue**

Dr. Taner BOZKUŞ, Prof., Gazi University, TURKEY

*Dr. Caner CENGİZ, Assoc. Prof., Ankara University, TURKEY*

### **Eş Editörler / Co-editors**

Dr. Fatma TEZEL SAHİN, Prof., Gazi University, TURKEY (Chief Editor)

Dr. Adela BADAU, Assoc. Prof., University of Târgu-Mureş, ROMANIA

Dr. Fatih YAŞARTÜRK, Assoc. Prof., Bartın University, TURKEY

Dr. Pınar YAPRAK KEMALOĞLU, Gazi University, TURKEY

Dr. Kürşat Yusuf AYTAÇ, Assoc. Prof., Adıyaman University, TURKEY

### **Mizanpaj Editörü / Layout Editor**

*Dr. Mert Mazhar ERDURAN, Sports Science Faculty, Ankara University, TURKEY*

### **Bilim Kurulu / Scientific Board**

Dr. Adeel Nazir AHMAD, King Faisal Research Center, SAUDI ARABIA

Dr. Hayati AKYOL, Prof., Gazi University, TURKEY

Dr. Nadim ALWATTAR, Prof., University of Mosul, IRAQ

Dr. Nejla GÜNAY, Prof., Gazi University, TURKEY

Dr. Mona Saleh Al ANSARI, Prof., University of Bahrain, BAHRAIN

Dr. Çetin YAMAN, Prof., Sakarya Uygulamalı Bilimler University, TURKEY

Dr. Kaukaab AZEEM, King Fahd University, SAUDI ARABIA

Dr. Samson Olosula BABATUNDE, Lagos University, NIGERIA

Dr. Simona PAJAUJIENE, Lithuanian Sport University, LITHUANIA

Dr. Mustafa BAYRAKÇI, Assoc. Prof., Sakarya University, TURKEY

Dr. Ahmed BOUSSAKRA, Prof., M'sila University, ALGERIA

Dr. Bekir BULUÇ, Assoc. Prof., Ahmet Yesevi University, TURKEY

Dr. Mehmet Engin DENİZ, Prof., Yıldız Teknik University, TURKEY

Dr. Mehmet GÜÇLÜ, Assoc. Prof., Gazi University, TURKEY

Dr. Nezahat GÜÇLÜ, Prof., Gazi University, TURKEY

Dr. Khadraoui Mohamed HABIB, Prof., Tunis University, TUNISIA

Dr. Safet KAPO, Prof., University of Sarajevo, BOSNIA HERZEGOVINA

Dr. Elena KOMOVA, Assoc. Prof., Russian State University, RUSSIA

Dr. Recep ÖZKAN, Assoc. Prof., Niğde University, TURKEY

Dr. Ibrahim SABATIN, Al-Zaytoonah Alordunia Al-Khassa University, JORDAN

Dr. Çetin SEMERCİ, Prof., Bartın University, TURKEY

Dr. Robert SCHNEIDER, Prof., Brockport University of New York, USA

Dr. Cengiz ŞENGÜL, Prof., Akdeniz University, TURKEY

Dr. Sinem TARHAN, Assoc. Prof., Bartın University, TURKEY

Dr. Veli TOPTAŞ, Assoc. Prof., Kırıkkale University, TURKEY

Dr. Mutlu TÜRKMEN, Prof., Bartın University, TURKEY

Dr. Hakkı ULUCAN, Prof., Erciyes University, TURKEY

Dr. Fatma ÜNAL, Assoc. Prof., Bartın University, TURKEY

Dr. Yasemin YAVUZER, Prof., Niğde University, TURKEY

Dr. Bülent AĞBUĞA, Prof., Pamukkale University, TURKEY

Dr. Cansu TUTKUN, Bayburt University, TURKEY

### **Dergi Sorumlusu / Publication Manager**

Taner BOZKUŞ



**Sayı Hakemleri / Referees of This Issue**

Dr. Ali Özkan  
Dr. Asye Hande Başkan  
Dr. Aygöl Çağlayan Tunç  
Dr. Ayşegül Yapıcı  
Dr. Aytekin Hamdi Başkan  
Dr. Bekir Barış Cihan  
Dr. Bülent Ağbuğa  
Dr. Ebru Olcay Karabulut  
Dr. Erkan Bingöl  
Dr. Gürkan Elçi  
Dr. Halil Erdem Akoğlu  
Dr. Hasan Güler  
Dr. Hikmet Türkay  
Dr. Mehmet Akif Yücekaya  
Dr. Mehmet Ali Öztürk  
Dr. Mehmet Kartal  
Dr. Mert Mazhar Erduran  
Dr. Muhammed Fatih Bilici  
Dr. Onur Akman  
Dr. Ozan Sever  
Dr. Tebessüm Ayyıldız Durhan  
Dr. Yasemin Arı  
Dr. Yılmaz Ünlü  
Dr. Yunus Emre Çingöz



## İÇİNDEKİLER / CONTENTS

**1) Dijital Tutsaklığı Keşfetmek: Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı, Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Başarı Yönelimleri, 110-126**

**Gizem KARACA, Feyza Meryem KARA, Tuğba KÜÇÜK**

**2) The effect of psychological skills training on anxiety, motivation, attention and service scores in tennis players, 127-139**

**Aydin ILHAN**

**3) How Does Physical Activity Affect the Quality of Life of University Students?, 140-150**

**Fatih GÜR ,Vedat AYAN**

**4) Spor Bilimleri Fakültesinde Görevli Akademisyenlerin e-Spora Yönelik Yaklaşımlarının İncelenmesi, 151-173**

**Seçkin DOĞANER , Ömer ÜNAL , Yeşim KARAÇ ÖCAL , Ümran BAŞAR**

**5) Spora Adanmışlık Ölçeğinin (SAÖ) Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi, 174-187**

**Ekrem Levent İLHAN, Nuri Berk GÜNGÖR, Serkan KURTİPEK**

**6) Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası Duyarlılık ve İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi, 188-204**

**Makbule Eda BAŞARAN, Hasan AKA, Serkan İBİŞ**

**7) Football Referees' Value Orientations And Their Views On Values Education, 205-223**

**Musa ŞANVERDİ, Özer YILDIZ**

**8) Rekreasyon Bölümü Öğrencilerinin Meslekten Beklenti Düzeylerinin İncelenmesi, 224-236**

**Murat TUNÇBİLEK, Gözde ALGÜN DOĞU**

**9) Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin E-Sağlıklı Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin İncelenmesi, 237-249**

**Recep AYDIN, Ayça GENÇ, Gamze DERE, Onur Yavuz KAYAR**

**10) Halter Branşındaki Yaralanma Türlerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi, 250-261**

**Çiğdem GÖKDUMAN, Fermide Sinem TUNÇ**



## Dijital Tutsaklığı Keşfetmek: Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı, Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Başarı Yönelimleri

Gizem KARACA<sup>1</sup>, Feyza Meryem KARA<sup>2</sup>, Tuğba KÜÇÜK<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale, Türkiye  
<https://orcid.org/0000-0002-7541-3550>

<sup>2</sup>Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale, Türkiye  
<https://orcid.org/0000-0001-9886-4947>

<sup>3</sup>Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale, Türkiye  
<https://orcid.org/0009-0004-0291-9122>

Email: [gizemkaraca@kku.edu.tr](mailto:gizemkaraca@kku.edu.tr), [feyzameryemkara@gmail.com](mailto:feyzameryemkara@gmail.com), [tugbahatay876@gmail.com](mailto:tugbahatay876@gmail.com)

*Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 27.06.2024 - Kabul: 30.09.2024)*

### Öz

Bu araştırma, lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ve başarı yönelimleri düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek ve bu üç değişken arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilen ve Ankara'da bulunan bir meslek lisesinde öğrenim gören 260 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form" (ATBÖ-KF; Noyan vd., 2015), "Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği" (GKKÖ; Çelik ve Özkara, 2022) ve "2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği" (BYÖ; Arslan ve Akın, 2015) veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Verilerin analizi için betimsel istatistikler, MANOVA, t-test ve regresyon testleri kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, cinsiyet ve günlük sosyal medya kullanım süreleri değişkenlerinde anlamlı farklılık elde edilirken, yaş ve öğrenim görülen bölümlere göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Sonuç olarak, internet bağımlılığının gelişmeleri kaçırma korkusu üzerindeki yordama gücü, çevrimiçi platformlarla aşırı etkileşimin, sosyal gelişmelerden kopma korkusuyla ilişkili kaygı ve endişe duygularını artırabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, internet bağımlılığı ile başarı yönelimleri arasındaki ilişki, dijital davranışların akademik istekler ve hedefe yönelik davranışlar üzerindeki etkisini vurgulamaktadır.

**Anahtar Sözcükler:** Akıllı telefon bağımlılığı, gelişmeleri kaçırma korkusu, başarı yönelimleri



## **Exploring Digital Captivity: High School Students' Smartphone Addiction, Fear of Missing Out on Social Media and Achievement Goal Orientations**

### **Abstract**

The aim of this study is to examine the levels of high school students' smartphone addiction, fear of missing developments in social media and achievement orientations according to some variables and to test the relationship between these three variables. The study group of the research consists of a total of 260 students who were selected by purposive sampling method and studying in a vocational high school in Ankara. In the study, "Smartphone Addiction Scale-Short Form" (SAS-SF; Noyan vd., 2015), "Fear of Missing Out Scale" (FoMo; Çelik & Özkara, 2022) and "2x2 Achievement Goal Orientations Scale" (AGOS; Arslan & Akın, 2014) were used as data collection tools. Descriptive statistics, MANOVA, t-test and regression tests were used to analyse the data. According to the research findings, while significant differences were found in the variables of gender and daily social media usage time, no significant differences were found in terms of age and departments of study. As a result, the predictive power of internet addiction on the fear of missing out shows that excessive interaction with online platforms can increase feelings of anxiety and worry related to the fear of being disconnected from social developments. Moreover, the relationship between internet addiction and achievement orientations emphasizes the impact of digital behaviors on academic desires and goal-oriented behaviors.

**Keywords:** Internet addiction, fear of missing out, achievement goal orientations



## Giriş

Modern yaşamın kıymetli bir parçası olan, bilgi ve iletişimin etkili aracı olarak nitelendirilen akıllı telefonların, bireyler için vazgeçilmez bir hale geldiğini söylemek mümkündür (Gürbüz vd., 2023). Akıllı telefonların bu derece benimsenmesi, son yirmi yılda küresel anlamda giderek yaygınlaşmıştır (Lee vd., 2023). Dünya genelinde 6.925 milyar insanın akıllı telefon sahibi olduğu ve dünya nüfusunun yaklaşık %86'sının akıllı telefon teknolojisini kullandığı belirtilmektedir (We Are Social, 2023). Türkiye'de ise akıllı telefon kullanım oranı %95.4 olarak kayda geçmektedir (MOBİSAD, 2023). Oldukça yüksek olan bu oranların arkasındaki sebep ise, akıllı telefonların bireylere çeşitli mobil uygulamalar, bilgiye kolay erişilebilirlik, eğlence kaynakları, sosyalleşme imkanları, etkileşim kanalları ve serbest zamanı değerlendirme fırsatları sunuyor olması olarak değerlendirilmektedir (Haug vd., 2015).

Akıllı telefonların bireylere sağladığı olanakların bir getirisi olarak, aşırı kullanımın ortaya çıkması beklenen bir durumdur. Aşırı akıllı telefon kullanımına bağlı olarak tipik bir sosyal medya kullanıcısının günde ortalama 2.5 saatini bu tür platformlarda geçirdiği ifade edilmektedir. 2023 yılı için sosyal medyada geçirilen süreye bakıldığında ilk sırada 4 saat 36 dakika ile Nijerya yer alırken, Türkiye günde 2 saat 54 dakika ile 13. sırada yer almaktadır (We Are Social, 2023). Aşırı akıllı telefon kullanımının özellikle genç nüfus üzerinde daha yaygın olduğu aşikardır (Singh vd., 2023). Türkiye'de yapılan kamuoyu araştırmalarına göre, 15-24 yaş aralığındaki bireylerin sosyal medyada aktif olarak geçirdiği zamanın ortalama 4 saat 48 dakika olduğu görülmektedir (RTÜK, 2023). Bu aşırı kullanımın alışkanlıktan bağımlılığa dönüşmesi ise genç bireylerin olumsuz etkilenmesine karşın önem arz eden bir konu durumundadır (Boumosleh ve Jaalouk, 2018). Bu bilgiler doğrultusunda, akıllı telefon bağımlılığının itici bir gücü olarak FoMO (Gelişmeleri Kaçırma Korkusu) kavramı önem teşkil etmektedir (Mannion ve Nolan, 2020). Bu kavram, teknolojinin hayatımızın en büyük parçası olmasıyla birlikte sosyal mecralarda gelişmelerden haberdar olamama durumuna karşı gelişen korku durumunu ifade eden bir çeşit bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (Dossey, 2014). Gelişmeleri kaçırma korkusu, başka bireylerin ne yaptığını sürekli olarak merak etme duygusuyla bağlantılıdır (Argan vd., 2018; Coons ve Chen, 2014). Bu bağlantı, ilgili alanyazında internet bağımlılığı ile ilişkilendirilerek, özellikle etkilenme düzeyi yüksek olan ergen bireylere yönelik daha fazla irdelenmesi gereken bir araştırma konusu olarak gündeme gelmektedir (Adrian ve Sahrani, 2021). Ergen bireylerin etkilenbildikleri öncül faktörlerin çoğunluğunun, paralel şekilde eğitim hayatlarına yansıma potansiyeli de göz ardı edilmemelidir.

Akademik davranışların incelenmesine odaklanan ve başarı motivasyonunu anlamaya yönelik kapsamlı bir bakış açısı sunan başarı yönelimleri teorisi, son zamanlarda özellikle lise öğrencileri popülasyonu üzerinde yoğun bir şekilde araştırılmaktadır (Elliot, 1999; Kara vd., 2023). Başarı yönelimleri, öğrenme ve performans odaklı olmak üzere iki şekilde ele alınabilmektedir (Midgley vd., 1998). Öğrenme yönelimi, bireylerin genellikle beceri ve yeteneklerini geliştirmesi olarak ifade edilmektedir (Arslan ve Akın, 2015; Elliot, 1999). Performans yönelimi ise, bireylerin sıklıkla akranlarından daha iyi performans göstererek yeteneklerini kanıtlamaları şeklinde tanımlanmaktadır (Koç ve Arslan, 2015). Modern çağın ve dijital dünyanın etkilerini göz önünde bulundurduğumuzda, başarı yönelimlerine yeterince hâkim olamayan öğrencilerin internet bağımlılığına daha yatkın olduğu, bu bağımlılığın da öğrenme motivasyonuna bir engel olarak karşımıza çıktığı söylenilebilir (Shi vd., 2023).

Bu kapsamda, dijital teknoloji çağında ergen davranışlarının inceliklerine ışık tutmada elzem bir rol oynamasından ötürü, akıllı telefon bağımlılığı, gelişmeleri kaçırma korkusu ve başarı





yönelimleri arasındaki etkileşimi anlamak oldukça önemlidir. Konu başlıkları incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkusu kavramlarını farklı disiplinlerle ele alan araştırmaların olduğu tespit edilmiştir (Anastasya vd., 2022; Balcı ve Bal, 2022; Gezgin vd., 2019; Koçak ve Traş, 2021; Küçükkaya vd., 2022; Setyaningsih vd., 2023; Vaidya vd., 2016). Ancak, lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, gelişmeleri kaçırma korkusu ve başarı yönelimlerini inceleyen araştırmaların sınırlı olduğu söylenebilmektedir. Bu araştırmada ise geleceğin hazinesi olan genç bireylerin olumsuz etkilenebileceği kavramların incelenmesinin alanyazına katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Özellikle araştırma örnekleme kapsamında, internet ve sosyal medya bağımlılığıyla ilgili müdahaleler, duyar sağlamak, farkındalık ve bilinç kazandırmak adına oldukça önemlidir. Bu doğrultuda araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ve başarı yönelimleri düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek ve bu üç değişken arasındaki ilişkiyi test etmektir.

## **Materyal ve Metod**

### **Araştırma Deseni**

Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak tasarlanmıştır. Bu model, istatistiksel analizler kullanılarak değişkenler arasındaki ilişkinin derecesini belirlemek amacıyla tercih edilmiştir (Creswell, 2012).

### **Araştırma Grubu**

Amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilen, Ankara’da bulunan bir meslek lisesinde öğrenim gören 49 kız ve 211 erkek olmak üzere toplam 260 öğrenci araştırmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmacılar tarafından cinsiyet, yaş, lise alanı, sosyal medyada geçirilen süre, sosyal medyayı kullanma amacı, ailenin sosyal medyada zaman geçirmek için verdiği izin süresi, okulda telefon kullanım sıklığı, akıllı telefon aracılığıyla öğrenilen bilgilerin etkisi, günlük egzersiz katılımı gibi değişkenlerinin olduğu kişisel bilgi formu, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form (ATBÖ-KF), Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (GKKÖ) ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) kullanılmıştır.

### **Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ-KF)**

Kwon vd. (2013) tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Noyan vd. (2015) tarafından yapılan ölçek, ergenlerin ve üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığını ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Ölçek, toplamda 10 maddeden oluşan tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçek maddeleri “1: kesinlikle katılmıyorum” ile “6: kesinlikle katılıyorum” şeklinde olmak üzere altılı likert tipli bir yapıya sahiptir. Bu araştırma kapsamında toplanan veriler üzerinde ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır.

### **Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (GKKÖ)**

Zhang vd. (2020) tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Çelik ve Özkara (2022) tarafından yapılmış olan ölçek, bireylerin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırmaya yönelik kaygılarını ölçmektedir. Ölçek, toplamda 9 madde ve 2 faktörden oluşmaktadır. Ölçek faktörleri kişisel FoMO (5 madde) ve sosyal FoMO (4 madde) şeklindedir. Ölçek maddeleri, “1: kesinlikle katılmıyorum” ile “7: kesinlikle katılıyorum” aralığında değişen yedili likert tipi



bir yapıya sahiptir. Bu araştırma kapsamında toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları “sosyal” alt boyutu için .85, “kişisel” alt boyutu için .86 olarak hesaplanmıştır.

### 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (Revize Formu) (BYÖ)

Elliot ve Murayama (2008) tarafından geliştirilen, Arslan ve Akın (2015) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan ölçek, 12 madde ve 4 faktörden oluşmaktadır. Ölçek faktörleri “öğrenme-yaklaşma yönelimi” (3 madde), “öğrenme-kaçınma yönelimi” (3 madde), “performans-yaklaşma yönelimi” (3 madde) ve “performans-kaçınma yönelimi” (3 madde) şeklindedir. Ölçek maddeleri “5: Tamamen katılıyorum” ve “1: Tamamen katılmıyorum” şeklinde ve 5’li likert bir yapıya sahiptir. Bu araştırma kapsamında toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları “performans-kaçınma” alt boyutu için .71, “performans-yaklaşma” alt boyutu için .85, “öğrenme-kaçınma” alt boyutu için .71, “öğrenme-yaklaşma” alt boyutu için .72 olarak hesaplanmıştır.

### Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizleri SPSS 26.0 paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Elde edilen verilerin normallik dağılımı için çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir, bu kontrol sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır (Field, 2009). Verilerin değerlendirilmesinde betimsel istatistikler, MANOVA, t-test ve regresyon testleri yapılmıştır. Ek olarak, araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirliklerini tespit etmek adına Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır.

### Etik Kurul Onayı

Bu araştırmanın gerçekleştirilmesi için etik kurul onayı Kırıkkale Üniversitesi'nden alınmıştır (Tarih: 18 Nisan 2024, Karar No: 21, Oturum No: 04).

### Bulgular

Araştırmada toplanan veriler kapsamında yapılan analizler aşağıda raporlanmıştır.

**Tablo 1.** Cinsiyet Değişkenine Göre AKTBÖ-KF, GKKÖ ve 2x2 BYÖ T-test Tablosu

		N	Ort.	Ss.	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Kız	49	3.95	1.39	.002
	Erkek	211	3.24	1.18	
GKKÖ/ Kişisel	Kadın	49	2.99	1.59	.002
	Erkek	211	2.51	1.32	
GKKÖ/Sosyal	Kız	49	2.51	1.57	.007
	Erkek	211	2.15	1.16	
BYÖ/Öğrenme- Yaklaşma Yönelimi	Kız	49	3.89	.74	.086
	Erkek	211	3.71	.66	
BYÖ/Öğrenme- Kaçınma Yönelimi	Kız	49	3.63	.74	.071
	Erkek	211	3.39	.85	
BYÖ/Performans-Yaklaşma Yönelimi	Kız	49	3.87	.84	.390
	Erkek	211	3.74	.93	
BYÖ/Performans-Kaçınma Yönelimi	Kız	49	3.65	.99	.219
	Erkek	211	3.46	.98	

Cinsiyet değişkeni çerçevesinde t-test sonuçlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ortalama puanlarında ( $t(430) = 2.970$ ;  $p < 0.05$ ) ve “GKKÖ” “kişisel gelişmeleri korkusu” alt



boyutunda ( $t(430) = 2.970$ ;  $p < 0.05$ ) kız öğrenciler lehine anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Kız öğrencilerin ortalama puanları erkeklere göre daha yüksek olarak saptanmıştır. (Tablo 1.)

**Tablo 2.** Yaş Değişkenine Göre MANOVA Tablosu

		N	Ort.	Ss.	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	14-15	89	3,28	1,28	.356
	16-17	146	3,46	1,18	
	18-19	25	3,14	1,51	
GKKÖ/ Kişisel	14-15	89	2,35	1,23	.062
	16-17	146	2,78	1,45	
	18-19	25	2,48	1,39	
GKKÖ/Sosyal	14-15	89	2,05	1,21	.314
	16-17	146	2,30	1,23	
	18-19	25	2,32	1,53	
BYÖ/Öğrenme-Yaklaşma Yönelimi	14-15	89	3,81	,61	.284
	16-17	146	3,68	,71	
	18-19	25	3,85	,72	
BYÖ/Öğrenme-Kaçınma Yönelimi	14-15	89	3,46	,86	.944
	16-17	146	3,43	,80	
	18-19	25	3,42	,98	
BYÖ/Performans-Yaklaşma Yönelimi	14-15	89	3,81	,83	.859
	16-17	146	3,74	,95	
	18-19	25	3,74	,96	
BYÖ/Performans-Kaçınma Yönelimi	14-15	89	3,50	,93	.528
	16-17	146	3,46	1,02	
	18-19	25	3,70	,94	

Lise öğrencilerinin yaş değişkeni kapsamında yapılan analizlerine göre, “ATBÖ”  $F(2.257)=1.037$ ,  $p < 0.01$ ), “GKKÖ” (Hotellings: .184,  $F(4.512)=.184$ ,  $p < 0.01$ ) ve “BYÖ”de (Hotellings: .755,  $F(8.506)=.627$ ,  $p < 0.01$ ) temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. (Tablo 2.)

**Tablo 3.** Öğrenim Görülen Bölüm Değişkenine Göre MANOVA Tablosu

	Alan	N	Ort.	Ss.	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Ulaştırma Hizm.	75	3,47	1,24	.240
	Bilişim Tek.	66	3,20	1,40	
	Muhasebe ve Finans	51	3,65	1,25	
	Yenl. Enerji Tek.	23	3,26	1,26	
	Elektrik-Elektronik T.	45	3,19	,98	
GKKÖ/ Kişisel	Ulaştırma Hizm.	75	2,51	1,45	.625
	Bilişim Tek.	66	2,48	1,28	
	Muhasebe ve Finans	51	2,86	1,446	
	Yenl. Enerji Tek.	23	2,67	1,55	
	Elektrik-Elektronik T.	45	2,60	1,26	
GKKÖ/Sosyal	Ulaştırma Hizm.	75	2,30	1,39	.635
	Bilişim Tek.	66	2,25	1,43	
	Muhasebe ve Finans	51	2,27	1,06	
	Yenl. Enerji Tek.	23	2,26	1,33	
	Elektrik-Elektronik T.	45	1,95	,87	
BYÖ/Öğrenme-Yaklaşma Yönelimi	Ulaştırma Hizm.	75	3,88	,67	.289
	Bilişim Tek.	66	3,72	,80	
	Muhasebe ve Finans	51	3,61	,59	
	Yenl. Enerji Tek.	23	3,75	,55	
	Elektrik-Elektronik T.	45	3,70	,66	



Yönelim	Ulaştırma Hizm.	Bilişim Tek.	Muhasebe ve Finans	Yenl. Enerji Tek.	Elektrik-Elektronik T.	Fark	
BYÖ/Öğrenme- Kaçınma Yönelimi	75	66	51	23	45	.126	
	3,64	3,39	3,28	3,49	3,33		
	,78	,87	,82	,88	,85		
	75	66	51	23	45		.393
	3,75	3,88	3,56	3,91	3,77		
1,02	,93	,83	,63	,89			
75	66	51	23	45	.173		
3,68	3,57	3,28	3,33	3,42			
1,02	1,03	,97	,93	,84			

Katılımcıların öğrenim gördükleri bölüm değişkeni kapsamında yapılan analizlerine göre, “ATBÖ”  $F(4.255)=1.383, p < 0.01$ ), “GKKÖ” (Hotellings: .498,  $F(8.508)=.922, p < 0.01$ ) ve “BYÖ”de (Hotellings: .248,  $F(4.252)=1.217, p < 0.01$ ) temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. (Tablo 3.)

**Tablo 4.** Sosyal Medyada Geçirilen Zaman Değişkenine Göre MANOVA Tablosu

Yönelim	Süre	N	Ort.	Ss.	p	fark
Akıllı Telefon Bağımlılığı	En fazla 1 saat	22	2,44	,92	.000	1-4 2-4 3-4
	1-2 saat arası	54	3,16	1,00		
	2-3 saat arası	78	3,08	1,11		
	3 saat üstü	106	3,88	1,32		
	En fazla 1 saat	22	1,80	1,00		
1-2 saat arası	54	2,20	,96			
2-3 saat arası	78	2,35	1,13			
3 saat üstü	106	3,16	1,59			
En fazla 1 saat	22	1,81	,97	.277		
1-2 saat arası	54	2,19	1,09			
2-3 saat arası	78	2,15	1,12			
3 saat üstü	106	2,36	1,46			
BYÖ/Öğrenme- Yaklaşma Yönelimi	En fazla 1 saat	22	3,77			,88
	1-2 saat arası	54	3,83	,73		
	2-3 saat arası	78	3,83	,60		
	3 saat üstü	106	3,62	,65		
	BYÖ/Öğrenme- Kaçınma Yönelimi	En fazla 1 saat	22	3,56	,90	.024
1-2 saat arası		54	3,39	,96		
2-3 saat arası		78	3,65	,72		
3 saat üstü		106	3,28	,81		
BYÖ/Performans-Yaklaşma Yönelimi		En fazla 1 saat	22	3,77	1,07	
	1-2 saat arası	54	3,80	,95		
	2-3 saat arası	78	3,83	,81		
	3 saat üstü	106	3,70	,93		
	BYÖ/Performans-Kaçınma Yönelimi	En fazla 1 saat	22	3,74	1,09	.554
1-2 saat arası		54	3,50	,99		
2-3 saat arası		78	3,54	,97		
3 saat üstü		106	3,42	,96		



Sosyal medyada geçirilen zamana göre yapılan MANOVA sonuçlarına göre, “ATBÖ” ortalama puanlarında temel etkinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $F(3.256)=13.474$ ,  $p < 0.01$ ). Ortalama “3 saat üstü” sosyal medya kullanıcısı olduğunu beyan eden kullanıcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.

Bununla birlikte, “GKKÖ” MANOVA sonuçlarına göre, temel etkinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir (Hotellings: .157,  $F(6.508)=6.629$ ,  $p < 0.01$ ). Yapılan çoklu varyans analizine göre, araştırmaya katılan lise öğrencilerinin “kişisel” ( $F(3.256)=11.976$ ;  $p > 0.05$ ) alt boyutunda farklılaştığı görülmüştür. Ortalama “3 saat üstü” sosyal medya kullanıcısı olduğunu beyan eden kullanıcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.

Ayrıca, “BYÖ” MANOVA sonuçlarına göre temel etkinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir (Hotellings: .057,  $F(4.253)=1.203$ ,  $p < 0.01$ ). Çoklu varyans analizi sonuçlarına göre, araştırmaya katılan lise öğrencilerinin “öğrenme kaçınma yönelimi”  $F(3.256)=3.194$ ;  $p > 0.05$ ) alt boyutunda farklılaştığı görülmüştür. Ortalama “2-3 saat arası” sosyal medya kullanıcısı olduğunu beyan eden kullanıcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.

**Tablo 5.** Korelasyon ANALİZİ SONUÇLARI (ATBÖ-KF, GKKÖ ve BYÖ)

	ATBÖ-KF	Kişisel	Sosyal	Öğrenme-Yaklaşma Y.	Öğrenme Kaçınma Y.	Performans-Yaklaşma Y.	Performans Kaçınma Y.
ATBÖ-KF	1						
Kişisel	.584**	1					
Sosyal	.254**	.546**	1				
Öğrenme-Yaklaşma Y.	-.134*	-.161**	-.132*	1			
Öğrenme Kaçınma Y.	-.100	-.117	.014	.379**	1		
Performans-Yaklaşma Y.	-.002	.023	.072	.495**	.261**	1	
Performans Kaçınma Y.	-.043	.010	.036	.365**	.338**	.556**	1

Korelasyon analizleri, “ATBÖ-KF” ile “GKKÖ” “kişisel” ( $r = .584$ ;  $p < 0.01$ ) ve “sosyal” ( $r = -.254$ ;  $p < 0.01$ ) alt boyutlarında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra “ATBÖ-KF” ile “BYÖ” “öğrenme-yaklaşma yaklaşımı” ( $r = -.134$   $p < 0.01$ ) alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı ve düşük düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 6.** Akıllı Telefon Bağımlılığının Gelişmeleri Kaçırma Korkusunu ve Başarı Yönelimlerini Yordama Gücü

	Akıllı Telefon Bağımlılığı
	B
GKKÖ/ Kişisel	.58*
$R=0.58$ ; $R^2=0.34$ ; Adjusted $R^2=0.33$ ; $F_{(1,258)}=133.654$ ; $p < 0.01$	
GKKÖ/ Sosyal	.25*
$R=0.25$ ; $R^2=0.06$ ; Adjusted $R^2=0.06$ ; $F_{(1,258)}=17.761$ ; $p < 0.01$	
BYÖ/ Öğrenme-Yaklaşma Yaklaşımı	-.13*
$R=0.13$ ; $R^2=0.01$ ; Adjusted $R^2=0.01$ ; $F_{(1,258)}=41.734$ ; $p < 0.01$	
BYÖ/ Öğrenme-Kaçınma Yaklaşımı	-.10
$R=0.10$ ; $R^2=0.01$ ; Adjusted $R^2=0.006$ ; $F_{(1,258)}=2.622$ ; $p < 0.01$	
BYÖ/ Performans-Yaklaşma Yaklaşımı	-.00
$R=0.002$ ; $R^2=0.00$ ; Adjusted $R^2=-.004$ ; $F_{(1,258)}=.001$ ; $p < 0.01$	



**BYÖ/Performans Kaçınma Yaklaşımı**

-04

R=0.04; R<sup>2</sup>=0.00; Adjusted R<sup>2</sup>=-.002; F(1,258)=.483; p<0.01

Regresyon analizleri ile internet bağımlılığının gelişmeleri kaçırma korkusu ve başarı yönelimlerini yordama gücü tespit edilmiştir. Bulgulara göre internet bağımlılığının “GKKÖ” “kişisel” (R=0.58; R<sup>2</sup>=0.34; Adjusted R<sup>2</sup>=0.33; F(1,258)=133.654; p<0.01) ve “sosyal” (R=0.25; R<sup>2</sup>=0.06; Adjusted R<sup>2</sup>=0.06; F(1,258)=17.761; p<0.01) alt boyutlarını yordadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda, internet bağımlılığının ile “kişisel” ( $\beta = -.58$ ; p<0.01) ve “sosyal” ( $\beta = -.25$ ; p<0.01) alt boyutlarını pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

Elde edilen bulgulara göre internet bağımlılığının “BYÖ” “öğrenme-yaklaşma yönelimi” (R=0.13; R<sup>2</sup>=0.01; Adjusted R<sup>2</sup>=0.01; F(1,258)=41.734; p<0.01) alt boyutunu yordadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda, internet bağımlılığının ile “öğrenme-yaklaşma yönelimi” ( $\beta = .13$ ; p<0.01), alt boyutunu negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

### **Tartışma ve Sonuçlar**

Bu araştırma, lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ve başarı yönelimleri düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek ve bu üç değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın bu bölümünde, lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ve başarı yönelimleri ilişkisi alanyazın temelli tartışılarak yorumlanmıştır.

Cinsiyete göre yapılan t-test sonuçlarında, “GKKÖ” “kişisel gelişmeleri kaçırma korkusu” alt boyutunda kız öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında benzer şekilde yapılan araştırmalarda kadınların gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (Balta vd., 2020; Lindsey, 2013). Sukhija vd., (2024), gelişmeleri kaçırma korkusundaki cinsiyet farklılıklarını vurgulayarak kadınların sosyal medya katılımı ile ilgili daha fazla kaygı yaşadığını belirtmişlerdir. Ergen öğrencilerin oluşturduğu örneklem ile yürütülen başka bir araştırmada da, kızların sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun erkeklere oranla daha fazla olduğu görülmüştür (Kartol ve Peker, 2020). Araştırmamızdaki kız öğrencilerin kişisel gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyinin daha fazla olması, kızların ergenlik döneminde beğenilme, popülerlik, takip edilme, gündemi güncel olarak takip etme gibi konulara daha çok önem vermesinden kaynaklanabilir. Öte yandan, alanyazında gelişmeleri kaçırma korkusunun cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını ortaya koyan araştırmalara da rastlanılmıştır (Gökler vd., 2016; Hoşgör vd., 2021; Przybylski vd., 2013; Uzun vd., 2019).

Cinsiyete göre yapılan t-test sonuçlarında, “ATBÖ-KF” ortalama puanlarda kız öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde alanyazında da, kadınların erkeklere oranla akıllı telefon bağımlılığına daha yatkın olduğuna dair çalışmalar görülmektedir (Çakır ve Oğuz, 2017; Park ve Lee, 2022; Van Deursen vd., 2015). Örneklemini ergen bireylerin oluşturduğu başka bir araştırmada, kızların akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin yüksek olmasının sebebi olarak cinsiyetler arasındaki duygusal farklılıklar vurgulanmaktadır (Sajidah vd., 2024). Erkeklerin akıllı telefon bağımlılığı odağında oyun oynamak, kızların odağında ise sosyal ağ kullanımı ön plana çıkmaktadır (Chen vd., 2017). Bu noktadan hareketle, kızların akıllı telefon bağımlılığına sosyal medya, etkileşim, görünürlüğü artırma, teknolojik cihazların çekici gelmesi gibi sebepler örnek gösterilebilir. Bu sonuçlardan farklı olarak, akıllı telefon bağımlılığının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı araştırmalar da mevcuttur (Çuhadar vd., 2020; Mazılı ve Gültekin; 2020; Perry ve Lee, 2007; ).



Lise öğrencilerinin yaş değişkeni ve öğrenim gördükleri alan kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre, alanyazına paralel olarak “ATBÖ”, “GKKÖ” ve “BYÖ”de herhangi bir anlamlılık tespit edilmemiştir (İsraelashvili vd., 2012; Kaya vd., 2018). Bu sonuçlardan farklı olarak, yaş değişkeninin genç bireylerdeki akıllı telefon bağımlılığını etkilediği araştırmalar alanyazında mevcuttur (Bhanderi vd., 2021; Guimarães vd., 2022; Kuyucu, 2017; Wen vd., 2023). Özellikle ergenlerin %21.7'sinin akıllı telefon kullanımında kendilerini bağımlı olarak gördüğü belirtilmektedir (Rekas ve Burzyńska, 2024). Örneklem grubunun ortaokul öğrencileri olduğu başka bir araştırmada da yaş faktörünün akıllı telefon bağımlılığını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçların benzeşmemesinin sebebi, akıllı telefon kullanımı yaşının giderek düşmesine bağlı olarak bağımlılığın artmasından kaynaklanabilir. Öte yandan, araştırmamızın sonucundan farklı olarak yaş değişkeninin gelişmeleri kaçırma korkusunu etkilediği araştırmalara rastlanılmaktadır. 12-18 yaş arası ergenlerde gelişmeleri kaçırma korkusunun kayda değer bir artış gösterdiği, bireyler olgunlaştıktan sonra ise bu duyarlılığın azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Gul vd., 2022). Araştırmamızda anlamlılık tespit edilememesinin sebebi, örneklem grubunun akıllı telefon ve sosyal medya kullanımının ebeveynleri tarafından kontrol altında tutulması olarak yorumlanabilir. Yaş faktörünün başarı yönelimlerini etkilememesi ise öğrenci grubunun birbirine çok yakın yaşlarda ve henüz lise öğrencisi olmalarından kaynaklanabilir. Lise öğrencilerinin öğrenim gördükleri alan ve değişkenler arasında anlamlılık bulunmamasının sebebi olarak ise yaşadıkları şehir, benzer sosyodemografik özellikler taşımaları, mesleki ve teknik lisede eğitim almaları örnek gösterilebilir.

Günlük sosyal medya kullanım süreleri değişkenine göre yapılan MANOVA analiz sonuçlarına göre “BYÖ” “öğrenme-kaçınma”, “GKKÖ” “kişisel gelişmeleri kaçırma korkusu” alt boyutlarında ve “ATBÖ- KF”de temel etkinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Alanyazında bu bulguları destekleyen araştırmalar mevcuttur (Akdemir, 2013; Argın 2013; Hazar, 2011). Katılımcılardan ortalama 3 saat ve üstü sosyal medya kullananların özellikle kişisel FoMO ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek çıkması beklenen bir sonuçtur. Genç ve çocuk katılımcılarla yürütülen araştırmalarda sosyal medya kullanım süresinin arttıkça akıllı telefon bağımlılığının arttığı belirtilmektedir (Obee, 2012; Tektaş, 2014; Üstündağ, 2022). Öğrenme-kaçınma alt boyutunda elde edilen anlamlılık sonucu ise, öğrencilerin yanlış yapmaktan ve hata yapmaktan kaçınmaları konusunda yaşadıkları kaygının, sosyal medyada uzun süre geçirmelerinden ötürü tetiklenebileceği şeklinde yorumlanabilir.

Yapılan regresyon analizlerine göre ise internet bağımlılığının, gelişmeleri kaçırma korkusu ve başarı yönelimlerini yordadığı sonucu elde edilmiştir. İnternet bağımlılığı ve sosyal medyada güncel olan gelişmeleri kaçırma korkusunun yeterince bağlantılı olduğu (Anastasya vd., 2022) bu sonucu desteklemektedir. Ek olarak, aşırı internet bağımlılığının ve beraberinde getirdiği gelişmeleri kaçırma korkusunun lise öğrencilerinin akademik başarılarını negatif yönde yordaması da beklenen bir sonuçtur. FoMo'nun öğrenme bağlamındaki olası olumsuz etkileri, sosyal medya ve internetin aşırı kullanımının öğrencilerin akademik katılımıyla olumsuz bir şekilde bağlantılı olduğunu gösteren çeşitli çalışmalar da bu durumu destekler niteliktedir (Alt, 2015; Li, vd., 2019; Stavropoulos vd., 2013). Ancak farklı şekilde FoMo ile akademik bağlılık arasında bir ilişki olmadığını gösteren araştırmalara da denk gelinmiştir (Qutishat ve Abu Sharour, 2019).

Sonuç olarak, internet bağımlılığının gelişmeleri kaçırma korkusu üzerindeki yordama gücü, çevrimiçi platformlarla aşırı etkileşimin, sosyal gelişmelerden kopma korkusuyla ilişkili kaygı



ve endişe duygularını artırabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, internet bağımlılığı ile başarı yönelimleri arasındaki ilişki, dijital davranışların akademik istekler ve hedefe yönelik davranışlar üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Bu araştırma, lise öğrencilerinin katılımı ile nicel araştırma yöntemi kullanılarak sınırlandırılmıştır. Bu kapsamda, lise öğrencilerinin sosyal medyada hangi amaçla, gelişmeleri kaçırmaktan kaygı duyduğu içerikleri farklı değişkenler açısından daha detaylı irdeleyebilmek adına nitel araştırmalara yönelinebilir. Öğrencilerin telefonlarına olan bağımlılığı düşük bir akademik ortalamaya sebebiyet verdiği için, özellikle ailelere çocukları ile beraber katılabilecekleri serbest zaman eğitimleri verilerek bilinçlendirme çalışmaları yapılabilir. Bununla birlikte, liselerde bu konuyla ilgili farkındalık seminerleri veya eğitimleri gerçekleştirilebilir, gençlerin yaşam alanları genişletilip akıllı telefon kullanım sıklığı azaltılabilir.

*\*Bu araştırma, 5. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur. (16-19 Mayıs 2024, Antalya)*





## KAYNAKLAR

- Adrian, K., Sahrani, R. (2021, August). Relationship between fear of missing out (FoMO) and problematic smartphone use (PSU) in generation Z with stress as a moderator. In *International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)* (pp. 964-970). Atlantis Press.
- Akdemir, T. N. (2013). İlköğretim öğrencilerinin facebook tutumları ile akademik erteleme davranışları ve akademik başarıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119.
- Anastasya, Y. A., Hadiyah, C. M., Amalia, I., Suzanna, E. (2022). Correlation between fear of missing out and internet addiction in students. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 3(1), 35-43.
- Argan, M., Argan, M. T., İpek, G. (2018). I Wish I Were! Anatomy of a fomsumer. *Journal of Internet Applications and Management*, 9(1), 43-57.
- Argın, S. F. (2013). Ortaokul ve lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının incelenmesi (Çekmeköy örneği). Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arslan, S., Akın, A. (2015). 2x2 Başarı yönelimleri ölçeği (revize formu): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sakarya University Journal of Education*, 5(1), 7-15.
- Balcı, Ş., & Bal, E. (2022). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ile akıllı telefon bağımlılığı ilişkisinde kullanım süresinin aracılık rolü. *Medeniyet ve Toplum Dergisi*, 6(2), 103-120.
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The mediating role of state fear of missing out and problematic Instagram use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18, 628-639.
- Bhandari, D. J., Pandya, Y. P., & Sharma, D. B. (2021). Smartphone use and its addiction among adolescents in the age group of 16–19 years. *Indian Journal of Community Medicine*, 46(1), 88-92.
- Boumosleh, J., Jaalouk, D. (2018). Smartphone addiction among university students and its relationship with academic performance. *Global Journal of Health Science*, 10(1), 48-59.
- Chen, B., Liu, F., Ding, S., Ying, X., Wang, L., & Wen, Y. (2017). Gender differences in factors associated with smartphone addiction: A cross-sectional study among medical college students. *BMC psychiatry*, 17, 1-9.
- Coons, J., Chen, S. L. S. (2014). Social network analysis for Facebook: Locating cliques and visualizing sociability. In *Symbolic Interaction and New Social Media* (pp. 43-61). Emerald Group Publishing Limited.



Creswell, J. W. (2012). *Educational research : planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4. Baskı). USA: Pearson Education Inc.

Çakır, Ö., & Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429.

Çelik, F., Özkara, B. Y. (2022). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ölçeği: Sosyal medya bağlamına uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin sınanması. *Psikoloji Çalışmaları*, 42(1), 71-103.

Çuhadar, A., Demirel, M., Yusuf, E. R., & Serdar, E. (2020). Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ve gelecek beklentisi ilişkisinin incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(24), 2528-2544.

Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69-73.

Elliot, A. J. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational psychologist*, 34(3), 169-189.

Elliot, A. J., Murayama, K. (2008). On the measurement of achievement goals: Critique, illustration, and application. *Journal of Educational Psychology*, 100(3), 613-628.

Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS*. London: SAGE Press

Gezgin, D. M., Hamutoğlu, N. B., Sezen-Gültekin, G., & Yildirim, S. (2019). Preservice teachers' metaphorical perceptions on smartphone, no mobile phone phobia (nomophobia) and fear of missing out (FoMO). *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 8(2), 733-783.

Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E., & Metintaş, S. (2016). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 52-59.

Guimarães, C. L. C., Oliveira, L. B. S. D., Pereira, R. S., Silva, P. G. N. D., & Gouveia, V. V. (2022). Nomophobia and smartphone addiction: Do the variables age and sex explain this relationship?. *Psico-USF*, 27(2), 319-329.

Gul, H., Firat, S., Sertcelik, M., Gul, A., Gurel, Y., & Kilic, B. G. (2022). Effects of psychiatric symptoms, age, and gender on fear of missing out (FoMO) and problematic smartphone use: A path analysis with clinical-based adolescent sample. *Indian Journal of Psychiatry*, 64(3), 289-294.

Gürbüz, F., Bayraklı, M., Gezgin, D. M. (2023). The effect of cyberloafing behaviors on smartphone addiction in university students: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Educational Technology and Online Learning*, 6(1), 234-248.

Haug, S., Castro, R. P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 299-307.



- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması iletişim. *İletişim: Kuram ve Araştırma Dergisi*, (32), 151-177.
- Hoşgör, H., Coşkun, F., Çalışkan, F., & Gündüz Hoşgör, D. (2021). Relationship between nomophobia, fear of missing out, and perceived work overload in nurses in Turkey. *Perspectives in psychiatric care*, 57(3), 1026-1033.
- Israelashvili, M., Kim, T., Bukobza, G. (2012). Adolescents' over-use of the cyber world—Internet addiction or identity exploration?. *Journal of Adolescence*, 35(2), 417-424.
- Kara, F. M., Karaca, G., Uğurlu, A., Gürkan, R. K. (2023). Sıkılmış ve kaybolmuş: üniversite öğrencilerinde serbest zamanlarda sıkılma algısının başarı yönelimlerini yordama gücü. *EKEV Akademi Dergisi*, (95), 83-93.
- Kartol, A., & Peker, A. (2020). Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (fomo) yordayıcılarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(21), 454-474.
- Kaya, H. B., Namlı, S., Demir, G. T. (2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporcu kimlikleri ve başarı yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(7), 179-196.
- Koç, C., Arslan, A. (2015). Ortaokul öğrencilerinin başarı yönelimlerinin ve okuma stratejileri bilişüstü farkındalıklarının incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 5(5), 485-508.
- Koçak, M., & Traş, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1618-1631.
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı:“Akıllı telefon (kolik)” üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14), 328-359.
- Küçükaya, B., Özdemir, B., & Süt, H. K. (2022). Hemşirelik öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ile akademik başarı ve akademik özyeterlik arasındaki ilişki. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 9(1), 31-41.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PloS one*, 8(2), e56936.
- Lai, C., Altavilla, D., Ronconi, A., Aceto, P. (2016). Fear of missing out (FOMO) is associated with activation of the right middle temporal gyrus during inclusion social cue. *Computers in Human Behavior*, 61, 516–521.
- Lee, S., Kim, S., Yoon, D. S., Park, J. S., Woo, H., Lee, D., Lee, J. H. (2023). Sample-to-answer platform for the clinical evaluation of COVID-19 using a deep learning-assisted smartphone-based assay. *Nature communications*, 14(1), 2361.



Li, Y., Yao, C., Zeng, S., Wang, X., Lu, T., Li, C., Lan, J., You, X. (2019). How social networking site addiction drives university students' academic achievement: The mediating role of learning engagement. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 13.

Lindsey, C. (2013). FOMO and Mobiles Phones: a survey study. Published Master Thesis. Communication and Digital Media Studies Humanities Faculty Tilburg University, Tilburg.

Mannion, K. H., Nolan, S. A. (2020). The effect of smartphones on anxiety: An attachment issue or fear of missing out?. *Cogent Psychology*, 7(1), 1869378.

Mazili, S., & Gültekin, Ö. Ü. M. (2020). Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığının özdenetim açısından incelenmesi. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 10(2), 705-730.

Midgley, C., Kaplan, A., Middleton, M., Maehr, M. L., Urdan, T., Anderman, L. H., Roeser, R. (1998). The development and validation of scales assessing students' achievement goal orientations. *Contemporary educational psychology*, 23(2), 113-131.

Mobil İletişim Araçları ve Bilgi Teknolojileri İş İnsanları Derneği (MOBİSAD). (2023). Türkiye ve Dünya'nın dijital karnesi.

Noyan, C. O., Enez Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O., Dilbaz, N. (2015). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry / Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16, 73–81.

Obee, J. (2012). *The Ultimate Teen Guide*. Toronto: The Scarecrow Press.

Park, N., Lee, H. (2014). Nature of youth smartphone addiction in Korea. *연론정보연구*, 51(1), 100-132.

Park, Y., & Lee, S. (2022). Gender differences in smartphone addiction and depression among Korean adolescents: Focusing on the internal mechanisms of attention deficit and self-control. *Computers in Human Behavior*, 136, 107400.

Perry, S. D., & Lee, K. C. (2007). Mobile phone text messaging overuse among developing world university students. *Communicatio*, 33(2), 63-79.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, 29(4), 1841-1848.

Qutishat, M., Sharour, L. A. (2019). Relationship between fear of missing out and academic performance among Omani university students: a descriptive correlation study. *Oman Medical Journal*, 34(5), 404.

Rękas, M., & Burzyńska, J. (2023). Association between smartphone addiction, physical activity, and overweight or obesity occurrence among Polish adolescents. *Pediatrics Polska-Polish Journal of Paediatrics*, 98(4), 23-30.

RTÜK. (2023). Medyametre Medya Kullanım Alışkanlıkları Araştırması.



Sajidah, A. H. B., Jayanti, I., Rahman, N., & Yulianto, A. (2024). Differences in smartphone addiction between male and female adolescents. *Journal of Mental Health Issues and Behavior*, 4(04), 1–7.

Setyaningsih, N., Sarjana, W., & Wardani, N. D. (2023). The correlation between fear of missing out (FoMO) and internet addiction in vocational high school students. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 12(1), 45-55.

Shi, Z., Guan, J., Chen, H., Liu, C., Ma, J., Zhou, Z. (2023). Teacher-student relationships and smartphone addiction: The roles of achievement goal orientation and psychological resilience. *Current psychology*, 42(20), 17074-17086.

Singh, K. D., Gurung, D. J., Mpanme, D. (2023). Smartphone addiction among post-graduate management students: The Indian experience. *Cogent Arts & Humanities*, 10(1), 2255376.

Stavropoulos, V., Alexandraki, K., Motti-Stefanidi, F. (2013). Recognizing internet addiction: Prevalence and relationship to academic achievement in adolescents enrolled in urban and rural Greek high schools. *Journal of Adolescence*, 36(3), 565-576.

Sukhija, D., Srivastava, P., Pathak, A., & Sukhija, P. (2023). An empirical study to find the relationship between the fomo constructs with the gender: A post-COVID scenario. *Journal of Development Research*, 16(2), 142-149.

Tektaş, N. (2014). Üniversite öğrencilerinin sosyal ağları kullanımına yönelik bir araştırma. *Tarih Okulu Dergisi*, 7(17), 851-870.

Uzun, V., Gözükar, E., & Bilgin, M. (2019). Bazı sosyal medya değişkenleri açısından ergen ve genç yetişkinlerin fomo düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Arts & Social Studies*, 2(2), 43-59.

Üstündağ, A. (2022). Çocukların sosyal medya, akıllı telefon ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 23(3), 316-326.

Vaidya, N., Jaiganesh, S., & Krishnan, J. (2016). Prevalence of Internet addiction and its impact on the physiological balance of mental health. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 6(1), 97-100.

Van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411-420.

Van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M., Kommers, P. A. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411-420.

We are Social. (2023). Digital 2023: Global Overview Report.



Wen, F., Ding, Y., Yang, C., Ma, S., Zhu, J., Xiao, H., & Zuo, B. (2023). Influence of smartphone use motives on smartphone addiction during the COVID-19 epidemic in China: The moderating effect of age. *Current Psychology*, 42(22), 19316-19325.

Zhang, Z., Jiménez, F. R., Cicala, J. E. (2020). Fear of missing out scale: A self-concept perspective. *Psychology & Marketing*, 37(11), 1619–1634.



## **The effect of psychological skills training on anxiety, motivation, attention and service scores in tennis players**

**Aydin ILHAN**

Pamukkale University, Denizli, Turkey

<https://orcid.org/0000-0001-9717-2746>

Email: [aydinilhan@pau.edu.tr](mailto:aydinilhan@pau.edu.tr)

*Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 19.07.2024 - Kabul: 16.11.2024)*

### **Abstract**

This study was to examine the impact of 12 weeks psychological skills training program which included goal setting, imagery, self-talk, pre-performance routine, concentration and self-monitoring on the anxiety, motivation, attention and serve scores in tennis players. The sample of the study 30 players selected by the appropriate sampling method participated in the research. In comparisons between groups, t-test analysis was applied in Independent Groups. The difference between the pretest-posttest values of the groups was recorded as the development value, and whether there was a significant difference between these development values was tested with t-test analysis in independent groups. Accordingly, the groups were formed homogeneously according to all sub-dimensions. In the comparison of the posttest values of the experimental and control groups, only a significant difference was found between the service scores and the somatic anxiety mean scores between the groups. To the improvement score between attention, service score, anxiety and motivation pretest and posttest values, there is a significant development in favor of the experimental group in attention and service scores. It can be said that psychological skill training has a highly significant effect on attention and service scores in tennis players. It is recommended to use qualitative methods together with quantitative methods for future studies. In studies on the anxiety level of athletes, cognitive and physical techniques are used together and more frequently to reduce the anxiety level.

**Keywords:** Anxiety, motivation, attention, service scores, psychological skills training, tennis players



## **Introduction**

Many researchers have stated that mental training should be done as well as physical training, technical and tactical training to achieve high levels of success in sports (Brewer, 2009: 4; Weinberg & Gould, 2015: 553). They state that preparation should be done for athletes to reach performance (Blumenstein & Orbach, 2012). All mental studies related to the concept in psychological preparation have an important place for performance (Eklund & Tenenbaum, 2014). It is the attempt of the athlete to develop more than one psychological skill, thus creating their weak areas and trying to develop and maintain their strengths such as commitment, concentration/attention and motivation (Hardy et al., 2001: 472; Weinberg & Gould, 2011: 555).

Athletes aiming to improve their psychological skills use mental training techniques (Vealey, 2007: 287). Psychological skills training helps athletes improve their psychological skills, increase their performance, improve their physical skills, get more satisfaction from sports and provide personal development (Horn, Bloom, Berglund, & Packard, 2011).

In a study conducted with riders, they concluded that psychological skills training increased the riders' performance (Blakeslee & Goff, 2007: 289). Bois, Sarrazin, Southon and Boiche (2009) stated in their study with professional golfers that using emotion control, imagery, self-talk, relaxation and concentration techniques is associated with high performance. It has been conducted in studies using imagery, mental rehearsal, awareness raising, goal setting, cognitive restructuring, thought stopping, autogenic relaxation exercises, self-talk, pre-performance routine and other cognitive-behavioral therapy techniques as psychological skill training (Whelan, Mahoney, & Meyers, 1991: 310; Vealey, 1994; Ryska, 1998: 610; Theodorakis, Chroni, Laparidis, Bebetos, and Douma, 2001: 310; Behncke, 2004: 10; Shaw, Gorely, and Corban, 2005; Zaichkowsky, 2006: 3; Kingston and Wilson, 2009: 80; Hemmings and Holder, 2013; Weinberg and Gould, 2015: 556; Slimani, Bragazzi, Tod, Dellal, Hue, Cheour, Taylor, & Chamari, 2016: 144).

Tennis is an individual sport in which the intensity of psychological factors should be high. Tennis players may experience different emotional states during the match. Anxiety, attention and motivation are discussed in terms of affecting the performance of the athletes in terms of being willing and interested during the competition (Yanar et al., 2017: 70). One of the conditions required for athletes to perform well in competitions is to know the factors that will count the motivation of those athletes. In the motivation process, both mental and emotional factors are effective, supporting the view that it is more of a mental process. There is also a reciprocal relationship between motivation and emotional factors, and emotional reactions occur depending on the successful or unsuccessful result of the activity, which is formed by the influence of the motives, on the other hand, emotions direct our behavior (Ikizler, 1993).

The concepts of anxiety, motivation and attention are discussed in this study. It is of great importance to develop skills such as anxiety, motivation and attention in studies to be conducted with athletes and especially young athletes (Brewer, 2009: 5). Weinberg and Gould (2015) state that studies aimed at reducing anxiety and preventing burnout, especially in children's sports, should be addressed as a priority. With this research, increased their motivation levels and improved their attention levels, as well as improved their service scores is intended to increase. It is thought that it can be an exemplary and guiding study in applied sports psychology studies to be carried out with athletes, as well as it will guide the scientific studies to be done later.





## **Materials and Methods**

### **Sample**

The sample of the study consists of tennis players aged 14-12, 30 players selected by the appropriate sampling method participated in the research and 15 of the players were determined as the experimental group and 15 as the control group. It has been considered that tennis players have played licensed tennis for at least 5 years and trained at least 4 days a week. Participants were informed about the study, and then they voluntarily participated in the study after obtaining their consent. The study was conducted with the approval of the institutional ethics committee.

This study was conducted according to the Declaration of Helsinki and was approved by Pamukkale University Research and Ethics Committee (E-60116787-020-217441) Denizli, Turkey. To collect data in the study, Sports Anxiety Scale 2 (SAS-2), Sports Motivation Scale-II (SMS-II), D2 Attention Test and International Tennis Federation (ITF) ITN test were used.

### **Measurements and procedures**

The measurement tools were applied within the scope of the pre-test one week before the psychological skill training program started, and within the scope of the post-test one week after the application ended.

### **Psychological Skills Training Program**

The psychological skills training program was planned as 1 session per week, 60 minutes, and 12 weeks. Mental training techniques such as motivation, anxiety, attention and tennis service scores of the athletes, goal setting, imagery, self-talk, routine, self-monitoring techniques and concentration-enhancing studies were carried out. When the psychological skills training with athletes are examined between 4-8 sessions (Sheard & Golby, 2006: 153; Zetou, Vernadakis, Bebetos, & Makrari, 2012: 798). Due to the high number of skills to be developed within the scope of this research (anxiety, motivation, self-confidence, attention, shooting performance), it was decided to hold 12 sessions. In addition, a 12-week psychological skills training program was appropriate as both informative and practical sessions were planned for each technique. During the 12-week practice, tennis players actively participated in the competitions. Coaches did not participate in the sessions and the practices were actively carried out under the supervision of a sports psychologist. During the planning of the sessions, the support of an expert and experienced sports psychologist was taken.

#### **Psychological Skills Training Program**

<b>Week</b>	<b>Training</b>	<b>Contents</b>
1	Goal Setting 1	Promotion, Rules, Confidentiality, Psychological assessment and development
2	Goal Setting 2	Self-awareness and how much improvement in skills
3	Imagination 1	How imagery is done, its importance and benefits
4	Imagination 2	Information about the mental game plan, its benefits, how it is applied
5	Inner Conversation 1	Information and sample videos on the effects of self-talk
6	Inner Conversation 2	How they self-talk and how they cope in adverse situations
7	Routine 1	How will the routines affect the situations in which they are used in competitions



8	Routine 2	Applying the routine that each athlete has determined to be the same
9	Concentration 1	How concentration comes into play in matches
10	Concentration 2	Inner speech and routine work to ensure concentration
11	Self-Monitoring 1	Their experiences and experiences from the first session to this session
12	Self-Monitoring 2	Questions were asked to the athletes about which applications they would use

### **Data collection tools**

#### **Anxiety Scale in Sports 2 (SAS-2)**

The Sports Anxiety Scale, developed by Smith, Smoll, and Schutz in 1990, was revised in 2006 by Smith, Smoll, Cumming, and Grossbard. The scale is a 4-point Likert type; It consists of a total of 15 items, each of which includes 3 sub-dimensions and consists of 5 items. The subscales are somatic anxiety, worry and concentration disorder. In the original study of the scale, both explanatory and values for anxiety, somatic anxiety, and concentration disorder subscales are .84, .82, and .75, respectively (Smith et al., 2006). It was adapted into Turkish for Turkish children and youth by Karadag and Asci (2015).

#### **Sports Motivation Scale-II (SMS-II)**

Pelletier et al. (2013) developed by Yildiz et al. (2019), according to the confirmatory factor analysis results of the scale, whose psychometric properties were examined, the fit index values of the 18-item model of the scale ( $\chi^2/sd=4.23$ , IFI=0.86, TLI=0.79, CFI=0.85, RMSEA=0.09); The fit index values of the 16-item (without items 3 and 7) model were found to be ( $\chi^2/sd=2.61$ , IFI=0.94, TLI=0.91, CFI=0.94, and RMSEA=0.06). The factor loads obtained vary between 0.43 (introjected regulation) and 0.84 (external regulation) for the 16-item model. In addition, because of the concurrent validity analysis, a significant relationship was found between all sub-dimension scores of the Sports Motivation Scale  $p>0.05$ .

#### **D2 Attention Test**

The D2 attention test was developed by Brickenkamp in 1962 and has been revised many times (Caglar & Koruc, 2006). The test basically measures selective attention based on duration. The speed of doing the task, obeying the rules and performance quality are the sub-features measured (Yayci, 2013). Because of these properties, TM (Total number of marked items), H (total error), H% (error percentage), TM-H (total item-error), KP (concentration performance) and DO (fluctuation rate) values appear because of the test. The Turkish adaptation and norm formation study of the scale was carried out by Toker (1988). Toker (1988) also tested the validity and reliability of the test in the 11-14 age group with this study. According to the results of the reliability analysis of the test made with the test-retest method with an interval of three months; It was found that  $r=0.71$  for TM,  $r=0.61$  for H,  $r=0.66$  for H%, and  $r=0.77$  for TM-H. For the validity analysis of the scale, the correlation value between the Password Subtest of 40 Wechsler tests was checked.  $r=0.42$  for TM and  $r=0.44$  for TM-H. Caglar and Koruc (2006) tested the validity and reliability of the test on Turkish athletes. The validity and reliability studies are examined, it is seen that the D2 attention test is a valid and reliable test for measuring attention. Within the scope of this research, selective attention, concentration scores of the athletes and the norm table created by Toker (1988) were used  $p>0.05$ .

#### **International Tennis Number (ITN) Test**



It is a test applied to determine the beginning and development levels of tennis players, developed by the International Tennis Federation (ITF). Tennis players should warm up and prepare well before taking the test. Each player is given 4 tries per test segment (forehand, backhand, volley, serve). The player has the right to reject the ball fed before the kick. If there is physical contact with the ball, it is taken into consideration. The evaluator's authority is valid and the final decision-making authority rests with the evaluator. Points are recorded after each hit. The test evaluation form is signed by the evaluator and the athlete after the evaluation is over. A copy of the test form is given to the tennis player.

### Analysis of Data

To determine the effect of psychological skill training on anxiety, motivation, attention and service scores in tennis players, all data were expressed with mean and standard deviation values, and the normality of the data was tested with the Skewness- Kurtosis and Levene Test. Since the normal distribution was determined, all data were tested at the 0.05 significance level. In the pretest-posttest comparisons within the Experimental and Control Groups, t-test analysis was applied to the dependent groups. In comparisons between groups, t-test analysis was applied in Independent Groups.

The difference between the pre-posttest values of the groups was recorded as the development value and whether there was a significant difference between these development values was tested with t-test analysis in independent groups.

### Results

**Table 1.** Descriptive Statistics of Subjects' Dependent Variables

	N	Mean	Sd	Skewness	Kurtosis	Levene Test
<b>Somatic Anxiety</b>	30	7,47	1,83	0,62	0,09	0,86
<b>Anxiety</b>	30	9,37	3,63	1,00	0,33	0,86
<b>Concentration Disorder</b>	30	7,87	2,40	0,52	-0,60	0,46
<b>Total Anxiety</b>	30	24,70	6,37	1,24	1,08	0,26
<b>Intrinsic Motivation</b>	30	18,10	3,00	-1,53	3,10	0,37
<b>Extrinsic Motivation</b>	30	56,93	10,55	-0,63	0,67	0,16
<b>Lack of Motivation</b>	30	17,40	3,40	-1,12	0,40	0,07
<b>Motivation Total</b>	30	80,53	12,56	-1,13	1,44	0,42
<b>Attention</b>	30	74,90	9,31	-0,46	-0,37	0,28
<b>Service Score</b>	30	30,67	16,08	1,33	2,68	0,07

**Table 2.** Pretest-Posttest Values of the Experimental Group Dependent T-test Analyze Table

		Mean	Sd	t	p
<b>Attention</b>	Pretest	73,07	9,32	-5,19	<b>0,00*</b>
	Posttest	77,13	9,73		



<b>Service Score</b>	Pretest	36,20	19,94	-9,24	<b>0,00*</b>
	Posttest	71,80	14,55		
<b>Somatic Anxiety</b>	Pretest	7,00	1,85	0,86	0,40
	Posttest	6,67	1,11		
<b>Anxiety</b>	Pretest	8,40	3,16	0,91	0,38
	Posttest	7,80	2,48		
<b>Concentration</b>	Pretest	7,93	1,91	-0,25	0,80
	Posttest	8,07	2,34		
<b>Anxiety Total</b>	Pretest	23,33	5,31	0,73	0,48
	Posttest	22,73	5,12		
<b>Intrinsic Motivation</b>	Pretest	18,87	2,03	1,98	0,07
	Posttest	17,00	3,98		
<b>Extrinsic Motivation</b>	Pretest	57,93	11,35	1,50	0,16
	Posttest	52,53	13,85		
<b>Lack of Motivation</b>	Pretest	18,20	2,96	10,91	<b>0,00*</b>
	Posttest	6,00	2,95		
<b>Motivation Total</b>	Pretest	81,73	12,81	1,74	0,10
	Posttest	74,60	15,90		

According to the results of the t-test analysis, a significant difference was found between the sub-dimensions of attention, service score and non-motivation of all variables belonging to the experimental group in the pretest-posttest dependent groups.

Although there is no significant difference in other sub-dimensions, it is seen that the posttest values are better than the pretest values.

**Table 3.** Pretest-Posttest Values of the Control Group Dependent T-test Analyze Table

		<b>Mean</b>	<b>Sd</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Attention</b>	Pretest	76,73	9,25	-0,51	0,62
	Posttest	77,00	9,59		
<b>Service Score</b>	Pretest	25,13	8,48	-4,57	<b>0,00*</b>
	Posttest	30,93	9,79		
<b>Somatic Anxiety</b>	Pretest	7,93	1,75	0,00	1,00
	Posttest	7,93	1,91		
<b>Anxiety</b>	Pretest	10,33	3,92	0,66	0,52
	Posttest	10,00	3,74		
<b>Concentration</b>	Pretest	7,80	2,88	-2,36	<b>0,03*</b>
	Posttest	8,73	2,49		
<b>Anxiety Total</b>	Pretest	26,07	7,20	-0,53	0,60
	Posttest	26,47	6,61		
<b>Intrinsic Motivation</b>	Pretest	17,33	3,64	0,97	0,35
	Posttest	16,80	4,30		
<b>Extrinsic Motivation</b>	Pretest	55,93	9,97	2,02	0,06
	Posttest	52,73	9,95		
<b>Lack of Motivation</b>	Pretest	16,60	3,72	4,53	<b>0,00*</b>
	Posttest	7,47	5,14		
<b>Motivation Total</b>	Pretest	79,33	12,62	1,85	0,09
	Posttest	75,67	13,38		



According to the t-test analysis results of all variables of the control group, a significant difference was found between the service score, concentration disorder sub-dimension and amotivation sub-dimension values in the pretest-posttest dependent groups.

It is seen that the values in other sub-dimensions are close to each other.

**Table 4.** Pretest Values of Experiment and Control Group Independent Sample t-test Analyze

	Group	Mean	Sd	t	p
<b>Attention</b>	experiment	73,07	9,32	-1,08	0,29
	control	76,73	9,25		
<b>Service Score</b>	experiment	36,20	19,94	1,98	0,08
	control	25,13	8,48		
<b>Somatic Anxiety</b>	experiment	7,00	1,85	-1,42	0,17
	control	7,93	1,75		
<b>Anxiety Pretest</b>	experiment	8,40	3,16	-1,49	0,15
	control	10,33	3,92		
<b>Concentration Pretest</b>	experiment	7,93	1,91	0,15	0,88
	control	7,80	2,88		
<b>Anxiety Total Pretest</b>	experiment	23,33	5,31	-1,18	0,25
	control	26,07	7,20		
<b>Intrinsic Motivation Pretest</b>	experiment	18,87	2,03	1,43	0,17
	control	17,33	3,64		
<b>Extrinsic Motivation Pretest</b>	experiment	57,93	11,35	0,51	0,61
	control	55,93	9,97		
<b>Lack of Motivation Pretest</b>	experiment	18,20	2,96	1,30	0,20
	control	16,60	3,72		
<b>Motivation Total Pretest</b>	experiment	81,73	12,81	0,52	0,61
	control	79,33	12,62		

There was no significant difference between the groups in the comparison of the pretest values of the experimental and control groups. Accordingly, it can be said that the groups were formed homogeneously according to all sub-dimensions.

**Table 5.** Posttest Values of Experimental and Control Groups Independent Sample t-test Analyze

	Group	Mean	Sd	t	p
<b>Attention</b>	experiment	77,13	9,73	0,04	0,97
	control	77,00	9,59		
<b>Service Score</b>	experiment	71,80	14,55	9,02	<b>0,00*</b>
	control	30,93	9,79		
<b>Somatic Anxiety</b>	experiment	6,67	1,11	-2,22	<b>0,03*</b>
	control	7,93	1,91		
<b>Anxiety Pretest</b>	experiment	7,80	2,48	-1,90	0,07
	control	10,00	3,74		



<b>Concentration Pretest</b>	experiment	8,07	2,34	-0,75	0,46
	control	8,73	2,49		
<b>Anxiety Total Pretest</b>	experiment	22,73	5,12	-1,73	0,09
	control	26,47	6,61		
<b>Intrinsic Motivation Pretest</b>	experiment	17,00	3,98	0,13	0,90
	control	16,80	4,30		
<b>Extrinsic Motivation Pretest</b>	experiment	52,53	13,85	-0,05	0,96
	control	52,73	9,95		
<b>Lack of Motivation Pretest</b>	experiment	6,00	2,95	-0,96	0,35
	control	7,47	5,14		
<b>Motivation Total Pretest</b>	experiment	74,60	15,90	-0,20	0,84
	control	75,67	13,38		

In the comparison of the posttest values of the experimental and control groups, only a significant difference was found between the Service scores and the somatic anxiety mean scores between the groups. Accordingly, it can be said that psychological skill training has a highly significant effect on the service score.

**Table 6.** T-test table of improvement scores in dependent variables in independent groups between experimental and control groups

	<b>Group</b>	<b>Mean</b>	<b>Sd</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Attention Development</b>	experiment	4,07	3,03	4,04	<b>0,00*</b>
	control	0,27	2,02		
<b>Service Score Development</b>	experiment	35,60	14,92	7,35	<b>0,00*</b>
	control	5,80	4,92		
<b>Anxiety Somatic Development</b>	experiment	-0,33	1,50	-0,72	0,48
	control	0,00	1,00		
<b>Anxiety Development</b>	experiment	-0,60	2,56	-0,32	0,75
	control	-0,33	1,95		
<b>Concentration Development</b>	experiment	0,13	2,03	-1,22	0,23
	control	0,93	1,53		
<b>Anxiety Total Development</b>	experiment	-0,60	3,20	-0,90	0,38
	control	0,40	2,90		
<b>Intrinsic Motivation Development</b>	experiment	-1,87	3,64	-1,22	0,23
	control	-0,53	2,13		
<b>Extrinsic Motivation Development</b>	experiment	-5,40	13,99	-0,56	0,58
	control	-3,20	6,14		
<b>Lack of Motivation Development</b>	experiment	-12,20	4,33	-1,33	0,19
	control	-9,13	7,81		
<b>Motivation Total Development</b>	experiment	-7,13	15,91	-0,76	0,45
	control	-3,67	7,68		



According to the development score between Attention, Service Score, Anxiety and Motivation Pretest and Posttest Values, there is a significant improvement in attention and service score in favor of the experimental group. There was no significant difference between the groups in anxiety and motivation development values. However, it can be said by looking at the averages that the developmental values of the experimental group are better than the control group in all dimensions.

## **Discussion**

The aim of the 12-week psychological skill training program for tennis players is to reduce their anxiety levels, increase their motivation levels and improve their attention levels, as well as increase their service scores.

The pretest-posttest results of the experimental group, a significant difference was found between the attention, service score and non-motivation sub-dimension values. Although there is no significant difference in other variables, it is seen that the posttest values are better than the pretest values (Table 2). To the pretest-posttest results of the control group, a significant difference was found between the service score, concentration disorder sub-dimension and non-motivation sub-dimension. In other sub-dimensions are close to each other (Table 3). We can say that the athletes in the experimental group developed more in the sub-dimensions of attention, service score and motivation compared to the athletes in the control group. The results obtained in the studies of Hanrahan (1995), Sheard and Golby (2006), Noh, Morris and Andersen (2007) and Guast (2013) support the results of this research. Hanrahan (1995) observed an increase in the concentration levels of the athletes in her study with wheelchair amputee athletes, the athletes showed an increase in their attention skills and improved many psychological characteristics such as energy control, resilience, and self-esteem. Noh et al. (2007), on the other hand, found a significant increase in the concentration levels of dancers after a 12-week psychological skills training program with dancers. Guast et al. (2013) also observed an increase in the attention concentration skills of the athletes in the psychological skills training performed with wheelchair water skiers. Within the scope of this research, many activities aimed at improving the athletes' mental training techniques such as attention, concentration, imagery, self-talk, routine were used. Moran (2004b) also recommends target setting, using pre-performance routines, using trigger words, and imagery to improve attention. These techniques suggested by Moran (2004b) were used in the 12-week psychological skills training with athletes, and as a result, a significant increase in the selective attention of the athletes was observed. It is thought that all these studies increase the selective attention levels of athletes. It can be said that the increase in the attention level of the athletes in the experimental group and the psychological skill training were also very effective on the service scores. There are studies that directly investigate the effect of psychological skill training on hitting performance, such as this research. Thelwell et al. (2006) increased the performance of the players (first touch/control percentage, pass percentage, post-fight ball possession percentage) in his study on football players, Boroujeni and Shahbazi (2011) increased their passing skill (accuracy and speed of the pass) in their study with basketball players, Zetou, Vernadakis, Bebetos, and Makrari, (2012) observed an increase in the serving skills of the athletes in their study with volleyball players.

No significant comparison of the pretest values of the experimental and control groups. Accordingly, it can be said that the groups were formed homogeneously according to all sub-dimensions (Table 4). In the comparison of the posttest values of the experimental and control groups, only a significant difference was found between the Service scores and the somatic



anxiety mean scores between the groups. Accordingly, it can be said that psychological skill training has a highly significant effect on the service score (Table 5). Perkos et al (2002), Johnson et al. (2004) and Theodorakis et al. (2001) examined the effect of the psychological skill training program on the hit rate, as in this study. When all these studies (Johnson et al., 2004; Shambrook and Bull, 1996; Theodorakis et al., 2001) were examined, it was investigated that only one mental training technique, such as internal speech and imagery, was used to improve hitting performance, and that this technique was regulated only for performance. The findings show that this method improves hitting performance. According to the improvement score between attention, service score, anxiety and motivation pretest and posttest values, there is a significant development in favor of the experimental group in attention and service scores. No significant groups in anxiety and motivation development values. However, it can be said by looking at the averages that the developmental values of the experimental group are better than the control group in all dimensions (Table 6).

### **Limitations And Recommendations**

The first limitation of the study is that the experimental group of the study consisted of tennis players aged 14-12. It is suggested that future studies should be planned in such a way as to consider athletes from different branches and different age groups. The second limitation of the study is that the data on the anxiety, motivation, attention and tennis service scores of the athletes are limited to the data obtained from the measurement tools used in this study. It is recommended to use qualitative methods together with quantitative methods for future studies.

In studies on the anxiety level of athletes, it is recommended that cognitive and physical techniques be used together and more frequently to reduce the anxiety level. That the studies to be carried out with the motivation levels of the athletes should be planned with fewer groups and for a longer period. It is recommended that the studies on the tennis service performance of the athletes should be longer.

### **Conclusion**

It can be said that psychological skill training has a highly significant effect on attention and service scores in the Experimental Group tennis players. With this study, although there is no significant difference in other sub-dimensions in the experimental group, there is a development between the pretest and posttest values. In the comparison of the posttest values of the experimental and control groups, only a significant difference was found between the Service scores and the somatic anxiety mean scores between the groups. Accordingly, psychological skill training has a highly significant effect on attention and service scores.

### **Financial Resource**

In this study, equipment and material support was not received from any company or official institution in a material and moral way.

### **Conflict of Interest**

There is no possible conflict of interest with any board membership, company or individuals related to this study.





## REFERENCE

- Blakeslee ML, Goff DM. (2007). The effects of a mental skills training package on equestrians. *The Sport Psychologist*, 21(3): 288-301.
- Blumenstein B, Orbach I. (2012). Psychological Skills in Sport: Training and Application. Nova Science Publisher's, Incorporated.
- Bois JE, Sarrazin PG, Southon J, & Boiché JC. (2009). Psychological characteristics and their relation to performance in professional golfers. *The Sport Psychologist*, 23(2): 252-270.
- Boroujeni ST, Shahbazi M. (2011). The effect of instructional and motivational self-talk on performance of basketball's motor skill. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15: 3113-3117.
- Brewer BW. (2009). Handbook of Sports Medicine and Science, Sport Psychology. John Wiley and Sons, 1-6.
- Brickenkamp, R. (1962). Attention Load Test (Test d2). 1st ed. Gottingen: Hogrefe.
- Caglar E, Koruc Z. (2006). Reliability and validity of D2 attention test in athletes. *Journal of Sport Sciences*, 17(2): 58-80.
- Cetinkalp ZC, Asci FH, Altintas A. (2012). The validity and reliability study of the adolescent version of the Sports Motivation Scale. 2nd International Social Sciences in Physical Education and Sport Congress, Ankara, Turkey.
- De Guast VDB, Golby J, Van Wersch A., & d'Arripe-Longueville F. (2013). Psychological skills training of an elite wheelchair water-skiing athlete: A single-case study. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 30(4): 351-372.
- Eklund RC, Tenenbaum G. (2014). Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology. Sage Publications.
- Hanrahan SJ. (1995). Psychological skills training for competitive wheelchair and amputee athletes. *Australian Psychologist*, 30(2): 96-101.
- Hardy, J., Hall, C. R., & Alexander, M. R. (2001). Exploring self-talk and affective states in sport. *Journal of Sports Sciences*, 19: 469-475
- Hemmings B, Holder T. (2013). Applied sport psychology: A case-based approach. John Wiley and Sons.
- Horn TS, Bloom P, Berglund KM., & Packard S. (2011). Relationship between collegiate athletes' psychological characteristics and their preferences for different types of coaching behavior. *The Sport Psychologist*, 25(2): 190-211.
- International Tennis Federation (2004). Available at: <http://www.tennisplayandstay.com/media/131803/131803.pdf>; accessed on 24.12.2019



Ikizler, C. (1993). *The Psychology of Success in Sports*. 1st Edition, Alfa Printing Publishing Distribution, Istanbul.

Johnson JJ, Hrycaiko DW, Johnson GV, Halas JM. (2004) Self-talk and female youth soccer performance. *The Sport Psychologist*, 18(1): 44-59.

Karadag D, Asci FH. (2015). Reliability and Validity of the Sports Anxiety Scale-2 in Adolescent Athletes. 3rd International Exercise and Sport Psychology Congress, Marmara University, Istanbul, Turkey.

Kingston KM, Wilson KM. (2009). The application of goal setting in sport. In: Mellalieu S, Hanton S, eds. *Advances in Applied Sport Psychology: A review*. Routledge, 75-123.

Moran A. (2004b). Attention and Concentration Training in Sport. *Encyclopedia of Applied Psychology*, (1): 209- 214.

Noh YE, Morris T., & Andersen MB. (2007). Psychological intervention programs for reduction of injury in ballet dancers. *Research in Sports Medicine*, 15(1): 13-32.

Official Web Site of International Tennis Federation 2013.

Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychol Sport Exerc*, 14, 329-41.

Perkos S, Theodorakis Y., & Chroni S. (2002). Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *The Sport Psychologist*, 6(4): 368-383.

Ryska TA. (1998). Cognitive-behavioral strategies and precompetitive anxiety among recreational athletes. *The Psychological Record*, 48(4): 697-708.

Shambrook CJ, Bull SJ. (1996). The use of a single-case research design to investigate the efficacy of imagery training. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8(1): 27- 43.

Shaw D, Gorely T, Corban R. (2005). *Sport and Exercise Psychology*. Garland Science.

Sheard M, Golby J. (2006). Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2): 149-169.

Slimani M, Chéour F. (2016). Effects of cognitive training strategies on muscular force and psychological skills in healthy striking combat sports practitioners. *Sport Sciences for Health*, 12(2): 141-149.

Smith AL, Ullrich-French S, Walker E, Hurley KS. (2006). Peer relationship profiles and motivation in youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(3): 362-382.

Smith RE, Smoll FL, Cumming SP., & Grossbard JR. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(4): 479-501.



- Smith RE, Smoll FL., & Schutz RW. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2(4): 263-280.
- Thelwell RC, Greenlees IA, Weston NJ. (2006). Using psychological skills training to develop soccer performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3): 254- 270.
- Theodorakis Y, Chroni S, Laparidis K, Bebetos V, Douma I. (2001). Self-talk in a basketball-shooting task. *Perceptual and Motor Skills*, 92(1): 309-315.
- Toker, M.Z. (1998). Standardization of the Visual Attention Test d2 on a Turkish Sample. Bogazici University, Master Thesis, Istanbul.
- Vealey R. (2007). Mental Skills Training in Sport. In: Tenenbaum G, Eklund RC, eds. *Handbook of Sport Psychology*. John Wiley and Sons, 287-309.
- Vealey RS. (1994). Current status and prominent issues in sport psychology interventions. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26(4): 495-502.
- Weinberg R, Gould D. (2015). *Foundation of Sport Exercise Psychology Çeviren: Şahin M, Koruç Z. Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri*. Ankara: Nobel Yayınevi, 553-567.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*. 5th ed. Stanningley: Human Kinetics.
- Whelan JP, Mahoney MJ, Meyers AW. (1991). Performance enhancement in sport: A cognitive behavioral domain. *Behavior Therapy*, 22(3): 307-327
- Yanar S., Kirandi O., & Cimen K. (2017). Investigation of the Relationship between Achievement Motivation and Optimal Performance Mood in Tennis Players, *Journal of Sports Education*, 1(1), 69-75.
- Yayci L. (2013). The validity and reliability study of the D2 attention test. *Kalem Journal of Education and Human Sciences*, 3(1): 43-80.
- Yildiz, A., Altintas, A., Elmas, S., & Asci, F. H. (2019). Investigating the psychometric properties of Sport Motivation Scale-II. *Journal of Sports Medicine*, 54(1), 33-44. doi: 10.5152/tjism.2019.114
- Zaichkowsky L. (2006). Sport psychology: A primer for educators. *The Journal of Education*, 187(1): 1-8.
- Zetou E, Vernadakis N, Bebetos E., & Makrari E. (2012). The effect of self-talk in learning the volleyball service skill and self-efficacy improvement. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7(4): 794-805.



## How Does Physical Activity Affect the Quality of Life of University Students?

Fatih GÜR<sup>1</sup>, Vedat AYAN<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pamukkale University, Faculty of Sport Sciences, Denizli, TÜRKİYE  
<https://orcid.org/0000-0003-0776-5754>

<sup>2</sup>Trabzon University, Faculty of Sport Sciences, Trabzon, TÜRKİYE  
<https://orcid.org/0000-0003-1887-5334>

Email: [fatihgur@pau.edu.tr](mailto:fatihgur@pau.edu.tr), [vayan@trabzon.edu.tr](mailto:vayan@trabzon.edu.tr)

*Type: Research Article (Received: 22.07.2024 - Accepted: 09.12.2024)*

### Abstract

The concept of quality of life is multifaceted, encompassing various dimensions, including physical health, social relationships, and psychological well-being. Physical activity level is one of the factors that affects quality of life. The objective of this study is to examine the relationship between physical activity levels and quality of life perceptions among young people. The study sample consisted of 360 students, 102 males and 258 females, enrolled at XXX University during the 2023-2024 academic year. The data were collected using a cross-sectional design, with the participants completing the Physical Activity Scale-2, SF-12 Quality of Life Scale, and a personal information form. The data were collected based on self-report. The statistical analyses revealed a significant relationship between moderate and high physical activity levels and both physical and mental health components of quality of life ( $p < 0.05$ ). Additionally, gender differences were observed, indicating that males exhibited higher physical activity and quality of life scores compared to females ( $p < 0.05$ ). The findings indicate that it may be beneficial to promote physical activity to enhance general well-being among young people. Additionally, the study highlights the importance of considering gender as a variable in the perception of physical activity levels and quality of life. Overall, the results suggest that interventions to increase physical activity levels may be an effective approach to improve the quality of life of young people. It is crucial to consider the gender factor in the planning of these strategies.

**Keywords:** Gender Differences, Physical Activity, Quality of Life, Well-being, Young Individuals



## **Introduction**

The concept of quality of life is multifaceted, encompassing a range of dimensions that collectively contribute to an individual's overall well-being. This concept encompasses a number of interrelated dimensions, including physical health, satisfaction with social relationships, life satisfaction, and psychological well-being (Irtelli & Durbano, 2020). One of the factors known to have an impact on quality of life is the level of physical activity. Physical activity is defined as any bodily movement that results in the contraction of skeletal muscles and causes energy expenditure above the resting metabolic rate (Warren et al., 2010). The level of physical activity is frequently utilized as an indicator of an individual's health status and is associated with various health outcomes. Physical activity is associated with an increased risk of cardiovascular disease (Rai & Thompson, 2010), diabetes (Kim et al., 2022) and cancer (Sun et al., 2012). However, it has been demonstrated to have numerous health benefits, including a reduced risk of chronic diseases such as diabetes.

A correlation was observed between the quality of life and physical activity level in children and young people. It was found that an increased physical activity level was associated with a higher quality of life, whereas a sedentary lifestyle was reported to cause a lower quality of life in this population (Uribe et al., 2021; Vaquero-Solís et al., 2021; Wu et al., 2017). In a study of young people, Valois et al. (2004) found a positive correlation between physical activity and life satisfaction. Similarly, Wray et al. (2022) reported that individuals with adequate levels of physical activity exhibited enhanced body composition, physical fitness, cognitive development, overall quality of life, and a reduced risk of premature death in later life. In addition, Randhawa et al. (2021) demonstrated that physical activity level positively affects health-related quality of life in young people with obesity. Moola et al. (2010) emphasized the psychological benefits of physical activity on quality of life, self-efficacy, and role functioning in young people with congenital heart disease.

While some research indicates that regular physical activity has a positive effect on mental health, social relationships, and overall life satisfaction among young people (M. Pascoe et al., 2020), no studies were identified that examine the relationship between low, moderate, or high physical activity levels and the sub-dimensions of quality of life (Wu et al., 2017).

The primary objective of this study is to investigate the relationship between the low, moderate, and high levels of physical activity among young people and the sub-dimensions of quality of life. The objective of this study is to compare the physical activity and quality of life levels of young people according to gender.

## **Materials and Methods**

### **Research Design**

This study was conducted using a cross-sectional research design with the objective of examining the relationship between the quality of life and physical activity levels of young people (Setia, 2016).

### **Research Group**

The study's participant group consisted of young individuals between the ages of 18 and 29 who were enrolled at Pamukkale University. In order to determine the sample size of the study, a power analysis was conducted using the G-Power program. In this analysis, the expected effect size was determined to be 0.3, the alpha level was set at 0.05%, and the power



value was set at 80% (Kang, 2021). The results of the power analysis indicated that at least 150 participants were required to obtain statistically reliable results from the research.

### **Data Collection**

Data were collected via an online questionnaire distributed through social media websites, including Facebook, Instagram, and WhatsApp. The questionnaires were created using Google Forms and an online link was generated. The data collection process involved disseminating the online survey link on the relevant platforms and delivering it to the participants. At the beginning of the questionnaires, an informative announcement was included, inviting the participants to the research. This announcement explained the purpose, process, and privacy policy of the research. The data collection process involved the use of three instruments: the Personal Information Form, the Physical Activity Scale 2, and the SF-12 Quality of Life Scale.

### **Personal Information Form**

This form was developed by the authors for the purpose of collecting information pertaining to the socio-demographic characteristics of the participants. The form includes questions on age, gender, income, and education.

### **SF-12 Quality of Life Scale**

The SF-12 Quality of Life Scale, developed by Ware et al. (1996) and subsequently adapted into Turkish by Soylu and Kütük (2021), comprises eight sub-dimensions and 12 items. These include physical functioning, physical role, body pain, general health, energy, social functioning, emotional role and mental health. Items pertaining to physical and emotional role are answered dichotomously (yes or no), whereas other items utilize a Likert-type scale with options ranging from 3 to 6. The physical component (PCS) score is derived from the general health, physical functioning, physical role, and body pain sub-dimensions, while the mental component (MCS) score is calculated from the social functioning, emotional role, mental health, and energy sub-dimensions. Both the FCI and MCI scores range from 0 to 100, with higher scores representing better health. The Cronbach's Alpha coefficient of the Turkish version of the scale was found to be 0.73 and 0.72 for the "FIM" and "MBS" subscales, respectively.

### **Physical Activity Scale 2**

The FAQ-2 was developed by Pedersen et al. (2018) to predict physical activity and sedentary behavior in adults. Gür (2021) subsequently developed the scale, which is a one-page self-report scale adapted into Turkish by the authors of the study. The scale comprises nine items that assess sedentary behavior at work, transportation, and leisure time, as well as physical activity at varying intensities (light, moderate, and high). The metabolic equivalent (MET) value of each item can be employed to estimate the individual's daily and weekly physical activity level. The scale is designed to be completed in a relatively brief period of time. Furthermore, the items are accompanied by illustrative images to enhance their intelligibility. For each item on the scale, the daily or weekly physical activity level of the individual is calculated by multiplying the MET value for that item by the number of times reported by the users.

### **Statistical Analysis**



The SPSS 26.0 package program was employed for the statistical analysis of this study. The conformity of the data to a normal distribution was evaluated by means of the Shapiro-Wilk test and the calculation of skewness and kurtosis values. Pearson correlation analysis was applied to evaluate the relationship between physical activity levels and physical and mental components of quality of life. In addition, the means of the participants' physical activity levels and quality of life components were compared by means of the independent samples t test and the Mann-Whitney U test. All statistical tests were conducted with a significance level of  $p < 0.05$ .

### Ethical Values

This study was conducted in accordance with the principles of the Declaration of Helsinki and was approved by the Pamukkale University Faculty of Medicine Ethics Committee (Ethics approval number: E-60116787-020-521740). Prior to the commencement of the study, all participants were informed in detail about the aims and procedures of the study and provided written consent. Participants were assured that their personal information would be kept confidential and that they could withdraw from the study at any time. All participants were volunteers and did not receive any compensation for their participation.

### Findings

#### Descriptive Data

The study's participant group consisted of 360 students, 102 males and 258 females, who were enrolled at Pamukkale University during the 2023-2024 academic year. The mean age of the participants was  $21.33 \pm 3.81$ . The relationship between the physical component sub-dimensions of the SF-12 and physical activity scores is presented in Table 1.

**Table 1.** Association between physical activity levels and physical components of quality of life

		Physical Functionality	Physical Role	Body Pain	General Health	Physical Component Summary Score
Low Physical Activity Level	Pearson r	0.067	-0.027	-0.072	0.047	-0.007
	p	0.204	0.609	0.172	0.373	0.898
	n	360	360	360	360	360
Moderate Physical Activity Level	Pearson r	0.137*	0.053	0.002	0.210*	0.122*
	p	0.009	0.313	0.966	0.000	0.021
	n	360	360	360	360	360
High Physical Activity Level	Pearson r	0.133*	0.025	-0.023	0.254*	0.109*
	p	0.011	0.639	0.658	0.000	0.039
	n	360	360	360	360	360

\*Correlation is significant at  $p < 0.05$  level.

The data in the table indicate a correlation between different physical activity levels and physical health indicators. In individuals with low physical activity levels, no significant correlation was observed between physical functioning, physical role, body pain, general health, and physical component summary score (Pearson r: 0.067, -0.027, -0.072, 0.047, -0.007;  $p > 0.05$ , respectively). This suggests that low physical activity is not directly associated with other physical health indicators. However, stronger associations were observed at moderate and high physical activity levels. At the moderate physical activity level, there was a positive and statistically significant relationship between physical



functioning, general health, and the physical component summary score (Pearson r: 0.137, 0.210, 0.122;  $p < 0.05$ , respectively). Similarly, positive correlations were observed in individuals with high physical activity levels (Pearson r: 0.133, 0.254, 0.109;  $p < 0.05$ , respectively). These findings suggest that moderate and high physical activity levels are positively correlated with physical health indicators and that general health and physical functioning levels increase with increasing physical activity.

The evaluation of the relationship between the mental component sub-dimensions of SF-12 and physical activity scores is shown in Table 2.

**Table 2.** Association between physical activity levels and mental components of quality of life

		Energy	Social Functioning	Emotional Role	Mental Health	Mental Component Summary Score
Low Physical Activity Level	Pearson r	0.106*	0.068	-0.107*	-0.010	-0.012
	p	0.044	0.199	0.043	0.845	0.825
	n	360	360	360	360	360
Moderate Physical Activity Level	Pearson r	0.194**	0.090	0.027	0.105*	0.123*
	p	0.000	0.087	0.615	0.047	0.020
	n	360	360	360	360	360
High Physical Activity Level	Pearson r	0.157**	0.128*	0.057	0.153**	0.155**
	p	0.003	0.015	0.279	0.004	0.003
	n	360	360	360	360	360

According to the data in the table, the relationship of different physical activity levels with mental health indicators was examined. In individuals with low physical activity levels, significant correlations were observed between energy and emotional role (Pearson r: 0.106, -0.107,  $p < 0.05$ , respectively). At a moderate level of physical activity, a stronger relationship was observed between energy and mental health (Pearson r: 0.194, 0.105;  $p < 0.05$ ). Associations with other indicators were limited ( $p > 0.05$ ). Similarly, positive and statistically significant associations were found between energy, social functioning, emotional role and mental health in individuals with high physical activity levels (Pearson r: 0.157, 0.128, 0.153, 0.155, respectively;  $p < 0.05$ ). These findings suggest that moderate and high physical activity levels are positively correlated with mental health indicators and mental health levels increase with increasing physical activity. The comparison of the participants' quality of life summary scores according to gender is shown in Table 3.

**Table 3.** Comparison of participants' quality of life summary scores according to gender

Measurement	Group	n	X ± SD	t	df	p <sup>^</sup>
Physical Component Summary Score	Male	102	72.43±17.38	3.78	358	0.000*
	Woman	258	63.76±20.38			
Mental Component Summary Score	Male	102	55.87 ±18.72	3.951	358	0.000*
	Woman	258	47.16 ±18.91			

<sup>^</sup>Independent samples t test, \* $p < 0.05$

A significant difference was found between male and female participants in physical component summary scores ( $t=3.78$ ,  $df=358$ ,  $p < 0.001$ ). Similarly, a significant difference was





observed between male and female participants in mental component summary scores ( $t=3.951$ ,  $df=358$ ,  $p<0.001$ ). The comparison of participants' physical activity scores according to gender is shown in Table 4.

**Table 4.** Comparison of participants' Physical Activity scores according to gender

Measurement	Group	n	Rank Mean	Queue Total	U	p <sup>^</sup>
Low Physical Activity Level	Male	102	181.56	185119	13049.50	0.902
	Woman	258	180.08	46460		
Moderate Physical Activity Level	Male	102	207.11	21125.00	10444.00	0.002*
	Woman	258	169.98	43855.00		
High Physical Activity Level	Male	102	241.72	24655.50	6913.50	0.000*
	Woman	258	156.30	40324.50		

<sup>^</sup>Mann-Whitney U test, \* $p<0.05$

There was no significant difference between male and female participants with low physical activity level in terms of rank sum ( $U=13049.50$ ,  $p=0.902$ ). A significant difference was found between male and female participants with moderate physical activity level in terms of rank sum ( $U=10444.00$ ,  $p=0.002$ ). A significant difference was found between male and female participants with high physical activity level in terms of rank sum ( $U=6913.50$ ,  $p<0.001$ ).

## Discussion and Conclusions

The objective of this study was to examine the relationship between different physical activity levels and quality of life among young people and to investigate differences according to gender. When the relationship between physical activity level and the sub-dimensions of quality of life was examined, no significant correlation was observed between low physical activity level and the physical components of quality of life. Nevertheless, stronger correlations were observed between moderate and high physical activity scores and physical and mental health sub-dimensions of QoL. In contrast, comparisons by gender revealed that men exhibited higher physical activity and quality of life scores than women, with a statistically significant difference between the two groups.

In their meta-analysis, Janssen and LeBlanc (2010) demonstrated that physical activity has a positive dose-response relationship with numerous aspects of health in young people. The authors underscored that while low levels of physical activity may confer benefits for chronic conditions such as obesity, the primary health benefits are likely to be derived from moderate and high levels of physical activity (Janssen & LeBlanc, 2010). Similarly, Gu et al. (2016) demonstrated that the physical components of quality of life can be enhanced by increasing physical activity levels. In their study, Uribe et al. (2021) found a significant relationship between moderate physical activity level and quality of life. Their regression analysis demonstrated that physical activity level explained 14% of quality of life. Upon examination of the research findings, it was determined that there were positive and statistically significant relationships between moderate physical activity scores and three key areas: physical functioning, general health, and physical component summary score of quality of life.



Similarly, positive and statistically significant associations were observed between high physical activity level scores and the same components. The above findings, which demonstrate that general health and physical functioning levels can be positively influenced by increased physical activity among young people, are consistent with the existing literature. The findings indicate that an increase in the level of moderate or high-intensity physical activity may have a positive impact on the overall health and well-being of young people. Consequently, the promotion of physical activity can be regarded as an efficacious strategy for enhancing the quality of life of young people.

A bidirectional linear relationship exists between physical activity level and youth mental health. Increasing physical activity levels may protect against the development of depressive symptoms in young people (M. C. Pascoe & Parker, 2018). Bustamante et al. (2023) conducted a meta-analysis, which revealed that the intervention had a moderate to large effect on adolescents and young people with diagnosed depression. The results of this study support the view that university students with higher levels of physical activity have better perceptions of quality of life in the psychological and social domains. In this study, the relationship between different physical activity levels and the mental component indicators of quality of life was examined. No statistically significant correlations were observed between low physical activity level scores and energy and emotional role. Conversely, a positive correlation was observed between moderate and high physical activity level scores and energy, social functioning, mental health, and mental component summary score. These findings indicate that an increase in physical activity levels among young people may have a positive effect on their mental health. It can be concluded that physical activity is a significant factor influencing both physical and mental health among young people. The extant literature tends to emphasise the positive relationship between physical activity and mental health among young people (Bustamante et al., 2023; Janssen & LeBlanc, 2010; M. C. Pascoe & Parker, 2018). Regular physical activity has been linked to enhanced mental well-being, diminished symptoms of depression, and an improved overall quality of life in young people. Promoting physical activity among young people can play a significant role in promoting mental health and well-being.

One of the variables that affects the relationship between physical activity and quality of life is gender (Nowak et al., 2019). The majority of studies indicate that men engage in greater physical activity than women, which is associated with a higher perception of quality of life (Bonsaksen, 2012; Özcan & Saraç, 2021). For instance, Louzado et al. (2021) conducted a cross-sectional study of 1,270 workers with the objective of identifying the factors associated with the quality of life of young workers. The mean quality of life for men was 31.1, while that for women was 29.4. Furthermore, it was demonstrated that the quality of life of individuals who engage in regular physical activity is 30% higher than that of individuals who are physically inactive. In our study, we found statistically significant differences between male and female participants in favor of men in both the physical component summary scores and the mental component summary scores, in line with the existing literature. However, the results indicated that men exhibited higher levels of moderate and high physical activity than women, with these differences being statistically significant. This discrepancy may be attributed to the fact that men tend to associate physical activity with a higher quality of life than women, whereas women perceive moderate physical activity as more beneficial for quality of life (Begdache et al., 2022). Conversely, this phenomenon may also be attributed to social factors, such as educational attainment and income level (Ellina et al., 2021; Mielke et



al., 2022; Román et al., 2017). An understanding of these gender-specific differences may prove to be an invaluable asset in the development of interventions designed to enhance physical activity and quality of life in both male and female populations.

It should be noted that this study is subject to certain limitations. Firstly, the sampling method employed may not have yielded a representative sample of the population, which may limit the generalizability of the results. The unequal number of male and female participants made it challenging to fully reflect gender-based differences. Additionally, the data collection tools utilized self-report scales, which may not have fully reflected the participants' physical activity levels and quality of life. Finally, it should be noted that the findings were limited to a specific geographical region or cultural context, and there may be uncertainty about how the study can be generalized to other groups. Further research involving larger sample sizes, the analysis of diverse forms of physical activity, and the investigation of long-term effects on health outcomes may assist in a more comprehensive understanding of the relationship between quality of life and physical activity. Conclusion

In conclusion, this study contributes to our understanding of the relationship between different levels of physical activity and quality of life among young people. It can be posited that moderate and high levels of physical activity may have a positive effect on general health, physical functioning, and mental health. It was demonstrated that gender should be regarded as a crucial factor in the perception of quality of life and physical activity level. These findings underscore the necessity of incorporating gender-specific considerations into the design of physical activity incentives to enhance the quality of life of young people.



## REFERENCES

- Begdache, L., Danesharasteh, A., & Ertem, Z. (2022). The Impact of the Different Stages of COVID-19, Time of the Week and Exercise Frequency on Mental Distress in Men and Women. *Nutrients*, *14*(13), 2572. <https://doi.org/10.3390/nu14132572>
- Bonsaksen, T. (2012). Exploring gender differences in quality of life. *Mental Health Review Journal*, *17*(1). <https://doi.org/10.1108/13619321211231815>
- Bustamante, E. E., Santiago-Rodríguez, M. E., & Ramer, J. D. (2023). Unlocking the Promise of Physical Activity for Mental Health Promotion. *JAMA Pediatrics*, *177*(2). <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.5096>
- Ellina, P., Middleton, N., Lambrinou, E., & Kouta, C. (2021). Social gradient in health-related quality of life among urban middle-age residents in Limassol, Cyprus: Research article. *BMC Public Health*, *21*(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-10027-6>
- Gu, X., Chang, M. M., & Solmon, M. A. (2016). Physical Activity, Physical Fitness, and Health-Related Quality of Life in School-Aged Children. *Journal of Teaching in Physical Education*, *35*(2). <https://doi.org/10.1123/jtpe.2015-0110>
- Gür, F. (2021). Fiziksel Aktivite Ölçeği-2'nin Türkçe Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, *12*(3), 252–263.
- Irtelli, F., & Durbano, F. (2020). *Quality of Life and Biopsychosocial Paradigm: A Narrative Review of the Concept and Specific Insights*. <https://doi.org/10.5772/intechopen.91877>
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *7*(1), 40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Kim, D., Seo, J., Ha, K. H., & Kim, D. J. (2022). Maintaining Physical Activity Is Associated With Reduced Major Adverse Cardiovascular Events in People Newly Diagnosed With Diabetes. *Journal of Obesity & Metabolic Syndrome*. <https://doi.org/10.7570/jomes22007>
- Louzado, J. A., Cortes, M. L., Oliveira, M. G., Bezerra, V. M., Mistro, S., Medeiros, D. S. de, Soares, D. A., Silva, K. O., Kochergin, C. N., Carvalho, V. C. H. dos S. de, Amorim, W. W., & Mengue, S. S. (2021). Quality of Life and Associated Factors in Young Workers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph18042153>
- Mielke, G. I., Malta, D. C., Nunes, B. P., & Cairney, J. (2022). All are equal, but some are more equal than others: Social determinants of leisure time physical activity through the lens of intersectionality. *BMC Public Health*, *22*(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12428-7>
- Moola, F., Fusco, C., & Kirsh, J. A. (2010). The Perceptions of Caregivers Toward Physical Activity and Health in Youth With Congenital Heart Disease. *Qualitative Health Research*. <https://doi.org/10.1177/1049732310384119>



- Nowak, P. F., Bożek, A., & Blukacz, M. (2019). Physical Activity, Sedentary Behavior, and Quality of Life Among University Students. *Biomed Research International*, 2019, 1–10. <https://doi.org/10.1155/2019/9791281>
- Özcan, B. E., & Saraç, L. (2021). The Relationship between Physical Activity and Quality of life during the COVID-19 Pandemic: A Case of Female and Male Physical Education Teachers. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 12(3). <https://doi.org/10.54141/psbd.979254>
- Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., & Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: A scoping review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), e000677. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000677>
- Pascoe, M. C., & Parker, A. G. (2018). Physical activity and exercise as a universal depression prevention in young people: A narrative review. *Early Intervention in Psychiatry*, 13(4). <https://doi.org/10.1111/eip.12737>
- Pedersen, E. S. L., Mortensen, L., Brage, S., Bjerregaard, A., & Aadahl, M. (2018). Criterion validity of the physical activity scale (PAS2) in Danish adults. *Scandinavian Journal of Public Health*, 46(7), 726–734. <https://doi.org/10.1177/1403494817738470>
- Rai, M., & Thompson, P. D. (2010). The Definition of Exertion-Related Cardiac Events. *British Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1136/bjsem.2009.057653>
- Randhawa, S., Randhawa, N., Hassanin, E.-H., Yi-Frazier, J. P., & Early, K. B. (2021). Pilot Evaluation of Obesity-specific Health-related Quality of Life Following a 12-week Non-randomized Lifestyle Intervention in Youth. *Obesity Science & Practice*. <https://doi.org/10.1002/osp4.535>
- Román, X. A. S., Toffoletto, M. C., Oyanedel, J. C., Salfate, S. V., & Grandón, K. L. R. (2017). Factors Associated to Subjective Wellbeing in Older Adults. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 26(2). <https://doi.org/10.1590/0104-07072017005460015>
- Soylu, C., & Kütük, B. (2021). SF-12 Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1–9. <https://doi.org/10.5080/u25700>
- Sun, J., Shi, L., Gao, X., & Xu, S. (2012). Physical Activity and Risk of Lung Cancer: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*. <https://doi.org/10.7314/apjcp.2012.13.7.3143>
- Uribe, S. C., Arista-Huaco, M. J., Encalada-Díaz, I. A., & Isla-Alcoser, S. D. (2021). *Physical Activity, Physical Condition and Quality of Life in Schoolchildren*. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.16.proc3.14>
- Valois, R. F., Zullig, K. J., Huebner, E. S., & Drane, J. W. (2004). Physical Activity Behaviors and Perceived Life Satisfaction Among Public High School Adolescents. *Journal of School Health*. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2004.tb04201.x>



Vaquero-Solís, M., Tapia-Serrano, M. Á., Hortigüela-Alcalá, D., Jacob-Sierra, M., & Sánchez-Miguel, P. A. (2021). Health Promotion Through Movement Behaviors and Its Relationship With Quality of Life in Spanish High School Adolescents: A Predictive Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147550>

Ware, J. E., Kosinski, M., & Keller, S. D. (1996). A 12-Item Short-Form Health Survey: Construction of scales and preliminary tests of reliability and validity. *Medical Care*, 34(3), 220–233.

Warren, J., Ekelund, U., Besson, H., Mezzani, A., Geladas, N. D., & Vanhees, L. (2010). Assessment of Physical Activity – A Review of Methodologies With Reference to Epidemiological Research: A Report of the Exercise Physiology Section of the European Association of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*. <https://doi.org/10.1097/hjr.0b013e32832ed875>

Wray, B., Grimes, A., Eighmy, K., & Lightner, J. S. (2022). The Relationship Between Social Integration and Physical Activity, Diet, and Sleep Among Youths: Cross-Sectional Survey Study. *Jmir Pediatrics and Parenting*. <https://doi.org/10.2196/40354>

Wu, X., Han, L., Zhang, J. H., Luo, S., Hu, J. W., & Sun, K. (2017). The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review. *Plos One*, 12(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0187668>



## Spor Bilimleri Fakültesinde Görevli Akademisyenlerin e-Spora Yönelik Yaklaşımlarının İncelenmesi

Seçkin DOĞANER<sup>1</sup>, Ömer ÜNAL<sup>2</sup>, Yeşim KARAÇ ÖCAL<sup>3</sup>, Ümran BAŞAR<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-9475-8338>

<sup>2</sup> Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-8512-287X>

<sup>3</sup>Yozgat Bozok Üniversitesi, Yozgat, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0003-2754-9274>

<sup>4</sup> Gençlik ve Spor Bakanlığı, Ankara, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-4468-4008>

**Email:** [doganerseckin@gmail.com](mailto:doganerseckin@gmail.com) , [omerunal620@gmail.com](mailto:omerunal620@gmail.com) , [ysm74@hotmail.com](mailto:ysm74@hotmail.com) ,  
[umran.yahsi@gsb.gov.tr](mailto:umran.yahsi@gsb.gov.tr)

*Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 06.08.2024 - Kabul: 21.10.2024)*

### Özet

Bu araştırma, Ankara Üniversitesi ve Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültelerinde görevli 27-45 yaş aralığındaki 6 erkek ve 4 kadın toplam 10 akademisyenin e-Spora yönelik görüş ve tutumlarını incelemiştir. Nitel araştırma yönteminin kullanıldığı çalışmada, literatür incelemesi ve uzman görüşleri doğrultusunda oluşturulan sorular katılımcılara iletilmiştir. Görüşmeler yüz yüze ve gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiş, cevaplar ses kayıt cihazıyla kaydedilip deşifre edilmiştir. Veriler nitel analiz programına aktarılarak; Sosya-Kültürel Etki, Ekonomik Etki ve Zihinsel ve Fiziksel Gelişime Etki temaları oluşturulmuş, bulgular görsel çıktılarla sunulmuştur. Sonuçlara göre, katılımcılar e-Spora, ekonomik özellikleri ve sunduğu yeni kariyer fırsatları açısından yüksek potansiyele sahip bir alan olarak bakmışlardır. Ancak, e-Sporun bir spor branşı olup olmadığı konusunda katılımcılar arasında fikir birliği sağlanamamıştır. Bunun nedeni olarak, e-Sporun fiziksel aktivite eksikliği veya geleneksel spor branşlarında olduğu gibi ön planda olmaması gösterilmiştir. Katılımcılar, e-Sporun analitik düşünme, planlama ve taktik geliştirme gibi zihinsel gelişime katkı sağladığını vurgulamışlardır. Bu araştırma, spor bilimleri alanında gelecekte yapılacak çalışmalara kaynak oluşturabilecek nitelikte olup, e-Sporun ülkemizdeki gelişimine katkı sağlayabilecek akademik görüşler sunmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, e-Spor, Spor Bilimleri, Spor Ekonomisi



### **Abstract**

This research examined the perspectives and attitudes toward e-Sports of a total of 10 academics 6 men and 4 women aged between 27 and 45, working at the Faculties of Sport Sciences at Ankara University and Yozgat Bozok University. In this study, which employed a qualitative research method, questions developed based on literature review and expert opinions were presented to the participants. The interviews were conducted face-to-face and on a voluntary basis, and the responses were recorded using a voice recorder and then transcribed. The data were transferred to a qualitative analysis program, and themes such as Socio-Cultural Impact, Economic Impact, and Impact on Mental and Physical Development were created. The findings were presented with visual outputs. According to the results, the participants viewed e-Sports as a field with high potential in terms of its economic aspects and the new career opportunities it offers. However, there was no consensus among the participants on whether e-Sports should be considered a sports discipline. The reason for this was cited as the lack of physical activity in e-Sports or its not being as prominent as traditional sports branches. The participants emphasized that e-Sports contributes to mental development, such as analytical thinking, planning, and strategy development. This research provides academic perspectives that can contribute to the development of e-Sports in our country and serves as a resource for future studies in the field of sports sciences.

**Keywords:** Sports, e-Sports, Sports Science, Sports Economy





## **Giriş**

İnsanların hayatında önemli bir konuma sahip olan spor; fiziksel ve zihinsel gelişimi artıran, sosyalleşme ve eğlence imkânı sağlayan, içerisinde rekabet, kazanma-kaybetme gibi unsurları barındıran bir olgudur. İnsanlık tarihi boyunca dönem dönem farklı şekillerde ve anlamlarda yer alan spor, çevresinde meydana gelen gelişmelerden etkilenmiş ve günümüze kadar varlığını sürdürmüştür. Teknolojinin hızlı ilerleyişi, insan hayatını kapsamlı bir şekilde değiştirirken spor da bu gelişmelerden nasibini almıştır. Nitekim bu etkiler, teknoloji ile sporun bir araya getirilerek, sporun dijital bir versiyonu olarak değerlendirilen e-Sporu oluşturmuştur (Jenny, 2017; Hamari ve Sjöblom, 2017). Geleneksel spor branşları ile karşılaştırıldığında e-Spor dijital ortamlarda gerçekleşen ve rakiplerin fiziki olarak aynı yerde olmalarının gerekmediği rekabetçi müsabakalardan oluşan etkinliklerdir. Her oyuna özgü farklı kurallar ve ekipmanların olması, müsabaka sonunda para, madalya, kupa ve unvan gibi ödüllerin olması, kazanmak için farklı taktiklerin geliştirilmesi gibi unsurlar e-Sporun geleneksel spor branşları ile benzer özellikleri olarak ifade edilmektedir (Jonasson, 2016; Thorhauer ve ark., 2018). Bununla birlikte her video oyunu e-Spor olarak nitelendirilmemelidir. Bütün spor müsabakaları bir rekabet içerisinde gerçekleşir ve kazanan kaybedeni vardır. Rakibe üstünlük kurmak, farklı stratejiler geliştirerek kazanmayı hedeflemek e-Sporun başlıca özelliklerindedir. Bu noktada e-Spor ve video oyunları birbirlerinden farklı özellikler göstermektedir. Herhangi bir rekabet içermeyen video oyunları e-Spor olarak değerlendirilmemektedir (Seo, 2013).

Günümüz toplumları teknoloji ile birlikte daha modern bir hale gelmeye başlamıştır. Bireyler bilgi alışverişi, sosyalleşme, pazarlama, haberleşme gibi birçok farklı alanda interneti kullanmaktadır. Teknolojinin hızlı bir şekilde gelişimi bireylere internet üzerinden gelir elde etme, sosyalleşme, sağlık ve eğitim gibi alanlarda gündelik hayatı kolaylaştıran imkanlar sunmaktadır. Bu gibi alanlardan birisi olan e-Spor ise günümüzde popülerliğini artırmakta ve spor endüstrisi içinde adından sıkça söz ettirmeye başlamıştır. İçerisinde rekabet, kazanma-kaybetme, ödül, sponsorluk, markalaşma vb. gibi unsurları içerisinde barındıran e-Spor yalnızca “video oyunları oynamak” gibi bir tanımlama ile sınırlandırılmaması gereken, günümüz konvansiyonel spor branşları ile birçok ortak paydada buluşan bir alandır. Geleneksel spor branşlarının sunduğu ödül, sponsorluk vb. gibi maddi kazanç elde edebilme imkânı e-Sporcular için de mümkündür. Teknolojik gelişmelerin günümüzde en çok etkili olduğu alanlardan biri olan e-Spor günden güne kitlesini genişletmekte ve yaygın spor branşları seviyesine geldiği görülmektedir. Bu bilgiler ışığında araştırmanın amacı spor eğitimi ve bilimsel araştırmaların merkezi spor bilimleri fakültelerinde görevli akademisyenlerin, e-Spor hakkında görüşlerine dair kapsamlı bir araştırma gerçekleştirilerek, elde edilecek sonuçların ülkemizin e-Spor alanında gelişimine katkıda bulunması hedeflenmektedir.

## **Dünyada Dijital Oyun Sektörünün Gelişim Süreci**

Elektronik cihazlar yardımıyla oynanan video oyunları ilk olarak 1950’li yıllarda ortaya çıkmıştır. Bu alanda ilk rekabet içeren video oyun olarak kabul edilen ve Amerikalı fizikçi William Higinbotham’ın geliştirdiği, iki kişinin karşılıklı mücadele içerisinde olduğu “Tennis For Two” oyunudur (Liu ve Hodgins, 2018; Bonemark, 2013). Ralp H.Baer’in oyun konsolu “Brown Box” icat etmesi ilerleyen yıllarda klasik bir atari oyunu olan “Pong” un geliştirilmesini sağlamıştır ve e-Sporun ilk örnekleri olarak değerlendirilen “arcade” oyun türleri dijital oyun dünyasında popüler bir hale gelmeye başlamıştır (Bonemark, 2013).



Dijital video oyun temelli ilk e-Spor turnuvası 19 Ekim 1972 yılında Stanford Üniversitesinde “Space War” oyunu ile gerçekleştirilmiştir (Baker, 2016; Smith, 2019). İki oyuncunun uzay gemilerini kontrol ederek mücadele ettiği bu oyun 2007 yılında Times dergisi tarafından ilk video bilgisayar oyunu olarak kabul edilmiş ve dünya oyun tarihinin en önemli 10 oyunu içerisinde kendine yer bulmuştur. 24 kişinin katılım gösterdiği turnuvada, kazanan oyuncuya ödül olarak “Rolling Stones” isimli dergide bir yıllık abonelik hediye edilmiştir (King ve Borland, 2004). Dijital oyun sektörü temel olarak iki döneme ayrılmaktadır. Bu dönemler 1980 ve 1990’ lı yıllarda evlerde, oyun salonlarında makine-insan temelli oynanan atari oyunları ve internetin yaygınlaşması ile insan-insan temelli online gerçekleştirilebilen bilgisayarlar üzerinden oynanan video oyunlar dönemidir (Snively, 2014). İnternetin özellikle oyuncular tarafından yoğun bir şekilde kullanılması ile dünyanın farklı bölgelerinde yaşayan birçok oyuncunun katılım gösterebildiği uluslararası turnuvalar düzenlenmeye başlanmış ve günümüz profesyonel e-Sporun temelleri atılmıştır (Burns, 2014; Wolf, 2012).

Teknolojinin günden güne gelişimi, sosyal hayatın vazgeçilmez bir unsuru olan spor içerisinde de etkisini hissettirmeye başlamış ve yeni bir spor türü olan e-Sporun doğmasına vesile olmuştur. Bireylerin yeteneklerini video oyunlar üzerinden sergiledikleri, rekabet, kazanma-kaybetme, ödül vb. unsurları içerisinde bulunduran, günümüz popüler spor branşları ile benzer özellikler taşıyan, sporun elektronik bir ortamda gerçekleştirildiği e-Spor, modern spor dünyasında yeni bir tür olarak karşımıza çıkmaktadır (Wagner, 2006; Hamari ve Sjöblom, 2017). e-Spor; belirli bir hedef doğrultusunda bir araya gelen oyuncuların, dijital bir ortamda mücadele ettikleri, oyunun gerektirdiği kurallar dahilinde aynı ortamda veya birbirlerinden uzak (online) bir şekilde, belirli bir organizasyon bünyesinde karşılıklı rekabet içinde gerçekleşen müsabakalardan oluşan bir spor türüdür (Argan ve ark., 2013; Kore e-Spor Birliği, 2011). e-Spor organizasyonları, takım veya bireysel olarak profesyonel ya da amatör sporcuların katılım gösterdiği, belirli internet yayın organlarından (twitch, youtube vb.) dünyanın herhangi bir bölgesindeki izleyicilere naklen bir şekilde sunulan, genellikle sponsorlar tarafından finanse edilen turnuva veya liglerde gerçekleştirilen dijital spor müsabakalarıdır (Klomtooksing ve Sriphaew, 2021). İnternet sağlayıcılarına ulaşımın kolaylaşması ve yaygınlaşması sebebiyle, e-Spor müsabakaları izleyici kitlesinde de uluslararası çapta bir artış görülmektedir (Brown ve ark., 2018). Bir örnek üzerinden açıklamak gerekirse; e-Spor dünyasında popüler bir oyun olan League of Legends (LoL) 2018’de yoğun bir katılım ile gerçekleşen dünya şampiyonası Twitch ve Youtube üzerinden yayınlanmıştır. Turnuva sonrasında incelenen verilere göre turnuva boyunca genel izleyici ortalaması aynı yıl yayınlanan Super Bowl turnuvasından daha fazla olduğu açıklanmıştır (Pei, 2019). Twitch, Youtube vb. gibi yayın platformları sayesinde izleyiciler müsabakaları anlık olarak izleyebilme ve platformlar içerisinde yer alan sohbet (chat) kısmında diğer izleyiciler ile iletişim kurarak sosyalleşme imkanına sahiptirler. Bu gibi yayın platformlarının varlığı e-Spor kitlelerinin büyümesinde oldukça büyük bir öneme sahiptir. Bu noktada bahsi geçen yayın platformları sayesinde e-Spor toplulukları oluşmakta ve farklı kültürlerden bireylerin bir araya gelerek yeni e-Spor topluluklarının oluşumunda etkili olduğunu söylemek mümkündür (Funk ve ark., 2018; Seo, 2015).

e-Spor yöneticileri, takımlarının menajerlik, organizasyon, sporcuların fiziksel ve zihinsel sağlığını korumak ve geliştirmek için eğitimler düzenlemek gibi sorumluluklara sahip e-Spor alanında tecrübeli kişilerden oluşmaktadır (Shynkaruk ve ark., 2021). e-Spor takımları geleneksel spor branşlarında olduğu gibi diyetisyen, antrenör, mental koç, analist ve transfer çalışmalarını yürütmek üzere görevlendirilen scout ekipleri gibi destek personellerine sahiptir.



Bu gibi özelliklere sahip takımlar genellikle profesyonel organizasyonlarda mücadele eden en üst seviye takımlar olarak değerlendirilmektedir. E-Spor müsabakaları, spikerler, analistler ve e-Spor yorumcularının olduğu çevrimiçi yayınlar ile gerçekleştirilerek izleyicilerin müsabakalara veya turnuvalara olan ilgisi arttırılmaya çalışılmaktadır (Railsback ve Caporusso, 2018). 2020 yılında tüm dünyayı etkisi altına alan ve insanların toplu bir şekilde etkinlik veya organizasyon gerçekleştirebilmesine engel olan Covid-19 pandemisi, eğitim, ekonomi, ulaşım ve spor gibi gündelik hayatın birçok alanını olumsuz etkilemiştir. İnsanların evlerinde daha fazla vakit geçirdiği bu dönemde dijital eğlence (entertainment) yöntemlerini tercih edilmiştir. Bireylerin oyun içinde etkileşimine olanak sağlayan video oyunlar ise dünya çapında kullanıcı sayısını arttırmış ve bu dönemde daha da popüler bir hale gelmiştir (Ke ve Wagner, 2020).

### **Dijital Oyunların Ekonomik Gücü**

e-Spor ve konvensiyonel spor branşları arasındaki tüketici özellikleri arasındaki benzerlikler, e-Spor takım yöneticileri, menajerleri veya organizasyon sorumlularının geleneksel sporda kullanılan pazarlama, satış, reklam, sponsorluk vb. stratejilerinden faydalanabileceğini göstermektedir (Funk ve ark., 2018). e-Sporun hızlı yükselişi, dünya çapında düzenlenen lig ve turnuva sayısında da bir artışa yol açmıştır. Bu artış sayesinde global markaların (Samsung, Facebook, Tesla, KFC, Nvidia, Asus, Intel) e-Spor takımları, organizasyonları ve oyuncularını arasındaki sponsorluk anlaşmalarının da önünü açarak e-Sporun gelişimine katkıda bulunmaktadır (Wang ve Hulland, 2020). İletişim teknolojilerindeki gelişmeler, dijital oyun gibi bireylerin eğlence amaçlı tükettiği ürünlerdeki rağbeti de arttırmıştır. Öyle ki üretilen dijital ürünün tüketiciler arasında yaygınlaştırılması için reklam ve pazarlamada üretici firmalar tarafından sıklıkla tercih edilen sosyal medya platformları bireylerin ürünlere ulaşımını kolaylaştırmaktadır. Farklı yaş ve cinsiyet gruplarına hitap edebilen dijital oyunlar, sosyalleşme, eğlence gibi imkanlar sunarak tüketim oranını arttırmaktadır (Aksoy, 2014; Binark, 2007). Rekabetin video oyun türleri üzerinden gerçekleştiği e-Spor, son on yılda büyük bir atılım gerçekleştirmiş ve dünya çapında önemli bir sektör haline gelmiştir. e-Sporun yükselişinde ve yaygınlaşmasında teknolojik gelişmeler, büyüyen pazar hacmi, iş olanakları ve sponsorluk gibi birçok faktör yer almaktadır (Lal, 2009; Mahlangu ve ark., 2022). Günümüzde Asya ve Kuzey Amerika gibi ülkeler mevcut pazar hacminin büyük bir çoğunluğuna sahip olup, bir milyar dolara yakın bir market değerine sahiplerdir. Bu rakamın 2025 yılına kadar iki milyar dolara kadar ulaşabileceği tahmini yapılmaktadır (Statistic, 2023). Rekabetin uluslararası bir boyutta artışı genel olarak Asya, Amerika ve Avrupa bölgelerinde gerçekleşmeye başlamış olup bu artış oyuncu, takım, sponsorluk, etkinlik sayılarını da arttırmıştır (Jenny ve ark., 2018). Bununla birlikte e-Spor yalnızca batı dünyasında değil aynı zamanda doğu ülkelerinde de yaygınlaşmaya ve popüler bir hale gelmeye başlamıştır. Afrika Oyun Endüstrisinin (GIA), Güney Afrika'nın e-Spor sektöründe yer edinebilmesi adına planlamalar, etkinlikler ve yatırımlar gerçekleştirmesi, e-Sporun global bir ölçüde gelişmeye başladığının bir göstergesidir (Libera, 2022). Dijital oyun ve e-Spora yönelik ilgilinin bu denli artışı, farklı sektörlerde yer alan birçok firmanın da bu alana yatırım yapmasını sağlamıştır. Geleneksel spor branşlarında faaliyet gösteren spor kulüplerinin de e-Spor organizasyonları kurarak, dijital oyun ve e-Spor sektörünün marka değerini yükseltmekte aynı zamanda da spor kulübünün sahip olduğu taraftarlarının da bu alana ilgi duymasına ve takip etmesini teşvik etmektedir. e-Spora veya e-Spor takımlarına yalnızca spor kulüpleri değil aynı zamanda ünlü iş insanları, sporcular veya sanatçılar gibi topluma mal olmuş kişiler de yatırım yapabilmektedir. Türk futbolcu Merih Demiral'ın kurucusu olduğu

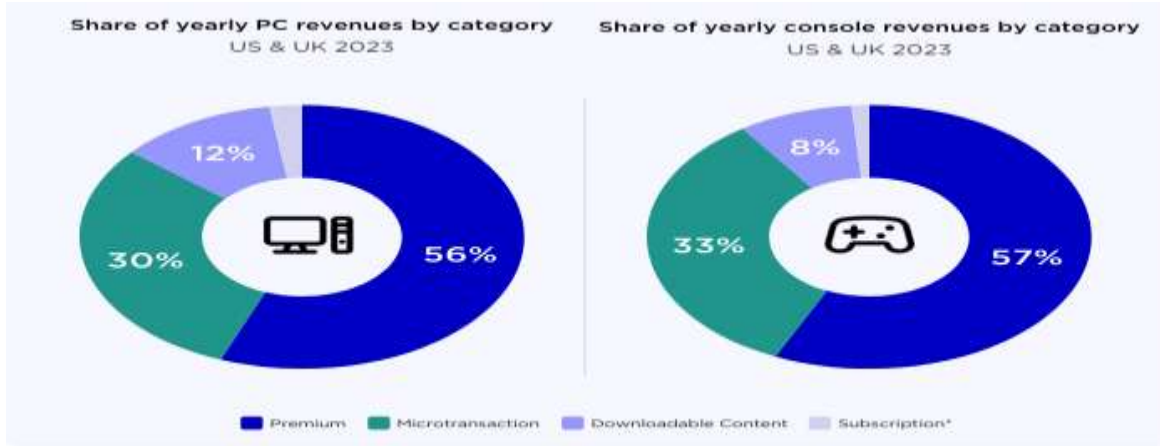


“Team Demiral” ve eski İngiliz futbolcu David Beckham’ın sahibi olduğu “Guild e-Sports” bu gibi e-Spor organizasyonlarına örnek olarak gösterilmektedir (Akgöl, 2019).



Şekil 1. 2023 Yılı Bilgisayar ve Konsol Oyunlarındaki Satış Oranları (Newzoo, 2024)

2023 yılına oranla online ve fiziki oyun satışlarındaki artışa bağlı olarak, bilgisayar ve konsol oyun gelirleri %2,6 artış ile 93,5 milyar dolara ulaşmıştır. 2023 yılında bazı sebeplerden dolayı piyasaya çıkışı ertelenen ve kitlelerce meraklan beklenen birçok oyunun lansmanı yapılmış ve bu sayede bilgisayar ve konsol oyun satışlarında büyük bir artış gerçekleşmiştir. Bu oyunlardan bazıları hem bilgisayar hem de konsol üzerinden oynanabildiği için oyuncular tarafından sıklıkla tercih edilmiş olup mevcut satışlara etki göstermiştir (Newzoo, 2024).



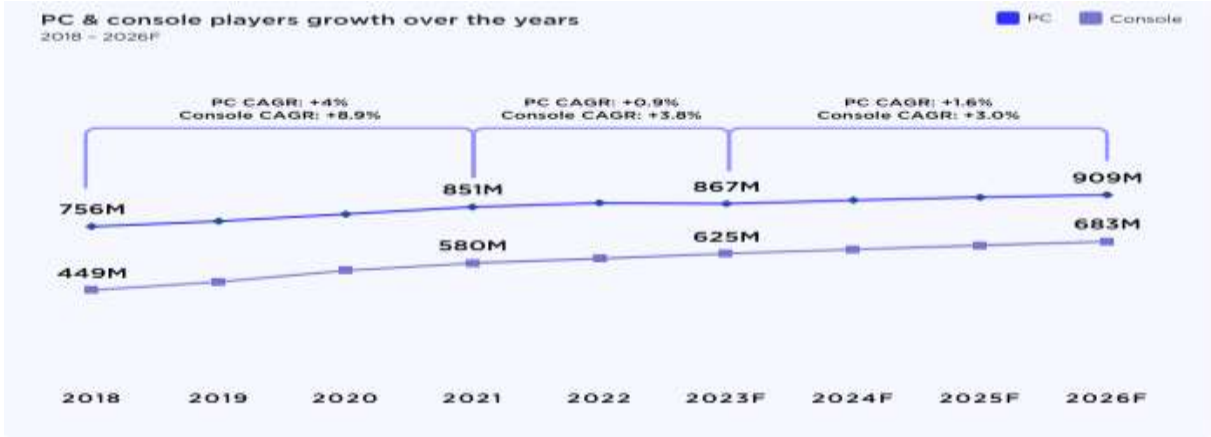
Şekil 2. 2023 yılı Bilgisayar ve Konsol Oyun Kategorileri Dağılımı (Newzoo, 2024)

2023 bilgisayar ve konsol oyunlarındaki artışta en büyük pay “premium” olarak adlandırılan oyun türlerinde olmuştur. Mevcut piyasaya çıkış tarihlerindeki aksaklıklar sebebiyle konsol firmaları oyun tanıtımlarını twitch ve youtube gibi canlı yayın platformları üzerinden gerçekleştirmiştir. Bu yayınların oyunların piyasaya çıkışından sonra satın alımlarında düşüşe neden olduğu görülmekle birlikte zaman içerisinde oyunlara eklenen güncellemeler sayesinde satışların tekrardan artacağı firmalar tarafından varsayılmaktadır (Newzoo, 2024).



Şekil 3. 2015- 2026 Yılları Arası Bilgisayar ve Konsol Oyun Gelirleri Planlamaları (Newzoo, 2024)

2015' den 2021 kadar, bilgisayar ve konsol oyun gelirlerinde hızlı bir artış meydana gelmiştir ve sektör değeri 94,3 milyara dolara ulaşmıştır. Meydana gelen bu büyüme önceki yıllara oranla %50 bir artış düzeyindedir. Pandemi süresince bireylerin konsol ve bilgisayar oyunlarına artan ilgisi bu artışın en büyük nedenlerinde birisidir. 2023-2026 yılları arasında mevcut Pazar değerinin 14,1 milyar dolara ulaşacağı öngörülmektedir. Bu büyüme pandemi dönemindeki artışa oranla daha az bir seviyede olacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte duyurulan yeni konsol cihazları, yeni oyunlar, yeni ekipmanlar ve bireylerin konsol ve bilgisayar oyunlarına karşı artan ilgisi gerçekleşmesi beklenen artışa etki edeceği varsayılmaktadır (Newzoo, 2024).



Şekil 4. 2018-2026 Yılları Arası Oyuncu Sayısındaki Artış Grafiği (Newzoo, 2024)

2023-2026 yılları arasında bilgisayar ve konsol oyuncu sayısında, bilgisayar oyuncuları %1.6 artış ile 909 milyon ve konsol oyuncuları %3 bir artış göstererek 683 milyona ulaşacağı öngörülmektedir. 2021- 2023 yılları arasındaki artışın pandemi dönemindeki büyüme etkisiyle devam ettiği görülmektedir. 2023-2026 yılları arasındaki artış oranları, 2018' den 2021' e kadarki dönemden daha düşük olacağı bunun temel nedenleri olarak ise artan Pazar hacminin sürekli bir yenilenmeye ihtiyaç duyması ve özellikle büyük kitlelerce oynanan mevcut eski oyunlara olan ilginin giderek azalması gösterilmektedir (Newzoo, 2024).



## Materyal ve Metod

### Araştırma Modeli

Araştırmada bilimsel araştırma yöntemlerinden nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nitel araştırma yöntemleri son yıllarda araştırmacılar tarafından sıkça tercih edilen bir yöntem haline gelmektedir. Nitel araştırma yöntemleri, bireysel veya toplumsal olayların veya problemlerin çözüme ulaşmasında ya da analiz edilmesinde, araştırmaya katılım gösteren bireylerin görüşlerini, tecrübelerini ve duygularını doğrudan araştırmacıya aktarabildiği derinlemesine inceleme gerçekleştirilen yorumlayıcı, tanımlayıcı ve tartışmacı bir araştırma yöntemidir (Creswel, 2013; Bhattacharya, 2017; Klenke, 2016). Araştırma deseni olarak “Durum Çalışması” deseni kullanılmıştır. Durum çalışması deseni hakkında sınırlı bir düzeyde bilgi sahibi olunan bir sistemin işleyişi hakkında birden fazla veri toplama yöntemi kullanılarak bahis geçen sistem hakkında derinlemesine inceleme imkânı sunan bir nitel araştırma desendir (Chmiliar, 2010; Merriam, 2013). Bir olay ya da durum hakkında farklı kaynaklar üzerinden sistematik bir şekilde toplanan verilerin temalar, kategoriler ve kodlamalar üzerinden analiz edildiği durum çalışması mevcut olay veya durumun nasıl gerçekleştiği gibi konulara odaklanması sebebiyle gelecekte karşılaşılabilecek benzer durum ve olaylar için bireylere yordama imkânı sunmaktadır (Creswell, 2007; Gerring, 2007).

### Araştırma Grubu

Araştırmanın evreni spor bilimleri fakültelerinde görev yapan öğretim elemanları olarak belirlenmiştir. Mevcut evren içerisinde Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’nde görevli öğretim elemanları örneklem grubu olarak seçilmiştir. Araştırmada yaş aralığı 27- 45 olan 4’ü kadın 6’sı erkek olmak üzere 10 öğretim elemanı yer almaktadır. Araştırmaya katılan öğretim elemanlarına ait demografik bilgiler Tablo 1 ‘de verilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

	Yaş	Cinsiyet	Görev Süresi	Görev Yaptığı Kurum
<b>Katılımcı 1</b>	29	Kadın	4 yıl	Ankara Üniversitesi SBF
<b>Katılımcı 2</b>	31	Erkek	3 yıl	Ankara Üniversitesi SBF
<b>Katılımcı 3</b>	27	Kadın	2 yıl	Ankara Üniversitesi SBF
<b>Katılımcı 4</b>	33	Erkek	5 yıl	Ankara Üniversitesi SBF
<b>Katılımcı 5</b>	37	Erkek	5 yıl	Ankara Üniversitesi SBF
<b>Katılımcı 6</b>	32	Kadın	4 yıl	Yozgat Bozok Üniversitesi SBF
<b>Katılımcı 7</b>	28	Erkek	2 yıl	Yozgat Bozok Üniversitesi SBF
<b>Katılımcı 8</b>	42	Erkek	12 yıl	Yozgat Bozok Üniversitesi SBF
<b>Katılımcı 9</b>	45	Erkek	17 yıl	Yozgat Bozok Üniversitesi SBF



### Veri Toplama Aracı

Nitel araştırma yöntemlerinin kullanıldığı araştırmalarda her durumun farklı özelliklere sahip olabildiği farkındalığı ile süreç planlamalı ve araştırmada kullanılacak veri toplama yöntemleri de bu farkındalık ile seçilmeli ve kullanılmalıdır. Bu bağlamda araştırmanın özellikleri göz önünde bulundurduğunda “Görüşme” yöntemi tercih edilmiştir. Araştırmada katılımcılara uygulanmak üzere yarı yapılandırılmış görüşme formu alanında uzman kişilerin görüşleri dahilinde ve mevcut konu ile ilgili alan taraması sonucu hazırlanmıştır. Formda katılımcıların kişisel özellikleri betimleyebilmek adına demografik sorular yer almaktadır. Araştırma formu öncelikle araştırma grubu niteliklerini barındıran kişilere uygulanarak bir ön çalışma yapılmıştır. Ön çalışmada elde edilen cevaplar dahilinde ana çalışma grubu belirlenmiştir ve ön çalışma safhasında yer alan katılımcılardan alınan geri dönüşler, ana çalışma grubunu belirlemek amacıyla kullanılmıştır.

### Araştırmaya ait soru kalıpları aşağıda yer almaktadır:

1. E-Spor hakkında kişisel görüşleriniz nelerdir? Size göre e-Spor, günümüzde artan popülerliğini hangi unsurlara borçlu olabilir?
2. Spor kamuoyunda sıkça görülen e-spor tartışmaları hakkında düşünceleriniz nelerdir? Sizce e-Sporu bir spor branşı olarak değerlendirmek mümkün müdür? Bu konuda olumlu ve olumsuz görüşlerinizi lütfen paylaşınız.
3. E-Sporun kariyer açısından sahip olduğu potansiyel hakkında neler düşünüyorsunuz? Bu konuyu sporcu, takım ve antrenör başlığı altında cevaplayabilirsiniz.
4. E-Sporun teknolojik ve sosyolojik açıdan spor sektörüne olan ekonomik katkısını nasıl değerlendiriyorsunuz? Bu katkı olumlu ve olumsuz olarak nasıl açıklanabilir?
5. Özellikle gençler arasında popüler olan e-spor, sizce gençleri diğer geleneksel spor branşlarından uzaklaştırıyor mu? E-sporu yalnızca belirli bir kitleye hitap eden bir eğlence aracı olarak mı değerlendiriyorsunuz yoksa geleneksel sporlarda olduğu gibi bir rekabet alanına sahip olduğunu düşünüyor musunuz?
6. Her spor branşında mutlaka fiziksel ve zihinsel yarar-zarar dengesi bulunmaktadır. Bu durumda e-sporun fiziksel ve zihinsel yarar-zarar dengesi hakkında görüşleriniz nelerdir?

### Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen ses kayıtları nitel analiz aşamasında sıklıkla kullanılan deşifre programları kullanılarak dijital ortama yazılı metin olarak aktarılmıştır. Nitel araştırmaların veri analizinde kullanılan birçok farklı program bulunmaktadır. Bu programlar sayesinde araştırma raporlamaları hazırlanabilmekte ayrıca temalar ve kategoriler oluşturulabilmektedir. Bu bağlamda araştırmanın analiz aşamasında bahsi geçen nitel analiz programlarından biri kullanılmıştır. Elde edilen veriler yazılı metin halinde programa aktarılmış olup devamında katılımcı cevapları üzerinden kodlamalar gerçekleştirilmiştir. Program içerisinde gerekli kodlamalar, kategori ve temalar oluşturulmuş olup elde edilen veriler görsel çıktılar ile zenginleştirilmiştir. Elde edilen kod, kategori ve temalar alanında uzman kişiler tarafından detaylı bir şekilde kontrol edilerek nihai bir fikir birliğine varılmıştır.

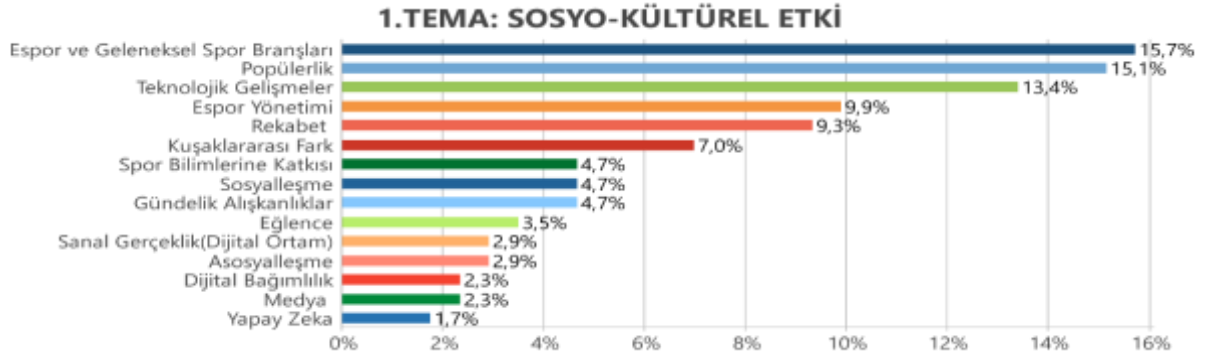
### Bulgular



Katılımcılardan elde edilen ses kayıtları deşifre programı kullanılarak yazılı metin haline dönüştürülmüş ve nitel analiz programına aktararak veriler üzerinde tümdengelim tekniği ile tema, kategori ve kodlamalar oluşturulmuştur. Yapılan analiz sonuçlarında yoğunluk tespit edilen kodlamalar grafikler ve tablolar ile ifade edilmiş olup katılımcılardan alınan bazı cevaplar ile birlikte verilmiştir.

### Sosyo-Kültürel Etki Temasına Ait Bulgular

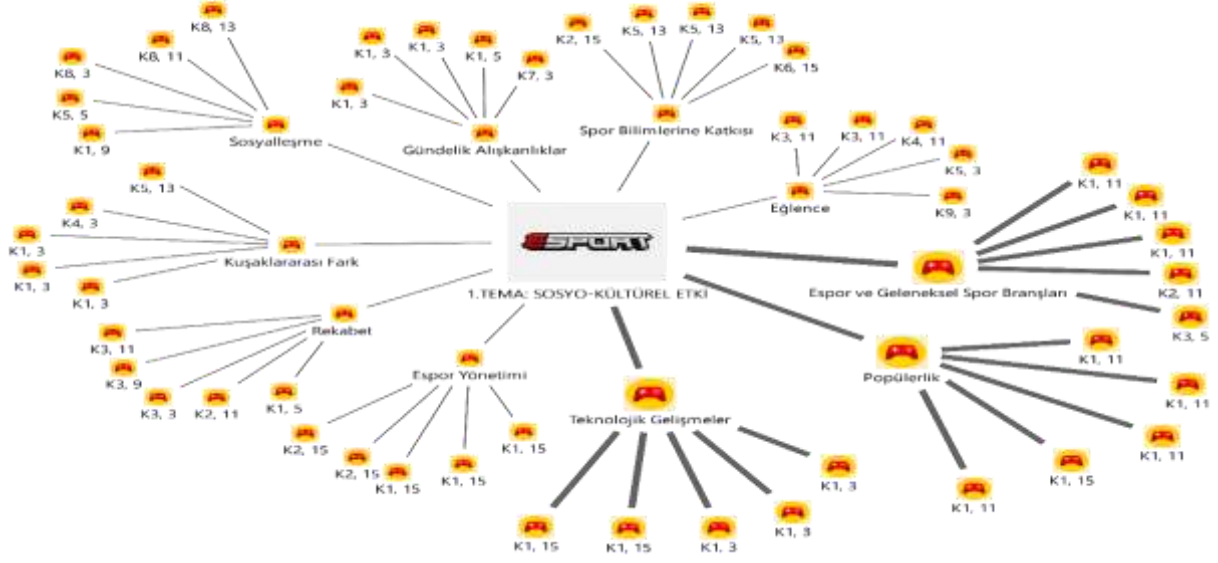
Araştırmada yer alan katılımcılardan elde edilen cevaplar üzerine “Sosyo-Kültürel Etki” teması oluşturulmuştur. “Sosyo-Kültürel Etki” temasına dair kodlamalar ve yüzdesel değerler Şekil 6’da yer alan grafikte gösterilmiştir.



Şekil 6. Sosyo-Kültürel Etki Temasına Ait Kodlamaların Grafikselleştirilmesi

Araştırma grubundan elde edilen verilerin analizi sonucunda; “Sosyo-Kültürel Etki” temasına ait, “e-Spor ve Geleneksel Spor Branşları” (%15,7), “Popülerlik” (%15,1) ve “Teknolojik Gelişmeler” (%13,4) kodlarında yoğunluk tespit edilmiştir. Sosyo-Kültürel Etki temasında yer alan diğer kodlamalar; “e-Spor Yönetimi”, “Rekabet”, “Kuşaklararası Fark”, “Spor Bilimlerine Katkısı”, “Sosyalleşme”, “Gündelik Alışkanlıklar”, “Eğlence”, “Sanal Gerçeklik (Dijital Ortam)”, “Asosyalleşme”, “Dijital Bağımlılık”, “Medya” ve “Yapay Zeka” şeklindedir.





Şekil 7. Sosyo-Kültürel Etki Temasına Ait Kod-Alt Kod Bölümler Modeli

Şekil 7’de “Sosyo-Kültürel Etki” temasında yer alan kod alt-kod modellemesi yer almaktadır. Şekilde yer alan modelde kodların hangi katılımcının cevaplarına ait olduğu gösterilmiştir. Yoğunluğa sahip kodlamalar kalın çizgiler ve büyük semboller ile vurgulanmıştır. “Sosyo-Kültürel Etki” temasında yer alan kodlamalardaki katılımcı görüşlerinden bazılarını aşağıda yer verilmiştir:

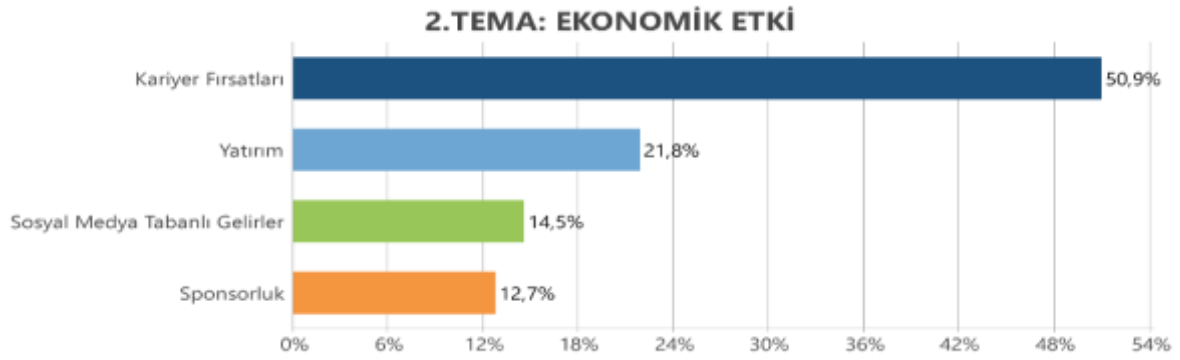
- Her çocuğun evinde bilgisayar veya elinin altında tablet olmasından kaynaklı bunları takip ediyor ve bu da e-Sporun yaygınlaşmasında etkili oluyor. [1 Nolu Katılımcı]
- Bence e-spor şu anlık belirli bir kitleye hitap ediyor ancak gelecek süreçte daha da yayılacağını düşünüyorum. [1 Nolu Katılımcı]
- Benim için e-spor rekabetin ve mücadelenin kolaylıkla ulaşılabildiği, bu duyguların en kısa sürede yaşanabildiği bir alandır. [7 Nolu Katılımcı]
- E-Spora olan ilgi, artan ivmesiyle günümüzde ciddi bir yer teşkil etmektedir. Bu artan ivmenin temel sebeplerinden biri korona döneminde insanların eve arke vakit geçirmesi sonucunda teknolojiye ilgisinin merakının artması ve her yaşta insanın aktif olarak yapılmasına borçlu olduğunu düşünüyorum. [7 Nolu Katılımcı]
- Bence e-spor günümüzde oldukça fazla takipçisi olan ve özellikle gençlerin hayatında önemli bir yer edinmiş bir alan. [8 Nolu Katılımcı]
- Bundan önceki nesil basketbol ve futbolu sokakta oynayarak büyürken şu anki nesil daha çok bilgisayardaki futbol ve basketbol oyunlarını oynayarak vakit geçiriyor. [8 Nolu Katılımcı]
- Özellikle yaşın ilerlemesiyle birlikte yapılan çalışmalarda da bunları gördüm. Yaşın ilerlemesiyle birlikte bu oyunlara yönelik tutumun azaldığı, daha genç jenerasyonun bu oyunlara daha fazla bir bağlılık düzeyinin olduğunu okumuştum, görmüştüm. [5 Nolu Katılımcı]
- E-sporun içindeki rekabet ve izleyici kitlesinin yorumları bazen oldukça acımasız olabiliyor. E-sporla ilgilenen kitlenin genellikle genç olduğunu düşünürsek bu durumu kaldırması hiç de kolay olmayabilir. [4 Nolu Katılımcı]



Araştırma grubundan elde edilen verilerin analizi, e-Spora ilişkin sosyo-kültürel etkilerin geniş bir yelpazede değerlendirildiğini ortaya koymuştur. En yoğun vurgunun "e-Spor ve Geleneksel Spor Branşları", "Popülerlik" ve "Teknolojik Gelişmeler" gibi konulara yapılması, e-Sporun hızla büyüyen bir alan olarak hem geleneksel sporlarla karşılaştırıldığını hem de toplumsal popülerliği ve teknolojik yeniliklerle olan ilişkisini öne çıkardığını göstermektedir. Bunun yanı sıra, e-Sporun yönetimi, rekabet doğası, kuşaklararası farklar, spor bilimlerine olası katkıları, sosyalleşme, dijital bağımlılık ve yapay zeka gibi birçok sosyo-kültürel boyutun ele alınması, e-Sporun sadece bir spor alanı değil, aynı zamanda toplumsal yaşam ve kültür üzerinde de derin etkiler yaratabileceğini işaret etmektedir.

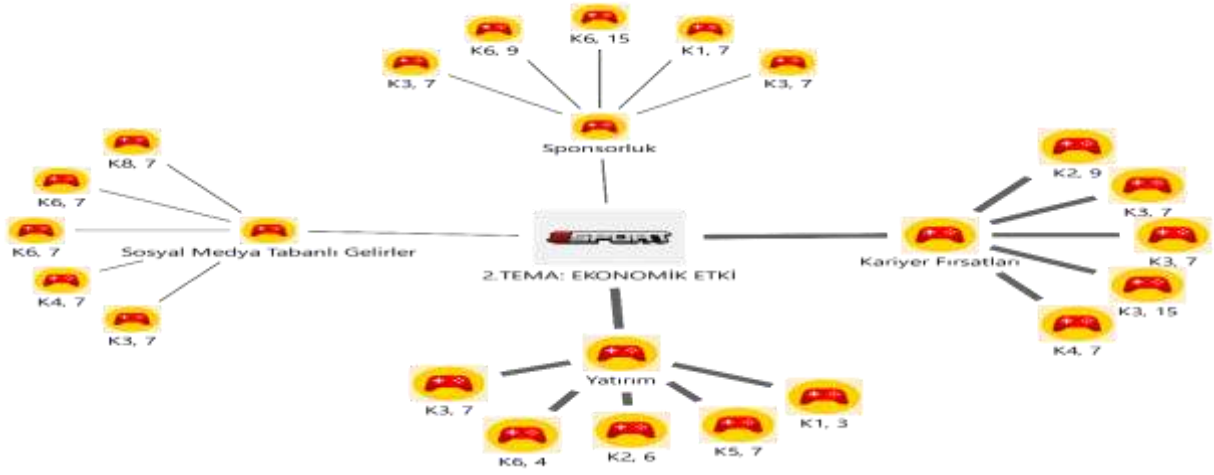
### Ekonomik Etki Temasına Ait Bulgular

Araştırmada yer alan katılımcılardan elde edilen cevaplar üzerine "Ekonomik Etki" teması oluşturulmuştur. "Ekonomik Etki" temasına dair kodlamalar ve yüzdesel değerler Şekil 8'de yer alan grafikte gösterilmiştir.



**Şekil 8.** Ekonomik Etki Temasına Ait Kodlamaların Grafikselleştirilmesi

Araştırma grubundan elde edilen verilerin analizli sonucunda; "Ekonomik Etki" temasına ait, "Kariyer Fırsatları" (%50,9) ve "Yatırım" (%21,8) kodlarında yoğunluk tespit edilmiştir. Ekonomik Etki temasında yer alan diğer kodlar, "Sosyal Medya Tabanlı Gelirler" (%14,5) ve "Sponsorluk" (%12,7) değerlerine sahip kodlamalardır.



Şekil 9. Ekonomik Etki Temasına Ait Kod Alt-Kod Bölümler Modeli

Şekil 9'da "Ekonomik Etki" temasında yer alan kod alt-kod modellemesi yer almaktadır. Şekilde yer alan modelde kodların hangi katılımcının cevaplarına ait olduğu gösterilmiştir. Yoğunluğa sahip kodlamalar kalın çizgiler ve büyük semboller ile vurgulanmıştır. "Ekonomik Etki" temasında yer alan kodlamalardaki katılımcı görüşlerinden bazılarını aşağıda yer verilmiştir:

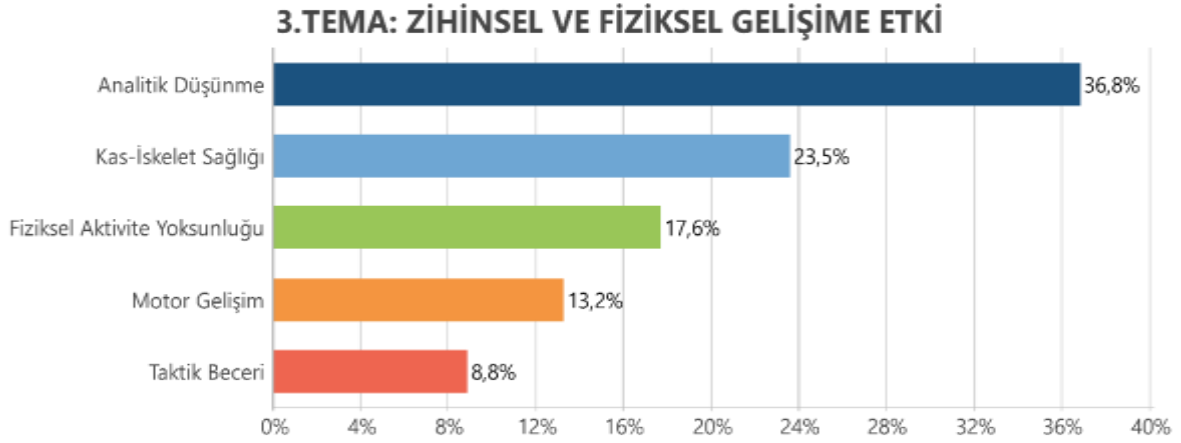
- *E-Spor'un geleneksel sporlardan farklı ama aynı derecede değerli bir kariyer yolu sunduğunu ve bu alanda yetenekli bireylerin büyük başarılar imza atabileceklerini düşünüyorum. Bunun tabii ki de sosyal medya tarafı var. Oyuncular twitch, youtube gibi yayın kanallarından da gelir elde edebiliyor. Bu yüzden e-Sporun sağladığı birçok ekonomik fayda var diyebilirim. [3 Nolu Katılımcı]*
- *E-Spor, geleneksel sporlardan farklı bir rekabet ortamı sunmaktadır. Bu dal, yalnızca gençler arasında popüler olmakla kalmayıp aynı zamanda büyük organizasyonlar ve sponsorluklar sayesinde küresel bir fenomen haline gelmiştir [6 Nolu Katılımcı]*
- *E-Spor, geleneksel sporlardan farklı bir rekabet ortamı sunmaktadır. Bu dal, yalnızca gençler arasında popüler olmakla kalmayıp aynı zamanda büyük organizasyonlar ve sponsorluklar sayesinde küresel bir fenomen haline gelmiştir. [2 Nolu Katılımcı]*
- *Örneğin bir oyuncu aktif sporculuğu bıraktıktan sonra herhangi bir takım veya marka için içerik üreticisi olarak meslek hayatına devam edebiliyor. Bu ve bunun gibi olanaklar sayesinde oyuncular farklı platformlardan gelir sağlayabiliyor [1 Nolu Katılımcı]*
- *Ülkemizde ve dünyada, e-spor organizasyonları ve takımları dijital pazarlama ve veri analitiği yeteneklerine daha da çok değer verecekler. [8 Nolu Katılımcı]*
- *Herhangi bir takım yüksek takipçili biri ile anlaşma imzalayıp takımının reklamını yapabiliyor. Bu da bireylere farklı bir gelir kaynağı elde etmesini sağlıyor. [5 Nolu Katılımcı]*
- *Sosyal medyayı kullanma gücü de bu kariyer potansiyelini arttıran ve şekillendiren önemli unsurlar gibi geliyor. [4 Nolu Katılımcı]*

Araştırma grubundan elde edilen verilerin analizinde, e-Spora yönelik ekonomik etkilerin ağırlıklı olarak "Kariyer Fırsatları" ve "Yatırım" kodları etrafında yoğunlaştığını göstermiştir. Özellikle, kariyer fırsatlarının yüksek bir oranda vurgulanması (%50,9), e-Sporun profesyonel alanda önemli bir istihdam ve kariyer yolu sunduğunu, yatırım fırsatlarının da (%21,8) bu büyüyen sektörün finansal potansiyelini ortaya koyduğunu işaret etmektedir. Ayrıca, "Sosyal Medya Tabanlı Gelirler" (%14,5) ve "Sponsorluk" (%12,7) gibi diğer kodlar, e-Spor'da dijital

platformların ve sponsorluğun ekonomik getiriler üzerindeki önemini vurgulamakta, bu alanda çeşitli gelir modellerinin oluştuğunu göstermektedir.

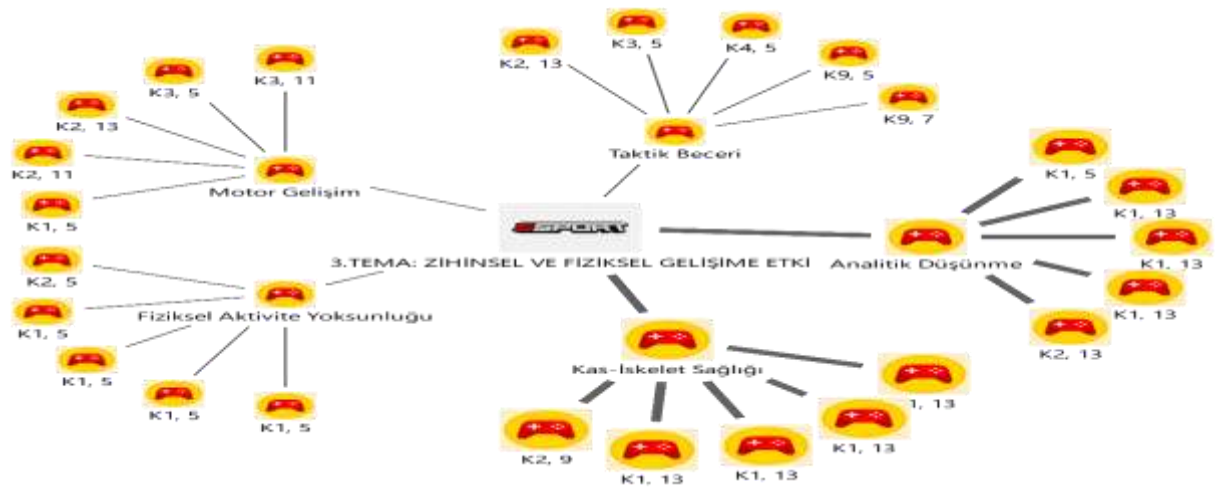
### Zihinsel ve Fiziksel Gelişime Etki Temasına Ait Bulgular

Araştırmada yer alan katılımcılardan elde edilen cevaplar üzerine “Zihinsel ve Fiziksel Gelişime Etki” teması oluşturulmuştur. “Zihinsel ve Fiziksel Gelişime Etki” temasına dair kodlamalar ve yüzdesel değerler Şekil 10’da yer alan grafikte gösterilmiştir.



**Şekil 10.** Zihinsel ve Fiziksel Gelişime Etki Temasına Ait Kodlamaların Grafikselsel Dağılımı

Araştırma grubundan elde edilen verilerin analizli sonucunda; “Zihinsel ve Fiziksel Gelişime Etki” temasına” ait, “Analitik Düşünme” (%36,8) ve “Kas-İskelet Sağlığı” (%23,5) kodlarında yoğunluk tespit edilmiştir. “Zihinsel ve Fiziksel Gelişime Etki” temasında yer alan diğer kodlar, “Fiziksel Aktivite Yoksunluğu” (%17,6), “Motor Gelişim” (%13,2) ve “Taktik Beceri” (%8,8) değerlerine sahip kodlamalardır.



**Şekil 11.** Zihinsel ve Fiziksel Gelişime Etki Temasına Ait Kod Alt-Kod Bölümler Modeli

Şekil 11’de “Zihinsel ve Fiziksel Gelişime Etki” temasında yer alan kod alt-kod modellemesi yer almaktadır. Şekilde yer alan modelde kodların hangi katılımcının cevaplarına ait olduğu gösterilmiştir. Yoğunluğa sahip kodlamalar kalın çizgiler ve büyük semboller ile



vurgulanmıştır. “Zihinsel ve Fiziksel Gelişime Etki” temasında yer alan kodlamalardaki katılımcı görüşlerinden bazılarını aşağıda yer verilmiştir:

- *Zihinsel olarak çabuk karar verebilme, strateji üretebilme. Bunlar da e-spor konusunda bence katkı sağlayan özellikler. [2 Nolu Katılımcı]*
- *Bence e-spor, strateji, refleks ve takım çalışmasını içeren rekabetçi doğasıyla spor olarak kabul edilmeli. [3 Nolu Katılımcı]*
- *E-sporlar, geleneksel sporlara göre daha az fiziksel aktivite gerektirdiği için uzun vadede bazı fiziksel sorunlara (kas-iskelet sistemi, obezite vb.) yol açabilir [6 Nolu Katılımcı]*
- *Genellikle spor deyince akla daha çok fiziksel aktiviteler geliyor. Bu bakımdan spor branşı olarak değerlendirmek pek doğru hissettirmiyor. [9 Nolu Katılımcı]*
- *Sonuç olarak, e-spor ve benzeri sanal aktivitelerde denge ve sınır belirlemenin önemli olduğu görülüyor. Mental gelişimin desteklenmesi yanında, fiziksel aktivitelerin de ihmal edilmemesi gerekiyor. [1 Nolu Katılımcı]*
- *E-spor, kişilere eğlenceli ve heyecan verici bir deneyim sunmanın yanı sıra, takım çalışması, strateji geliştirme ve hızlı karar verme gibi değerli becerilerin kazanılmasını sağlıyor. [9 Nolu Katılımcı]*
- *Uzun süreli oyun süreçlerinin fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkileri olabileceği gibi, aynı zamanda zihinsel aktiviteyi teşvik etme ve becerileri geliştirme açısından da olumlu katkılar sağlayabilir. [10 Nolu Katılımcı]*
- *Sonuç olarak, e-spor ve benzeri sanal aktivitelerde denge ve sınır belirlemenin önemli olduğu görülüyor. Mental gelişimin desteklenmesi yanında, fiziksel aktivitelerin de ihmal edilmemesi gerekiyor [1 Nolu Katılımcı]*

Araştırma grubundan elde edilen verilerin analizi, e-Spora yönelik "Zihinsel ve Fiziksel Gelişime Etki" temasının özellikle "Analitik Düşünme" (%36,8) ve "Kas-İskelet Sağlığı" (%23,5) kodları etrafında yoğunlaştığını göstermektedir. Analitik düşünme becerilerinin ön plana çıkması, e-Sporun zihinsel gelişime katkıda bulunduğunu, kas-iskelet sağlığı konusundaki vurgular ise uzun süreli oturma ve hareket kısıtlılığının fiziksel etkilerine dikkat çekmektedir. Ayrıca, "Fiziksel Aktivite Yoksunluğu" (%17,6), "Motor Gelişim" (%13,2) ve "Taktik Beceri" (%8,8) gibi diğer kodlar, e-Spora katılımın fiziksel aktivite eksikliği yaratabileceğini, ancak aynı zamanda motor becerilerin gelişimine ve taktiksel düşünme yetisinin artmasına da katkı sağlayabileceğini ortaya koymaktadır.



Kod Sistemini	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	K8	K9	K10	TOP...
3. TEMA: ZİHİNSEL VE FİZİKSEL GELİŞİ											0
Taktik Beceri											4
Fiziksel Aktivite Yoksunluğu											12
Motor Gelişim											9
Kas-İskelet Sağlığı											16
Anahtık Düşünme											25
1. TEMA: SOSYO-KÜLTÜREL ETKİ											0
Eğlence											6
Rekabet											16
Yapay Zeka											3
Dijital Bağımlılık											4
Sanal Gerçeklik(Dijital Ortam)											5
Spor Bänlerine Katkısı											8
Espor Yönetimi											17
Espor ve Geleneksel Spor Branşları											27
Medya											4
Popülerlik											26
Asosyalleşme											5
Sosyalleşme											8
Teknolojik Gelişmeler											23
Kuşaklararası Fark											12
Gündelik Alışkanlıklar											8
2. TEMA: EKONOMİK ETKİ											0
Sponsorluk											8
Yatırım											12
Sosyal Medya Tabanlı Geleirler											6
Kariyer Fırsatları											25
TOPLAM	55	25	41	27	24	24	14	44	24	18	286

Şekil 12. Araştırma Verilerinden Elde Edilen Tema ve Kodlamalara Ait Kod Matris Tablosu



Şekil 13. Katılımcı Verileri Üzerinden Oluşturan Kodlamalara Ait Kod Bulutu

## Tartışma

Bu çalışmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesi'nde görev yapan akademisyenlerin e-Spora yönelik yaklaşımlarını inceleyerek, e-Spora dair algılarını, bu alandaki bilgi düzeylerini ve e-Sporun spor bilimleri eğitimi içindeki potansiyel rolüne ilişkin görüşlerini ortaya koymaktır. Çalışma, e-Spora yönelik olumlu veya olumsuz yaklaşımların akademik bağlamda nasıl şekillendiğini analiz ederek, e-Sporun eğitim ve spor yönetimi açısından nasıl değerlendirilmesi gerektiğine dair öneriler sunmayı hedeflemektedir. Araştırma sonucunda, spor bilimleri fakültelerinde görev yapan öğretim elamanlarının e-Spora yönelik farklı bakış açılarına sahip oldukları görülmüştür. e-Spor hakkında günümüz kamuoyunda sıkça gündeme gelen "Gerçek Bir Spor Branşı" temelli tartışmaların, araştırmada yer alan katılımcıların vermiş oldukları cevaplar üzerinde de etkili olduğu tespit edilmiştir. Dijitalleşmenin günden



güne arttığı ve teknolojik unsurların hayatımızın birçok alanında hayati bir yer edinmesi, spor gibi sosyal hayatın vazgeçilmez unsurlarından birinde de etkisini göstermektedir. Teknolojinin bu denli hızlı ilerleyişinin spor dünyasının alışlagelmiş dinamikleri üzerinde yarattığı değişiklikler, araştırmada yer alan spor bilimcileri tarafından farklı konularda dile getirilmiştir. e-Sporun sahip olduğu pazar hacmindeki artış, bireylere farklı kariyer ve ekonomik gelir olanakları sunmasıyla, özellikle gençler arasında popüler bir hale gelmesi katılımcıların neredeyse tamamı tarafından dile getirilmiştir. e-Sporda fiziksel aktifliğin, geleneksel spor branşlarına kıyasla geri planda olması ve var olan e-Spor tartışmalarının bu noktadan evrildiğini savunan katılımcılar, uzun süreli gerçekleştirilen “dijital oyun” süreçlerinin bireyler üzerinde fiziksel olarak bırakacağı olumsuz etkilerden sıklıkla söz etmişlerdir. Bununla birlikte oyun ekipmanlarının kullanımı esnasında uygulanan hareketlerin ve antrenman veya müsabakalarda gerçekleşen bilişsel aktivitelerin bireylerin fiziksel ve zihinsel gelişimlerine bulunduğu katkının da göz ardı edilmemesi gerektiği, yalnızca sürecin doğru bir şekilde planlanması ve aşırıktan kaçınılması katılımcılar tarafından vurgulanmaktadır.

Teknolojik gelişmelerle birlikte değişime uğrayan spor, spor bilimleri araştırmacıları için de yeni bir araştırma alanı olarak değerlendirilmektedir. Konuyla ilgili literatür taramasında, benzer özelliklere sahip birçok araştırmaya ulaşılmıştır. Örneğin; Karaç Öcal ve Araç Ilgar (2022)’nin spor eğitimi alan öğrenciler üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada, öğrencilerin boş zamanlarında eğlenme amaçlı dijital oyun oynadıkları, dijital oyunlar esnasında diğer oyuncular ile sosyalleşebildikleri, zihinsel gelişimleri açısından problem çözme, strateji geliştirme ve iletişim becerilerine üzerinde olumlu etkileri olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ulaşılan bu sonuç, mevcut araştırmadaki katılımcıların e-Sporun bireyler üzerinde zihinsel gelişime katkıda bulunduğu hakkındaki görüşleri ile benzerlik göstermektedir. Mevcut araştırma ile benzer özelliklere sahip Arslan ve Bulut (2021)’nin araştırması incelendiğinde, spor bilimlerinde görevli akademisyenlerin e-Sporu geleneksel sporların temel özelliklerine aykırı, bireylerin asosyalleşmesine neden olan ve fiziksel sağlık açısından olumsuz etkilere sahip bir unsur olarak değerlendirdikleri görülmüştür. Araştırmamızda yer alan katılımcıların e-Sporun beraberinde getirdiği ve spor dünyasında tartışmalara neden olmasının başlıca sebebi olarak değerlendirdikleri bu etkiler bahsi geçen araştırmada belirtilen görüşler ile neredeyse aynı özelliklere sahiptir.

e-Spor ve dijital oyun ile ilgili literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde, e-Sporun özellikle genç nesil içerisinde yaygın olmasının etkisiyle mevcut araştırmacıların da çalışmalarını genç bireyler üzerine yoğunlaştırdığı göze çarpmaktadır. Yıldırım ve Şimşek (2022) Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonu düzeyleri üzerinde yaptıkları çalışmada, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere nazaran dijital oyun oynamaya daha istekli oldukları, oyun oynamadıkları zamanlarda bile zihinlerinde taktikler geliştirerek kendilerini bu konuda motive ettiklerini tespit etmişlerdir. Yıldırım ve Şimşek (2022)’nin ulaştıkları bu sonuç, mevcut araştırmada spor bilimleri akademisyenlerince iletilen cevaplar ile oluşturulan motivasyon ve taktik beceri kodlarının, e-Spor ve dijital oyun konusunda etkili bir unsur olduğunu destekler niteliktedir.

Araştırmada yer alan öğretim üyelerinin e-Spor müsabakalarında fiziksel aktivite eksikliklerini sıkça dile getirdikleri görülmüştür. e-Sporu daha çok rekreatif bir etkinlik olarak değerlendiren katılımcılar, e-Sporun mevcut spor branşları arasında yer alabilmesi için fiziksel aktivite yoğunluğunun artmasını bunun ise ileri teknoloji ürünler ile desteklenerek



gerçekleşebileceğini vurgulamışlardır. Bununla birlikte Thiel ve John (2018), e-Sporun bir spor türü olarak nitelendirilebileceğini çünkü e-Spor müsabakalarının belirli bir puanlama, kurallar ve rekabet içerisinde gerçekleştiğini, bir e-Spor müsabakası esnasında oyuncuların kazanma isteği ve rekabetin getirdiği stres altında kalp ritimlerinin artması, belirli bir plan ve strateji ile mücadele etmeleri ve kazanan takımın veya oyuncunun unvan, madalya ve kupa gibi ödüllere sahip olduklarını belirtmişlerdir. Bahsi geçen bu değerlendirme araştırmada yer alan katılımcıların görüşlerini destekler niteliktedir.

e-Spor ile ilgili gerçekleştirilen literatür çalışmalarında, e-sporun fiziksel aktivite ve yoğun bedensel hareketler içermemesi nedeniyle spor olarak kabul edilmediği savunulmaktadır. Bununla birlikte, e-Spor sporcuları üzerindeki fiziksel aktivitenin etkilerine dikkat çeken araştırmalar da mevcuttur. Lutfiwati (2018), çevrimiçi oyun bağımlılığının, fiziksel hareket gibi diğer aktivitelerle dengelenmemesi durumunda bilişsel yetenekleri olumsuz etkileyebileceğini ifade etmektedir. Aşırı çevrimiçi oyun oynamanın bilişsel zayıflamaya ve günlük yaşamda yavaş reflekslere yol açabileceği bu durumun e-sporun orta veya yüksek yoğunlukta fiziksel aktivitelerle desteklenmemesinden kaynaklandığını tespit etmiştir.

Milli atletlerin e-Spora yönelik yaklaşımlarının incelendiği bir diğer çalışmada, sporcular e-Sporun herhangi yoğun bir fiziksel aktivite gerektirmemesine rağmen rekabet, antrenman, taktik, kazanma-kaybetme, ödül gibi unsurları içerisinde barındırması sebebiyle bir spor dalı olarak değerlendirilebileceğini belirtmişlerdir (Fizi ve ark., 2021). Ulaşılan bu sonuç araştırmamızda belirtilen, e-Sporun bir rekabet alanı oluşturduğuna dair belirtilen görüşler ile benzerlik göstermektedir. Uzun süreli gerçekleştirilen e-Spor aktivitelerinin bireyler üzerinde kas ve iskelet sağlığı üzerinde olumsuz etkiler bırakabileceği ancak küçük motor becerilerin gelişiminde de etkili olduğu burada asıl odaklanılması gereken noktanın doğru bir planlama içerisinde gerçekleşmesi gerektiği araştırmamızda yer alan birçok katılımcı tarafından dile getirilmiş bir konudur. Bu görüşler ile benzer sonuçlara ulaşılan; Sintara (2023) e-Sporcuların günlük ve haftalık e-Spor aktivitelerinin fiziksel sağlığa etkisi üzerine gerçekleştirdiği araştırmasında, fizyoterapist ve antrenör planlaması dahilinde gerçekleşen aktivitelerin sporcuların refleks ve el-göz koordinasyonlarının gelişimine katkıda bulunduğunu tespit etmiştir.

## **Sonuç**

Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların tamamının e-Spor hakkında gerçekleşen gelişmeleri takip ettiği ve bilimsel araştırmalarında da ele aldıkları görülmüştür. Popülerliğinin günden güne artması ve birçok farklı platformlarda dile getirilmesi, düzenlenen turnuva ve liglerin kapasitelerinin artması, yönetiminin daha profesyonel bir şekilde gerçekleştirilebilmesi için bir federasyon kurulması gibi gelişmeler, spor bilimleri camiasının da ilgisini bu alana çektiği görülmektedir.

e-Sporun geleneksel spor branşları arasında yer alması, e-Sporun bir spor dalı olarak değerlendirilmesi konusunda birçok katılımcı e-Sporun sahip olduğu özellikler ve sunmuş olduğu olanaklar nedeniyle olumlu bir yaklaşım içerisinde olsa da sporun temel yapı taşı olan fiziksel aktivitenin yoksunluğu katılımcılar arasında fikir ayrılığına yol açtığı görülmüştür. Teknolojik gelişmelerin insan hayatına olan etkisinin bir yansıması olarak değerlendirilen e-Sporun sahip olduğu sosyo-kültürel ve ekonomik potansiyel araştırmada yer alan spor bilimciler tarafından sıkça dile getirilen unsurlardır.

e-Sporun, spor dünyasında bu denli yükselişini, sahip olduğu ekonomik gelişmelere bağlayan katılımcılar, e-Sporun başlı başına bir sektör olarak değerlendirilmesi gerektiğini, sağladığı





kariyer olanakları ile giderek yaygınlaşmasının arasında güçlü bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Sosyal medyanın da etkisiyle geniş kitlelere ulaşan e-Spor, özellikle gençlerin ilgisini çekmekte, fakat bu durumun ilerleyen yıllarda etkisini kaybedeceği katılımcıların üzerinde durduğu bir diğer konudur.

## **Öneriler**

### **Araştırma Sonuçlarına Dair Öneriler:**

Araştırma sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, e-Spor; Teknolojik gelişmelerin spor dünyasında gerçekleştirdiği yenilikler olarak değerlendirilmektedir. Araştırmada yer alan katılımcılar dahil kamuoyunda yer alan e-Spor tartışmaları, konuyla ilgili herhangi bir fikir birliği ile sonuçlanamazken, gerçekleştirilen araştırmalar üzerinde etkili olmaktadır. Bu neden ötürü, e-Sporun hangi kavramlar veya tanımlamalar ile nitelendirilmesi gerektiği konusunda ziyade, spora ve spor bilimlerine sunabileceği katkılar, dijitalleşen dünyaya adaptasyonunda Türk sporunu ve Türk spor bilimlerini uluslararası arenalarda çağdaş ülkeler arasında mücadele edebilecek bir seviyeye getirmeye odaklanmanın gelişimimiz açısından daha önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda spor yönetiminin en yetkili mercii Spor Bakanlığı'na konu ile ilgili büyük sorumluluklar düştüğüne inanılmaktadır. e-Spor Federasyonun faaliyetleri geliştirilerek, alanda uzman bireyler ile yeni ve kapsamlı organizasyonlar düzenlenebilir, lisanslı sporcu sayısı artırılabilir ve e-Sporun sağladığı ekonomik olanaklardan katkı alınabilir.

### **Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler:**

Araştırma, Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde görevli öğretim elemanları ile gerçekleştirilmiştir. Gelecek araştırmalarda farklı üniversitelerden ve farklı fakültelerden akademisyenler tercih edilebilir veya araştırmaya öğrenciler dahil edilerek sınırlılıklar genişletilebilir. Araştırmaya federasyon yöneticileri dahil edilerek, sporun en yüksek mercilerinde görevli yöneticilerin tutumları incelenebilir.



## KAYNAKLAR

- Akgöl, Y. (2019). Türkiye'de e-spor alanında yapılan akademik çalışmalar üzerine bir değerlendirme. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 145-158.
- Aksoy, T. (2014). The rise of e-Sports in Turkey: A qualitative study. *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations*, 6(3), 24-38.
- Arastaman, G., Fidan, İ. Ö., Fidan, T. (2018). Nitel araştırmada geçerlik ve güvenilirlik: Kuramsal bir inceleme. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 37-75.
- Argan, M., Argan, M. T., Köse, H., Gökalp, B. (2013). Using Facebook as a sport marketing tool: A content analysis on Turkish soccer clubs. *İnternet Uygulamaları ve Yönetimi Dergisi*, 4(1), 25–35.
- Arslan, E. (2022). Nitel Araştırmalarda Geçerlilik ve Güvenilirlik. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (51), 395-407.
- Arslan, S., Bulut, M. (2021). Spor Bilimleri Alanı Akademisyenlerinin E-Spora Bakış Açılarının İncelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(41), 3448-3470
- Baker, T. (2016). The growth of e-Sports and its impact on the video game industry. *Business Horizons*, 59(6), 711-718
- Bhattacharya, K. (2017). *Fundamentals of qualitative research: A practical guide*. Taylor , Francis.
- Binark, M. (2007). Dijital oyun kültürü ve dijital oyun oynayan gençlerin sosyo-kültürel profilleri. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- Bonemark, C. (2013). The rise of e-Sports: Competitive video gaming and its evolution. *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations*, 5(2), 1-16.
- Brown, K. A., Billings, A. C., Murphy, B., Puesan, L. (2018). Intersections of fandom in the age of interactive media: *e-Sports, gaming, and traditional sport*. *Communication , Sport*, 6(4), 538-558.
- Burns, E. (2014). The rise of competitive gaming: An analysis of the emerging e-Sports industry. *International Journal of Sport Management and Marketing*, (15), 299-317.
- Chmiliar, L. (2010). *Qualitative research methods*. Sage Publications.
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry , research design: Choosing among five approaches* (2nd ed.). Sage Publications.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design; Choosing among five approaches* (3rd ed.). Sage Publications.



- Fizi, R. M., Suherman, W. S., Nanda, F. A. (2021). Is e-sport a part of sports?. *Jurnal Sportif : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 7(2), 147-158. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v7i2.15716](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v7i2.15716)
- Funk, D. C., Pizzo, A. D., Baker, B. J. (2018). e-Sport management: Embracing e-Sport education and research opportunities. *Sport Management Review*, 21(1), 7-13.
- Gerring, J. (2007). *Case Study Research: Principles and Practices*. Cambridge University Press.
- Hamari, J., Sjöblom, M. (2017). What is e-Sports and why do people watch it? *Internet Research*, 27(2), 211-232.
- Jenny, S. E., Manning, R. D., Keiper, M. C., Olrich, T. W. (2017) Virtual(ly) Athletes: “Where E-Sports Fit within the Definition of ‘Sport’”. *Quest* 69(1), 1-18. DOI: 10.1080/00336297.2016.1144517.
- Jonasson, K. (2016). Broadband and circuits: the place of public gaming in the history of sport. *Sport, Ethics and Philosophy*, 10(1), 28-41.
- Karaç Öcal, Y., Araç Ilgar, E. (2022). An Overview of Digital Games from Athletes Students Perspective, *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 7(19), 1747-1778.
- Ke, M. M., Wagner, M. (2020). Expanding sports fan communities through e-Sports. *Sport, Business and Management: An International Journal*, 10(5), 595-615
- King, B., Borland, J. (2004). *Dungeons and dreamers: The rise of computer game culture from geek to chic*. McGraw-Hill/Osborne.
- Klenke, K. (2016). *Qualitative research in the study of leadership* (2nd ed.). Emerald Group Publishing.
- Klomtoosing, P., Sriphaew, K. (2021). Factors influencing e-Sports viewership and participation in Thailand. *ICIC Express Letters*, 15(5), 499-506.
- Korea E-Sports Association. (2011). *E-Sports industry trends and market analysis in Korea*. Seoul: Korea E-Sports Association.
- Lal, R. (2009). Emergence of e-Sports: Its history and trajectory. *Metamorphosis: A Journal of Management Research*, 8(1), 88-98.
- Libera, R. (2022). The impact of e-Sports on the video game industry. In *Proceedings of the 2022 International Conference on Computer Science and Software Engineering (CSSE)*, 1-6, IEEE.
- Liu, L., Hodgins, J. (2018). Real-time facial animation with dynamic cooperating subspaces. *IEEE Transactions on Visualization and Computer Graphics*, 24(3), 1025-1034.
- Lutfiwati, S. (2018). Memahami Kecanduan Game Online Melalui Pendekatan Neurobiologi. *Journal of Sychology*, 1(1), 1–16.



- Mahlangu, V. P., Mokoena, L. K., Rathaba, M. (2022). Exploring e-Sports growth and revenue potential in South Africa. *Journal of Economic and Financial Sciences*, 15(1), a688.
- Merriam, S. B. (2013). *Qualitative research: A guide to design and implementation* (3rd ed.). Jossey-Bass.
- Newzoo. (2024). Global E-Sports , Live Streaming Market Report 2024. Newzoo.
- Pei, L. (2019). The development of e-Sports: A study on the impact of e-Sports on traditional sports. *Journal of Sports Economics*, 11(3), 176-190.
- Railsback, P. B., Caporusso, N. (2018). E-Sports as a catalyst in the evolution of the entertainment industry. In Proceedings of the 51st Hawaii International Conference on System Sciences, 686-695.
- Seo, Y. (2013). Electronic Sports: A New Marketing Landscape of the Experience Economy. *Journal of Marketing Management* 29(13- 14), 1542-1560
- Seo, Y. (2015). Professionalized consumption and enhanced expressivity of e-Sports. *Journal of Business Research*, 69(1), 225-232.
- Shynkaruk, L. M., Bizovska, L., Leonov, S. V., Voronova, V. I. (2021). Psychological aspects of e-Sports: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3329.
- Sintara, K., Chatwirote, U., Jaengsawang, D., Klumkool, S., Maneepark, M., Nakhanakhup, C. (2023). Unraveling The Link Between Body Discomfort And Playing Time In E-Sports Players.
- Smith, J. D. (2019). Exploring the growth of the e-Sports industry. *Sport Management Review*, 22(4), 505-517.
- Snavely, N. (2014). The rise of e-Sports and its impact on the video game industry. *Entertainment and Sports Lawyer*, 32(1), 1-8.
- Statista. (2023). Global e-Sports market revenue from 2019 to 2024. <https://www.statista.com/statistics/490522/global-e-Sports-market-revenue> / Erişim Tarihi: 01.04.2024
- Thiel, A., & John, J. M. (2018). Is e-Sport a 'real' sport? Reflections on the spread of virtual competitions. *European Journal for Sport and Society*, 15(4), 311–315. <https://doi.org/10.1080/16138171.2018.1559019>
- Thorhauer, Y., Jakob, A., Ratz, M. (2018). E-Sport–Skizze eines neuen Forschungsfeldes. In *Compliance im Sport*, Springer Gabler, Wiesbaden. 105-126
- Wagner, M. W. (2006). On the Scientific Relevance of e-Sports. In International conference on internet computing. International conference on internet computing, 437-442. Nevada: CSREA Press.



Wang, J. J., Hulland, J. (2020). The impact of e-Sports spectating on game sales. *Journal of Interactive Marketing*, (52), 97-110.

Wolf, M. J. P. (2012). Encyclopedia of video games: The culture, technology, and art of gaming. ABC-CLIO.

Yıldırım, M., Şimşek, B. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Düzeylerinin İncelenmesi. *International Social Sciences Studies Journal*, (96), 966-973.



## Spora Adanmışlık Ölçeğinin (SAÖ) Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi

Ekrem Levent İLHAN<sup>1</sup>, Nuri Berk GÜNGÖR<sup>2</sup>, Serkan KURTIPEK<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye  
<https://orcid.org/0000-0002-1117-2700>

<sup>2</sup>Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye  
<https://orcid.org/0000-0002-6579-9146>

<sup>3</sup>Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye  
<https://orcid.org/0000-0002-4791-9482>

Email: [leventilhan@gazi.edu.tr](mailto:leventilhan@gazi.edu.tr) , [nuriberkgungor@gmail.com](mailto:nuriberkgungor@gmail.com) , [serkankurtipek@gmail.com](mailto:serkankurtipek@gmail.com)

*Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 17.08.2024 - Kabul: 09.12.2024)*

### Öz

Araştırmanın amacı, sporcuların adanmışlık düzeyini geçerli ve güvenilir olarak ölçebilen bir ölçme aracı geliştirmektir. Araştırmada, karma araştırma modellerinden keşfedici sıralı araştırma metodu kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2023 yılında Ankara ilinde sportif kariyerlerinin sürdürmekte olan 876 sporcu oluşturmaktadır. Katılımcıların 355'i (%40.5) kadın sporculardan, 521'i (%59.5) erkek sporculardan oluşmaktadır. AFA sonucunda 15 madde ve tek alt boyuttan oluşan bir yapı elde edilmiştir. AFA sonuçları tek faktörlü yapının toplam varyans değerinin %44.73'ünü açıkladığını ve öz değerinin 6.71 olduğunu göstermektedir. Sonrasında birinci düzey DFA yapı geçerliğinin testi için uygulanmıştır. Buna ek olarak; madde analizleri, madde toplam test korelasyonu ve %27'lik üst-alt grup maddelerinin arasındaki farkın anlamlılığı incelenmiştir. Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ve test-tekrar test teknikleri ile ölçme aracının güvenilirliği incelenmiş ve ölçme aracının yüksek düzeyde güvenilir olduğuna dair sonuç elde edilmiştir. Spora Adanmışlık Ölçeğinin (SAÖ) psikometrik özellikleri dikkate alındığında, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Sözcükler:** Sporcu, adanmışlık, geçerlik, güvenilirlik



## **Investigation of the Psychometric Properties of Sport Devotion Scale (SAS)**

### **Abstract**

The aim of the research is to develop a measurement tool that can measure the dedication level of athletes validly and reliably. In the research, exploratory sequential research method from mixed research models was used. The study group consists of 876 athletes who continue their sports careers in Ankara in 2023. 355 (40.5%) of the participants were female athletes and 521 (59.5%) were male athletes. As a result of EFA, a structure consisting of 15 items and a single sub-dimension was obtained. EFA results show that the single factor structure explained 44.73% of the total variance value and its eigenvalue was 6.71. Afterwards, first level CFA was applied to test the construct validity. In addition; item analyses, item total test correlation and the significance of the difference between the upper-lower group items of 27% were examined. The reliability of the measurement tool was examined with Cronbach Alpha internal consistency coefficient and test-retest techniques and it was concluded that the measurement tool was highly reliable. Considering the psychometric properties of the Sport Devotion Scale (SAS), it was determined that it was a valid and reliable measurement tool.

**Keywords:** Athlete, dedication, validity, reliability



## Giriş

Adanmışlık özelliği kuramsal bir bakış açısı ile incelendiğinde, sosyal mübadele kuramından bahsetmek gerekir. Sosyal mübadele kuramı, farklı örgütsel davranış ve tutumu betimleyen kuramlardan biridir (Aydın, 2017). Bireylerin hayatlarını devam ettirebilmek için ihtiyaçlarının olduğu bir gerçektir. Bu sebeple kişi ve toplum ilişkisi vurgulanmakta ve birey sosyal bir varlık olarak ifade edilmektedir (Nord, 1973). Emerson (1962) sosyal mübadeledeki güç farklılıklarının ilişkilerde sorunlar yaratacağını ve karşılıklı bağımlılığın ortaya çıkacağını savunmuştur. Ayrıca, bu bağımlılığın sosyal mübadele ilişkisinin devamlılığına katkı sağladığını ifade etmiştir. Blau (1964) sosyal mübadelenin, bireylerin bu sürecin sonunda karşı taraftan elde etmeyi bekledikleri faydalara motive olmaları sonucunda ortaya çıkan gönüllülük unsuruna dayanan bir olgu olduğunu belirtmiştir. Adanmışlık kavramı birçok alan ve meslek için ele alınırken spor paydaşları ve sporcu için de önem taşımaktadır.

Adanmışlık, sporcuların performanslarını artırma, hedeflerine ulaşma ve kariyerlerinde sürdürülebilir başarı elde etme süreçlerinde kritik bir rol oynar (O'Neil ve Hodge, 2020). Spor bilimlerinde adanmışlık, motivasyon, bağlılık, kararlılık ve antrenör performansı gibi faktörlerle ilişkilendirilmektedir (Kim ve diğ., 2013; Notario-Alonso ve diğ., 2022). Bu kavram, sporcuların sadece fiziksel kapasiteleri değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal dayanıklılıkları açısından da değerlendirilmesine olanak tanır.

Sporcuların performanslarını maksimize etmek için gerekli olan yüksek düzeyde bir bağlılık ve kararlılık sergilemelerini de ifade etmektedir (Ludwig, 2020). Sporcuların antrenman programlarına sadık kalma, yarışma ve müsabakalara yüksek motivasyonla katılma ve sürekli olarak kendilerini geliştirme çabalarını içerir (Dehghani ve ark., 2018; Josefsson ve ark., 2019; Mohebi ve ark., 2021). Adanmışlık, sporcuların başarıya ulaşmaları ve sürdürülebilir bir kariyer inşa etmeleri için hayati öneme sahiptir. Sporcuların antrenmanlarına ve müsabakalarına gösterdikleri bağlılık, onların fiziksel, zihinsel ve duygusal kapasitelerini en üst düzeye çıkarmalarını sağlar (Crust ve Azadi, 2010). Sporcuların adanmışlık düzeylerinin belirlenmesi, onların antrenman ve yarışma performanslarını optimize etmelerine yardımcı olacak ve sporculuk kariyerlerinin sürdürülebilirliğini sağlayacaktır (Richardson ve McKenna, 2020). Scanlan ve arkadaşları (2003) tarafından ortaya konulan Spor Bağlılığı Modeli, sporcuların spora olan bağlılıklarını ve bu bağlılığı etkileyen faktörleri anlamak amacıyla oluşturulmuş bir teorik çerçevedir ve spor keyfi, değerli fırsatlar, diğer öncelikler, kişisel yatırımlar, sosyal baskılar ve sosyal destek olmak üzere altı bileşenden oluşmaktadır. Bu bileşenler sporcuların adanmışlığını incelerken göz önünde bulundurulması gereken kavramlardır. Bu doğrultuda mevcut çalışmada geliştirilen ölçme aracı bu modeli bir dayanak noktası olarak kullanmaktadır.

Yukarıda kavram ile ilgili verilen bilgilere göre, alinyazında sporcu adanmışlığı üzerine yapılan çalışmalar, bu kavramın sporcuların performansları üzerindeki etkilerini ve sporculuk kariyerindeki önemini vurgulamaktadır. Araştırmalar, adanmışlığın sporcuların motivasyon düzeylerini artırdığını ve sporcuların hedeflerine ulaşmada daha başarılı olduklarını göstermektedir (Adie ve Jowett, 2010; Alkharouf ve Salman, 2022; Berki, 2020). Bu veri toplama aracı özelinde kullanılan “spora adanmışlık” kavramı ise; sporcunun branşına tutkuyla, heyecanla ve coşkuyla bağlılığının yanında sporcu kimliğine, spor branşına saygı duyması ve yaşantısının en önemli unsurlarından biri olarak görmesi şeklinde ifade edilebilir. Bir başka ifade ile sporcunun branşına yönelik düşünsel, davranışsal ve duyuşsal özdeşleşmesinin bir karşılığı olarak da düşünülebilir.





Sporcu adanmışlığı özelliğinin spor bilimleri alanında kapsamlı bir şekilde incelenmesi, sporcuların performanslarını optimize etmek için önemli bir adım olarak nitelendirilebilir. Ayrıca, sporcuların adanmışlık düzeylerini belirlemek, antrenörlerin ve spor bilimcilerin sporcuların ihtiyaçlarına yönelik daha etkili antrenman programları geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bu bağlamda, spora adanmışlığı geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçebilen bir ölçek geliştirmek, sporcuların performans değerlendirmesi ve kariyer planlaması süreçlerinde önemli bir araç olacaktır. Bu noktadan hareketle araştırmanın amacı, spora adanmışlığı geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçebilen bir ölçme aracını literatüre kazandırmaktır.

## **Materyal ve Metod**

### **Araştırmanın Modeli**

Sporcuların spora adanmışlık düzeyini belirleyebilmek amacıyla geçerli ve güvenilir bir ölçme aracının geliştirildiği bu çalışmada, karma araştırma modellerinden (mixed model) keşfedici sıralı araştırma metodu (sequential exploratory mixed method) kullanılmıştır. Ölçme aracının geliştirilmesine katkı sağlamasının yanı sıra var olan probleme derinlemesine odaklanılmasına imkân vermesi sebebi ile tercih edilmiştir (Creswell, 2014; Johnson ve Onwuegbuzie, 2004). Çalışmada yer alan istatistiksel veriler nicel boyutu oluştururken, katılımcılardan elde edilen görüşme verileri ise nitel boyutu kapsamaktadır.

### **Çalışma Grubu**

Araştırmanın çalışma grubunu, 2023 yılında Ankara ilinde sportif kariyerlerinin sürdürmekte olan 876 sporcu oluşturmaktadır. Katılımcıların 355'i (%40.5) kadın sporculardan, 521'i (%59.5) erkek sporculardan oluşuyorken; 452'si (%51.6) bireysel sporlardan herhangi birini icra ediyorken 424'ü (%48.4) ise takım sporlarından herhangi birinden lisans sahibidir. Katılımcıların 137'si (%15.6) en az bir kez milli olmuşken, 739'u (%84.4) millilik derecesi sahibi değildir. Bununla beraber; katılımcıların sporculuk süresi ortalama  $6.59 \pm 5.66$  yıl olarak tespit edilmişken, yaş ortalaması ise  $21.57 \pm 5.93$ 'dir. Araştırma için 15 ve üzeri yaş grubu hedef alınarak, katılımcıların maddeleri algılayabilme ve dil becerilerinin belirli bir düzeyde olması amaçlanmıştır. Belirlenen kriterler doğrultusunda çalışma grubunu oluşturabilmek amacıyla amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Cohen, Morrison ve Morrison, 2000). Araştırmanın veri seti ikiye bölünerek açıklayıcı (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizleri (DFA) farklı iki grup ile gerçekleştirilmiştir. Öncelikli olarak gerçekleştirilen açıklayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen yapının farklı bir grup ile doğrulayıcı faktör analizi tamamlanarak geçerliğe kanıt sağlanmıştır. AFA için 157'si (%36.5) kadın 273'ü (%63.5) erkek olmak üzere 430 kişiden oluşan grup kullanılmışken; DFA için 198'i kadın, 248'i erkek 446 kişiden oluşan diğer grup kullanılmıştır.

### **İşlem**

Literatür incelemesi sonucunda sporcu adanmışlığı kavram tanımı üzerine herhangi bir bilgiye rastlanmamıştır. Bunun üzerine araştırmacılar tarafından öncelikle sporcu adanmışlığı kavramı tanımlanmıştır. Sporcu adanmışlığı; sporcunun branşına tutkuyla, heyecanla ve coşkuyla bağlılığının yanında sporcu kimliğine, spor branşına saygı duyması ve yaşantısının en önemli unsurlarından biri olarak görmesi şeklinde ifade edilebilir. Bir başka ifade ile sporcunun branşına yönelik düşünsel, davranışsal ve duyuşsal özdeşleşmesinin bir karşılığı olarak da düşünülebilir. Sporcu adanmışlığı özelliğinin tanımlanması ile birlikte on beş katılımcıya açık uçlu soruların yer aldığı bir form verilerek düşüncelerini yazmalarını istenmiştir. Burada ölçüt kriter katılımcıların sekizinin bireysel, yedisinin ise takım



sporlarından herhangi birinde lisans sahibi olmalarıdır. Katılımcılara, “Bir sporcunun branşına adanmışlığı sizin için ne ifade ediyor?”, “Adanmışlık kavramı hakkında ne ifade edebilirsiniz?”, “Özel hayatınızda ve spor ortamlarında adanmışlık davranışları neler olabilir?” gibi sorular yöneltilmiştir. Buradaki amaç, katılımcıların bakış açısını anlamlandırarak soru havuzunun oluşturulması sürecinin daha nitelikli hale getirilmesidir. Soru havuzunun oluşturulması ile beraber uzman görüşü alınarak 22 sorudan oluşan deneme formu oluşturulmuştur. Geri dönütler sonucunda 7 madde soru havuzundan çıkarılarak uygulama formuna son hali verilmiştir. Ölçme aracı sporcularının adanmışlık düzeyini belirleyebilmek amacıyla 5’li likert bir yapıda oluşturulmuştur. Ölçme aracında; “Kesinlikle Katılıyorum”, “Katılıyorum”, “Kararsızım”, “Katılmıyorum” ve “Kesinlikle Katılmıyorum” ifadeleri yer almaktadır.

### **Araştırma Yayın Etiği**

Araştırma ile ilgili etik raporu, Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu’ndan 25.05.2022 tarih ve E. 77082166-604.01.02-368319 sayılı karar ile alınmıştır. İlgili raporda araştırma kod numarası ise 2022-682’dir.

### **Verilerin Analizi**

Verilerin analizi sürecinde öncelikle, on beş gönüllü katılımcıya belirlenen açık uçlu sorular yönlendirilmiş ve elden edilen cevaplara içerik analizi uygulanmıştır. İçerik analizi ile birlikte katılımcılara uygulanan ölçek maddeleri oluşturulmuştur. Sonrasında katılımcılara nihai bir form uygulanarak, hatalı veya eksik olan yirmi altı form veri seti dışında bırakılmıştır. Veri setinin normallik dağılım parametrelerini karşılayıp karşılamadığının belirlenmesi üzerine (çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 2$  aralığında olup olmadığının kontrolü sağlanmıştır), açımlayıcı (AFA) ve doğrulayıcı (DFA) faktör analizini uygulamak üzere veri seti seçkisiz atama yöntemi ile ikiye ayrılmıştır. Araştırmada yapı geçerliğine ilişkin AFA ve DFA farklı iki grup üzerinde uygulanmıştır. Madde analizlerinin gerçekleştirilmesi için madde toplam test korelasyonu, %27’lik alt-üst grup karşılaştırmaları tamamlanmıştır. Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ve test-tekrar test güvenilirlik metotları güvenilirlik analizleri için uygulanmıştır.

### **Bulgular**

Spora Adanmışlık Ölçeği (SAÖ)’nin geçerlik ve güvenilirliği ile ilgili istatistiksel işlemler bu bölümde sunulmuştur.

### **Yapı Geçerliği**

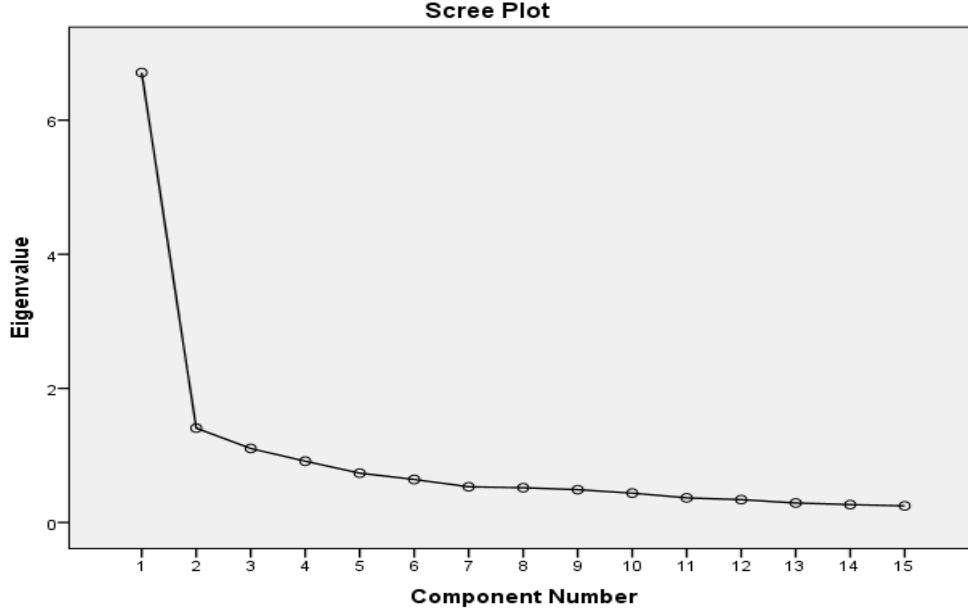
Ölçme aracının ölçümlemek istediği teorik yapıyı sunabilme derecesi yapı geçerliği olarak ifade edilmektedir ve maddelerin arasındaki ilişkiyi sunmaktadır (Seçer, 2015). Yapı geçerliğinin testi için açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir.

#### *Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA)*

Öncelikle, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Barlett testi veri setinin faktör analizine uygunluğunu belirlemek amacıyla uygulanmıştır. Araştırmada KMO testi ölçüm değerinin .93, Barlett Sphericity testinin ise ( $\chi^2=3116.405$ , sd,  $p<.001$ ) anlamlı olduğu belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda veri setinin faktör analizine uygun olduğu kanıtlanmıştır (Büyüköztürk, 2014; Kalaycı, 2006). Faktörleştirme teknikleri dikkate alındığında temel bileşenler analizi mevcut durumu sunmak amacıyla kullanılmıştır (Tabachnick ve Fidell,



1996). Bu işlem gerçekleştirilirken özdeğer (eigenvalue) 1 eşik değeri dikkate alınarak faktör yük değeri de .40 referansı ile uygulanmıştır (Ferguson ve Takane, 1989). Açıklayıcı faktör analizi sonuçları ölçek maddelerinin tek bir faktör yapısı altında toplandığını göstermektedir.



Şekil 1. Yamaç-Birikinti Grafiği (Scree Plot)

Şekil 1’de sunulmuş olan yamaç birikinti grafiği ölçme aracının tek faktörlü yapısını ifade etmektedir. AFA sonuçları tek faktörlü yapının toplam varyans değerinin %44.73’ünü açıkladığını ve öz değerinin 6.71 olduğunu göstermektedir. İlgili sonuç dikkate alındığında tek faktör altında toplanan yapının ön koşulu açıklanan varyansın %30 ve daha fazla olmasının gerekliliğinin sağlandığı görülmektedir (Büyüköztürk, 2014).

Tablo 1. Spora Adanmışlık Ölçeği (SAÖ) Faktör Yükleri ve Ortak Varyans Değerleri

Maddeler	Ortak Varyans	SAÖ
M1	,426	,585
M2	,659	,750
M3	,600	,765
M4	,586	,736
M5	,476	,556
M6	,481	,616
M7	,727	,836
M8	,682	,748
M9	,722	,842
M10	,640	,741
M11	,674	,726
M12	,639	,609
M13	,634	,747
M14	,642	,766
M15	,634	,599

AFA’nın tamamlanması ile birlikte, madde faktör yükleri ve faktör ortak varyansı Tablo 1’de verilmiştir. Ölçme aracına ilişkin madde test korelasyonu ve madde yük değerleri 15



maddeden oluşan tek faktörlü bir yapıyı ortaya çıkarmıştır. Ölçme aracı maddeleri arasında faktör yük değeri kriteri olan .40 değerini karşılamayan herhangi bir madde bulunmamaktadır.

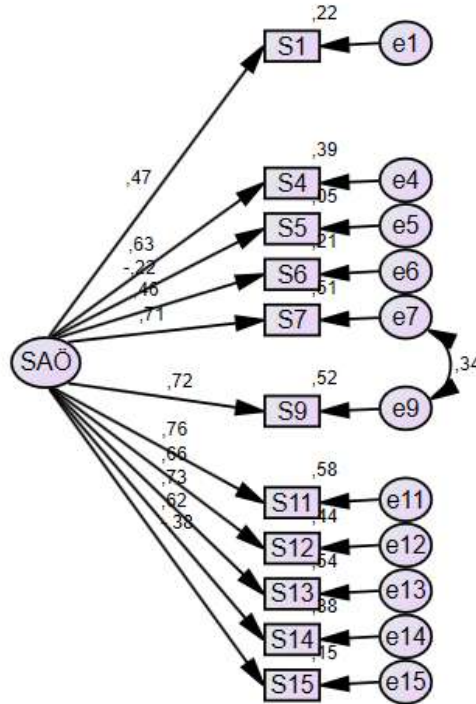
#### Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)

Açımlayıcı faktör analizi (AFA) sonucunda ortaya çıkan yapının testi için Doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. DFA sonucunda nihai olarak elde edilen yapıya ait uyum iyiliği değerleri aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

**Tablo 2.** Doğrulayıcı Faktör Analizine Yönelik Uyum İyiliği İstatistikleri ve Yapı Güvenirliği Değerleri

$\chi^2/df$	RMSEA	PGFI	PNFI	AGFI	CFI	GFI	AVE	CR
3.423	.074	.624	.712	.910	.935	.942	.37	.80

Spora Adanmışlık Ölçeği (SAÖ)'nin yapı geçerliğinin testi için birinci düzey faktör analizi kullanılmıştır. Uygulanan faktör analizi sonucunda önerilen modifikasyonlar dikkate alınarak 2, 3, 8 ve 10 numaralı maddeler çıkarılarak analiz tekrarlanmıştır. Ölçüm modeline ait uyum iyiliği değerleri Tablo 2'de verilmiştir. İlgili tabloda ölçme aracı için uyum iyiliği değerleri;  $\chi^2/sd=3.423$ , RMSEA=.074, PGFI=.624, GFI=.942, AGFI=.910, PNFI=.712 ve CFI=.935 olarak belirlenmiştir. Analiz sonucunda elde edilen modele ait uyum iyiliği değerleri göz önünde bulundurulduğunda tek boyuttan oluşan teorik yapının doğrulandığı söylenebilir (Jöreskog ve Sörbom, 1993; Kline, 2005; Tabachnick ve Fidell, 2007; Thompson, 2004). İlgili değerlere ek olarak, yakınsak geçerlik için AVE değeri .37, CR değeri ise .80 olarak tespit edilmiştir. Literatür göz önünde bulundurulduğunda CR değerinin .70 üzerinde bulunması durumunda AVE değerinin .50 altında olmasının kabul edilebilir olduğu görülmektedir (Forrell ve Lacker, 1981). Dolayısıyla yakınsak geçerlik şartlarının yerine getirildiği görülmektedir. Modele ilişkin path diyagramı ise Şekil 1'de verilmiştir.





Şekil 1. Spora Adanmışlık Ölçeği (SAÖ) Path Diyagramı

Tablo 3. Spora Adanmışlık Ölçeği (SAÖ)'nin DFA'den Elde Edilen t Değerleri

Madde	T
1	14.316**
2	13.507***
3	14.810***
4	14.329***
5	12.479***
6	12.326***
7	11.914***
8	13.231***
9	12.388***
10	13.572***
11	14.542***

\*\*\*p=0,001

DFA sonucunda ortaya konulmuş olan tek boyutlu yapıya ilişkin t değerleri Tablo 3'de görülmektedir. İlgili t değerlerinin 11.914 ile 14.810 aralığında değişiklik gösterdiği, 2.58'ten büyük olması .001 düzeyinde bir anlamlılık koşulunu da sağlamasıyla birlikte gerekli kriterleri sağladığı söylenebilir (Byrbe, 2010; Kline, 2011).

Madde Analizleri

Tablo 4'de Spora Adanmışlık Ölçeği (SAÖ)'nin madde analizleri, madde toplam test korelasyonuna ve %27'lik üst-alt grup maddelerinin arasındaki farkın anlamlılığına incelenerek belirlenmiştir.

Tablo 4. Spora Adanmışlık Ölçeği (SAÖ) Madde Analizi Sonuçları

Madde No	Düzeltilmiş Madde Toplam Test Korelasyonu	% 27 Alt-Üst Grup Karşılaştırması (t)	Ort (X)	Ss
1	.408	9.75***	4.20	.94
2	.585	11.51***	4.44	.77
3	.301	7.02***	3.76	1.39
4	.407	6.86***	3.70	1.00
5	.685	9.55***	4.15	.82
6	.674	9.49***	4.13	.83
7	.666	10.78***	4.39	.73
8	.555	11.85***	4.52	.63
9	.624	10.48***	4.33	.68
10	.530	7.46***	3.79	1.04
11	.381	6.38***	3.61	1.10

\*\*\*p=0,01

Ölçme aracına ait madde toplam test korelasyonu değerleri dikkate alındığında .381 ile .685 arasında farklılaştığı görülmektedir. Ayırt ediciliğin belli bir seviyenin üzerinde olabilmesi için madde toplam test korelasyonunun .30 ve daha üzerinde olması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2014). Bu noktadan hareketle, ölçme aracında yer alan maddelerin ölçeğin bütünü ile gerekli uyumluluk düzeyine sahip olduğu ifade edilebilir. Ölçme aracında yer alan maddelerin ölçüm hedefinde olan özelliğe sahip bireyler ile sahip olmayanları ayırıp ayırmadığı ise üst %27 ve alt %27 grubun ortalama puanları arasındaki farka göre



incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, t değerinin 6.38 (sd: 120,  $p<0.01$ ) ile 11.85 (sd: 120,  $p<0.01$ ) aralığında farklılaştığı tespit edilmiştir.

#### Güvenirlik

**Tablo 5.** Spora Adanmışlık Ölçeği (SAÖ) Güvenirlik ve Açıklanan Toplam Varyans Değerleri

	Cronbach Alpha	****Test-Tekrar Test	Toplam Varyans
SAÖ	0.82	0.85	44.73

\*\*\*\*0.01

Spora Adanmışlık Ölçeği'nin (SAÖ) güvenilirlik testi, test tekrar test metodu ve Cronbach Alpha katsayısı ile gerçekleştirilmiştir. Ölçme aracının 11 maddelik nihai formuna ait Cronbach Alpha katsayısı .82 olarak tespit edilmiştir. Test tekrar test güvenilirliği içinse 120 katılımcı ile iki hafta ara ile uygulama tekrarlanmıştır. Gerçekleştirilen analizler sonucunda ölçme aracının uygulamaları arasında yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ( $r=.85$ ,  $p<.01$ ). Bu veriler doğrultusunda SAÖ'nin tutarlı ve duyarlı bir şekilde ölçüm yapabilme becerisi olduğu bulgulanmıştır (Hair, Black, Babin ve Anderson, 2010).

#### Ölçme Aracının Puan Hesaplaması

Spora Adanmışlık Ölçeği, 11 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçme aracının maddeleri arasında 3 ve 11. maddeler ters puanlanmaktadır. Spora Adanmışlık Ölçeğinden alınan puan arttıkça sporcun adanmışlık düzeyinin de arttığı söylenebilir.

#### Tartışma ve Sonuçlar

Araştırmanın amacı doğrultusunda sporcuların adanmışlık düzeyini tespit edebilmek için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirilmiştir. Ölçme aracının geliştirilmesi sürecinde katılımcılarla görüşmeler gerçekleştirilmiş, elde edilen veriler ışığında 22 maddeden oluşan bir soru havuzu oluşturulmuştur. Uzman görüşüne sunulan bu formdan geri dönütlerin sağlanması ile 7 form soru havuzundan çıkarılmış ve uygulama formunda 15 madde yer almıştır. Bu soru formunu toplamda 902 sporcu tamamlamış, eksik ve hatalı olan formların çıkarılmasından sonra 876 kişilik bir veri seti oluşmuştur. Ölçme aracının yapı geçerliğinin sağlamak amacıyla AFA ve DFA uygulanmıştır. Veri seti ikiye bölünerek AFA ve DFA analizleri iki grup ile gerçekleştirilmiştir.

Faktör analizinin uygunluğunun testi için Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett testi gerçekleştirilmiştir (Büyüköztürk, 2014). KMO örneklem uygunluk değeri .93 ve Bartlett-Sphericity testi ki kare değeri 3116.405 ( $p<.001$ )'dür. Dolayısıyla, verilerin faktör analizine uygunluğu kanıtlanmaktadır (Şeker, Deniz ve Görgen, 2004). AFA sonucunda 15 madde ve tek alt boyuttan oluşan bir yapı elde edilmiştir. Sonrasında birinci düzey DFA yapı geçerliğinin testi için uygulanmıştır. DFA sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerlerinin iyileştirilebilmesi adına modifikasyon önerileri dikkate alınarak 4 madde çıkarılmış ve toplamda 11 madde ve tek boyuttan oluşan yapı ortaya çıkmıştır. Uyum indeksi değerleri ise  $x2/sd=3.423$ ,  $RMSEA=.074$ ,  $PGFI=.624$ ,  $GFI=.942$ ,  $AGFI=.910$ ,  $PNFI=.712$  ve  $CFI=.935$  olarak tespit edilmiştir.

Madde toplam test korelasyonu değerleri araştırmada .381 ile .685 arasındadır. Bu doğrultuda ölçekte yer alan maddelerin, ölçeğin tamamı ile uyumlu bir şekilde çalıştığı ifade edilebilir. Ölçekte yer alan maddelerin ölçülmesi istenen özelliğe sahip kişilerle olmayanları ayırt etme yetisinin belirlenebilmesi için toplam ölçek puanlarına göre belirlenmiş olan alt %27 ve üst



%27 grubun ortalama puanları arasındaki fark tespit edilmiştir. Buna ek olarak t değerlerinin 6.38 (sd: 120,  $p<0.01$ ) ile 11.85 (sd: 120,  $p<0.01$ ) arasında farklılaştığı belirlenmiştir. Bu noktadan hareketle, ölçme aracında bulunan maddelerin kişilerarasındaki farklılıkları tespit edebilme özelliğine sahip olduğu söylenebilir.

Ölçme aracına ait güvenilirlik çalışması test tekrar test metodu ve Cronbach Alpha katsayısı ile gerçekleştirilmiştir. Cronbach Alpha katsayısı .82, on gün ara ile uygulanan test tekrar test güvenilirliği sonucunda ise uygulama sonuçları arasında yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $r=.85$ ,  $p<0.01$ ). Bu sonuç, SAÖ'nin tutarlı ve duyarlı ölçüm yapabilme yetisine sahip olduğunu ifade etmektedir (Hair ve ark., 2010).

Spora Adanmışlık Ölçeğinin literatüre kazandırılması, ilgili özellik odağında derinlemesine araştırmalarının önünü açacaktır. Buna ek olarak sporcular özelinde adanmışlığa etki eden faktörlerin belirlenmesi ve halihazırda sporcuların adanmışlık düzeylerinin tespiti önemli görülmektedir. Sonuç olarak, Spora Adanmışlık Ölçeği (SAÖ) gerekli olan geçerlik ve güvenilirlik kanıtlarını sunmaktadır. Elde edilen sonuçlar ışığında; ölçeğin 11 madde, tek boyuttan oluşan yapısının tutarlı ve duyarlı ölçüm yapabilme yetisine sahip olduğu görülmektedir.



## KAYNAKLAR

- Adie, J., Jowett, S. (2010). Meta-Perceptions of the coach–athlete relationship, achievement goals, and intrinsic motivation among sport participants. *Journal of Applied Social Psychology*, 40(11), 2750-2773. <https://doi.org/10.1111/J.1559-1816.2010.00679.X>.
- Alkharouf, A., Salman, R. (2022). The influence of the relationship between the coach and the athlete on the level of motivation of the athlete's achievements. *Current Issues of Sports Psychology and Pedagogy*, 2(1), 73-84. <https://doi.org/10.15826/spp.2022.1.23>.
- Aydın, E. (2017). Kültür bağlamında sosyal mübadele: kuramsal bir çalışma. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 547-562.
- Blau, P. M. (1962). Patterns of choice in interpersonal relations. *American Sociological Review*, 27(1), 41-55.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum*. Pegem.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modelling with AMOS: Basic concepts, application, and programming*. Roudledge Taylor & Francis Group.
- Cohen, L., Manion, L., Morrison, K. (2000). *Research methods in education*. Roudledge Falmer.
- Crust, L., Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43-51. <https://doi.org/10.1080/17461390903049972>.
- Dehghani, M., Saf, A., Vosoughi, A., Tebbenouri, G., Zarnagh, H. (2018). Effectiveness of the mindfulness-acceptance-commitment-based approach on athletic performance and sports competition anxiety: a randomized clinical trial. *Electronic Physician*, 10(5), 6749-6755. <https://doi.org/10.19082/6749>.
- Emerson, R. M. (1962). Power-dependence relations. *American Sociological Review*, 27(1), 31-41.
- Ferguson, G. A., Takane, Y. (1989). *Statistical analysis in psychology and education*. McGraw-Hill.
- Fornell, C., Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50. <https://doi.org/10.2307/3151312>
- Hair, J., Black, W., Babin, B. Anderson, R. (2010). *Multivariate data analysis*. Upper Saddle River, Prentice-Hall, NJ, USA.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Gustafsson, H., Stenling, A., Lindwall, M., Tornberg, R., Böröy, J. (2019). Effects of mindfulness-acceptance-commitment (MAC) on sport-specific dispositional mindfulness, emotion regulation, and self-rated athletic performance in a





multiple-sport population: An RCT study. *Mindfulness*, 10, 1518-1529. <https://doi.org/10.1007/S12671-019-01098-7>.

Jöreskog, K. G., Sörbom, D. (1993). *Lisrel 8: Structural equation modeling with the simpliscomm and language*. Lincolnwood: Scientific Software International.

Kalaycı, Ş. (2006). *Faktör analizi. Spss uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.

Kim, J., James, J., Kim, Y. (2013). A model of the relationship among sport consumer motives, spectator commitment, and behavioral intentions. *Sport Management Review*, 16(2), 173-185. <https://doi.org/10.1016/J.SMR.2012.08.004>.

Kline, P. (2005). *An essay guide to factor analysis*. New York: Routledge.

Kline, R. B. (2011). *Convergence of structural equation modeling and multi level modeling*. In M. Williams, W. P. Vogt (Eds.), *The SAGE handbook of innovation in social research methods* (pp. 562-589). SAGE Publications.

Mohebi, M., Sadeghi-Bahmani, D., Zarei, S., Zandi, H., Brand, S. (2021). Examining the effects of mindfulness–acceptance–commitment training on self-compassion and grit among elite female athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 134. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010134>.

Nord, W. (1973). Adam Smith and contemporary social exchange theory. *The American Journal of Economics and Sociology*, 32(4), 421-436.

Notario-Alonso, R., Prieto-Ayuso, A., García-Notario, A., Contreras-Jordán, O. R. (2022). The sports commitment in football players and its relationship with the coach professional performance. *Journal of Human Sport and Exercise*, 18(2), 270-282. <https://doi.org/10.14198/jhse.2023.182.01>

O'Neil, L., Hodge, K. (2020). Commitment in sport: The role of coaching style and autonomous versus controlled motivation. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(6), 607-617. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1581302>.

Rathwell, S., Young, B. W. (2015). Modelling commitment and compensation: A case study of a 52-year-old masters athlete. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 7(5), 718-738. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2014.981572>.

Richardson, J., McKenna, S. (2020). An exploration of career sustainability in and after professional sport. *Journal of Vocational Behavior*, 117, 1-14. <https://doi.org/10.1016/J.JVB.2019.06.002>.

Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 1-15. <https://doi.org/10.1123/jsep.15.1.1>



Seçer, İ. (2015). *Psikolojik test geliştirme ve uyarlama süreci: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Anı Yayıncılık.

Şeker, H., Deniz, S., Görgeç, İ. (2004). Öğretmen yeterlikleri ölçeği. *Milli Eğitim Dergisi*, 164, 105-118.

Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (1996). *Using multivariate statistics*. New York: Harpercollins College Publishers.

Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2007). *Experimental designs using ANOVA*. Belmont, CA: Thomson/Brooks/Cole.

Thompson, B. (2004). *Exploratory and confirmatory factor analysis: Understanding concepts and applications*. Washington, DC, 10694-000.



### SPORA ADANMIŞLIK ÖLÇEĞİ (SAÖ)

Değerli katılımcı; aşağıdaki her bir ifadeyi inceleyerek, ifadenin size uygunluğunu yandaki seçeneklerden birini işaretleyerek belirtiniz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Spor yaparken kendimi her zaman enerjik hissederim.					
2	Sporcu olduğum için kendimle gurur duyarım.					
3	Yaşamımda sporun olmaması benim için bir kayıp değildir.					
4	Spor yaparken başka bir önceliğim olmaz.					
5	Spor benim için vazgeçilmez bir tutkudur.					
6	Spor benim için bir yaşam biçimidir.					
7	Bir sporcu olarak her zaman daha iyiyi hedeflerim.					
8	Sporculuğun saygınlığına inanırım.					
9	Bir sporcu olarak sorumluluklarımı yerine getiririm.					
10	Spor için yaratıldığımı düşünüyorum.					
11	Hayatta zorlandığım zamanlarda spordan vazgeçebilirim.					



## Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası Duyarlılık ve İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi

Makbule Eda BAŞARAN<sup>1</sup>, Hasan AKA<sup>2</sup>, Serkan İBİŞ<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Milli Eğitim Bakanlığı, Gaziantep, Türkiye  
<https://orcid.org/0000-0002-4621-3242>

<sup>2</sup>Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Niğde, Türkiye  
<https://orcid.org/0000-0003-0603-9478>

<sup>3</sup>Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Niğde, Türkiye  
<https://orcid.org/0000-0002-5154-3086>

**Email:** [makbuleedasener.11@gmail.com](mailto:makbuleedasener.11@gmail.com) , [hasanaka06@gmail.com](mailto:hasanaka06@gmail.com) , [serkanibis@gmail.com](mailto:serkanibis@gmail.com)

*Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 04.09.2024 - Kabul: 25.12.2024)*

### Öz

Bu çalışmanın amacı, spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, öğrenim gördüğü fakülte, spor yapıp/yapmama durumuna göre incelenmesidir. Katılımcıların Kişilerarası Duyarlılık Düzeyleri, “Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği (KDÖ)” ile İnternet Bağımlılığı Düzeyleri ise “İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)” ile belirlenmiştir. Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Ölçüm araçlarına ilişkin güvenilirlik katsayıları hesaplanmış olup ve tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra; dağılımların normallik yapısı basıklık ve çarpıklık testleri aracılığı ile incelenmiştir. Normal dağılım göstermeyen yapılarla karşılaştırılması neticesinde tüm hipotez testleri için nonparametrik testler kullanılmıştır. Hipotez testleri için ikili değişkenlere ilişkin farkların belirlenmesinde Mann-Whitney U testi, çoklu karşılaştırmalar için Kruskal-Wallis H testi, ilişki karşılaştırmalarında ise Spearman Correlation testleri kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizi sonucunda, Spor Bilimleri Fakültesi (SBF) katılımcılarının, sınıf değişkenine göre KDÖ'nün kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt boyutunda, günlük internet kullanımı ve internet kullanım amacı değişkenine göre internet bağımlılığı ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır. Eğitim Fakültesi (EF) katılımcılarının; cinsiyet ve düzenli spor yapıp/yapmama değişkenine göre KDÖ'nün kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt boyutunda, günlük internet kullanımı ve internet kullanım amacı değişkenine göre ise İBÖ'de istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Ayrıca İBÖ ve KDÖ'nün alt boyutları karşılaştırıldığında SBF katılımcılarına göre İBÖ ve KDÖ'nün kişilerarası duyarlılık ve bağımlılık alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. EF katılımcılarına göre ise İBÖ ve KDÖ'nün kişilerarası duyarlılık ve bağımlılık, sosyal özgüven eksikliği alt boyutları arasında pozitif yönde düşük ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Günümüzde insan hayatını olumsuz yönde etkileyen internet bağımlılığı ve yüksek düzeydeki kişilerarası duyarlılıkla başa çıkılabilmesi için bireylerin diğer etkenlerin yanı sıra düzenli egzersiz yapmaları da önerilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, kişilerarası duyarlılık, internet bağımlılığı.



## **Abstract**

The aim of this study is to examine the relationship between interpersonal sensitivity and internet addiction of university students who do and do not do sports according to gender, age, income level, faculty of study, and whether they do or do not do sports. Participants' Interpersonal Sensitivity Levels were determined by the "Interpersonal Sensitivity Scale (ISS)" and their Internet Addiction Levels were determined by the "Internet Addiction Scale (IAS)". SPSS package program was used to analyze the data. Reliability coefficients for measurement tools have been calculated, and in addition to descriptive statistics; The normality structure of the distributions was examined through kurtosis and skewness tests. As a result of encountering structures that did not show normal distribution, nonparametric tests were used for all hypothesis tests. Mann-Whitney U test was used to determine the differences related to binary variables for hypothesis tests, Kruskal-Wallis H test was used for multiple comparisons, Spearman Correlation tests were used for relationship comparisons. As a result of the statistical analysis of the data, a statistically significant difference was found in the interpersonal anxiety and addiction sub-dimension of the ISS of the Sport Sciences Faculty (SSF) participants according to the class variable, and in the internet addiction scale according to the daily internet use and purpose of internet use variable. Faculty of Education (FE) participants; A statistically significant difference was found in the interpersonal anxiety and dependency sub-dimension of the IAS according to the variables of gender and whether or not doing regular sports, and in the IAS according to the variables of daily internet use and purpose of internet use. In addition, when the sub-dimensions of IAS and ISS were compared, it was determined that there was a positive and decently significant relationship between the interpersonal sensitivity and addiction sub-dimension of IAS and ISS according to the SSF participants. According to FE participants, it was found that there was a positive low- and medium-level significant relationship between the sub-dimensions of interpersonal sensitivity and dependence, social deficiency of IAS and ISS. In order to cope with Internet addiction and high levels of interpersonal sensitivity, which negatively affect human life today, it may be recommended for individuals to exercise regularly, among other factors.

**Keywords:** Sport, interpersonal sensitivity, internet addiction,



## Giriş

Kökene Latinceye dayanan spor sözcüğü başlangıçta İngiltere’de “dağıtmak, birbirinden ayırmak” anlamına gelen Disport kelimesinden ortaya çıkmıştır. Sporun tanımlarında bireyin fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal yönden olmak üzere çok yönlü gelişimini sağladığı ve birleştirici etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Ağkurt, 2018; Erkal ve ark., 1998; Orhan, 2015).

Günümüzde spor, bu etkilerinin yanında farklı yönlerden de insan hayatının vazgeçilmez bir unsuru olmaya devam etmektedir. Nitekim iş hayatındaki yoğun tempo, stres, mobinge maruz kalma ve başarısızlık gibi faktörlerin psikolojik sorunlara neden olduğu; spora katılımın ise psikolojik sağlığı koruduğu ve geliştirdiği belirtilmektedir (Uluişik, 2015; Kutlu ve ark., 2021; Yavuz ve ark., 2021). Spor, farklı insanları aynı ortamda aynı hedef doğrultusunda bir araya getirir, onların birbirleriyle etkileşim halinde olmalarını ve kaynaşmalarını sağlar, kişiler arası ilişkileri geliştirir (Uluişik, 2015).

Kişilerarası ilişkilerinde duyarlı olan bireyler, ilişkilerinde kolaylıkla kırılabilen; küçük, sıradan ve çözülmesi oldukça basit sorunları çözümsüz bir hale dönüştürerek ilişkinin ilerlemesine engel olabilirler (Boyce ve ark., 1991; Boyce & Mason, 1996). Bireyler arasındaki ilişkilerin gelişmesini sınırlayan faktörlerden bir diğeri de teknolojinin hızlı gelişmesinin bir sonucu olarak kullanımı gün geçtikçe artan internete bağlanan cihazlardır. Bu cihazlar sayesinde özellikle çocuklar ve gençler sosyal gelişimlerini de destekleyen fiziksel aktiviteye bağlı oyunların yerine internet tabanlı oyunları oynamayı tercih etmeye başlamışlardır. Özellikle internet kullanımının çocuklar ve gençler arasında hızla yaygınlaşmasıyla birlikte internet, iletişim ve sosyalleşmede vazgeçilmez bir araç haline geldiği bildirilmiştir (Chou, Condron ve Belland 2005).

İnternetin ortaya çıkış amacı iletişimi artırmak ve bilgi paylaşımı gibi etkenler olsa da zamanla internet, aşırı kullanımı beraberinde getirerek patolojik bir durumu ortaya çıkarmıştır (Arisoy, 2009; Çoban 2013). İnternetin aşırı kullanılması bireyin uzun süre hareketsiz kalmasına bağlı olarak çeşitli sağlık sorunlarının yanı sıra sosyal yaşamdan çekilme, kişiler arası iletişimde bozulma, akademik başarı oranlarında düşüş, ilişki ve zaman yönetimiyle ilgili sorunlara neden olabilmektedir (Chou, 2005; Chou ve Hsiao, 2000; Nalwa 2003). Ayrıca internetin aşırı kullanımının bireylerin günlük yaşamını olumsuz etkileyerek internet bağımlılığına neden olduğuna da vurgu yapılmaktadır (Pietrzak ve ark., 2007). Bağımlılık bireyin hayatını normal seyrinde devam ettirebilmek için bir davranışa veya maddeye fiziksel ya da psikolojik olarak, bağlanmak olarak tanımlanmaktadır (Yıldız, 2016; Kutlu ve ark.,2023). İnternet bağımlılığı ise; bireyin interneti kullanma isteğine karşı koyamaması, internetin olmadığı ortam ve zamanlarda aşırı gergin olması, internetsiz yaşadığı zamanını değersiz ve verimsiz hissetmesi ve sosyal yaşantısının bozulması olarak tanımlanmaktadır (Young, 2011). Bununla birlikte internet bağımlılığı bireyleri psikolojik ve sosyal yönden etkilerken akademik başarı düzeyinin de azalmasına neden olduğu bilinmektedir (Cao ve Su, 2006).

Sporun faydalarını göz önünde bulunduracak olursak spor hem internet bağımlılığının hem de kişilerarası duyarlılığın ortaya çıkardığı olumsuzlukları azaltabileceği hatta ortadan kaldıracabileceği düşünülmektedir. Alan yazın incelendiğinde spor yapan ve yapmayan gençlerin kişilerarası duyarlılık ve internet bağımlılığı düzeylerinin incelenmesine yönelik çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda bu çalışmanın amacı, spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık ile internet bağımlılığı



arasındaki ilişkinin cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, öğrenim gördüğü fakülte, spor yapıp/yapmama durumuna göre incelenmesidir.

## Materyal ve Metod

Bu çalışmanın örnekleme; kademeli örnekleme yöntemine göre seçilerek Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi (SBF) ve Eğitim Fakültesi (EF) öğrencilerinden meydana gelmiştir. Fakülteler birer küme olarak değerlendirilmiş ve kümeler içerisinde oranlı eleman örnekleme yöntemi kullanılarak, örneklem grubu oluşturulmuştur (Karasar, 2016). Çalışmaya başlamadan önce Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Etik Kurul'dan gerekli izinler alınarak anketler üniversite öğrencilerine online anket ve yüz yüze görüşme yoluyla ulaştırılmıştır. Yüz yüze görüşme yöntemi kullanılarak toplanan verilerde eğitilen yardımcılar kullanılmıştır. Yardımcılara verilerin nasıl toplanacağı konusunda gerekli bilgiler aktarılmıştır.

## Kişisel Bilgi Formu

Araştırmanın sonucunu etkileyebileceği düşünülen cinsiyet, yaş, öğrenim görülen öğrenim görülen sınıf düzeyi, düzenli spor yapıp/yapmama, günlük internet kullanım süresi, interneti en çok hangi amaçla kullanma değişkenleri formda yer almıştır.

## İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Young'ın (1998) geliştirdiği DSM-IV'ün "Psikoaktif Madde Bağımlılığı" ölçütlerinden uyarlanarak "Tanı Anketi" geliştirilmiştir. Tanı anketinde 20 maddelik 6'lı likert tipi "İnternet Bağımlılığı Ölçeği" oluşturulmuştur. İnternet Bağımlılık ölçeği likert tipi bir ölçektir. İnternet Bağımlılık Ölçeği'nde katılımcıların "hiçbir zaman", "nadiren", "ara sıra", "çoğunlukla", "çok sık" ve "devamlı" seçeneklerinden birini işaretlemeleri gerekli olmaktadır. İşaretlenecek olan bu seçeneklere 0'dan 5'e kadar puan verilmektedir ve bu ölçeğin değerlendirilmesi toplam puan üzerinden yapılır. Bu ölçeğin maksimum puanı 100 (yüz), minimum puanı ise 0 (sıfır) olmaktadır. Ölçek toplam puanından 80 ve üstü puan alanlar internet bağımlısıdır. 50-79 aralığında puan alanlar sınırlı belirti gösterenlerdir. 50 puan altında alanlar belirti göstermeyen bireyler olarak tanımlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Bayraktar (2001) tarafından yapılmıştır.

## Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği

Boyce ve Parker (1989) tarafından insanların bireylerarası ilişkilerinde diğerleriyle olan yaşantılarına göre duyarlılık seviyelerini bulmak hedefiyle geliştirilen, 36 maddeden oluşan "Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği", "kişilerarası davranış", "sosyal geribildirim" ve "başkaları tarafından olumsuz değerlendirmeye olan aşırı ve çok duyarlılığı değerlendirmektedir. Ölçeğin, Doğan ve Sapmaz (2012) tarafından Türkçe uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçek 30 maddeden oluşur ve üç faktörlü bir yapıya indirilmiştir. 16'sı kişilerarası kaygı ve bağımlılık, 7'si sosyal özgüven eksikliği, 7'si atılgan olmayan davranışları ölçmek üzere 3 alt boyuttan oluşan Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği, toplam 30 maddeli 5'li likert tipinde bir ölçek olarak karşımıza çıkmaktadır. Ölçekten alınabilecek en fazla puan 150, en az puan ise 30'dur. Ölçekten alınacak yüksek puanlar KD'nin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. KD'si yüksek olan insanlar, kişilerarası ilişkilerinde özgüveni düşük olan bireylerdir. Bu kişiler atılgan olmayan, ilişkilerinde kaygı ve bağımlılık özellikleri gösteren, kolay kırılabilir ve eleştirilme kaygısına sahip olan kişiler olarak değerlendirilebilir (Doğan ve Sapmaz, 2012).



### **Verilerin Analizi**

Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra; dağılımların normallik yapısı çarpıklık ve basıklık testleri aracılığıyla incelenmiştir. Normal dağılım göstermeyen yapılarla karşılaştırılması sonucunda tüm hipotez testleri için non-parametrik testler tercih edilmiştir. Hipotez testleri için ikili değişkenlere ilişkin farkları belirlemek amacıyla Mann-Whitney U, çoklu karşılaştırmalar için Kruskal-Wallis H, ilişki karşılaştırmalarında ise Spearman Correlation testi kullanılmıştır.





## Bulgular

**Tablo 1.** Cinsiyet Değişkenine Ait Frekans Dağılımı

		f	%
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	127	64,8
	Erkek	69	35,2
<b>Yaş</b>	18-21 Yaş	126	64,3
	22 Yaş ve Üzeri	70	35,7
<b>Fakülte</b>	Spor Bilimleri Fakültesi	119	60,7
	Eğitim Fakültesi	77	39,3
<b>Eğitim Fakültesi</b>	Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	44	22,4
	Sınıf Öğretmenliği	33	16,8
<b>Sınıf</b>	1.Sınıf	20	10,2
	2.Sınıf	58	29,6
	3.Sınıf	65	33,2
	4.Sınıf	53	27,0
<b>Gelir Düzeyi</b>	0-1000 TL	115	58,7
	1001-3000 TL	48	24,5
	3001 TL ve Üzeri	33	16,8
<b>Düzenli Spor Yapıp/Yapmama</b>	Evet (Yapıyorum)	73	37,2
	Hayır (Yapmıyorum)	123	62,8
<b>Günlük İnternet Kullanımı</b>	1-3 Saat	96	49,0
	4-7 Saat	72	36,7
	8 Saat ve Üzeri	28	14,3
<b>İnternet Kullanım Amacı</b>	Sosyal Medya	97	49,5
	Ders Çalışmak-Ödev Hazırlamak	45	23,0
	Diğer (Oyun oynamak, Sohbet vb.)	54	27,6
<b>Toplam</b>		196	100

Katılımcıların çoğunluğunu erkek katılımcılar oluştururken (%64,8), yaş ortalamaları 18-21 yaş arasındadır (%64,3). Katılımcıların gelir durumları çoğunlukla 0-1000 TL (%58,7) arasındayken, yine çoğunluğun düzenli spor yapmadığı (%62,8) görülmektedir.



**Tablo 2.** Cinsiyet Değişkenine Göre İBÖ ve KDÖ Alt Boyutları Arasındaki Farklar

		Cinsiyet	N	S.O	S.T	U	p	
SBF	İBÖ	Kadın	67	60,80	2543,00			
		Erkek	52	58,97	460,00	1688,500	0,77	
	KDÖ	Kişilerarası Kaygı ve Bağımlılık	Kadın	67	63,87	4279,50		
			Erkek	52	55,01	2860,50	1482,500	0,16
		Sosyal Özgüven Eksikliği	Kadın	67	61,93	4149,00		
			Erkek	52	57,52	2991,00	1613,000	0,48
		Atılgan Olmayan Davranışlar	Kadın	67	62,07	4073,50		
			Erkek	52	57,33	3066,50	1603,000	0,45
EF	İBÖ	Kadın	60	39,99	2399,50			
		Erkek	17	35,50	603,50	450,500	0,46	
	KDÖ	Kişilerarası Kaygı ve Bağımlılık	Kadın	60	42,38	2543,00		
			Erkek	17	27,06	460,00	307,000	<b>0,01</b>
		Sosyal Özgüven Eksikliği	Kadın	60	39,11	2346,50		
			Erkek	17	38,62	656,50	503,500	0,93
		Atılgan Olmayan Davranışlar	Kadın	60	39,79	2387,50		
			Erkek	17	36,21	615,50	462,500	0,55

Tablo 2 incelendiğinde eğitim fakültesinde öğrenim gören katılımcıların KDÖ'nün kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt boyutunda kadın katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p < 0,00$ ). Bunun yanı sıra internet bağımlılığı ve KDÖ'nin diğer alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmamıştır ( $p > 0,00$ ).



**Tablo 3.** Sınıf Değişkenine Göre İBÖ ve KDÖ Alt Boyutları Arasındaki Farklar

		Sınıf	N	S.O	X <sup>2</sup>	Sd	p	Anlamlı Fark
SBF	İBÖ	1. 1.Sınıf	16	61,59	0,469	3	0,92	
		2. 2.Sınıf	30	56,90				
		3. 3.Sınıf	54	60,03				
		4. 4.Sınıf	19	63,47				
	Kişilerarası Kaygı ve Bağımlılık	1. 1.Sınıf	16	61,09	8,119	3	<b>0,04</b>	<b>4*-2</b>
		2. 2.Sınıf	30	46,90				
		3. 3.Sınıf	54	61,64				
		4. 4.Sınıf	19	75,11				
	KDÖ Sosyal Özgüven Eksikliği	1. 1.Sınıf	16	56,91	3,916	3	0,27	
		2. 2.Sınıf	30	65,07				
		3. 3.Sınıf	54	54,51				
		4. 4.Sınıf	19	70,21				
Atılğan Olmayan Davranışlar	1. 1.Sınıf	16	54,28	1,923	3	0,58		
	2. 2.Sınıf	30	54,63					
	3. 3.Sınıf	54	63,69					
	4. 4.Sınıf	19	62,79					
EF	İBÖ	1. 1.Sınıf	28	40,54	0,236	2	0,88	
		2. 2.Sınıf	15	38,93				
		3. 3.Sınıf	34	37,76				
	Kişilerarası Kaygı ve Bağımlılık	1. 2.Sınıf	28	41,32	1,123	2	0,57	
		2. 3.Sınıf	15	33,80				
		3. 4.Sınıf	34	39,38				
	KDÖ Sosyal Özgüven Eksikliği	1. 1.Sınıf	28	42,88	2,006	2	0,36	
		2. 2.Sınıf	15	32,93				
		3. 3.Sınıf	34	38,49				
	Atılğan Olmayan Davranışlar	1. 1.Sınıf	28	42,20	2,679	2	0,26	
		2. 2.Sınıf	15	30,80				
			3. 3.Sınıf	34	39,99			

Anlamlı farkın lehine olduğu gruplar (\*) ile gösterilmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde SBF katılımcılarının sınıf değişkenine göre KDÖ'nün kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt boyutlarında 4. sınıf katılımcıları lehine anlamlı fark tespit edilmiştir (p<0,00).

**Tablo 4.** Gelir Düzeyi Değişkenine Göre İBÖ ve KDÖ Alt Boyutları Arasındaki Farklar

		Gelir Düzeyi	N	S.O	X <sup>2</sup>	Sd	p	Anlamlı Fark
SBF	İBÖ	0-1000 TL	75	54,98	5,827	2	<b>0,05</b>	<b>3*-1</b>
		1001-3000 TL	28	63,70				
		3001 TL ve Üzeri	16	77,06				
	Kişilerarası Kaygı ve Bağımlılık	0-1000 TL	75	56,39	3,148	2	0,20	
		1001-3000 TL	28	62,39				
		3001 TL ve Üzeri	16	72,75				
	KDÖ Sosyal Özgüven Eksikliği	0-1000 TL	75	59,34	0,522	2	0,77	
		1001-3000 TL	28	58,54				
		3001 TL ve Üzeri	16	65,66				
	Atılğan Olmayan Davranışlar	0-1000 TL	75	61,19	0,262	2	0,87	
		1001-3000 TL	28	58,54				



Davranışlar		3001 TL ve Üzeri	16	57,00			
EF	İBÖ	0-1000 TL	40	35,91	1,644	2	0,44
		1001-3000 TL	20	43,15			
		3001 TL ve Üzeri	17	41,38			
	Kişilerarası Kaygı ve Bağımlılık	0-1000 TL	40	36,11	2,188	2	0,33
		1001-3000 TL	20	45,15			
		3001 TL ve Üzeri	17	38,56			
	Sosyal Özgüven Eksikliği	0-1000 TL	40	35,43	2,392	2	0,30
		1001-3000 TL	20	41,30			
		3001 TL ve Üzeri	17	44,71			
	Atılgan Olmayan Davranışlar	0-1000 TL	40	35,93	1,897	2	0,38
		1001-3000 TL	20	40,45			
		3001 TL ve Üzeri	17	44,53			

Anlamli farkın lehine olduğu gruplar (\*) ile gösterilmiştir.

Tablo 4'e göre SBF katılımcılarının gelir düzeyi değişkenine göre İBÖ'de gelir düzeyi 3001 TL ve üzerinde olan katılımcılar lehine anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p < 0,00$ ).

**Tablo 5.** Düzenli Spor Yapıp/Yapmama Değişkenine Göre İBÖ ve KDÖ Alt Boyutları Arasındaki Farklar

		Düzenli Spor	N	S.O	S.T	U	p		
SBF	İBÖ	Evet	48	62,48	2999,00	1585,000	0,51		
		Hayır	71	58,32	4141,00				
	KDÖ	Kişilerarası Kaygı ve Bağımlılık	Evet	48	60,46	2902,00	1682,000	0,90	
			Hayır	71	59,69	4238,00			
		Sosyal Özgüven Eksikliği	Evet	48	60,67	2912,00	1672,000	0,86	
			Hayır	71	59,55	4228,00			
	Atılgan Olmayan Davranışlar	Evet	48	61,36	2945,50	1638,500	0,72		
		Hayır	71	59,08	4194,50				
	EF	İBÖ	Evet	25	32,08	802,00	477,000	0,06	
			Hayır	52	42,33	2201,00			
		KDÖ	Kişilerarası Kaygı ve Bağımlılık	Evet	25	31,18	779,50	454,500	<b>0,03</b>
				Hayır	52	42,76	2223,50		
Sosyal Özgüven Eksikliği			Evet	25	39,98	999,50	625,500	0,78	
			Hayır	52	38,53	2003,50			
Atılgan Olmayan Davranışlar		Evet	25	35,90	897,50	572,500	0,39		
		Hayır	52	40,49	2105,50				

Tablo 5 incelendiğinde EF katılımcılarının düzenli spor yapıp/yapmama değişkenine göre KDÖ'nün kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt boyutlarında düzenli olarak spor yapmayan katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p < 0,00$ ).



**Tablo 6.** Günlük İnternet Kullanım Süresi Değişkenine Göre İBÖ ve KDÖ Alt Boyutları Arasındaki Farklar

		İnternet Kullanımı	N	S.O	X <sup>2</sup>	Sd	p	Anlamlı Fark
SBF	İBÖ	1. 1-3 Saat	55	51,05	7,930	2	0,01	2*-3
		2. 4-7 Saat	49	70,12				
		3. 8 Saat ve Üzeri	15	59,77				
	Kişilerarası Kaygı ve Bağımlılık	1. 1-3 Saat	55	56,87	1,543	2	0,46	
		2. 4-7 Saat	49	64,68				
		3. 8 Saat ve Üzeri	15	56,17				
	Sosyal Özgüven Eksikliği	1. 1-3 Saat	55	60,86	0,084	2	0,95	
		2. 4-7 Saat	49	59,57				
		3. 8 Saat ve Üzeri	15	58,23				
	Atılgan Olmayan Davranışlar	1. 1-3 Saat	55	58,62	0,959	2	0,61	
		2. 4-7 Saat	49	63,31				
		3. 8 Saat ve Üzeri	15	54,27				
EF	İBÖ	1. 1-3 Saat	41	29,60	19,971	2	0,00	3*-2
		2. 4-7 Saat	23	43,78				
		3. 8 Saat ve Üzeri	13	60,19				
	Kişilerarası Kaygı ve Bağımlılık	1. 1-3 Saat	41	35,45	2,214	2	0,33	
		2. 4-7 Saat	23	42,87				
		3. 8 Saat ve Üzeri	13	43,35				
	Sosyal Özgüven Eksikliği	1. 1-3 Saat	41	37,78	0,931	2	0,62	
		2. 4-7 Saat	23	38,13				
		3. 8 Saat ve Üzeri	13	44,38				
	Atılgan Olmayan Davranışlar	1. 1-3 Saat	41	38,67	4,054	2	0,13	
		2. 4-7 Saat	23	44,98				
		3. 8 Saat ve Üzeri	13	29,46				

Anlamlı farkın lehine olduğu gruplar (\*) ile gösterilmiştir.

Tablo 6'ya göre SBF katılımcılarının günlük internet kullanımı değişkenine göre İBÖ'de günlük internet kullanım süresi 4-7 saat olan katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p < 0,00$ ). EF katılımcılarının İBÖ'de günlük internet kullanım süresi 8 saat ve üzeri olan katılımcılar lehine anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p < 0,00$ ).

**Tablo 7.** İnternet Kullanım Amacı Değişkenine Göre İBÖ ve KDÖ Alt Boyutları Arasındaki Farklar

		İnternet Kullanım Amacı	N	S.O	X <sup>2</sup>	Sd	p	Anlamlı Fark
SBF	İBÖ	1.Sosyal Medya	63	65,10	10,024	2	0,00	1*-2
		2.Ders Çalışmak	19	37,13				
		3.Diğer	37	63,05				
	Kişilerarası Kaygı ve Bağımlılık	1.Sosyal Medya	63	62,87	1,180	2	0,55	
		2.Ders Çalışmak	19	60,03				
		3.Diğer	37	55,11				
	Sosyal Özgüven Eksikliği	1.Sosyal Medya	63	61,81	0,972	2	0,61	
		2.Ders Çalışmak	19	53,08				
		3.Diğer	37	60,47				
	Atılgan Olmayan Davranışlar	1.Sosyal Medya	63	57,99	0,542	2	0,76	
		2.Ders Çalışmak	19	64,13				
		3.Diğer	37	61,30				



EF	İBÖ	İBÖ	1.Sosyal Medya			2.Ders Çalışmak			3.Diğer		
			n	r	p	n	r	p	n	r	p
EF	İBÖ	Kişilerarası Kaygı ve Bağımlılık	34	46,12	6,181	2	0,04	1*-2	1*-3		
			26	33,04							
			17	33,88							
	KDÖ	Sosyal Özgüven Eksikliği	34	42,60	1,614	2	0,44	1*-2			
			26	35,65							
			17	36,91							
KDÖ	Atılgan Olmayan Davranışlar	34	38,72	2,339	2	0,31	1*-2				
		26	35,06								
		17	45,59								
KDÖ	Atılgan Olmayan Davranışlar	34	39,16	0,415	2	0,81	1*-2				
		26	40,63								
		17	36,18								

Anlamli farkın lehine olduğu gruplar (\*) ile gösterilmiştir.

Tablo 7 incelendiğinde SBF katılımcılarının internet kullanım amacı değişkenine göre İBÖ’de kullanım amacı sosyal medya ve ders çalışmak olan katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p<0,00$ ). EF katılımcılarının internet kullanım amacı değişkenine göre İBÖ’de kullanım amacı sosyal medya olan katılımcıların lehine anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p<0,00$ ).

**Tablo 8.** İBÖ ve KDÖ Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

	İBÖ	İBÖ			
		n	r	p	
Spor Bilimleri Fakültesi	KDÖ	Kişilerarası Kaygı ve Bağımlılık	119	0,47**	0,00
		Sosyal Özgüven Eksikliği	119	0,08	0,36
		Atılgan Olmayan Davranışlar	119	0,12	0,18
Eğitim Fakültesi	KDÖ	Kişilerarası Kaygı ve Bağımlılık	77	0,45**	0,00
		Sosyal Özgüven Eksikliği	77	0,24*	0,03
		Atılgan Olmayan Davranışlar	77	0,04	0,71

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

Tablo 8 göre SBF katılımcılarının İBÖ ve KDÖ, kişilerarası duyarlılık ve bağımlılık ( $r=0,47**$ ) alt boyutları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. EF katılımcıların İBÖ ve KDÖ, kişilerarası duyarlılık, bağımlılık ( $r=0,45**$ ) ve sosyal özgüven eksikliği alt boyutları arasında pozitif yönde düşük ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.



## **Tartışma ve Sonuçlar**

Spor, temel olarak hareket etmeyi ifade eder ve bireyin sosyal, psikolojik ve bedensel gelişimine büyük oranda katkı ve yarar sağlar (Şar, Koç ve Soyer, 2018). Aynı zamanda spor bazı bağımlılıkların engellenmesinde de etkili olabilir. Bu bağımlılıklardan birisi internet bağımlılığıdır. Bu bağımlılığın engellenmesinde ise sporun önemli bir değişken olabilir. İnternet bağımlılığı üzerine yapılan bir çalışmada düzenli spor yapmayan bireylerin internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Onur, 2019). Buradan hareketle bu çalışmada spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık ve internet bağımlılığı düzeylerine göre incelenmesi yapılmıştır.

Bu çalışmada yapılan istatistiksel analiz sonucunda cinsiyet değişkenine göre SBF öğrencilerinin İBÖ ve KDÖ alt boyutlarında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur. EF katılımcılarının cinsiyet değişkenine göre İBÖ’de anlamlı fark tespit edilmezken, KDÖ’nün kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt boyutlarında kadın katılımcılar lehine anlamlı fark tespit edilmiştir. Bu durum EF kadın katılımcılarının kaygı düzeylerinin SBF kadın katılımcılarından daha yüksek olduğunu ve bağımlılığa daha eğimli olduklarını düşündürmektedir. SBF ve EF kadın katılımcıları arasındaki bu farkın ise SBF katılımcılarının programları gereği daha fazla spora katılım sağlamalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Alan yazında benzer çalışmalar incelendiğinde, Yardımcı, (2022) üniversite öğrencilerine, Tunçalp, (2020) lise öğrencilerine yönelik olarak yaptıkları çalışmalarda, katılımcıların internet bağımlılık durumlarının cinsiyetlerine göre fark olmadığını tespit etmişlerdir. Bu sonuçların aksine Cengiz, (2020) kadın katılımcıların; Taştan (2020), Özgen (2016) ve Satılmış, (2021) ise erkek üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Alan yazındaki bu çelişkili sonuçların katılımcıların farklı şehirlerden olmasıyla birlikte bölgelere göre sosyo-ekonomik durumlarının farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

İnternet bağımlılık düzeylerine ilişkin alan yazın incelendiğinde Kaya (2011) tarafından yapılan bir çalışmada sınıf değişkenine göre sonuçlarımızı doğrular nitelikte herhangi bir farklılaşma olmadığı saptanmıştır. Ancak Taştan (2020) yaptığı çalışmasında sonuçlarımızdan farklı olarak 2. sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığının, 1. sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinden daha fazla olduğunu tespit etmiştir. Bu durumun alt sınıfların, daha önce yaşadığı şehirden farklı bir şehirde olmasından kaynaklı henüz sosyal çevreye alışamama durumları nedeniyle internette daha fazla zaman geçirmelerinin sonucu olduğu düşünülmektedir.

Sınıf değişkenine göre kişilerarası duyarlılık düzeylerine ilişkin alan yazında sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Bu çalışmalardan birisinde Erözkan (2004) kişilerarası duyarlılığa ilişkin birinci sınıfta öğrenim gören bireylerin daha üst sınıflarda öğrenim gören bireylere göre daha fazla onaylanma ihtiyacı duyduklarını tespit etmiştir.

Bu çalışmada katılımcıların Gelir düzeyi değişkeni göre karşılaştırılma sonuçları incelendiğinde, SBF katılımcıları arasında İBÖ’de istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir; bu farkın gelir düzeyi 3001 TL ve üzerinde olan katılımcılar lehine olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların bilgisayar, tablet gibi internete bağlanabilen cihazları satın alabilme imkanlarının daha yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. EF’de öğrenim gören katılımcıların gelir düzeyi değişkenine göre İBÖ ve KDÖ alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir.

Gelir düzeyi değişkenine göre yapılan alan yazın taraması sonucu konuyla sınırlı çalışma olduğu görülmektedir. Taştan (2020) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinde internete



bağımlılık düzeylerinin incelenmesine yönelik çalışmada 0-300 TL aylık harcama yapanların, 301-500 TL aylık harcama yapanlardan daha yüksek olduğunu bulmuştur. Balcı ve Gülnar (2009) tarafından yapılan çalışmada; üniversite öğrencilerinin aylık harcama miktarı ile internet kullanım sıklıklarının farklı olduğunu belirlemişlerdir. Yukarıdaki çalışma sonuçları sonuçlarımızla aynı doğrultuda olmasına rağmen Anlı (2018), lise öğrencilerine yönelik olarak yaptığı algılanan gelir düzeyleri farklı olan öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerini incelediği çalışmasında yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin farklı gelir grupları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı olmadığını bulmuşlardır.

Düzenli spor yapıp/yapmama değişkenine göre yapılan istatistiksel analiz sonuçlarına göre SBF katılımcılarının İBÖ ve KDÖ alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir. EF katılımcılarının düzenli spor yapıp/yapmama değişkenine göre KDÖ'nün kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt boyutlarında spor yapmayan katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Bu sonuç düzenli spor yapan katılımcıların sosyal hayatlarında kaygı ve bağımlılık düzeylerinin spora katılım sağlamayanlara oranla daha olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim EF katılımcılarında spor yapmayanlar lehine anlamlı fark çıkması da bu durumu desteklemektedir. EF katılımcılarından spor yapmayanlar lehine çıkan KDÖ'nün kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt boyutundaki anlamlı fark ise serbest zamanlarını değerlendirme tercihlerinden kaynaklandığı düşünülebilir. SBF katılımcılarının düzenli spor yapıp/yapmama değişkenine göre anlamlı fark çıkmaması, katılımcıların spora yönelik ders saatlerinin fazla olması sebebiyle tüm katılımcıların düzenli olarak spora katılım sağlamalarının bir sonucu olabilir.

Alan yazında benzer çalışma sonuçları incelendiğinde Tunçalp (2020), öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ile spor yapıp yapmama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını bulmuşlardır. Özgen (2016), lisanslı sporcu olup olamama durumuna göre yaptığı çalışmasında lisanslı sporcu olma ile internet bağımlılığı arasında anlamlı fark olmadığını belirlemişlerdir. Ancak alan yazın ve sonucumuzdan farklı olarak düzenli spor yapıp yapmama durumu değişkenine göre internet bağımlılığında anlamlı farkların tespit edildiği çalışmalar da mevcuttur (Cengiz, 2020; Yaraşır, 2018; Onur, 2019). Birbirleriyle çelişkili sonuçlar olmasına sebep olarak bireylerin interneti ve telefonu kullanım amaçlarındaki farklılık ve bunları kullanım sıklığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmada Günlük internet kullanım süresi değişkeninin yapılan istatistiksel analiz sonuçlarına göre SBF katılımcılarının İBÖ değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Bu farkın günlük 4-7 saat ve 8 saat ve üzeri internet kullanan katılımcılar arasında olduğu görülmektedir. Benzer şekilde EF katılımcılarının da günlük internet kullanımı değişkenine göre İBÖ değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Bu farkın günlük 4-7 saat ve 8 saat ve üzeri, 1-3 saat ile 8 saat ve üzeri internet kullanan katılımcılar arasında olduğu görülmektedir. SBF ve EF katılımcılarının KDÖ alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir.

Alan yazında Cengiz (2020), Can ve Tozoğlu (2019) ve Yardımcı (2022), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarında katılımcıların İBÖ puanlarının sonuçlarımızla aynı doğrultuda yüksek olduğunu tespit etmiştir. Çalışma sonucumuzdan farklı olarak Taştan (2022), üniversite öğrencilerinin İBÖ toplam puanlarının günlük internet kullanım süresine göre istatistiksel olarak anlamlı olmadığını belirlemişlerdir.

Bu çalışmada İnternet kullanım amacı değişkenine göre SBF ve EF katılımcılarının İBÖ ve KDÖ alt boyutları değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Bu farkın SBF katılımcılarında kullanım amacı sosyal medya ve ders çalışmak, ders çalışmak ve





diğer olan katılımcılar arasında olduğu görülürken EF katılımcılarında kullanım amacı sosyal medya kullanan katılımcıların lehine olduğu görülmektedir.

Alan yazında internet kullanım amacı değişkenine göre yapılan çalışmalar incelendiğinde sonuçlarımızı destekler nitelikte sosyal paylaşım ve chat (Cengiz, 2020), eğlence-boş zaman ve sosyal medya-iletişim (Can ve Tozlu, 2019), sosyal medya ve bilgi ve bilgi araştırmak (Aslan ve Yazıcı 2016) amaçlı kullananlar lehine anlamlı farklar çıktığı görülmektedir.

Kişilerarası Bağımlılık Ölçeği ve İnternet Bağımlılık Ölçeği arasındaki ilişkinin belirlenmesi için yapılan istatistiksel analizi sonucunda SBF katılımcılarının kişilerarası duyarlılık ve bağımlılık alt boyutları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca EF katılımcılarının da İBÖ ve KDÖ, kişilerarası duyarlılık ve bağımlılık ve sosyal özgüven eksikliği alt boyutları arasında pozitif yönde düşük ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Alan yazında KDÖ ve İBÖ arasındaki ilişkiyi inceleyen sadece bir çalışma olduğu ve bu çalışmada sonuçlarımızı destekler nitelikte Anlı (2018), kişilerarası duyarlılık ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Sonuç olarak; üniversite öğrencilerinin KD ve İB düzeyleri incelendi SBF katılımcılarının sınıf değişkenine göre KDÖ'nün kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt boyutunda, günlük internet kullanımı ve internet kullanım amacı değişkenine göre İBÖ'de istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. EF katılımcılarının cinsiyet ve düzenli spor yapıp/yapmama değişkenine göre KDÖ'nün kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt boyutunda; günlük internet kullanımı ve internet kullanım amacı değişkenine göre ise İBÖ'de istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Ayrıca İBÖ ve KDÖ'nün alt boyutları karşılaştırıldığında SBF katılımcılarının İBÖ ve KDÖ'nün kişilerarası duyarlılık ve bağımlılık alt boyutu arasında; EF katılımcılarının ise İBÖ ve KDÖ'nün kişilerarası duyarlılık ve bağımlılık, sosyal özgüven eksikliği alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Günümüzde insan hayatını olumsuz etkileyen internet bağımlılığı ve yüksek düzeydeki kişilerarası duyarlılıkla başa çıkılabilmesi için bireylerin diğer etkenlerin yanı sıra düzenli egzersiz yapmaları da önerilebilir.

**\*\*Bu çalışma Yüksek Lisans Tezinden üretilmiş bir yayındır.**



## KAYNAKLAR

- Ağkurt, E. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Spora Katılımın Sosyalleşmeye Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elâzığ.
- Anlı, G. (2018). Kişilerarası duyarlılık ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 104.
- Balcı, Ş., Gülnar, B. (2013). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim*, 6(1), 5-22.
- Bayraktar, F. (2001). İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Boyce, P., Mason, C. (1996). An overview of depression-prone personality traits and the role of interpersonal sensitivity. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 30, 90-103.
- Boyce, P., Parker, G., Barnett, B., Cooney, M., Smith, F. (1991). Personality as a vulnerability factor to depression. *British Journal of Psychiatry*, 159, 106-114.
- Can, H. C., Tozoğlu, E. (2019). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 102-118.
- Cao, F., Su, L. (2006). Internet addiction among Chinese adolescent: prevalence and psychological features. *Child Care Health and Development*, 33(3), 275-281.
- Cengiz, S. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı İle Düzenli Spor Etkinliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Chou, C., Condrón, L., Belland, J. C. (2005). A Review of the research on internet Addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388.
- Chou, C., Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Computers and Education*, 35, 65-80.
- Çoban, R. (2013). *Lise öğrencilerinde dindarlık ve sanal bağımlılık arasındaki ilişki üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim dalı, Isparta.
- Doğan, T., Sapmaz, S. (2012). Kişilerarası duyarlılık ölçeğinin Türk üniversite öğrencilerinde psikometrik analizi. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 5(2), 143-155.
- Erkal, M., Güven, Ö., Ayan, D. (1998). *Sosyolojik Açıdan Spor*. İstanbul: Der Yayınları.



Erözkan, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılıkları ile reddedilme duyarlılıklarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi*, 5(2), 85-98.

Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Kaya, A. (2011). *Öğretmen Adaylarının Sosyal Ağ Sitelerini Kullanım Durumları Ve İnternet Bağımlılığı Düzeyleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Kutlu, Z., Çınar, M., İbiş, S., Aktuğ, Z. B. (2023). Farklı Amaçlarla Egzersiz Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılıkları ile Sosyal Görünüş Kaygılarının Karşılaştırılması. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 76-82.

Kutlu, Z., İbiş, S., Pişkin, N. E., Yavuz, G., Aka, H. & Aktuğ, Z. B. (2021). Covid-19 Salgın Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi. *Journal of History School*, 53, 2957-2972.

Nalwa, K., Anand, A. P. (2003). Internet addiction in students: a cause of concern. *Cyberpsychology and Behaviour*, 6, 653-656.

Onur, M. A. (2019). *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Uşak Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Uşak.

Orhan, M. (2015). *15-17 Yaş Grubu Spor Yapan Öğrencilerle Spor Yapmayan Öğrencilerin Öğrenim Başarısı Yönünden Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Özgen, F. (2016). *Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Kişilik İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.

Pietrzak, R. H., Morasco, B. J., Blanco, C., Grant, B. F., Petry, N. M. (2007). Gambling level and psychiatric and medical disorders in older adults: results from the national epidemiologic survey on alcohol and related conditions. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 15(4), 301-313.

Satılmış, S. E. (2021). *Sosyal İzolasyon Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve İnternet Bağımlılığı İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.

Şar, N. Ş., Koç, M., Soyer, F. (2018). Spor yapma durumu ve spor yapma süresine göre yalnızlık, mobil telefon, internet ve oyun bağımlılığının incelenmesi. *ERPA International Congresses on Education*, 451-454.



Taştan, S. (2020). *Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Nomofobi Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.

Tunçalp, Ö. (2020). *Öğrencilerin İnternet Bağımlılığının Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Malatya.

Uluşık, V. (2015). *Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Stres ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi (Burdur İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.

Yaraşır, E. (2018). *Fırat Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.

Yardımcı, B. (2022). *Üniversite Öğrencilerinin Pandemi Sürecinde İnternet Bağımlılığı, İletişim Becerileri ve Duygularını İfade Etme İlişkilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.

Yavuz, G., Kutlu, Z., Pişkin, N.E., İbiş, S., Aka, H. ve Aktuğ, Z.B. (2021). COVID-19'a Yakalanma Kaygısı ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 232-244.

Yıldız, O. (2016). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Benlik Saygısı İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Young, K. S. (2011). *Clinical Assessment of İnternet-Addicted Clients. İnternet Addiction: A Handbook And Guide To Evaluation and Treatment*, eds. K S Young and C Nabuco de Abreu. (Hoboken, N J: John Wiley & Sons), 19-34.



## FOOTBALL REFEREES' VALUE ORIENTATIONS AND THEIR VIEWS ON VALUES EDUCATION<sup>\*\*</sup>

Musa ŞANVERDİ<sup>1</sup>, Özer YILDIZ<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mehmet Fatih Tosyalı Anadolu İmam Hatip Lisesi, Hatay, Türkiye  
<https://orcid.org/0000-0003-4464-103X>

<sup>2</sup>Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye  
<https://orcid.org/0000-0002-2470-5457>

**Email:** [sanverdimusa@gmail.com](mailto:sanverdimusa@gmail.com), [oyildiz74@gmail.com](mailto:oyildiz74@gmail.com)

*Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 24.10.2024 - Kabul: 27.12.2024)*

### Abstract

The objective of the research is to determine football referees' value orientations and their views on values education. The study was evaluated with a qualitative research design and carried out with the interview method. The research group consists of 17 football referees. The research group was determined by maximum variation sampling, one of the non-probability sampling strategies and purposive sampling methods. Data were collected through a semi-structured interview form, and content analysis method was used in the analysis. According to the research results, it was determined that football referees are guided by characteristics such as praying, wearing jerseys believed to bring good luck, entering the field with the right foot, believing that a whistle given as a gift brings good luck, listening to music, being motivated by thinking, making self-criticism, a sense of justice and national feeling, that sports develop values such as being disciplined, being calm, being physically and spiritually dynamic, self-confidence, being able to empathize, being aware of responsibility, establishing dominance over the group, being ambitious, being patient, strengthening social relations, communication skills, gaining sports culture, being gentlemanly and sharing, and that it is important to include universal and national values in referee trainings and to apply psychological tests on value education.

**Keywords:** football, referee, value, education



## **Introduction**

Football is one of the most popular sports branches in the world, which many people follow with interest (Göksel et al., 2016). Football, which gives sports a prominent position in the world, is more than just a game; it provides people with a universe where they can find joy, sadness, power, pride and identity. In addition to supporting the development of personality, football has an important place in providing communication between people and enabling people to be influenced by each other (Talimciler, 2008).

The game of football is divided into stakeholders: those who play the sport, those who watch the sport and those who manage the sport. Among these stakeholders, it can be said that referees, who determine the fate of the competition with their decisions, are in an important position (Pepe et al., 1999). Referees are responsible for the "fair" progress of organizations. Referees are at the centre of the competition and play an important role in performing their duties in a fair manner. They are at the centre of the competition to such an extent that they can direct the reactions of players and fans with their decisions and actions. Referees are obliged to be consistent in their decisions. The responsibility that social pressure imposes on the referee is a management style that is objective, decisive, self-confident, within the framework of fair play, that is a pleasure to watch, that allows actions in accordance with sports ethics, and that is objective in every aspect (Çelik, 2004). In line with this information, it can be said that the values that guide the attitudes and behaviours of football referees, who have an important place in the phenomenon of football in order for football in Turkey to gain the place it deserves and for football competitions to gain a more watchable dimension (Yıldız & Güven, 2019), have an important place. After all, a referee who does not have a universal value such as justice awareness within his/her personality cannot be expected to establish justice in the competitions he/she is in charge of. Therefore, it is thought that knowing the values of football referees have would eliminate the negative discussions that arise in the phenomenon of football.

In this regard, it can be said that the values of football referees who have to manage the matches despite these negative conditions (Yıldız and Yıldız, 2020a) have a great impact on the development of today's football. In this context, considering the moral corruption in sports in recent years, it is predicted that football referees' thoughts on values will be important and will offer effective ideas about the corruption in the context of values in football (Yıldız and Yıldız, 2020b).

In conclusion, it is very important to know the value orientations of football referees and have them gain the values accepted by the society through values education in the football competitions, which is one of the most important areas of sports organisations. From this point of view, this study aims to determine the value orientations of football referees in Turkey and their views on values education. It is thought that this research will contribute to the literature since there is a limited number of studies on the values of football referees in the literature.

## **Materials and Methods**

### ***Research Model***

Qualitative research method was used in the study. Qualitative research is an approach that prioritizes the examination and understanding of social phenomena in the environments they are related to, with understandings towards theory building (Glaser, 1978).



In this research, the interview method, which is frequently used in qualitative research designs, was used in the research in order to hear the experiences of the participants directly from the them (Yıldırım & Şimşek, 2018). The interview method is carried out in the form of face-to-face conversations with the people determined by the researcher in the field where the research will be conducted in a formal or conversational style so that they can transfer the subject to each other (Kümbetoğlu, 2005).

### **Research Design**

In this study, phenomenology, one of the qualitative research designs, was used (Yıldırım & Şimşek, 2018). Phenomenology is a qualitative research method that enables people to express their understanding, feelings, perspectives and perceptions about a particular phenomenon or concept and to describe how they experience this phenomenon (Rose et al., 1995; Patton, 2014).

### **Research Group**

The research group consisted of 17 football referees (15 Male, 2 Female) who were actively working in various regions of Turkey in the 2020-2021 Football Season.

Due to the research topic being "examining the value orientations of football referees and their views on values education"; targeting a certain group and the researcher's aim to reach detailed information about this group guided the sample selection. For this reason, the purposeful sampling method (Merriam, 2018), which is one of the most frequently used non-probability sampling strategies suitable for qualitative research (Altındaş & Ergin 2018; Yıldırım & Şimşek, 2018), and the maximum variation sampling method, one of these purposeful sampling methods, were used in the study.

The distribution of the information about the pseudonym codes, age, education level, classification level, refereeing tenure, profession and date of interview of the football referees constituting the research group is given in Table 1.

**Table 1:** Distribution of the information about the pseudonym codes of the football referees constituting the research group, age, education status, classification level, referee tenure, profession and date of interview

Codes	Age	Education Status	Classification Level	Referee Tenure	Profession	Interview Date
H1	25	MA	RR	5	Academician	05.03.2021
H2	28	BA	RAR	7	Teacher	15.03.2021
H3	32	BA	RR	7	Teacher	25.03.2021
H4	26	BA	PR	6	Teacher	01.04.2021
H5	29	BA	RAR	9	Private Sector	10.04.2021
H6	24	MA	RR	6	Academician	15.04.2021
H7	25	BA	RR	5	Teacher	20.04.2021
H8	31	BA	RAR	8	Officer	29.04.2021
H9	26	BA	RAR	5	Teacher	05.05.2021
H10	27	BA	RAR	6	Private Sector	15.05.2021
H11	26	BA	RAR	5	Teacher	24.05.2021
H12	28	BA	PR	6	Teacher	31.05.2021
H13	27	BA	RAR	7	Teacher	06.06.2021
H14	26	BA	PR	7	Teacher	12.06.2021
H15	29	BA	PR	7	Teacher	18.06.2021
H16	31	BA	RR	11	Teacher	22.06.2021
H17	24	BA	PR	4	Teacher	28.06.2021



BA= Bachelor's Degree  
RR= Regional Referee

MA= Master's Degree  
RAR= Regional Assistant Referee

PR= Provincial Referee

### ***Data Collection Tools***

In this study, "Personal Information Form" and "Semi-structured Interview Form" developed by the researcher were used as data collection tools. In the personal information form, there were 5 questions meant to gather qualitative data (age, classification, tenure, education level and occupation) were included and 4 open-ended questions were included in the semi-structured interview form. These questions are as follows:

1. If you have a colleague who you look up to as a football referee in Turkey or abroad, which characteristics of that referee have influenced you?
2. What are your moral values/beliefs that you think that guide you before or during the competition?
3. Which values do you think football refereeing and sports have developed in your life?
4. What are your thoughts on giving trainings on values education (love, respect, tolerance, responsibility, empathy, etc.) to football referees?

In the development phase of the interview form prepared for the purpose of conducting the interview in qualitative research methods, the literature was scanned, the sub-problems of the research were analyzed and the data needed to answer these sub-problems were investigated. Attention was paid to arranging the questions to be asked to the participants in an orderly and meaningful manner, preparing questions that would focus on individuals, avoiding multi-dimensional questions and directions, and not asking questions that would cause short answers. In addition, the questions were graded as "necessary", "needs correction" or "unnecessary" and evaluated by experts, and a question pool consisting of 6 items was created. Later, 4 participants similar to the sample to be applied were interviewed and their reactions were measured. At the end of the trial, it was determined that there was no problem in the functioning of the interview form and the 4 most appropriate questions that were suitable for the purpose of the research were determined by taking into account the expert opinions.

### ***Data Collection Process***

In the study, the implementation of the semi-structured "Interview Form" developed by the researcher was started in March 2021 by obtaining permission and appointment from the participants and was completed in June 2021. Interviews were conducted on a voluntary basis in environments where the participants could be comfortable.

The interviews were recorded with the permission of the participants and with a recording device to prevent data loss. The estimated duration of an interview was 25-30 minutes. At the beginning and at the end of the study, the researcher explained to the participants that the research would be used only for scientific purposes and that all personal data would be kept confidential in order to eliminate problems that could lead to ethical problems, and the researcher kept all data with intact originality.

### ***Data Analysis***

In order to reach a conclusion based on the interviews conducted in the research, the interview forms were transferred to the electronic environment in the exact accuracy to the recording





and this way, a written document was created in an organized manner. The football referees (15 male, 2 female) who participated in the interview were given different pseudonyms within the scope of confidentiality of their personal information (Table 1).

In the study, the data were evaluated by content analysis method. Content analysis consists of four stages: coding the data, finding themes, organizing the data according to codes and themes, defining and interpreting the findings (Yıldırım & Şimşek, 2018). All these steps were meticulously carried out by the researcher during the analysis process.

### **Validity and Reliability of the Study**

Validity and reliability in research are important concepts in terms of revealing the scientificity, credibility, measurability, generalizability and reproducibility of that study (Kılınç, 2018). In this context, in order to ensure the validity and reliability of this research credibility, long-term interaction, depth-oriented data collection, expert review, participant confirmation, confirmability, transferability, and consistency strategies frequently used in qualitative research were utilized (Yıldırım & Şimşek, 2018; Creswell, 2013; Merriam, 2018).

The reliability of the data in the context of the codes was calculated using Miles and Huberman's (1994) formula. This formula is as follows.

$$"[Theme\ of\ agreement / (Theme\ of\ agreement + Theme\ of\ disagreement)] \times 100"$$

The result of the above formula, which is intended to test the conformity between the coding experts, is expected to be higher than 70% (Miles & Huberman, 1994; Patton, 2014). As a result of the application of the formula, 43 of the 47 codes proposed by the experts were approved, and  $43 / (43+4) * 100=91.4\%$  consensus was reached on the appropriateness of the coding. The 4 codes on which there was no consensus were combined with other appropriate codes. As a result, it can be said that the data analysis is reliable.

### **Results**

In this section of the study, findings based on the results of the analysis of qualitative data are presented.

**Table 2:** Findings Related to the Referees' Views on Which Characteristics of a Football Referee They Take as an Example in Turkey and Abroad and How These Characteristics Affect Them

Themes	Codes	Participants	Frequency
Dominant Personality Structure	✓ Determination	H4, H6, H7, H8, H10, H12	6
	✓ Being Authoritarian	H1, H3, H12, H14, H17	5
	✓ Becoming Successful	H2, H5, H13, H16	4
	✓ Self-confidence	H6, H7, H10	3
	✓ Game Control	H3, H9, H15	3
	✓ Keep Calm	H6, H7, H13	3
Total			24
Expressive Personality	✓ High Communication Skills	H3, H6, H9, H10 H11, H12, H13, H14, H15	9
	✓ Respect and Admiration	H6, H11	2
Total			11
Athletic Ability	✓ Being in the Right Place at the Right Time	H1, H2, H3, H11, H12, H13, H14, H16	8



	✓	Running Style	H2, H14	2
Total				10
Athletic Personality	✓	Physical Appearance	H4, H6, H12, H16	4
Total				4
Informational Readiness	✓	Rule Knowledge	H3, H5, H6, H13	4
Total				4

According to Table 2, the themes determined in terms of objectives and the codes that make up these themes are listed below as headings according to the frequency of repetition and are supplied with sample sentences that best explain the participants' views on the subject.

**Theme 1: Dominant Personality (f:21)**

**Code 1: Determination (f:6);** "...Standing behind his decisions are the characteristics that impress me. (H7)", **Code 2: Being Authoritarian (f:5);** "...Reflecting that he has the dominance and power on the field... (H12)", **Code 3: Becoming Successful (f:4);** "Italian referee Nicola Rizzoli being successful on the field is a good example for me... (H16)", **Code 4: Self-confidence (f:3);** "...I was seriously impressed by the confidence of Firat Aydinus. (H6)", **Code 5: Game Control (f:3);** "...Game control is a characteristic that I take as an example... (H3)", **Code 6: Keep Calm (f:3);** "Super league assistant referee Serkan Ok's calmness during the match. (H13)"

**Theme 2: Expressive Personality (f:11)**

**Code 1: High Communication Skills (f:9);** "...Strong communication skills with players, coaching staff and spectators... (H12)", **Code 2: Respect and Admiration (f:2);** "Tarik Ongun. He is a referee who has a very special place in my heart and whom I respect... (H11)"

**Theme 3: Athletic Ability (f:10)**

**Code 1: Being in the right place at the right time (f:8);** "...the referee being in the right place at the right time... (H2)", **Code 2: Running Style (f:2);** "...Felix Brych's running style is what I look up to... (H14)"

**Theme 4: Athletic Personality (f:4)**

**Code 1: Physical Appearance (f:4);** "...Nicola Rizzoli is an important factor in my role modelling with his posture, charisma and appearance...(H16)"

**Theme 5: Informational Readiness (f:4)**

**Code 1: Rule Knowledge (f:4);** "...I like English referees because they are very well equipped and have a good knowledge of the rules...(H5)"

**Table 3: Findings Related to Referees' Views on Values/Beliefs that They Think Guide Them Before or After the Competition**

Themes		Codes	Participants	Frequency
Spiritual Value	✓	Prayer	H3, H5, H6, H7, H8, H10, H13, H14	8
	✓	Belief	H4, H5, H9, H14	4
Total				12
Personal Value	✓	Listening to Music	H4, H6	2
	✓	Motivated Thinking	H1, H12	2
	✓	Self-Criticism	H17	1
Total				5



Universal Value	✓	Sense of Justice	H2, H3, H15, H16	4
Total				4
Sociocultural Value	✓	National Emotion	H11	1
Total				1

According to Table 3, the themes determined in terms of objectives and the codes that make up these themes are listed below as headings according to the frequency of repetition and are supplied with sample sentences that best explain the participants' views on the subject.

### Theme 1: Spiritual Value (f:12)

**Code 1: Prayer** (f:8); "...I definitely pray for the competition to go well. (H10)", **Code 2: Belief** (f:4); "...I have beliefs that entering the competition field with the right foot and wearing the yellow jersey gives energy. (H4)",

### Theme 2: Personal Value (f:5)

**Code 1: Listening to Music** (f:2); "...While preparing for the competition, music is constantly playing in the background...(H6)", **Code 2: Motivated Thinking** (f:2); "...I prepare mentally before the competition and get motivated... (H12)", **Code 3: Self-criticism** (f:1); "...After the competition, I question myself and make self-criticism about what I did wrong... (H17)"

### Theme 3: Universal Value (f:4)

**Code 1: Sense of Justice** (f:4); "...To be just without being unfair against a team... (H16)"

### Theme 4: Sociocultural Value (f:1)

**Code 1: National Emotion** (f:1); "...Values that emphasize national feelings such as flag and anthem give me strength. (H11)"

**Table 4:** Findings Related to Referees' Views on Which Values Football Refereeing and Sports Developed in Their Lives

Themes	Codes	Participants	Frequency
Individual Values	✓ Being Disciplined	H2, H8, H9, H11, H13, H14, H16, H17	8
	✓ Fast and Accurate Decision Making	H3, H10, H11, H13, H14	5
	✓ Keeping Calm	H6, H10, H11, H12	4
	✓ Being Physically and Mentally Dynamic	H10, H11, H17	3
	✓ Self-confidence	H9, H11, H17	3
	✓ Empathize	H6, H7	2
	✓ Awareness of Responsibility	H16	1
	✓ Establishing Dominance over the Group	H4	1
	✓ Ambition	H17	1
	✓ Patience	H3	1
Total			29
Social Values	✓ Strengthening Social Relationship	H5, H6, H8, H10, H12, H13, H14, H15	8
	✓ Communication Skills	H1, H4, H6, H10, H13	5
	✓ Acquisition of Sports Culture	H4, H6, H8, H9	4
	✓ Fairness	H3, H12	2
	✓ Chivalry	H12	1
	✓ Respectability	H10	1
	✓ Sharing	H12	1



Total

22

According to Table 4, the themes determined in terms of objectives and the codes that make up these themes are listed below as headings according to the frequency of repetition and are supplied with sample sentences that best explain the participants' views on the subject.

**Theme 1: Individual Values (f:29)**

**Code 1: Being Disciplined** (f:8); "*Football refereeing and sports taught me discipline... (H9)*", **Code 2: Fast and Accurate Decision Making** (f:5); "*...It improved my quick thinking and accurate decision making... (H10)*", **Code 3: Keeping Calm** (f:4); "*...It allows us to get away from conflict environments and be calm... (H12)*", **Code 4: Being Physically and Mentally Dynamic** (f:3); "*...It has a very beneficial effect both physically and mentally... (H11)*", **Code 5: Self-confidence** (f:3); "*...It made me more self-confident... (H17)*", **Code 6: Empathize** (f:2); "*...It contributed significantly to the development of my ability to empathize and think like other people... (H6)*", **Code 7: Awareness of Responsibility** (f:1); "*Football refereeing contributed to the value of responsibility in me... (H16)*", **Code 8: Establishing Dominance over the Group** (f: 1); "*It contributed positively to my ability to establish dominance over the group... (H4)*", **Code 9: Ambition** (f: 1); "*...It teaches me to be ambitious. (H17)*", **Code 10: Patience** (f:1); "*...Refereeing taught me patience... (H3)*"

**Theme 2: Social Values (f:22)**

**Code 1: Strengthening Social Relationship** (f:8); "*...It increases socialization by establishing good relationships with people. (H12)*", **Code 2: Communication Skills** (f:5); "*...I can say that my communication has improved. (H13)*", **Code 3: Acquisition of Sports Culture** (f:4); "*...It has made doing sports permanent by placing sports culture in my life... (H9)*", **Code 4: Fairness** (f:2); "*...Refereeing taught me to be fair... (H3)*", **Code 5: Chivalry** (f:1); "*...It developed value concepts such as chivalry. (H12)*", **Code 6: Respectability** (f:1); "*...It gave me respectability... (H10)*", **Code 7: Sharing** (f:1); "*...It contributes to the person to be sharing rather than being selfish... (H12)*"

**Table 5:** Findings Related to Referees' Opinions on Providing Trainings on Value Education to Football Referees

Themes		Codes	Participants	Frequency
Planning the Training Process	✓	Continuous Trainings	H1, H4, H6, H8, H9, H13, H14	7
	✓	Providing Trainings to All Sports Stakeholders	H2, H3, H5, H16	4
	✓	Getting Support from Expert Educators	H6, H7, H17	3
	✓	Including Universal and National Values in Education	H12	1
	✓	Application of Psychological Tests on Values Education	H12	1
Total				16
Impact of Value Education	✓	Importance of Trainings for Referee Development	H6, H10, H11	3
Total				3
Overview of the Education Process	✓	Successful Delivery of Trainings	H10, H11, H15	3
Total				3



According to Table 5, the themes determined in terms of objectives and the codes that make up these themes are listed below as headings according to the frequency of repetition and are supplied with sample sentences that best explain the participants' views on the subject.

### **Theme 1: Planning the Training Process (f:16)**

**Code 1: Continuous Trainings (f:7);** *"I think that trainings should be provided continuously because I think that these values are an integral part of football refereeing. (H4)"*, **Code 2: Providing Trainings to All Sports Stakeholders (f:4);** *"...Trainings should be provided not only to referees but also to the sports community in general... (H5)"*, **Code 3: Getting Support from Expert Educators (f:3);** *"...I have the opinion that support should be received from experts of their fields. (H17)"*, **Code 4: Including Universal and National Values in Education (f:1);** *"...Universal and national values can be included in referee trainings... (H12)"*, **Code 5: Application of Psychological Tests on Values Education (f:1);** *"...Referees should be applied psychological tests on values education at certain intervals... (H12)"*

### **Theme 1: Impact of Value Education (f:3)**

**Code 1: Importance of Trainings for Referee Development (f:3);** *"...Trainings help referees to look at the situations from a different perspective and improve themselves... (H11)"*

### **Theme 1: Overview of the Education Process (f:3)**

**Code 1: Successful Delivery of Trainings (f:3);** *"...I think the trainings were successful... (H15)"*

## **Discussion**

When the results in Table 2 are examined, it is seen that the referees' opinions on which characteristics of a football referee they take as an example in Turkey and abroad have an effect on them, were relayed under five distinct categories. Under the theme of "Dominant Personality Structure"; "Being Decisive", "Being Authoritarian", "Being Successful", "Self-confidence", "Game Control" and "Being Calm" were mentioned. Under the next theme of "Influential Personality Structure"; "High Communication Skills" and "Respect and Admiration" were mentioned while under the theme of "Athletic Ability"; "Being in the Right Place at the Right Time" and "Running Style" were the topics that referees talked about. Furthermore, under the theme of "Athletic Personality Structure"; "Physical Appearance" was mentioned and under the theme of "Informational Readiness"; "Knowledge of Rules" was the main topic.

It is known that people can take values from not only their own characteristics but also from the value concepts adopted by people who are accepted in society, and in emulation of these people their values into one's own life. Because the most important factor in the success of successful people is their value phenomena. It can be said that the more the person has values that are embraced and welcomed by the society, the more people will emerge who will take him/her as an example and adopt those characteristics. According to Bradshaw et al. (2001), values guide and help people to make choices in their lives. The individual determines a system of values for himself/herself while living his/her social life, and this personal system of values is shaped by the culture that the individual shares with other members of the society in which he/she lives. It can be said that the findings of this study reveal aligned with this view. Accordingly, it is seen that football referees generally look up to referees who are



successful, have an authoritative demeanour, have high self-confidence, have strong communication skills and are admired, and they make efforts to acquire such values. In this context, it can be stated that the aforementioned values have an important place in the lives of referees and are a phenomenon that directs their efforts. In line with this information, it can be concluded that the fact that the football referees, who are the subject of the research, are influenced by the referees who are at higher levels in terms of position and take their attitudes and behaviours as an example directs the value orientations of the football referees.

When the literature is examined, Yıldız (2019) determined the values gained by national wrestlers through sports as patience, respect, love, equality, empathy, sportsmanship and tolerance. Again, Yıldız and Karakullukçu (2019) determined that professional football players gained values such as self-confidence, responsibility, leadership, socialization and protection from bad habits through sports. In his study, Deveci (2018) determined that football referees behaved ethically while officiating competitions and that referee reported that they considered the value of being fair, which is the most needed value in the refereeing profession, as important. Based on these explanations, it can be said that values are common structures that all people need and guide their behaviours, not only in the context of referees. Therefore, it can be stated that all these studies support the findings of this study.

When the results in Table 3 are examined, it is seen that in the opinions of the football referees participating in the research regarding their thoughts on the values/beliefs that they think guide them before or after the competition were relayed under four themes. Under the theme of "Spiritual Value"; "Praying" and "Belief" topics were mentioned and under the theme of "Personal Value"; "Listening to Music", "Being Motivated by Thinking" and "Self-criticism" were the topics the referees mentioned. Furthermore; under the theme of "Universal Value", "Sense of Justice" was the main topic and under the theme of "Sociocultural Value"; "National Emotion" was the primary referees relayed opinions about.

It is known that the understanding of prayer, which exists in Turkish culture as in many cultures, is among the values that guide people's expectations. By praying, individuals expect from their creators for situations such as being successful or not having bad events happen to them. It can be stated that football referees, who are the subject of the research, are also known and seen to pray secretly or openly before and after the competition. Since the prayer here is to ensure justice on behalf of the teams, it can create a serious pressure on the referees. Because a wrong decision made in the competition with the slightest distraction can cause great actual and moral losses to the teams. In this context, it is known that it is difficult to ensure justice in a real sense with a referee's opinion. Çakmak (2019) stated that praying for success before each game is an important value in the context of athletes.

It is known that superstitions have a certain dominance over people in all cultures from past to present. So much so that these superstitions sometimes become such that all behaviours of people are shaped according to these beliefs. To give an example; especially in Turkish societies, it can be said that a superstitious belief that the horseshoe brings luck, attracts all bad deeds and gives peace to the household and that the evil eye bead prevents the evil eye is dominant in almost all segments of society. However, it can be thought that these beliefs from the past to the present have actually emerged through coincidences and have reinforced such beliefs and ensured their continuity until today. This situation can be clarified as follows: A striker in football accidentally touches the posts of the opponent's goal before the start of the competition and after the start of the competition, as a result of his team's superior success and scoring a goal, the athlete connects his own success to this event by establishing a link



between touching the post and success, and exhibiting the same behaviour in subsequent competitions is just one of the examples that can be given to superstitious beliefs in the context of sports. Ofori et al. (2012) stated in their study that all stakeholders in the football game show superstitious behaviours. In this context, in the results of the study, it can be interpreted that football referees preferably wear their favourite jerseys, which are believed to bring good luck, use whistles and similar equipment they like, and enter the field with their right foot are superstitious beliefs that arise with the reinforcement of behaviour after a coincidental event. Çakmak (2019) stated that athletes shape their behaviours according to superstition at all costs, and that athletes "kiss and touch the lucky object before the game, perform ablution before the game, enter the field with the right foot, sleeping in the match jersey the night before the match and believing that certain pitches bring good luck, putting lucky signs on shoes, wearing a lucky charm/necklace on game days, taping the body or a part of it even if there is no injury" and that they believe that these superstitious beliefs affect their sportive success.

In order to have a desired level of performance and therefore to achieve success, whether in sports environments or not, individuals need to be mentally prepared in a psychological context. This preparation primarily requires focus. In order to focus on the competition, especially in sports environments, the motivation level of athletes must be at a sufficient level. In the context of athletes, it can be said that this motivation can be achieved through various criteria. As stated in the results of this study, the music listening behaviour of football referees is one of the factors that direct their behaviour and motivate them. Indeed, music listening behaviour is one of the relaxation exercises frequently used for athletes to achieve success, especially in the field of sport psychology. Çelik and Karabilgin (2022) stated that the effect of music in increasing performance in the field of sports is quite high, and the use of music by athletes during exercise affects situations such as self-confidence, self-worth, focusing on the subject, and exercising more. Apart from these, football referees can engage in various behavioural tendencies to motivate themselves. One of these behavioural tendencies is the tendency to focus on the competition by retreating to a quiet environment. In his study, Çakmak (2019) determined that athletes need silence / distancing before the game in order to be motivated and determined the situation as a superstitious belief. Accordingly, athletes choose this way to fully focus on the competition. Again, in the research results, it is seen that one of the ideas that football referees direct themselves is centred around the view of self-criticism. Self-criticism is indeed important for all individuals. Because self-criticism enables an individual to realize his/her mistakes, not to miss a possible opportunity on the career ladder and to be successful by being fully aware of his/her own self-awareness. In this context, it can be said that self-criticism of football referees after their mistakes and taking corrective measures in this regard will increase their success.

One of the views that direct the behaviour of football referees in the research results is gathered around the view of national emotion. National emotions, while revealing the heroism of a society and the negative situations it has experienced, actually ensure that we do not forget the events of the past and make more correct and more constructive decisions in the face of occurring events. In this context, it can be said that national emotions directing the behaviour of football referees is among the expected results.

When the literature is examined, Kanbir (2022) found in his study that athletes tend to adopt superstitious beliefs in order to satisfy the expectations of themselves and their environment and to achieve status depending on their socio-economic status, and that the prominent



superstitious belief tendencies in athletes consist of feeling the impeding success, believing that a colour or a number will bring good luck, and fortune telling. In their study, Yıldız and Karakullukçu (2019) determined that the opinions of football players about the values/beliefs that guide them before the competition were gathered around values such as "praying to Allah, equality and justice, mother's prayer, wishing for referee luck, being motivated, conscience, reading Surah Fatiha, performing ablution, going out on the field with the right foot, thinking about your daughter and asking for prayer, and listening to music in the locker room". Stork et al. (2015) concluded that listening to music can increase participation in high intensity training such as sprint interval training and facilitate motivation. From this point of view, it can be said that all these studies support the findings of the current study.

When the results in Table 4 are examined, we see that there are only two main themes are present in which the football referees who participated in the research relayed their opinions on; namely "Individual Values" and "Social Values". Under the theme of "Individual Values"; "Being Disciplined", "Making Fast and Accurate Decisions", "Being Calm", "Being Physically and Mentally Dynamic", "Self-confidence", "Empathizing", "Awareness of Responsibility", "Dominating the Group", "Being Ambitious", "Being Patient" were the main topics and under the theme of "Social Values"; "Strengthening Social Relationships", "Communication Skills", "Acquiring Sports Culture", "Being Fair", "Being a Gentleman (aka Chivalry)", "Being Respectful", "Being Sharing" were the subthemes they related opinions about.

There are some criteria that football referees should pay attention to when applying the rules of the game. It can be said that the correct application of these criteria will increase the professional value of referees. In this context, it can be said that the referees' ability to make fast and correct decisions on the field, to be physically dynamic, to be calm and to maintain discipline towards the people on the field will lead to a healthy end of the competitions. In particular, the fact that referees should always be fair when making decisions is one of the most important value indicators expected by the society. According to Deveci (2018), there are undoubtedly various difficult aspects of football refereeing. Accordingly, the difficult part of the job here is that the football refereeing task is performed in front of spectators who are not fully familiar with the actual rules of football. Add to this the managers, coaches and athletes who have a tradition of constantly objecting to the referee's decisions, and the difficulties faced by referees become apparent. Because the two teams who are only interested in winning, and their supporters who are not fully aware of the actual rules of the game, there is often information pollution in the media. The right or wrong decisions made by the referee in the media agenda are evaluated with subjective views due to lack of information, which leads to different opinions. Especially for the spectators, most of the decisions against the team they are rooting for are unfair and therefore disregard the value of fairness. According to IFAB (2016), football referees should be respected and accepted by all stakeholders on the field, be reliable, decisive, consistent and upright, not be influenced by others, not avoid making unpleasant decisions, maintain their authority on the field from the beginning to the end of the match, use communication techniques to the maximum, read the players well, The IFAB (IFAB, 2016) stated that criteria such as the profile of the referee in the match (strong-willed, courageous, patient, calm and predictable, no surprise decisions, prudent and unpretentious) and the ability to use body language as an effective tool to help him/her control the match are necessary to maximize his/her performance (IFAB, 2016). In the light of this information, it can be said that football refereeing brings many values to the individual and





the individual should protect and develop these values. This is because football refereeing is a profession group that is a favourite of many segments of the society and is followed carefully. For this reason, it can be said that football referees should pay attention to the behaviours they exhibit on and off the field, and football referees should reflect the values they have gained in the best way in order to make a good impression on the society.

When the literature is examined, Guillén and Feltz (2011) concluded in their study that an ideal football referee should be consistent, decisive, equal, honest, calm, and reassuring, as well as observing and applying the rules of the game. In their study, Gülle et al. (2017) determined that football referees have high self-confidence in decision-making and that referees use decision-making styles more effectively. In their study, Yıldız and Güven (2019) found that sports develop socialization, self-confidence and responsibility values in the lives of national athletes. Yıldız (2019) concluded that individuals in sports environments gain the value of equality. From this point of view, it can be said that all these studies support the findings of the current study.

When the results in Table 5 are examined, it can be seen that in the opinions of the football referees participating in the research used three themes regarding their thoughts on providing trainings on value education to football referees. First, under the theme of "Planning the Process of Training"; "Continuous Trainings", "Providing Trainings to All Sports Stakeholders", "Getting Support from Expert Trainers", "Including Universal and National Values in Trainings" and "Applying Psychological Tests on Values Education" were mentioned. Second, under the theme of "Impact of Value Education"; "Trainings are Important for Referee Development" topic was used. Lastly, under the theme of "Overview of the Training Process"; "Successful Delivery of Trainings " was the subtheme they related opinions about.

It can be stated that values are not something that people are born with, but something that they acquire through education. Therefore, it can be said that individuals can raise themselves throughout their lives, complete their personal development and gain the values they want to impose on themselves through education. In this context, it can be said that the foundation of value education starts in the family, as in many other subjects, and that values provide information about the development of people's attitudes and behaviours, as well as their ideas. According to Mehmedoğlu (2006), the main purposes of conducting research on values are to determine the value orientations of individuals and to examine the phenomenon that directs the attitudes and behaviours of individuals. In the light of this information, based on the reflection of values on individuals in particular and society in general, it can be said that it is necessary for societies to attach importance to the issue of value, which is a building block in the formation of the desired culture in a society, and that it is appropriate to provide value education to individuals in a planned-programmed manner.

In order to increase the effectiveness of values education in sports, it is necessary to create a sports culture in our society. It can be said that sports culture has a significant impact on the structure and value of society. It can be stated that the importance given to sports culture in sports is quite high. Because the establishment of a sports culture that is accepted by the society in general is important in terms of ensuring social harmony and social integrity. According to Biçer (2017), sports culture gives individuals the spirit of struggle, teaches them to compete in competitions in a principle-centred, rules-based manner, inculcates them to overcome their own limits, prevents them from harming themselves and their surroundings, encourages them to be wise, glorifies and develops humanity, and emphasizes virtue and it is



a general phenomenon that supports the formation and development of values such as joyfulness with the aspect of pleasure and entertainment, unifying, ennobling with its moral dimension, egalitarian, sharing, showing the rival as a peer rather than an enemy, embracing, considering it a virtue to accept all kinds of results, honourable, rejecting injustice, deception and inequality, etc. It is a general phenomenon that supports the formation and development of such values.

It is known that values have an important place in football refereeing and these values have an important place in increasing the prestige of football referees. Because it can be said that the role of football referees in the society is influenced by their values such as fair decisions in the competition, ensuring discipline and showing leadership qualities on the teams. Therefore, football referees can only gain respect if they have these values. In the opposite situation, they become the subject of weeks-long discussions in the media. In the light of this information, it can be said that training football referees within the framework of values education will increase the respect of the society towards the refereeing institution. According to Aydın (2012) and Ekin (2019), values education aims to develop the characteristics of individuals that will enable them to choose the good, justice and truth at every crossroads where they have to make decisions. In line with this information, it can be said that value trainings given to football referees are very important in terms of further development of referees and increasing their performance after the trainings received, and that value trainings will play an effective role in the formation and development of sports culture. However, it can be stated that the value trainings to be given to football referees should be given not only in a personal sense, but also in terms of universal and national values that are accepted throughout the society.

The results of the study show how important value education is. The more the referees are able to improve themselves in terms of values after the trainings given, the more the referees will not only make a gain for themselves, but will also ensure that the institution they are affiliated with is respected in the eyes of the society. Because referees will ensure that the respectability of this profession is established in the society with the decisions they make and their personality on the field.

When the literature is examined, Drewe (1988) stated in his study that the parties who play a role in the development of sports should fulfil their duties and responsibilities in accordance with universal values such as justice, impartiality, respect, honesty, openness and sports ethics. In addition, in the current study, it was concluded that the main purpose of establishing sports ethics is to exhibit universal values accepted by everyone for all areas of sports as a behaviour in the sports fields, and that physical education teachers and coaches, who are a tool in transferring and adopting universal values, should be conscious at a level that has been trained in sports ethics and transformed these principles into their behaviours. Aköz (2018) found that values education aimed at developing sensitivity to values such as cooperation, benevolence, respect, empathy and solidarity has a general effect on society. Therefore, it can be said that all these studies support the findings of this study.

As a result, when the referees' opinions on which characteristics of a football referee they look up to in Turkey and abroad affect them, it was concluded that characteristics such as being decisive, being authoritative, being successful, self-confidence, game control and calmness, communication skills, respect and admiration, being in the right place at the right time, running style, physical appearance and finally knowledge of the rules affect the football referees who participated in the research.



In the study, when the referees' views on the values/beliefs that they think guide them before or after the competition were examined, it was concluded that characteristics such as praying, wearing jerseys that are believed to bring good luck, entering the field with the right foot, believing that the whistle given as a gift brings good luck, listening to music, being motivated by thinking, self-criticism, sense of justice and finally national feeling guide the referees.

In the study, when the referees' opinions on which values football refereeing and sports develop in their lives were examined, it was concluded that football refereeing and sports develop values such as being disciplined, making fast and accurate decisions, being calm, being physically and mentally dynamic, self-confidence, empathy, sense of responsibility, dominating the group, being ambitious, being patient, strengthening social relations, communication skills, gaining sports culture, being fair, being a gentleman, respectability and being sharing. In the opinions of the football referees participating in the research on providing trainings on value education to football referees, it was determined that the football referees stated that the trainings should be continuous, trainings should be given to all sports stakeholders, support should be received from expert educators, universal and national values should be included in the trainings, psychological tests on values education should be made and training plans should be prepared with consideration of all these aforementioned principles. In addition, it was determined as a result of the participant opinions that value trainings have an important place in the development of football referees and that the trainings given are successfully implemented.

### **Conclusions**

The research was limited to 17 football referees (15 male, 2 female) who were actively working in various regions of Turkey in the 2020-2021 Football Season.

In the study, when the referees' opinions on which characteristics of a football referee they take as an example both abroad and at home affect them; it was concluded that characteristics such as being decisive, being authoritative, being successful, self-confidence, game control and calmness, communication skills, respect and admiration, being in the right place at the right time, running style, physical appearance and finally the knowledge of the rules affect the football referees participating in the study.

When the referees' views on whether they think the spiritual values/beliefs guide them or not either before or after the competition were examined; it was concluded that they indeed guide the football referees.

When the opinions of the referees on which values football refereeing and sports develop in their lives were examined, it was concluded that football refereeing and sports develop values such as being disciplined, making fast and accurate decisions, being calm, being physically and mentally dynamic, self-confidence, empathy, sense of responsibility, dominating the group, being ambitious, being patient, strengthening social relations, communication skills, gaining sports culture, being fair, being a gentleman, respectability and sharing.

In the opinions of the football referees participating in the research on the provision of trainings on value education to football referees; it was determined as a result of the participant opinions that value education has an important place in the development of football referees and that the trainings provided are successfully implemented.

Overall, this research has investigated value orientations of football referees and added value to the literature of sports research and sports education by showing potential advantages of



values education. An applied solution that can be derived from this result is that values education can be given in seminars to all shareholders, in order to gain many beneficial results. Also, referees and football players who display exemplary behaviour can be rewarded in order to support development of such desired behaviour in sports communities, e.g. fair-play awards can be extended in reach to more of the shareholders.

*\*\* It was produced from Master Thesis in Necmettin Erbakan University in 2022.*



## REFERENCES

- Aköz, T. (2018). *Beden eğitimi ve spor derslerinde verilen değerler eğitiminin öğrencilerin olumlu sosyal davranış düzeylerine etkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Altındış, S., & Ergin, A. (2018). Araştırma evreni ve örnekleme. (Ş. Arslan, Ed.). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri nicel karma ve nitel tasarımlar için rehber*. Konya: Eğitim.
- Aydın, M. Z. (2012). *Ailede ahlak eğitimi*. İstanbul: Timaş.
- Bradshaw, Y. W., Healey, J. F., & Smith, R. (2001). *Sociology for a new century*. London: Pine Forge.
- Creswell, J. W. (2013). *Nitel araştırma yöntemleri: Beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni içinde*. (M. Bütün, S. B. Demir, Çev., Ed.). Ankara: Siyasal.
- Çakmak, R. F. (2019). *Profesyonel futbolcuların antrenman, müsabaka öncesi veya sırasındaki inanç, batıl inanç ve farklı davranış eğilimlerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyonkarahisar.
- Çelik, Ç., & Karabilgin, B. N. (2022). Müziğin sporcular üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 38-44.
- Çelik, S. (2004). *Hakem, dördüncü hakem, yardımcı hakem ve gözlemciler el kitabı*. İstanbul: TFF.
- Deveci, A. (2018). *Futbol hakemlerinin sosyal yaşantılarının karar verme becerilerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hatay.
- Drewe, S. B. (1998). Competing conceptions of competition: Implications for physical education. *European Physical Education Review*, 4(1), 5-20.
- Ekin, A. İ. (2019). *Öğretmenlerin değerler eğitimi öz yeterlilik algılarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Siirt.
- Erişim: <http://www.egzersizvesporpsikolojisi.org/makale/spor-kulturu/20/> Biçer, T. (2017). (10.08.2022 tarihinde erişim sağlandı).
- Glaser, B. (1978). *Theoretical sensitivity. mill valley*. CA: Sociology.
- Göksel, A. G., Pala, A., & Caz, Ç. (2016). Futbol hakemlerinin boş zamanlarını değerlendirme tercihleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 11, 15-28.
- Guillén, F., & Feltz, D. L. (2011). A conceptual model of referee efficacy. *Frontiers in Psychology*, 2, 25.
- Gülle, M., Çetin, M. Ç., Şeker, R., & Sarı, İ. (2017). Assessment of the correlation between self-esteem in decision-making and decision-making styles of football referees in terms of



their refereeing experience and violence perceptions. *International Journal of Sport Culture and Science*, 5(3), 112-123.

IFAB. (2016). *Futbol oyun kuralları*. İstanbul: TFF.

Kanbir, F. (2022). Millî sporcuların batıl inanç eğilimlerinin sosyolojik açıdan değerlendirilmesi. *Kesit Akademi Dergisi*, 8(31), 52-70.

Kılınç, E. (2018). *Nitel araştırmada geçerlilik ve güvenilirlik*. (Ş. Arslan, Ed.). İçinde: *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri nicel karma ve nitel tasarımlar için rehber*. Konya: Eğitim.

Kümbetoğlu, B. (2005). *Sosyolojide ve antropolojide niteliksel yöntem ve araştırma*. İstanbul: Bağlam.

Mehmedoğlu, A. (2006). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin değer yönelimleri ve dindarlık-değer ilişkisi (MÜ İlahiyat Fakültesi örneği). *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 30, 133-167.

Merriam, S. B. (2018). *Nitel araştırma: Desen ve uygulama için bir rehber*. Ankara: Nobel.

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis*. (R. Holland, Ed.). California: Sage.

Ofori, P. K., Biddle, S., & Lavalley, D. (2012). The role of superstition among professional footballers in Ghana. *Athletic Insight*, 4(2), 115-126.

Patton, M. Q. (2014). Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri. (M. Bütün ve S. B. Demir, Çev. Ed.). Ankara: Pegem A.

Pepe, H., Filiz, K., Pepe, K., & Can, S. (1999). Futbol hakemlerinin hakemlik geçmişleri ve sporculuk geçmişlerinin tutarı karar vermedeki etkisinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 26-33.

Rose, P., Beeby, J., & Parker, D. (1995). Academic rigour in the lived experience of researchers using phenomenological methods in nursing. *Journal of Advanced Nursing*, 21(6), 1123-1129.

Stork, M. J., Kwan, M. Y., Gibala, M. J., & Martin Ginis, K. A. (2015). Music enhances performance and perceived enjoyment of sprint interval exercise. *Med Sci Sports Exerc*, 47(5), 1052-60.

Talimciler, A. (2008). Futbol değil iş: Endüstriyel futbol. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 26, 89-114.

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin.

Yıldız, M. (2019). Perceived value of national wrestlers. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(1), 58-66.

Yıldız, M., & Güven Ö. (2019). *Sporcuların değer yönelimleri*. Ankara: Gazi.



Yıldız, Ö., & Karakullukçu, Ö. F. (2019). *Profesyonel futbolcuların değer eğilimleri*. A. Öztürk, E. Karaçar, O. Yılmaz (Ed.). İçinde: *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-2*. Konya: Çizgi.

Yıldız, Ö., & Yıldız, M. (2020a). Values of football referees. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22(2), 161-170.

Yıldız, Ö., & Yıldız, M. (2020b). Futbol hakemlerinin sporun ahlaki iklimine ilişkin görüşleri. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 357-378.



## Rekreasyon Bölümü Öğrencilerinin Meslekten Beklenti Düzeylerinin İncelenmesi

**Murat TUNÇBİLEK<sup>1</sup>, Gözde ALGÜN DOĞU<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye  
<https://orcid.org/0000-0001-9696-9470>

<sup>2</sup>Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara, Türkiye  
<https://orcid.org/0000-0003-0988-4765>

**Email:** [murat.tuncbilek@gazi.edu.tr](mailto:murat.tuncbilek@gazi.edu.tr) , [gdogu@ybu.edu.tr](mailto:gdogu@ybu.edu.tr)

*Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 03.11.2024 - Kabul: 22.12.2024)*

### Öz

Bu araştırma, rekreasyon bölümü öğrencilerinin mesleki beklenti düzeylerini incelemeyi amaçlamaktadır. Betimsel nitelikte olan bu çalışma tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi ve Gazi Üniversitesi Rekreasyon bölümünde eğitim alan 183 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" ile Çiftçi (2023) tarafından uyarlanan "Mesleki Beklenti Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenini mesleki beklenti, bağımsız değişkenlerini ise cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, branş türü ve öğrenim görülen üniversite oluşturmaktadır. Veri toplama süreci sonucunda elde edilen bulgular bilgisayar ortamına aktarılmış; verilerin çözüm ve yorumlanmasında betimsel istatistikler (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma), t-testi, tek faktörlü varyans analizi (One-Way ANOVA) ve Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları, rekreasyon bölümü öğrencilerinin mesleki beklenti düzeylerinin cinsiyet, yaş ve öğrenim görülen üniversiteye göre anlamlı farklılık gösterdiğini; ancak branş türü ve sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Katılımcıların mesleki beklenti düzeylerinin genel olarak ortalamanın üzerinde olduğu belirlenmiştir.

**Anahtar Sözcükler:** Mesleki Beklenti, Rekreasyon, Öğrenci





## **Examination of Professional Expectation Levels of Recreation Department Students**

### **Abstract**

This study examines students' professional expectation levels in recreation departments. It is a descriptive study conducted based on a survey model. The study group consists of 183 students studying in the Recreation Departments of Aydın Adnan Menderes University and Gazi University. Data collection tools included a "Personal Information Form" developed by the researchers and the "Vocational Expectations Scale," adapted by Çiftçi (2023). The study's dependent variable is professional expectation, while the independent variables are gender, age, grade level, branch type, and university. Data obtained through the data collection process were transferred to a computer environment, and descriptive statistics (frequency, arithmetic mean, standard deviation), t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and Pearson correlation test were used to analyze and interpret the data. The analysis results indicate that the professional expectation levels of the recreation department students included in the study vary significantly based on gender, age, and university. At the same time, no significant differences were found based on branch type and grade level. It was determined that the professional expectation levels of the participants were above average.

**Keywords:** Vocational Expectation, Recreation, Student



## Giriş

Bireyler bir karar vermek için bilgi seçtiğinde, kanıt seçme prosedürleri genellikle bireylerin önceden sahip olduğu inançlara, beklentilere veya arzu edilen sonuçlara göre önyargılıdır (Das, 2016). Beklenti – tahmin edilen veya öngörülen performanstır (Lee, 2018). Beklenti, gerçekleşmesi düşünülen bir olay ile ilgili, geçmişteki yaşanan olaylar ve aktüel bilgiler ışığında var olan verilere dayanılarak bir realitenin nasıl oluşacağı hakkında öngörülebilir bulunma sürecidir (Çınar, 2021). Ayrıca, geçmiş deneyimler ve ilişkili alanlardaki tecrübelerle dayanarak, gelecekte belirli bir alandaki başarı veya performans hakkında öngörülebilir bulunma süreci olarak da tanımlanabilir (Rother, 1954; akt: Akman, 1992). Kişilerin bu beklentilerini eğitim, yaş, cinsiyet, değer yargıları, ananeler, aile, kültür, toplum gibi birçok faktör şekillendirebilmektedir (Uluçay, vd., 2014; Saw, vd., 2013). Prior ve Cox (2014) bu faktörlerden yaş öne çıkarmış ve yaş faktörünün beklentileri niteleyen önemli bir unsur olduğunu belirtmişlerdir.

Öğrenci beklentilerinin ölçüldüğü çalışmalara alan yazında oldukça fazla bulgulanmıştır. Bu araştırmalar çoğunlukla lise ve üniversite öğrencileri veya spesifik olarak üniversitelerde eğitim alınan bölümlerdeki öğrencilerle ilgili olduğu tespit edilmiştir (Dilbaz ve Seber, 1993). Üniversite öğrencilerinin beklentilerini tespit etmeye yönelik çok farklı konu ve örneklerde araştırmalar yapılmıştır. Öncelikle mesleki beklenti olmak üzere eğitim sürecindeki başarı durumu, eğitim ortamının nitelikleri, alınan bilgi ve tecrübe gibi birçok etmenin bu beklentileri etki altına alabilme gücüne sahip oldukları söylenebilir. Üniversite eğitimi süresince kişinin değerleri, yaşam şekillerini ve dünyaya bakış açıları başta olmak üzere birçok konuda önemli farklılıklar ortaya çıkabildiği gözlemlenmiştir (Akman, 1992).

Ülkemiz penceresinden incelendiğinde mesleki tercihlerin kişisel hedeflerin yanı sıra iktisadi koşullar, rol modeller ve hatta tesadüfi olarak yapıldığı gözlemlenebilir (Tuncer, 2011). Çakır'a (2007) göre meslek seçiminde mesleki saygınlık ve yüksek gelir elde etme düşüncesi ön planda tutulduğu görülmektedir. Bu durum gençlerin bir başka bakış açılarından incelendiğinde risk almaları olarak değerlendirilebilir. Bu durum iş doyumunu yaşam doyumunu ile alakalı olduğu bulgulanmış, bireyin fizik ve ruh sağlığını doğrudan etkilemektedir (Sevimli ve Gülcan, 2005). Uygun mesleki yerleştirmelerin yapılamaması mutsuz bir çalışan kitlesinin oluşmasına neden olabilir. Bununla birlikte bireysel ve üretimsel kayıpların gerçekleşmesi sonucunu da ortaya çıkarabilir (Tuncer, 2011).

Mesleki beklenti kavramına baktığımızda ise bireylerin mesleğe yönelik gösterebileceği performansı ile ilgili tüm yargılarını içerdiği ifade edilebilmektedir (Waberi ve Öge, 2020) Ancak birey, mesleki beklentilerinden hareketle meslek tercihlerini uygulamaktadır. Bu nedenle bireyler beklentilerini tatmin edecek mesleklere yönelik hareket etmekte ve iş hayatına başlangıç yaptığında da mesleki beklentileri döngüsel olarak devam etmektedir. Bununla birlikte meslek seçimi bireyler için hayati bir önem kazanmaktadır. Mesleklerin kendine özgü bazı zorlukları da bulunmaktadır. Bu sebeple her bireyin kendine uygun mesleği seçmesinde, mesleğin fizyolojik, bilişsel ve zihinsel yönlerini mutlaka dikkate alınması gerektiği düşünülmektedir (Erdinç ve Kahraman, 2012).

Mesleki beklentiler, öğrencilerin ileride sahip olacakları mesleklerinde gösterecekleri performansları ile ilgili yargılarını içermektedir. Bu yargılar, öğrencilerin eğitim sürecinde deneyimledikleri mesleki bilgi ve becerisini, iş hayatında ne kadar uygulayabilecekleri hakkındaki fikirleridir. Bu durum öğrencilerin mesleki beklentileri, eğitim aldıkları programdan büyük ölçüde etkilenmektedir (Erden, 1989). Bu düzlemde, kişinin gerek



düşünmekte olduğu gerekse de yapmakta olduğu meslek ile alakalı olmasını arzuladığı unsurların hepsi mesleki beklenti olarak söylenebilir. (Kuzgun, 2009).

Son yıllarda meydana gelen değişiklikler bireyler için hassas ve önemli bir konu haline gelmiştir (Akkoyunlu, Konar ve Güler, 2022; Altınışik vd., 2020). Dinamik ve sosyal bir varlık olan insanın (Altınışik, 2019) iş hayatındaki değişim, dönüşüm ve gelişmeler onların meslek seçimlerini önemli derecede etkilemektedir. Bundan dolayı meslek seçimi bireylerin yaşamında önemli bir yer oluşturmaktadır. Diğer taraftan, günümüzde yer bulan meslek grupları sayısının sektörel çeşitliliğin gün geçtikçe artması, insanların hangi alanda çalışmak istediklerini yönelik vereceği kararda zorlanmasını gündeme getirmektedir (Pelit ve Öztürk, 2010). Kucherov vd., (2019) göre genç bireylerin kariyer beklentilerini şirketin marka imajı ve itibarına dayandırdığını belirtiyor. Mütevazı bir çalışma deneyiminin ortasında yeni şeyler öğrenmekten ve kendilerine meydan okumaktan korkmadığı tespit edilmiştir. Genç bireyler rekabetçi iş ortamına değer vermektedir. Genç bireylerin bir kısmı yalnızca maaşa dayalı olarak mesleklerini seçtiklerini belirtmektedir. Bunun yanı sıra çoğunluk, geçim imkânı sağlamak için makul bir maaş beklediğini belirtmiştir. Sporun son yüz yılda endüstriyelleşmesinin ve birçok alanda istihdam sağlanması açısından oldukça önemli bir rol aldığı görülmektedir. Bu durum hem kamu alanında hem de özel sektörde oldukça büyük bir paya sahiptir. Bu çalışma, spor bilimleri alanında mesleki beklenti düzeylerini inceleyen sınırlı sayıdaki çalışmalardan biridir. Bu çalışma, mesleki beklentilerin belirlenmesinde cinsiyet, yaş ve üniversite gibi faktörlerin etkisini anlamayı hedeflemektedir.

## **Materyal ve Metod**

### **Araştırmanın Modeli**

Bu araştırmada, öğrencilerin mesleki beklenti düzeylerini incelemek amacıyla Likert tipi ölçek kullanılmış ve betimsel tarama yöntemi tercih edilmiştir. Betimsel tarama, geniş gruplar üzerinde yürütülen, gruptaki bireylerin bir olgu ve olayla ilgili görüşlerinin, tutumlarının alındığı, olgu ve olayların betimlenmeye çalışıldığı araştırmalardır (Karakaya, 2012).

### **Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini; 2023-2024 yılı Gazi Üniversitesi ve Aydın Adnan Menderes Üniversitesi'nde Rekreasyon Bölümünde öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. Örneklemine ise; ilgili üniversitelerin Rekreasyon bölümlerinde kolay ulaşılabilir örneklem yöntemiyle ulaşılabilen öğrenciler oluşturmuştur.

### **Veri Toplama Araçları**

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların cinsiyet, sınıf, öğrenim gördükleri bölüm, üniversite ve millî sporcu olma durumlarını belirlemek amacıyla, araştırmacı tarafından oluşturulan 5 soruluk kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Mesleki Beklenti Ölçeği: Çiftçi (2023) tarafından uyarlanan ve “Lisans Düzeyinde Turizm Öğrenimi Gören Öğrencilerin Mesleki Beklenti, Gelecek Kaygısı ve Sektörde Çalışma İsteklerine COVID-19 Pandemisinin Etkisi” başlıklı yüksek lisans tezinde veri toplama aracı olarak kullanılan mesleki beklenti ölçeği Akyol, Oğan ve Oğan (2018) çalışmasından yararlanılarak oluşturulmuştur. Mesleki Beklenti Ölçeği dört alt boyuttan (Kariyer Beklentisi, Mesleğin Ülke Geleceğindeki Yeri, Ücret Beklentisi, Çalışma İmkânları) ve 20 sorudan oluşmaktadır. Ölçek soruları spor sektörüne uygun maddelerden oluşmaktadır. Bu açıdan seçilmiştir. Ölçeğin değerleri Açıklanan Varyans: %63,455 KMO Değeri: 0,917Barlett Test Sig.: 0,000 Ölçeğin Tümüne Ait Alfa Katsayısı: 0,903'tür.



## Verilerin Analizi

Veriler, SPSS 25.00 programı kullanılarak %95 güven aralığında ve 0,05 anlamlılık düzeyinde analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak karar verilmiştir. İstatistiksel açıdan, Bağımsız Örneklem t-testi, One-Way ANOVA, korelasyon, frekans, yüzde ve güvenilirlik katsayısı hesaplamaları yapılmıştır.

## Bulgular

**Tablo 1.** Mesleki Beklenti Ölçeği Alt Boyutlarının Puan Dağılımı

Boyutlar	N	Ort.	S	Çarpıklık	Basıklık	Min	Max
Kariyer Beklentisi	183	20.11	4.86	-0.399	1.028	6.00	30.00
Turizm Mesleğinin Ülke Geleceğindeki Yeri	183	29.40	5.01	-0.385	0.548	16.00	40.00
Ücret Beklentisi	183	10.06	2.07	-0.059	1.020	3.00	15.00
Çalışma İmkânları	183	9.55	2.54	0.103	-0.161	3.00	15.00
Ölçek (Toplam)	183	69.13	12.11	-0.026	0.800	37.00	100.00

Tablo 1’de kullanılan ölçme aracının puanlarının dağılımına yer verilmiştir. Tablodaki bulgulara göre, katılımcıların Mesleki Beklenti Ölçeğinden elde ettikleri ortalama değer  $69.13 \pm 12.11$  olarak belirlenmiştir. Ölçme aracından alınan puanların çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında verilerin “-1.5 ile +1.5” aralığında yer aldığı görülmüştür. Bu doğrultuda verilerin normallik dağılım şartını sağladığı söylenebilir (Tablo 1). Bu sebeple verilerin analiz aşamasında parametrik testler tercih edilmiştir.

**Tablo 2.** Mesleki beklenti ölçeği puanlarının cinsiyete göre farklılaşması

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	S	Sd	t	p
Kariyer Beklentisi	Kadın	82	21,17	4,48	181	2.688	0.00
	Erkek	101	19,25	5,01			
Turizm Mesleğinin Ülke Geleceğindeki Yeri	Kadın	82	30,91	4,69	181	3.803	0.00
	Erkek	101	28,17	4,95			
Ücret Beklentisi	Kadın	82	10,59	2,04	181	3.241	0.00
	Erkek	101	9,62	2,00			



Çalışma İmkânları	Kadın	82	9,58	2,72	181	0.134	0.89
	Erkek	101	9,53	2,40			
Ölçek (Toplam)	Kadın	82	72,26	11,81	181	3.230	0.00
	Erkek	101	66,59	11,81			

Analizler, katılımcıların cinsiyetine göre *Mesleki Beklenti Ölçeği geneli* ( $t= 3.230, p<0.05$ ) ile *Kariyer Beklentisi* ( $t= 2.688, p<0.05$ ), *Turizm Mesleğinin Ülke Geleceğindeki Yeri* ( $t= 3.803, p<0.05$ ) ve *Ücret Beklentisi* ( $t= 3.241, p<0.05$ ) boyutlarından alınan puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Ancak *Çalışma İmkânları* ( $t= 0.134, p>0.05$ ) boyutundan alınan puanlar anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.

**Tablo 3.** Mesleki beklenti ölçeği puanlarının yaşa göre farklılaşması

	Yaş		
	N	r	p
Kariyer Beklentisi	183	-,176	0.01
Turizm Mesleğinin Ülke Geleceğindeki Yeri	183	-,277	0.00
Ücret Beklentisi	183	-,289	0.00
Çalışma İmkânları	183	-,281	0.00
Ölçek (Toplam)	183	-,294	0.00

Analizler, katılımcıların yaşa göre *Mesleki Beklenti Ölçeği geneli* ( $r= -,294; p<0.05$ ), *Kariyer Beklentisi* ( $r= -,176; p<0.05$ ), *Turizm Mesleğinin Ülke Geleceğindeki Yeri* ( $r= -,277; p<0.05$ ), *Ücret Beklentisi* ( $r= -,289; p<0.05$ ) ve *Çalışma İmkânları* ( $r= -,281; p<0.05$ ), alt boyutlarından elde edilen puan ortalamalarının negatif yönde anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir.

**Tablo 4.** Mesleki beklenti ölçeği puanlarının üniversiteye göre farklılaşması

Değişken	Üniversite	N	Ort.	S	Sd	t	p
Kariyer Beklentisi	ADÜ	88	20,62	5,15	181	1.368	0.17
	Gazi	95	19,64	4,56			
Turizm Mesleğinin Ülke Geleceğindeki Yeri	ADÜ	88	29,71	5,46	181	0.808	0.42
	Gazi	95	29,11	4,56			
Ücret Beklentisi	ADÜ	88	10,42	1,86	181	2.289	0.02
	Gazi	95	9,72	2,20			



Çalışma İmkânları	ADÜ	88	10,31	2,48	181	4.053	0.00
	Gazi	95	8,85	2,40			
Ölçek (Toplam)	ADÜ	88	71,07	12,54	181	2.107	0.03
	Gazi	95	67,33	11,48			

Analizler, katılımcıların üniversiteye göre *Mesleki Beklenti Ölçeği geneli* ( $t= 2.107, p<0.05$ ) ile *Ücret Beklentisi* ( $t= 2.289, p<0.05$ ) ve *Çalışma İmkânları* ( $t= 4.053, p<0.05$ ) boyutlarından alınan puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Ancak *Kariyer Beklentisi* ( $t= 1.368, p>0.05$ ) ile *Turizm Mesleğinin Ülke Geleceğindeki Yeri* ( $t= 0.808, p>0.05$ ) boyutlarından alınan puanlar anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.

**Tablo 5.** Mesleki beklenti ölçeği puanlarının branş türüne göre farklılaşması

Değişken	Branş Türü	N	Ort.	S	Sd	t	p
Kariyer Beklentisi	Takım	71	19,84	5,03	181	-0.596	0.55
	Bireysel	112	20,28	4,77			
Turizm Mesleğinin Ülke Geleceğindeki Yeri	Takım	71	29,40	4,95	181	0.009	0.99
	Bireysel	112	29,40	5,07			
Ücret Beklentisi	Takım	71	10,01	2,05	181	-0.238	0.81
	Bireysel	112	10,08	2,09			
Çalışma İmkânları	Takım	71	9,63	2,65	181	0.323	0.74
	Bireysel	112	9,50	2,48			
Ölçek (Toplam)	Takım	71	68,90	12,07	181	-0.208	0.83
	Bireysel	112	69,28	12,20			

Analizler, katılımcıların branş türüne göre *Mesleki Beklenti Ölçeği geneli* ( $t= -0.208, p>0.05$ ) ile *Kariyer Beklentisi* ( $t= -0.596, p>0.05$ ), *Turizm Mesleğinin Ülke Geleceğindeki Yeri* ( $t= 0.009, p>0.05$ ), *Ücret Beklentisi* ( $t= -0.238, p>0.05$ ) ve *Çalışma İmkânları* ( $t= 0.323, p>0.05$ ) boyutlarından alınan puanların anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir.

**Tablo 6.** Mesleki beklenti ölçeği puanlarının sınıf düzeyine göre farklılaşması

Boyutlar	Faktör	KT	sd	KO	F	p
Kariyer Beklentisi	Gruplar arası	64,776	3	21,592	,909	0.43
	Gruplar içi	4249,814	179	23,742		



	Toplam					
	4314,590	182				
	Gruplar arası	109,143	3	36,381	1,457	0.22
Turizm Mesleğinin Ülke Geleceğindeki Yeri	Gruplar içi	4470,934	179	24,977		
	Toplam	4580,077	182			
	Gruplar arası	28,697	3	9,566	2,272	0.08
Ücret Beklentisi	Gruplar içi	753,642	179	4,210		
	Toplam	782,339	182			
	Gruplar arası	13,797	3	4,599	,706	0.54
Çalışma İmkânları	Gruplar içi	1165,351	179	6,510		
	Toplam	1179,148	182			
	Gruplar arası	593,201	3	197,734	1,354	0.25
Ölçek (Toplam)	Gruplar içi	26136,384	179	146,013		
	Toplam	26729,585	182			

AF: Anlamlı farklılık Gruplar: 1: Düşük, 2: Orta, 3: İyi

Analizler, katılımcıların sınıf düzeyine göre *Mesleki Beklenti Ölçeği* ( $F_{3,179}= 1.354$ ,  $p>0.05$ ) ile *Kariyer Beklentisi* ( $F_{3,179}= 0.909$ ,  $p>0.05$ ), *Turizm Mesleğinin Ülke Geleceğindeki Yeri* ( $F_{3,179}= 1.457$ ,  $p>0.05$ ), *Ücret Beklentisi* ( $F_{3,179}= 2.272$ ,  $p>0.05$ ) ve *Çalışma İmkânları* ( $F_{3,179}= 0.706$ ,  $p>0.05$ ) alt boyutlarındaki puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir.

### Tartışma ve Sonuçlar

Yükseköğretim seviyesinde eğitim gören kişiler, içinde buldukları zaman diliminde gelişim döneminden kaynaklı olarak mesleki açıdan stres, kaygı, kararsızlık ve ümitsizlik gibi olumsuz durumlarla karşı karşıya gelebilmektedir. Özellikle meslekleriyle ilgili gelecek beklentileri, bu dönemde giderek daha da artmaktadır. Mesleki beklentileri karşılanan bireyler ise yüksek düzeyde motivasyon, üretkenlik, verimlilik ve iş tatminine sahip olup, çalışma hayatında başarılı oldukları gözlemlenmektedir (Uras ve Kunt, 2006). Bu sebeple çalışmanın amacını spor bilimleri fakültesi rekreasyon bölümü öğrencilerinin mesleki beklentilerinin incelenmesi oluşturmuştur. Rekreasyon bölümü öğrencilerinin mesleki beklentileri odağında yürütülen bu araştırmadan elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Araştırmamızın bulgularından olan cinsiyet değişkenine göre meslekteki beklenti açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen puan ortalamalarına göre kadın katılımcıların mesleki beklenti puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, kadınların eğitim düzeyindeki artış ve toplumsal rollerdeki değişim sayesinde daha geniş kariyer beklentilerine sahip olmalarıyla açıklanabilir. Bu durum



kadın katılımcıların günümüz toplumunda eğitim seviyesinin artması ile onların daha geniş kariyer beklentilerine sahip olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde, Eagly ve Carli (2003), kadınların ve erkeklerin meslek seçimlerinde cinsiyet rollerinin etkisini incelemiş, kadınların daha sosyal ve bakım odaklı alanlara yöneldiğini, erkeklerin ise daha liderlik ve teknik pozisyonları tercih ettiğini bulmuşlardır. Ragins ve Scandura (1999), kadınların kariyer gelişiminde mentorluk ilişkilerinin önemini vurgulamış, bu tür destek sistemlerinin kadınların mesleki beklentilerini artırmada etkili olduğunu belirtmiştir. Cech & Rothenberg (2018), farklı sektörlerdeki cinsiyet dağılımının mesleki beklentilere etkisini incelemiş, erkek egemen alanlarda kadınların daha düşük beklentilere sahip olduğunu tespit etmiştir. Schmitt et al. (2002), kadınların ve erkeklerin kariyer hedefleri arasındaki farklılıkları araştırmış, kadınların kariyerlerinde ilerlemek isterken, erkeklerin daha agresif hedefler belirlediğini bulmuşlardır.

Araştırmamızın bulgularından olan yaş değişkenine göre meslekteki beklenti açısından istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle katılımcıların yaşları arttıkça mesleki beklenti düzeylerinde düşüş olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, katılımcıların yaşları ilerledikçe ailevi yükümlülüklerin (çocuk bakımı, yaşlı ebeveynler, finansal sorumluluklar) artabileceğini düşündürmektedir. Bunun sonucunda, bireylerin kariyer hedeflerini değiştirmeleri ve daha az iddialı olmaları söz konusu olabilir. Literatür incelendiğinde Super (1957), bireylerin kariyer gelişim süreçlerinin yaşa göre farklılaştığını ve belirli aşamalarda mesleki beklentilerin nasıl şekillendiğini ele almıştır. Schneider ve Shore (2018), yaş ilerledikçe bireylerin motivasyonlarının ve öz yeterlilik algılarının değiştiğini göstermektedir. Genç bireyler daha yüksek öz yeterlilik ve yenilik arayışı taşırken, yaşlı bireyler güvenlik ve istikrar arayışında olduklarını gözlemlemiştir. Ng ve Feldman (2008), yaş arttıkça bireylerin iş tatmininin arttığını ve dolayısıyla daha yüksek kariyer beklentilerine sahip olduklarını gözlemlemiştir. Ancak, yaş ilerledikçe bazı bireylerin daha gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler belirlemeye başladığı tespit edilmiştir.

Araştırmamızın bulgularından olan üniversite değişkenine göre meslekteki beklenti açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılığın Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Rekreasyon bölümü öğrencileri lehine olduğu bulgulanmıştır. Bu durumun, bölgenin turizm ve hizmet sektörleri gibi çeşitli ekonomik alanlara sahip olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu çeşitlilik, öğrencilerin farklı kariyer yollarını keşfetmeleri için birçok fırsat sunacağı düşünülmektedir. Ayrıca Ege Bölgesi'nde birçok turizm kuruluşu bulunmaktadır. Bu da öğrencilerin staj yapma ve iş deneyimi kazanma olanaklarını artırır. Gerçek dünya deneyimi, mesleki beklentilerin yükselmesine yol açabilir. Literatür incelendiğinde, Lent ve diğerleri (1994), sosyal bilişsel kariyer teorisinin öğrencilerin kariyer beklentileri üzerindeki etkilerini ele alırken, üniversite ortamının bu süreçteki rol üstlendiğini belirtmişlerdir.

Araştırmamızın bulgularından olan branş değişkenine göre meslekteki beklenti açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu durum sporcuların mesleki beklentileri, aile yapısı, eğitim düzeyi ve sosyoekonomik durum gibi bireysel faktörlerden etkilenebilir ve spor branşına göre değişiklik göstermeyebilir. Ayrıca hem bireysel hem de takım sporlarında, sporcular eğitim ve gelişim fırsatlarına erişim açısından benzer durumlarla karşılaştıkları söylenebilir. Literatür incelendiğinde, Lent ve diğerleri (2000), sporcuların kariyer seçiminde etkili olan sosyal ve çevresel faktörleri ele almakta, bireysel ve takım sporları arasındaki farklılıkları tespit etmişlerdir. Weiss ve Chaumeton (1992), bireysel ve





takım sporlarının motivasyonel etkilerini inceleyerek, sporcuların mesleki beklentilerini nasıl şekillendirdiğini incelemiştir.

Araştırmamızın bulgularından olan sınıf düzeyi değişkenine göre meslekteki beklenti açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu durum sınıf düzeyinden ziyade, eğitimin kalitesi ve içeriği mesleki beklentileri daha fazla etkileyebilir. İyi bir eğitim programı, hangi sınıf düzeyinde olursa olsun öğrencilerin kariyer hedeflerini şekillendirebilir. Literatür incelendiğinde, Fouad ve Guillen (2006), üniversite öğrencilerinin kariyer gelişiminde aile, iş ve okul etkilerini incelemekte ve sınıf düzeyinin bu süreçteki etkisini değerlendirmişlerdir. Ng ve Feldman (2012), iş deneyimlerinin kariyer gelişimi üzerindeki etkilerini incelerken, öğrencilerin sınıf düzeylerinin beklentilerine nasıl etki ettiğini de ele almaktadır.

Sonuç olarak, Rekreasyon bölümü öğrencilerinin mesleki beklenti düzeylerinin yüksek çıkması; bireylerin sosyal etkinliklere olan artan ilgisi, sektördeki istihdam olanaklarının çeşitlenmesi ve eğitim programlarının mesleki becerileri destekleyici niteliği ile doğrudan ilişkilidir. Bu durum, öğrencilerin kariyer hedeflerine yönelik motivasyonlarını ve gelecekteki profesyonel başarılarını olumlu yönde etkileyen önemli bir faktördür. Rekreasyon alanının dinamik ve geniş iş olanakları sunması, aldıkları eğitim ve pratik deneyimlerin kariyer gelişimlerine katkı sağlaması, bu alandaki sosyal etkileşim ve grup çalışmasının öneminin farkında olmaları, mezuniyet sonrası kariyer yollarının çeşitliliği ve sektördeki büyüme potansiyeli; rekreasyon bölümü öğrencilerinin yüksek mesleki beklentilere sahip olmasında belirleyici etkenlerdir. Ayrıca, kendi ilgi alanlarıyla uyumlu meslek seçimleri yapmaları da bu beklentilerin yüksek olmasına katkı sağlamaktadır.



## KAYNAKLAR

- Akkoyunlu, Y., Konar, N., & Güler, H. (2022). Beden eğitimi ve sporda toplumsal cinsiyet rolleri ve kadın. *Beden eğitimi ve spora multidisipliner bir bakış* (pp. 125-149). Ankara: Gazi Kitapevi.
- Akman, Y. (1992). Hacettepe üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinin meslek, evlilik ve geleceğe yönelik beklentileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7, 125-149.
- Akyol, C., Ela, O. Ğ. A. N., & Yener, O. Ğ. A. N. (2018). Turizm eğitimi alan üniversite öğrencilerinin mesleki beklentileri ve sosyo-ekonomik profilleri üzerine bir araştırma. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 17(2), 648-665.
- Altınışik, Ü. (2019). Spor yöneticisi adaylarının çatışma yönetimi stilleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul: Efe Akademi Yayınevi. Altınışik, Ü., Turhal, S. N., Çelik, A. & Yetim. A. A. (2020). Employability perceptions of sports manager candidates. *Ambient Science*. 07(Sp1), 275-279.
- Cech, E. A., & Rothenberg, R. (2018). "The Role of Gender in the Development of Professional Identity." *Social Problems*, 65(4), 617-634. DOI: 10.1093/socpro/spy045
- Çinar, İ. (2021). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Demografik Özellikleri ile Gelecekteki Ekonomik Beklentileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 129-135. <https://doi.org/10.51754/cusbed.882688>
- Das, A. (2016). The effect of hypothesis framing, prior expectation and professional trait scepticism on experts' and novices' evidence selected in a complex task. Retrieved from <http://ro.ecu.edu.au/theses/1812>
- Dilbaz, N. ve Seber, G., (1993). Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi. *Kriz Dergisi*, 1(3): 134-138.
- Eagly, A. H., & Carli, L. L. (2003). "The Female Advantage: An Evaluation of the Evidence." *The Leadership Quarterly*, 14(6), 807-834. DOI: 10.1016/j.leaqua.2003.09.005
- Erden, Münire (1989). "H.Ü. Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Öğrencilerinin Meslekleri ile İlgili Beklentileri.", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4, 94.
- Erdinç, B. ğ. ve Kahraman, S. (2012). Turizm mesleğini seçme nedenlerinin incelenmesi. VI. Lisansüstü Turizm Öğrencileri Araştırma Kongresi, Kemer, Antalya.
- Fouad, N. A., & Guillen, L. (2006). "Career Development in College: Influences of Family, Work, and School." *Journal of Career Assessment*, 14(3), 367-380. DOI: 10.1177/1069072706289327
- Karakaya, İ. (2012). Bilimsel araştırma yöntemleri. A. Tanrıoğen (Edt). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Anı.



Kucherov, D., Zamulin, A., & Tsybova, V. 2019. How Young Professionals Choose Companies: Employer Brand And Salary Expectations. *RMJ*, 17(1), 29–46. doi.org/10.21638/spbu18.2019.102

Kuzgun, Y. (2009). Meslek gelişimi ve danışmanlığı. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Lee, S. (2018). *Investigating eLearning Continuance through Expectation Disconfirmation Theory*. [https://doi.org/10.31390/gradschool\\_dissertations.4615](https://doi.org/10.31390/gradschool_dissertations.4615)

Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). "Toward a Unifying Social Cognitive Theory of Career and Academic Interest, Choice, and Performance." *Journal of Counseling Psychology*, 41(4), 427-428. DOI: 10.1037/0022-0167.41.4.427

Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (2000). "Contextual Supports and Barriers to Career Choice: A Social Cognitive Theory Perspective." *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 87-95. DOI: 10.1037/0022-0167.47.1.87

Ng, T. W. H., & Feldman, D. C. (2008). "Evaluating the Evidence: The Relationship Between Age and Job Performance." *Personnel Psychology*, 61(3), 467-489. DOI: 10.1111/j.1744-6570.2008.00121.x

Ng, T. W. H., & Feldman, D. C. (2012). "Structure and Career Development: The Role of Work Experiences." *Journal of Organizational Behavior*, 33(3), 267-287. DOI: 10.1002/job.1745

Pelit, E., Öztürk, Y., Kariyer Tercihinde Kişisel Değişkenlerin Rolü: Turizm ve Öğretmenlik Eğitimi Alan Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma, *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(17), 207-234

Prior, K. ve Cox, A. S: (2014). Students' Expectations of Ageing: An Evaluation of the Impact of Imagined Intergenerational Contact and the Mediating Role of Ageing Anxiety. *Journal of Experimental Social Psychology* 55: 99–104

Ragins, B. R., & Scandura, T. A. (1999). "Burden or Blessing? Unique Challenges of Being a Mentor." *Journal of Organizational Behavior*, 20(4), 329-344. DOI: 10.1002/(SICI)1099-1379(199907)20:4<329::AID-JOB935>3.0.CO;2-5

Saw, A., Berenbaum, H. ve Okazakic, S. (2013). Influences of Personal Standards and Perceived Parental Expectations on Worry for Asian American and White American College Students, *Anxiety, Stress, & Coping*, 26(2): 187-202

Schmitt, M. T., et al. (2002). "The Role of Gender in Career Decision Making: A Social Role Perspective." *Journal of Career Assessment*, 10(4), 383-396. DOI: 10.1177/1069072702213008

Schneider, B., & Shore, L. M. (2018). "The Role of Age in Career Development." *Industrial and Organizational Psychology*, 11(3), 419-425. DOI: 10.1017/iop.2018.33

Super, D. E. (1990). "A Theory of Vocational Development." In *Career Development: Concepts and Issues*, ed. R. D. Smith, 47-62.



Tuncer, M. (2011). Yükseköğretim Gençliğinin Gelecek Beklentileri Üzerine Bir Araştırma. *Electronic Turkish Studies*, 6(2).

Uluçay, T., Özpolat, A.R., İşgör, İ.Y. ve Taşkesen, O. (2014). Lise Öğrencilerinin Gelecek Beklentileri Üzerine Bir Araştırma. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 9(2): 234-247.

Uras, M. ve Kunt, M. (2006). Öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğinden beklentileri ve beklentilerinin karşılanmasını umma düzeyleri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(19), 71-83.

Waberi, F. A. ve Öge, E. (2020). Mesleki beklentilerin kariyer kararı verme öz-yetkinliği ile ilişkisi. *Artvin Çoruh Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 25-39

Weiss, M. R., & Chaumeton, N. R. (1992). "Motivational Analysis in Sport: The Role of Competition and Cooperation." *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14(2), 141-158. DOI: 10.1123/jsep.14.2.141



## Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin E-Sağlıklı Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin İncelenmesi

Recep AYDIN<sup>1</sup>, Ayça GENÇ<sup>2</sup>, Gamze DERE<sup>3</sup>, Onur Yavuz KAYAR<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın, Türkiye  
<https://orcid.org/0000-0001-8755-226X>

<sup>2</sup>Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın, Türkiye  
<https://orcid.org/0000-0003-2498-7092>

<sup>3</sup>Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın, Türkiye  
<https://orcid.org/0009-0007-1136-7130>

<sup>4</sup>Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın, Türkiye  
<https://orcid.org/0009-0007-3142-0533>

**Email:** raydin@bartin.edu.tr, genc\_ayca@hotmail.com, 1gamzedere@gmail.com, onuryavuz1014@gmail.com

*Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 18.11.2024 - Kabul: 03.12.2024)*

### Öz

Araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin e-sağlıklı beslenme okuryazarlığı düzeylerinin incelenmesidir. Araştırma grubunu Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 301 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, E-Sağlıklı Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği (e-SBOÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 26.0 programı kullanılarak anlamlılık düzeyi  $p<.05$  kabul edilmiştir. Normal dağılım gösteren verilerin analizinde parametrik testlerden ilişkisiz örneklem t-testi kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularında cinsiyet değişkeninin ölçek puanları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını; bireysel spor yapanlar ve beslenme dersi alanların erişim alt boyutunda anlamlı derecede yüksek puanlara sahip olduğu; bölüm değişkeninde beden eğitimi ve spor öğrencilerinin anlama alt boyutunda antrenörlük öğrencilerinden daha yüksek puanlara sahip olduğu ve sosyal medya kullanım türünde, Twitter kullanıcılarının anlama alt boyutunda TikTok kullanıcılarına kıyasla daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak spor yapma, beslenme bilgi düzeyi ve sosyal medya kullanımı e-sağlıklı beslenme okuryazarlığı düzeylerinin puan ortalamalarının yükselmesiyle ilişkilidir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin e-sağlıklı beslenme okuryazarlık düzeylerinin geliştirilmesi için uzmanlar tarafından çevrimiçi ve yüz yüze sürdürülebilir beslenme eğitimlerinin verilmesi önerilir.

**Anahtar Kelimeler:** E-sağlıklı beslenme okuryazarlığı, spor bilimleri, üniversite öğrencileri



## **Examination of E-Healthy Nutrition Literacy Levels of Faculty of Sports Sciences Students**

### **Abstract**

The aim of the study is to examine the e-healthy nutrition literacy levels of students of the faculty of sports sciences. The research group consists of 301 students studying at Bartın University Faculty of Sports Sciences. The personal information form prepared by the researchers and the E-Healthy Nutrition Literacy Scale (e-HDL) were used as the data collection tool. In the analysis of the data, SPSS 26.0 program was used and the significance level was accepted as  $p < .05$ . In the analysis of the normally distributed data, the unrelated sample t-test from parametric tests was used. In the findings of the study, it was determined that the gender variable had no significant effect on the scale scores; those who did individual sports and took nutrition courses had significantly higher scores in the access sub-dimension; in the department variable, physical education and sports students had higher scores than coaching students in the understanding sub-dimension, and in the social media usage type, Twitter users had higher scores in the understanding sub-dimension compared to TikTok users. As a result, doing sports, nutritional knowledge level and social media usage are closely related to the increase in e-healthy nutrition literacy levels and the average score. In this context, it is recommended that online and face-to-face sustainable nutrition training be provided by experts to improve the e-healthy nutrition literacy levels of university students.

**Keywords:** E-healthy nutrition literacy, sports sciences, university students



## Giriş

Beslenme; yaşamın devamı, büyüme, gelişim, hastalıkların önlenmesi ve yaşam kalitesinin artırılmasında anahtar rol oynar (Crowley vd., 2019; UN, 2019). Sağlıklı yaşam tarzının temel unsurlarından biri olan sağlıklı beslenme alışkanlığının geliştirilmesi, toplum sağlığının korunması açısından önemlidir (Özenoğlu vd., 2021). Yetişkinlerin ve çocukların dengeli beslenme ve sağlıklı gıdalar hakkındaki bilgi eksikliği, yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlıklarının kazanılmasının yanı sıra sağlığın kötü etkilenmesine sebep olmaktadır (Aktaş ve Özdoğan, 2016; Nelson, 2008).

Toplumsal ya da bireysel olarak sağlıklı beslenme profiline sahip olabilmek için; iyi bir beslenme bilgi düzeyinin yanı sıra günlük yaşamda spesifik beslenme önerileri ve beslenme kılavuzlarını uygulayabilecek beceriye sahip olmak gerekir (Franklin vd., 2020). Bireyin sağlıklı beslenme kararı vermesi, ihtiyaç düzeyini belirlemesi, beslenme planı yapması, besinleri seçmesi, hazırlaması ve tüketmesi için sağlıklı alakalı bilgi, maharet ve tutumları değerlendirmesinde büyük önem taşımaktadır (Duong vd., 2021). İnternet çağında, insanların bilgi, beceri, tutum ve davranışları üzerindeki etkilerini vurgulayan pek çok araştırma bulunmaktadır. Bunlar arasında medya, sağlık, bilgi ve iletişim teknolojileri, çevre, finans, gıda ve beslenme konuları önemli yere sahiptir. Bu konuların önemi ve gerekliliği, insanların bu alanlarda ilgi ve bilinç düzeylerinin artmasından kaynaklanmaktadır (Aktaş ve Özdoğan, 2016). Günümüz teknolojisi sağlık ve beslenme alanında bilgi edinmek için birincil kaynak olarak karşımıza çıkmaktadır (Mahajan vd., 2021; Ertaş vd., 2019).

Bu bağlamda teknolojinin gelişmesiyle son yıllarda "e-sağlıklı beslenme okuryazarlığı ve e-sağlık okuryazarlığı" kavramları sıklıkla karşımıza çıkmaktadır (Aktaş ve Özdoğan, 2016). Beslenme okuryazarlığı; kişinin beslenme hakkında bilgi edinmesi, anlaması ve uygulama yeteneğine sahip olması durumudur (Neuhauser vd., 2007). E-sağlıklı beslenme okuryazarlığı ise; elektronik kaynaklar aracılığıyla doğru ve kaliteli beslenmeye dair bilgileri tarama, anlama, yorumlama ve uygulayabilme kabiliyetidir (Silk vd., 2008). Sağlık okuryazarlığı (SOY) sağlık alanındaki bilgiye ulaşım, anlama ve kullanma yeteneğiyle beraber sağlığın korunmasıdır, e-sağlık okuryazarlığı ise, internet ortamında sağlık hakkında var olan bilgileri araştırmak, bulmak, anlamak, değerlendirmek ve ortaya çıkan bilgileri sağlık alanındaki sorunların çözümlenmesinde kullanabilme yeteneği olarak tanımlanır (Ertaş vd., 2019; Joulaci vd., 2018; Manganello, 2008). Kişilerin e-sağlık okuryazarlığı yetersiz düzeyde olduğunda internet ortamındaki yanlış ve eksik bilgiler çeşitli sağlık problemlerinin oluşmasına zemin hazırlamaktadır (Naeni vd., 2014).

Üniversite çağındaki gençlerin sağlıksız beslenme alışkanlığı tutumunu kolaylıkla kazandığını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Obezite, kanser, kardiyovasküler hastalıklara karşı koruyucu rol oynamasından dolayı gençlerin sağlıklı ve doğru beslenme alışkanlığı kazanmasının yanı sıra düzenli egzersiz yapması önerilmektedir (Ertürk Yaşar, 2023; Genç ve Çağlayan, 2020). Ayrıca spor yapan gençlerin beslenme okuryazarlık düzeylerinin gelişmesi sportif performans üzerinde pozitif etkilere sahiptir (Göral ve Yıldırım, 2022; Özdenk, 2020).

Bu bağlamda araştırmamızın amacı, spor bilimleri öğrencilerinin e-sağlıklı beslenme okuryazarlığı düzeylerinin incelenmesidir. Çalışmamız sağlığın korunması ve hastalıkların önlenmesinde önemli bir yere sahip olan sağlıklı beslenme okuryazarlığı hakkında öğrencilerin bilgi düzeyi ve genel bakış açılarının değerlendirilmesine imkân sağlayacaktır.



## Materyal ve Metod

### Araştırma Modeli

Araştırmada, değişkenler arasındaki birlikte değişim ilişkisini ve bu ilişkinin derecesini incelemeyi amaçlayan "ilişkisel tarama modeli" tercih edilmiştir (Karasar, 2020; Büyüköztürk vd., 2020).

### Araştırma Grubu

Araştırma grubu, 2023-2024 eğitim-öğretim döneminde Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim gören 301 (115 kadın ve 186 erkek) gönüllü öğrenciden oluşmaktadır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada, kişisel bilgi formu ve E-Sağlıklı Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği (e-SBOÖ) kullanılmıştır.

### E-Sağlıklı Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği (e-SBOÖ)

Duong vd., (2020) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlaması Karahan vd., (2023) tarafından yapılmıştır. Beşli likert tipinde olan ölçek, 11 bir madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar "erişim", "anlama", "değerlendirme", "uygulama" şeklinde kategorize edilmiştir. Ölçeğin toplam puanı bütün maddelere verilen cevapların puanlarının toplanmasıyla hesaplanmaktadır.

### Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 26.0 paket programı kullanılmış ve anlamlılık düzeyi  $p < .05$  kabul edilmiştir. Analiz öncesinde kayıp, hatalı veriler kontrol edilmiş aşırı uç değerler ele alınmıştır (Can, 2020). Bu aşamadan 7 örneklem kayıp veri içerdiğinden analizden çıkartılmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek basıklık-çarpıklık değeri  $\pm 1$  olarak sınır alınmıştır (Büyüköztürk, 2020). Gerçekleştirilen normal dağılım kontrolünde verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Bu nedenle araştırmada parametrik testlerden ilişkisiz örneklem t-testi kullanılmıştır.

## Bulgular

Çalışmaya ait bulgular aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcılara ait demografik bilgileri

		n	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	115	38.2
	Erkek	186	61.8
Branş	Takım	119	39.5
	Bireysel	182	60.5
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	71	23.6
	Antrenörlük Eğitimi	130	43.2
	Rekreasyon	100	33.2
Beslenme Dersi Alma Durumu	Evet	152	50.5
	Hayır	149	49.5
En sık kullandığı sosyal medya türü	Twitter	81	26.9
	Instagram	117	38.9
	Tiktok	50	16.6





**Toplam Katılımcı**

**301**

Araştırmaya katılan 301 kişinin %38.2'sinin kadın, %61.8'inin erkek; %39.5'inin takım sporu, %60.5'inin bireysel spor yaptığı; %26.6'sının beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde, 43.2'nin antrenörlük bölümünde, 33.2'sinin rekreasyon bölümünde öğrenim gördüğü; %50.5'inin daha önce beslenme dersi almadığı, %49.5'inin ise daha önce beslenme dersi aldığı; 26.9'unun daha çok Twitter, 38.9'unun instagram, %16.6'sının tiktok, 17.6'sının facebook uygulaması kullandığı tespit edilmiştir.

**Tablo 2.** Ölçek alt boyutlarının puan ortalamaları, normallik dağılımı ve iç tutarlık katsayısı

Alt Boyutlar	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach's Alpha
Erişim	2.09	.84	.632	.278	0.81
Anlama	2.22	1.20	.739	-.365	0.60
Değerlendirme	3.28	1.09	-.278	-.511	0.76
Uygulama	2.57	.89	.261	.087	0.61
e-SBOÖ Toplam	2.44	.55	.098	-.163	0.66

Tablo 2 incelendiğinde, alt boyutların puan ortalamalarının 2.09-3.28 arasında, standart sapma değerlerinin ise 0.84-1.20 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Ölçme aracının ve alt boyutlarının çarpıklık-basıklık değerlerinin  $\pm 1$  aralığında olduğu ve normallik varsayımını sağladığı görülmektedir. Ölçek alt boyutlarına ve toplam puan ortalamalarına ait iç tutarlık değerinin 0.60-0.81 aralığındadır.

**Tablo 3.** Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre e-sağlıklı beslenme düzeyi okuryazarlık ölçeği t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Erişim	Erkek	186	2.05	.82	299	-1.189	.235
	Kadın	115	2.17	.86			
Anlama	Erkek	186	2.26	1.27	299	.784	.434
	Kadın	115	2.15	1.08			
Değerlendirme	Erkek	186	3.23	1.12	299	-.891	.374
	Kadın	115	3.35	1.04			
Uygulama	Erkek	186	2.55	.89	299	-.558	.577
	Kadın	115	2.61	.89			
e-SBOÖ Toplam	Erkek	186	2.43	.57	299	-.358	.721
	Kadın	115	2.46	.51			

Tablo 3 incelendiğinde cinsiyet değişkeni ile ölçek alt boyut ve toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur ( $p > .05$ ).

**Tablo 4.** Katılımcıların branş değişkenine göre e-sağlıklı beslenme düzeyi okuryazarlık ölçeği t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Branş	n	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Erişim	Takım Spor	119	1.91	.77	299	-3.105	.002*
	Bireysel	182	2.21	.87			
Anlama	Takım Spor	119	2.30	1.22	299	.891	.374
	Bireysel	182	2.17	1.19			
Değerlendirme	Takım Spor	119	3.23	1.13	299	-.582	.561
	Bireysel	182	3.31	1.06			



Uygulama	Takım Spor	119	2.52	.94	299	-.869	.385
	Bireysel	182	2.61	.85			
e-SBOÖ Toplam	Takım Spor	119	2.40	.53	299	-1.038	.300
	Bireysel	182	2.47	.56			

Tablo 4 incelendiğinde branş değişkeni ile ölçek toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmezken, erişim alt boyutunda anlamlı farklılık saptanmıştır ( $t(299) = -3.105, p < .05$ ). Ortalama puanlar incelendiğinde erişim alt boyutunda bireysel spor yapanların puan ortalamasının ( $\bar{X} = 2.21$ ) takım sporu yapanlardan ( $\bar{X} = 1.91$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Erişim alt boyutuna göre hesaplanan eta-kare değeri 0.03'dür.

**Tablo 5.** Katılımcıların bölüm değişkenine göre e-sağlıklı beslenme düzeyi okuryazarlık ölçeği ANOVA sonuçları

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Erişim	Gruplar Arası	.009	2	.005	.006	.994	-
	Gruplar İçi	212.465	298	.713			
	Toplam	212.474	300				
Anlama	Gruplar Arası	1.736	2	.868	3.350	.036*	1>2
	Gruplar İçi	77.200	298	.259			
	Toplam	78.936	300				
Değerlendirme	Gruplar Arası	.376	2	.188	.155	.857	-
	Gruplar İçi	361.877	298	1.214			
	Toplam	362.252	300				
Uygulama	Gruplar Arası	4.348	2	2.174	2.742	.066	-
	Gruplar İçi	236.242	298	.793			
	Toplam	240.590	300				
e-SBOÖ Toplam	Gruplar Arası	.371	2	.186	1.019	.362	-
	Gruplar İçi	54.259	298	.182			
	Toplam	54.630	300				

\* $p < .05$  1= Beden eğitimi ve spor öğretmenliği; 2= Antrenörlük; 3= Rekreasyon

Tablo 5 incelendiğinde bölüm değişkenine göre ölçek toplam puanları arasında anlamlı farklılık göstermezken, anlama alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p < .05$ ). Hangi gruplar arasında anlamlı farklılığın olduğunu belirlemek için post-hoc (LSD) analizi gerçekleştirilmiştir. Anlama alt boyutunda beden eğitimi ve spor öğrencilerinin puan ortalamaları antrenörlük bölümü öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

**Tablo 6.** Katılımcıların beslenme dersi alma değişkenine göre e-sağlıklı beslenme düzeyi okuryazarlık ölçeği t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Beslenme dersi alma	n	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Erişim	Evet	152	2,27	,88	299	3,695	,000*
	Hayır	149	1,91	,76			
Anlama	Evet	152	2,10	1,19	299	-1,759	,080
	Hayır	149	2,34	1,20			
Değerlendirme	Evet	152	3,25	1,11	299	-,439	,661
	Hayır	149	3,30	1,07			
Uygulama	Evet	152	2,60	,85	299	,629	,530
	Hayır	149	2,54	,93			
e-SBOÖ Toplam	Evet	152	2,45	,56	299	,145	,885
	Hayır	149	2,44	,53			



Tablo 6 incelendiğinde beslenme dersi alma durum değişkeni ile erişim alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $t(299)= 3,695, p<.05$ ). Ortalama puanlar incelendiğinde erişim alt boyutunda beslenme dersi alanların puan ortalamasının ( $\bar{X}= 2.27$ ) almayanlardan ( $\bar{X}= 1.91$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Erişim alt boyutunu için hesaplanan eta-kare değeri 0.04'dür.

**Tablo 7.** Katılımcıların sosyal medya türü değişkenine göre e-sağlıklı beslenme düzeyi okuryazarlık ölçeği

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Erişim	Gruplar Arası	4.847	3	1.616	2.311	.076	-
	Gruplar İçi	207.627	297	.699			
	Toplam	212.474	300				
Anlama	Gruplar Arası	2.165	3	.722	2.791	.041*	1>3
	Gruplar İçi	76.771	297	.258			
	Toplam	78.936	300				
Değerlendirme	Gruplar Arası	5.673	3	1.891	1.575	.196	-
	Gruplar İçi	356.580	297	1.201			
	Toplam	362.252	300				
Uygulama	Gruplar Arası	2.368	3	.789	.984	.400	-
	Gruplar İçi	238.221	297	.802			
	Toplam	240.590	300				
e-SBOÖ Toplam	Gruplar Arası	.726	3	.242	1.334	.264	-
	Gruplar İçi	53.904	297	.181			
	Toplam	54.630	300				

\* $p<.05$  1= Twitter; 2= Instagram; 3= Tiktok; 4= Facebook

Tablo 7 incelendiğinde sosyal medya türü değişkenine göre ölçek toplam puanları arasında anlamlı farklılık göstermezken, anlama alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<.05$ ). Hangi gruplar arasında anlamlı farklılığın olduğunu belirlemek için post-hoc (LSD) analizi gerçekleştirilmiştir. Anlama alt boyutunda twitter uygulaması kullanan öğrencilerin puan ortalamaları tiktok uygulaması kullanan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek tespit edilmiştir.

## Tartışma ve Sonuç

Katılımcıların cinsiyet değişkeni ile ölçek alt boyut ve toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Sağlık çalışanları üzerinde yapılan bir çalışmada, cinsiyete göre e-sağlıklı beslenme okuryazarlık puanları arasında anlamlı fark bulunmadığı saptanmıştır (Kaçar ve Türker, 2024). Diğer bir çalışmada, e-sağlık okuryazarlığı puanları ile cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı bildirilmiştir (Tubaishat ve Habiballah, 2016). Lise öğrencileri üzerinde yürütülen bir diğer çalışmada ise, kadın ve erkek öğrencilerin e-sağlık okuryazarlığı puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Gökçe ve Yeşil, 2023).

Literatürde kadınların bilgi düzeyinin erkeklerden yüksek olduğunu belirten çalışmalar da mevcuttur. Büyüköztürk (2020) çalışmasında kadınların beslenme bilgi düzeyi ve sağlıklı beslenme alışkanlığı geliştirme eğiliminin erkeklerden daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Yetişkin bireylerde gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise, temel beslenme ve besin tercihi değerlerinde kadınların erkeklerden daha yüksek puanlara sahip olduğu saptanmıştır



(Yeşildemir, 2023). Norman ve Skinner (2006) ise erkek öğrencilerin e-sağlık okuryazarlığı düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Literatür incelendiğinde çalışmamıza paralellik ve zıtlık gösteren bulgular olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, kadınların beden algısı, estetik kaygısı, sağlık, psikolojik vb. unsurlardan dolayı erkeklerden daha yüksek sağlıklı beslenme eğilimleri olduğu düşünülmeye rağmen, cinsiyet değişkeninin e-sağlıklı beslenme okuryazarlığında tek başına belirleyici bir faktör olmadığı söylenebilir.

Branş değişkeni açısından elde edilen bulgularda, erişim alt boyutunda bireysel spor yapan katılımcıların puan ortalaması, takım sporu yapanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir ( $t(299) = -3.105, p < .05$ ). Ortalama puanlar incelendiğinde erişim alt boyutunda bireysel spor yapanların puan ortalamasının ( $\bar{X} = 2.21$ ) takım sporu yapanlardan ( $\bar{X} = 1.91$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, bireysel spor yapanların sağlıklı beslenme bilgilerine daha fazla erişebildiklerini veya bu bilgileri daha etkili bir şekilde kullanabildiklerini göstermektedir. İlgili literatürde, bireysel sporcuların genellikle daha sıkı bir diyet ve beslenme programına tabi olma eğiliminde oldukları vurgulanmaktadır. Göral ve Yıldırım (2022) yaptığı çalışmada öğrencilerin spor branşı değişkenine göre yapılan sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği alt boyut ortalamalarını karşılaştırıldığında beslenme hakkında bilgi alt boyutunda bireysel spor branşındaki sporcularının ortalamalarının takım spor branşlarındaki sporcuların ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı derecede farklı olduğunu bildirmiştir.

Tekkurşun-Demir vd., (2021) bireysel sporcuların sağlıklı beslenme tutumu puanlarının daha üst düzeyde olduğunu saptamıştır. Bir başka çalışmada, bireysel ve takım sporu yapan sporcular arasında beslenme bilgisi açısından anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir (Uzlu vd., 2021).

Hem takım hem bireysel sporcularda beslenme başarı için önemli bir faktördür. Ancak bireysel spor ile uğraşanların kişisel farkındalık düzeylerinin yüksek olması, branşa özgü bireysel beslenme planları, özyönelim ve motivasyon unsurlarından kaynaklı takım sporlarıyla uğraşanlardan daha yüksek puan ortalamalarına sahip olabileceğini düşünmekteyiz.

Araştırmaya ilişkin bölüm değişkenine göre ölçek toplam puanları arasında anlamlı farklılık göstermezken, anlama alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p < .05$ ). Çalışmamıza paralel olarak Göral ve Yıldırım (2022) yaptığı çalışmada, beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme, kötü beslenme ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği puanlarının bölümler arasında farklılığa neden olduğunu bildirmiştir. Malkoç vd., (2020) yapmış olduğu çalışmada, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin beslenme hakkında bilgi ve tutumları arasında bölümler arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Anlama alt boyutunda beden eğitimi ve spor öğrencilerinin puan ortalamaları antrenörlük bölümü öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun, antrenörlük bölümü öğrencilerinin "Egzersiz ve Beslenme" dersini beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile rekreasyon bölümü öğrencilerinden daha erken dönemde almaları ve daha fazla uygulamalı ders bulunmasıyla ilişkili olabileceğini düşünmekteyiz.

Beslenme dersi alma durumu ile e-sağlıklı beslenme düzeyi okuryazarlığı arasında korelasyondan elde edilen bulgular, beslenme dersi alan katılımcıların erişim alt boyutunda anlamlı bir farklılık gösterdiğini ( $t(299) = 3.695, p < .05$ ) ortaya koymaktadır.



Eğitim düzeyi ve sağlık okuryazarlığı arasındaki ilişkiyi destekleyen birçok çalışma bulunmaktadır (Green ve Salkind, 2005). Ertürk Yaşar vd., (2024)'a göre SBF öğrencilerinin genellikle sağlıklı beslenmeye karşı ortalamanın üzerinde tutumlara sahip olduğunu, özellikle antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin diğer bölümlerle karşılaştırıldığında daha iyi tutumlara sahip olduğu belirtilmiştir. Spor yapan öğrencilerin e-sağlık okuryazarlığı düzeylerinin incelendiği bir diğer çalışmada, temel beslenme ( $Z=1,406$ ;  $p=0,160>0,05$ ) ile daha önce beslenme eğitimi alma değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir (Bağcı vd., 2024). Yazar vd., (2011) çalışmasında, elit seviyedeki sporcuların beslenme bilgi düzeyi ve alışkanlıkları incelenmiştir. Araştırma grubu, milli sporcular ve akademik eğitim almış sporculardan oluşmasına rağmen, katılımcıların büyük bir kısmında beslenme bilgi düzeyinin yetersiz olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda beslenme eğitiminin bireylerin sağlıklı beslenme bilgilerine erişimlerini artırdığı düşünülse de beslenme eğitim programlarının geliştirilmesi ve yaygınlaştırılmasının, e-sağlıklı beslenme okuryazarlığını artırma açısından büyük öneme sahip olduğunu düşünmekteyiz. Araştırmaya ilişkin sosyal medya türü değişkeninin e-sağlıklı beslenme düzeyine etkisi incelendiğinde, anlama alt boyutunda anlamlı farklılıklar saptanmıştır ( $p<.05$ ). Twitter kullanan öğrencilerin, TikTok kullanan öğrencilere göre daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir. Çapaş ve Çavdar (2023)'a göre üniversite öğrencilerinin Instagram'da sağlıklı beslenme içeriklerine maruz kalmanın, özellikle probiyotik tüketimiyle ilgili olarak yeme tutumlarını ve davranışlarını olumlu yönde etkilediğini ileri sürmüştür. Bir diğer çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile beslenme bilgisi düzeyleri arasında pozitif bir korelasyon olduğunu tespit edilmiştir (Çelik ve Duran, 2022). Sosyal medya, internet kullanıcılarının tümünün erişimine açık olup, gıda ve beslenme okuryazarlığının artmasına katkıda bulunabilecek, gıdayla ilgili bilgilerin sosyal bir ortamda üretilmesini, geliştirilmesini ve hızla yayılmasını sağlayan bir platform sunmaktadır. Ancak, bu erişim ve paylaşım sürecinin denetimsiz olması, yanlış bilgi paylaşımı riskini de beraberinde getirmektedir. Örneğin, Instagram uygulamasında "ağırlık kaybı" etiketi altında paylaşılan 600 gönderiyi inceleyen bir çalışmada, içeriklerin büyük çoğunluğunun beslenme bilgisi ve eğitime yönelik bir davranış değişikliği teşvik etmediği, ayrıca bu içeriklerin çoğunun doğrulanmış veya güvenilir olmadığı ve genellikle niteliksiz kullanıcılar tarafından paylaşıldığı tespit edilmiştir (Jebeile vd.,2021; Steils ve Obaidalahe, 2020).

Sosyal medya platformlarında beslenme okuryazarlığını teşvik edebilir ve beslenme düzenleri hakkında tartışmalar yapılabilir (Kandemir, 2023; Kobak, 2020). Bu zorlukların üstesinden gelmek için dijital sağlık okuryazarlığının artırılması ve çevrimiçi bilgilere yönelik eleştirel değerlendirme becerilerinin geliştirilmesi önemlidir (Kandemir, 2023). Bu bağlamda literatürde bireylerin sosyal medya kullanımının bilgi edinme şekillerinin değiştirerek dijital süreçlerin sağlıklı beslenme ile ilişkili bilgilere ulaşımında bir araç haline gelmesine katkı sağladığı görülmektedir. Ancak bu platformlarda kullanıcıya sunulan bilgilerin güvenilirlik ve geçerlilikleri konusunda dikkat edilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Sonuç olarak spor yapma, beslenme bilgi düzeyi ve sosyal medya kullanımı e-sağlıklı beslenme okuryazarlığı düzeylerini puan ortalamalarının yükselmesiyle yakından ilişkilidir. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinin e-sağlıklı beslenme okuryazarlık düzeylerinin geliştirilmesi için uzmanlar tarafından çevrimiçi ve yüz yüze sürdürülebilir beslenme eğitimlerinin verilmesi önerilir. Ayrıca sosyal medya ve internette güvenilir dijital beslenme kaynaklarına ulaşabilmek için eğitimler düzenlenebilir.



## KAYNAKLAR

- Aktaş, N., & Özdoğan, Y. (2016). Gıda ve beslenme okuryazarlığı. *Harran Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*, 20(2), 146–153. <https://doi.org/10.29050/harranziraat.259105>
- Bağcı, A., Azimli, P., Uluçay, H., & Keskin, A. (2024). Spor yapan öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ulusal Eğitim Dergisi*, 4(2), 942–953.
- Büyüköztürk, Ş. (2020). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (28. baskı). Pegem Akademi.
- Can, A. (2020). SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi (9. baskı). Pegem Akademi.
- Çapaş, M., & Çavdar, M. (2023). Sosyal medyanın üniversite öğrencilerinin yeme tutum ve davranışlarına olan etkisi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 32(2), 284–291. <https://doi.org/10.34108/eujhs.1202614>
- Çelik, Ö. M., & Duran, S. (2022). Hemşire adaylarında sosyal medya bağımlılığı ile beslenme bilgisi ve bazı değişkenler arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Karya Journal of Health Science*, 3(3), 302–306. <https://doi.org/10.52831/kjhs.1164110>
- Crowley, J., Ball, L., & Hiddink, G. J. (2019). Nutrition in medical education: A systematic review. *The Lancet Planetary Health*, 1(3), 379–389. [https://doi: 10.1016/S2542-5196\(19\)30171-8](https://doi: 10.1016/S2542-5196(19)30171-8).
- Duong, T. V., Chiu, C. H., Lin, C. Y., Chen, Y. C., Wong, T. C., Chang, P., & Yang, S. H. (2021). E-healthy diet literacy scale and its relationship with behaviors and health outcomes in Taiwan. *Health Promotion International*, 36(1), 20–33. <https://doi.org/10.1093/heapro/daaa033>
- Ertaş, H., Kıracı, R., & Demir, R. N. (2019). Dijital okuryazarlık ve e-sağlık okuryazarlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. 3. Uluslararası 13. Ulusal Sağlık ve Hastane İdaresi Kongresi Bildiri Kitabı, Sakarya, Türkiye, Ekim 10–13.
- Ertürk Yaşar, H., Gökçe Şen, K., & Karagöz, Ş. (2024). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(1). <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1366484>
- Ertürk Yaşar, H. (2023). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları ve Beslenme Okuryazarlığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(3), 1150–1158. <https://doi.org/10.33206/mjss.1248108>
- Franklin, J., Holman, C., Tam, R., Gifford, J., Prvan, T., & Stuart-Smith, W., et al. (2020). Validation of the e-NutLit, an electronic tool to assess nutrition literacy. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 52(6), 607–614. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2019.10.008>



- Genç, A., & Çağlayan Tunç, A. (2020). Examination of obesity awareness levels of physical education teacher and coaching education. *Journal of Education and Training Studies*, 8(2), 24–28. <https://doi.org/10.11114/jets.v8i2.4638>
- Gökçe, D., & Yeşil, E. (2023). Lise öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarıyla e-sağlık okuryazarlığı düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Abant Sağlık Bilimleri ve Teknolojileri Dergisi*, 3(1), 17–27.
- Göral, K., & Yıldırım, D. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının branş farklılıklarına göre araştırılması. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 17(1), 58–69. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1114833>
- Green, S., & Salkind, N. (2005). *Using SPSS for Windows and Macintosh: Understanding and analysing data* (4th ed.). Prentice Hall.
- Jebeile, H., Partridge, S. R., Gow, M. L., Baur, L. A., & Lister, N. B. (2021). Adolescent exposure to weight loss imagery on Instagram: A content analysis of “top” images. *Childhood Obesity*, 17(4), 241–248. <https://doi.org/10.1089/chi.2020.0351>
- Joulaei, H., Keshani, P., & Kaveh, M. H. (2018). Nutrition literacy as a determinant for diet quality amongst young adolescents: A cross-sectional study. *Progress in Nutrition*, 20(3), 455–464. <https://doi.org/10.23751/pn.v20i3.6705>
- Kaçar, E. Y., & Türker, P. (2024). Sağlık çalışanlarının yeme farkındalığı ve e-sağlıklı beslenme okuryazarlığı düzeyleri ile beslenmeye ilişkin parametreler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 9(2), 206–222.
- Kandemir, E. (2023). Küreselleşme sürecinde yeni medya ve sosyal medya: Güvenilir bilgiye ulaşmak. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 62, 84–96. <https://doi.org/10.47998/ikad.1242863>
- Karahan Yılmaz, S., Eskici, G., & Sarac, O. E. (2023). Validity-reliability of the e-Healthy Diet Literacy Scale in Turkish adults. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 15(3), 9. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.15.3.09>
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel Yayınları.
- Kobak, K. (2020). Sosyal ağların gıda ve beslenme okuryazarlığına etkisi: Gıda Dedektifi Instagram hesabı üzerine bir inceleme. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 15(2), 893–922. <https://doi.org/10.17550/akademikincelemeler.748122>
- Mahajan, S., Lu, Y., Spatz, E. S., Nasir, K., & Krumholz, H. M. (2021). Trends and predictors of use of digital health technology in the United States. *The American Journal of Medicine*, 134(1), 129–134. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2020.06.033>
- Malkoç, N., Yaşar, O. M., Turgut, M., Kerem, M., Köse, B., Atlı, A., & Sunay, H. (2020). Healthy nutrition attitudes of sports science students. *Progress in Nutrition*, 22(3), 1–7. <https://doi.org/10.23751/pn.v22i3.9480>



Manganello, J. A. (2008). Health literacy and adolescents: A framework and agenda for future research. *Health Education Research*, 23(5), 840–847. <https://doi.org/10.1093/her/cym069>

Naeni, M. M., Jafari, S., Fouladgar, M., Heidari, K., Farajzadegan, Z., & Fakhri, M., et al. (2014). Nutritional knowledge, practice, and dietary habits among school children and adolescents. *International Journal of Preventive Medicine*, 5(2), 171. <https://doi.org/10.4103/2008-7802.157687>

Nelson, M. C., Öykü, M., Larson, N. I., Neumark-Sztainer, D., & Lytle, L. A. (2008). Emerging adulthood and university-aged young adults: An overlooked age for weight-related behavior change. *Obesity*, 16, 2205–2211. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.365>

Neuhauser, L., Rothschild, R., & Rodriguez, F. M. (2007). MyPyramid.gov: Assessment of literacy, cultural and linguistic factors in the USDA food pyramid website. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 39, 219–225. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2007.03.005>

Norman, C. D., & Skinner, H. A. (2006). eHEALS: The eHealth Literacy Scale. *Journal of Medical Internet Research*, 8(4), 1–7. <https://doi.org/10.2196/jmir.8.4.e27>

Özdenk, S. (2020). Genç sporcuların beslenme okuryazarlığı düzeylerinin incelenmesi (Sinop ili örneği). *International Sport Science Student Studies*, 2(1), 16–24.

Özdenoğlu, A., Gün, B., Karadeniz, B., & Koç, F., vd. (2021). Yetişkinlerde beslenme okuryazarlığının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlar ve beden kütle indeksi ile ilişkisi. *Life Sciences*, 16(1), 1–18. <https://doi.org/10.12739/NWSA.2021.16.1.4B0037>

Silk, K. J., Sherry, J., Winn, B., Keesecker, N., Horodyski, M. A., & Sayir, A. (2008). Increasing nutrition literacy: Testing the effectiveness of print, website, and game modalities. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 40(1), 3–10. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2007.08.012>

Steils, N., & Obaidalaha, Z. (2020). “Social food”: Food literacy co-construction and distortion on social media. *Food Policy*, 95, 101932. <https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2020.101932>

Tekkurşun Demir, G., Namlı, S., & Cicioğlu, H. İ. (2021). Takım ve bireysel sporlarda sosyal görünüş kaygısı sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun belirleyicisi midir? *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 124–134. <https://doi.org/10.33689/spormetre.915191>

Tubaishat, A., & Habiballah, L. (2016). eHealth literacy among undergraduate nursing students. *Nurse Education Today*, 42, 47–52. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.04.003>

United Nations (UN). (2019). The United Nations Decade of Action on Nutrition 2016–2025. <https://www.unscn.org/en/topics/un-decade-of-action-on-n9>

Uzlu, G., Koç, M., Akgöz, H. F., Yalçın, S., & Çöl, B. G. (2021). Sporcu üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin ölçülmesi. *Istanbul Gelisim University Journal of Health Sciences*, 14, 227–240. <https://doi.org/10.38079/igusabder.903478>





Yarar, H., Gökdemir, K., Eroğlu, H., & Özdemir, G. (2011). Elit seviyedeki sporcuların beslenme bilgi ve alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(3), 368–371.

Yeşildemir, Ö. (2023). Yetişkin bireylerde sürdürülebilir ve sağlıklı yeme davranışları ile e-sağlıklı beslenme okuryazarlığı ve beslenme bilgi düzeyi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 10(3), 250–260. <https://doi.org/10.34087/cbusbed.1307125>



## Halter Branşındaki Yaralanma Türlerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi

Çiğdem GÖKDUMAN<sup>1</sup>, Feride Sinem TUNÇ<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Bartın Üniversitesi, Bartın, Türkiye  
<https://orcid.org/0000-0003-3104-2409>

<sup>2</sup> Bartın Üniversitesi, Bartın, Türkiye  
<https://orcid.org/0009-0001-8667-6399>

**Email:** cigdem.sahanli@gmail.com, sinem.tunc89@gmail.com

*Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 26.11.2024 - Kabul: 23.12.2024)*

### Öz

Bu çalışmanın amacı, halter branşındaki sporcuların yapmış oldukları haftalık antrenman sayısı ve antrenman süresi, en çok hangi bölgelerden yaralandıkları, yaralanmaların nedenleri ve bu yaralanmaların en çok hangi dönem yaşandığı, spor yaralanmaları ile ilgili sporcuların bilgi düzeyi, spor yaralanması sonrası spora dönüş süresi ve performans durumu, spor kulüplerinde sağlık personelinin bulunma durumunu tespit etmek ve incelemektir. Araştırmanın evrenini, Türkiye'de halter branşında gençler ve büyükler kategorilerindeki ulusal ve uluslararası müsabakalara katılan lisanslı sporcular oluşturmaktadır. Çalışmanın örnekleme ise bu evrenden seçilen, 82 kadın (%48,2) ve 88 erkek (51,8) olmak üzere toplam 170 lisanslı halter sporcusundan oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında literatür taraması sonu araştırmacı tarafından oluşturulmuş anket kullanılmıştır. Verileri analiz etmek için SPSS 22 paket programından yararlanılmış ve elde edilen veriler frekans ve yüzde dağılımı ile değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre haltercilerin %43,5'i (n=74) haftada 4-5 gün, %30,6'sı (n=52) 6 gün antrenman yapmakta ve bu antrenmanların %47,6'sı (n=81) 1-2 saat aralığında, %32,9'u (n=56) 2-3 saat aralığında sürmektedir. Yaralanmaların %33,5 (n=57) omuz bölgesi ve kaslarında, %30,6'sı (n=52) ise bacak kaslarında gerçekleşmektedir. Yaralanmaların %34,1'i (n=58) aşırı yüklenmelerden, %24,7'si (n=42) ise yanlış teknik kullanımından kaynaklanmaktadır. Yaralanmaların %28,2'si (n=48) müsabaka dönemlerinde, %24,7'si (n=42) ise hazırlık dönemlerinde gerçekleşmektedir. Haltercilerin %37,1'inin (n=63) yaralanmalarla ilgili bilgi düzeyi orta seviyede, %25,3'ünün (n=43) ise birazdır. Yaralanmalar sonrasında sporcuların %52,4'ü (n=89) 21 gün ve üzeri, %34,7'si (n=59) 1 ve 10 gün aralığında spora dönmüştür. Sporcuların %52,9'unun (n=90) eski performanslarına kavuşmaları uzunca bir zaman almış, %30'unun (n=51) ise kısa sürmüştür. Spor kulüplerinin %62,9'unda (n=107) hiç sağlık görevlisi bulunmamakla birlikte, %23,5'inde (n=40) fizyoterapist bulunmaktadır.

**Anahtar Sözcükler:** Halter, Spor Yaralanmaları, Antrenman.



## **Investigation of Injury Types in Weightlifting According to Different Variables**

### **Abstract**

This study aims to determine and examine the number and duration of weekly training sessions performed by weightlifters, the regions most commonly injured, the causes of these injuries, the periods during which these injuries are most frequently experienced, athletes' level of knowledge about sports injuries, the time taken to return to sports and performance status after sports injuries, and the presence of healthcare personnel in sports clubs. The study population consists of licensed athletes competing in the youth and senior categories at national and international competitions in the sport of weightlifting in Turkey. The study sample comprises a total of 170 licensed weightlifters, including 82 women (48.2%) and 88 men (51.8%), selected from this population. A questionnaire developed by the researcher based on a literature review was used to collect data. SPSS 22 software was used to analyze the data, and the findings were evaluated through frequency and percentage distribution. According to the results, 43.5% (n=74) of the weightlifters train 4-5 days a week, and 30.6% (n=52) train 6 days a week. The duration of these training sessions is 1-2 hours for 47.6% (n=81) and 2-3 hours for 32.9% (n=56) of the athletes. Injuries occur in the shoulder region and muscles for 33.5% (n=57) of the athletes and in the leg muscles for 30.6% (n=52). The causes of injuries are attributed to overloading in 34.1% (n=58) of cases and incorrect technique in 24.7% (n=42) of cases. Injuries are most commonly experienced during competition periods (28.2%, n=48) and preparation periods (24.7%, n=42). Regarding the level of knowledge about injuries, 37.1% (n=63) of the weightlifters have a moderate level of knowledge, while 25.3% (n=43) have little knowledge. After injuries, 52.4% (n=89) of the athletes returned to sports in 21 days or more, and 34.7% (n=59) returned within 1-10 days. It took a long time for 52.9% (n=90) of the athletes to regain their previous performance, while it was a shorter duration for 30% (n=51). In 62.9% (n=107) of sports clubs, there were no healthcare personnel, while 23.5% (n=40) employed a physiotherapist.

**Keywords:** Weightlifting, Sports Injuries, Training.



## Giriş

Spor yaralanmaları, vücudun ya tamamının ya da bir bölümünün olması gereken normal sınırların üzerinde bir kuvvetle karşılaşması ve bu kuvvetin vücudun dayanıklılık kapasitesini aşması sonucunda meydana gelmektedir (Erol ve Karahan, 2006). Bu durum, vücudun belirli bir bölgesinde fonksiyon kaybına yol açarak spor branşına ait tekniklerin kullanılmasını ve sportif faaliyetlerin gerçekleştirilmesini engellemekte hatta sportif kariyerin sonlandırılmasına yol açabilen ciddi ve kalıcı sonuçlar doğurabilmektedir (Kerr vd., 2014). Halter branşı, sporcuların maksimum kas gücünü kullanarak belirlenen ağırlıkları denge ve güç ile kaldırmalarını gerektiren, fiziksel ve zihinsel kapasitenin uyum içinde kullanılmasını sağlayan bir branştır. Halter, yalnızca fiziki dayanıklılığın artırılmasına katkı sağlamakla kalmayıp zihinsel disiplinin gelişimine de olumlu yönde destek vermektedir. Bu spor dalı, kullanılan yöntem ve tekniklerle fiziksel güç ve kontrolün dengede olmasını ön plana çıkararak performansın en üst seviyeye ulaştırılması için fiziki sınırların zorlanmasına imkân vermektedir (Aksoy, 2023). Ancak, bu yoğun ve şiddetli yapılan antrenmanlar yaralanmalara neden olabilmektedir (Aasa vd., 2017). Ayrıca, müsabakaların sık aralıklarla düzenlenmesi ve sporculardan sürekli yüksek performans beklenmesi sporcuların fiziksel ve zihinsel toparlanma sürecini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu durum ise spor yaralanmalarının artmasına ve yaralanmaların akut durumdan kronik duruma dönüşmesine de sebebiyet verebilmektedir (Erol ve Karahan, 2006).

Spor yaralanmaları pek çok sebebe bağlı olarak gelişebilmektedir fakat en önde gelen ve yaygın sebepleri arasında antrenmanların süresi, sıklığı ve yoğunluğu bulunmaktadır. Antrenman veya müsabaka esnasında oluşabilecek yaralanmalar farklı nedenlere bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Bu nedenler fiziksel özellikler, yorgunluk seviyesi, yaş, yetersiz ısınma, kas dengesizlikleri, sakatlık geçmişi ve eklem hareket kabiliyeti gibi kişisel faktörlerden kaynaklandığı gibi kullanılan ekipmanlar, hava koşulları, egzersiz süresi ve antrenman planlaması gibi çevresel etkenlere de bağlı olabilir (Özdemir, 2004).

Yaralanmalar doğrudan travma sonucunda oluşabildiği gibi tekrarlayan baskı ve mikro travmalar dolayısıyla da meydana gelebilmektedir. Doğrudan travma kaynaklı yaralanmalar genellikle akut ve kısa sürede tedavi edilebilir belirtiler gösterirken, mikro travmalara bağlı yaralanmalarda belirtiler daha yavaş gelişerek kronik duruma dönüşebilir. Öyle ki kronik duruma dönüşen yaralanmaların tedavisi uzun ve meşakkatli bir süreç izleyebilir. Tekrarlayan mikro travmalar zamanla akut durumdan kronik hale de dönüşebilir. Bu durumların tipik örnekleri arasında baskı kırıkları, lateral epikondilit, aşıl tendoniti, supraspinatus tendoniti, patellar tendoniti ve kompartman sendromu bulunmaktadır (Ünal, 2018).

Spor dallarının kendine özgü teknikler içermesinden dolayı yaşanan yaralanmalar da spor dallarına göre şekillenmektedir. Bazı spor dalları yakın temas ve şiddet içerir iken bazıları ise ekipmanlarla yapılmaktadır. Halter de ekipmanlarla yapılan ve güce bağlı bir spor dalıdır (Yazıcı, 1997). Halter, koparma ve silkme olmak üzere iki temel hareketten oluşur. Koparma, sporcuların ağırlığı tek bir hamlede kaldırdıkları, silkme ise ağırlığın iki aşamada kaldırıldığı tekniktir (Souza, Shimada ve Koontz, 2002).

Halter branşındaki yaralanmalar genellikle iskelet kas sistemi üzerinde etkili olmaktadır (Polat vd., 2010). Aynı zamanda tekniklerin yanlış kullanımı, aşırı yüklenme ve yetersiz ısınma gibi nedenlerden dolayı bel ağrıları ortaya çıkabilir ve kaldırılan ağırlığın göğüs hizasına taşınmasından dolayı köprücük kemiğinde deformasyon veya kemik erimesi gelişebilir. Ağırlıkların kaldırma şekline bağlı olarak yumuşak doku yaralanmaları, biceps braki tendon, başparmak yaralanmaları, omuz ve dirsek çıkıkları yaygın olarak görülmektedir (Erol ve Karahan, 2006). Yaralanmalar genellikle sporcuların omuz bölgelerinde, ayak bilekleri ve dizlerinde, sırt



kaslarında, el bileklerinde ve göğüs kafes kaslarında görülmektedir (Alp ve Özdiç, 2020; Hawkins ve Fuller, 1998). Halter branşında, biceps ve triceps kaslarında meydana gelen tendon yaralanmaları, dirsek epikondilitlerine göre daha az görülür; ancak tekrarlayan akut travmalar tendinit oluşumuna neden olabilir (Aasa vd., 2017)

Halter sporcularında patellar tendon zayıflığı, ciddi kopmalara ve sakatlanmalara yol açabilecek önemli bir risk faktörüdür. Bu tür yaralanmalar genellikle tendonun patellaya bağlı olduğu alt kutuptan ayrılması sonucunda meydana gelmektedir. Araştırmalar, dizin 90 derece açıyla bükülü olduğu kaldırış esnasında patellar tendon üzerindeki gerilimin kaldırılan ağırlığın yaklaşık 18 katına kadar artabileceğini ortaya koymaktadır. Bu durum, halter branşında doğru teknik kullanımının ve etkili bir ısınma sürecinin önemini vurgulamaktadır. Patellar tendon kopmasının gerçekleşmesi halinde, acil müdahale büyük önem taşımaktadır. Tedavi sürecinde, kopan tendon cerrahi yöntemlerle kemikteki orijinal bağlantı yerine tutturularak onarılmaktadır. Erken ve doğru müdahale, sporcunun fonksiyonel kapasitesinin geri kazanılmasında kritik bir rol oynamaktadır (Powell ve Barber-Foss, 1999).

Bir spor branşına özgü yaralanma tiplerinin belirlenmesi gerekli tedbirlerin alınmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bu bakımdan halter branşında görülen yaralanmaların nedenlerinin ve yaralanma bölgelerinin araştırılması bu çalışmanın önemini oluşturmaktadır. Aynı zamanda araştırmanın amacı; halter branşındaki sporcuların yapmış oldukları haftalık antrenman sayısı ve antrenman süresi, en çok hangi bölgelerden yaralandıkları, yaralanmaların nedenleri ve bu yaralanmaların hangi dönem yaşandığı, spor yaralanmaları ile ilgili sporcuların bilgi düzeyi, spor yaralanması sonrası spora dönüş süresi ve performans durumu, spor kulüplerinde sağlık personelinin bulunma durumunu tespit etmek ve elde edilen sonuçları incelemektir. Yapılan bu çalışmadan elde edilecek sonuçların literatüre katkı sunmasının yanında, halter branşındaki antrenörler ve sporculara branşa özgü yaralanmaların nedenlerinin bilinmesi ve önlenmesi konusunda rehberlik edeceği düşünülmektedir.

## **Materyal ve Yöntem**

### **Araştırma Modeli**

Araştırma bir tarama modeli olup araştırmaya başlamadan önce Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulundan 2024- SBB-0600 Protokol numaralı başvuru ile gerekli etik kurul izni alınmıştır.

### **Çalışma Grubu**

Araştırmaya Türkiye Halter Federasyonuna bağlı olarak gençler (18-20 yaş) ve büyükler kategorisinde (18+), 18-41 yaş (+35 yaş) aralığında ulusal ve uluslararası müsabakalara katılmış, lisanslı olarak spor yapan 59'u milli, 111'i ulusal, 82 kadın ve 88 erkek olmak üzere toplam 170 sporcu katılmıştır. Araştırmanın örnekleme rastgele örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir.

### **Veri Toplama Aracı**

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından bir anket hazırlanmıştır. Anket soruları literatür taraması sonrası hareket ve antrenman bilimi, spor hekimliği ve spor yaralanmaları alanlarında akademik çalışmaları bulunan uzmanların görüşleri alınarak oluşturulmuştur. Anket, demografik bilgiler dışında, sporcuların yapmış oldukları haftalık antrenman sayısı ve antrenman süresi, en çok hangi bölgelerden yaralandıkları, yaralanmaların nedenleri ve bu yaralanmaların hangi dönem yaşandığı, gibi sorular içermektedir. Araştırma, gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiş olup, belirlenen katılımcılara araştırmanın içeriği ve amacı hakkında gerekli bilgilendirme yapıldıktan sonra, katılımlarına yönelik yazılı



onayları alınmıştır. Anket katılımcılara online ve yüz yüze uygulanmıştır ve anketin uygulanması yaklaşık olarak 5-8 dakika arası sürmüştür.

### **Verilerin Analizi**

Anket sonuçlarının değerlendirilmesinde SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesi için frekans ve yüzde sonuçları incelenmiştir. Elde edilen bulgular için tablolar oluşturulmuştur.

### **Bulgular**

**Tablo 1.** Halter Sporcularının Haftalık Antrenman Sayısı

	Frekans	Yüzde (%)
1 Gün	5	2,9
2-3 Gün	28	16,5
4-5 Gün	74	43,5
6 Gün	52	30,6
7 Gün	11	6,5
Toplam	170	100

Tablo 1’de araştırmaya katılan haltercilerin %43,5’inin (n=74) haftada 4-5 gün, %30,6’sının (n=52) 6 gün, %16,5’nin (n=28) 2-3 gün, %6,5’nin (n=11) 7 gün, %2,9’unun (n=5) ise 5 gün antrenman yaptıkları belirlenmiştir. Bu durum katılımcıların büyük bir kısmının elit ve profesyonel sporcu olmaları dolayısıyla performanslarını sürekli üst seviyede tutmaya yönelik haftanın büyük bir kısmını (4-5-6 gün) antrenman yaparak geçirmek durumunda oldukları şeklinde yorumlanabilir.

**Tablo 2.** Antrenman Süresi

	Frekans	Yüzde (%)
1 Saatten Az	13	7,6
1-2 Saat	81	47,6
2-3 Saat	56	32,9
3-4 Saat	19	11,2
4 Saatten Fazla	1	,6
Toplam	170	100

Tablo 2 incelendiğinde haltercilerin %47,6’sının (n=81) yapmış oldukları antrenman süreleri 1-2 saat, %32,9’unun (n=56) 2-3 saat, %11,2’sinin (n=19) 3-4 saat, %7,6’sının (n=13) 1 saatten az,



%0,6'sının (n=1) 4 saatten fazla sürdüğü belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgular haltercilerin antrenman sürelerinin genelde 1-3 saat arasında yoğunlaştığını, 1 saatten az veya 4 saatten fazla antrenman yapanların ise oldukça az olduğunu göstermektedir. Antrenman sürelerinin bu şekilde çeşitli olması, sporcuların hedeflerine ve bireysel antrenman programlarına göre değişiklik gösterebileceğine işaret etmektedir.

**Tablo 3.** Spor yaralanma Bölgeleri

	Frekans	Yüzde (%)
Omuz Bölgesi ve Kasları	57	33,5
Sırt, Bel Bölgesi ve Kasları	41	24,1
Bacak Kasları	52	30,6
Kol Bölgesi Kasları	20	11,8
Toplam	170	100

Tablo 3 incelendiğinde haltercilerin %33,5'i (n=57) en çok omuz bölgesinden, %30,6'sı (n=52) bacak kaslarından, %24,1'i (n=41) sırt, bel bölgesi ve kaslarından, %11,8'i (n=20) kol bölgesi ve kaslarından yaralanmışlardır. Halter branşında omuz bölgesi, ağırlığın kaldırılmasında yükün büyük bir kısmını taşımaktadır. Aynı zamanda çömelme, kaldırma ve denge sağlama gibi hareketlerde bacak kasları da yoğun bir şekilde kullanılmaktadır. Dolayısıyla sporcuların ağırlıklı olarak bu bölgelerden daha fazla yaralanmaları halter branşına özgü tekniklerin sürekli kullanımıyla ilişkilendirilebilir.

**Tablo 4.** Spor yaralanma nedenleri

	Frekans	Yüzde (%)
Eksik ısınma	33	19,4
Yanlış teknik	42	24,7
Antrenmansızlık	29	17,1
Aşırı yüklenme	58	34,1
Yetersiz beslenme/Aşırı kilo kaybı	8	4,7
Toplam	170	100

Tablo 4 incelendiğinde spor yaralanmalarının %34,1'i (n=58) aşırı yüklenmelerden, %24,7'si (n=42) yanlış teknik kullanımından, %19,4'ü (n=33) ısınma antrenmanının eksik yapılmasından, %17,1'i (n=29) antrenmansızlıktan, %4,7'si (n=8) yetersiz beslenme/aşırı kilo kaybından kaynaklanmaktadır. Aşırı yüklenme, sporcuların kapasitelerinin üzerinde antrenman yapmaları sonrasında ihtiyaç duyulan dinlenme ve toparlanma süresine yeteri kadar zaman ayırmamaları sonucunda meydana gelir. Halter gibi yoğun iskelet kas sisteminin kullanıldığı bir branşta, aşırı yüklenme kas, tendon ve bağ dokularında mikro travmaların yaşanmasına ve zamanla bu durumun



akut durumdan kronik duruma dönüşmesine yol açabilir. Hatalı hareketler ve yüksek ağırlığın olduğu kaldırışlarda vücudun biyomekaniğini zorlanmaktadır ve yaralanmalara sebep olmaktadır. Dolayısıyla elde edilen sonuçlar antrenman programlarının uygun yüklenme programı çerçevesinde planlanması gerektiğini ve sporcuların antrenman tekniklerine yönelik eğitimler almalarının önemine işaret etmektedir.

**Tablo 5.** Spor yaralanmalarının hangi dönem yaşandığı

	Frekans	Yüzde (%)
Geçiş dönemi	29	17,1
Genel Hazırlık dönemi	42	24,7
Özel hazırlık dönemi	35	20,6
Müsabaka dönemi	48	28,2
Milli takım kampları	16	9,4
Toplam	170	100

Tablo 5 incelendiğinde haltercilerin %28,2'si (n=48) müsabaka döneminde, %24,7'si (n=42) genel hazırlık döneminde, %20,6'sı (n=35) özel hazırlık döneminde, %17,1'i (n=29) geçiş döneminde, %9,4'ü (n=16) milli takım kamplarında yaralanmaktadır. Yaralanmaların müsabaka ve hazırlık dönemlerinde sık yaşanması bu dönemlerde sporcuların performanslarını artırmak için yoğun antrenman yapmaları ile ilişkilendirilebilir. Dolayısıyla yoğun antrenmanlar yaralanma riskini artırabilir.

**Tablo 6.** Spor yaralanmaları ile ilgili bilgi düzeyi

	Frekans	Yüzde (%)
Hiç	12	7,1
Çok az	22	12,9
Biraz	43	25,3
Orta düzey	63	37,1
Çok	30	17,6
Toplam	170	100

Tablo 6 incelendiğinde haltercilerin %37,1'i (n=63) spor yaralanmaları ile ilgili orta düzeyde bir bilgiye, %25,3'ü (n=43) biraz bilgiye, %17,6'sı (n=30) çok bilgiye, %12,9'u (n=22) çok az bilgiye sahipken, %7,1'i (n=12) ise herhangi bir bilgiye sahip değildir. Bu durum sporcuların yaralanmaların önlenmesi ve tedavi edilmesi gibi konularda yeterli bilgiye sahip olmadıklarını dolayısıyla bu konu ile ilgili bilgi düzeyinin ve farkındalığın artırılması gerektiğini göstermektedir.





**Tablo 7.** Spor yaralanması sonrası spora dönüş süresi

	Frekans	Yüzde (%)
1-10 Gün	59	34,7
11-21 Gün	22	12,9
21 Gün ve Üzeri	89	52,4
Toplam	170	100

Tablo 7’de yer alan bulgular haltercilerin %52,4’ünün (n= 89) spor yaralanması yaşadıktan sonra spora dönüş sürelerinin 21 gün veya daha uzun olduğunu, %34,7’sinin (n=59) 1-10 arasında olduğunu, %12,9’unun (n=22) ise 11-21 gün aralığında olduğunu göstermektedir. Bu bulgular halter branşında yaşanan yaralanmaların hafife alınmayacak derecede ciddi olduğu ve iyileşme sürelerinin de bu sebeple uzun sürdüğü şeklinde yorumlanmakla birlikte, yaralanma sonrasındaki tedavi ve rehabilitasyon süreçleri ile ilgili bilgilendirme ve farkındalık çalışmalarının da önemine işaret etmektedir.

**Tablo 8.** Spor yaralanması sonrası performans durumu

	Frekans	Yüzde (%)
Eski Performansımı Kısa Sürede Yakaladım	51	30,0
Eski Performansıma Kavuşmam Uzun Süre Aldı	90	52,9
Eski Performansımı Hiçbir Zaman Yakalayamadım	12	7,1
Eski Performansımdan Daha İyi Bir Düzeye Ulaştım	17	10,0
Toplam	170	100

Tablo 8 incelendiğinde haltercilerin %52,9’unun (n=90) eski performanslarına kavuşmalarının uzun bir zaman aldığı, %30’unun (n=51) eski performansına ulaşmanın kısa sürdüğü, %10’unun (n=17) eski performanstan daha iyi bir performansa sahip olduğu, %7,1’inin (n=12) ise hiçbir zaman eski performanslarını yakalayamadıkları görülmektedir. Bu bulgu haltercilerin iyileşme durumlarının salt fiziksel iyileşmeye bağlı olmadığını adaptasyon, eski antrenman temposuna uyum sağlama gibi süreçlerin de performans üzerinde etkili olduğu şeklinde yorumlanabilir. Dolayısıyla antrenmana geri dönüş sürecinde sporcuların hem mental hem de fiziksel olarak adaptasyonlarının planlanması önem arz etmektedir.

**Tablo 9.** Spor kulüplerinde sağlık görevlisi bulunma durumu

	Frekans	Yüzde (%)
Doktor	10	5,9
Masör	13	7,6
Fizyoterapist	40	23,5



Hiçbiri	107	62,9
Toplam	170	100

Tablo 9'a göre haltercilerin bağlı oldukları spor kulüplerinin %62,9'unda (n=107) hiçbir sağlık personeli bulunmamaktadır. %23,5'inde (n=40) fizyoterapist, %7,6'sında (n=13) masör, %5,9'unda (n=10) ise doktor bulunmaktadır. Bu durum yaralanmaların önlenmesi ve tedavi edilmesi aşamalarında eksiklikler bulunduğunu göstermektedir. Erken tedavi, yaralanmaların iyileşme süreçlerini hızlandırabilir dolayısıyla spor kulüplerinde sağlık personeli bulundurulması erken müdahale ve tedavi süreçlerinde olumlu rol oynayabilir.

## **Tartışma**

Yapılan araştırmada halter branşındaki sporcuların yapmış oldukları haftalık antrenman sayısı ve antrenman süresi, en çok hangi bölgelerden yaralandıkları, yaralanmaların nedenleri ve bu yaralanmaların hangi dönem yaşandığı, spor yaralanmaları ile ilgili sporcuların bilgi düzeyi, spor yaralanması sonrası spora dönüş süresi ve performans durumu, spor kulüplerinde sağlık personelinin bulunma durumu incelenmiştir.

Elde edilen bulgulara göre haltercilerin %43,5'i (n=74) haftada 4-5 gün, %30,6'sı (n=52) 6 gün antrenman yapmaktadır. Kayhan vd., (2018) yapmış oldukları çalışmada haftalık olarak sık antrenman yapan sporcuların spora bağlanma düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmiştir. Ayrıca haftalık antrenman sayısının artması zihinsel dayanıklılık puanlarını da artırmaktadır (Sarı, Sağ ve Pınar Demir, 2020). Bunun yanında yapılan yoğun ve şiddetli antrenmanlar kas ve iskelet sistemi üzerinde yıpratıcı bir etkiye sahip olabilir ve bu durum da spor yaralanmalarının sıklığını artırabilir. Literatürde sporcuların yaralanma riskinin azaltılması için optimum sayıda antrenman yapılması gerektiğini vurgulayan çalışmalar bulunmaktadır (Powell ve Barber-Foss, 1999; Hagglund, 2005). Dolayısıyla elde edilen sonuçlar ve literatür çalışmaları performansın artırılması ve sakatlığın önlenmesi için haftalık antrenman sayısının sıklığı önem arz etmektedir.

Araştırmada antrenmanların %47,6'sı (n=81) 1-2 saat aralığında, %32,9'u (n=56) 2-3 saat aralığında sürmektedir. Tucker ve Collins (2012) sporcu performansını etkileyen en önemli faktörlerden birinin antrenman süresi olduğuna dikkat çekerek, doğru antrenman yöntemi ve süresi ile performansın artırılması gerektiğini vurgulamışlardır. Rittweger vd., (2004) ise elit sporcuların performanslarında düşüş olmaması için haftalık 20 saat antrenman yaptıklarını belirtmişlerdir. Dolayısıyla hem performansın artırılması hem de korunması için antrenmanların belirli sürelerde ve doğru yöntemlerle yapılması gerekmektedir.

Araştırma bulgularına göre yaralanmaların %33,5 (n=57) omuz bölgesi ve kaslarında, %30,6'sı (n=52) ise bacak kaslarında gerçekleşmektedir. Köse ve Kirişçi'nin (2020) yapmış oldukları çalışmada da spor yaralanmalarının branşlara göre değişebildiğine işaret edilmiş ve en çok yaralanmaların alt ekstremitelerde yaşandığı belirtilmiştir. Yapılan çalışmalarda branşlara göre değişmekle birlikte omuz bölgesinde de yaralanmaların meydana geldiği ifade edilmiştir (Cuñado-González vd., 2019; Golshani vd., 2018). Dolayısıyla spor branşlarının kendilerine özgü teknikler içerdiği gibi farklı yaralanma profillerine de sahip olduğu söylenebilir.

Yaralanmaların %34,1'i (n=58) aşırı yüklenmelerden, %24,7'si (n=42) ise yanlış teknik kullanımından kaynaklanmaktadır. Literatürde de aşırı yüklenmelerden kaynaklı spor yaralanmalarının gerçekleştiği araştırmalar mevcuttur (Kocaman vd., 2018; Ertan, 2006). Yaralanmaların %28,2'si (n=48) müsabaka dönemlerinde, %24,7'si (n=42) ise hazırlık dönemlerinde gerçekleşmektedir. Alan yazında da spor yaralanmalarının genellikle müsabaka



döneminde meydana geldiği vurgulanmıştır (Meeuwisse vd., 2003; Hagglund, 2005). Dolayısıyla özel bir hazırlık gerektiren müsabaka döneminde yapılan yoğun antrenmanların sakatlanma oranlarını artırdığı söylenebilir.

Haltercilerin %37,1'inin (n=63) yaralanmalarla ilgili bilgi düzeyi orta seviyede, %25,3'ünün (n=43) ise birazdır. Literatürde spor yaralanmaları ile ilgili bilgi düzeyini belirleyen araştırmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalar özellikle yaralanmalar konusunda eğitim almanın farkındalık ve bilinç düzeyini artırdığını vurgulamaktadır (Donaldson vd., 2004; Ward, 2004). Dolayısıyla spor branşlarına özgü yaralanmalardan korunma konusunda alınacak eğitimler spor yaralanmalarını önleyebilir.

Yaralanmalar sonrasında sporcuların %52,4'ü (n=89) 21 gün ve üzeri, %34,7'si (n=59) 1 ve 10 gün aralığında spora dönmüştür. Sporcuların %52,9'unun (n=90) eski performanslarına kavuşmaları uzunca bir zaman almış, %30'unun (n=51) ise kısa sürmüştür. Literatürde yapılan çalışmalarda yaralanma sonrası spora katılamama süreleri hafta ve gün olarak değişmektedir (Sezgin, 2020; Şensoy, Şenel ve Akarçeşme, 2021). Bu durum yaralanma nedenlerinde olduğu kişisel ve çevresel birçok faktöre bağlı olabilir.

Spor kulüplerinin %62,9'unda (n=107) hiç sağlık görevlisi bulunmamakla birlikte, %23,5'inde (n=40) fizyoterapist bulunmaktadır. Köse ve Kirişçi (2020) yaptıkları çalışmada spor kulübünde sağlık personelinin bulunması gerektiğini vurgulamışlar, özellikle sporcu yaralanması durumunda ilk müdahalenin önemine işaret etmişlerdir. Dolayısıyla spor kulüplerinde sağlık personelinin bulunması sporcu yaralanmalarına ilk müdahalenin yapılması ve yaralanmaların akut durumdan kronik hale dönüşmesinin önlenmesi bakımından önem arz etmektedir.

## **Sonuç**

Sonuç olarak halter branşında kullanılan tekniklere bağlı olarak yaralanma profilleri, antrenman süreleri ve sıklıkları farklılık göstermektedir. Dolayısıyla sporcuların yaralanmalar konusunda bilgi düzeylerinin artırılması ve bireysel ihtiyaçlara uygun antrenman yöntemlerinin uygulanması, spor yaralanmalarının önlenmesinde etkili bir strateji olarak değerlendirilmektedir.

## **Öneriler**

-Gelecekte halter branşına özgü koruyucu egzersiz programlarının geliştirilmesi ve uygulanabilirliğinin sağlanması amacıyla daha kapsamlı literatür taraması ve meta-analiz çalışmaları yapılabilir. Bu tür araştırmalar, mevcut sistemlerin işleyişinin değerlendirilmesi ve yeni yaklaşımların sunduğu olanakların uygulanması açısından önemli olabilir.

-Halter branşında antrenör gelişim seminerleri üniversiteler ve akademisyenler iş birliği çerçevesinde yapılabilir. Dolayısıyla araştırmacılar yaralanmaların önlenmesine yönelik daha derinlemesine çalışmalar yapabilirler.



## KAYNAKLAR

- Aasa, U., Svartholm, I., Andersson, F., Berglund, L. (2017). Injuries among weightlifters and powerlifters: a systematic review. *British journal of sports medicine*, 51(4), 211-219.
- Aksoy, Ö. F., Kul, M. (2023). Examination of the relationship between exercise addiction and behavioral regulations in exercise and substance abuse awareness of weightlifting and boxing athletes. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(2): 161-175.
- Alp, M., Özdiñç, M. (2020). Sports injuries seen in korfbal players: Assessment of Injuries' Areas and Types. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22(3): 500-504.
- Cuñado-González, Á., Martín-Pintado-Zugasti, A., Rodríguez-Fernández, Á. L. (2019). Prevalence and Factors Associated With Injuries in Elite Spanish Volleyball. *Journal of Sport Rehabilitation*, 28(8), 796–802. <https://doi.org/10.1123/jsr.2018-0044>.
- Donaldson, A., Forero, R., Finch, C. F., Hill, T. (2004). A comparison of the sports safety policies and practices of community sports clubs during training and competition in northern Sydney, Australia. *British Journal of Sports Medicine*, 38(1), 60–63. <https://doi.org/10.1136/bjism.2002.003806>.
- Erol, B., Karahan, M. (2006). Akut aşıl tendonu yırtıklarında krackow yöntemiyle primer tamir ve plantaris tendonu ile güçlendirmenin uzun dönem sonuçları. *Acta Orthopaedica et Traumatologica Turcica*, 40(3): 228-233.
- Ertan, H. (2006). Injury patterns among Turkish archers. *The Shield-Research Journal of Physical Education & Sports Science*, 1.
- Golshani, K., Cinque, M. E., O'Halloran, P., Softness, K., Keeling, L., Macdonell, J. R. (2018). Upper extremity weightlifting injuries: Diagnosis and management. *Journal of Orthopaedics*, 15(1), 24–27. <https://doi.org/10.1016/j.jor.2017.11.005>
- Hagglund, M. (2005). Methods for epidemiological study of injuries to professional football players: developing the UEFA model. *British Journal of Sports Medicine*, 39(6), 340–346.
- Hawkins, R. D., Fuller, C. W. (1998). An examination of the frequency and severity of injuries and incidents at three levels of professional football. *Br. Journal Sports Medicine*, 32 (4): 326-332. <https://doi.org/10.1136/bjism.2005.018267>.
- Kayhan, R. F., Hacıcaferoğlu, S., Aydoğan, H., Erdemir, İ. (2018). Takım Ve Bireysel Sporlar İle İlgilenen Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Durumlarının İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 55–64.
- Kerr, Z. Y., Dompier, T. P., Snook, E. M., Marshall, S. W., Klossner, D., Hainline, B., Corlette, J. (2014). National Collegiate Athletic Association Injury Surveillance System: review of methods for 2004–2005 through 2013–2014 data collection. *Journal of Athletic Training*, 49(4): 552-560.



- Kocaman, G., Atay, E., Alp, M., Suna, G. (2018). Okçularda spor yaralanmaları bölgelerinin ve türlerinin değerlendirilmesi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 53(1): 001-008.
- Köse, B., Kirişçi, İ. (2020). Futbol, Basketbol, Hentbol, Voleybol Branşlarında Görülen Yaralanmaların Nedenleri Ve Tedavi Yöntemlerinin Karşılaştırılması. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 235–241. <https://doi.org/10.33689/spormetre.649766>.
- Meeuwisse, W. H., Sellmer, R., Hagel, B. E. (2003). Rates and Risks of Injury during Intercollegiate Basketball. *The American Journal of Sports Medicine*, 31(3), 379–385. <https://doi.org/10.1177/03635465030310030901>.
- Özdemir, M. (2004). Spor Yaralanmalarında Korunma ve Rehabilitasyon İlkeleri, Çizgi Kitapevi, Konya.
- Polat, O., Demirkan, A., Oğuz, B., Başkan, S. (2010). Sporcularda göğüs ve karın yaralanmaları. *Türkiye Klinikleri J Orthop & Traumatol-Special Topics*, 3(1): 51-57.
- Powell, J. W., Barber-Foss, K. D. (1999). Injury patterns in selected high school sports: a review of the 1995-1997 seasons. *Journal of Athletic Training*, (34): 277-284.
- Rittweger, J., Kwiet, A., Felsenberg, D. (2004). Physical performance in aging elite athletes- Challenging the limits of Physiology. *Journal of Musculoskeletal and Neuronal Interactions*, 4(2), 159.
- Sarı, İ., Sağ, S., Pınar Demir, A. (2020). Sporda Zihinsel Dayanıklılık: Taekwondo Sporcularında Bir İnceleme. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 131–147.
- Sezgin, Y. Ş. (2020). Basketbol Altyapı Oyuncularının Sporda Yaralanma Profillerinin İncelenmesi Antalya İli Örneği. *Akdeniz Üniversitesi*.
- Souza, A.L., Shimada, S.D., Koontz, A. (2002). Ground reaction forces during the power clean. *J Strength Cond Res*, 13(3): 423-427.
- Şensoy, C., Şenel, Ö., Akarçeşme, C. (2021). Farklı Spor Branşlarında Spor Yaralanma Çeşitleri ile Yaralanma Kaygısı Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 2(2), 27–41.
- Tucker, R., Collins, M. (2012). What makes champions? A review of the relative contribution of genes and training to sporting success. *British Journal of Sports Medicine*, 46(8), 555–561. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090548>.
- Ünal, M. (2018). Spor Yaralanmaları ve Rehabilitasyonu “Aşırı Kullanıma Bağlı Yaralanmalar (Overuse Tipi Yaralanmalar)”, İstanbul tıp Kitabevleri, İstanbul.
- Ward, C. W. (2004). Teens’ Knowledge of Risk Factors for Sports Injuries. *The Journal of School Nursing*, 20(4), 216–220. <https://doi.org/10.1177/10598405040200040601>.
- Yazıcı, Ç. (1997). Halter Temel Ağırlık ve Güç Geliştirme, 2. Baskı. Ertem Basım Yayın Dağıtım, Ankara.