



Uluslararası Spor Bilimleri Bozok Dergisi



Bozok International Journal of Sport Sciences



Sayı
1

Cilt 6 Yıl 2025

ULUSLARARASI BOZOK SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ BOZOK INTERNATIONAL JOURNAL OF SPORT SCIENCES

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

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

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

Yayın Kurulu (Editorial Board)

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

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

Periyot (Period)

Yılda 3 Sayı / Tri-annual

İndeks (Index)

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

Yabancı Dil Uzmanları (Foreign Language Experts)

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

İndeks Sorumluları (Index Managers)

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

Yazı İşleri Sorumluları (Editorial Officers)

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

Baskı Tarihi (Publication Date)

Nisan, 2025

Yazışma Adresi (Correspondence Address)

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

Tel /Phone

+90 (354) 242 10 35

Faks /Fax

+90 (354) 242 10 36

URL

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/ubosbid>

e-posta e-mail

sporbilimleridergisi@bozok.edu.tr



Masa Tenisi Sporcularının İmgeleme Kullanımları İle Zihinsel Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Hüseyin DEMİR¹, Zeynep FİLİZ DİNÇ²

¹Çukurova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0009-0000-9633-5726>

²Çukurova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-9034-8144>

To cite this article/ Atıf için:

Demir, H., & Dinç, F. (2025). Masa tenisi sporcularının imgeleme kullanımları ile zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1-11.

Özet

Bu çalışma, masa tenisi sporcularının imgelemeleri ile zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın evren ve örneklemini, 2024 yılında yapılan ulusal(süperlig,1.lig) ve yerel masa tenisi liglerinde oynayan yaş ortalamaları ($x= 23,0414$) olan 67 kadın 78 erkek olmak üzere toplam 145 gönüllü aktif lisanslı masa tenisi sporcusu dahil edilmiştir. Çalışmanın araştırma yöntemi olarak ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Sheard, Golby ve Van Wersch (2009) tarafınca geliştirilen Altıntaş (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği ile Hall, Mack, Paivio ve Hausenblas (1998) tarafından geliştirilmiş Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan sporda imgeleme envanteri ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Çalışmanın veri analizi, SPSS for Windows 23.0 paket programında, t-Testi, anova testi, korelasyon testleri kullanılarak yapılmıştır. Çalışma sonucunda, masa tenisçilerin sporda imgeleme kullanımı ile millilik, en iyi derece değişkenlerinde milli sporcuların ve derecesi yüksek olan grubun lehine olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin devamlılık ve kontrol alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında erkek sporcuların lehine olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Sporda imgeleme ölçeği alt boyutları ile sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutları arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda imgeleme kullanımı ile zihinsel dayanıklılık arasında orta düzeyde pozitif ilişki saptanmıştır.

Anahtar kelimeler: Masa tenisi, sporda imgeleme, sporda zihinsel dayanıklılık

Table Tennis Athletes' Use of Imagery and Mental Investigation of the Relationship Between Resilience

Abstract

This study was conducted to examine the relationship between imagery and mental endurance of table tennis athletes. The population and sample of the study included a total of 145 volunteer active licensed table tennis athletes, 67 women and 78 men, with an average age of ($x= 23.0414$) playing in national (super league, 1st league) and local table tennis leagues in 2024. Relational survey method was used as the research method of the study. In the study, the mental endurance scale in sport developed by Sheard, Golby, and Van Wersch (2009) and adapted into Turkish by Altıntaş (2016) and the imagery inventory in sport developed by Hall, Mack, Paivio,

and Hausenblas (1998) and adapted into Turkish by Kızıldağ and Tiryaki (2012) and a personal information form were used as data collection tools. The data analysis of the study was performed using t-test, anova test, correlation tests in SPSS for Windows 23.0 package program. As a result of the study, there was a significant difference between the use of imagery in sports and nationality and best degree variables in favor of national athletes and the group with higher degree. There was a significant difference between the continuity and control sub-dimensions of the mental toughness scale in sport and gender variable in favor of male athletes. As a result of the correlation analysis between the sub-dimensions of the imagery scale in sport and the sub-dimensions of the mental toughness scale in sport, a significant difference was observed between the use of imagery and

Key Words: Table tennis, mental endurance, imagination

GİRİŞ

Günümüzde sportif performansı artırmak için fiziksel çalışmalar tek başına yeterli olmamaktadır. Sporcuların psikolojik yönden iyi ve güçlü olmaları fiziksel iyi oluş kadar önem arz etmektedir. Psikolojik olarak zayıf ve kırılgan sporcular, her ne kadar fiziksel olarak iyi durum da olsalar da başarı elde edemeyebilirler. Bu nedenle performansı arttırmak için sporcuların psikolojik anlamda da yeterli düzeyde olmalıdırlar. Sporda bireyin performansına olumlu anlamda etki eden birden fazla psikolojik parametreler mevcuttur. Bunlardan biri de imgelemedir.(Demir,2020). İmgeleme “imge” kelimesinden türetilmiş bir kavramdır. İmge, duyu organlarının dışarıdan algıladığı bir objenin bilinçte görülen benzer duyularla algılanan, bir uyaran olmaksızın bilinçte görülen obje, olaylar, hayal, imaj olarak tanımlanabilir (Uğur, 2016). İmgeleme; zihinde, hayali bir prova yapmaktır. Ancak imgeleme metodunun daha doğru ve etkili uygulanabilmesi açısından sadece sporcular değil aynı doğrultuda antrenörler ve yöneticiler de bu konuda bilgi sahibi olmalıdır. İmgeleme, herhangi bir fiili alıştırma yapılmaksızın, sadece sporcunun seçmiş olduğu hareketi planlı ve yoğun bir şekilde hayal ederek (zihinde canlandırarak) yeni bir hareketin öğrenilmesi ya da öğrenilmiş bir hareketin mükemmelleştirilmesi sürecidir (Feltz ve Riessinger,1990). Sporda imgeleme çalışması, sporcunun çevresel ve içsel faktörlerden bağımsız olarak bireysel performansını ortaya koymak amacıyla yapmayı planladığı ya da yapacağı hareketi zihinde canlandırması olarak ifade edilmektedir. Sporcular, psikolojik antrenman programları sayesinde duygu ve düşüncelerini kontrol edebilme, özgüven, motivasyonu sağlama, olumlu benlik algısı oluşturma, stresle başa çıkabilme ve beceri öğrenme konularında başarı sağlayabilmektedirler (Günişik, 2018). Birey, karşı karşıya kaldığı durumlarda zihinsel antrenman yoluyla daha makul ve doğru tepki vermeyi öğrenmekte, yaşanan süreci olumlu şekilde sonlandırabilmektedir (Aktepe, 2013). İmgeleme antrenmanları spor müsabakalarına psikolojik yönden hazırlıkta çok önemli bir yerdedir. Spor dünyası her zaman en yüksek performans kavramı üzerinde yoğunlaştığı için, yüksek performansla ulaşmayı hedefleyen sporcu da yansımaları bedensel hazırlık kadar psikolojik açıdan da hazırlanmalıdır, işte bu hazırlık safhasında imgeleme antrenmanları sporcunun yüksek performans kazanmasına çok önemli katkılarda bulunmaktadır(Beşiktaş,2005).

Masa Tenisi, teknik becerilerin yanı sıra çabuk kuvvet, çabukluk, çeviklik, reaksiyon gibi motor becerilerin ön planda yer aldığı bir spor dalıdır. Bir setin 11 sayıdan oluştuğu göz önüne alındığında maç içerisindeki ufak detaylar, sporcuların yarışma veya müsabakaları kazanıp kaybetmesinde son derece önemli rol oynamaktadır. Örneğin servis karşılamada yaşanabilecek olası bir kaygı ya da korku sporcunun teknik ve taktik becerilerini üst düzeyde etkileyebilmektedir. Yine maç içerisindeki olası bir anlık konsantrasyon kaybı önce setin daha sonra da maçın kaybedilmesine neden olabilmektedir. Gerek Dünya gerekse de Türkiye şampiyonalarında 10-1 geriden gelip seti ve maçı kazabilen sporcuların sayısı azımsanmayacak kadar çoktur. Dikkat ve odaklanmanın öneminin çoğu uygulayıcı tarafından bilindiği masa tenisi branşında sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin (kontrol, güven ve devamlılık) performanslarında etkili olacağı düşünülmektedir. Son yıllar da spor dünyasında artık fiziksel yetiler kadar zihinsel yetilerin de önemi oldukça artmıştır. Psikolojik ve fizyolojik bileşenlere sahip bir yapıya da olan insanın performansın da belirleyici olan fiziksel durumlarının yanında zihinsel ve psikolojik becerilerin de önemli katkısı olduğu kabul

edilmektedir (Konter 2003). Sporda başarı elde etmek de kondisyon, teknik, taktik gibi parametreler tek başına yeterli olmamaktadır. Sporda başarı edinimi, fiziksel hazırlık ile psikolojik faktörlerin birleşmesi ile mümkün olabilmektedir (Roberts vd., 1999). Bu bağlamda, spor psikolojisinin pozitif bir kavramı olan zihinsel dayanıklılık kavramı sportif başarı için önemli kavramlardan biri olarak görülmektedir. Zihinsel dayanıklılık; terslik, çatışma, artan baskı ve stres gibi bir takım olumsuz durumlar karşısında kişinin kendini toparlama gücü ve eski haline gelebilmek için geliştirilmesi gereken pozitif psikolojik beceri şeklinde tanımlanmaktadır. (Luthans, 2002). Zihinsel dayanıklılık kavramı, sporcuların performansını zihinsel olarak olumsuz yönde etkileyecek engellere rağmen iyi performans gösterme isteği ve beceresi görülmektedir. (Bayköse ve Keskin, 2018). Zihinsel yönden dayanıklılığı iyi olan sporcular bu özelliği nispeten daha düşük seviyede olan sporculara kıyasla odaklanma, durumları yönetebilme ve olumsuz olaylara karşı sakin bir davranış gösterip bu durumdan bir avantaj elde edebilme konularında daha önde oldukları görülmektedir (Yıldız, 2017). Yüksek zihinsel dayanıklılık, sporcuların sportif performans çıktılarını artırmanın yanın da sporcuları psikolojik yönden de olumlu olarak etkilemektedir. Sporda kaygı, stres durumları, stresle başa çıkma, öz güven, cesaret, tükenmişlik ve kendinle konuşma gibi psikolojik özellikler ile zihinsel dayanıklılık arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır(Gümüşoğlu ve Aşçı, 2020). Zihinsel dayanıklılığın, sporda müsabaka ortamında sık görülen kaygı, stres ve stresle başa çıkma gibi durumlar da ilişkili olduğu görülmektedir. Kaygı ve stresin zihinsel dayanıklılık ile ilişkisine yönelik yapılan araştırmalar incelendiğinde; zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların yarışma ortamın da daha fazla çaba harcadıkları, stres, kaygı, artan baskı ve olumsuz durumlar ile baş etme potansiyellerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Jones, 2002).

Masa tenisi branşı müsabaka içinde üstünlüğün çabuk değiştiği bir spor dalıdır. Bu açıdan sporcuların müsabaka içerisinde zihinsel dayanıklılık ve devamlılık önemli bir yere sahip olmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde sporcuların daha iyi motive olmalarını sağlamada etkin rol oynayan imgeleme ve zihinsel dayanıklılık ile ilgili çalışmaların çok yetersiz olduğu görülmüştür. Bu çalışmanın ilgili literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki ya da fazla değişken arasındaki değişimin oluşumunu veya düzeyini belirlemek amacıyla kullanılan araştırma yaklaşımlarıdır. (Karasar,2009).

Araştırma Grubu

Çalışma grubunu, 2024 yılında yapılan ulusal (süperlig,1.lig) ve yerel masa tenisi liglerinde oynayan 67'i kadın 78'i erkek olmak üzere toplam 145 masa tenisi sporcusu oluşturmaktadır. Çalışmaya dahil olma kriteri olarak araştırmaya katılacak sporcularda; 18 yaş ve üzerinde bir yaşta olma ve aktif masa tenisi lisansına sahip olma kriteri aranmıştır. Ölçek formları çevrimiçi ortam ve yüz yüze görüşme ile 170 katılımcıya gönderilmiş ve 145 katılımcıdan geri dönüş sağlanmıştır.

Veri toplama Araçları

Kişisel Bilgi Form

Çalışmanın bağımsız değişkenleri hakkında bilgi toplamak için araştırmacı tarafından oluşturulan, masa tenisi sporcularının, yaşı, millîlik durumu, kaç yıldır masa tenisi oynadığı, elde etmiş olduğu dereceler gibi soruların olduğu form düzenlenmiştir.

Sporda zihinsel Dayanıklık Envanteri

Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği Sheard, Golby ve Van Wersch (2009) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçeye uyarlanması Altıntaş (2016). Tarafından yapılmıştır. Sporda dayanıklılık envanteri, toplam zihinsel dayanıklılık ile ilgili bilgi oluşturmalarının yanında; devamlılık (3, 8, 10, 12) güven (1, 5, 6, 11, 13, 14), ve kontrol (2, 4, 7, 9) alt boyutlarını belirleyen 14 sorudan meydana gelmektedir. Ölçek 4'lü likert tipinden oluşmaktadır. (1.tamamen yanlış, 2.yanlış, 3.doğru, 4.tamamen doğru) şeklinde ölçümleme yapmaktadır. Ölçekte ters sorular olmaktadır. (2, 4, 7, 8, 9, 10). Ölçeğin elde edilen iç tutarlılık katsayıları “Güven” alt boyutunda 0.84, “Kontrol” alt boyutunda 0.79, “Devamlılık” alt boyutunda ise 0.51 şeklinde tespit edilmiştir.

Sporda İmgeleme Envanteri

Hall, Mack, Paivio ve Hausenblas (1998) tarafından geliştirilen 30 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin orijinaline bakıldığında Cronbach Alpha değeri .68 ile .87 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Envanter Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 21 madde ve 4 alt boyuttan (Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık, Motivasyonel Genel-Uсталık) envanter, yedili dereceleme sistemine göre tasarlanmıştır. Envanterin orijinalinde Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları “Bilişsel İmgeleme” alt boyutu için .81, “Motivasyonel Özel İmgeleme” alt boyutu için .80, “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” alt boyutu için .71 ve “Motivasyonel Genel Uсталık” alt boyutu için .59 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Veriler IBM SPSS 23 programına aktararak ve istatistiki analizleri yapılmıştır. Yapılan analizlerde anlamlılık seviyesi $p \leq 0.05$ kabul edilmiştir. Verilerin normal dağılım da olduğunu tespit etmek amacıyla grafik testlerinden Box Plot grafiğine Q-Q grafiğine, ve Histogram grafiğine bakılmış, analitik testlerden Shapiro-Wilk ve Kolmogorov- Smirnov testleri uygulanmıştır. Yapılan normallik testleri sonucu verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Bu test incelmeleri sonucunda parametrik testler yapılmaya karar verilmiştir. Masa tenisi sporcularının millilik durumu, cinsiyet değişkenlerine ait verilerin analizinde bağımsız-örneklem t testi uygulanmıştır. Masa tenisi sporcularının yaş, en iyi derece değişkenlerinin analizinde tek-yönlü anova testi uygulanmıştır. Tek yönlü anova testi sonucuna gruplar arası farkı belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden duncan testi yapılmıştır. Sporda imgeleme ölçeği ile sporda zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiye tespit etmek için pearson korelasyon testi yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya katılan masa tenisi sporcularına ait demografik bilgiler

Değişken	Düzy	N	%
Cinsiyet	Erkek	78	52.3
	Kadın	67	45.5
Spor derecesi	İl	60	40.3
	Bölge	48	32.2
	Türkiye	37	24.8
Millilik	Evet	31	20.8
	Hayır	110	73.8
Yaş	18-22	64	43.0
	23-28	70	47.0
	29-34	11	7.4

Tablo 2. Millilik değişkenine göre ölçek alt boyut ve toplam puan ortalamaları t testi bulguları

Alt Boyutlar	Millilik	N	X	Ss	t	p
Bilişsel Imgeleme	Evet	31	5.81	1.28	2.38	0.18*
	Hayır	114	5.20	1.29		
Motivasyonel Özel Imgeleme	Evet	31	5.58	1.23	2.69	0.28*
	Hayır	14	4.74	1.25		
Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık	Evet	31	5.38	1.59	2.30	0.23*
	Hayır	14	4.68	1.37		
Motivasyonel Genel-Ustalık	Evet	31	5.98	1.52	1.87	0.07*
	Hayır	114	5.53	0.85		
Güven	Evet	31	2.69	1.25	-2.20	0.29*
	Hayır	114	2.91	0.50		
Devamlılık	Evet	31	2.56	0.48	-784	.435
	Hayır	114	2.638	0.49		
Kontrol	Evet	31	2.84	0.46	1.19	.084
	Hayır	114	2.84	0.50		

p<.05*

Tablo 2’de görüldüğü gibi, çalışma grubunun sporda imgeleme ölçeğinin tüm alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık ölçeğinin güven alt boyutlarında milli sporcular lehine anlamlı farklılık bulunmuştur.

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

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Bilişsel Imgeleme	Kadın	67	5.28	1.35	-.558	.188
	Erkek	78	5.39	1.20		
Motivasyonel Özel Imgeleme	Kadın	67	4.71	1.69	-1.70	0.54
	Erkek	78	5.15	1.41		
Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık	Kadın	67	4.69	1.57	1.14	0.14
	Erkek	78	4.98	1.47		

Motivasyonel Genel-Uсталık	Kadın	67	5.56	1.13	-368	132
	Erkek	78	5.63	1.28		
Güven	Kadın	67	2.65	.735	-2.15	.115
	Erkek	78	2.92	.542		
Devamlılık	Kadın	67	2.58	.887	-156	.007*
	Erkek	78	2.60	.606		
Kontrol	Kadın	67	2.59	1.00	-.126	.047*
	Erkek	78	2.78	.831		

p<.05*

Tablo 3'te görüldüğü gibi, Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin, devamlılık ve kontrol alt boyutlarında cinsiyet değişkenini arasında erkek sporcular lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Sporda imgeleme tüm alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık görülmemiştir.

Tablo 4. Masa tenisçilerin sporda imgeleme ölçeği ile sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinden almış oldukları puanların yaş değişkenine göre karşılaştırılması (Tek yönlü anova testi)

Alt Boyutlar	Yaş	N	$\bar{X}$	Ss	F	P	Duncan
Bilişsel İmgeleme	18-22	64	5.06	1.47	2.92	0.47*	29-34>23-28
	23-28	70	5.54	1.07			
	29-34	11	5.67	1.27			
	Toplam	145	5.34	1.28			

Tablo 4'de görüldüğü gibi sporda imgeleme ölçeğinin alt boyutu olan bilişsel imgeleme boyutu ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için n Post hoc testlerinden duncan testi yapılmıştır. yaşı 18-22 olan grubun bilişsel imgeleme kullanım ortalaması (x=5,064) yaşı 23-28 olan grubun bilişsel imgeleme kullanım ortalaması (x=5,541) yaşı 29-34 olan grubun bilişsel imgeleme kullanım ortalaması (x=6,1321) olduğundan dolayı yaşı 29-34 olan grubun lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Diğer alt boyutlarda yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Tablo 5. Masa tenisçilerin sporda imgeleme ölçeği ile sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinden almış oldukları puanların spor derecesi değişkenine göre karşılaştırılması (Tek yönlü anova testi)

Alt Boyutlar	Spor derecesi	N	$\bar{X}$	Ss	F	P	Duncan
Bilişsel İmgeleme	İl	60	4.99	1.23	11.16	.005*	Türkiye>Bölge>
	Bölge	48	5.17	1.33			
	Türkiye	37	6.13	.858			
	Toplam	145	5.34	1.27			
Motivasyonel imgeleme	İl	60	4.59	1.51	6.05	.011*	
	Bölge	48	4.85	1.56			

Türkiye 37 5.67 1.40

Türkiye>Bölge>

Toplam 145 5.95 1.55

Tablo 5’de görüldüğü gibi sporda imgeleme alt boyutlarından bilişsel imgeleme boyutunda en iyi derece değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için n Post hoch testlerinden duncan testi yapılmıştır. En iyi derecesi il derecesi olan grubun bilişsel imgeleme kullanım ortalaması ($x=4,9963$) En iyi derecesi bölge derecesi olan grubun bilişsel imgeleme kullanım ortalaması ($x=5,1713$) En iyi derecesi Türkiye derecesi olan grubun bilişsel imgeleme kullanım ortalaması ($x=6,1321$) olduğundan dolayı Türkiye derecesi olan grubun lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Sporda imgeleme alt boyutlarından motivasyonel imgeleme boyutunda en iyi derece değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Post hoch testlerinden duncan testi yapılmıştır. En iyi derecesi il derecesi olan grubun motivasyonel imgeleme kullanım ortalaması ($x=4,5900$) En iyi derecesi bölge derecesi olan grubun motivasyonel imgeleme kullanım ortalaması ($x=4,8542$) En iyi derecesi Türkiye derecesi olan grubun motivasyonel imgeleme kullanım ortalaması ($x=5,6703$) olduğundan dolayı Türkiye derecesi olan grubun lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Diğer alt boyutlar ile spor derecesi arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 6. Sporda imgeleme ölçeği ile sporda zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiye ait korelasyon analizi sonuçları.

Alt Boyutlar	1	2	3	4	5	6	7
1.Bilişsel İmgeleme	1						
2.M.özelimgeleme	.63*	1					
3.M.genel Uyarılmışlık	.59*	.51**	1				
4.M. Genel ustalık	.61*	.39	.45*	1			
5.Devamlılık	.35	.52**	.44*	.41	1		
6. Güven	.71*	.50*	.36	.63*	.44	1	
7. Kontrol	.37	.29	.39*	.55**	.28	.49	1

* $p<0.05$

Tablo 6’da görüldüğü gibi, sporda imgeleme ölçeği alt boyutları ile sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiye ilişkin korelasyon katsayısı ($r=$) verilerine ait yukarıdaki tabloya bakıldığında, sporda imgeleme alt tüm boyutları ile sporda zihinsel dayanıklılık tüm alt boyutları arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, Türkiye’nin farklı illerinde yerel ve ulusal yapılan, masa tenisi müsabakalarına katılan aktif 145 gönüllü masa tenisçinin imgelemeleriyle zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışma grubunun, imgeleme ölçeğinin

tüm alt boyutlarında zihinsel dayanıklılık ölçeğinin de güven alt boyutunda millilik değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Benzer bir çalışmada, Demir (2020) Güreşçilerde müsabaka öncesi imgeleme düzeyinin durumluk kaygıya etkisi adlı çalışmasında İmgeleme ölçeğinin tüm alt boyutlarında millilik değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur. Boz,(2019) Elit karatecilerin imgeleme çalışmaları ile kaygı ilişkisinin incelenmesi adlı çalışmasında imgeleme kullanımı ile millilik durumu arasında anlamlı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu sonuçlar, bu çalışmadakileri destekler niteliktedir. Güvendi ve ark. (2018) yılında profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ile zihinsel dayanakları arsında ilişkinin incelenmesi adlı çalışmasında, zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutu ile millilik değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur. Sarı vd. (2020) Taekwondo sporcularının zihinsel dayandıklarını inceleme adlı çalışmasında millilik değişkeni ile zihinsel dayanıklılık arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulamamıştır.

Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin devamlılık ve kontrol alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Çalışma sonuçlarımızda, erkek masa tenisçilerinin kadın masa tenisçilere göre zihinsel dayanıklılık ortalamaları biraz yüksek çıkmıştır. Nicholls vd. (2009) yapmış oldukları çalışmada, cinsiyet değişkeni ile zihinsel dayanıklılık arasında erkeklerin lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulmuşlardır. Madrigal(2015), tenisçiler üzerinde yapmış olduğu çalışmasında zihinsel dayanıklılık ile cinsiyet değişkeni arasında erkek lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Masum (2014), Pakistanlı tenisçiler üzerinde yapılan bir çalışmada, cinsiyet değişkeni açısından ele alınan zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, istatistiksel anlamda erkekler lehine anlamlı düzeyde farklılık olduğunu tespit etmiştir. Bu sonuçlara bakıldığında, çalışmamızda elde edilen verilerle paralellik göstermekte ve destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Kocaekşi vd. (2020), güreşçiler üzerinde yapmış oldukları zihinsel dayanıklılık çalışmasında, cinsiyet değişkeni ile zihinsel dayanıklılık arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulamadıklarını ifade etmişlerdir. Akıveren 'in (2017), sporcuların motivasyonel kendinle konuşma ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişki adlı çalışmasında cinsiyet değişkeni ile zihinsel dayanıklılık arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunamadığını ifade etmiştir. Literatüre bakıldığında bu çalışmada elde edilen sonuçlar ile farklılık gösterdiği söylenebilir.

İmgeleme ölçeğinin tüm alt boyutlarında en iyi derece değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Zihinsel dayanıklılık tüm alt boyutlarında en iyi derece değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunamamıştır. Kaya vd.(2020), Grekoromen güreşçiler üzerinde yapmış oldukları çalışmada, en iyi derece ile imgelemenin alt boyutu olan bilişsel imgeleme boyutu arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık anlamlı farklılık bulunmuşlardır.

Sporda imgeleme envanteri tüm alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunamamıştır. İmgeleme puan ortalama değerlerine bakıldığında, yaşça büyük olan sporcuların bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutu ortalamaları yaşça küçük olanlara göre daha yüksek olarak bulunmuştur. Parker ve Lovell'ın (2012) yılında genç sporcular örnekleminde yapılan araştırmaya göre, 20-21 yaş grubunun 12-13 yaş grubu katılımcılara göre daha yüksek imgeleme puanı ortalamalarına

sahip olduklarını ortaya koymuşlardır. Kartal vd. (2012) yılında yapmış oldukları takım sporcuların imgeleme ve başarı motivasyonu adlı çalışmada imgeleme kullanımı ile yaş değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunamadığını ifade etmişlerdir. Bu sonuçların, bizim çalışmamızı destekler nitelikte olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Zihinsel dayanıklılık alt boyutunda olan güven alt boyutu ile yaş değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur. Ayrıca zihinsel dayanıklılık tüm alt boyutlarında yaşı büyük olan sporcuların daha fazla ortalamalara sahip olduğu görülmüştür. Bu durumun, sporcularda yaş arttıkça zorlu durumlar ile mücadele edildiğinden ve bu mücadele sonucunda deneyim kazandığından dolayı, karşılaşılan aynı zorlu durumlara karşı, daha rahat daha kolay, mücadele ettikleri ve bunun sonucunda zihinsel dayanıklılıklarını arttırdığı şeklinde yorumlanabilir.

Şimşek ve Kartal(2023), bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayandıklarının incelenmesiyle ilgili yapmış oldukları çalışmada, zihinsel dayanıklılık alt boyutu olan güven alt boyutu ile yaş değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulmuşlardır.

Yardımcı vd. (2017), Amerikan futbolcuları üzerinde yaptıkları çalışmada 24 yaş ve üzeri futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaşça küçük olanlara göre daha yüksek düzeyde olduğu sonucunu rapor etmişlerdir. Bu sonuçlar bizim bulduğumuz sonuçlar ile paralellik göstermektedir.

KAYNAKLAR

- Akılveren, P. (2017). Sporcuların motivasyonel kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyinin incelenmesi.
- Aktepe, K. (2013). Sporda zihinsel antrenman. Nobel Akademik.
- Bayköse, N., & Keskin, P. (2018). Boşluğa dokunmak filminin içerik açısından sporda psikolojik beceri faktörleri bağlamında incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 31-41
- Beşiktaş, M. Y. (2005). *Spor müsabakalarına psikolojik hazırlıkta imgelemenin rolü ve önemi* (Yüksek lisans tezi) Marmara Üniversitesi.
- Boz, E. (2019). *Elit karate sporcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi) Bartın Üniversitesi.
- Demir, H. (2020). *Güreşçilerde müsabaka öncesi imgeleme düzeyinin durumluk kaygıya etkisi* (Yüksek lisans tezi).
- Egesoy, H., Eniseler, N., Çamlıyer, H. ve Çamlıyer, H., (1999). Elit ve Elit Olmayan Futbol Oyuncularının Karar Verme Performanslarının Karar Verme Hızı ve Verilen Kararın Doğruluğu Açısından Karşılaştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2):22-33.
- Feltz DC, Riessinger CA. (1990). Effects of in vivo imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. (12):132-143.
- Günişik, E., (2018). Spor psikolojisi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 1(3), 34. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/besad/issue/53451/711443>.
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M., Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS*, 4(2), 70-78.
- Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218

- Kaya, D. G., & Günay, M. (2020). Güreş Grekoromen Milli Sporcularının İmgeleme Ve Başarı Motivasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 62-72.
- Kartal, Z., Güvendi, B., Türksoy, A., & Altıncı, E. (2017). Takım sporcularının imgeleme kullanımları ile başarı motivasyonları arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 41-53.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayınevi.
- Kocaekşi, S., & Özbay Yıldırım, I. (2020). Güreşçilerde zihinsel dayanıklılık, öz yeterlik inancı ve sportif kendine güven düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 392-406.
- Konter, E., (2003) *Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler*, Dokuz Eylül Yayınları.
- Luthans, F., (2002). Positive organizational behavior: developing and managing psychological strengths, *Academy of Management Executive*, 16(1), 57-72.
- Madrigal, L., Robbins, J., Gill, D. L., & Wurst, K. (2015). A pilot study investigating the reasons for playing through pain and injury: Emerging themes in men's and women's collegiate rugby. *The Sport Psychologist*. 29(4), 310-318.
- Masum, R. (2014). A mixed method analysis of mental toughness in elite and sub-elite male and female tennis players in Pakistan. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 1(6), 110-122.
- Nicholls AR, Polman RC, Levy AR, Backhouse SH, 2009. Mental toughness in sport: achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1): 73-75.
- Parker, J. K., & Lovell, G. P. (2012). Age differences in the vividness of youth sport performers' imagery ability. *J Imagery Res Sport Phys Activ*. 7(1), 1-13
- Roberts, G., Spink, K., & Pemberton, C. L. (1999). *Learning experiences in sport psychology*. 2nd Edition. (U.K). Human Kinetics
- Sarı, İ., Sağ, S., & Pınar Demir, A. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: taekwondo sporcularında bir inceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 131-147.
- Şimşek, B., & Kartal, A. (2023). Takım ve Bireysel Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 28-40.
- Uğur, Y. (2016). *İmgeleme türlerinin sportif performans üzerinde etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi), Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Yardımcı, A., Sadık, R., & Kardaş, N. T. (2017). Amerikan futbolu sporcularının yalnızlık düzeyleri ve sporda Mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Spor Bil Araş Derg*, 2(2), 79-90.
- Yıldız, A.B. (2017). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.



Farklı Liglerdeki “Başarılı” Takımların Performanslarının Karşılaştırılması

Yavuz Can DOĞANAY¹, Barış KARAKOÇ²

¹Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi

²Haliç Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-2128-8483>

To cite this article/ Atıf için:

Doğanay, Y.C., & Karakoç, B. (2025). Farklı liglerdeki “başarılı” takımların performanslarının karşılaştırılması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 12-25.

Özet

Bu çalışma, 2023-2024 sezonunda İngiltere Premier League, İspanya La Liga ve İtalya Serie A’da yer alan, UEFA Şampiyonlar Ligi’ne katılma hakkı kazanan takımların hücum ve savunma performanslarının karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır. Araştırma kapsamında, takımların ve aynı maçtaki rakiplerinin gerçekleştirdiği 30 adet performans değişkeni analiz edilmiştir. Çalışmada, gözlemsel ve kesitsel araştırma modeli kullanılmış olup, üç farklı ligde Şampiyonlar Ligi’ne katılma hakkı kazanan 13 takımın toplam 493 müsabakasına ait istatistikler incelenmiştir. Veriler, Stats Perform bünyesinde yer alan OPTA’dan temin edilerek filtrelenmiş, istatistiksel analizler için SPSS (v. 25.0) programı kullanılmıştır. ANOVA testi ve Bonferroni post-hoc analizi ile ligler arasındaki farklılıklar değerlendirilmiştir ($p < 0.05$). Çalışma sonucunda Premier League takımlarının hücum değişkenlerinde (pas, isabetli pas, isabetli pas yüzdesi ve gol pozisyonları) diğer iki lige göre anlamlı ölçüde üstün oldukları tespit edilmiştir. La Liga takımlarının ortalama isabetli pas mesafeleri daha uzun iken, Serie A takımları hava topu mücadeleleri ve kazanılan hava topu mücadelelerinde daha yüksek performans sergilemiştir. Liglerin rakiplerine verdiği xG değerlerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Premier League’deki başarılı takımların daha baskın bir oyun sergileyerek rakiplerine daha az hücum aksiyonu imkânı tanıdığı gözlenmiştir. Bu bulgular, farklı liglerdeki takımların hücum ve savunma stratejilerinde belirgin farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar kelimeler: Futbol, maç analizi, teknik değişkenler

Comparison of the Performance of “Successful” Teams in Different Leagues

Abstract

This study aimed to compare the offensive and defensive performances of teams from the English Premier League, Spanish La Liga, and Italian Serie A, which qualified for the UEFA Champions League in the 2023-2024 season. The research analyzed 30 performance variables that teams and their opponents carried out in the same games. An observational and cross-sectional research model was used, examining statistics from a total of 493 matches involving 13 teams qualified for the Champions League from the three leagues. Data were obtained and filtered from OPTA within Stats Perform and SPSS (v. 25.0) software was used for statistical analysis. Differences among the leagues were statistically evaluated using ANOVA and Bonferroni post-hoc analysis ($p < 0.05$). Results revealed that Premier League teams significantly outperformed the other two leagues in offensive parameters (passes, successful passes, successful pass percentage, and goal opportunities). While La Liga teams had longer average successful passing distances, Serie A teams showed higher performance in aerial duels and aerial duels won. No significant differences were found in expected goals (xG) allowed to opponents.

among the leagues. Successful teams in the Premier League were observed to adopt a more dominant style, limiting their opponents' offensive actions. These findings highlight notable differences in offensive and defensive strategies among teams from different leagues.

Keywords: Football, match analysis, technical variables

GİRİŞ

Futbol, dünya çapında takip edilen ve diğer branşlara göre popülaritesi en yüksek olan spor dalı olarak kabul edilmektedir (Manna vd., 2011). Farklı coğrafyalardaki milyonlarca insanı etkisi altına alan oyunda, oyuncular teknik ve taktik becerilerini, fiziksel kaliteleri ile oyunun savunma ve hücum prensipleri özelinde sahaya yansıtırken, olabildiğince gol atmaya ancak rakibe bu imkânı vermemeyi amaçlamaktadırlar (Bilgin ve Bozyılan, 2024). Futbolda başarı için oyuncuların teknik, taktik ve fiziksel becerileri önemlidir. Ancak farklı ülkelerdeki oyun tarzları bireysel yeterlilikler ve becerilere göre ayrışmakta, yerel liglerdeki takımlar arasında oyun stratejileri ve saha içi taktik anlayışlarında farklılıklar gözlemlenmektedir (Coşkun vd., 2020). Bir futbol maçının sonucu birçok faktörün etkisiyle şekillenir. Bu faktörler arasında iç saha ve deplasman avantajı, sakat oyuncuların varlığı ve çeşitli psikolojik unsurlar önemli bir rol oynamaktadır (Rue ve Salvesen, 2020). Diğer spor branşlarında olduğu gibi, futbolda da maç analizinden elde edilen veriler aktif olarak kullanılmaktadır. Takımların savunma ve hücum performanslarını belirleyen çeşitli parametreler (örneğin; top kazanma, top kaybı, isabetli şut, başarılı pas ve atılan gol sayısı gibi) müsabaka analizi yoluyla tespit edilebilmektedir (Arı ve Apaydın, 2023). Maç analizleri, takımların gelecekteki performanslarını olumlu yönde etkilemekte ve antrenörler, eğitimciler ile oyuncular için güvenilir bilgi akışı sağlamada kritik bir rol üstlenmektedir (Bilgin ve Bozyılan, 2024). Müsabaka analizi, maç stratejisi ve taktik belirleme süreçlerinin temelini oluştururken, bilgisayar yazılımlarının gelişimi sayesinde maç esnasında belirlenen teknik, taktik ve fiziksel performans verilerinin detaylı şekilde incelenmesine olanak tanımaktadır (Başkaya ve Karaca, 2023). Elde edilen veriler, oyun pozisyonları veya bağlamsal faktörler gibi çeşitli değişkenlere göre analiz edilebilmektedir (Gai vd., 2019). Buna ek olarak, maç analizi için kullanılan sistemler; oyuncuların şut, faul, pas, top kontrolü gibi aksiyonlarına dair istatistiksel veriler sunarken, başarılı ve başarısız takımların performans göstergeleri hakkında da önemli bilgiler sağlayabilmektedir (Kurak vd., 2021). Son dönemlerde yapılan araştırmalar, topa sahip olma, kaleye atılan şutlar ve atılan gol sayılarının, başarılı futbol takımları için temel performans göstergeleri olduğunu ortaya koymuştur (Araya ve Larkin, 2013).

Avrupa Futbol Federasyonları Birliği (UEFA) bünyesinde yer alan en üst düzey beş profesyonel lig; İspanyol La Liga, İngiltere Premier Ligi, İtalyan Serie A, Almanya Bundesliga ve Fransız Ligue 1'dir. Bu ligler, dünya genelinde en başarılı futbol ligleri olarak kabul edilmektedir (Yi vd., 2019). Takımlar, Avrupa'da gösterdikleri başarılarla, bir sonraki sezon ülkelerinden Avrupa kupalarına katılacak takımların belirlenmesinde etkili olan ülkeler arası lig sıralamasına doğrudan katkıda bulunmaktadır. Bu sıralama, UEFA tarafından belirlenen ülke katsayı sistemi çerçevesinde şekillenir ve ülkelerin önceki beş sezon boyunca Avrupa kupalarındaki performanslarına dayanır. Yapılan bir araştırmada, Avrupa kupalarına katılım için gerekli maç başına puan ortalamaları incelenmiş ve Bundesliga (1,75) ile Premier League'e (1,62) kıyasla Türkiye Süper Ligi'nde (2,10) daha yüksek bir ortalama gerektiği tespit edilmiştir. Bu farkın, Bundesliga ve Premier Lig'den yedi, Süper Lig'den ise yalnızca beş takımın Avrupa kupalarına katılabilmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir (Güneş ve Bozdoğan, 2024). İngiltere Premier League'deki takımlar, genellikle doğrudan oynama tarzlarıyla tanımlanırken, oyuncuların fiziksel özelliklerine (güç, hız, dayanıklılık vb.) özel bir vurgu yapıldığı görülmektedir (Dellal vd., 2011). Bir diğer çalışmada Premier League

oyuncuları, Championship ve League 1'deki meslektaşlarına kıyasla anlamlı ölçüde daha fazla toplam pas, başarılı pas, ileri pas, alınan top ve topa dokunuş gerçekleştirmiştir. Ancak, Championship ve League 1 oyuncuları Premier League oyuncularına kıyasla daha fazla kafa vuruşu ve top kesme eylemi yapmıştır. Ayrıca, League 1 oyuncularının, Premier League oyuncularına göre daha fazla top uzaklaştırma ve son üçüncü bölgeye giriş yaptığı belirlenmiştir (Bradley vd., 2013). İngiltere Premier Ligi'nde 2012-2013 sezonunda yapılan bir çalışmada, ligde ilk 10 sırada yer alan takımların, son 10 sıradaki takımlara kıyasla daha fazla orta açtığı, daha fazla şut çektiği ve kaleyi bulan şut oranlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Araya ve Larkin, 2013). İspanya La Liga 'da yapılan bir araştırmada, ilk 3 sıradaki takımların toplam başarılı pas sayısının, ligin son 3 sırasında bulunan takımlara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Liu vd., 2016). İtalya Serie A'da gerçekleştirilen bir çalışmada, ligde ilk 5 sıradaki takımların isabetli pas sayılarının, son 5 sıradaki takımlara göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Rampinini vd., 2009). Bu farklılıklar, ligler arasındaki oyun tarzı ve taktiksel eğilimlerin belirginleşmesine neden olmaktadır. 2022 Dünya Kupası'nda yapılan bir araştırmada, Son 16 turuna yükselen ve elenen ülkeler arasında isabetli pas sayısı, pas yüzdesi ve gol sayısı bakımından üst tura çıkan takımlar lehine anlamlı farklar bulunduğu belirlenmiştir. Grup aşamalarında, topa sahip olma yüzdesi, toplam ve isabetli pas sayısı ve yüzdesi, gol beklentisi ile toplam gol sayısı arasında orta ve yüksek düzeyde pozitif yönlü ilişkiler olduğu görülmüştür. Turnuva genelinde, galip gelen takımların topa sahip olma yüzdesi, isabetli pas sayısı ve yüzdesi, gol beklentisi, toplam koşu mesafesi ile gol sayısı arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, başarılı top kapma sayısı ile toplanan puan arasında da orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür (Başkaya ve Karaca, 2023). Başka bir çalışmada, 2014 ve 2022 Dünya Kupaları'nda açık oyundan ve duran toplardan (korner, frikik, penaltı) atılan gollerin yüzdesel oranlarında benzerlikler görülürken, 2018 Dünya Kupası'nda özellikle duran toplardan atılan gol sayısında belirgin bir artış olduğu ortaya çıkmıştır (Bilgin ve Bozyılan, 2024). Türkiye Süper Ligi'nde gerçekleştirilen bir araştırmada, galibiyetle sonuçlanan maçlarda yer alan takımların toplam şut sayısı, isabetli şut oranı, rakip ceza sahasında yapılan toplam ve olumlu pas sayıları ile ceza sahasına gönderilen isabetli toplar açısından daha yüksek değerlere sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, iç sahada mücadele eden ve sezonu ilk 10 sırada tamamlayan takımların, bu parametrelerin tamamında, deplasmanda oynayan ve ligi son 10 sırada bitiren ekiplere kıyasla daha avantajlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Gürkan, 2023).

Bu çalışma kapsamında, 2023-2024 sezonunda İngiltere Premier League, İspanya La Liga ve Serie A'da UEFA Şampiyonlar Ligi'ne katılma hakkı kazanan takımların performansları karşılaştırılacaktır. Bu karşılaştırma, takımların maçlarında rakiplerinin sahibi olduğu hücum ve savunma değişkenleri olmak üzere toplamda 30 değişken (Pas, İsabetli Pas, İsabetli Pas %, Gol Pozisyonu, Orta, İsabetli Orta, Ortalama İsabetli Pas Mesafesi, xG, Hamleler, Kazanılan Hamleler, Top Kazanma, Hava Topu Mücadeleleri, Kazanılan Hava Topu Mücadeleleri, İkili Mücadeleler ve Kazanılan İkili Mücadeleler) üzerinden yapılacaktır. Bu bağlamda, farklı liglerdeki oyun dinamiklerinin analiz edilmesi ve UEFA Şampiyonlar Ligi'ne katılım hakkı kazanan takımların belirleyici performans faktörlerinin tespit edilmesi amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada, gözlemsel araştırma modellerinden biri olan kesitsel araştırma modeli kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Çalışma evrenini 2023-2024 sezonunda İngiltere Premier Lig (PL), İspanya La Liga (LL) ve İtalya Serie A (SA)'da oynanan toplam 1139 müsabaka, örneklemini ise bu liglerde 2024-2025 sezonunda UEFA Şampiyonlar Ligi'ne gitmeye hak kazanan on üç takımın (Manchester City, Arsenal, Liverpool, Aston Villa, İnter, Milan, Juventus, Atalanta, Bologna, Real Madrid, Barcelona, Girona ve Atletico Madrid) oynadığı 493 müsabaka oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Çalışmada kullanılan veriler profesyonel futbol liglerinin performans analizlerinde veri sağlayıcı olarak kullanılan, geçerlik ve güvenilirliği sebebiyle birçok bilimsel çalışmada da yer alan OPTA firmasını (Redwood-Brown, 2008; Oliva-Lozano vd., 2023) bünyesinde barındıran Stats Perform'dan alınmıştır. OPTA'nın sisteminde farklı raporlamalar ile farklı liglerde, ulusal/uluslararası turnuvalarda, milli takım maçlarında toplanan ve futbola özgü yüzlerce veri bulunmaktadır. Çalışmada kullanılmak üzere firmadan ham veriler alınmış, Microsoft Excel'e aktararak araştırma problemine uygun şekilde filtrelenmiş ve istatistiksel analizler için hazır hale getirilmiştir. Çalışma için üç farklı ligde (Premier League, La Liga, Serie A) çalışma grubu bölümünde belirtilen sezonda UEFA Şampiyonlar Ligi'ne katılma hakkı elde eden takımların hücum değişkenleri (pas sayısı, isabetli pas sayısı, isabetli pas yüzdesi, gol pozisyonları, orta sayısı, beklenen gol değeri - xG) ve savunma değişkenleri (hamleler, kazanılan hamleler, top kapma, topu geri kazanma, ikili mücadeleler, hava topu mücadeleleri ve kazanılan hava topu mücadeleleri) ile bu takımların maçlarında rakiplerinin sahibi olduğu hücum ve savunma değişkenleri olmak üzere toplamda 30 değişken kullanılmıştır. Bu çalışmanın gerçekleştirilebilmesi için yerel üniversitenin etik kurulundan onay alınmıştır (29.01.2025-01). Ayrıca verilerin kullanılması için Stats Perform gerekli izinleri vermiştir (EK1).

Verilerin Analizi

Veri sağlayıcı firmadan alınan ve Microsoft Excel'de filtrelenen veriler daha sonra istatistiksel olarak değerlendirilmiştir. Verilerin Analizi için SPSS 25.0 programı kullanılmış, değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri (ortalama ve standart sapma) belirlenmiş, verilerin normallik dağılımları için Skewness ve Kurtosis değerleri incelenmiş ve (-1.5; +1.5) aralığında olması sebebiyle normal dağılım gösterdikleri kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Farklı liglerdeki değişkenlerin karşılaştırılması için ANOVA testi kullanılmıştır. Ligler arasında fark olması durumunda ise farkın hangi ligden kaynaklandığının tespiti için Bonferroni analizi yapılmıştır. Farkların etki büyüklükleri etakare değerleri ile değerlendirilmiştir. Buna göre 0,01 = küçük; 0,06 = orta; 0,14 = büyük olarak değerlendirilmiştir. (Field, 2013). Bütün analizler için anlamlılık düzeyi ise $p < 0.05$ olarak kullanılmıştır.

BULGULAR

Çalışma sonucunda 2023-2024 sezonunda farklı liglerdeki lig sıralamaları sebebiyle 2024-2025 sezonunda Şampiyonlar Ligi'ne katılmaya hak kazanan takımların hücum ve savunma değişkenleri ile bu takımların maçlarında rakiplerinin yaptıkları hücum ve savunma değişkenlerine ait tanımlayıcı istatistiklere Tablo 1'de yer verilmiştir.

Tablo 1. Üç farklı ligde takımların ve rakiplerinin hücum ve savunma değişkenlerine ait tanımlayıcı istatistikler

	Değişkenler	n	Takımlar		Rakipler	
			Ort.	SS	Ort.	SS
Hücum	Pas	493	551.0	135.5	455.4	124.7
	İsabetli Pas	493	459.5	137.0	364.5	125.4
	İsabetli Pas %	493	82.2	6.15	78.45	7.4
	Gol Pozisyonu	493	10.6	4.7	7.8	3.7
	Orta	493	18.0	8.1	15.9	7.7
	İsabetli Orta	493	4.7	2.8	3.8	2.5
	Ortalama İsabetli Pas Mesafesi	493	16.6	1.4	17.0	1.35
	xG	493	1.64	0.84	1.02	0.63
Savunma	Hamleler	493	15.5	5.0	16.5	5.2
	Kazanılan Hamleler	493	9.4	3.5	21.2	23.2
	Top Kazanma	493	52.8	9.0	47.7	20.8
	Hava Topu Mücadeleleri	493	23.4	9.8	28.1	21.7
	Kazanılan Hava Topu Mücadeleleri	493	12.3	5.8	21.3	23.7
	İkili Mücadeleler	493	92.5	14.9	72.2	33.8
	Kazanılan İkili Mücadeleler	493	47.2	8.9	42.7	19.5

Tablo 2. Takımların hücum değişkenlerinin üç farklı ligde karşılaştırılması

Değişkenler	PL (n=152)		LL (n=152)		SA (n=189)		F	p	η ²	Post-Hoc
	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS				
Pas	617.0	140.8	493.3	135.3	541.2	102.9	33.6	0.000***	0.03	PL>LL***, PL>SA***, LL<SA***
İsabetli Pas	527.8	138.9	394.8	139.2	452.0	101.8	41.9	0.000***	0.03	PL>LL***, PL>SA***, LL<SA***
İsabetli Pas %	84.8	4.1	78.3	7.7	83.0	4.2	58.6	0.000***	0.19	PL>LL***, PL>SA*, LL<SA***
Gol Pozisyonu	12.9	5.3	8.7	4.0	10.1	3.8	34.8	0.000***	0.05	PL>LL***, PL>SA***, LL<SA**
Orta	18.7	8.4	17.6	7.9	17.8	8.1	0.7	0.500	0.009	-
İsabetli Orta	4.6	3.0	4.4	2.6	4.9	2.8	1.7	0.182	0.008	-
Ortalama İsabetli Pas Mesafesi	16.0	1.2	17.0	1.7	16.7	1.1	25.2	0.000***	0.09	PL<LL***, PL<SA***, LL>SA**
xG	1.89	0.90	1.72	0.82	1.40	0.77	18.2	0.000***	0.05	PL>SA***, LL>SA***

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.000, η²: Effect Size (0,01 = küçük; 0,06 = orta; 0,14 = büyük)

Tablo 2’de yer alan üç farklı ligdeki başarılı takımların hücum değişkenleri incelendiğinde ligler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F = 33.6, p = 0.000, \eta^2 = 0,03$). Farkların hangi liglerden kaynaklandığının tespiti için yapılan post-hoc analizi sonunda ise *Pas* için Premier League’in La Liga’dan ($p<0.000$) ve Serie A’dan ($p<0.000$) anlamlı yüksek olduğu görülürken La Liga’nın, Serie A’dan anlamlı düşük olduğu bulunmuştur ($p<0.000$). *İsabetli Pas* değişkenleri incelendiğinde ligler arasında anlamlı farklar tespit edilirken ($F = 41.9, p = 0.000, \eta^2 = 0,03$), Premier League’in diğer liglerden anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüş ($p<0.000$ ve $p<0.000$), La Liga’nın da Serie A’dan anlamlı olarak düşük olduğu bulunmuştur ($p<0.000$). Takımların hücum değişkenlerinden bir diğeri olan *İsabetli Pas* %’inde ise yine ligler arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir ($F = 58.6, p = 0.000, \eta^2 = 0,19$). Premier League ’deki *İsabetli Pas* %, La Liga ve Serie A’dan anlamlı olarak yüksek bulunurken (sırasıyla; $p<0.000, p<0.05$) La Liga Serie A’dan yine anlamlı olarak düşük bulunmuştur ($p<0.000$). *Gol pozisyonu* değişkeninde ise yine ligler arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir ve ($F = 34.8, p = 0.000, \eta^2 = 0,05$) Premier League bir diğer değişkende görüldüğü gibi La Liga ve Serie A’dan anlamlı olarak yüksek bulunmuş ($p<0.000$ ve $p<0.000$) ve yine La Liga *Gol pozisyonlarında* Serie A’dan anlamlı olarak düşük bulunmuştur ($p<0.01$). Bir diğer değişken olan *Ortalama İsabetli Pas Mesafesi* incelendiğinde ligler arasında anlamlı farklar tespit edilmiş ($F = 25.2, p = 0.000, \eta^2 = 0,09$). Premier League diğer ligler olan La Liga ve Serie A’dan anlamlı olarak düşük olduğu görülmüştür ($p<0.000$ ve $p<0.000$). La Liga’nın Serie A’dan *Ortalama İsabetli Pas Mesafesinde* anlamlı olarak yüksek olduğu gözlemlenmiştir ($p<0.01$). Hücumdaki değişkenlerden bir diğeri olan *xG* parametresi incelendiğinde ligler arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ($F = 18.2, p = 0.000, \eta^2 = 0,05$). Premier League’in en yüksek *xG* değerine sahip olduğu görülmüş ve La Liga ile birlikte en düşük *xG* değerine sahip olan Serie A’dan anlamlı şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ($p<0.000$ ve $p<0.000$). Takımların hücum değişkenlerinden *Orta* ve *İsabetli Orta* değişkenlerinde ligler arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 3. Rakiplerin hücum değişkenlerinin üç farklı ligde karşılaştırılması

Değişkenler	PL (n=152)		LL (n=152)		SA (n=189)		F	p	η^2	Post-Hoc
	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS				
Pas	419.3	129.3	485.5	122.7	468.7	112.5	11.4	0.000***	0.116	PL<LL***, PL<SA**
İsabetli Pas	332.8	132.2	386.1	126.8	379.3	110.5	7.7	0.001**	0.087	PL<LL***, PL<SA**
İsabetli Pas %	77.2	8.6	78.0	7.4	79.9	5.4	5.8	0.003**	0.042	PL<LL***, PL<SA*
Gol Pozisyonu	6.9	3.8	8.4	4.0	8.0	3.2	6.5	0.002**	0.069	PL<LL***, PL<SA*
Orta	12.5	6.0	18.3	8.0	16.9	7.3	26.1	0.000***	0.033	PL<LL***, PL<SA***, SA<LL*
İsabetli Orta	2.9	2.0	4.5	2.75	4.0	2.2	19.9	0.000***	0.031	PL<LL***, PL<SA***
Ortalama İsabetli Pas Mesafesi	16.7	1.4	17.1	1.3	17.0	1.3	6.1	0.003**	0.006	PL<LL***, PL<SA**
xG	1.07	0.70	1.07	0.59	0.87	0.52	2.9	0.052	0.028	-

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.000$, η^2 : Effect Size (0,01 = küçük; 0,06 = orta; 0,14 = büyük)

Tablo 3'te yer alan liglerdeki başarılı takımların Rakiplerinin Hücum (*Pas, Başarılı Pas, Başarılı Pas Yüzdesi, Yaratılan Şans, Orta, Başarılı Orta, Ortalama Başarılı Pas Mesafesi, xG*) değişkenleri incelenmesi sonucunda *Pas, Başarılı Pas, Başarılı Pas Yüzdesi, Yaratılan Şans, Orta, Başarılı Orta, Ortalama Başarılı Pas Mesafesi* değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için yapılan post-hoc analizi sonucunda *Pas* değişkeni incelendiğinde ligler arasında anlamlı farklılıklar tespit edilirken ($F = 11.4, p = 0.000, \eta^2 = 0.116$), Premier League'in La Liga'dan anlamlı şekilde düşük olduğu görülmüş ($p < 0.000$) ve aynı zamanda yine Premier League'in Serie A'dan anlamlı şekilde düşük olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.01$). Rakibin yaptığı hücum değişkenlerinden *İsabetli Pas* incelendiğinde ise yine ligler arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiş ($F = 7.7, p = 0.001, \eta^2 = 0.87$) Premier League'in La Liga'dan anlamlı olarak düşük olduğu görülmüş ($p < 0.000$) ve aynı zamanda Premier League'in yine rakibine yaptırdığı *İsabetli Pas* Serie A'dan anlamlı olarak düşük olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.01$). *İsabetli Pas* %'si incelendiğinde de ligler arasında anlamlı farklılıklar görülmüş ($F = 5.8, p = 0.003, \eta^2 = 0.42$), Premier League'in La Liga'dan anlamlı şekilde düşük olduğu ($p < 0.01$) ve yine Premier League'in rakibine yaptırdığı *İsabetli Pas* %'sinde en yüksek veriye sahip olan Serie A'dan anlamlı şekilde düşük olduğu görülmüştür ($p < 0.05$). Rakibin Hücum değişkenlerinden olan *Gol Pozisyonu* incelemesinde ligler arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiş ($F = 6.5, p = 0.002, \eta^2 = 0.069$) rakibine en az *Gol Pozisyonu* veren Premier League'in rakibine en yüksek *Gol Pozisyonu* veren La Liga'dan anlamlı şekilde düşük olduğu ($p < 0.000$) ve yine Premier League'in Serie A'dan anlamlı şekilde düşük olduğu gözlemlenmiştir ($p < 0.05$). Ligler arasında anlamlı farklılıklar gözetilen bir diğer değişken olan *Orta* incelendiğinde ($F = 26.1, p = 0.000, \eta^2 = 0.033$), rakibine en düşük *Orta* yaptıran Premier League'in La Liga ve Serie A'dan anlamlı olarak düşük olduğu gözlemlenmiş ($p < 0.000$ ve $p < 0.000$), Serie A'nın ise rakibine en fazla *Orta* yaptıran lig olan La Liga'dan anlamlı şekilde düşük olduğu görülmüştür ($p < 0.05$). Diğer değişkenlerden *İsabetli Orta* incelendiğinde ise ligler arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($F = 19.9, p = 0.000, \eta^2 = 0.031$). Premier League'in La Liga ve Serie A'dan anlamlı düşük olduğu görüşmüştür ($p < 0.000$ ve $p < 0.000$). Ligler arasında anlamlı farklılık tespit edilen *Ortalama İsabetli Pas Mesafesi* incelendiğinde ($F = 6.1, p = 0.003, \eta^2 = 0.006$), Premier League'in La Liga ve Serie A'dan anlamlı düşük olduğu gözlemlenmiştir ($p < 0.01$ ve $p < 0.01$). Takımların rakibine yaptırdıkları *xG* değişkeninde ise ligler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 4. Takımların savunma değişkenlerinin üç farklı ligde karşılaştırılması

Değişkenler	PL (n=152)		LL (n=152)		SA (n=189)		F	p	η^2	Post-Hoc
	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS				
Hamleler	15.5	5.8	15.3	4.5	15.6	4.8	0.1	0.882	0.002	-
Kazanılan Hamleler	9.1	3.8	9.7	3.4	9.5	3.4	1.0	0.353	0.014	-
Top Kazanma	53.8	8.6	53.7	8.5	53.0	9.4	4.2	0.016*	0.003	PL>SA*, LL>SA*
Hava Topu Mücadeleleri	22.4	9.9	20.4	8.4	25.1	8.5	19.8	0.000***	0.022	PL<SA***, LL<SA***

Kazanılan Hava Topu Mücadeleleri	11.7	6.1	10.6	4.9	13.5	5.3	17.8	0.000***	0.043	PL<SA***, LL<SA***
İkili Mücadeleler	93.3	16.5	91.5	13.7	90.9	12.8	0.6	0.563	0.019	-
Kazanılan İkili Mücadeleler	46.6	9.5	47.7	9.3	46.65	7.3	0.5	0.578	0.011	-

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.000, η^2 : Effect Size (0,01 = küçük; 0.06 = orta; 0,14 = büyük)

Tablo 4'te Üç farklı ligdeki başarılı takımların savunma değişkenlerinin (*Hamleler, Kazanılan Hamleler, Top Kazanma, Hava Topu Mücadeleleri, Kazanılan Hava Topu Mücadeleleri, İkili Mücadeleler, Kazanılan İkili Mücadeleler*) karşılaştırma sonuçlarına Tablo 4'te yer verilmiştir. Buna göre *Top Kazanma, Hava Topu Mücadeleleri, Kazanılan Hava Topu Mücadeleler* değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için yapılan post-hoc analizi sonucunda Savunma değişkeni olan *Top Kazanma* incelendiğinde ligler arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($F = 4.2, p = 0.016, \eta^2 = 0.003$). Premier League'in ve La Liga'nın Serie A'dan anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$ ve $p<0.05$). Takımın Savunma değişkenlerinden bir diğeri olan *Hava Topu Mücadeleleri* incelendiğinde ligler arasında anlamlı farklılıklar gözlemlenmiş ($F = 19.8, p = 0.000, \eta^2 = 0.022$) ve Premier League ve La Liga'nın en fazla *Hava Topu mücadelesi* yapılan Serie A'dan anlamlı olarak düşük oldukları tespit edilmiştir ($p<0.000$ ve $p<0.000$). Bir diğer değişken olan *Kazanılan Hava Topu Mücadelesi* incelendiğinde yine ligler arasında anlamlı farklılıklar görülmüş ($F = 17.8, p = 0.000, \eta^2 = 0.043$) ve Premier League'in ve La Liga'nın en fazla *Kazanılan Hava Topu Mücadelesi* yapılan Serie A'dan anlamlı olarak düşük oldukları görülmüştür ($p<0.000$ ve $p<0.000$). Takımların Savunma değişkenleri incelemesinde *Hamleler, Kazanılan Hamleler, İkili Mücadeleler, Kazanılan İkili Mücadeleler* değişkenlerinde ligler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 5. Rakiplerin savunma değişkenlerinin üç farklı ligde karşılaştırılması

	PL (n=152)		LL (n=152)		SA (n=189)					
Değişkenler	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	F	p	η^2	Post-Hoc
Hamleler	18.3	5.4	16.8	4.7	14.9	4.5	19.7	0.000***	0.199	PL>LL**, PL>SA***, LL>SA**
Kazanılan Hamleler	10.4	3.7	10.0	3.4	8.8	3.4	138.2	0.000***	0.115	PL>SA***, LL>SA***
Top Kazanma	52.3	8.9	52.4	8.6	51.1	9.8	20.8	0.000***	0.009	PL>SA***, LL>SA***
Hava Topu Mücadeleleri	22.4	9.9	20.4	8.4	25.1	8.5	44.9	0.000***	0.125	PL<SA***, LL<SA***
Kazanılan Hava Topu Mücadeleleri	10.7	5.1	9.8	4.9	11.6	4.7	133.5	0.000***	0.003	PL<SA***, LL<SA***
İkili Mücadeleler	93.3	16.5	91.5	13.8	90.9	12.8	327.5	0.000***	0.018	PL>SA***, LL>SA***
Kazanılan İkili Mücadeleler	46.7	9.9	43.8	8.2	44.3	7.9	7.7	0.002**	0.012	PL>SA***, LL<SA*

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.000, η^2 : Effect Size (0,01 = küçük; 0.06 = orta; 0,14 = büyük)

Tablo 5'te yer alan takımların rakiplerinin maç içerisindeki sergiledikleri savunma değişkenleri incelendiğinde ise *Müdahaleler*, *Kazanılan Müdahaleler*, *Top Kazanma*, *Hava Topu Mücadeleleri*, *Kazanılan Hava Topu Mücadeleleri*, *İkili Mücadeleler*, *Kazanılan İkili Mücadeleler* değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için yapılan post-hoc analizi sonucunda Rakiplerin Savunmada yaptığı değişkenlerden *Hamleler* incelendiğinde ligler arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiş ($F = 19.7, p = 0.000, \eta^2 = 0.199$) Premier League'in La Liga'dan anlamlı yüksek ($p < 0.01$) ve aynı zamanda Serie A'dan da anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüş ($p < 0.000$), La Liga'nın ise en az *Hamleler* yapan Serie A'dan anlamlı yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.01$). Bir diğer değişken olan *Kazanılan Hamleler* incelendiğinde ligler arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiş ($F = 138.2, p = 0.000, \eta^2 = 0.115$), Premier League'in ve La Liga'nın en düşük veriye sahip olan Serie A'dan anlamlı şekilde yüksek oldukları görülmüştür ($p < 0.000$ ve $p < 0.000$). Rakiplerin savunma değişkenlerinden olan *Top Kazanma* incelendiğinde de ligler arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiş ($F = 20.8, p = 0.000, \eta^2 = 0.009$), Premier League'in ve La Liga'nın en düşük veriye sahip olan Serie A'dan anlamlı şekilde yüksek oldukları görülmüştür ($p < 0.000$ ve $p < 0.000$). Diğer değişken olan *Hava Topu Mücadeleleri* incelendiğinde ligler arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiş ($F = 44.9, p = 0.000, \eta^2 = 0.125$), Premier League'in ve La Liga'nın en yüksek veriye sahip olan Serie A'dan anlamlı şekilde düşük oldukları görülmüştür ($p < 0.000$ ve $p < 0.000$). Rakibin Savunmada yaptığı *Kazanılan Hava Topları Mücadelesi* incelendiğinde de ligler arasında anlamlı farklılık gözlemlenmiş ($F = 133.5, p = 0.000, \eta^2 = 0.003$), Premier League'in ve La Liga'nın en yüksek veriye sahip olan Serie A'dan anlamlı şekilde düşük oldukları görülmüştür ($p < 0.000$ ve $p < 0.000$). Sonraki değişken olan *İkili Mücadeleleri* incelediğimizde yine ligler arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiş ($F = 327.5, p = 0.000, \eta^2 = 0.018$) ve en yüksek veriye sahip olan Premier League ve sonrasında La Liga'nın Serie A'dan anlamlı yüksek oldukları görülmüştür ($p < 0.000$ ve $p < 0.000$). Rakiplerin savunmadaki değişkenlerinden olan *Kazanılan İkili Mücadelelerde* ise ligler arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiş ($F = 7.7, p = 0.002, \eta^2 = 0.012$) Premier League'in Serie A'dan anlamlı şekilde yüksek ($p < 0.000$) ve La Liga'nın Serie A'dan anlamlı şekilde düşük olduğu görülmüştür ($p < 0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Son yıllarda bilişim teknolojilerinin ve yapay zekâ uygulamalarının gelişmesiyle birlikte, futbol müsabakalarının sonucunu etkileyen faktörler en ince ayrıntısına kadar analiz edilmeye başlanmıştır (Brîndescu vd., 2021). Başarılı bir futbol takımının, rakibine üstünlük sağlayarak daha fazla gol atması ve daha az gol yemesi için fiziksel, taktiksel ve teknik parametreleri etkili bir şekilde uygulaması gerektiği belirtilmektedir. Maç analizlerinde en kritik bulgulardan biri, başarılı hücum stratejilerinin belirlenmesi ve atılan gollerin karakteristik özelliklerinin ortaya konulmasıdır (Arı vd., 2022). Literatürde yapılan bazı çalışmalarda 2000/2001, 2001/2002 ve 2002/2003 sezonlarında La Liga ve Serie A'daki takımların hücum ve savunma aksiyonlarını karşılaştırmış ve İtalya'da savunma verimliliğinin, İspanya'da ise özellikle iç sahada hücum etkinliğinin başarıda daha belirleyici olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, farklı ülkelerdeki futbol oyun anlayışı ve rekabet seviyesinin, takımların ve oyuncuların stratejilerini şekillendiren temel faktörler olduğunu göstermektedir (Boscá vd.,

2009). Bu çalışma, 2023-2024 sezonunda Premier League (İngiltere), La Liga (İspanya) ve Serie A'da (İtalya) UEFA Şampiyonlar Ligi'ne katılmaya hak kazanmış başarılı takımların (Manchester City, Arsenal, Liverpool, Aston Villa, İnter, Milan, Juventus, Atalanta, Bologna, Real Madrid, Barcelona, Girona ve Atletico Madrid) ve aynı maçlarda rakiplerinin sergiledikleri hücum ve savunmaya ait toplam 30 değişken üzerinden karşılaştırmak amacıyla yapılmıştır. Elde edilen bulgular, ligler arasındaki oyun tarzı farklılıklarını ve bu farklılıkların performans göstergelerine yansımalarını ortaya koymuştur. Her ülkenin kendine özgü futbol tarzı vardır. İngiliz futbolunun 'saf' futbol anlayışına öncelik verdiği ve çok daha doğrudan bir oyun tarzına sahip olduğu, İspanyol futbolunun oyunun estetik yönünü öne çıkarırken aynı zamanda top kontrolünü de güçlü bir şekilde benimsediği ifade edilmiştir. Buna karşılık, İtalyan futbolunun taktiksel savunma disipliniyle karakterize edilmeye devam ettiği vurgulanmaktadır" (Sarmiento vd., 2013). Literatürde yapılan bir çalışmada, 2008-2009 sezonunda Serie A'nın La Liga ve Premier League 'den daha yüksek İsabetli Pas %'si oluşturduğu gözlemlenmiştir (Oberstone, 2011). Mevcut çalışmada ise 2023-2024 sezonunda Serie A'daki başarılı takımların hücum değişkenleri olan *Pas*, *İsabetli Pas*, *İsabetli Pas %*, *Gol Pozisyonu* değişkenlerinin La Liga'dan daha yüksek olduğu görülmüş, Premier League'deki başarılı takımların ise her iki ligdeki başarılı olan takımlara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Türkiye Süper Ligi incelemelerinde yapılan bir araştırma sonucunda, iç sahada oynayan takımların rakiplerini daha önde karşıladıklarını, rakibin paslaşmalarında rakip kaleye daha yakın bölgelerde hamle yaptıkları ve bunun sonucunda da daha fazla gol pozisyonuna girdikleri düşünülmüştür (Gürkan ve Bayrakdar, 2023). İtalya Serie A takımlarından ligi ilk beş sırada bitiren takımların başarılı, son beş sırada bitiren takımların ise başarısız olarak kabul edildiği bir çalışmada, başarılı takımların başarısız takımlara göre daha çok isabetli pas sayısına ulaştıkları tespit edilmiştir (Rampinini vd., 2009). Bu çalışma sonuçları incelendiğinde de Serie A'da başarılı olan takımların rakiplerine karşı daha fazla *İsabetli Pas* sayılarına ulaştığı görülmüştür. Bu anlamda çalışmanın bu değişkenler özelindeki sonuçlarında literatür ile benzerlik olduğu söylenebilir. Takımların hücumda rakiplerine karşı yaptığı *Ortalarda* anlamlı farklılık bulunmamıştır. *Ortalama İsabetli Pas Mesafesi* Premier League'in diğer liglere göre daha kısa mesafede olduğu gözlemlenmiş bu durumun *Pas*, *İsabetli Pas* ve *İsabetli Pas %* ile doğru orantılı olduğu ve takımların topa sahip olmak için kısa paslar tercih ettiği düşünülmektedir. La Liga'da diğer iki lige kıyasla daha uzun mesafeli paslar görülmüştür. Literatürde yapılan bir çalışmada, Avrupa'da önde gelen takımlarının bulunduğu Şampiyonlar Ligi'ne katılma hakkı kazanan takımların xG değerlerine bakıldığında Premier League'de 71, Almanya Bundesliga'da 57.7 ve Türkiye Süper Ligi'nde 61.5 xG değerinde ortalamalara sahip olduğu görülmüştür ve kendi liglerinde Şampiyonlar Ligi'ne katılım hakkı kazanan takımların diğer takımlara kıyasla yaklaşık iki katı xG ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir (Güneş ve Bozdoğan, 2024). Bu anlamda mevcut çalışma Premier League'in La Liga ve Serie A'dan daha yüksek xG değerine sahip olduğunu doğrulamıştır. Ancak La Liga'nın en düşük gol pozisyonuna giren lig olmasına rağmen Serie A'dan daha yüksek xG'ye sahip olması ilgi çekicidir. Bu durum Serie A takımlarının La Liga takımlarına kıyasla daha fazla *Gol Pozisyonu*'na girmesine rağmen, girdiği pozisyonlardaki atılan şutların beklenen gol olma değerini ifade eden xG'de aynı verimliliği gösteremediği anlamına gelmektedir.

Başarılı takımların maçlarında rakiplerine yaptırdığı hücum değişkenlerinde ise Premier League takımlarının *Pas*, *İsabetli Pas*, *İsabetli Pas %*, *Gol Pozisyonu*, *İsabetli Orta* ve *Ortalama İsabetli Pas Mesafesi*'nde diğer iki lige kıyasla anlamlı olarak düşük olduğu görülmektedir. Bu durumun Premier League' deki takımların maçlarda rakiplerine karşı topa daha fazla sahip olarak daha baskın oyun oynamasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Güncel çalışma ile La Liga'daki takımların diğer liglere kıyasla rakiplerine daha fazla *Orta* şansı verdiği görülmüştür. Bu durum literatürde Premier Lig üzerinde yapılan bir çalışmada, çok fazla sayıda *Orta* yapmanın maç kazanma olasılığını arttırmadığı sonucu ile örtüşmektedir (Rocha Lima vd., 2021). Bununla birlikte mevcut çalışma da La Liga'da başarılı takımların rakiplerine daha fazla *Orta* yapmalarına imkan vermelerine karşılık, rakip takımların bunu yüksek *xG*'ye dönüştüremediğini ve *Orta*'nın *Gol Pozisyonu*'nu arttırmada tek başına etkili bir yöntem olmadığını desteklemektedir. Her ligdeki takımların rakiplerine ait *xG* değerleri incelendiğinde ise ligler arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Şampiyonlar Ligi'ne katılmaya hak kazanan başarılı takımların savunma değişkenleri incelendiğinde, Serie A'nın *Top Kazanma*'da diğer iki ligden anlamlı şekilde düşük olduğu fakat *Hava Topu Mücadeleleri* ve *Kazanılan Hava Topu Mücadeleleri* incelendiğinde ise Premier League ve La Liga'ya kıyasla daha yüksek sonuçlar verdiği görülmüştür. Literatürde mevcut çalışmayı destekler nitelikte olan bir çalışmada *Hava Topu Mücadeleleri*'nde Serie A'nın diğer liglere kıyasla daha başarılı olduğu ifade edilmiştir (Pappalardo ve Cintia, 2017). Bu çalışma sonucunda Serie A'daki başarılı takımların savunma etkinliklerinin de başarıda belirleyici faktör olduğu söylenebilir. Takımların hücum etkinlikleri sayıca düşük gözükse de, çalışma kapsamında değerlendirilmeyen bireysel oyuncu performanslarının ve oyuncu kalitelerinin yüksek olduğu varsayımının bu takımları başarılı kıldığı söylenebilir. İspanya La Liga'daki takımların savunma stratejilerinin incelendiği bir çalışmada, başarılı takımların çoğunun yüksek baskılı savunma tarzını benimsediği ve maç içinde rakip sahada top kazanma değişkeninde rakiplerinden daha yüksek performans sergiledikleri belirtilmiştir (Castellano ve Pic, 2019). La Liga'daki başarılı takımların rakipleriyle oynadıkları maçlarda savunma değişkenlerinde üstün performans vermesi mevcut çalışmada da görülmüştür. Literatür incelemelerinde, 2008-2009 futbol sezonunda La Liga'nın Premier League'den önemli ölçüde daha yüksek bir *Kazanılan Hamleler* oranına sahip olduğu görülmüş (Oberstone, 2011), mevcut çalışmada ise ligler arasında *Hamleler*, *Kazanılan Hamleler*, *İkili Mücadeleler* ve *Kazanılan İkili Mücadeleler* değişkenlerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Başarılı takımların rakiplerinin savunma değişkenleri incelendiğinde *Hamle*, *Kazanılan Hamleler*, *Top Kazanmalar* ve *İkili Mücadeleler*'in Premier League'de diğer liglerden anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durum Premier League takımlarının *İsabetli Pas*, *İsabetli Pas %* gibi değişkenlerin anlamlı yüksek bulunması ile de desteklendiği gibi, hücumda topa daha fazla sahip olarak gerçekleştirdikleri baskılı oyunları ile rakiplerini oyunun savunma fazında daha fazla tuttuklarını göstermektedir. Bu sebeple de rakip takımların savunma değişkenlerinde diğer iki lige göre anlamlı yüksek sonuçlar bulunduğu söylenebilir.

Çalışma sonucunda, Premier League'de başarılı takımların özellikle hücum değişkenlerinde diğer iki lige kıyasla daha üstün olduğu, Serie A takımlarının ise savunma değişkenlerinde, özellikle hava topu mücadelelerinde daha etkili oldukları belirlenmiştir. La Liga takımlarının

ise daha uzun mesafeli paslarla oynamayı tercih ettiği bulunmuştur. Bu farklılıklar, her ligin kendi oyun kültürü, oyuncu profili ve teknik-taktik yaklaşımlarına bağlı olarak da şekillendiğini göstermektedir. Bu bağlamda, Avrupa'nın üç büyük ligindeki başarılı takımların farklı oyun stratejileriyle benzer başarıları yakaladıkları, futbolda tek bir başarı modelinin olmadığı ve her ligin kendi değişkenlerini göz önüne alınması gerektiği düşünülmektedir.

Bu çalışmanın yazım aşaması tamamlanırken, 2024-2025 sezonu Şampiyonlar Ligi'nde Son 16 turunda üç Premier League (Arsenal, Aston Villa ve Liverpool), üç La Liga (Atletico Madrid, Barcelona ve Real Madrid) ve bir Serie A (İnter) takımı yer almakta, turnuvanın çeyrek final turunda ise iki Premier League (Arsenal ve Aston Villa), iki La Liga (Barcelona ve Real Madrid) ve bir Serie A (İnter) takımı sonraki tura katılmak için mücadele etmektedir. Bu tablo mevcut çalışmada örneklem olarak seçilen liglerin ve liglerdeki takımların neden başarılı kabul edildiklerinin kanıtı olarak sunulabilir.

KAYNAKLAR

- Araya, J. A., & Larkin, P. (2013). Key performance variables between the top 10 and bottom 10 teams in the English Premier League 2012/13 season. *Human Movement, Health and Coach Education (HMHCE)*, 2, 17–29.
- Arı, E., Apaydın, N., & İnce, A. (2022). Türkiye Süper Liginde 2021-2022 futbol sezonunun gol zaman analizi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 358-374.
- Arı, E., & Apaydın, N. (2023). 2022 Katar Dünya Kupası gol analizi: Grup aşamasındaki performansa yönelik bir araştırma. *TOJRAS*, 12(4), 558–565.
- Başkaya, G., & Karaca, K. C. (2023). 2022 FIFA Dünya Kupası: Performans ve başarı ilişkisi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 4(3), 1117–1138. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8350420>
- Bilgin, S., & Bozyılan, E. (2024). Analysis of goals scored in World Cup matches: 2014, 2018 and 2022 championships. *Journal of ROL Sport Sciences*, 5(4), 594–609. <https://doi.org/10.70736/jrolss.482>
- Boscá, J. E., Liern, V., Martínez, A., & Sala, R. (2009). Increasing offensive or defensive efficiency? An analysis of Italian and Spanish football. *Omega*, 37(1), 63-78. <https://doi.org/10.1016/j.omega.2006.10.002>
- Bradley, P. S., Carling, C., Gomez Diaz, A., Hood, P., Barnes, C., Ade, J., Boddy, M., Krstrup, P., & Mohr, M. (2013). Match performance and physical capacity of players in the top three competitive standards of English professional soccer. *Human Movement Science*, 32(4), 808–821. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2013.06.002>
- Brîndescu, S., Datcu, F. R., & Buda, I. A. (2021). Study on the efficiency of advanced pressing in the Premier League. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13(6), 11.
- Castellano, J., & Pic, M. (2019). Identification and preference of game styles in LaLiga associated with match outcomes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24), 5090. <https://doi.org/10.3390/ijerph16245090>
- Coşkun, Z., Büyükçelebi, H., & Kurak, K. (2020). Türkiye Süper Ligi'ndeki oyun içi değişkenlerin analizi. *Germenica Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 46–54.
- Dellal, A., Chamari, K., Wong, D. P., Ahmaidi, S., Keller, D., & Barros, R. (2011). Comparison of physical and technical performance in European soccer match-play: FA Premier League and La Liga. *European Journal of Sport Science*, 11, 51–59. <https://doi.org/10.1080/17461391.2010.481334>
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4th ed.). SAGE Publications.

- Gai, Y., Volossovitch, A., Lago, C., & Gómez, M. Á. (2019). Technical and tactical performance differences according to player's nationality and playing position in the Chinese Football Super League. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 19(4), 632–645. <https://doi.org/10.1080/24748668.2019.1644804>
- Güneş, K., & Bozdoğan, T. (2024). Comparison of Turkish clubs with English and German clubs toward modern soccer statistics. *Spor Eğitim Dergisi*, 8(1), 22–39. <https://doi.org/10.55238/seder.1401796>
- Gürkan, O. (2023). Futbolda bazı teknik parametrelerin maç konumu, maç sonucu ve lig sıralamasına göre incelenmesi (2021/2022 sezonu Türkiye Futbol Süper Ligi örneği). *Mediterranean Journal of Sport Science*, 6(1), 326–340. <https://doi.org/10.38021/asbid.1199512>
- Kurak, K., Büyükçelebi, H., & Açak, M. (2021). Analysis of the Italian football in the 2016 European football championship. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 6(12). <https://doi.org/10.46827/ejpe.v6i12.3684>
- Liu, H., Gómez, M. A., Gonçalves, B., & Sampaio, J. (2016). Technical performance and match-to-match variation in elite football teams. *Journal of Sports Sciences*, 34(6), 509–518.
- Manna, I., Khanna, G. L., & Dhara, P. C. (2011). Effect of training on morphological, physiological and biochemical variables of U-19 soccer players. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 3(4), 237–247.
- Oberstone, J. (2011). Comparing team performance of the English Premier League, Serie A, and La Liga for the 2008-2009 season. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*, 7(1). <https://doi.org/10.2202/1559-0410.1220>
- Pappalardo, L., & Cintia, P. (2017). Quantifying the relation between performance and success in soccer. *arXiv preprint*, arXiv:1705.00885. <https://arxiv.org/abs/1705.00885>
- Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Coutts, A. J., & Wisløff, U. (2009). Technical performance during soccer matches of the Italian Serie A league: Effect of fatigue and competitive level. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(1), 227–233.
- Redwood-Brown, A. (2008) Passing patterns before and after goal scoring in FA Premier League Soccer, *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 8(3) 172-182.
- Rocha Lima, E. M., Tertuliano, I. W., & Fischer, C. N. (2021). The influence of crosses, shots, corner kicks and defensive movements in the results of Premier League matches. *Research, Society and Development*, 10(16), e477101624072. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i16.24072>
- Rue, H., & Salvesen, O. (2000). Prediction and retrospective analysis of soccer matches in a league. *Journal of the Royal Statistical Society: Series D (The Statistician)*, 49, 399–418. <https://doi.org/10.1111/1467-9884.00243>
- Sarmiento, H., Pereira, A., Matos, N., Campaniço, J., Anguera, M. T., & Leitão, J. (2013). English Premier League, Spain's La Liga and Italy's Serie A - What's different? *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(3), 773–789. <https://doi.org/10.1080/24748668.2013.11868679>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Yi, Q., Groom, R., Dai, C., Liu, H., & Gómez Ruano, M. Á. (2019). Differences in technical performance of players from 'The Big Five' European football leagues in the UEFA Champions League. *Frontiers in Psychology*, 10, 2738. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.0>



Bolu’da 1923-1950 Yılları Arasında Gerçekleşen Beden Eğitimi ve Spor Faaliyetleri*

Zafer ÖZGÜN^{1*}, Sabri ÖZÇAKIR²

¹ Bolu Valiliği, <https://orcid.org/0009-0004-6323-5015>

² Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-2179-2372>

To cite this article/ Atıf için:

Özgün, Z. & Özçakır, S. (2025). Bolu’da 1923-1950 yılları arasında gerçekleşen beden eğitimi ve spor faaliyetleri. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 26-41.

Özet

Bu araştırmada Cumhuriyetin ilk yıllarında Bolu okullarında ve Bolu Halkevi spor şubesi öncülüğünde gerçekleşen beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin incelenmesi ve değerlendirilmesi amaçlanmıştır. İlgili yıllarda Bolu’daki en öncü okullar Bolu Orman Mektebi, Bolu Orta Mektebi ve Düzce Orta Mektebi’dir. Okullarda farklı sporların yapılmaya çalışıldığı, en çok izciliğin ön plana çıktığı görülmektedir. Bolu’nun spor kültürünün canlanmasına okullarda yapılan spor faaliyetleri kadar Bolu Halkevi de katkı sağlamıştır. Bolu Halkevi’nin spor şubesine halkla birlikte kayıt olan öğrenciler okullarda yapılan spor etkinlikleri ile birlikte spora devam etmişlerdir. Bolu Halkevi okullara göre spor faaliyetlerinin daha istemli ve disiplinli yapılmasını sağlamıştır. Masa tenisinden kayağa, futboldan su sporlarına, doğa sporlarından voleybola kadar pek çok branşta Halkevi spor şubesi önderliğinde gençlere eğitim verilerek müsabakalar düzenlenmiştir. Bolu’da yapılan spor faaliyetleri il için özel ve önemli bir gün olan 17 Temmuz Atatürk’ün Bolu’ya geliş tarihi ile özellikle milli bayramlarda bir spor şenliği olarak kutlanmıştır. Sonuç olarak; Bolu’da 1923-1950 yılları arasında gerçekleşen beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin araştırıldığı bu çalışmada beden eğitimi ve spor tarihi alanı ile Bolu kent tarihine katkı sunulmaya çalışılmıştır.

Anahtar kelimeler: Halkevleri, Beden Eğitimi, Spor

Physical Education and Sport Activities in Bolu Between The Years 1923-1950

Abstract

This study aimed to examine and evaluate the physical education and sports activities occurred in Bolu schools and under the leadership of the Bolu People’s House sport department in the first years of Turkish Republic. The leading schools in Bolu at that time were Bolu Middle School, Bolu Forestry School and Düzce Middle School. It is seen that various sports are practiced in schools, scouting was the most leading one. The Bolu People’s House revived Bolu’s sports culture as much as schools. In addition to the sports activities held in Bolu schools, both students and people enrolled in the sports department of Bolu People’s House and they continued playing sports. The Bolu People’s House ensured that sports activities in a more disciplined and systematic format. Under the leadership of the Bolu People’s House, young people trained and competitions coordinated in various sports, from skiing to table tennis, football to water sports, nature sports to volleyball. Sports activities occurred in Bolu were celebrated as a sports festival, particularly in national holidays and special days for Bolu, such as July 17, the day of Atatürk’s arrival in Bolu. In conclusion, this study which was focused on physical education and sports activities held in Bolu between the years 1923-1950, was tried to make contribution to physical education and sports history field and history of Bolu city.

Keywords: People's Houses, Physical Education, Sports.

* Bu araştırma Zafer ÖZGÜN'ün "Cumhuriyet'in İlk Dönemlerinde (1923-1950) Bolu'da Yapılan Beden Eğitimi ve Spor Faaliyetleri" başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

GİRİŞ

Osmanlı Devleti'nin son dönemlerinde geleneksel sporların yanı sıra batı tarzı modern sporların da ilk örnekleri görülmektedir. 19. yüzyılın ikinci yarısında Mekteb-i Harbiye'de eskrim, yüzme ve jimnastik dersleri ile başlayan modern sporların eğitimi Robert Kolej ve Mekteb-i Sultani ile devam etmiştir*. Aynı dönemde kulüpleşme çalışmaları ile başta futbol olmak üzere modern sporların tanıtım ve yaygınlaşma çalışmaları sürmüştür. Yabancıların ve Osmanlı azınlıklarının kurduğu spor kulüplerinden sonra Türkler tarafından da ilk spor kulüpleri kurulmuştur (Özçakır, 2022; Yüce, 2020). Ancak 20. yüzyılın ilk çeyreğinde uzun süren savaşlar nedeniyle okullarda ve özellikle Türk spor kulüplerinde faaliyetlere istenildiği gibi devam edilememiştir. Osmanlı'nın son yıllarında temelleri atılan beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin canlanması için Cumhuriyet dönemi beklenmiştir.

Beden eğitimi ve spor alanında Cumhuriyet Döneminde beklenen gaye uzun süre devam eden savaşlardan dolayı fiziksel ve ruhsal olarak yorgun, moralsiz, güçsüz ve sağlıksız kalan bir nesli ayağa kaldırmak ve vatandaşları güçlü, üretken ve sağlıklı bir hale getirmek olmuştur (Akın, 2004). Bunun yanı sıra Cumhuriyet'in ilk yıllarından itibaren Türk Sporunu geliştirebilmek adına ilki Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı (TİCİ) olan çeşitli spor teşkilatları kurulmuştur. 1921'de İstanbul'da spor kulüpleri tarafından kurulan (Fişek, 1998; Yazar, 2014) ve 1922 yılında yasal oluşumunu tamamlayarak 1923'te merkezini Ankara'ya taşıyan TİCİ Türkiye Cumhuriyeti'nin ilk merkezi spor teşkilatıdır (Özmaden, 2010). Aynı yıllarda başta Modern Olimpiyat Oyunları olmak üzere uluslararası spor organizasyonlarına katılmak için de çaba sarfedilmiştir. Türkiye, 1924 yılında Paris'te düzenlenen olimpiyat oyunlarına 40 sporcu ile katılmıştır. Türkiye'nin tanıtımı ve propagandası adına çok önemli olan olimpiyat katılımı herhangi bir başarı sağlanamasa da Türk sporcuların olimpiyat ruhunu yaşamaları ve farklı spor branşlarının tekniklerini görerek bilgilerini arttırmaları önemli bir kazanım olmuştur (Özdemir, 2013).

Cumhuriyet dönemi ile birlikte bir yandan okullarda beden eğitimi dersleri sürerken diğer taraftan beden eğitimi ve spor alanının öncü ismi Selim Sırrı Tarcan'ın çabaları ile beden eğitimi öğretmeni yetiştirme meselesi daha planlı bir biçimde ele alınmıştır (Şinoforoğlu, 2020). Bir yaygın eğitim kurumu olan Halkevleri de spor şubesi aracılığıyla spora karşı ilgi ve sevgiyi arttırma, sporu halka yayma ve geleneksel sporların devamını sağlamayı amaçlamıştır. Birçok ilde örgütlenen Halkevleri, spor şubesi aracılığıyla geleneksel ve modern sporların Türkiye sathında tanıtımı ve yaygınlaştırılmasını amaçlamıştır (CHF Halkevleri Talimatnamesi, 1932). Bolu Halkevi ilk açılan Halkevleri arasında bulunur ve (Cumhuriyetin 15 inci Yılında Bolu, 1938; Özçelik, 2018; Polat, 2010) spor şubesi aracılığıyla şehirdeki beden kültürü çalışmalarına öncülük etmiştir.

Cumhuriyetin ilk yıllarında Bolu okulları ile Bolu Halkevi spor şubesinde yürütülen beden eğitimi ve spor çalışmalarının incelenmesi bu araştırmanın konusudur. Bu çalışmada 1923-1950 yılları arasında Bolu'da gerçekleşen beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin incelenmesi ve değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

İlgili yıllarda Bolu ilinde gerçekleşen beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin incelendiği bu araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nitel araştırma; tarihi araştırma, olgubilim çalışmaları, eylem araştırması, kuram oluşturma çalışmaları, durum çalışması, etnografik araştırma ve anlatı araştırması olmak üzere yedi farklı desene ayrılmıştır (Büyüköztürk vd., 2012). Bu araştırmada tarihi araştırma deseninden yararlanılmıştır. Tarihsel araştırmalarda, araştırılacak olan döneme ait kaynakların dikkatli bir şekilde incelenmesi gerekir ve “geçmişte neler oldu?” sorusuna cevap aranır. Araştırmacı araştırdığı yıllarda neler olduğunu, nelerin yaşandığını anlamaya çalışır ve bu durumu dokümanlarla ortaya koyar (Büyüköztürk vd., 2012). Ardından çalışma alanına ait belgeler ve kayıtların toplanarak belirli bir norm veya sisteme göre kodlanıp incelenmesi işlemi olan doküman analizi yapılmıştır (Çepni, 2007). Doküman incelemesi tekniğinin tercih edilme amacı; dönemde yayımlanan verilere ulaşabilmek ve daha derinlemesine bilgi toplayabilmektir.

Verilerin Toplanması

Araştırmada verileri, araştırma sürecinde ortaya çıkan problemleri çözümllemek ve sonuca ulaşmak için nitel araştırma yaklaşımında sıklıkla kullanılan doküman incelemesi tekniği ile elde edilmiştir. İlk olarak hangi tür dokümanlara ihtiyaç duyulduğu literatür taraması yapılmak suretiyle saptanmış ve konuyla ilgili kaynaklara ulaşılmıştır. Kaynaklar üç bölümden oluşmaktadır. İlgili devirde oluşturulmuş ve tarih araştırmalarında önemli bir yeri olan kaynaklara ana kaynak adı verilmektedir. İlgili olay hakkında bilgi veren devletin resmi evrakı, kitap, hatıra, seyahat ve arkeolojik malzeme ana kaynaklar arasında yer almaktadır (Çandarlıoğlu, 2003). Ayrıca birincil kaynaklar araştırılan konuya en yakın veri kaynaklarıdır. Birincil kaynaklardaki bilgilerden yararlanılarak oluşturulan kaynaklara ise ikincil kaynaklar denilmektedir (Karasar, 2014). Mevcut çalışmanın ana kaynakları Bolu Gazetesi, Duygular Dergisi, Abant Dergisi ve ulusal gazeteler ile Milli Kütüphane’den elde edilen kaynaklardır. Çalışmada kullanılan devlete ait resmi evraklara Cumhurbaşkanlığı Devlet Arşivleri Başkanlığı Cumhuriyet Arşivi’nden ulaşılmıştır. Öncelikle konuyla ilgili birincil ve ana kaynaklar kullanılmış, bu kaynaklara ulaşamadığı durumlarda ise ikincil kaynaklardan yararlanılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmaya ait tüm dokümanlar sınıflandırıldıktan sonra kullanılacak olanları işlenmemiş verilerden işlenmiş verilere dönüştürülmüştür. Bu süreçten sonra işlenmiş olan verilere yorumlar eklenmiştir. Eklenmiş olan bu yorumlar araştırmacının araştırma süresince elde ettiği deneyimlerin bir sonucudur. Bu işlemlerin sonucunda en son aşama olan ve tarihi araştırmalarda sıklıkla kullanılan terkip ve sentez aşamasına gelinmiştir. Hazırlık çalışmalarının ardından konunun kaynakları süzgeçten geçirilerek toplanmış malzemelere şekil verme aşamasına geçilmiştir (Halkın, 2000’den aktaran Özçakır, 2013).

BULGULAR

Cumhuriyetin ilk yıllarında Bolu'daki okullarda sürdürülen beden eğitimi ve spor faaliyetleri

1969 tarihli Maarif-i Umumîye Nizamnamesi (Genel Eğitim Tüzüğü) ile Bolu'da eğitim-öğretim faaliyetleri planlı bir biçimde yürütülmeye başlamış ve Cumhuriyet'in ilanına kadar geçen sürede Bolu merkez ve ilçelerde yeni okullar açılmıştır (Bolu 1998 İl Yıllığı, 1998). Cumhuriyet'in ilanından sonra 15 yıl içerisinde 104 adet okul binası tamir edilerek gerekli düzenlemeler yapılmıştır (Cumhuriyetin 15 inci Yılında Bolu, 1938).

Cumhuriyet'in ilanından sonra Bolu okullarında beden eğitimi ve spor faaliyetleri çoğunlukla Bolu Orta Mektebi, Düzce Orta Mektebi, Muallim Mektebi, Erkek Sanayi Mektebi, Bolu Orman Mektebi ve Bolu İmam Hatip Mektebi bünyesinde gerçekleştirilmiştir. Beden eğitimi ve spor alanının öncü okulları ise Düzce Orta Mektebi, Bolu Orta Mektebi ve Bolu Orman Mektebi'dir (Kılıç ve Tarhan, 2018). 1937 yılında açılan Bolu Orman Mektebi spor eğitiminde öğrencilere faydalı çalışmalar yürütmüştür. 9 Mayıs 1938'de açılan spor teşkilatı ile futboldan kayağa, voleyboldan güreşe kadar birçok spor branşında faaliyet sürdürülmüştür (Özdemir, 2016). Bu dönemde Bolu okullarında izcilik çalışmaları yoğun bir biçimde sürdürülmüştür. İzciiler, milli bayramlarda, törenlerde ve düzenlenen gezilerde ön plana çıkmış ve adlarına düzenlenen yemin törenlerine halk büyük ilgi göstermiştir. Törenlere halkın ve velilerin yanısıra devlet büyükleri de katılmıştır. Orta Mektep izcilerinin 1925 yılında düzenlenen yemin törenine çok sayıda davetli katılmıştır. Aynı yılın Nisan ayında Mehmet Can Bey'in (beden eğitimi öğretmeni) başkanlığında okulda izci ve spor birliği kurulmuştur (Kılıç vd., 2016). 1925-1944 arasında Bolu'da görev yapan Mehmet Can Bey'in (Canyolaç) beden eğitimi ve spor faaliyetlerinde aktif ve ön planda olduğu görülmektedir (Bolu 1998 Yıllığı, 1998).

Milli bayramlarda da görev alan izcilere halkın ilgisi büyüktür. 23 Nisan 1925 tarihinde düzenlenen törene Orta Mektep izcileri izci arabası ile birlikte katılmıştır (Kılıç vd., 2016). Aynı dönemde Bolu'daki okullarda spor ve izci birlikleri bulunmaktadır. Bolu İlk Mektebi 1926 yılının Mayıs ayında okul öğretmeni Ahmet Tevfik Bey ve öğrencilerinin çabaları sayesinde spor ve izci birliğine kavuşmuştur. İzciliğe 30 üye, spora ise 60 üye kaydedilerek izcilerin kıyafetleri de eksiksiz olarak tedarik edilmiştir. Ayrıca okulun ön tarafında bir basketbol sahası yapılarak beden eğitimi derslerinde ve serbest zamanlarda basketbol oynanmıştır (Kılıç ve Tarhan, 2018). İzcilik faaliyetleri okul dönemlerinde olduğu gibi okul tatillerinde de devam etmektedir. Bolu Orta Mektebi izcileri 1930 yılı yaz tatilinde Akçakoca sahilinde kamp kurarak atış antrenmanları yapmıştır (Vakit Gazetesi, 7 Ağustos 1930). Bolu Orta Mektebi izcilerinin atış talimleri yapması İngiliz Baden Powell önderliğinde militarist bir anlayışla kurulan izcilik hareketinin (Warren, 1986) Türkiye'de savaş kaygılarının uzak olduğu bir dönemde dahi hala tam olarak pedagojik temelli barışçıl bir içeriğe kavuşamadığını göstermektedir.

Cumhuriyetin ilk yıllarında Bolu'daki okullarda izcilik kadar atletizme de önem verilerek farklı mesafelerde atletizm yarışmaları düzenlenmekteydi. 15 Mayıs 1924 tarihli mektepliler bayramında yer alan faaliyetlerden biri de atletizm yarışıydı (Kılıç ve Tarhan, 2018). İstanbul'da 16 Mayıs 1924'te kutlanan Mektepliler Bayramı, Cumhuriyet Dönemi'nin ilk

bayramları arasında yer almaktadır. Mektepliler Bayramı ilerleyen yıllarda yine Mayıs ayında kutlanmıştır (Alkan, 2011). Orta Mektebin Spor ve İzcilik Birliği tarafından 26 Şubat 1925 tarihinde altı kilometrelik bir koşu düzenlenmiştir. Üç sporcunun katıldığı bu mukavemet koşusunu Mehmet Can Bey le öğrencisi Fazıl Efendi de bisikletle takip etmiştir (Kılıç vd., 2016). 1926 yılının Mayıs ayında gerçekleşen basketbol ve voleybol müsabakalarından sonra yaşları 10 ile 16 arasındaki öğrencilerin katıldığı uzun atlama ve yüksek atlama müsabakaları da yapılmıştır (Kılıç ve Tarhan, 2018).

Bolu'daki okullarda öğrenci ile buluşan sporlardan biri de futboldur. 1926 yılı Nisan ayında Karaçayır'da Orta Mektep ile Erkek Sanayi Mektebi futbolcuları arasında futbol maçı yapılmıştır. Bu futbol müsabakasını takip eden kalabalık seyirci grubu arasında Bolu Valisi ve Maarif Müdürü ile öğretmenler yer almıştır. Centilmenliğin ön planda olduğu maçın hakemliğini Mehmet Can Bey üstlenmiş ve öğretmenliğini yaptığı okulun takımına ayrıcalık göstermeden tarafsız bir şekilde maçı idare etmiştir. Cumhuriyetin ilk yıllarında Bolu okullarında basketbol ve voleybol da oynanmaktadı. 11-12 Mayıs 1926'te Orta Mektebe ait Spor ve İzci Birliği tarafından ilkbahar mevsimine özel sınıflar arası basketbol ve voleybol etkinliği düzenlenmiştir. Kazanan basketbol takımının ödül olarak gümüş saat kazandığı müsabaka voleybol müsabakalarına oranla biraz sert geçmiştir (Kılıç ve Tarhan, 2018).

Orta Mektep'te o yıllarda yapılan sporlardan bir diğeri de hentboldur. 110 sporcunun katıldığı ve hakemliğini Mehmet Can Bey'in yaptığı mevsim şampiyonası olarak düzenlenen müsabakalar 1927 yılının Şubat ayında yapılmıştır. Turnuva düzeninde yapılan müsabakalar iki sahada ve 15 gün boyunca devam etmiştir (Kılıç ve Tarhan, 2018). Söz konusu spor hentbol olarak anlatılsa da günümüzde oynanan hentbole benzemediği, açık alanda oynanan ve açık alan el topu veya hentbolu olarak adlandırılan oyun olduğu düşünülmektedir. İstanbul'da ilk defa 1927 yılında oynanan açık alan hentbolu 1974-1975 yıllarına kadar aynı isimle devam etmiş ve ardından günümüzdeki hali olan salon sporuna evrilmiştir (Türkiye Hentbol Federasyonu, 2024; Spor Ansiklopedisi, 2005). Bolu'da el topunun (hentbol) oynanmaya çalışıldığını Halit Timoçin Abant Dergisi'nin 1944 yılında yayınlanan birinci sayısında da aktarmıştır (Abant Dergisi, 1944, (1)1).

Kış aylarında iklim koşullarının kayak yapmak için uygun olduğu Bolu'da Orman Mektebi ve Orta Mektep öğrencileri kayak sporu ile de ilgilenmişlerdir. Yeşil Yaprak dergisi Orta Mektep öğrencilerinin kayak yaptığını "Bolu'da Kış Sporları" başlıklı yazı ile okuyucularına aktarmıştır (Kılıç ve Tarhan, 2018). Bolu Orman Mektebi'nin 19 Mayıs 1938 tarihinde açılan spor teşkilatının faaliyetleri arasında kayak da bulunmaktadır (Özdemir, 2016). Bunun yanı sıra, doğa sporları bakımından Bolu her zaman gözde bir yerdir. Ortaokul öğrencileri cimmastik öğretmenleri ile birlikte 1942 yılının Ocak ayında Bolu'da on günlük bir kamp yapmıştır (Ulus Gazetesi, 20 Ocak 1942).

Bolu Halkevi ve Spor Şubesi'nin faaliyetleri

Türk Ocakları 1912-1931 yılları arasında faaliyetini sürdürmüştür. 19 Şubat 1932 tarihinde ise Türk Ocakları yerine Halkevleri kurulmuştur (Kaya, 2013; Polat, 2010; Zeyrek, 2006). Başlangıçta 14 şehirde açılan halkevlerinde biri de Bolu Halkevi'dir (Cumhuriyetin 15 inci Yılında Bolu, 1938; Polat, 2010; Özçelik, 2018). Halkevleri; Atatürk ilke ve inkılaplarını benimsetmek ve yaymak, halkı geliştirmek, halkın bilgi, görgü ve kültürünü yükseltmek,

dayanışma ruhunu geliştirmek ve toplum kalkınmasını sağlamak amacıyla kurulmuştur (CHF Halkevleri Talimatnamesi, 1932). Atatürk'ün emriyle kurulan halkevleri yarı resmi bir kurum olmakla birlikte uygulama açısından günümüzün sivil toplum örgütlerine benzemektedir. Halkevleri, faaliyetini sürdürdüğü 19 yıl boyunca ülkedeki en büyük gönüllü derneklerden biri olarak kabul edilmiş ve 1951 yılında kapatılmıştır (Zeyrek, 2006).

Halkevleri vatandaşlara en yüksek faydayı sağlamak ve vatandaşların ilgi ve yetenek alanlarına göre faydalanabilecekleri ve beğenebilecekleri bir alan bulabilmeleri adına 9 şubeye ayrılmıştır. Bu 9 şube arasında yer alan Spor Şubesi; Türk toplumunda özellikle gençler arasında spora karşı ilgiyi ve sevgiyi arttırmak, sporu bir kitle hareketi haline getirmek, faydalı sporları halka yaymaya çalışmak, geleneksel sporların devamını sağlamak ve diriltmek amacı ile kurulmuştur. Halkevlerinin spor şubeleri Türkiye Cumhuriyeti'nin spor örgütü Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı ile işbirliği içerisinde çalışarak, spor kulüplerinin yaygınlaşması ve gelişmesine yardımcı olmuş, hiç bir kulübü olmayan bölgelerde ise kulüp kurarak bölge halkının bu spor ihtiyacını gidermeye çalışmıştır (CHF Halkevleri Talimatnamesi, 1932). Diğer taraftan, Halkevleri spor şubesinin 1938 yılında yayınlanan Beden Terbiyesi Kanunu ile temeli atılan Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü ile ortak çalışmasının önemi de vurgulanmıştır (Resmi Gazete, 16 Temmuz 1938'den akt. Özçelik, 2018). 1940 yılında yayınlanan bir Halkevi yayını spor şubelerinin ülke çapındaki örgütlenmesini ve birçok spor branşında faaliyetlere başladığının kanıtıdır. Bu tarihte;

- Cimnastik, eskrim ve güreş için uygun salon 50 halkevinde bulunmaktadır.
- 15 Halkevinde güreş minderi vardır.
- 7 Halkevinde basketbol ve 50 Halkevinde ise voleybol malzemesi vardır.
- Satranç takımı 30, kayak malzemesi ise 6 Halkevinde bulunmaktadır.
- Dağcılık ile ilgili çalışmalar 12 Halkevinde, su sporları ise 14 Halkevinde yapılmaktadır.
- Ayrıca 30 Halkevi atlı ciritle sporunu korumakta ve halkı atlı ciritle sporunu yapmaya teşvik etmektedir (Halkevleri 1940, 1940).

Cumhuriyet öncesinde Bolu'da güreş ve at yarışları en yoğun yapılan spor etkinlikleridir. Özellikle bayram ve düğünlerde daha çok yağlı güreş ve karakucak güreşi müsabakaları düzenlenmiştir. Aynı yıllarda at yarışları da güreş gibi iddialı ve önemlidir. Bayram ve düğünlerde düzenlenen at yarışları genellikle il merkezinde Karaçayır Mevkii'nde, Düzce'de ise Maarif Çayırı'nda yapılmaktadır. Cumhuriyetin ilk yıllarında, eskiden beri yapılan sporlar ve gelenekler devam ederken modern sporların ilk örneklerine de Bolu merkez ve ilçelerde rastlanmıştır. Bolu Halkevi Spor Şubesi'nin kurulması ile hem şehrin spor hayatı canlanmış hem de spor faaliyetlerinin daha planlı, düzenli ve disiplinli bir yapıda sürdürülmesi mümkün olmuştur (Bolu 1998 İl Yıllığı, 1998).

Bolu Halkevi'nin spor faaliyetleri ile ilgili bilgilere "Duygular" ve "Abant" dergileri ile yerel, ulusal gazeteler ve arşiv belgelerinden ulaşılmıştır. Bolu'da okulların yürüttüğü faaliyetler dışında kalan spor etkinliklerinin büyük bir bölümü Bolu Halkevi tarafından organize edilmiştir. Hatta Halkevi spor faaliyetleri, kapsam ve spor çeşitliliği bakımından okul faaliyetlerinin ilerisindedir. Kayak, güreş, futbol, atletizm, voleybol, su sporları, kampçılık, at

yarışları, bisiklet ve atıcılık gibi birçok farklı spor etkinliği Halkevi bünyesinde gerçekleşmiştir.

Bolu Halkevi spor şubesinde en aktif sporlardan biri futboldur. Tüm Türkiye’de sevilen bir spor olan futbol, Bolu’da da fazlasıyla sevilmektedir. Bolu’da oynanan futbol maçları Halkevinin kurulmasından sonra gözle görülür biçimde artmıştır. Halkevi bünyesindeki ilk futbol müsabakası halkevinin kurulduğu yıl halkevi futbolcuları ile alay zabıtası arasında yapılmıştır. 1933 yılına kadar Karaçayır mevkiinde çalışmalarını sürdüren halkevi sporcuları bu tarihten sonra belediyenin Halkevine tahsis ettiği Karagözler çayırında faaliyetlerini sürdürmüştür (CHF Bolu Halkevi 1933). 1935 yılında Karagözler ayırının halkevi spor tesisi olarak ullanımı uygun bulunmuş ve ardından tribün yapımına başlanmıştır (Bolu Gazetesi, 4 Temmuz 1935).

Bolu Halkevi futbol takımı şehrin diğer halkevi takımları ile de maçlar yapmıştır. Örneğin, Düzce Gençler Birliği futbol takımı ile 11 Ağustos 1933’te yapılan müsabaka Düzce’nin galibiyeti ile sonuçlanan maçı kalabalık bir seyirci grubu izlemiş, maçın ardından Halkevine geçilerek sporculara çay ziyafeti verilmiştir (CHF Bolu Halkevi, 1933; Hakimiyeti Milliye Gazetesi, 15 Ağustos 1933). 1934 yılı Kasım’ında Halkevi spor şubesi gençleri ile Bolu’nun ileri gelenleri “Yeşilova” isminde bir spor kulübünün kurulmasını kararlaştırmıştır. Aynı gün kulübün yasası yapılarak yönetimi seçilmiştir (Hakimiyeti Milliye Gazetesi, 12 Teşrinisani 1934). Yeşilova Spor Kulübü’nün kuruluşundan sonra diğer bir spor kulübü “Abant” ismiyle kurulmuştur (Bolu Gazetesi, 26 Eylül 1935). Bolu Halkevi’nin girişimleri ile kurulan bu kulüpler Bolu’nun spor hayatına bir hareket getirmiştir. 25 Haziran 1935 tarihinde Abant takımı ile Yeşilova takımı arasında oynanan futbol maçı yağmur nedeniyle yarım kalmış, 30 Haziran günü tekrarlanan ma Abant takımı 2-1 kazanmıştır (Bolu Gazetesi, 4 Temmuz 1935; Özçelik, 2018). Bolu’da futbolu geliştirme adına kendi aralarında maçlar yapan bu iki takım zaman zaman karma takım kurarak il karmasını da oluşturmıştır. Düzce Halkevi takımı ile Yeşilova ve Abant takımları karması arasında 1935 yılının Ağustos ayında oynanan yaklaşık olarak iki bin kişinin izlediği müsabaka Düzce’nin 2-1’lik galibiyeti ile sonuçlanmıştır (Akşam Gazetesi, 22 Ağustos 1935; Ulus Gazetesi, 20 Ağustos 1935). Aynı yılın yaz aylarında Bolu’da Gerede Halkevi spor şubesi ile Bolu Yeşilova Spor Kulübü gençleri arasındaki dostluk maçını Yeşilova takımı 5-0 gibi net bir neticeyle kazanmıştır (Bolu Gazetesi, 29 Ağustos 1935). Bolu basını futbol maçları dışında futbol antrenmanları ile ilgili bilgilere de yer vermiştir. Havaların soğuk olmasından dolayı Mudurnu Halkevi futbol takımının futbol antrenmanlarına devam edemediğini Bolu Gazetesi okuyuculara aktarmıştır (Bolu Gazetesi, 23 İkinci Kanun 1936). Bolu Halkevi futbolcuları farklı illerden gelen halkevi takımları ile de ma yapmıştır. Örneğin, 1936 yılı Ağustos’unda Zonguldak Halkevi futbol takımı ile Bolu Halkevi arasında Bolu’da yapılan müsabaka Bolu takımının 3-2 galibiyeti ile sonuçlanmıştır (Akşam Gazetesi, 24 Eylül 1936; Bolu Gazetesi, 20 Ağustos 1936). Bir süre sonra Düzce Halkevi takımı Siyah Beyaz ile Bolu Halkevi arasında yine Bolu’da yapılan müsabaka Bolu takımı lehine 8-0 sonuçlanmıştır. Maçın ardından halkevi salonunda sporculara yönelik bir eğlence ve yemek organize edilmiştir (Akşam Gazetesi, 24 Eylül 1936; Bolu Gazetesi, 17 Eylül 1936). Bolu yerel basını Bolu’nun ilçelerinde kurulan futbol takımlarına dair haberleri de kamuoyuna ulaştırmıştır. Örnek olarak, Mudurnu Halkevi ile Göynük Halkevi futbolcuları

arasında bir maç yapılacağı Bolu Gazetesi'nde "Göynük Halkevi Futbolcuları Mudurnu'da" başlıklı haber ile okuyuculara aktarılmıştır (Bolu Gazetesi, 1 Temmuz 1937).

1937 yılının sonlarına doğru Bolu'da spor kulüplerinde bazı değişiklikler yapılmıştır. Buna göre Bolu Halkevinin takımları olan Yeşilova Spor Kulübü ile Abant Spor Kulübü, Düzce'nin takımları olan Siyah 61 Beyaz Spor Kulübü ile de Sönmez Spor Kulübü birleşmiş ve takımlara Bolu Yeşil Abant Spor Kulübü ve Düzce Gücü adı verilmiştir. Böylelikle kulüpler daha fazla güçlenmiştir (Ulus Gazetesi, 14 Aralık 1937). Bu iki takım Bolu Karagözler çayırında 28 Ağustos 1938 tarihinde seyirciler önünde karşılaşmış ve müsabaka Düzce Gücü'nün 2-1'lik üstünlüğü ile tamamlanmıştır (Bolu Gazetesi, 2 Eylül 1938).

Bolu'daki futbol müsabakaları zaman zaman ulusal basının da ilgisini çekmiştir. 5 Temmuz 1944 tarihli Ulus Gazetesi Halkevi tarafından Bolu'da kupa maçları düzenleneceği ve turnuva sonucunda lider olan takıma törenle kupa verileceğini aktarmıştır (Ulus Gazetesi, 5 Temmuz 1944). Yukarıda bahsi geçen halkevi futbol müsabakaları Temmuz sonunda yapılmış ve kazanan takıma kupası Halkevi salonunda takdim edilmiştir (Abant Dergisi, 1944, (1)1). Özetle Bolu Halkevi'nin kendi takımlarını kurması ve müsabakalar düzenlemesi Bolu'da futbol kültürünün gelişmesine katkıda bulunmuştur. Futbol müsabakaları genelde kalabalık seyirci gruplarının ilgisini çekmiş, ayrıca Bolu futbolu yerel basının yanında ulusal basında da haber olmuştur.

Türklerin ata sporu olan güreş, Cumhuriyetin ilk yıllarında Bolu'da da sevilen sporlardan biri olmuştur. Güreş müsabakaları, Halkevleri öncesi dönemde genellikle Türk Ocağı tarafından düzenlenmiştir. Bolu'da düzenlenen güreş müsabakaları halk tarafından ilgiyle karşılanarak müsabakalar seyirciler huzurunda yapılmıştır. 1925 yılında Türk Ocağı yararına yapılan etkinlikte Urfalı Raşit Bolu'da iki gösteri yapmıştır. Aynı yılın Haziran'ında Türk Ocağı tarafından güreşler düzenlenmiştir (Kılıç vd., 2016). 1930 yılında Karaağaç mevkiinde Türk Ocağı Bolu Şubesi yararına pehlivan güreşleri ile birlikte spor eğlenceleri de yapılmıştır (Akşam Gazetesi, 13 Teşrinisani 1930).

Bolu Halkevi'nin spor şubesi tarafından 1932 yılının ilkbaharında düzenlenen ödüllü yağlı güreş müsabakaları büyük ilgi görmüştür (CHF Bolu Halkevi, 1933). 17 Temmuz Atatürk'ün Bolu'ya geldiği gün olması sebebiyle il genelinde bayram (Atatürk ve spor) olarak kutlanmaktadır. Gerede İlçesinin Tuz Pazarı alanında 17 Temmuz 1935 Çarşamba gününde de bir kutlama yapılmıştır. Bu etkinlikte yaklaşık 11 bin seyirci huzurunda pehlivan güreşleri yapılmıştır. (Bolu Gazetesi, 1 Ağustos 1935). 1935 yılının 7 Eylül'ünde de kurulan panayır içerisinde güreşler düzenlenmiş ve güreşin kazananı Tekirdağlı Hüseyin Pehlivan olmuştur (Bolu Gazetesi, 12 Eylül 1935). Tekirdağlı Hüseyin, Kırkpınar Yağlı Güreşleri'ni dokuz defa kazanarak Cumhuriyet tarihinin en başarılı pehlivanları arasında yer almaktadır (Erdem, 2013).

Mudurnu Halkevi tarafından 25 Temmuz 1937 Pazar günü Mudurnu'da ödüllü bir güreş etkinliği düzenleneceği yerel basında yer almıştır (Bolu Gazetesi, 15 Temmuz 1937). İlerleyen yıllarda da Bolu Halkevi güreş müsabakaları düzenlemiştir. Örneğin 1941 yılında Halkevi salonunda seyirciler önünde serbest güreş müsabakaları düzenlenmiştir (Ulus Gazetesi, 17 Mart 1941). Osmanlı döneminde halkın takip ettiği ve ilgi gösterdiği bir branş olan güreş, Bolu'da Cumhuriyet yıllarında da Halkevi önderliğinde hak ettiği değeri görmüştür.

Halkevi başta koşu olmak üzere atletizm müsabakalarına da öncülük etmiştir. 1938 yılında Bolu merkez ilçe ile Akçakoca, Düzce, Gerede, Gönük ve Mudurnu ilçelerinde kır koşuları düzenlenmiştir. Gerede Halkevinin düzenlediği senenin üçüncü koşusu olan 3.000 metre koşusu 1938 senesinin Ocak ayında yapılmıştır. Halkevi önünde tamamlanan bu yarışın ardından sporculara Halkevi tarafından değerli hediyeler verilmiştir (Bolu Gazetesi, 20 Kanunisanı 1938). 13 Şubat 1938 tarihinde ise Düzce Halkevi 3.500 metre ve 7.000 metrelik iki koşu düzenlenmiştir. Aynı gün Bolu merkezde 3.500 metrelik teşvik koşusu, 7000 metre koşusu ve ayrıca 400 metrelik bayrak koşusu da yapılmıştır. (Bolu Gazetesi, 17 Şubat 1938).

Bolu'nun coğrafi yapısı ve iklim şartlarının uygunluğu sayesinde kayak, Bolu Merkez ile Gerede'de Halkevi bünyesinde en çok uğraşılan sporlar arasındadır (Abant Dergisi, 1944, (1)1; Bolu Gazetesi, 14 İkinci Teşrin 1935). Abant Gölü çevresi ve Gerede Esentepe bölgesi kayak yapılan alanlardır. Bolu'da özellikle Pazar günlerinde çocukların kızaklarla, gençlerin ise kayakla hafta sonu tatillerini geçirdiği ulusal basın tarafından paylaşılmıştır. (Ulus Gazetesi, 25 Ocak 1938). Halit Timoçin Bolu'da çocukların ve büyüklerin ilk kar düştükten sonra başlayan heyecanını ve başlayan hazırlıkları Abant Dergisi'nde anlatmıştır (Abant Dergisi, (1)4). Ancak zaman zaman ekipman eksikliği nedeniyle faaliyetlerde aksamalar olmuştur. 1937 yılında Bolu Halkevi Spor Şubesi üyeleri kayak için gerekli malzemeleri bulamadığı için kayak yapamamıştır (TC. Cumhurbaşkanlığı Devlet Arşivleri Başkanlığı Cumhuriyet Arşivi¹, (BCA), 490.1.0.0./ 982.808.1-89). Sonraki yıllarda kayak sporunu desteklemek adına halkevlerine 20'şer çift kayak ve 50 çift ayakkabı gönderilmiştir (CHP 1945 Yılı Halkevleri ve Halkodaları, 1945'den akt. Zeyrek, 2006).

1940 yılında Bolu'nun kayak bölgesi ilan edilmesi (BCA, 490.1.0.0./ 1101.22.1-13) ile birlikte Bolu Halkevi'nde yürütülen kayak faaliyetleri daha planlı bir hal almıştır. Aynı yıl Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü, bölgenin coğrafi yapısı ve kış sporlarını yapmak için elverişli olmasından en iyi şekilde yararlanabilmek için Bolu'da ve Gerede İlçesinde birer tane kayak evi kurulmuştur. Kış Sporları Federasyonu Başkanı tarafından Bolu'da kayak kursu açılmış ve federasyon başkanı yerli kayak imalatı için bir takım girişimlerde bulunmuştur (Ulus Gazetesi, 2 Eylül 1940).

Bolu Halkevi tarafından 1942 yılının Ocak ayında Küçük Ilıca dağlarında düzenlenen kayak kampına 15 sporcu katılmıştır. Şubat ayında ise Elmalık köyünde 11 kayakçının katıldığı kayak etkinliği gerçekleştirilmiştir (Duygular Dergisi, 1942). Aynı yıllarda ilgili kurumların işbirliği ile Bolu'da kayak sporunun yaygınlaştırmak için faaliyetlere devam edilmiştir. 1943 yılının Şubat ayında Gerede'de Beden Terbiyesi Bolu Bölgesi ve Halkevi işbirliğinde o dönemde Bölge Asbaşkanı olarak görev yapan Mehmet Canyolaç'ın idaresinde 10 gün süreli bir kayak kampı organize edilmiştir (Ulus Gazetesi, 8 Şubat 1943). Beden Terbiyesi Bolu Bölgesi ile Bolu Halkevi işbirliğiyle ortak olarak düzenlenen kayak kampı 1944 yılında da gerçekleştirilmiştir (Ulus Gazetesi, 1 Şubat 1944). 1944 yılı verilerine göre Bolu Halkevinde kullanılabilir durumda beş çift kayak ayakkabısı ve kayak vardır. O yıl tüm malzemeler tamir ettirilmiş, halkevinde bulunmayan ancak ihtiyaç duyulan kayak malzemeleri ise Beden Terbiyesi Bolu Bölgesi'nden temin edilmiştir (BCA, 490.1.0.0./ 1101.22.1-23). Bolu Halkevi kayak sporunu öğretmek ve bölgede yaygınlaştırmak amacıyla 1940-1944 yılları arasında

kayak eğitimi vermiştir (BCA, 490.1.0.0./ 1101.22.1-23). Ayrıca 1945 yılında Gerede’de de Halkevi tarafından bir kayak kursu açılmıştır (Ulus Gazetesi, 14 Mart 1945). CHP Genel Sekreterliği 1946 yılında Bolu Halkevi’ne her malzemeden beşer çift olmak üzere rüzgar ceketi, kayak ayakkabısı, kayak tozluğı ve kayak eldiveni göndermiştir (BCA, 490.1.0.0./ 1121.89.3-1). Kayak ekipmanına ihtiyaç duyulduğu zamanlarda halkevleri tarafından CHP genel merkezine telgraf da gönderilmiştir. Örneğin 1950 senesinde Gerede Halkevi’nin CHP Genel Merkezi’ne gönderdiği telgrafa cevap olarak; elde bulunan mevcut malzeme ile yetinilmesi ve gençlerin memnun edilmesi istenmiştir (BCA, 490.1.0.0./ 1101.22.1-1).

Bolu Halkevi düzenlenen dağcılık, izcilik ve kampçılık etkinliklerinde de öncü rol oynamıştır. Doğa sporları için de Bolu’daki en uygun alanlardan biri Abant Gölü ve çevresidir. 1932 yılında Abant Gölü’nde spor ve izcilik kampı yapılmıştır. Havaaların kötü gitmesi nedeniyle 1933 yılında kamp yapılamasa da (CHF Bolu Halkevi, 1933), 1935 yılında yine Abant Gölü’nde 10 gün süren bir kamp düzenlenmiştir (Ulus Gazetesi, 09 Eylül 1935). Bolu Halkevi’nin tüm şubelerinden ikişer kişinin katılımı ile 1935 yazında Abant’ta kamp yapılmıştır (Bolu Gazetesi, 1 Ağustos 1935). Yine Abant Gölünde 1935 ve 1936 yıllarında 15 günlük spor kampları da organize edilmiştir (BCA, 490.1.0.0./ 982.808.1-144; BCA, 490.1.0.0./ 982.808.1-120). 1936’da kurulan kampta kullanılan malzemeler kamp hayatına katılımı teşvik edilen esnaf tarafından tedarik edilmiştir. Kurulan bu kampa halktan istekli olanlar da katılmıştır (BCA, 490.1.0.0./ 982.808.1-120). Bu kampların yanında Atatürk’ün Bolu’yu ziyaret ettiği gün olan 17 Temmuz günlerinde de çeşitli kamplar yapılmıştır. Örneğin Halkevi tarafından 1937 yılında Abant’ta birçok kişinin katılacağı bir kamp organize edilmiştir (Akşam Gazetesi, 18 Temmuz 1937). Dağlarda yürüyüşün yanında kamp kurmayı da içeren ve aynı zamanda her yaşta yapılabilen dağcılık için Bolu her zaman elverişli bir bölge olmuştur (Abant Dergisi, 1944, (1)1). Abant Dergisi’nde Halit Timoçin’in yazdığı yazıda Halkevinin programına aldığı dağcılığın (kampçılık) insan vücudu üzerindeki faydaları ve nasıl dağcılık yapılması gerektiği okuyuculara aktarılmıştır (Abant Dergisi, 1946, (2)7).

Bolu’da Cumhuriyet’in ilanında sonra gelişen sporlar arasında su sporları da yer almaktadır. Akçakoca ilçesi ile Karadeniz’e kıyısı olan Bolu, Abant başta olmak üzere çok sayı göle de sahiptir. Bu fırsatları değerlendiren Bolulu sporcular zaman zaman su sporları etkinlikleri için buluşmuştur. Abant gölünde 1937 yılı yazında yapılan spor etkinliklerinin bir bölümü olarak yapılan yüzme müsabakalarında birinciliği Akçakocalı Ahmet, ikinciliği Sadettin elde ederken, üçüncülüğü ise Düzceli Avni elde etmiştir (Bolu Gazetesi, 22 Temmuz 1937). Bolu Halkevi sporcuları da su sporlarına ilgi göstermiştir. Yine Abant’ta halkevi sporcuları tarafından 24 Ağustos 1941 Pazar günü su sporları etkinliği gerçekleştirilmiştir (Duygular Dergisi, 1941, (5)). 18 Temmuz 1944 tarihinde ise yine Abant’ta Bolu Halkevi ile Beden Terbiyesi işbirliğiyle yüzme yarışı düzenlenmiştir (Abant Dergisi, 1944, (1)2). 17 Temmuz’dan sonraki ilk Pazar günü yapılan Abant Bayramı, 1946 yılında seçimler sebebiyle 28 Temmuz Pazar günü yapılmıştır. Bayramda düzenlenen yüzme müsabakalarına il merkezi ile ilçelerden çok sayıda sporcu katılmıştır (Abant Dergisi, 1946, (2)10). Bolu’da yapılan su sporları etkinliklerinde yalnızca göller kullanılmamış, Karadeniz kıyısındaki Akçakoca ilçesinde de yüzme ve kürek yarışmaları düzenlenmiştir. Akçakoca’da 7 Eylül 1935’te kayık yarışları (Ulus Gazetesi, 9 Eylül 1935), 1946 Eylül’ünde ise yüzme ve kürek yarışmaları düzenlenmiştir (Abant Dergisi, 1946, (2)11).

Bolu'da halkevi önderliğinde yapılan takım sporları arasında voleybol da bulunmaktadır. Halkevi Spor Şubesi'nde çok sık olmasa voleybol faaliyetleri yapılmıştır. Akçakoca Halkevi sporcuları hem Ereğlili gençler ile tanışmak hemde bir voleybol maçı yapmak üzere 26 Haziran 1936 Pazar günü Ereğli'ye gitmiştir. Ereğlilerin büyük bir misafirperverlik gösterdiği müsabakayı Akçakoca takımı kazanmış ve maç gecesi çay ziyafeti verilerek salon oyunları oynanmıştır (Bolu Gazetesi, 9 Temmuz 1936). 1936 yılı Ağustos ayında ise Zonguldak'tan gelen sporcular ile Bolulu sporcular arasında iki voleybol maçı yapılmıştır. İlk gün oynanan maçı Zonguldak takımı, ikinci gün oynanan maçı ise Bolu Halkevi takımı kazanmıştır (Ulus Gazetesi, 17 Ağustos 1936). 1937 yılında Abant'ta yapılan voleybol maçında Akçakoca takımı Bolu takımına üstünlük kurmuştur (Bolu Gazetesi, 22 Temmuz 1937). Nallıhan gençleri ile Mudurnu Halkevi sporcuları 1944 yılının Eylül ayında Mudurnu'da bir voleybol maçı yapmıştır (Abant Dergisi, 1944, (1)2).

Bisiklet yarışları, Cumhuriyetin ilk yıllarında Bolu'da çok sık yapılmayan, zaman zaman at yarışları arasında yapılan bir etkinliktir. Türk Ocağı tarafından Karaçayır mevkiinde 12 Haziran 1925 Cuma günü düzenlenen at yarışları arasında 1.600 metre mesafeli bisiklet yarışı yapılmıştır (Kılıç vd., 2016). 1932 yılı Haziran'ında yapılan at yarışı etkinliğinde de bir bisiklet yarışı düzenlenmiştir (Akşam Gazetesi, 1 Temmuz 1932). Ayrıca Bolu Halkevi spor şubesi tarafından 1932 yılında iki kez, 1933 yılında ise bir kez ödüllü bisiklet yarışları organize edilmiştir (CHF Bolu Halkevi, 1933). Halkevi bisikletçileri 1944 yılında Gerede ilçesine 52 kilometre mesafelik bir bisiklet seyahati yapmışlardır (Duygular Dergisi, 1941).

Şimdiye kadar bahsedilen sporlar haricinde Bolu'da eskrim, masa tenisi, boks, tenis, salon oyunları ve satranç etkinlikleri de yapılmıştır. Halkevi salonunda satranç ve masa tenisi ile çeşitli salon oyunlarının oynandığı ve ayrıca Spor Şubesi tarafından 1935 yılında ilgililer için, eskrim, boks ve beden eğitimi dersleri verildiği bilinmektedir (BCA, 490.1.0.0./ 982.808.1 139; CHF Bolu Halkevi, 1933; Özçelik, 2018). 1945 yılı baharında halkevi spor şubesindeki gençler Beden Terbiyesi'ne bağlı Gençlik Kulübü ile birlikte spor faaliyetlerine devam etmiştir (Abant Dergisi, 1945, (1)5). Diğer taraftan, Bolu Halkevi bünyesinde birçok spor etkinliği gerçekleştirilmiş olsa da zaman zaman aksamalar olmuştur. Halit Timoçin Abant Dergisi'nde Bolu'da arzu edilen seviyede spor yapılamamasının nedenini gençlerin eğitime devam etmek veya geçimini kazanmak için Bolu'dan ayrılması ve Bolu'da yeterli sayıda spor tesisinin olmaması olarak göstermektedir (Abant Dergisi, 1944, (1)1).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bolu'da Cumhuriyet öncesinde genellikle düğün ve bayramlarda yapılan at yarışları, avcılık ve güreşe, Cumhuriyet'in ilanının ardından çok sayıda modern spor ilave edilmiştir. Cumhuriyet döneminde Türk Sporunu geliştirmek için kurulan spor teşkilatlarının (Türkiye İdman Cemiyeti İttifakı, Türk Spor Kurumu, Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü) çalışmaları ile Beden Terbiyesi Kanunu'nun getirdiği yükümlülükler Bolu'da beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin daha düzenli ve sistemli yapılmasını sağlamıştır. Cumhuriyetin ilk yıllarında Bolu'da bulunan Erkek Sanayi Mektebi, Orta Mektep, Bolu İmam Hatip Mektebi, Bolu Orman Mektebi ve Düzce Orta Mektebi spor faaliyetlerinin en yoğun sürdürüldüğü okullardır. Bu eğitim kurumlarında kurulan spor ve izci birlikleri aracılığı ile modern sporlar öğrenciler ile buluşmuştur. Aynı yıllarda izcilik Bolu okullarında diğer spor branşlarına oranla daha

aktiftir; ayrıca törenler, milli bayramlar, düzenlenen gezilerde izciler aktif olarak yer alarak ön plana çıkmaktadır. Bolu okullarında çok sayıda atletizm müsabakası da düzenlenmiştir. Futbol, her yerde olduğu gibi Bolu okullarında da kendine her zaman yer bulmuştur. Karaçayır Mevkiinde okullar arasında düzenlenen maçları kalabalık seyirci gruplarının yanı sıra zaman zaman Bolu Valisi de takip etmiştir. Öğrenciler futbolun dışında basketbol, voleybol ve hentbola da ilgi göstermişlerdir. Kayak, Bolu'nun coğrafi yapısının uygunluğu ve iklim koşullarının kayak sporu için elverişli olması nedeniyle kendine yer bulmuştur. Bilhassa, Orman Mektebi ve Orta Mektep öğrencilerinin kayak yaptıkları yerel ve ulusal basın aracılığı ile aktarılmıştır. Bolu'da 1925-1944 yılları arasında aktif olan Mehmet Can Bey (Canyolaç) beden eğitimi ve spor faaliyetlerine önderlik etmiş bir eğitimidir. Mehmet Can Bey atletizm, voleybol, izcilik, futbol, hentbol ve basketbol gibi branşların organizasyonunda ve idaresinde aktif rol almıştır.

Bolu Halkevi'nin kurulması ile birlikte halkevi modern sporların tanıtımı, yaygınlaştırılması ve halka ulaştırılması noktasında sorumluluk alarak spor şubesi aracılığı ile başta gençler olmak üzere Bolu halkına spor yapma imkanı sunmuştur. Bolu halkı, halkevi spor şubesine kayıt olarak spora devam etmiştir. Kayaktan futbola, su sporlarından basketbola kadar pek çok spor etkinliği halkevi bünyesinde gerçekleştirilmiştir. Milli bayramlar ile 17 Temmuz günü (Atatürk'ün Bolu'ya geldiği gün) her yıl çeşitli spor etkinlikleri ile kutlanmıştır. Beden Terbiyesi Bölge Müdürlüğü'nde antrenör olarak çalışan Halit Timoçin her türlü spor faaliyetinde liderlik etmiştir. Halit Timoçin de Mehmet Can Bey gibi Bolu'da spor hayatını canlandırmak, sporu geliştirmek ve sporu halka yaymak için liderlik etmiş bir isimdir. Bolu'da okul faaliyetleri dışındaki spor faaliyetlerinin önemli bir kısmı Bolu Halkevi spor şubesi tarafından yürütülmüştür. Bolu'nun coğrafi yapısının kayak sporu için uygun olması ve iklim koşullarının kayak için elverişliliği nedeniyle Bolu'da en gözde sporlardan biri kayaktır. Bolu'da düzenlenen futbol maçları halkevinin kurulmasından sonra artmıştır. Halkevi, kendi takımlarını kurarak ve futbol kulüpleri arasında müsabakalar düzenleyerek Bolu futboluna hizmet etmiştir. Halkevi futbolcuları çalışmalarına bir süre Karaçayır sahasında, ardından Karagözler çayırında devam ettirmiştir. Halkevi tarafından kurulan Abant ve Yeşilova kulüpleri sayesinde futbola olan ilgi artmıştır.

Bolu Halkevi'nin önem verdiği ve ilgi duyulan bir diğer spor ise atletizmdir. Bolu Halkevi tarafından farklı zamanlarda, çok sayıda kişinin katıldığı doğa etkinlikleri (gezinti ve kamplar) de düzenlenmiştir. Bolu'nun bir kamp bölgesi özelliği taşıması dağcılık ve kampçılık gibi doğa sporlarının yapılmasına zemin hazırlamıştır. Abant Gölü ve çevresi dağcılık ve kampçılık dışında su sporlarının yapılmasına da imkân tanımıştır. Karadeniz kıyısındaki Akçakoca'da da kürek ve yüzme yarışmaları yapılmıştır. Bolu'da ilgili dönemde yapılan sporlara binicilik, bisiklet, voleybol, at yarışları, tenis, masa tenisi, satranç, boks ve eskrim de eklenebilir. Cumhuriyetin ilk yıllarında yapılan beden eğitimi ve spor etkinlikleri Bolu merkez ile sınırlı değildir. Düzce, Gerede, Mudurnu, Akçakoca ve Göynük ilçelerinde de spor çoğunlukla halkevi bünyesinde sürdürülmüştür. Sonuç olarak, bu çalışma ile beden eğitimi ve spor tarihi alanı ile Bolu kent tarihine katkı sunulmaya çalışılmıştır. Ayrıca daha sonraki dönemleri kapsayacak çalışmalar için bir altyapı oluşturulmuştur.

KAYNAKLAR

- Abant Dergisi Bolu Halkevi, 1944, (1)1.
- Abant Dergisi Bolu Halkevi, 1944 (1)2.
- Abant Dergisi Bolu Halkevi, 1945, (1)4.
- Abant Dergisi Bolu Halkevi Kùltür Dergisi (1945), (1)5
- Abant Dergisi Bolu Halkevi Kùltür Dergisi (1946), (2)7
- Abant Dergisi Bolu Halkevi Kùltür Dergisi (1946), (2)10.
- Abant Dergisi Bolu Halkevi Kùltür Dergisi (1946), (2)11.
- Akın, Y. (2004). *Gùrbùz ve yavuz evlatlar: Erken Cumhuriyet'te beden terbiyesi ve spor*. İletişim Yayınları.
- Akşam Gazetesi, Teşrinisani 1930.
- Akşam Gazetesi, 1 Temmuz 1932.
- Akşam Gazetesi, 22 Ağustos 1935.
- Akşam Gazetesi 24 Eylül 1936.
- Akşam Gazetesi, 18 Temmuz 1937.
- Alkan, M.Ö. (2011). En doğru bildiğimizden kuşkulananmak-6: Osmanlı İdman Bayramı'ndan Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı'na. *Toplumsal Tarih*, 27(211), 30-40.
- BCA, Fon Kodu: 490.1.0.0. Yer No: 982.808.1-89.
- BCA, Fon Kodu: 490.1.0.0. Yer No: 982.808.1-120.
- BCA, Fon Kodu: 490.1.0.0. Yer No: 982.808.1-144.
- BCA, Fon Kodu: 490.1.0.0. Yer No: 1101.22.1-1.
- BCA, Fon Kodu: 490.1.0.0. Yer No: 1101.22.1-13.
- BCA, Fon Kodu: 490.1.0.0. Yer No: 1101.22.1-23.
- BCA, Fon Kodu: 490.1.0.0. Yer No: 1121.89.3-1.
- Bolu 1998 İl Yıllığı (1998). Ankara: Plaka Matbaa.
- Bolu Gazetesi, 4 Temmuz 1935.
- Bolu Gazetesi, 1 Ağustos 1935.
- Bolu Gazetesi, 29 Ağustos 1935.
- Bolu Gazetesi, 12 Eylül 1935.
- Bolu Gazetesi, 26 Eylül 1935.
- Bolu Gazetesi, 14 İkinci Teşrin 1935.
- Bolu Gazetesi, 23 İkinci Kanun 1936.
- Bolu Gazetesi, 9Temmuz 1936.
- Bolu Gazetesi, 17 Eylül 1936.
- Bolu Gazetesi, 24 Eylül 1936.

- Bolu Gazetesi, 1 Temmuz 1937.
- Bolu Gazetesi, 15 Temmuz 1937.
- Bolu Gazetesi, 22 Temmuz 1937.
- Bolu Gazetesi, 17 Şubat 1938.
- Bolu Gazetesi, 2 Eylül 1938.
- Bolu Gazetesi, 20 Kanunisanı 1938.
- Büyüköztürk, Ş.; Kılıç Çakmak, E.; Akgün, Ö. E.; Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- CHF Bolu Halkevi (1933). *Cumhuriyetin 10. yıl dönümü çalışma broşürü*. Bolu Vilayet Matbaası.
- CHF Halkevleri Talimatnamesi (1932). Hakimiyeti Milliye Matbaası.
- CHP 1945 Yılında Halkevleri ve Halkodaları (1945). Ulus Basımevi.
- Cumhuriyetin 15 inci Yılında Bolu (1938). Bolu Vilayet Matbaası.
- Çandarlıoğlu, G. (2003). *Tarih metodu (araştırma-yazma)*. Türk Dünyası Araştırmaları Vakfı.
- Çepni, S., (2007). *Araştırma ve proje çalışmalarına giriş*. Celepler Matbaacılık.
- Duygular Dergisi Bolu Halkevi, 1941, 4, Vilayet Matbaası.
- Duygular Dergisi Bolu Halkevi, 1942, 7, Vilayet Matbaası.
- Erdem, H. (2013). *Doğuşundan günümüze Kırkpınar (3)*. Dahi Yayıncılık Eğitim Basım Ticaret.
- Fişek, K. (1998). *Dünyada ve Türkiye’de devlet politikası ve toplumsal yapıyla ilişkileri açısından spor yönetimi*. Spor Kitabevi.
- Hakimiyeti Milliye Gazetesi, 15 Ağustos 1933.
- Hakimiyeti Milliye Gazetesi, 12 Teşrinisani 1934.
- Halkevleri 1940 (1940). Ulus Matbaası.
- Halkın, L.E. (2000). *Tarih tenkidinin unsurları*. (Çev. Bahaeddin Yediyıldız). (2. Baskı). Türk Tarih Kurumu Basımevi.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (26. Baskı) Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kaya, M. (2013). *II. Meşrutiyet’ten çok partili hayata geçişte Bolu’nun idari ve sosyal durumu (1908-1950)*. Bolu İl Özel İdaresi Yayınları.
- Kılıç, F. ve Tarhan, M. (2018). *Yeşil Yaprak (Cumhuriyet’in ilk yıllarında eğitime taşradan bir bakış)*. Siyasal Kitabevi.
- Kılıç, F., Solak, M., & Tarhan, M. (Ed.). (2016), *Altın Yaprak: (Cumhuriyet'in ilk yıllarında eğitime taşradan bir bakış)*. Siyasal Kitabevi.
- Özçakır, S. (2013). *II. Meşrutiyet Dönemi beden eğitiminde çağdaş dönüşümler (1908-1918)* (Yayımlanmış doktora tezi). Gazi Üniversitesi.
- Özçakır, S. (2022). Tarih temelleri. N. Mirzeoğlu (Ed.), *Spor Bilimlerine Giriş içinde* (2. Baskı). Spor Yayınevi ve Kitabevi.

- Mayer, R. E. (2014). Multimedia instruction. J. M. Spector, M. D. Merrill, J. Elen, ve M. J. Bishop (Ed.), *Handbook of research on educational communications and technology içinde* (4. baskı). Springer New York.
- Özçelik, F. (2018). *Sosyal ve kültürel hayatta Bolu Halkevleri*. İdeal Kültür Yayıncılık.
- Özdemir, N. (2013). Türkiye Cumhuriyeti'nin katıldığı ilk uluslararası organizasyon: 1924 Paris Olimpiyatları. *Ankara Üniversitesi Türk İnkılâp Tarihi Enstitüsü Atatürk Yolu Dergisi*, (51), 717-744.
- Özdemir, N. (2016). Bolu Orman Mektebi. *Mudurnulular Derneği Bülteni*, 9, 56-61.
- Özmaden, M. (2010). Türkiye İdman Cemiyeti İttifakı (TİCİ) Dönemi milli ruh ve milli temsil, siyasi ve milli propaganda ile ülkeyi tanıma-tanıtma çabaları. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7 (1), 1440-1457.
- Polat, C. (2010). *Halkevleri'nden bir kesit: Bolu Halkevi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi.
- Resmi Gazete. 16 Temmuz 1938, Sayı: 3961.
- Şinoroğlu, T. (2020). Türkiye'de beden eğitimi öğretmeni yetiştirme çabaları ve öncü kuruluşlar (1908-1930). *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18 (Spor Tarihi Özel Sayı), 73-105.
- Türkiye Hentbol Federasyonu (2024, 10 Ekim). *Tarihçe*. <https://www.thf.org.tr/thf/hakkinda/tarihce/1>
- Ulus Gazetesi, 20 Ağustos 1935.
- Ulus Gazetesi, 09 Eylül 1935.
- Ulus Gazetesi, 17 Ağustos 1936.
- Ulus Gazetesi, 14 Aralık 1937.
- Ulus Gazetesi, 25 Ocak 1938.
- Ulus Gazetesi, 17 Mart 1941.
- Ulus Gazetesi, 8 Şubat 1943.
- Ulus Gazetesi, 1 Şubat 1944.
- Ulus Gazetesi, 5 Temmuz 1944.
- Ulus Gazetesi, 14 Mart 1945.
- Vakit Gazetesi, 7 Ağustos 1930.
- Warren, A. (1986). Sir Robert Baden-Powell, the Scout Movement and citizen training in Great Britain, 1900-1920. *The English Historical Review*, 101(399), 376-398.
- Yarar, B. (2014). Osmanlı'dan Cumhuriyet'e geçiş süreci ve erken Cumhuriyet Türkiye'sinde modern sporun kuruluşu. *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, Güz (21), 301-317.
- Yüce, M. (2020). *Esir şehirde spor*. İstanbul Kültür ve Sanat Ürünleri A.Ş.
- Zeyrek, Ş. (2006). *Türkiye'de Halkevleri ve Halkodaları (1932-1951)*. Anı Yayıncılık.



Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımları ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi*

Simge KORKMAZ¹, Mehmet YILDIRIM²

¹Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-5298-9784>

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

To cite this article/ Atıf için:

Korkmaz, S. & Yıldırım, M. (2025). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 42-65.

Özet

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın evrenini, 2022-2023 Eğitim-Öğretim yılı boyunca Yozgat Bozok Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem ise, Yozgat Bozok Üniversitesi'nin Spor Bilimleri Fakültesi, İlahiyat Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Mimarlık Mühendislik Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören ve kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen toplam 398 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, demografik bilgileri içeren bir form (cinsiyet, sınıf, eğitim görülen fakülte, barınma durumu, ailede lisanslı spor yapma durumu, aile aylık gelir düzeyi, haftalık harcama miktarı, anne ve baba eğitim düzeyi, sağlık durumu) kullanılmıştır. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) kısa formu, yaşam kalitesi düzeylerini ölçmek için ise Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu Türkçe Versiyonu (WHOQOL-BREF-TR) kullanılmıştır. Elde edilen veriler, istatistiksel analizler için SPSS 24.0 paket programına aktarılmıştır. Analiz öncesinde, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Ölçeklere ait çarpıklık değerleri -0.079 ile -1.170 arasında, basıklık değerleri ise -0.021 ile 2.463 arasında tespit edilerek normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Veri analizi sürecinde frekans analizi, yüzdelik analizi, aritmetik ortalama, t testi, ANOVA analizi ve çoklu karşılaştırma testleri uygulanmıştır. Analizlerin sonucunda, katılımcıların fiziksel aktivitelere katılım düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, katılımcıların en fazla yüksek yaşam kalitesi düzeylerinin bedensel sağlıkla ilgili olduğu tespit edilmiştir. İncelenen tüm demografik değişkenler açısından fiziksel aktivite katılımı ve yaşam kalitesi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($p < 0.05$).

Anahtar kelimeler: Fiziksel Aktivite, Yaşam Kalitesi, Üniversite, Öğrenci

Investigation of University Students' Participation in Physical Activities and Levels of Quality of Life

Abstract

The aim of this study is to examine the relationship between university students' level of participation in physical activities and their quality of life. The population of the study consists of students studying at Yozgat Bozok University during the 2022-2023 academic year. The sample consists of a total of 398 students studying at the Faculty of Sports Sciences, Faculty of Theology, Faculty of Science and Literature, Faculty of Architecture and Engineering, Faculty of Health Sciences and Faculty of Education of Yozgat Bozok University and determined

by convenience sampling method. In the study, a form containing demographic information (gender, grade, faculty of education, housing status, licensed sports in the family, family monthly income level, weekly expenditure amount, mother and father education level, health status) was used as a data collection tool. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) short form was used to determine the physical activity level of the participants and the World Health Organisation Quality of Life Scale Short Form Turkish Version (WHOQOL-BREF-TR) was used to measure the quality of life levels. The data obtained were transferred to SPSS 24.0 package programme for statistical analyses. Before the analysis, skewness and kurtosis values were examined to determine whether the data showed normal distribution. Skewness values of the scales were determined between -0.079 and -1.170, and kurtosis values were determined between -0.021 and 2.463, indicating a normal distribution. In the data analysis process, frequency analysis, percentage analysis, arithmetic mean, t test, ANOVA analysis and multiple comparison tests were applied. As a result of the analyses, it was determined that the participants had high levels of participation in physical activities. In addition, it was determined that the highest quality of life levels of the participants were related to physical health. Statistically significant differences were found between physical activity participation and quality of life levels in terms of all demographic variables examined ($p<0.05$).

Keywords: Physical Activity, Quality of Life, University, Student

* Bu çalışma TUBITAK 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı tarafından desteklenmiştir.

GİRİŞ

Fiziksel aktiviteler, yaşam kalitesini artıran ve bireylerin sağlığını olumlu yönde etkileyen önemli unsurlardır. Düzenli olarak planlanmış fiziksel etkinlikler, insanların sosyal becerilerini geliştirmesine, sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemesine ve zararlı alışkanlıklardan uzak durmasına yardımcı olur. Ayrıca, kronik hastalıkların riskini azaltır ve tedavi süreçlerine katkıda bulunarak yaşlanma döneminde sağlıklı bir yaşam sürmeye destek olur (Menteş vd., 2011).

Fiziksel aktiviteler, sağlıklı nesillerin yetiştirilmesi ve modern toplumların oluşumunda kritik bir rol oynar. Özellikle çocuklar ve gençler için bedensel ve zihinsel sağlık, sosyal becerilerin gelişimi ve kişilik oluşumu açısından önemlidir. Bu aktiviteler, bireylerin yapıcı, yaratıcı, centilmen, hoşgörülü ve özgüvenli olmalarına katkı sağlar. Gelişmiş toplumlarda gençlerin spor etkinliklerine aktif katılımı teşvik edilmekte ve desteklenmektedir; spor eksikliği olan toplumlarda ise gençlerin yaratıcılık ve paylaşım becerilerinin zayıf olduğu gözlemlenmektedir (Yetim, 2000).

Fiziksel aktivite (FA), bireylerin yaşamlarının her aşamasında hem psikolojik hem de fizyolojik sağlığı etkileyen önemli bir faktördür (WHO, 2000; Arabacı ve Çankaya, 2007). Fiziksel aktivite eksikliği, kalp hastalıkları ve düşük sosyoekonomik düzey gibi sağlık sorunlarının artışına yol açmaktadır (Savcı vd., 2006). Bu nedenle, gerekli fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi için birçok değerlendirme yöntemi geliştirilmiştir. Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkilerinin doğru ve güvenilir bir şekilde ölçülmesi büyük önem taşır (Savcı vd., 2006).

Fiziksel aktivite, iskelet kasları tarafından yapılan ve dinlenme seviyesinin üzerinde enerji harcamasıyla sonuçlanan herhangi bir vücut hareketidir (Caspersen vd., 1985). Egzersiz, spor ve günlük yaşam aktiviteleri, meslek, boş zaman ve aktif ulaşım gibi birçok faaliyeti kapsamaktadır (Garber vd., 2011). Düzenli fiziksel aktivite, kronik hastalıkların önlenmesi ve tedavisinde önemli bir rol oynar (Echouffo-Tcheugui vd., 2015). Bunun yanında, diyabet, sakatlık, depresyon, anksiyete ve ölüm riskini azaltmada da etkilidir (Pai vd., 2016; Rosenbaum vd., 2014; Kelly vd., 2014). Ayrıca, fiziksel aktivitenin mental sağlık üzerindeki olumlu etkileri ve bağışıklık sistemine olan faydaları da artan bir ilgiyle araştırılmaktadır (Nieman ve Wentz, 2019; Bermon vd., 2017). Aktif bir yaşam tarzı, mental sağlığı desteklemekte ve fiziksel hareketsizlik ise olumsuz ruh sağlığı sonuçlarına neden olabilmektedir (Vancampfort vd., 2020; Stubbs vd., 2018).

Fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Düzenli fiziksel aktivite, genç yetişkinlerin fiziksel ve zihinsel sağlığını olumlu etkileyerek genel yaşam kalitesini artırır. Bu olumlu etkiler arasında fiziksel sağlık, ruhsal sağlık, uyku kalitesi, sosyal bağlantılar ve artan özgüven yer alır. Bireyin fiziksel sağlığı, yaşam kalitesiyle doğrudan ilişkilidir; yaşam kalitesi, bireylerin ihtiyaçlarını anlamak ve sunulan hizmetleri değerlendirmek açısından önemli bir kavramdır (Tüzün ve Eker, 2003).

Yaşam kalitesi göstergeleri arasında, bireyin yürüme, koşma, merdiven çıkma gibi günlük aktiviteleri yeterince yerine getirebilmesi de vardır (Yapıcı, 2006; Yancar, 2005). Yaşam kalitesinin birçok faktör tarafından etkilendiği ve disiplinler arası bir ilgi gördüğü

bilinmektedir (Shek, 2010). Bu kavram, sosyal ilişkiler, fiziksel sağlık, işlevsellik ve ekonomik durum gibi unsurları içerir ve bireysel ile toplumsal refahın önemli bir göstergesi haline gelmiştir (Bognar, 2005). Dünya Sağlık Örgütü, sağlıklı yaşam için farklı yaş gruplarına yönelik fiziksel aktivite önerileri sunmaktadır. 5-17 yaş arası çocukların her gün en az 60 dakika orta veya yüksek yoğunlukta fiziksel aktivite yapmaları, 18-64 yaş arası yetişkinlerin haftada 150-300 dakika orta veya 75-150 dakika yüksek yoğunlukta fiziksel aktivite yapmaları gerektiği belirtilmiştir. 65 yaş ve üstü bireyler için de benzer önerilerde bulunulmuş ve denge geliştirmeye yönelik aktiviteler önerilmiştir (WHO, 2020a).

Aerobik egzersizler, dayanıklılık artırıcı faaliyetler olarak bilinir ve insanların büyük kas gruplarını uzun süre ritmik bir şekilde hareket ettirdiği aktiviteleri kapsar. Koşu, bisiklet sürme, yüzme gibi egzersizler, kardiyorespiratuar sistemi güçlendirir (HHS, 2018). Ancak sedanter davranışların önüne geçmek için fiziksel aktivite engelleri önemli bir rol oynamaktadır. Kişisel, sosyal ve çevresel faktörler, fiziksel aktivite davranışlarını etkileyebilir (Suraya vd., 2013). Zaman kısıtlamaları, sağlık problemleri, motivasyon eksikliği gibi engeller yaygındır (Yurtççek vd., 2018).

Toplum sağlığının korunmasında fiziksel aktivitenin önemi büyüktür; hastalıkların oluşumunu engellemek en etkili yoldur. Bu nedenle, sağlıklı gençlerde fiziksel aktivite seviyelerinin incelenmesi ve belirlenmesi önemlidir. Yaşam kalitesini artırmak, uzun yaşamak kadar kritik bir konudur. Sağlıklı yaşlanmak ve yaşa bağlı sağlık risklerini azaltmak için beslenme ve fiziksel aktivite gibi temel faktörler büyük rol oynamaktadır (Vural vd., 2010). Yaşam kalitesi, birçok faktörün etkisi altında olan bir algıdır ve yükseköğrenim, gelir ve sağlık sigortası gibi sosyo-demografik değişkenler bu kaliteyi artırabilir (Bilir vd., 2005).

Üniversite eğitimi, bireylerin yaşam boyu sürececek davranışlarının oluştuğu bir dönemdir. Bu süreçte edinilen pozitif davranışlar, bireyin mutluluğunu artırmada önemli bir rol oynar (Mutlu, 2008). Bu nedenle, üniversite gençliğinin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi kritik öneme sahiptir. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımı, sağlıklı yaşam tarzının önemli bir parçasıdır; ancak yoğun ders programları ve sosyal etkinlikler nedeniyle yeterli zaman bulmak zor olabilir. Üniversitelerdeki spor kulüpleri ve tesisler, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını artırmada önemli kaynaklardır. Ayrıca, yürüyüş, bisiklet sürme ve yoga gibi düşük maliyetli aktiviteler de öğrencilerin sağlıklı yaşam tarzlarını benimsemelerine yardımcı olabilir. Üniversiteler ayrıca beslenme, uyku düzeni ve diğer yaşam tarzı faktörleri hakkında bilgi sunan sağlık programları ile öğrencilere destek olmaktadır. Bu tür programlardan yararlanmak, öğrencilerin yaşam kalitelerini artırmalarına katkı sağlayabilir.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımı ile yaşam kalitesi arasında güçlü bir bağlantı vardır. Üniversite dönemindeki öğrencilerin zamanları sınırlı olsa da sağlıklı yaşam tarzını benimsemeleri ve aktif olmaları için fiziksel aktiviteye katılımları teşvik edilmelidir.

Mevcut bu araştırmada; aşağıdaki sorulara yanıt aranmış ve hipotezler test edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin;

- Fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri nasıldır?

- Yaşam kalitesi düzeyleri nasıldır?
- Cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- Cinsiyet değişkenine göre yaşam kalitesi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- Sınıf değişkenine göre fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- Sınıf değişkenine göre yaşam kalitesi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- Öğrenim görülen fakülte değişkenine göre fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- Öğrenim görülen fakülte değişkenine göre yaşam kalitesi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- Barınma şekli değişkenine göre fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- Barınma şekli değişkenine göre yaşam kalitesi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- Ailede lisanslı olarak spor yapma/yapmış durumu değişkenine göre fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- Ailede lisanslı olarak spor yapma/yapmış durumu değişkenine göre yaşam kalitesi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- Aile aylık geliri değişkenine göre fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- Aile aylık geliri değişkenine göre yaşam kalitesi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- Haftalık harcama miktarı değişkenine göre fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- Haftalık harcama miktarı değişkenine göre yaşam kalitesi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- Anne eğitim düzeyi değişkenine göre fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- Anne eğitim düzeyi değişkenine göre yaşam kalitesi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- Baba eğitim düzeyi değişkenine göre fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- Baba eğitim düzeyi değişkenine göre yaşam kalitesi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.

- Şu anda bir hastalığınız var mı? değişkenine göre fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- Şu anda bir hastalığınız var mı? değişkenine göre yaşam kalitesi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.

YÖNTEM

Çalışma Grubu

Araştırmanın evreni, 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Yozgat Bozok Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Örneklem ise, üniversitenin Spor Bilimleri Fakültesi, İlahiyat Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Mimarlık Mühendislik Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören ve kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle seçilen 398 öğrenciden oluşmaktadır. Çıngı (1994) tarafından belirtilen bir ölçüt doğrultusunda, 50 bin kişilik bir evrenin %5 sapma ile 381 kişi tarafından temsil edilebileceği ifade edilmektedir. Bu bağlamda, araştırmada kullanılan örneklem grubunun sayısının yeterli olduğu söylenebilir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, katılımcıların demografik bilgilerini toplamak amacıyla bir form kullanılmıştır. Bu formda cinsiyet, sınıf, eğitim alınan fakülte, barınma şekli, ailede lisanslı spor yapma durumu, aile aylık gelir düzeyi, haftalık harcama miktarı, anne ve baba eğitim düzeyi ile hastalık durumu gibi değişkenler yer almaktadır. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) kısa formu, yaşam kalitesi düzeylerini ölçmek için ise Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu Türkçe Versiyonu (WHOQOL-BREF-TR) kullanılmıştır.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) Kısa Formu

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu, yürüme, orta düzeyde ve yoğun fiziksel aktivitelerle geçirilen zaman ile oturarak geçirilen zaman hakkında bilgi sağlar.

Bu kısa formun toplam puanı, yürüme, orta düzeyde ve yoğun fiziksel aktivitelerin süresini (dakika) ve sıklığını (gün) içerir. Bu aktiviteler için gerekli enerji, MET-dakika skoruyla hesaplanır. Aktiviteler için standart MET değerleri şunlardır:

- Oturma: 1.5 MET
- Yürüme: 3.3 MET
- Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite: 4.0 MET
- Yoğun Fiziksel Aktivite: 8.0 MET

Bu değerler kullanılarak günlük ve haftalık fiziksel aktivite düzeyi hesaplanır. Örneğin, 3 gün boyunca günde 30 dakika yürüyen bir kişinin yürüme MET-dk/hafta skoru şu şekilde hesaplanır:

$$3.3 \times 3 \times 30 = 297 \text{ MET-dk/hafta}$$

$$\text{Yürüme MET-dk/hafta} = 3.3 \times \text{yürüme dakikası} \times \text{yürüme gün sayısı}$$

Orta düzeyde MET-dk/hafta = 4.0 x orta düzeyde aktivite dakikası x orta düzeyde aktivite yapılan gün sayısı

Yoğun MET-dk/hafta = 8.0 x yoğun aktivite dakikası x yoğun aktivite yapılan gün sayısı

Toplam MET-dk/hafta = (yürüme + orta düzeyde + yoğun + oturma) MET-dk/hafta

Bu sürekli skorlamaya ek olarak, elde edilen sayısal verilere göre sınıflandırma yapılır. Üç aktivite seviyesi vardır:

1. İnaktif (Kategori 1): En düşük fiziksel aktivite seviyesi. Kategori 2 ve 3'e dahil edilmeyen durumlar inaktif olarak kabul edilir.
2. Minimal Aktif (Kategori 2): Aşağıdaki kriterlerden herhangi birini karşılayanlar minimal aktiftir: a) En az 3 gün boyunca en az 20 dakika yoğun aktivite yapmak b) Günde en az 30 dakika orta düzeyde aktivite veya yürüme yapmak c) En az 5 gün boyunca en az 600 MET-dk/hafta sağlamak için yürüme ve orta düzeyde aktivitenin kombinasyonu
3. Çok Aktif (Kategori 3): Sağlık yararları için gereken düzeydir ve yaklaşık olarak günde en az bir saat veya daha fazla orta düzeyde bir aktiviteye eşittir. Bu kategoriye girenler: a) En az 3 gün boyunca en az 1500 MET-dk/hafta sağlamak için yoğun aktivite b) En az 7 gün boyunca en az 3000 MET-dk/hafta sağlamak için yürüme, orta düzeyde veya yoğun aktivitenin kombinasyonunu gerçekleştirmelidir (Savcı vd., 2006).

Yaşam Kalitesi Ölçeği (WHOQOL-BREF-TR)

Araştırmada, katılımcıların yaşam kalitelerini değerlendirmek amacıyla Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından geliştirilen WHOQOL-100 uzun form ölçeğinden türetilen 26 soruluk WHOQOL-BREF kısa form ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek, algılanan yaşam kalitesi ve sağlık durumunu sorgulayan iki soru ile birlikte toplamda 26 sorudan oluşmakta ve dört boyut içermektedir: bedensel, ruhsal, sosyal ilişkiler ve çevre. Ölçek, likert tipi kapalı uçlu cevaplardan oluşmakta ve Türkçe versiyonu toplamda 27 maddeden oluşmaktadır. Bu versiyon, Fidaner vd. (1999) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Katılımcıların cevapları 5 seçenekli olup, yaşam kalitesi toplam puanı minimum 27, maksimum 135 arasında değişmektedir.

WHOQOL-BREF ölçeği, bedensel (7 madde), ruhsal (6 madde), sosyal ilişkiler (3 madde) ve çevre (8 madde) boyutlarını kapsamaktadır. Türkçe versiyonda, ulusal çevre boyutunu oluşturmak için WHOQOL-100'deki ulusal soru olan 102. soru eklenmiştir; bu boyut toplamda 9 madde içermektedir. Ayrıca, yaşam kalitesi ve genel sağlık ile ilgili iki genel madde de bulunmaktadır. Boyut puanları, o boyutu oluşturan maddelerin ortalamasının 4 ile çarpılmasıyla elde edilmektedir. Her bir boyut, ilgili yaşam kalitesi düzeyini ifade ettiği için puanlar 4 ile 20 arasında hesaplanmaktadır. Puanlar arttıkça, yaşam kalitesi de yükselmektedir. Özellikle, 3, 4, 26 ve 27. sorular olumsuz sorular olup, bu sorulara verilen cevapların puanları, olumlu sorularla aynı yönde hesaplanabilmesi için ters çevrilerek veya 6'dan çıkarılarak değerlendirilir.

Ölçeğin Türkçe versiyonunun iç tutarlılığı için hesaplanan “Cronbach alfa” değerleri, bedensel sağlık boyutunda 0.83, ruhsal sağlık boyutunda 0.66, sosyal ilişkiler boyutunda 0.53 ve ulusal çevre boyutunda 0.73 olarak belirlenmiştir. Gerçekleştirilen mevcut araştırmada ise güvenilirlik katsayıları, bedensel sağlık alt boyutu için 0.70, ruhsal sağlık alt boyutu için 0.75, sosyal ilişkiler boyutu için 0.60 ve çevresel sağlık alt boyutu için 0.80 olarak saptanmıştır.

Verilerin Analizi

Toplanan veriler, Excel ortamında kodlanmış ve ardından SPSS 24 yazılımına aktarılmıştır. Analizlere başlamadan önce, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Elde edilen ölçeklere ilişkin çarpıklık değerleri -0.079 ile -1.170 arasında, basıklık değerleri ise -0.021 ile 2.463 arasında bulunmuştur. Kline (2011)’e göre, çarpıklık değerleri +3 ile -3 arasında ve basıklık değerleri +10 ile -10 arasında olduğunda, verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir. Bu bağlamda, verilerin çözümlenmesinde frekans analizi, yüzde analizi, aritmetik ortalama, t testi, ANOVA analizi, çoklu karşılaştırma testleri ve korelasyon analizi gibi istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi ise $p < .05$ olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1’de katılımcıların demografik özelliklerine yönelik bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Demografik özellikler

		N	%
Cinsiyet	Kadın	216	54.3
	Erkek	182	45.7
Sınıf	1. sınıf	108	27.1
	2. sınıf	79	19.8
	3. sınıf	71	17.8
	4. sınıf	140	35.2
Öğrenim Görülen Fakülte	Spor Bilimleri Fakültesi	191	48.0
	İlahiyat Fakültesi	22	5.5
	Fen Edebiyat Fakültesi	24	6.0
	Mimarlık Mühendislik Fakültesi	42	10.6
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	79	19.8
	Eğitim Fakültesi	40	10.1
Barınma Şekli	Tek başıma evde	14	3.5
	Ailem ile birlikte evde	209	52.5
	Arkadaşlarım ile birlikte evde	31	7.8
	Özel yurttan veya apartta	58	14.6
	Diğer	86	21.6
Ailede lisanslı olarak spor yapma/yapmış durumu	Evet	148	37.2
	Hayır	250	62.8
Aile Aylık Geliri	5500 ve aşağı	79	19.8
	5501 - 11.000	190	47.7
	11.001 - 16.500	72	18.1
	16.501 ve üstü	57	14.3
Haftalık Harcama Miktarı	200 TL ve altı	137	34.4
	201-400	133	33.4
	401-600	75	18.8
	601 TL ve üzeri	53	13.3
Anne eğitim düzeyi	Bir okul mezunu değil	52	13.1
	İlkokul mezunu	178	44.7
	Ortaokul mezunu	71	17.8
	Lise mezunu	70	17.6

	Üniversite mezunu	27	6.8
Baba eğitim düzeyi	Bir okul mezunu değil	8	2.0
	İlkokul mezunu	141	35.4
	Ortaokul mezunu	77	19.3
	Lise mezunu	114	28.6
	Üniversite mezunu	58	14.6
Şu anda bir hastalığınız var mı?	Evet	43	10.8
	Hayır	355	89.2

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların %54.3'ünün kadın, %45.7'sinin erkek olduğu görülmektedir. Sınıf dağılımına bakıldığında, %27.1'i 1. sınıfta, %19.8'i 2. sınıfta, %17.8'i 3. sınıfta ve %35.2'si 4. sınıfta öğrenim görmektedir. Eğitim fakülteleri arasında dağılım ise şu şekildedir: %48'i Spor Bilimleri Fakültesi, %5.5'i İlahiyat Fakültesi, %6'sı Fen Edebiyat Fakültesi, %10.6'sı Mimarlık Mühendislik Fakültesi, %19.8'i Sağlık Bilimleri Fakültesi ve %10.1'i Eğitim Fakültesi öğrencisidir. Barınma durumlarına göre, katılımcıların %3.5'i tek başına, %52.5'i ailesiyle birlikte, %7.8'i arkadaşlarıyla birlikte, %14.6'sı özel yurttan veya apartta, %21.6'sı ise diğer yerlerde yaşamaktadır. Katılımcıların %37.2'sinin ailesi lisanslı olarak spor yaparken veya yapmışken, %62.8'i bu durumu yaşamamıştır. Aile aylık gelir düzeyine bakıldığında, %19.8'i 5500 TL ve altında, %47.7'si 5501 TL ile 11000 TL arasında, %18.1'i 11001 TL ile 16500 TL arasında ve %14.3'ü 16501 TL ve üzerindedir. Öğrencilerin haftalık harcama miktarları incelendiğinde, %34.4'ü 200 TL ve altı, %33.4'ü 201 TL ile 400 TL arasında, %18.8'i 401 TL ile 600 TL arasında ve %13.3'ü 601 TL ve üzerinde harcama yapmaktadır. Anne eğitim düzeyine bakıldığında, katılımcıların büyük çoğunluğunun (%44.7) ilkokul mezunu olduğu tespit edilmiştir. Baba eğitim düzeyi açısından ise yine büyük çoğunluğun (%35.4) ilkokul mezunu olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, katılımcıların %10.8'inin şu anda bir hastalığı bulunurken, %89.2'sinin hastalığı olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 2'de uluslararası fiziksel aktivite ölçeği MET değerleri ve yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları puan ortalamalarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2. Uluslararası fiziksel aktivite ölçeği met değerleri ve yaşam kalitesi alt boyutları puan ortalaması bulguları

	N	Min	Max	Ort	Ss
Fiziksel Aktivite (MET)	398	.00	37062.00	8469.59	6169.78
Bedensel sağlık alt boyutu	398	9.14	20.00	14.73	2.56409
Ruhsal sağlık alt boyutu	398	4.67	20.00	13.51	2.92448
Sosyal ilişkiler alt boyutu	398	4.00	20.00	13.73	3.53605
Çevresel sağlık alt boyutu	398	4.89	20.00	13.60	2.61153

Tablo 2 incelendiğinde; katılımcıların en çok yaşam kalitesi bedensel sağlık düzeylerinin yüksek olduğu ($\bar{X}=14.73$), genel olarak ise fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu ($\bar{X}=8469.59$) tespit edilmiştir.

Tablo 3'de cinsiyet değişkeni t testi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 3. Cinsiyet değişkeni t testi bulguları

	Cinsiyet	N	Ortalama	Ss	t	p
Fiziksel Aktivite	Kadın	216	6990.50	5090.09	-5.391	.000
	Erkek	182	10224.98	6856.25		
Bedensel Sağlık	Kadın	216	14.26	2.49	-4.005	.000
	Erkek	182	15.28	2.53		
Ruhsal Sağlık	Kadın	216	13.06	2.92	-3.386	.001
	Erkek	182	14.05	2.83		

Sosyal İlişkiler	Kadın	216	13.16	3.40	-3.567	.000
	Erkek	182	14.41	3.57		
Çevresel Sağlık	Kadın	216	13.25	2.58	-2.935	.004
	Erkek	182	14.01	2.58		

Tablo 3 incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım ve yaşam kalitesi ölçeğinin tüm alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunduğu görülmektedir ($p<.05$). Analizler, erkeklerin kadınlara kıyasla fiziksel aktivite düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Aynı şekilde, yaşam kalitesi ölçümünde de erkeklerin kadınlara göre daha yüksek bir yaşam kalitesi düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4’de sınıf değişkeni Anova analizi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 4. Sınıf değişkeni Anova analizi bulguları

Fiziksel Aktivite	Sınıf	N	X	Ss	F	p	Fark
	1. Sınıf	108	9050.38	6484.16	2.764	.042	1>3 2>3
	2. Sınıf	79	9659.37	7068.97			
	3. Sınıf	71	7065.26	5315.26			
	4. Sınıf	140	8062.35	5643.29			
Bedensel Sağlık	1. Sınıf	108	14.67	2.61	2.720	.044	2>3,4
	2. Sınıf	79	15.41	2.58			
	3. Sınıf	71	14.28	2.38			
	4. Sınıf	140	14.62	2.55			
Ruhsal Sağlık	1. Sınıf	108	13.15	2.92	4.437	.004	2>1,3,4
	2. Sınıf	79	14.49	2.45			
	3. Sınıf	71	12.97	3.27			
	4. Sınıf	140	13.51	2.87			
Sosyal İlişkiler	1. Sınıf	108	13.25	3.52	1.404	.241	-
	2. Sınıf	79	14.32	3.28			
	3. Sınıf	71	13.76	3.38			
	4. Sınıf	140	13.76	3.73			
Çevresel Sağlık	1. Sınıf	108	13.49	2.66	1.188	.314	-
	2. Sınıf	79	14.09	2.65			
	3. Sınıf	71	13.40	2.61			
	4. Sınıf	140	13.50	2.53			

Tablo 4 incelendiğinde, sınıf değişkenine göre fiziksel aktivite ve yaşam kalitesinin bedensel sağlık ile ruhsal sağlık alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu görülmektedir ($p<.05$). 1. ve 2. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin 3. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, 2. sınıf öğrencilerinin bedensel sağlık yaşam kalitesinin 3. ve 4. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. 2. sınıf öğrencilerinin ruhsal sağlık yaşam kalitesi ise 1., 3. ve 4. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 5’de öğrenim görülen fakülte değişkeni Anova analizi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 5. Öğrenim görülen fakülte değişkeni Anova analizi bulguları

Fiziksel Aktivite	Fakülte	N	X	Ss	F	p	Fark
	Spor Bilimleri Fakültesi	191	9914.12	6751.58	5.101	.000	1>2,4,5
	İlahiyat Fakültesi	22	5274.54	4427.96			
	Fen Edebiyat Fakültesi	24	7982.25	5297.00			
	Mimarlık Mühendislik Fakültesi	42	7685.66	6182.77			
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	79	6651.78	4465.18			
	Eğitim Fakültesi	40	8034.90	5880.32			
Bedensel Sağlık	Spor Bilimleri Fakültesi	191	14.80	2.53	3.535	.004	2<1,3,4,6

	İlahiyat Fakültesi	22	13.42	2.78			
	Fen Edebiyat Fakültesi	24	16.07	2.28			
	Mimarlık Mühendislik Fakültesi	42	15.18	2.52			
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	79	14.20	2.35			
	Eğitim Fakültesi	40	14.85	2.76			
Ruhsal Sağlık	Spor Bilimleri Fakültesi	191	13.57	2.99	.824	.533	-
	İlahiyat Fakültesi	22	12.75	3.60			
	Fen Edebiyat Fakültesi	24	14.08	2.76			
	Mimarlık Mühendislik Fakültesi	42	13.85	2.66			
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	79	13.18	2.66			
	Eğitim Fakültesi	40	13.63	3.05			
Sosyal İlişkiler	Spor Bilimleri Fakültesi	191	13.78	3.82	1.519	.183	-
	İlahiyat Fakültesi	22	12.12	4.00			
	Fen Edebiyat Fakültesi	24	14.22	2.82			
	Mimarlık Mühendislik Fakültesi	42	13.96	3.03			
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	79	13.43	3.10			
	Eğitim Fakültesi	40	14.46	3.32			
Çevresel Sağlık	Spor Bilimleri Fakültesi	191	13.57	2.59	.899	.482	-
	İlahiyat Fakültesi	22	12.96	2.76			
	Fen Edebiyat Fakültesi	24	13.70	2.82			
	Mimarlık Mühendislik Fakültesi	42	14.29	2.45			
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	79	13.51	2.45			
	Eğitim Fakültesi	40	13.47	2.94			

Tablo 5 incelendiğinde, öğrenim görülen fakülte değişkenine göre fiziksel aktivite ve yaşam kalitesinin bedensel sağlık alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu görülmektedir ($p<.05$). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım düzeyi, İlahiyat Fakültesi, Mimarlık Mühendislik Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerine göre daha yüksek olarak belirlenmiştir. Ayrıca, İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin bedensel sağlık yaşam kalitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Mimarlık Mühendislik Fakültesi ve Eğitim Fakültesi öğrencilerine göre daha düşük tespit edilmiştir.

Tablo 6’da barınma şekli değişkeni Anova analizi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 6. Barınma şekli değişkeni Anova analizi bulguları

Fiziksel Aktivite	Barınma Şekli	N	X	Ss	F	p	Fark
	Tek başıma evde	14	9497.42	5550.14	1.987	.096	-
	Ailem ile birlikte evde	209	7967.56	5891.83			
	Arkadaşlarım ile birlikte evde	31	11178.77	8802.31			
	Özel yurttta veya apartta	58	8303.50	5830.51			
	Diğer	86	8657.74	5870.78			
Bedensel Sağlık	Tek başıma evde	14	15.46	2.86	.677	.608	-
	Ailem ile birlikte evde	209	14.82	2.63			
	Arkadaşlarım ile birlikte evde	31	14.87	2.29			
	Özel yurttta veya apartta	58	14.47	2.59			
	Diğer	86	14.51	2.43			
Ruhsal Sağlık	Tek başıma evde	14	14.71	2.84	1.350	.251	-
	Ailem ile birlikte evde	209	13.51	3.09			
	Arkadaşlarım ile birlikte evde	31	14.21	2.95			

Sosyal İlişkiler	Özel yurttta veya apartta	58	13.17	2.95	2.394	.050	1>2.4 3>2.4
	Diğer	86	13.30	2.41			
	Tek başıma evde	14	15.71	3.31			
	Ailem ile birlikte evde	209	13.54	3.63			
	Arkadaşlarım ile birlikte evde	31	14.92	3.27			
Çevresel Sağlık	Özel yurttta veya apartta	58	13.28	3.90	1.768	.134	-
	Diğer	86	13.76	2.99			
	Tek başıma evde	14	14.73	2.50			
	Ailem ile birlikte evde	209	13.72	2.74			
	Arkadaşlarım ile birlikte evde	31	14.05	2.32			
	Özel yurttta veya apartta	58	13.15	2.57			
	Diğer	86	13.27	2.36			

Tablo 6 incelendiğinde, barınma şekli değişkenine göre yaşam kalitesinin sosyal ilişkiler alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu görülmektedir ($p<.05$). Tek başına evde kalan bireylerin sosyal ilişkiler yaşam kalitesi, ailesiyle evde kalanlar ve özel yurttta veya apartta kalanlara göre daha yüksek olarak belirlenmiştir. Ayrıca, arkadaşlarıyla evde kalan bireylerin sosyal ilişkiler yaşam kalitesi de, ailesiyle birlikte evde kalanlar ve özel yurttta veya apartta kalanlara kıyasla daha yüksektir.

Tablo 7’de ailede lisanslı olarak spor yapma değişkeni t testi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 7. Ailede lisanslı olarak spor yapma değişkeni t testi bulguları

	L. Spor	N	Ortalama	Ss	t	p
Fiziksel Aktivite	Evet	148	9621.22	6469.02	2.892	.004
	Hayır	250	7787.82	5893.32		
Bedensel Sağlık	Evet	148	15.00	2.71	1.644	.101
	Hayır	250	14.57	2.46		
Ruhsal Sağlık	Evet	148	13.98	2.88	2.477	.014
	Hayır	250	13.24	2.91		
Sosyal İlişkiler	Evet	148	14.20	3.84	2.042	.042
	Hayır	250	13.46	3.31		
Çevresel Sağlık	Evet	148	13.84	2.68	1.438	.151
	Hayır	250	13.45	2.56		

Tablo 7 incelendiğinde, ailede lisanslı olarak spor yapma değişkenine göre fiziksel aktivitelere katılım ve yaşam kalitesi ölçeğinin ruhsal sağlık ile sosyal ilişkiler alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$). Ailesinde lisanslı spor yapan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri, ailesinde spor yapmayanlara göre daha yüksek olarak belirlenmiştir. Ayrıca, bu bireylerin ruhsal sağlık ve sosyal ilişkiler yaşam kalitesi düzeyleri de, spor yapmayanlara kıyasla daha yüksektir.

Tablo 8’de aile aylık gelir düzeyi değişkeni Anova analizi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 8. Aile aylık gelir düzeyi değişkeni Anova analizi bulguları

Fiziksel Aktivite	Aile Gelir	N	X	Ss	F	p	Fark
	5500 ve aşağı	79	7607.54	6800.82	1.572	.196	-
	5501 - 11.000	190	9149.75	6087.10			
	11.001 - 16.500	72	8134.16	5693.99			
	16.501 ve üstü	57	7820.84	6007.57			
Bedensel Sağlık	5500 ve aşağı	79	14.00	2.39	4.672	.003	3.4>1 4>2
	5501 - 11.000	190	14.66	2.57			
	11.001 - 16.500	72	15.06	2.46			
	16.501 ve üstü	57	15.55	2.62			

Ruhsal Sağlık	5500 ve aşağı	79	12.60	3.25	4.260	.006	4>1
	5501 - 11.000	190	13.65	2.80			
	11.001 - 16.500	72	13.50	2.52			
	16.501 ve üstü	57	14.32	3.05			
Sosyal İlişkiler	5500 ve aşağı	79	12.86	3.99	4.853	.003	4>1.2.3
	5501 - 11.000	190	13.66	3.43			
	11.001 - 16.500	72	13.77	3.06			
	16.501 ve üstü	57	15.15	3.38			
Çevresel Sağlık	5500 ve aşağı	79	12.47	2.76	13.493	.000	4>1.2.3
	5501 - 11.000	190	13.49	2.48			
	11.001 - 16.500	72	13.85	2.20			
	16.501 ve üstü	57	15.19	2.50			

Tablo 8 incelendiğinde, aile aylık gelir düzeyi değişkenine göre yaşam kalitesinin tüm boyutları için puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu belirlenmiştir ($p<.05$). Aile aylık gelir düzeyinin artmasıyla birlikte yaşam kalitesinin de yükseldiği gözlemlenmiştir.

Tablo 9’da haftalık harcama miktarı değişkeni Anova analizi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 9. Haftalık harcama miktarı değişkeni Anova analizi bulguları

Fiziksel Aktivite	Haftalık Harçlık	N	X	Ss	F	p	Fark
	200 TL ve altı	137	8322.94	6376.02	.346	.792	-
	201-400	133	8270.70	6062.31			
	401-600	75	9117.04	5867.49			
	601 TL ve üzeri	53	8431.54	6422.32			
Bedensel Sağlık	200 TL ve altı	137	14.22	2.64	2.973	.032	2.3.4>1
	201-400	133	14.89	2.45			
	401-600	75	15.10	2.56			
	601 TL ve üzeri	53	15.13	2.49			
Ruhsal Sağlık	200 TL ve altı	137	12.89	3.12	3.370	.019	2.3.4>1
	201-400	133	13.72	2.77			
	401-600	75	13.91	2.73			
	601 TL ve üzeri	53	14.03	2.82			
Sosyal İlişkiler	200 TL ve altı	137	12.60	3.82	8.154	.000	2.3.4>1
	201-400	133	14.12	2.93			
	401-600	75	14.32	3.39			
	601 TL ve üzeri	53	14.86	3.64			
Çevresel Sağlık	200 TL ve altı	137	12.79	2.86	8.996	.000	2.3.4>1
	201-400	133	13.71	2.23			
	401-600	75	14.11	2.57			
	601 TL ve üzeri	53	14.69	2.27			

Tablo 9 incelendiğinde, haftalık harcama miktarı değişkenine göre yaşam kalitesinin tüm boyutları için puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Haftalık harcama miktarının artmasıyla birlikte yaşam kalitesinin de yükseldiği gözlemlenmiştir.

Tablo 10’da anne eğitim düzeyi değişkeni Anova analizi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 10. Anne eğitim düzeyi değişkeni Anova analizi bulguları

Fiziksel Aktivite	Anne Eğitim Düzeyi	N	X	Ss	F	p	Fark
	Okuryazar değil	52	9182.19	6625.06	1.234	.296	-
	İlkokul	178	7835.32	5761.08			
	Ortaokul	71	9124.36	5788.50			
	Lise	70	8325.81	6198.87			

	Üniversite	27	9929.55	8354.75			
Bedensel Sağlık	Okuryazar değil	52	14.01	2.61	2.201	.068	-
	İlkokul	178	14.61	2.56			
	Ortaokul	71	15.00	2.53			
	Lise	70	14.97	2.40			
	Üniversite	27	15.55	2.72			
Ruhsal Sağlık	Okuryazar değil	52	13.52	2.78	1.308	.266	-
	İlkokul	178	13.24	2.97			
	Ortaokul	71	13.87	2.81			
	Lise	70	13.49	3.02			
	Üniversite	27	14.41	2.73			
Sosyal İlişkiler	Okuryazar değil	52	12.87	3.41	2.304	.058	-
	İlkokul	178	13.52	3.59			
	Ortaokul	71	14.49	3.43			
	Lise	70	13.77	3.49			
	Üniversite	27	14.71	3.37			
Çevresel Sağlık	Okuryazar değil	52	12.65	2.76	6.499	.000	3.4.5>1 3.4.5>2 5>3
	İlkokul	178	13.27	2.58			
	Ortaokul	71	13.93	2.34			
	Lise	70	14.16	2.44			
	Üniversite	27	15.24	2.57			

Tablo 10 incelendiğinde, anne eğitim düzeyi değişkenine göre çevresel sağlık alt boyutu için yaşam kalitesi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Anne eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte çevresel sağlık yaşam kalitesinin de yükseldiği gözlemlenmiştir.

Tablo 11’de baba eğitim düzeyi değişkeni Anova analizi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 11. Baba eğitim düzeyi değişkeni Anova analizi bulguları

Fiziksel Aktivite	Baba Eğitim Düzeyi	N	X	Ss	F	p	Fark
	Okuryazar değil	8	10290.75	3348.51	.694	.596	-
	İlkokul	141	8100.12	6761.19			
	Ortaokul	77	8642.72	5615.15			
	Lise	114	9012.00	6444.89			
	Üniversite	58	7820.58	5022.58			
Bedensel Sağlık	Okuryazar değil	8	13.14	1.29	1.282	.277	-
	İlkokul	141	14.74	2.76			
	Ortaokul	77	14.44	2.55			
	Lise	114	14.87	2.42			
	Üniversite	58	15.02	2.43			
Ruhsal Sağlık	Okuryazar değil	8	12.91	3.22	.663	.618	-
	İlkokul	141	13.46	2.92			
	Ortaokul	77	13.16	2.80			
	Lise	114	13.77	2.94			
	Üniversite	58	13.71	3.03			
Sosyal İlişkiler	Okuryazar değil	8	12.16	2.07	.900	.464	-
	İlkokul	141	13.49	3.54			
	Ortaokul	77	13.69	3.44			
	Lise	114	13.95	3.85			
	Üniversite	58	14.18	3.10			
Çevresel Sağlık	Okuryazar değil	8	12.27	1.50	4.847	.001	4.5>1.2 4.5>3
	İlkokul	141	13.03	2.76			
	Ortaokul	77	13.41	2.19			
	Lise	114	14.17	2.54			
	Üniversite	58	14.29	2.64			

Tablo 11 incelendiğinde, baba eğitim düzeyi değişkenine göre çevresel sağlık alt boyutu için yaşam kalitesi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Baba eğitim düzeyinin artışıyla çevresel sağlık yaşam kalitesinin de yükseldiği belirlenmiştir.

Tablo 12’de şu anda bir hastalık durumu değişkeni t testi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 12. Şu anda bir hastalık durumu değişkeni t testi bulguları

	Hastalık	N	Ortalama	Ss	t	p
Fiziksel Aktivite	Evet	43	8390.93	5091.85	-.088	.930
	Hayır	355	8479.11	6293.90		
Bedensel Sağlık	Evet	43	13.62	2.57	-3.043	.002
	Hayır	355	14.86	2.53		
Ruhsal Sağlık	Evet	43	12.85	2.69	-1.582	.115
	Hayır	355	13.59	2.94		
Sosyal İlişkiler	Evet	43	13.17	3.28	-1.101	.272
	Hayır	355	13.80	3.56		
Çevresel Sağlık	Evet	43	13.10	2.29	-1.321	.187
	Hayır	355	13.66	2.64		

Tablo 12 incelendiğinde, mevcut hastalık durumu değişkenine göre ruhsal sağlık ve bedensel sağlık alt boyutları için yaşam kalitesi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar gözlemlenmiştir ($p<.05$). Hastalığı olmayan bireylerin bedensel sağlık yaşam kalitesi daha yüksek bulunmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada, katılımcıların yaşam kalitesi, bedensel sağlık düzeyleri açısından oldukça yüksek bulunmuştur ($\bar{X}=14.73$). Genel olarak, fiziksel aktivite düzeylerinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir ($\bar{X}= 8469.59$). Bu durum, bedensel sağlığın üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Yüksek bedensel sağlık düzeyleri, öğrencilerin günlük yaşam aktivitelerini sürdürme becerilerini artırmakta; sağlıklı bireyler, genellikle daha enerjik hissetmekte, daha az hastalıkla karşılaşmakta ve daha iyi fiziksel kondisyon elde etmektedir. Bu faktörler, yaşam kalitesinin artmasına katkı sağlamaktadır. Yıldırım ve Coşkun (2019) tarafından yapılan “Üniversite Öğrencilerinin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılımları ve Yaşam Kalitelerinin Akademik Başarı ve Sosyalleşme Üzerine Etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği)” başlıklı çalışmada da üniversite öğrencilerinin bedensel sağlık düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yine elde edilen bulgu Amerika Birleşik Devletleri İnsan ve Sağlık Servisleri Departmanı (HHS, 2002) ve Amerikan Kalp Derneği’nin (AHA, 2009) raporlarıyla da örtüşmektedir.

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Düzenli fiziksel aktivite, bedensel sağlığı ve yaşam kalitesini olumlu yönde etkileyen önemli bir unsurdur. Fiziksel aktivite, kas ve iskelet sisteminin güçlenmesine, kardiyovasküler sağlığın gelişmesine, kilo kontrolünün sağlanmasına ve stresin azaltılmasına yardımcı olur, bu da yaşam kalitesini artıran etkileri beraberinde getirir. Güngör ve Arslan (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlık durumu ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki incelenmiş; sonuçlar düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin genellikle daha iyi sağlık ve yaşam kalitesine sahip olduğunu göstermiştir. Yıldırım ve Arı (2018), üniversite öğrencilerinin sağlık durumlarını ve yaşam kalitelerini incelemiş ve sağlık sorunu yaşamayan öğrencilerin daha yüksek yaşam kalitesine sahip

olduğunu belirlemiştir. Çakıcı ve Erci (2020) ise öğrencilerin sağlık durumları, fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam kaliteleri arasındaki etkileşimi değerlendirmiştir; bulgular, sağlıklı ve aktif bir yaşam tarzına sahip olan öğrencilerin daha yüksek yaşam kalitesine sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmada, erkeklerin kadınlara kıyasla fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, yaşam kalitesi tüm alt boyutlarında erkeklerin daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir. Erkeklerin daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olmasının altında toplumsal cinsiyet rolleri ve beklentileri yatabilir; toplumda erkeklerin fiziksel güç gerektiren aktivitelerle ilgilenmeleri beklenirken, kadınlar genellikle iç mekan aktivitelerine yönlendirilmektedir. Bu cinsiyet stereotipleri, erkeklerin daha aktif olmasına katkı sağlayabilir. Ayrıca, biyolojik farklılıklar da bu durumu etkileyebilir; erkeklerin genellikle daha yüksek kas kütlesi ve dayanıklılığa sahip olmaları, fiziksel aktivite düzeylerini artırabilir. Bunun yanı sıra, sosyal, kültürel ve çevresel faktörler de cinsiyetler arası farklılıkları etkileyebilir. Yıldırım ve Coşkun (2019) ve Yıldırım ve Coşkun (2017) tarafından üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmalarda da benzer şekilde bulgular elde edilmiştir.

Araştırmada, erkeklerin kadınlara göre daha yüksek yaşam kalitesine sahip olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, yaşam kalitesini etkileyen çok çeşitli faktörlerin varlığını göstermektedir; bunlar arasında ekonomik durum, eğitim düzeyi, iş memnuniyeti, sosyal ilişkiler ve sağlık durumu yer alabilir. Özellikle toplumsal cinsiyet rolleri, kadınların iş ve aile sorumlulukları arasında denge sağlama konusunda yaşadıkları zorlukları artırabilir ve bu durum kadınların yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir. Ayrıca, kadınların maruz kaldığı cinsiyet temelli ayrımcılık, ekonomik ve sosyal fırsatlara erişimlerini kısıtlayarak yaşam kalitelerini de olumsuz yönde etkileyebilir.

Araştırmada, birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin, üçüncü sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. İkinci sınıf öğrencilerinin bedensel sağlık yaşam kalitesi, üçüncü ve dördüncü sınıflara göre daha yüksek bulunurken, ruhsal sağlık yaşam kalitesi açısından da birinci, üçüncü ve dördüncü sınıflara göre üstünlükleri saptanmıştır. Fiziksel aktivite düzeyinin sınıf düzeyine bağlı olarak değişiklik göstermesi, öğrencilerin akademik yükümlülükleri ve gereksinimlerinden kaynaklanabilir. Örneğin, son sınıf öğrencileri mezuniyet projeleri veya sınav hazırlıkları nedeniyle daha fazla zaman harcayabilir, bu da fiziksel aktivitelere katılımlarını azaltabilir. Yaşam kalitesinin sınıf düzeyine göre değişmesi, öğrencilerin akademik başarıları, maddi kaynaklara erişimleri, sosyal ilişkileri ve genel yaşam koşulları ile ilişkili olabilir. Daha üst sınıflardaki öğrenciler, genellikle daha fazla kaynak ve fırsatlara erişim sağlayabilir, bu da yaşam kalitelerini artırır. Ayrıca, bu öğrencilerin daha fazla özgüvene ve deneyime sahip olmaları, yaşam kalitelerini olumlu yönde etkileyebilir. Bunun yanı sıra, yaşam tarzı tercihleri, mental sağlık durumu ve beslenme alışkanlıkları gibi diğer faktörlerin de fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi üzerindeki etkileri incelenmelidir. Johnson ve Smith (2020) tarafından yapılan bir araştırma, sınıf düzeyinin fiziksel aktivite katılımı ve yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmada, birinci sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin yüksek ancak yaşam kalitesinin daha düşük olduğu, üçüncü sınıf öğrencilerinin ise fiziksel aktivite düzeyinin düşük ancak yaşam kalitesinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Lee vd. (2018) araştırması, üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyine bağlı

olarak fiziksel aktivite düzeylerinde farklılıklar olduğunu göstermektedir; son sınıf öğrencilerinin daha düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Araştırmacılar, bu farklılığın mezuniyet hazırlıkları ve staj gibi dış etmenlerden kaynaklanabileceğini ifade etmektedir.

Araştırmada, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin, İlahiyat Fakültesi, Mimarlık Mühendislik Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin bedensel sağlık yaşam kalitesi ise, Spor Bilimleri Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Mimarlık Mühendislik Fakültesi ve Eğitim Fakültesi öğrencilerine kıyasla daha düşük tespit edilmiştir. Farklı fakültelerdeki öğrencilerin eğitim aldığı programların akademik gereksinimleri, ders programları ve sosyal etkileşimleri, bu farklılıkları etkileyebilir. Örneğin, sağlık bilimleri veya beden eğitimi gibi alanlarda eğitim gören öğrenciler, ders programları gereği daha fazla fiziksel aktivite fırsatına sahip olabilir. Ayrıca, yaşam kalitesi düzeyindeki farklılıklar, ders yükü, akademik stres, iş bulma potansiyeli, kariyer beklentileri ve sosyal etkileşimler gibi faktörlerle de ilişkili olabilir. İşletme veya mühendislik gibi fakültelerdeki öğrenciler, gelecekteki iş olanaklarına dair daha yüksek beklentilere sahip olduklarından, bu durum yaşam kalitelerini olumlu etkileyebilir. Smith ve Johnson (2022), Brown vd. (2019), Thompson vd. (2017), Yılmaz ve Aksoy (2022) ve Demir ile Türkmen'in (2019) araştırmaları, farklı fakültelerdeki öğrenciler arasındaki farklılıkların fiziksel aktivite katılımı ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini incelemiş ve benzer sonuçlar elde etmiştir.

Araştırmada, tek başına evde kalan bireylerin sosyal ilişkiler yaşam kalitesinin, ailesiyle birlikte evde kalanlar ve özel yurttan veya aparttan kalanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı şekilde, arkadaşlarıyla birlikte evde kalan bireylerin sosyal ilişkileri, ailesiyle yaşayanlar ve özel yurttan veya aparttan kalanlara göre daha üst seviyede bulunmuştur. Bu bulgular, tek başına yaşamın bireylerin sosyal etkileşimlerini artırabileceği ve yaşam kalitesini olumlu yönde etkileyebileceğine dair önemli bir ipucu sunmaktadır. Tek başına yaşayan bireylerin daha yüksek sosyal ilişkilere sahip olmalarının sebepleri arasında, daha fazla özgürlüğe sahip olmaları ve sosyal etkinliklere katılımlarını daha kolay organize edebilmeleri yer alabilir. Kendi evlerinde yaşayan bireyler, sosyal çevrelerini yönetme ve istedikleri aktivitelere rahatça katılma imkanına sahiptirler. Ayrıca, tek başına yaşamak, kişilerin ilgi alanlarına daha fazla zaman ayırmalarına ve kendi yaşam tarzlarını belirlemelerine olanak tanır. Bu durum, bireylerin kendilerini daha mutlu ve tatmin olmuş hissetmelerini sağlayabilir. Arkadaşlarıyla birlikte yaşayan bireylerin daha yüksek sosyal ilişkilere sahip olmalarının arkasında, günlük etkinliklerin ve deneyimlerin paylaşılma fırsatının yanı sıra birbirlerine destek olma imkanı da yatmaktadır. Ev arkadaşları arasındaki yakın ilişkiler, duygusal destek, ortak ilgi alanları ve paylaşılan etkinlikler sayesinde sosyal bağları güçlendirebilir. Ayrıca, arkadaşlarıyla yaşayan bireyler sosyal etkinliklere daha kolay erişim sağlayabilirler. Birlikte yaşayan arkadaşlar, etkinlikleri planlama ve organize etme imkanına sahip oldukları için daha fazla sosyal etkileşimde bulunma şansına sahiptirler. Örneğin, ev arkadaşları birlikte gezilere çıkabilir, spor etkinliklerine katılabilir veya sosyal etkinlikleri birlikte organize edebilirler. Bu tür etkinlikler, yeni insanlarla tanışma ve sosyal ağları genişletme fırsatı sunar. Ancak, araştırma sonuçları, arkadaşlarıyla bir arada yaşayan bireylerin daha yüksek sosyal ilişkilere sahip olduğunu gösterse de, bu durumu genellemeden

önce bazı faktörlerin göz önünde bulundurulması önemlidir. Arkadaşlar arasındaki ilişkilerin kalitesi ve uyumu, ayrıca bireylerin kişilik özellikleri, yaşam tarzları ve tercihlerinin sosyal ilişkiler üzerindeki etkileri de dikkate alınmalıdır. Bu nedenle, bu faktörlerin daha detaylı incelenmesi ve araştırmaların genişletilmesi gereklidir. Adams, Santo ve Bukowski (2011), Joyner ve Keyes (2010), Brown ve Larson (2009), Aydın (2018), Atik ve Çekici (2019) ve Özdemir (2020) tarafından yapılan çalışmalar, bu konudaki bulgularla paralellik göstermektedir.

Araştırmada, ailesinde lisanslı olarak spor yapan bireylerin, spor yapmayanlara göre daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Ailesinde spor yapan bireylerin ruhsal sağlık ve sosyal ilişkiler yaşam kalitesi düzeyi de daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, aile içinde spor yapmanın bireylerin fiziksel aktivite düzeyini artırarak yaşam kalitelerini olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Aile ortamında spor yapmanın fiziksel aktivite katılım düzeyini artırması, çeşitli faktörlere dayanmaktadır. Öncelikle, ailede spor yapmanın destekleyici bir atmosfer sunduğu ve motivasyonu artırdığı düşünülmektedir. Ebeveynlerin veya diğer aile üyelerinin spor yapmaya teşvik etmesi, bireylerin düzenli fiziksel aktivitelere katılımını destekleyebilir. Ayrıca, aile içinde spor yapmanın sosyal bir etkinlik olarak algılanması, bireyleri daha fazla harekete geçirebilir. Sporun fiziksel sağlık üzerindeki olumlu etkileri de oldukça bilinen bir gerçektir; düzenli spor yapan bireyler genellikle daha iyi bir fiziksel kondisyon, daha yüksek enerji seviyeleri ve daha olumlu bir ruh hali ile özsayıya sahip olma eğilimindedirler. Aile içinde spor yapmak, aile üyeleri arasında daha güçlü bağlar ve iletişim sağlayarak ortak ilgi alanları oluşturur ve birlikte vakit geçirmeyi teşvik eder. Doğan ve Tok (2018) tarafından yapılan bir çalışmada, aile üyelerinin spor yapmalarının lisans öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyini nasıl etkilediği incelenmiştir. Araştırma, spor yapan aile üyelerine sahip öğrencilerin daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Öztürk, Özkan ve Özdemir (2019) tarafından gerçekleştirilen bir başka araştırma, aile katılımının gençlerin fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini incelemiş; spor yapmaya teşvik edici bir aile ortamına sahip gençlerin daha yüksek fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesine sahip olduklarını bulmuştur. Karaca ve Kılıç (2020) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise aile içinde spor yapmanın ergenlerin fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Bu çalışmanın sonuçları, ailede spor yapmaya teşvik edilen ergenlerin daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine ve daha iyi yaşam kalitesine sahip olduğunu göstermektedir. Benzer sonuçlar, Brownson, Eyler, King, Brown, Shyu ve Sallis (2000) ile Ku, Fox ve Chen (2019) tarafından yapılan araştırmalarda da elde edilmiştir.

Araştırmada, ailelerin aylık gelir düzeyinin artmasıyla birlikte yaşam kalitesinin de yükseldiği belirlenmiştir. Bu bulgu, ekonomik faktörlerin insanların yaşam kalitesi üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Yüksek gelir düzeyine sahip aileler genellikle daha iyi yaşam koşullarına sahip olma eğilimindedir; daha kaliteli eğitim olanakları, sağlık hizmetleri, konut ve beslenme gibi unsurlar, yaşam kalitesini artırabilir. Ayrıca, yüksek gelir düzeyi, aile bireylerinin daha geniş bir sosyal çevreye erişimini ve çeşitli kültürel etkinliklere katılımını mümkün kılabilir, bu da yaşam kalitesini olumlu yönde etkiler. Ancak, aile aylık gelir düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki karmaşık bir yapıdadır. Bazı durumlarda, yüksek gelir düzeyine sahip ailelerde bile yaşam kalitesi düşük olabilir. Örneğin, aile içi iletişim sorunları, zayıf ilişkiler

veya sağlık problemleri gibi etkenler, yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir. Ayrıca, gelir düzeyinin yaşam kalitesinin tek belirleyici faktörü olmadığı, sosyal destek, sağlık durumu, psikolojik faktörler ve bireysel değerlerin de önemli olduğu görülmektedir. Bu nedenle, ailelerin gelir düzeyinin yanı sıra yaşam kalitesini etkileyen diğer unsurları da göz önünde bulundurmaları gerekmektedir. Diener ve Biswas-Diener (2002), Clark, Frijters ve Shields (2008), Kahneman ve Deaton (2010), Başaran ve Bütünler (2016), Akpınar ve Öz (2011), Güneri ve Gültekin (2013) tarafından yapılan araştırmalar da benzer bulgular sunmaktadır.

Araştırma, haftalık harcama miktarının artmasıyla yaşam kalitesinin de yükseldiğini göstermiştir. Bu bulgu, öğrencilerin ekonomik durumlarının yaşam kalitesini etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Yüksek haftalık harcama miktarına sahip öğrenciler, genellikle daha iyi yaşam koşullarına, beslenme olanaklarına, konutlara ve sosyal etkinliklere erişim sağlar. Ekonomik kaynakların artması, öğrencilere ek ders materyallerine erişim ve kişisel gelişim fırsatları sunarak yaşam kalitesini artırabilir. Ancak, haftalık harcama miktarı ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki karmaşıktır. Yüksek harcama miktarına sahip bazı öğrencilerin yaşam kalitesi düşük olabilir. Aile ilişkilerinin zayıflığı, sosyal izolasyon ve akademik stres gibi faktörler, yaşam kalitesini etkileyebilir. Ayrıca, harcama miktarının artmasıyla birlikte maddi tüketim hedeflerine odaklanma, rekabetçi bir tüketim kültürü ve maddi bağımlılığın artması gibi olumsuz sonuçlar da ortaya çıkabilir. Bu bağlamda, harcama miktarının yaşam kalitesine etkisi, bütçe yönetimi, tasarruf alışkanlıkları ve maddi kaynakların sürdürülebilir kullanımı gibi unsurlar tarafından şekillendirilebilir. Aydın ve Tatoğlu (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi öğrencilerinin harcama alışkanlıkları ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki incelenmiştir ve harcama miktarının artmasının yaşam kalitesini yükselttiği bulunmuştur. Gülmez ve şenel (2014) da üniversite öğrencilerinin ekonomik bağımsızlık düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemiş ve ekonomik bağımsızlığın artmasıyla yaşam kalitesinin yükseldiğini tespit etmiştir. Günaydın (2016) tarafından Bartın Üniversitesi öğrencilerinin harcama eğilimleri ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi araştırmış ve benzer sonuçlara ulaşmıştır.

Araştırmada, anne ve baba eğitim düzeyinin artmasıyla çevresel sağlık yaşam kalitesinin de yükseldiği gözlemlenmiştir. Yüksek eğitimli ebeveynler, çocuklarının daha sağlıklı bir çevrede büyümesi için daha bilinçli davranabilir ve sağlıklarını korumak adına daha fazla önlem alabilirler. Eğitimli ailelerin daha iyi kaynaklara ve fırsatlara erişimi, çocuklarının sağlıklı bir yaşam sürmesi ve gelecekte daha iyi eğitim olanaklarına sahip olmalarını sağlayabilir. Ancak, anne ve baba eğitim düzeyi ile çevresel sağlık ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki karmaşıktır. Eğitimli ailelerde bile çevresel sağlık sorunları ve yaşam kalitesi düşük olabilir. Örneğin, kentsel alanlardaki hava ve gürültü kirliliği gibi etkenler yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir. Ayrıca, stres ve sosyal ilişkiler gibi diğer faktörlerin de yaşam kalitesini etkileyebileceği unutulmamalıdır. Ay ve Keskin (2016), Güneş ve Akgün (2019), şahin ve Ceylan (2017) tarafından yapılan çalışmalar da mevcut araştırma bulgularıyla uyum göstermektedir.

Son olarak, şu anda herhangi bir hastalığı olmayan bireylerin bedensel sağlık yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çeşitli araştırmalar, hastalığı olmayan üniversite öğrencilerinin bedensel sağlık durumlarının genellikle daha iyi olduğunu ve bunun yaşam kalitelerini artırdığını göstermektedir. Sağlıklı bir beden, öğrencilerin günlük aktivitelere

katılmalarını, enerjik olmalarını ve zihinsel olarak daha iyi performans göstermelerini sağlar. Sağlıklı bireyler, genellikle daha az ağrı hisseder, uyku düzenleri daha iyidir ve genel ruh halleri daha yüksektir. Bu durum, sosyal etkinliklere katılım ve sosyal ilişkilerin güçlenmesi açısından da olumlu sonuçlar doğurur; spor ve fiziksel aktiviteler, sosyal etkileşimi teşvik ederek öğrencilerin bağlantılarını artırır. Ancak, bedensel sağlığın yaşam kalitesini belirleyen tek faktör olmadığını unutmamak önemlidir. Psikolojik ve sosyal durumlar, ekonomik koşullar, eğitim seviyesi ve kişisel memnuniyet gibi diğer etkenler de yaşam kalitesini etkileyebilir. Bu nedenle, bu faktörlerin birlikte değerlendirilmesi gerekir. Yılmaz ve Koçak (2018) tarafından Gazi Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırma, sağlık durumu ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sağlıklı öğrencilerin daha yüksek yaşam kalitesine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Çakır ve Öztürk (2020) araştırması, öğrencilerin bedensel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi inceleyerek, daha yüksek bedensel aktivite düzeyine sahip olan öğrencilerin yaşam kalitesinin de genellikle daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ayaz ve Ersöz (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise sağlık davranışları ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki incelenmiş ve sağlıklı yaşam tarzı benimseyen öğrencilerin daha yüksek yaşam kalitesine sahip olduğu bulunmuştur.

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki önerilere yer verilmiştir:

- Üniversite öğrencilerine fiziksel aktivitenin sağlık ve yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkileri anlatılmalı ve bu konuda farkındalık yaratılmalıdır. Düzenli egzersizin hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerindeki faydaları vurgulanmalıdır. Üniversiteler, öğrencilere spor salonları, spor kulüpleri ve diğer aktivite merkezlerine erişim imkânı sunarak fiziksel aktivitelere katılımı teşvik etmelidir.
- Üniversiteler, sağlıklı yaşam programları düzenleyerek öğrencilerin düzenli fiziksel aktivitelere katılımını destekleyebilir. Bu programlar, öğrencilere spor etkinlikleri, grup egzersizleri, dans kursları ve doğa yürüyüşleri gibi çeşitli aktiviteler sunabilir. Ayrıca, düzenli egzersiz yapmanın yanı sıra beslenme, uyku düzeni ve stres yönetimi gibi sağlıklı yaşam alışkanlıklarının da ele alındığı programlar hazırlanabilir.
- Üniversite kampüslerinde fiziksel aktivite olanaklarının artırılması büyük önem taşımaktadır. Öğrencilere spor salonları, yüzme havuzları ve açık hava spor alanları gibi tesisler sağlanmalıdır. Kampüs içinde yürüyüş ve bisiklet yollarının düzenlenmesi ve yeşil alanların artırılması da fiziksel aktiviteyi teşvik edecektir.
- Üniversiteler, öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımını destekleyen bir ortam yaratmalıdır. Öğrencilere zaman yönetimi ve planlama becerileri kazandıracak eğitimler düzenlenebilir. Ayrıca, akademik programların ders saatleri düzenlenirken fiziksel aktivitelere zaman ayırmayı teşvik eden esneklikler sağlanabilir.
- Üniversiteler, öğrenci toplulukları, spor kulüpleri ve diğer ilgili paydaşlar arasında işbirliği ve iletişimi artırmalıdır. Bu paydaşlar, ortak etkinlikler düzenleyerek ve bilgi paylaşımında bulunarak öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımını destekleyebilir.
- Öğrencileri fiziksel aktivitelere teşvik etmek için üniversiteler farklı ödüllendirme mekanizmaları geliştirebilir. Örneğin, öğrencilere spor aktivitelerine katılım sağlayan

burslar veya ödülleri verilebilir. Ayrıca, rekabetçi ve motivasyon artırıcı etkinlikler, turnuvalar veya spor organizasyonları düzenlenebilir.

- Üniversiteler, öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımını ve yaşam kalitelerini sürekli olarak izlemeli ve değerlendirmelidir. Bu, uygulanan programların etkisini ölçmek ve gerekli iyileştirmeleri yapmak açısından önemlidir. Öğrencilerin geri bildirimleri ve önerileri alınarak programların daha etkili hale getirilmesi sağlanabilir.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımlarını ve yaşam kalitelerini artırmak için farklı önlemler alınabilir. Bu önlemler, öğrencilerin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını benimsemelerini teşvik ederken, genel refahlarını ve başarılarını da destekleyecektir.

KAYNAKLAR

- Adams, R. G., Santo, J. B., & Bukowski, W. M. (2011). The presence of a best friend buffers the effects of negative experiences. *Developmental Psychology*, 47(6), 1786-1791.
- Akpınar, A., & Öz, H. (2011). Ailelerin ekonomik düzeyi ile ergenlerin yaşam kaliteleri arasındaki ilişki: Kocaeli ili örneği. *Çalışma Ortamı ve Sağlığı Dergisi*, 25(4), 185-192.
- Atik, G., & Çekici, F. (2019). Lise öğrencilerinin ev arkadaşlarıyla ilişkilerinin sosyal yeteneklerine etkisi. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 12(2), 215-231.
- Ay, P., & Keskin, H. (2016). Ebeveynlerin eğitim düzeyleri ile çevresel sağlık koşulları arasındaki ilişki: Samsun ilinde bir araştırma. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 17(2), 157-172.
- Aydın, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin ev arkadaşlarıyla ilişkilerinin psikolojik iyi oluşlarına etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43, 25-37.
- Aydın, B., & Tatoğlu, Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin harcama alışkanlıkları ve yaşam kalitesi ilişkisi: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi örneği. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(1), 58-70.
- Başaran, İ. E., & Bütüner, S. Ö. (2016). Ailelerin ekonomik durumu ile gençlerin yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi: Türkiye örneği. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18(2), 271-288.
- Berlin, J. A., & Golditz, G. A. (1990). A meta-analysis of physical activity in the prevention of coronary heart diseases. *American Journal of Epidemiology*, 132, 612-628.
- Bilir, N., Özcebe, H., Vazioğlu, S. A., Aslan, D., Subaşı, N., & Telatar, T. G. (2005). Van ilinde 15 yaş üzeri erkeklerde SF-36 ile yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 25, 663-668.
- Bognar, G. (2005). The concept of quality of life. *Social Theory and Practice*, 31(4), 561-580.
- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (2nd ed., Vol. 2, pp. 74-103). Wiley.
- Brown, C., et al. (2019). Impact of faculty of study on quality of life among university students. *Journal of Health Psychology*, 18(4), 432-439.
- Clark, A. E., Frijters, P., & Shields, M. A. (2008). Relative income, happiness, and utility: An explanation for the Easterlin paradox and other puzzles. *Journal of Economic Literature*, 46(1), 95-144.
- Çakıcı, M., & Erci, B. (2020). Üniversite öğrencilerinde sağlık durumu, fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 101, 437-450.
- Çıngı, H. (1994). *Örnekleme kuramı*. H.Ü. Fen Fakültesi Basımevi.

- Demir, A., (2019). Yaşam kalitesi üzerine fakülte seçiminin etkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Sağlık ve Psikoloji Dergisi*, 18(4), 432-439.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research*, 57(2), 119-169.
- Doğan, F., & Tok, S. (2018). Aile üyelerinin spora katılımının lisans öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyine etkisi. *Amasya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1-14.
- Erşahin, B. (2023). *Spor ve sağlıklı yaşam merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Aksaray Üniversitesi.
- Fidaner, H., Fidaner, C., Elbi, H., Eser, E., Eser, S. Y., & Göker, E. (1999). Yaşam kalitesinin ölçülmesi, Whoqol-100 ve Whoqol-Bref. *3P Dergisi Yaşam Kalitesi Özel Sayısı*, 7, 5-13.
- Gülmez, E., & Şenel, F. (2014). Üniversite öğrencilerinin ekonomik bağımsızlık düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişki. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(3), 157-169.
- Günaydın, İ. (2016). Üniversite öğrencilerinin harcama eğilimleri ve yaşam kalitesi ilişkisi: Bartın Üniversitesi örneği. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 16(32), 81-95.
- Güneri, O. Y., & Gültekin, T. (2013). Aile ekonomik durumu ile çocukların yaşam kalitesi arasındaki ilişki: İstanbul ili örneği. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 59-74.
- Güneş, G., & Akgün, A. (2019). Anne ve baba eğitim düzeyi ile çocukların çevresel sağlık ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(2), 145-154.
- Güngör, E., & Arslan, C. (2017). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi, sağlık durumu ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Ege Journal of Medicine*, 56(4), 221-227.
- Johnson, A., & Smith, B. (2020). The relationship between class level and physical activity participation and quality of life among university students. *Journal of Health Psychology*, 25(3), 123-145.
- Joyner, K., & Keyes, C. L. (2010). Neighborhood social disorder and self-rated health: The differing roles of individual and structural factors. *Social Science & Medicine*, 71(3), 484-491.
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(38), 16489-16493.
- Karaca, A., & Kılıç, Ö. (2020). Aile içi sporun ergenlerin fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesine etkisi. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22(1), 15-21.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). The Guilford Press.
- Lee, C., et al. (2018). Class level differences in physical activity levels among university students: A cross-sectional study. *Journal of Physical Activity and Health*, 15(6), 432-439.
- Menteş, E., & Ark. (2011). Adolesan dönemde obezite ve egzersiz. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 963-977.
- Mutlu, Ş. (2008). *Egzersiz yapan kişilerin boş zamanlarına yönelik tutumları üzerine bir araştırma: Kayseri ili örneği* (Yüksek lisans tezi). Niğde Üniversitesi.
- Özdemir, Y. (2020). Üniversite öğrencilerinin arkadaşlık ilişkileri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(74), 308-321.
- Öztürk, Y., Özkan, E., & Özdemir, O. (2019). Aile katılımının gençlerin fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesine etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 30-43.
- Savcı, M., Öztürk, M., Arıkan, H., İnce, İ., & Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi*, 34(3).
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnce, D. İ., & Tokgözoğlu, L. (2006). Physical activity levels of university students. *Türk Kardiyol Dern Arş*, 34(3), 166-172.

- Shek, D. T. L. (2010). Quality of life of Chinese people in a changing world. *Social Indicators Research*, 71(1), 357-553.
- Smith, J., & Johnson, A. (2022). The relationship between faculty of study and physical activity levels among university students. *Journal of Sports Science*, 35(2), 123-145.
- Suraya, İ., Karim, N. A., Oon, N. L., & Ngah, W. Z. W. (2013). Perceived physical activity barriers related to body weight status and sociodemographic factors among Malaysian men in Klang Valley. *BMC Public Health*, 13(1), 1-10.
- Şahin, İ., & Ceylan, H. (2017). Anne ve baba eğitim düzeyi ile çocukların çevresel sağlık durumu ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki: Malatya ilinde bir araştırma. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 50, 81-104.
- The U.S. Department of Health and Human Services (HHS). (2018). *Physical activity guidelines for Americans* (2nd ed.). Retrieved from https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
- The WHOQOL Group. (1996). What quality of life? *World Health Forum*, 17(4), 354-356.
- Thompson, L., et al. (2017). The influence of faculty of study on physical activity participation and quality of life in college students. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(3), 321-335.
- Türkmen, B., et al. (2017). Üniversite öğrencilerinde fakülte seçiminin fiziksel aktivite katılımı ve yaşam kalitesi üzerine etkisi. *Fiziksel Aktivite ve Sağlık Dergisi*, 12(3), 321-335.
- Tüzün, H. E., & Eker, L. (2003). Sağlık değerlendirme ölçütleri ve yaşam kalitesi. *Sağlık ve Toplum Dergisi*, 13(2), 3-8.
- Vural, Ö., Eler, S., & Güzel, A. N. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 69-75.
- WHOQOL Group. (1995). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Social Science & Medicine*, 41(10), 1403-1409.
- World Health Organization (WHO). (2020a). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour*. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325147/WHO-NMH-PND2019.4eng.pdf>
- Yancar, C. (2005). *Madde bağımlılarında ikinci eksen komorbidite ve kişilik özelliklerinin bağımlılık şiddeti ve yaşam kalitesine etkisinin değerlendirilmesi* (Uzmanlık tezi). Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Birimi, İstanbul.
- Yapıcı, A. (2006). *Alkol bağımlılığında depresyon ve anksiyetenin yetiyitimi ve yaşam kalitesine etkisi* (Uzmanlık tezi). Sağlık Bakanlığı Bakırköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, İstanbul.
- Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(5), 61-70.
- Yıldırım, İ., & Arı, N. (2018). Üniversite öğrencilerinin sağlık durumlarının ve yaşam kalitelerinin incelenmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 27(1), 91-99.
- Yıldırım, M., & Bayrak, C. (2019). Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi örneği). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(1), 123-144. doi: 10.16986/HUJE.2017032928
- Yıldırım, M., & Bayrak, C. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre Belirlenmesi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği). *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(54), 310-330. doi: 10.16992/ASOS.12852
- Yılmaz, E., & Aksoy, E. (2022). Üniversite öğrencilerinde eğitim aldıkları fakültenin fiziksel aktivite düzeyi üzerindeki etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 35(2), 123-145.

Yurtçiçek, S., Şahin, N. H., & Miral, M. (2018). Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Academic Social Science*, 6(71), 396-404.



Sporda Yorgunluk: Bibliyometrik Açıdan Güncel Bakış

Arif Mert ÖZKAN¹, Fatma ÇEPIKKURT²

¹Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-5585-0139>

²Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-9096-2873>

To cite this article/ Atıf için:

Özkan, A. M. & Çepikkurt, F. (2025). Sporda yorgunluk: Bibliyometrik açıdan güncel bakış. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 66-76.

Özet

Bu araştırmada, sporda yorgunluk üzerine bibliyometrik analiz yapılarak literatürdeki araştırmaların tarihsel süreçteki genel eğilimleri görseller aracılığıyla yorumlanmıştır. Sporda yorgunluk üzerine Web of Science veri tabanındaki yayınlar kapsama alınmış, sporda yorgunluk ile ilgili çalışmaların tarihsel olarak başlangıcı, yazar katkıları, doküman sayıları, konu ile ilgili en sık kullanılan kelimeler ele alınmıştır. Analiz sonuçlarına göre 1980-2024 yılları arasında spor bilimleri alanında sporda yorgunluk üzerine toplam 18683 araştırmanın olduğu ve araştırmaların 47781 yazar tarafından üretildiği tespit edilmiştir. Sporda yorgunluk üzerine en fazla yayın yapan yazarın 127 yayın ile Millet olduğu görülmüştür. Araştırmalarda en fazla ele alınan kelimelerin fatigue, exercise, performance ve strength olduğu belirtilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Yorgunluk, Bibliyometri, Biblioshiny, Web of Science

Fatigue in Sports: A Current Bibliometric Perspective

Abstract

In this research, bibliometric analyzes on fatigue in sports were made and the general changes of the historical processes of research in the literature were interpreted on visuals. Publications in the Web of Science database on fatigue in sports were discussed. Within the scope of the research, the historical beginnings of studies on fatigue in sports, author contributions, number of documents and the most frequently used words on the subject were discussed. According to the analysis results, it was determined that there were a total of 18682 studies on fatigue in sports in the field of sports sciences between 1980 and 2024 and the studies were produced by 47781 authors. It was observed that the author who published the most on fatigue in sports was Millet with 127 publications. It was stated that the words most frequently discussed in the research were fatigue, exercise, performance and strength.

Keywords: Sport, Fatigue, Bibliometrics, Biblioshiny, Web of Science

GİRİŞ

Günümüz dünyasında büyük bir öneme sahip olan ve toplumun önemli bir parçası haline gelen (Şahin, 2023) spor rekabetçi yapıyı, mücadele etmeyi, kazanma ve kaybetme durumlarını barındırmaktadır (Şahan, 2008). Belirtilen durumlar içerisinde sporcu, her zaman en iyiye ulaşmak amacıyla performansını geliştirmek ister (Pensgaard ve Duda, 2003). Optimal ve üstün bir performansa erişebilmek için de aşırı antrenman yapma eğiliminde olur. Yoğun ve uzun süreli antrenmanlar ise sporcuda yorgunluğun ortaya çıkmasında rol oynamaktadır. (Brewer vd., 1993). Yorgunluk, bireyin hem fiziksel hem de mental kapasitesindeki azalışı temsil etmektedir ve bireyin gündelik hayatında gerçekleştirdiği veya spor ortamında yerine getirdiği aktiviteleri normal seviyenin altında yapması olarak ele alınmaktadır (Ream ve Richardson, 1996; Mota ve Pimenta, 2006). Yorgunluk ayrıca bireyin performansında düşüşe yol açan, kasın ürettiği güç miktarında azalma olarak da tanımlanmaktadır (Billat, 2001). Sporda yorgunluk ise sporcunun yer aldığı spor branşına özgü kas hareketlerinde elektrolit durumunu, dolaşım sistemi, solunum sistemi ve merkezi sinin sistemindeki değişiklikleri ve sporcunun psikolojik durumunu kapsayan multifaktöriyel bir olay olarak ele alınmaktadır. Belirtilen faktörlerin herhangi birindeki değişimin sporcuda yorgunluğa yol açabileceği belirtilmektedir (Allen, Lamb ve Westerblad, 2008). Spora katılım da yoğun antrenman programlarını barındırması nedeniyle sporcularda yorgunluğa yol açabilmekte ve sporcunun gücünün azalmasına yol açmaktadır. Hatta yorgunluğun uzun sürmesi sonucunda sporcularda sakatlıklar meydana gelebilmektedir (Mair vd., 1996; Korotkova, 2006; Enoka ve Duchateau, 2008). Yorgunluğun sporcu üzerindeki olumsuz etkileri literatürde sıklıkla belirtilmektedir. Örneğin, sporcunun dikkatinin bozulması (Boksem ve Tops, 2008), kuvvet üretme kapasitesinde azalma (Green, 1997), depresyon ve kaygıya yol açma (Johansson vd., 20s10) gibi olumsuz etkilerinin olduğu belirtilmektedir. Belirtilen olumsuz etkiler sonucunda da sporcunun performansında düşüş yaşanacağı öngörülmektedir (Scott vd., 2003; Martin vd., 2018). Sporcu performansı için önemli olduğu belirtilen yorgunluk durumu literatürde yer alan farklı teoriler ile desteklenmektedir. Yorgunluk teorileri içerisinde en yaygın kullanılan teori ise merkezi ve periferik yorgunluk teorileridir (İşgören, 2022). Merkezi yorgunluk, omurilik, beyin ve motor nöronların yol açtığı ve sinirsel uyarılarda meydana gelen düşüşten kaynaklı bir yorgunluk durumudur. Bu yorgunluk kasların istenilen kuvveti üretememesi olarak belirtilir (Philips, 2015). Periferik yorgunluk ise bireyin daha önceki fiziksel aktivitelerinden kaynaklı olarak ortaya çıkan yorgunluk durumunu kas dokusunda hissetmesi ile senkronize olarak fiziksel güç gerektiren faaliyetleri gerçekleştirebilme kapasitesindeki düşüşü temsil etmektedir (Philips, 2015). Yukarıdaki bilgilerden yola çıkarak bireyin üzerinde oluşan yorgunluğun ve yorgunluğa bağlı olumsuz etkilerin sonucunda sporcu performansının olumsuz etkileneceği düşünülmektedir.

Yukarıdaki bilgiler ışığında sporcular için önemli olduğu düşünülen yorgunluk kavramının genel eğiliminin ve gelişmelerinin Web of Science (WoS) veri tabanı aracılığı ile ortaya konulması gerektiği düşünülmüştür. Bibliyometrik analiz yöntemi ile görselleştirilen ve yorumlanan bulguların literatüre katkı sağlaması beklenmektedir. Ek olarak sporda yorgunluk üzerine çalışma yapacak araştırmacılara da ışık tutarak yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Ayrıca literatürde yorgunluk kavramı üzerine araştırmaların mevcut olduğu ancak genel yapısını, genel eğilimlerini ve tarihsel süreçlerini bir arada ele alarak inceleyen araştırmalara

rastlanılmamıştır. Bu duruma bağlı olarak sporda yorgunluk üzerine bibliyometrik analiz gerçekleştirilmesinin gerekli olduğu düşünülmüştür.

Bu araştırmanın amacı; sporda yorgunluk alanında yapılan araştırmalardan yola çıkarak detaylı bir betimsel inceleme yapmaktır. Bu kapsamda bibliyometrik analiz aracılığıyla sporda yorgunluk konusunu araştıran yazarlar, en sık yayın yapan dergiler, yorgunlukla ilişkili en sık kullanılan kelimeler ve sporda yorgunluk kavramına yönelik temel alanlar görselleştirilerek ilgili literatürdeki araştırmaların dünü, bugünü ve yarını bütünsel olarak ortaya koyulmaktadır. Bibliyometrik analiz yöntemi ile birlikte literatürde yer alan araştırmaların sistematik olarak analizi sağlanmış ve ortaya koyulan sonuçlarla yalnızca sayısal olarak değil aynı zamanda sporda yorgunluk ile ilgili detaylı bilgiler sunularak derinlemesine anlaşılması için fırsat sağlamak amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Bu çalışmada R uygulaması aracılığıyla Web of Science (WoS) veri tabanından elde edilen betimleyici bilgiler doğrultusunda sporda yorgunluk üzerine yapılan araştırmalar ile ilgili bibliyometrik analiz gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen analiz Web of Science (WoS) veri tabanında “fatigue in sport” başlığı altında yapılmış ve İngilizce yayın olması, spor bilimleri alanında olması, yapılan yayının makale olması kriterleri uygulanmıştır. Sporda yorgunluk Web of Science veri tabanındaki yayınlar aracılığıyla belirlenerek bibliyometrik analiz yöntemi ile görselleştirilmiş ve yorumlanmıştır. Araştırmacılar tarafından ele alınan sporda yorgunluk ile ilgili araştırmalar incelenirken nitel araştırma yöntemlerinden betimsel analiz çerçevesinde doküman incelemesi tekniğine başvurulmuştur. Araştırmada hem tanımlayıcı bibliyometrik hem de değerlendirci bibliyometrikler sunulmuştur. Bu amaç doğrultusunda ele alınan yöntemler incelendiğinde, betimsel bibliyometri yönteminde konu ile ilgili literatürde yer alan mevcut yazar ve sayılarına, araştırmaların yıllarına, konu içeriklerine vb. içeriklere göre gösterdiği dağılım ve eğilimleri ortaya koymak amaçlanırken; değerlendirci bibliyometri yönteminde konu ile ilgili literatürde yer alan değişkenler arasındaki ilişkilerin ortaya konması amaçlanmaktadır (Osareh, 1996). Sporda yorgunluk ile ilgili ilk aramalar sonucunda tüm alanlardaki araştırma sayısının 363018 olduğu görülmüştür. Araştırmacılar tarafından yayın kriterinin “spor bilimleri” olmasının ardından elde edilen 18683 araştırma ile bibliyometri analizi yürütülmüştür.

Veri Çözümleme Tekniği

Araştırmada temel amaç olarak sosyal ağ analizi yöntemine dayalı bibliyometrik analizler ile sporda yorgunluk başlığı temelinde alana özgü ilişkilerin açığa çıkarılması hedeflenmiştir. Başvurulan sosyal ağ analizi yöntemi, sınırlandırılmış bir alanda başlıca kaynakların ve bireylerin belirlenmesini, belirlenen değişkenler arasındaki ilişkinin ortaya koyulması ve bu ilişkinin görsel olarak sunulmasını sağlayan bir yöntemdir (Newmann, 2001; Freeman, 2004).

Araştırmada ele alınan sosyal ağ analizi yöntemi için çok sayıda analiz yapabilecek olan bibliyometrik analiz yöntemi kullanılmıştır. Veri bibliyometrik analiz kullanılarak R veri çerçevesine dönüştürülmüş ve yüklenmiştir. Veri işleme kriterlerini sağlayan ve araştırma kapsamında ele alınan çalışmalar Biblioshiny programına uyumlu, yaygın kullanıma sahip ve

kullanışlı bir program olan R aracılığı ile bibliyometrixte aktarılmıştır (Moral-Muñoz vd., 2020). Bu yazılım sayesinde sporda yorgunluk konu alanı ile ilgili literatür görüntülenmiştir.

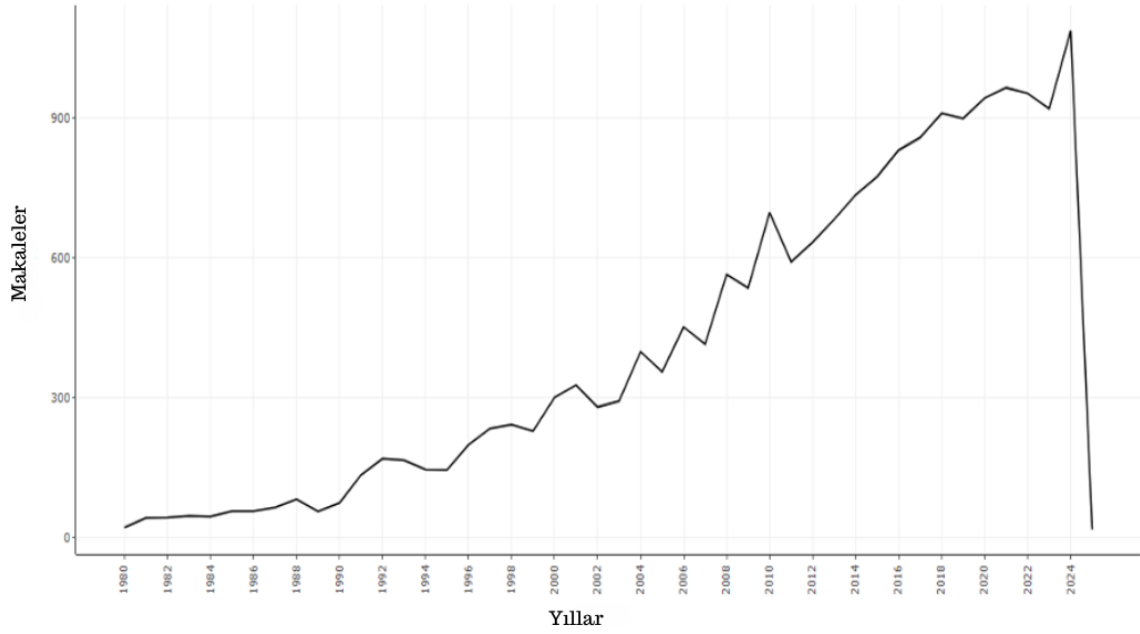
BULGULAR

Bu bölümde sporda yorgunluk ile ilgili yapılan bibliyometrik analiz sonuçlarına yer verilmektedir. Sporda yorgunluk alanı ile ilgili temel bilgiler, bilimsel üretkenlik grafiği, ilgili dergiler ve yayın sayıları, yazar katkıları, en sık kullanılan kelimeler ve kullanılan kelimelerin yıllara göre dağılımı yer almaktadır.

Tablo 1. Sporda yorgunluk bibliyometrik analiz temel bilgileri

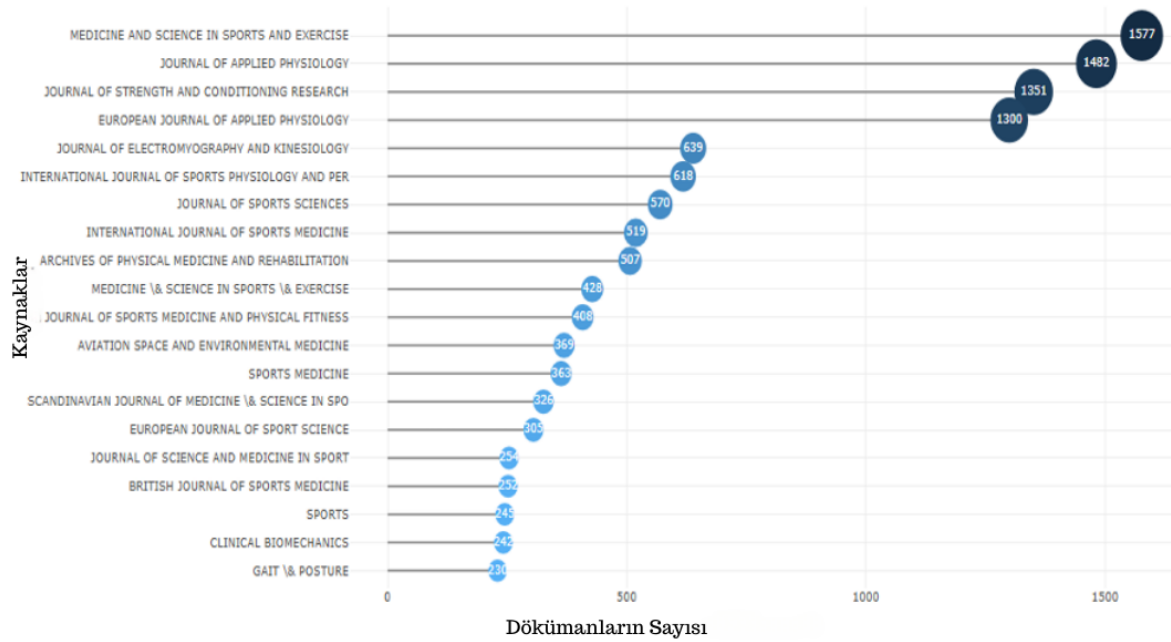
Veri	Sonuçlar
Zaman aralığı	1980-2024
Kaynaklar	258
Yayın (Doküman)	18683
Yıllık ortalama yayın sayısı	12.9
Referanslar	255561
Yazarlar	47781
Tek yazarlı dokümanlar	957

Tablo 1’de verilen bilgiler ışığında sporda yorgunluk konusuna yönelik araştırmaların WoS veri tabanında 1980 yılı ile bibliyometrik analizin gerçekleştirildiği tarih olan 24 Aralık 2024 arasındaki süreci kapsadığı görülmektedir. 1980-2024 süreci içerisinde sporda yorgunluk ile ilgili spor bilimleri alanında 18683 dokümanın olduğu ve yıllık ortalama yayın sayısının 12,9 olduğu görülmektedir. Sporda yorgunluk ile ilgili yazarlar ele alındığında, konu üzerinde araştırma yapan 47781 yazarın olduğu görülmektedir.



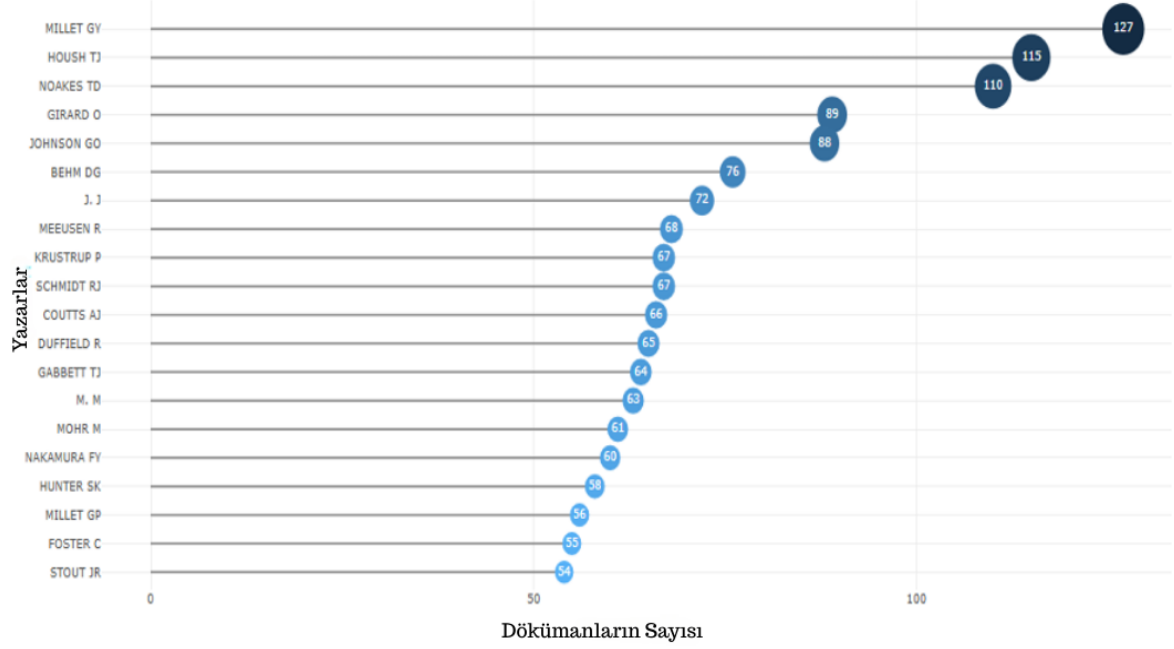
Şekil 1. Sporda Yorgunluk Bilimsel Üretkenlik Grafiği

Şekil 1 incelendiğinde, sporda yorgunluk alanına özgü 1980-2024 yılları arasında yapılan araştırmaların yıllık araştırma sayıları ortaya koyulmaktadır. Tarihsel süreç içerisinde araştırma sayılarında ara ara küçük düşüşlerin olduğu görülse de günümüze kadar artarak gelen bir grafik göze çarpmaktadır. Sporda yorgunluk alanında en fazla yıllık yayın yapılan tarihin 2024 olduğu görülmektedir.



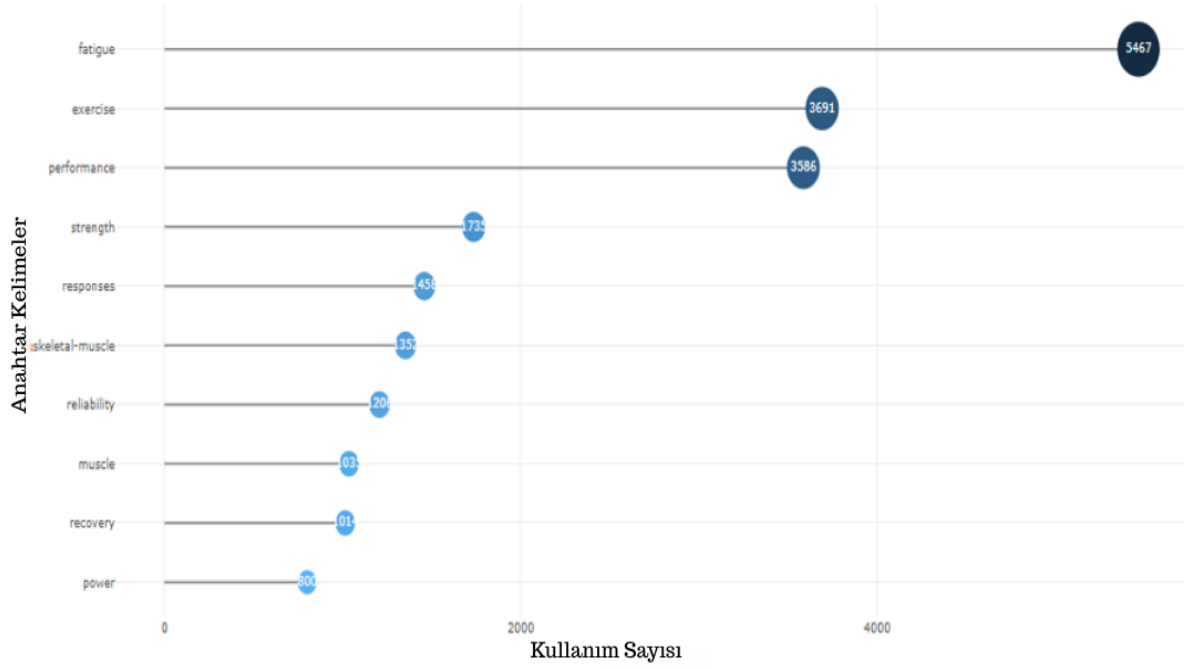
Şekil 2. Sporda Yorgunluk ile İlgili Dergiler ve Yayın Sayıları

Şekil 2’ de sporda yorgunluk ile ilgili en fazla yayın yapan 20 derginin sıralaması yer almaktadır. Yayın sırası incelendiğinde en fazla yayın yapan derginin 1577 yayın ile “Medicine and Science in Sports and Exercise” olduğu, en fazla yayın yapan ikinci derginin 1482 yayın ile “Journal of Applied Psysiology” olduğu, üçüncü derginin ise 1351 yayın ile “Journal of Strength and Conditioning Research” olduğu görülmektedir.



Şekil 3. Sporda Yorgunluk ile İlgili Yazarların Yayın Sayıları

Şekil 3 incelendiğinde, sporda yorgunluk ile ilgili en fazla yayını yapan yazarın 127 yayın ile Millet olduğu, Housh’un 115 yayın ile ikinci, Noakes’in ise 110 yayın ile üçüncü sırada yer aldığı görülmektedir.



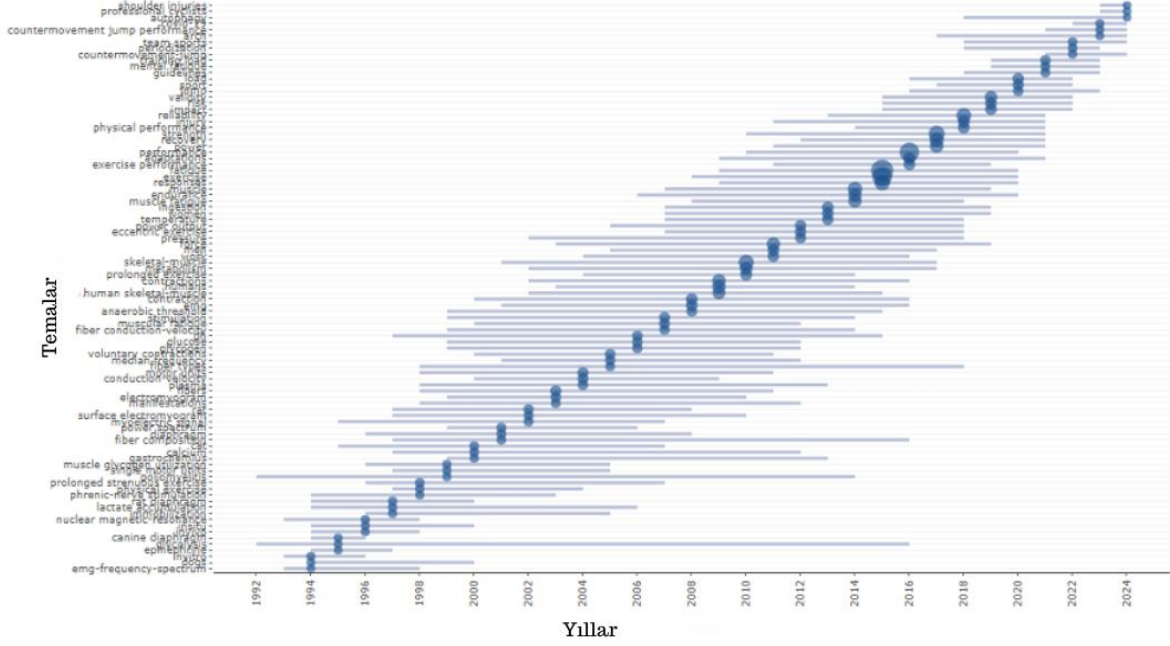
Şekil 4. Sporda Yorgunluk ile İlgili En Sık Kullanılan Kelimeler

Şekil 4 incelendiğinde, sporda yorgunluk ile ilgili araştırmalarda en sık kullanılan kelimenin 5467 ile “fatigue” olduğu, en sık kullanılan ikinci kelimenin 3691 kullanım ile “exercise” olduğu ve en sık kullanılan üçüncü kelimenin ise 3586 kullanım ile “performance” olduğu görülmektedir. Listenin devamında “1735 kullanım ile “strength”, 1458 kullanım ile “responses” ve 1352 kullanım ile “skeletal-muscle” kelimeleri yer almaktadır.



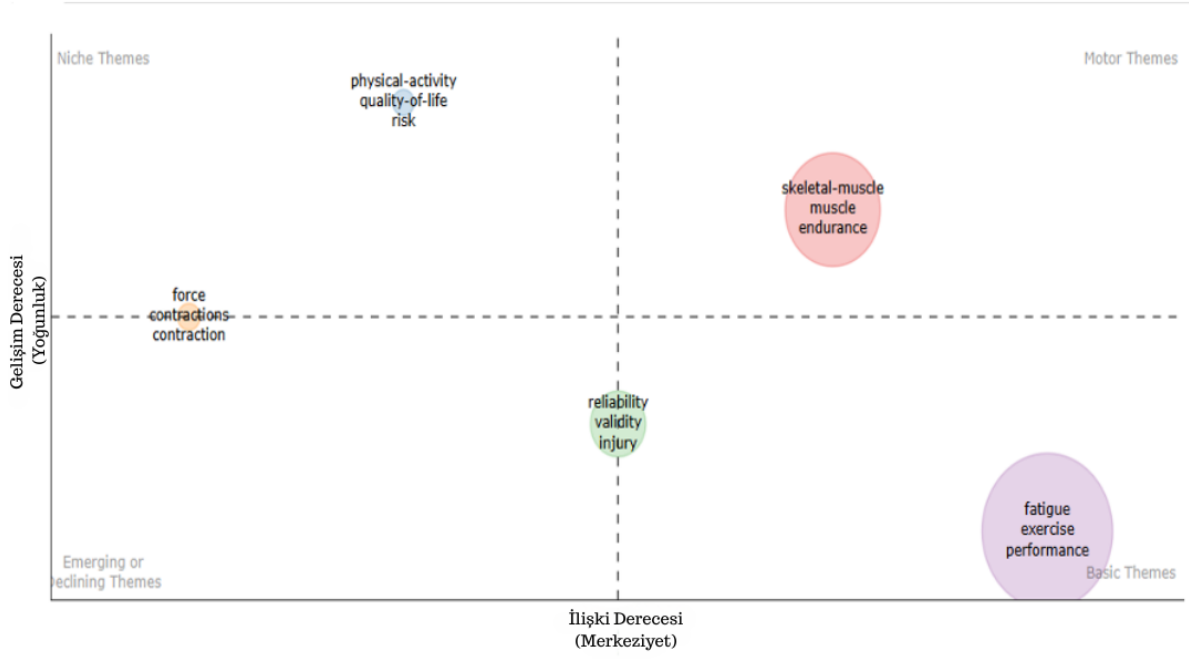
Şekil 5. Sporda Yorgunluk ile İlgili Kelime Bulutu

Şekil 5’te sporda yorgunluk ile ilgili kelime bulutuna yer verilmiştir. Kelime bulutu belirlenen alanda en çok kullanılan 50 kelimenin kullanım sayısına göre büyüklüğü ayarlanarak verildiği bir görsel olarak karşımıza çıkmaktadır. Sporda yorgunluk ile ilgili kelime bulutu incelendiğinde en fazla kullanılan kelimelerin “fatigue”, “exercise”, “performance”, “strength” olduğu göze çarpmaktadır. Sporda yorgunluk ile ilgili kelime bulutunun içerisinde yer alan diğer kelimelerin ise “recovery”, “reliability”, “injury” olduğu görülmektedir.



Şekil 6. Sporda Yorgunluk ile İlgili Kullanılan Kelimelerin Yıllara Göre Yoğunluğu

Şekil 6’da ise sporda yorgunluk alanında yer alan kelimelerin hangi yıllarda ne yoğunlukta kullanıldığı görülmektedir. Sporda yorgunluk alanında en fazla kullanılan “fatigue”, “exercise” ve “performance” kelimelerinin özellikle 2015-2016-2017 yılları arasında yoğun bir şekilde kullanıldığı, ilerleyen süreçlerde “mental fatigue” kavramının kullanıma girdiği ve 2023 de yoğun bir şekilde kullanıldığı görülmektedir. 2024 yılında ise en yoğun kullanılan kelimelerin “shoulder injuries”, “professional cyclists” ve “autophagy” şeklinde değiştiği göze çarpmaktadır.



Şekil 7. Sporda Yorgunluk ile İlgili Tematik Harita

Şekil 7’de, sporda yorgunluk alanının tematik haritası verilmiştir. Tematik harita analizi gerçekleştirilen alana yönelik temel alanları ve nispeten daha az kullanılan alanları göstermektedir. Sporda yorgunluk ile ilgili tematik harita incelendiğinde, “skeletal-muscle”, “muscle” ve “endurance” kelimelerinin motor tema olduğu; “fatigue”, “exercise” ve “performance” kelimelerinin temel tema olduğu ve “physical-activity”, “quality of life” ve “risk” kelimelerinin nispeten daha az çalışılmış temalar olduğu anlaşılmaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma kapsamında sporda yorgunluğu temel alan araştırmaların yapısını ve tarihsel süreç içerisindeki gelişimini ortaya koymak amacıyla bibliyometrik analiz yapılarak elde edilen veriler görselleştirilmiştir. Araştırmada Web of Science (WoS) veri tabanındaki sporda yorgunluk alanı ile ilgili arama yapılmış ve 1980-2024 yılları arasındaki sonuçlara ulaşılmıştır. Bu durum yapılan araştırma ile birlikte literatürde yer alan araştırmaların geniş bir özetini sunmakta ve bu noktada literatüre katkıda bulunmaktadır. Görselleştirme tekniğinin ve literatürün kapsamlı taramasını bir arada yansıtan yenilikçi araştırma ile birlikte özgünlüğünü arttıran araştırma bilimsel açıdan araştırmacılara geniş bir bilgi ağı sunmaktadır.

Sporda yorgunluk üzerine yapılan detaylı araştırma sonucunda ortaya koyulan bilimsel üretkenlik grafiğine göre sporda yorgunluk ile ilgili yapılan araştırmaların zaman zaman inişli-çıkışlı bir grafik sergilediği, genel anlamda yükseldiği ve 2024 yılında ise zirve yaptığı görülmektedir. Spor ortamındaki rekabetin her geçen gün yükseldiği düşünülürse sporcuların performanslarını artırmak için daha fazla antrenman yaptığı, daha ağır çalışmalara maruz kaldıkları düşünülebilir. Sporcuyu zorlayıcı bir periyoda sürükleyen yoğun antrenman programlarının ise yorgunluğa yol açtığı literatürde belirtilmektedir (Brewer vd., 1993; Korotkova, 2006; Veness vd., 2017). Yorgunluğun sporcu performansı üzerinde oldukça önemli olduğu dikkate alındığında; günümüzde bu ilişkinin incelenmesinin değerli olduğu

düşüncesi spor bilimleri alanındaki yorgunluk araştırmaların en fazla 2024 yılında yapıldığına gerekçe olarak gösterilebilir. Bu durum sporcu sağlığı açısından da değerlendirilebilir. Sporcu sağlığına yönelik ilginin de günden güne yükseldiği düşünülürse sporcularda ortaya çıkan yorgunluğun, yorgunluk nedenlerinin ve yorgunluğun giderilmesine yönelik araştırmaların da arttığı ve bu duruma bağlı olarak 2024 yılında araştırmaların zirve yaptığı düşünülebilir.

Sporda yorgunluk ile ilgili alanda en sık kullanılan kelimelere bakıldığında fatigue, exercise, performance ve strenght kelimelerinin olduğu görölmektedir. Sporcuların ortaya koydukları performansa göre değerlendirildiği gerçeğinden yola çıkıldığında; sporcuların kendilerini yüksek performans göstermek için sürekli olarak egzersiz yapmak ve güçlü tutmak zorunda hissetmeleri, bu durumun sonucunda ise yorgunluğun ortaya çıkacağı belirtilmektedir (Emgea vd., 2014). Literatürde yer alan araştırmalar ile ortaya konan “egzersiz”, “performans” ve “yorgunluk” kelimelerinin ilişkili olduğu bulgusu da yapılan araştırmalarda en fazla kullanılan kelimelerin de aynı olmasını açıklamaktadır.

Sporda yorgunluk ile ilgili Web of Science veri tabanındaki araştırmaların bibliyometrik analizi sonucunda oluşturulan tematik haritaya göre motor, ana tema olarak skeletal-muscle, muscle ve endurance olduğu, nispeten daha az kullanılan temaların ise quality-of-life ve risk olduğu görölmektedir. Yapılan araştırmalarda sporda yorgunluğun egzersiz, antrenman, kas gücü ve performansla olan ilişkiler üzerine; özellikle de yorgunluk ve performans arasındaki ilişkiyi açığa çıkaran çalışmaların ön planda tutulduğu düşünölmektedir. Bu duruma bağlı olarak ortaya çıkabilecek risklerin arka planda kaldığı, nispeten daha az ele alındığı ve bireyin yaşantısındaki farklı etkilerinden daha az bahsedildiği düşünölebilir.

Bibliyometrik haritalama yöntemi kullanılarak sporda yorgunluk alanındaki araştırmaların görselleştirilmesi ve konu ile ilgili çalışma yapmak isteyen araştırmacılara bilgi sağlayıcı olması amacıyla yapılan bu araştırmanın sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırma Web of Science (WoS) veri tabanında yer alan çalışmaları içermektedir ve 1980 yılı ile 24 Aralık 2024 tarihi arasında yayınlanan çalışmalardan oluşmaktadır. İleride yapılacak olan araştırmalarda farklı veri tabanlarının da ele alınarak daha geniş ve daha kapsamlı bir çalışma ortaya çıkarılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Allen, D. G., Lamb, G. D. & Westerblad, H. (2008). Impaired calcium release during fatigue. *Journal of Applied Physiology*, 104(1), 296-305.
- Billat, L. V. (2001). Interval training for performance: A scientific and empirical practice. *Sports Medicine*, 31(1), 13-31.
- Boksem, M. A. S. & Tops, M. (2008). Mental fatigue: Costs and benefits. *Brain Research Review*, 59(1), 125-139.
- Brewer, B. W., VanRaalte, J. L. & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscle or achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24, 237-254.
- Emgea, N., Uygur, M., Radivojac, M., Kaminskiad, T. W., Royerad, T. & Jaricad, S. (2014). Selective effects of arm proximal and distal muscles. *Journal of Motor Behavior*, 46(4), 259-265.
- Enoka, R. M. & Duchateau, J. (2008). Muscle fatigue: What, why and how it influences muscle function. *The Journal of Physiology*, 586(1), 11-23.

- Freeman, R. E. (2004). The stakeholder approach revisited. *Zeitschrift Für Wirtschafts-Und Unternehmensethik*, 5(3), 228-254.
- Green, H. J. (1997). Mechanisms of muscle fatigue in intense exercise. *Journal of Sports Sciences*, 15(3), 247-256.
- İşgören, Y. D. (2022). *Basketbolcularda anaerobik yorgunluk ve yorgunluk sonrası dinlenme sürelerinde alpha beyin frekanslarının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi.
- Johansson, B., Starmark, A., Berglund, P., Rödhölm, M. & Rönnbäck, L. (2010). A self-assessment questionnaire for mental fatigue and related symptoms after neurological disorders and injuries. *Brain Injury*, 24(1), 2-12.
- Krotkava, A. K. (2006). *The method of gas-discharge visualization of bioelectrography in research of psychophysiological condition of qualified athletes*. Doctoral Thesis, Spb Research Institute, Physical Culture, St. Petersburg.
- Mair, S. D., Seaber, A. V., Glisson, R. R. & Garrett Jr., W. E. (1996). The role of fatigue in susceptibility to acute muscle strain injury. *The American Journal of Sports Medicine*, 24(2), 137-143.
- Martin, K., Meeusen, R., Thompson, K. G., Keegan, R. & Rattray, B. (2018). Mental fatigue impairs endurance performance: A physiological explanation. *Sports Medicine*, 48(9), 2041-2051.
- Moral-Muñoz, J. A., Herrera-Viedma, E., Santisteban-Espejo, A. & Cobo, M. J. (2020). Software tools for conducting bibliometric analysis in science: An up-to-date review. *El Profesional de la Informacion*, 29(1), e290103.
- Mota, D. D. & Pimenta, C. A. (2006). Self-report instruments for fatigue assessment: A systematic review. *Research and Theory for Nursing Practice*, 20(1), 49-78.
- Newman, M. E. (2001). Scientific collaboration networks. II. Shortest paths, weighted networks, and centrality. *Physical Review E*, 64(1), 016132.
- Osareh, F. (1996). Bibliometrics, citation analysis and co-citation analysis: A review of literature. *Libri*, 46(3), 149-158.
- Pensgaard, A. M. & Duda, J. L. (2003). Sydney 2000: The interplay between emotions, coping, and the performance of Olympic-level athletes. *The Sport Psychologist*, 17(3), 253-267.
- Ream, E. & Richardson, A. (1996). Fatigue: A concept analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 33(5), 519-529.
- Philips, S. (2015). *Fatigue in sport and exercise* (1. baskı). New York: Routledge.
- Scott, D. L., Khoshaba, B., Choy, E. H. & Kingsley, G. (2007). Limited correlation between the health assessment questionnaire (HAQ) and euroqol in rheumatoid arthritis: Questionable validity of deriving quality adjusted life years from haq. *Annals of the Rheumatic Diseases*, 66(11), 1534-1537.
- Şahan, H. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 10(15), 260-278.
- Şahin, A. (2023). Sporun karakter gelişimine ve sporcu kimliğinin oluşumuna etkisi. Uluç, E. A. (Edt.). *Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-VI İçinde*. Özgür Yayınları.
- Veness, D., Patterson, S. D., Jeffries, O. & Waldron, M. (2017). The effect of mental fatigue on cricket-relevant performance among elite players. *Journal of Sports Science*, 35(24), 2461-2467.



Belediye Spor Merkezlerini Kullanan Katılımcıların Memnuniyetlerinin İncelenmesi

Ruşen BALABAN¹, Ömer SİVRİKAYA²

¹ Düzce Üniversitesi, Spor Bilimler Fakültesi, <https://orcid.org/0000-0003-4297-4471>

² Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-3529-8754>

To cite this article/ Atıf için:

Balaban, R., & Sivrikaya, Ö. (2025). Belediye spor merkezlerini kullanan katılımcıların memnuniyetlerinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 77-101.

Özet

Belediyeler, vatandaşlarına spor hizmeti sunabilmek için gerekli fiziki koşulların etkin ve verimli bir şekilde sağlanması ve vatandaşların sunulan hizmetlerden memnuniyetinin sağlanması için tedbirleri alacak bir organizasyon kurmalıdır. Belediyeler, spor hizmetlerinden yararlanan vatandaşların beklentilerini karşılayan hizmetlerden memnun kalmalarını sağlamalıdır. Bu araştırmanın amacı belediyeye ait spor merkezlerinden hizmet alan vatandaşların memnuniyet düzeylerinin incelenmesidir. Bu çalışmada fenomenolojik nitel araştırma modeli kullanılmıştır. İstanbul Sancaktepe İlçe Belediyesi bünyesinde hizmet veren yedi Sanfit merkezinin her birinden, amaçlı örnekleme tekniği kullanılarak iki erkek ve iki kadın olmak üzere toplam 28 kişiden oluşan bir araştırma grubu belirlenmiştir. 12 sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu oluşturulmuştur. Tamamen gönüllü olarak görüşmeyi kabul eden katılımcılardan yazılı ve sözlü onamları alınmıştır. Veriler içerik analizi ve betimsel analiz ile değerlendirilmiştir. Yüz yüze yapılan görüşmelerin ses kayıtları kaydedilmiştir. Ses kayıtları yazıya dökülmüş ve katılımcı görüşleri yazıya aktarılmıştır. Elde edilen veriler üç alan uzmanı tarafından incelenerek kodlar belirlenmiştir. Veriler yeniden değerlendirilip kodlar gruplandırılarak temalar oluşturulmuştur. Kodlar dört tema altında toplatılmıştır; ilişkisel çevre, mekansal çevre, sağlıklı olma ve sunulan hizmet. Elde edilen verilere göre spor merkezlerinin fiziki alan ve donanım açısından yetersiz olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların belediyeden erişilebilir ve sürdürülebilir spor hizmeti bekledikleri, spor merkezlerinin nicelik ve nitelik açısından eksikliklerinin giderilmesi gerektiği sonucuna varılmıştır.

Anahtar kelimeler: Belediye, Müşteri Memnuniyeti, Spor ve Fitness Merkezleri

Investigation of The Satisfaction of Participants Using Municipal Sports Centers

Abstract

Municipalities must establish an organization that will take measures to effectively and efficiently ensure the physical conditions required to provide sports services to their citizens and the satisfaction of citizens with the services provided. Municipalities should ensure that citizens who benefit from sports services are satisfied with the services that meet their expectations. The purpose of this research is to examine the satisfaction level of citizens receiving service from municipal sports centers. In this research, phenomenological qualitative research model was used. A research group consisting of a total of 28 people, two men and two women, from each of the seven Sanfit centers serving within the Istanbul Sancaktepe District Municipality, was determined using the purposeful sampling technique. A semi-structured interview form consisting of 12 questions was created. Written and verbal consent was obtained from participants who agreed to be interviewed completely voluntarily.

The data were evaluated by content analysis and descriptive analysis. Voice recordings of face-to-face interviews were recorded. Voice recordings were transcribed and participant opinions were put into writing. The obtained data were examined by three field experts and codes were determined. Themes were created by re-evaluating the data and grouping the codes. According to the data obtained, it was determined that sports centers were inadequate in terms of physical space and equipment. It was concluded that the participants expect accessible and sustainable sports services from the municipality and that the deficiencies of the sports centers in terms of quantity and quality should be eliminated.

Keywords: Municipality, Customer Satisfaction, Sports and Fitness Center

GİRİŞ

Avcı-toplayıcılıktan toprağın işlenmesi, tarım hayatının ve köylerin kurularak yerleşik hayata geçilmesi (Tarım Devrimi M.Ö. 10.000-M.Ö. 5000) insan hareketlerinin ilk kısıtlanmaya başladığı dönem olarak kabul edilebilir. Her ne kadar toprağı işlemek ve hayvan yetiştirmek önemli düzeyde bir iş yükü ve işçilik gerektirse dahi, bu görevlerin tekrarlayıcı nitelikte olması, insanın çeşitli karmaşık hareketler yapma ihtiyacını (koşma, dengeleme, atlama, tırmanma) büyük ölçüde azaltmıştır. Bir çiftlik ortamında bu tür hareketler çok daha basit şekillerde ve/veya nadiren yapılyordu. (Örneğın bir merdivene tırmanmak, ağaçlara tırmanmaktan daha güvenli, kısıtlayıcı ve öngörülebilir bir faaliyet olarak değeriendirilebilir) (Thompson, 2014).

Fiziksel aktivite birçok farklı şekilde gerçekleştirilebilir: yürüyüş, bisiklete binme, spor ve aktif rekreasyon biçimleri (örneğin, dans, yoga, tai chi). Fiziksel aktivite iş yerinde ve evin çevresinde de yapılabilir. Düzenli olarak, yeterli süre ve yoğunlukta yapıldığında tüm fiziksel aktivite türleri sağlık yararları sağlayabilir. Düzenli fiziksel aktivitenin kalp hastalığı, inme, diyabet, meme ve kolon kanseri gibi bulaşıcı olmayan hastalıkları (BOH) önlemeye ve tedavi etmeye yardımcı olduğı kanıtlanmıştır. Aynı zamanda hipertansiyon, fazla kilo ve obeziteyi önlemeye yardımcı olur ve zihinsel sağlığı, yaşam kalitesini, esenliğı iyileştirebilir (World Health Organization, 2018).

Dünya Sağlık Örgütü, 2018-2030 Fiziksel Aktivite Küresel Eylem Planında fiziksel aktivitenin faydalarını yazmıştır. Ayrıca ülkelerin, vatandaşlarını neden fiziksel aktivite yapmaya teşvik etmesi gerektiğini açıklamıştır. Yukarıda sayılan faydalarından ötürü vatandaşlarının spor yapıyor olması her belediyenin isteyeceğı bir şeydir.

Spora ve fiziksel aktiviteye katılımın arttırılması gelişmiş ülkelerde önemli bir sağlık hedefidir (Eime vd., 2015). Hükümetler, insanlara fiziksel aktivite ve dolayısıyla sporla meşgul olmaları için fırsatlar sağlamaya yatırım yapma ihtiyacını kabul etmişlerdir. Hastalık riskini azaltmak için önleyici bir stratejinin yanı sıra ilaç olarak spor ve egzersiz kavramı, artık birçok küresel halk sağlığı girişiminin temelini oluşturmaktadır (Stenner vd., 2020).

Stenner ve diğeri yaptıkları çalışmada yaşlı insanlara spor yapma nedenlerini sormuşlardır. Spora katılım nedeni olarak sağlıkla ilgili faktörler, spor yapmaya devam etmenin katılımcılara sağlıklarını ve esenliklerini koruma fırsatı sağladığı için belirgin bir şekilde ön planda olduğı görülmüştür (Stenner vd., 2020). Spor, yavaş yavaş sosyal bir ortamda rol kazanmayı ve hastalığın dışarıda kaldığı bir yaşam alanı bulmayı sağlamaktadır (Turola vd., 2016).

Dünya Sağlık Örgütü'nün raporuna göre ülkeler ekonomik olarak geliştikçe hareketsizlik seviyeleri artıyor. Bazı ülkelerde, değışen ulaşım kalıpları, artan teknoloji kullanımı ve kentleşme nedeniyle hareketsizlik seviyeleri %70'e kadar çıkabiliyor. Fiziksel aktivite seviyeleri de kültürel değerielerden etkileniyor. Çoğı ülkede, kız çocukları, kadınlar, yaşlı yetişkinler, dezavantajlı gruplar ve engelliler ile kronik hastalıkları olan kişilerin hepsinin fiziksel olarak aktif olacakları güvenli, uygun fiyatlı ve uygun programlara ve yerlere erişim fırsatları daha azdır (World Health Organization, 2018).

1980'lerden itibaren vücut geliştirme, egzersiz teknikleri, aerobik ve fitness konusuna ilgi yükselişe geçmiştir. Bu ilgi uzmanlaşmış, rekabetçi sporların yanı sıra, iyi organize edilmiş ve gelişen bir “sağlık&fitness” pazarının ve sektörünün ortaya çıkışını ve yükselişini hızlandırmıştır (Eskiler ve Altunışık, 2019).

Spor merkezlerinin sayısı yüksek olmasına rağmen günümüz ekonomik şartlarında çok sayıda insan bu merkezlere üye olacak maddi imkanlara sahip değildir. Bu noktada devlet; spordan sorumlu kurumları ve belediyeler aracılığıyla vatandaşlarına fiziksel aktivite imkanı sunmak mecburiyetindedir. Gelişmiş ülkelerde salonlar, parklar, havuzlar, spor ve fitness merkezleri gibi alanlarda kişiler ya ücretsiz ya da cüzi miktarlar ödeyerek spor yapabilmektedir.

Sporun en önemli paydaşlarından biri de yerel yönetimlerdir. İnsan, istek ve ihtiyaçları ile varlığını anlamlandırmaya çalışan ve bunlara alabildiği cevaplar ile toplumsal yaşama entegrasyonunu gerçekleştiren bir varlıktır. Dolayısıyla istek ve ihtiyaçlarının karşılanması noktasındaki birincil derecede sorumlu kurumların yerel yönetimler olduğunu söylemektedirler (Yücel vd., 2020).

Yerel yönetimlerin sağlıklı toplum hedefine ulaşabilmesinin önemli bir yolu; spor yapılabilir, kolay ulaşılabilir tesisler sağlamaktır. Burada değinilen “tesisler” terimi geleneksel olarak belirli spor türlerine yönelik kapalı veya açık kamu tesislerini ifade etmektedir (Yücel vd., 2020).

Yerel yönetimler, halka yönelik boş zaman etkinliklerinin planlanması ve uygulanmasına hız vermek ve insanların yaşam kalitesini yükseltmek için çalışmalara başlamıştır. Özellikle büyük şehirlerde yerel yönetimler rekreasyon kavramını öğretmekte, insanlara boş zamanlarını verimli zamana dönüştürme fırsatı vermekte, insanları iş, yaşam ve geçim sorunlarından uzaklaştırmakta ve yaşam kalitelerini yükseltmeye çalışmaktadır. Bu hedefler doğrultusunda, yerel yönetimler; sportif faaliyetler, eğlenceli oyunlar, çeşitli eğitici ve bilgilendirici oyun ve aktivite seçenekleri ve bu aktivitelerin en verimli şekilde gerçekleştirilebileceği rekreasyon alanları sunmaya devam etmektedirler (Borger vd., 2016).

Spor çeşitli faydalar sağlamaktadır ancak spor tesislerinin açılması ve işletilmesi yerel yönetim politikalarıyla şekillendiğinden dolayı bölgeye göre değişiklik gösterebilmektedir. Bu da insanların fiziksel aktivite yapmak için eşit şartlarda imkanlara sahip olamamasına neden olmaktadır (Koçyiğit ve Yıldız 2014).

Gerçekten halkın gereksinimini giderirken belediye kaynaklarını da israf etmeyen bir anlayış elzemdir. Bunun önündeki en büyük engel ise yetki karmaşası ve siyasi baskılardır. Türkiye’de, diğer hizmetler de olduğu gibi spor hizmetlerinde de merkeziyetçi anlayış hakimdir. Bu yüzden halkın spordan faydalanması azalmış ve sporun gelişimi yavaşlamıştır. Belediyeler halkın sosyo-ekonomik, kültürel ve coğrafi farklılıklarına spor sayesinde ulaşabilecektir. Halka söz sahibi verildiğinde, aldığı hizmete karşılık düşünceleri dikkate alındığında eksiklikler giderilerek hizmet daha da çeşitlendirilebilecek ve optimum fayda alınacaktır (Doğu vd., 2002).

Belediyelerin rolü: Gelecekte nüfusun çoğunun nitelikli spor yapmasını sağlayan koşulların arzındaki artışı teşvik etmelidirler. Yerel otorite; kamu ve özel, kar amacı güden ya da gütmeyen spor paydaşları arasında bir denge kurmalıdır. “Herhangi bir belediyenin siyasi

hedefleri; sporun uygulanması için daha fazla ve daha iyi koşullar yaratmak, istekleri karşılamak, çeşitli vatandaşların arzuları, motivasyonları ve ihtiyaçları dolayısıyla spor uygulayıcılarının sayısını artırmak; dernekçilik uygulamasını, yani sporu teşvik eden kulüpleri, toplulukları ve diğer kuruluşları teşvik etmek ve desteklemek, nüfusa yönelik hizmetlerin kalitesini ve büyümesini artırmak amacıyla koşullar ve araçlar sağlamak; ve son olarak da çocuklar, gençler, yaşlılar, engelliler, kadınlar ve erkekler olmak üzere tüm vatandaşlar için spor, kültür ve eğlence faaliyetlerine uygun, kaliteli donanım ve mekânların belediyeye sağlanması olmalıdır.” (Joaquim, 2009). Yerel yönetimlerin, “herkes için spor” ve “yaşam boyu spor” ilkeleriyle aileleri, okulları, öğrencileri, işsiz ya da çalışan, engelli vb. herkesin iştirakini spora çekmesi gerekmektedir (Zengin ve Öztaş, 2008).

Belediyeler, maddi imkansızlıktan dolayı spor yapamayan vatandaşları için bu hizmeti ücretsiz bir şekilde sunmalıdır. Dar gelirli vatandaşlar için spor lüks olarak görülebilmektedir. Onlar için spora verilecek olan paranın genellikle daha önemli bir yeri olmaktadır. Bu sebeple belediye, halkına spor yapma fırsatını ücretsiz bir şekilde sunmak zorundadır. Bunu yaparken halkını ayırıştırılmamaya ve ötekileştirmemeye dikkat etmelidir. Belediyelerin ücretsiz spor merkezleri özel spor merkezlerinde sunulan hizmetten aşağı kalmamalıdır. Toplumsal eşitsizliğin arttığı günümüz toplumunda, tüm insanların bütünleşmesine ve herkesin eşit olduğu ve aynı koşullara eriştiği bir yerin varlığına izin veren spor programlarının veya tekliflerinin olması önemlidir. Belediye politikalarının amaçlarından biri her zaman bu olmuştur (Figueira, 2019). Popülasyonların yaşam kalitesi ve refahı sporu geliştirme politikalarının son tahlilde en temel amacıdır (Teixeira, 2019). Farklı yazarların araştırmalarına bakıldığında, belediyenin spora dair çeşitli bakış açıları vardır.

Belediyelerin amacı profesyonel sporcular yetiştirmek değil halka hizmet etmek olmalıdır (Doğu vd., 2002). Halk sporu; sağlık, eğitim veya sosyal amaçlar için profesyonel olmayan düzeyde düzenli olarak uygulanan, organize edilmiş veya edilmemiş fiziksel boş zaman aktivitesidir (Garamvölgyi vd., 2022). Bütün bunları sağlamak ise belediyenin görevidir.

Avrupa Birliği bize; şehirlerde sporun gelişimini planlamanın temel amacının, yerel toplumun tüm gruplarının spora katılımını artırmak için fiziksel aktiviteyi teşvik etmek olması gerektiğini söyledi. Kamu fonları yalnızca profesyonel sporlara yönelik spor kompleksleri için değil, öncelikle yaygın olarak mevcut olan spor altyapısına (mekanlarına) dahil edilmelidir (Cieślowski ve Brusokas, 2017). Belediyeler halkın yararına olacak, onları hem fiziksel olarak hem de daha iyi bir toplum olmak adına sosyal olarak geliştirecek tesisler ve organizasyonlar oluşturmalarıdır.

Portekiz’in banliyölerinde, sosyoekonomik olarak dezavantajlı olan bölgede sporun yayılması ile beraber suç oranları azalmıştır (Teixeira ve Ribeiro, 2016). Çocuklar ve gençler spor yoluyla sağlıklı, enerjilerini doğru kullanan, suç ve kötü alışkanlıklardan kendilerini koruyabilecek duruma gelmektedir. Spor, göçmenlerin veya engelli ya da sosyal açıdan dezavantajlı kişilerin sosyal entegrasyonunu olumlu yönde etkileyebilir. Ayrıca gönüllülüğü, sivil katılımı, aktif vatandaşlığı ve dayanışmayı teşvik edebilir. Son olarak, sporun insanların suçtan uzaklaşmasına yardımcı olmada yararlı bir etkiye sahip olabileceği varsayılmaktadır (Doğu vd., 2002).

Sporun bir kişinin karakterini olumlu bir şekilde oluşturabileceği varsayılmaktadır. Kişisel düzeydeki faydaların yanı sıra, spor faaliyetleri yoluyla önemli makro-sosyal ilerlemeler sağlanabilecektir. Spor, göçmenlerin veya engelli ya da sosyal açıdan dezavantajlı kişilerin sosyal entegrasyonunu olumlu yönde etkileyebilir. Ayrıca gönüllülüğü, sivil katılımı, aktif vatandaşlığı ve dayanışmayı teşvik edebilir. Son olarak, sporun insanların suçtan uzaklaşmasına yardımcı olmada yararlı bir etkiye sahip olabileceği varsayılmaktadır (Beyaz Kitap, 2007).

Bireylerin spor yapmasının arkasında çeşitli sebepler olduğu gibi belediyelerin vatandaşlarına spor yapma imkanı sunmasının arkasında da pek çok sebep vardır. Garamvölgyi vd., (2022)'nın çalışmasını incelediğimiz de belediyenin bu imkanı sunma sebeplerinden bazılarını rastlayabiliyoruz: Halk sporunu sunmak; kültürler arası anlayışa, halklar arası ilişkiler kurmaya ve dezavantajlı sosyal grupları güçlendirmeye yardımcı olur (Garamvölgyi vd., 2022).

Belediyelerin doğal olarak politik gayeleri olmakla birlikte iktidarda kalmayı sürdürmek istemektedirler. Belediyelerin spor merkezi açması kazan kazan ilişkisini sağlamaktadır. Şöyle ki belediyelerin spor merkezinden yararlanan vatandaş, ücretsiz bir şekilde sporunu yapmış olmaktadır ve mutludur. Belediyeler ise spor merkezini güvenle ve ücretsiz şekilde sunarak halka karşı görevini layıkıyla yerine getirmiş ve sonraki seçim dönemi için elinden geleni yapmış olacaktır.

Birey, ister para verip özel spor merkezine gitsin ister belediyenin ücretsiz spor merkezinden yararlanıyor olsun bir beklenti içindedir ve sonunda memnun ya da memnuniyetsiz olacaktır. Ayrıca belediye sunduğu imkanlarda, kalitesini üst seviyede tutmalıdır. Eğer bunu yapamazsa özel sektörde hizmet alan daha refah halk ile belediyenin hizmetinden yararlanan dar gelirli halk arasında bir ayrımcılık; business ve ekonomik sınıf gibi bir farklılık hissedilecektir. Bu, özellikle belediye hizmetinden yararlanan kişiler için psikolojik bir sorun oluşturabilir. Belediyenin amacı gerekirse özel sektörden daha iyi olmak olmalıdır. Bu sayede kişiler belediyenin spor merkezini maddi yetersizlikten dolayı mecburen seçmiş değil daha iyi ve memnun olduğu için tercih etmiş olabilecektir.

Bu çalışmadaki amacımız, belediyelerin spor merkezlerini kullanan katılımcıların memnuniyetlerini incelemektir. Bu çalışma, Sancaktepe Belediyesinin 2022 yılında yedi farklı mahallede açtığı yedi spor merkezi örneklem olarak sürdürülmüştür. Yarı yapılandırılmış mülakat ile katılımcıların aldıkları hizmete dair düşünceleri öğrenilmiştir. Alanyazın taranarak mülakattan elde edilen bulgular desteklenmeye çalışılmıştır. Çalışmanın; ilgili belediyenin mevcut spor merkezleri için reaksiyon göstermesi ve sonraki projeleri için referans noktası olabilecek bir çalışma olacağına inanılmaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

“Belediye Spor Merkezlerini Kullanan Katılımcıların Memnuniyetinin İncelenmesi” olan başlıklı araştırmamızın değerlendirmesi için nitel araştırma yöntemi seçilmiştir. Niteliksel araştırma yöntemleri, istatistiksel olmayan ve sayısal olmayan veri toplama, analiz ve kanıt üretme yöntemlerine dayanan araştırma tekniklerini ifade eder. Niteliksel araştırma teknikleri,

insanların deneyimleri, dilleri, tarihleri ve kültürleri gibi ölçülemeyen olgular hakkında bilgi edinmek için bir mercek sağlar (Alase, 2017).

Bu araştırmada, fenomenolojik nitel araştırma modeli kullanılmıştır. Bu yaklaşım, bireylerin yaşam deneyimlerini (yaşanmış deneyimleri) kullanır ve bu bireylerin yaşadıkları sosyal, kültürel, politik ve tarihsel yapıdaki davranışlarını derinlemesine anlamaya ve kavramaya çalışmaktadır. Nitel bir yaklaşım olarak yorumlayıcı fenomenoloji yaklaşımı, katılımcıların kendilerini ve 'yaşanmış deneyimlerini' herhangi bir çarpıtma ve/veya kovuşturma olmaksızın uygun gördükleri şekilde ifade etmelerini sağlayan 'katılımcı odaklı' bir araştırma modelidir (Sönmez ve Alacapınar, 2013).

Spor ve fitness endüstrisindeki mevcut soruna geleneksel yaklaşım, niceliksel araştırma yoluyla gerçekleştirilmiştir. Ancak niceliksel soruların kapalı yapısı niteliksel verilerle zenginleştirilebilir. Niteliksel bir yöntem, spor hizmetlerine bütünsel bir bakış açısıyla odaklanmayı sağlar. Niteliksel bir araştırma süreci aracılığıyla, fitness merkezlerinin gerçekliğinin, doğal durumlardaki halleriyle daha iyi anlaşılması sağlanır (Miles ve Huberman, 1994).

Seçilen model spor yönetimi alanında benzer konularda sıklıkla kullanmıştır. “Büyük Beklentiler: Gönüllü Spor Kulüpleri ve İngiliz Sporuna İlişkin Ulusal Politikanın Belirlenmesindeki Roller” başlıklı araştırmada nitel araştırma modelini kullandılar ve tesisleri kullanan 36 kişiyle mülakat gerçekleştirdiler. Çalışmanın modelini işe şu şekilde açıklamışlardır: Bu yaklaşım, bildiğimiz her şeyin bir insan yapısı olduğu ve dolayısıyla konuya dair deneyimi yaşamış kişinin dünyasından, onun bakış açısından incelenmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Bu bakımdan hem soruların hem de bulguların tam objektifliğine ulaşmak zordur. Bu, bulguların geçerli olmadığı anlamına gelmez; tamamen görüşülen kişilerin düşünce ve görüşlerini temsil etmektedir. Bununla birlikte, bu araştırma belirli bir bölgedeki çok spesifik bir nüfus arasında yürütüldüğünden, bulguları daha geniş bir nüfusa genelleme girişiminde bulunulurken dikkatli olunmalıdır. Bu yaklaşımın gücü, araştırılan sistem hakkındaki bilgi ve deneyimlerine göre bilinçli olarak seçilen bir popülasyonun deneyimlerinin derinlemesine araştırılmasına izin vermesidir (Harris vd., 2009).

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Sanfit Üyelerinin Demografik Bilgileri

Katılımcı	Yaş	Cinsiyet	Medeni Hal	Meslek	Eğitim Durumu	VKİ
K1	47	E	Evli	Memur	Lisans	24
K2	35	E	Bekar	Sistem Analisti	Lisans	21
K3	57	K	Bekar	Emekli	Ortaokul	24
K4	54	K	Evli	Ev Hanımı	İlkokul	22
K5	39	E	Bekar	Öğretmen	Lisans	22
K6	34	E	Evli	İmam	Ön Lisans	23
K7	28	K	Bekar	Hemşire	Lisans	20
K8	34	K	Evli	Ev Hanımı	İlkokul	23
K9	36	E	Evli	Sağlıkçı	Lisans	25
K10	22	E	Bekar	Öğrenci	Ön Lisans	25
K11	52	E	Evli	Emekli	İlkokul	24
K12	33	E	Evli	Güvenlik	Lise	22
K13	33	E	Bekar	İnşaat Teknikeri	Ön Lisans	22

K14	23	K	Bekar	Psikolog	Lisans	14
K15	48	K	Evli	Ev Hanımı	Lisans	19
K16	21	E	Bekar	Öğrenci	Lisans	19
K17	57	K	Bekar	Avukat	Y. Lisans	15
K18	18	K	Bekar	Sporcu	Lisans	15
K19	21	K	Bekar	Öğrenci	Lisans	16
K20	21	K	Bekar	Öğrenci	Lisans	15
K21	20	E	Bekar	İşsiz	Lise	18
K22	24	E	Bekar	Güvenlik	Lisans	25
K23	23	E	Bekar	Öğrenci	Lise	14
K24	34	K	Evli	Ev Hanımı	Lise	21
K25	56	K	Evli	Ev Hanımı	İlkokul	26
K26	37	E	Evli	Öğretmen	Lisans	19
K27	28	K	Evli	Gıda Müh.	Lisans	20
K28	19	K	Bekar	Öğrenci	Lise	16

Katılımcılar

İstanbul Sancaktepe İlçe Belediyesi bünyesinde hizmet veren yedi Sanfit merkezinin her birinden, amaçlı örnekleme tekniği kullanılarak iki erkek ve iki kadın olmak üzere toplam 28 kişiden oluşan bir araştırma grubu belirlendi.

Araştırmaya gönüllü olarak katılan spor merkezi üyelerinin demografik bilgileri incelenmiştir. Araştırmadaki katılımcılar amaçlı örneklem tekniği ile seçilmiştir. Görüşmelerden en iyi veriyi alabilmek amacıyla belirlenen kriter sanfitteki eski üyeler arasından en sık kullanım sağlayan vatandaşlardır. Eski üyeler ve spor merkezini sık kullanan spor merkezi üyeleri, belediye üye kayıt ve devam sistemi üzerinden kontrol edilerek belirlenmiştir.

Kadın ve erkek vatandaşlar spor merkezine saat ve gün olarak aynı ölçüde katılım sağlayabilmektedirler. Bu sebeple kadın ve erkek üyeler ile aynı sayıda (14 erkek 14 kadın) görüşme sağlanmıştır. Çok sayıda iş kolundan, farklı eğitim durumlarından katılımcı görüşlerini aktarmıştır. Bu da çalışmanın farklı bakış açıları ile zenginleşmesine katkıda bulunmuştur.

Çalışmamızda farklı meslek grubundan kişilerle mülakat yapılmıştır. Bu neticede mesleğe göre belirgin bir memnuniyet/memnuniyetsizlik durumu görülmemiştir. Aynı şekilde kadın ve erkek olarak memnuniyetin anlamlı bir farklılık gösterdiği grup olmamıştır.

Obezite genellikle vücut ağırlığının vücut boyunun (metre cinsinden) karesine bölünmesiyle tanımlanan antropometrik vücut kitle indeksi (VKİ) kullanılarak ölçülür. Araştırmacılar, klinisyenler ve halk arasında kolayca hesaplanan ve yaygın olarak anlaşılan bir ölçü olan VKİ, obezitenin birincil tanısı için yaygın olarak kullanılmaktadır ve VKİ'deki değişiklikler sıklıkla yaşam tarzı müdahalelerinin etkinliğini değerlendirmek için kullanılmaktadır. VKİ sınır değerlerine ilişkin uluslararası standartlar Dünya Sağlık Örgütü'ne (DSÖ) dayanmaktadır. Düşük kilolu: <18,5 kg, normal: 18,5–25 kg, aşırı kilolu: 25–30 kg, obez: ≥30 kg (Tan, 2004). Çalışmaya katılan spor merkezi üyelerinin VKİ'leri incelendiğinde çoğunlukla normal durumda olduğu görülmüştür.

Çalışmadaki katılımcılar amaçlı örneklem tekniği ile seçilmiştir. Görüşmelerden en iyi veriyi alabilmek amacıyla belirlenen kriter sanfitteki eski üyeler arasından en sık kullanım sağlayan vatandaşlardır.

Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması yarı yapılandırılmış görüşmeler sonucunda gerçekleştirilmiştir. 14 kadın 14 erkek toplam 28 kişi ile görüşülmüştür. Sorular oluşturulmadan önce alanyazın taraması yapılmıştır. Weiss (1995), nitel görüşmelerde katılımcıya çok sayıda soru sorulmaması gerektiğini söylemiştir.

Belirlenen problem ve alanyazın dikkate alınarak 12 adet soru oluşturulmuştur. Katılımcıların deneyimlerini, hikayelerini dinlemek ve sıkıcı bir soru-cevap formundan uzak olmak için soru sayısı en optimal düzeyde tutulmuştur. Pilot görüşmeler ve ilgili alanyazın taramasından sonra, soruların memnuniyet düzeylerini ortaya en iyi şekilde koyacak sorular olduğu kabul edilmiştir. Mülakat soruları şunlardır:

Bu spor merkezine gelmeden önce fiziksel aktivite düzeyiniz neydi? Nerede, ne süreyle ve ne yapıyordunuz? Spor geçmişinizden bahseder misiniz?

Bu spor merkezinden nasıl haberdar oldunuz?

Bu spor merkezini tercih etme sebepleriniz nedir?

Yaptığınız spor etkinliklerinden beklentiniz nedir? Niçin spor yapıyorsunuz?

Ne olursa bu spor merkezine bir daha gelmemeyi düşünürsünüz ya da başka bir salona gidersiniz?

Bu spor merkezinin en güçlü ve en zayıf yanı sizce nedir?

Bu spor merkezinin ücretli olması hakkında ne düşünürsünüz?

Bu spor merkezinden faydalanabildiğiniz saat ve günler sizce nasıl ve neye göre ayarlanmalı?

Belediyenin bu hizmetinden memnuniyet dereceniz nedir? Başkalarını haberdar ettiniz mi?

Belediye spor hizmetlerde söz sahibi biri olsaydınız neleri değiştirmek ya da eklemek isterdiniz?

Belediyenin başka hangi spor hizmetlerinden yararlanıyorsunuz?

Belediyeden spor hizmetleri olarak beklentileriniz nelerdir?

Her bir görüşme daha sonra yazıya geçirilmek suretiyle ses kaydına alınmıştır. Katılımcılara görüşmenin ses kaydına alınacağını ve ne amaçla kullanılacağını bilgisi verilmiştir. Her bir mülakatta katılımcının imzalı izni alınmıştır. Araştırma sürecinde izlediğimiz aşamalar şöyledir:

Sorunun belirlenmesi

Alanyazının incelenmesi

Araştırma sahasının belirlenmesi

Verilerin toplanması

Verilerin analiz edilmesi

Verilerin Analizi

Araştırmacı, belediye spor merkezlerindeki memnuniyeti incelemek için alanyazını taramıştır. İncelemeler sonucunda, araştırma için uygun araştırma yöntemi ve mülakat soruları hakkında fikir edinilmiştir. Çalışmada nitel araştırma tekniklerinden olan içerik analizi ve betimsel analiz kullanılmıştır. Mülakatlar sonrasında, alınan ses kaydı yazıya dökülmüştür. Yazıya dökülen ses kayıtları 3 alan uzmanı tarafından deşifre edilmiştir. Katılımcı görüşlerinin kodlamaları, teşhis edilmiştir. Kodlar, tekrar gözden geçirilerek temalar belirlenmiştir. Kodlar dört tema altında toplatılmıştır; ilişkisel çevre, mekansal çevre, sağlıklı olma ve sunulan hizmet.

BULGULAR

Mülakat sorularından alınan cevaplar ve ilgili konuya ilişkin yapılan literatür taraması sonucunda bazı bulgulara ulaşılmıştır. Katılımcıların verdiği cevaplar üzerinden tema ve kodları içeren bazı çizelgeler oluşturulmuştur. Bu çizelgeler oluşturulurken bütün sorular değil; konuya doğrudan katkı sağlayacak, katılımcıların memnuniyetine ve beklentilerine yoğunlaşılacak sorular üzerinden oluşturulmuştur.

Tablo 2. Sanfit Katılımcılarının Cevapları Üzerinden Temalar ve Kodlar

Temalar	Kodlar
Mekansal Çevre	Evime Yakın
	Belediye Çalışanırım
	Her Mahalleye Sanfit/Kompleks
İlişkisel Çevre	Arkadaş
	Tesadüf
	Akraba
	Antrenörüm
	Aile
	Herkese Söylüyorum
	Çevremdekilere Tavsiye
Sağlıklı Olma	Kilo vermek/almak
	Sağlık Problemlerinden Kurtulmak
	İyi Hissetmek
	Kas Yapmak
	Fit/Formda Kalabilmek
	Görünüş
Sunulan Hizmet	Personel
	Aletler
	Alternatif
	Memnuniyet
	İç Mekan (Soyunma Odası, Bekleme Alanın Küçük Olması)
	Hijyen
	Saatler
	Ücret
	Dolap-Kilit Sistemi

Ücretsiz Yiyecek
Otomat
Kız-Erkek Karışık

Bu çalışmada 28 kişi ile mülakat yapılmış ve sonucunda bir takım istekler, beklentiler, şikayetler ve memnuniyetler ortaya çıkmıştır. Sorulan 12 soruya alınan 336 cevap üzerinden kodlamalar oluşturulmuştur. Bu kodlamalar dört tema altında toplanmıştır; mekansal çevre, ilişkisel çevre, sağlıklı olma ve sunulan hizmet. Her kodla alakalı bir katılımcı görüşüne yer verilmektedir.

Evime yakın kodu ilişkin katılımcı görüşü: *K7: “Ben çok memnunum. Haberdar ediyorum herkese yani bu Sancaktepe içinde oturmayanlara bile söylüyorum onlar bile ya ne kadar güzel biz de yok çok uzak yerlere gitmek zorunda kalıyoruz. Ben bu konuda çok memnunum bu konuda teşekkür ederim. Ya ben artık parasında da değilim yakın olsun ki ben öteleyen bir insanım biraz rahatına düşkün bir insanım.”*

Belediye çalışanı kodu ile ilişkili katılımcı görüşü: *“K12: Belediye çalışanı ilk önce bizim haberimiz olur zaten. Haliyle bizim için büyük avantaj. Evimize de yakın.”*

Her mahalleye Sanfit/Kompleks kodu ile ilişkili katılımcı görüşü: *“K5: Bir kere bu Sanfiti yaygınlaştırdım. Her mahalleye olabilir. Sonra mesela her mahalleye belediyeye yönelik cüzi miktarlarda gelir getirici halı sahalar açardım. Ben Ortadağ Fatih Mahallesi muhtarına da yazdım bunu. Ben burada öğretmenim. Burada madde bağımlılığı, şiddet eğilimi git gide artıyor. Bunun da temel sebeplerinden bir tanesi gençleri oyalayacak, gençleri bir şeylerden alıkoyacak, gençlere özel vakit geçirecek çok fazla alan olmaması. Şimdi var Sarıgazide, Samandırada, Yenidoğanda, Sultanbeylide ama bu da ekstra mali bir külfet demek, yol parası demek. Şimdi demin konuştuk ya 100 lirayı bile veremeyen olabilir. Şimdi dolayısıyla çocuklarını gönderemiyor insanlar bu sebepten dolayı. Bir kere kesinlikle her mahalleye bir spor belediyeye yönelik belki az gelir getirici olabilir. Mesel bir halı saha. Atıyorum normal bir halı saha kişi başına 20 lira alıyorsa belediyenin 5 lira alır örneğin. Daha makul ücretlerle mesela halı sahalar gibi şeyler yapılabilir böyle spor tesisleri her mahalleye hani spor kompleksi denir hatta buna içinde işte basketbol potası içinde fitness aletleri dambılları bilmem nesi çok yapılamayacak şeyler değil. Yani belediyenin maalesef ekstra o kadar fazla harcamaları var ki buralara da bütçe ayrılabilir ve hatta ayrılmalı. Çok ütöpik bir şey değil bu. Ve spor salonları hani bizde bir de yapıyormuş gibi görünmeden ziyade gerçekten işleri yapmak çok önemli. Ve orası hani gerçekten yapacağın spor kompleksinin içinde bunun duşu bunun fizyoterapisti bunun hocaları branşlara göre. Yani çok makul düzenlemeler yapılabilir. Çok güzel şeyler yapılabilir zamanla. Daha donanımlı daha üst düzey makinelerde alınabilir. Duş sayısı çok az ve kullanılabilir gibi de değil çok külfetli. Mesela önemli bir husus daha var. Görme engelliler için nasıl ki otobüslerde trenlerde tramvaylarda sesli anons sistemi varsa gönderilen bu aletlerinde mademki teknolojiyi dibine kadar kullanacağız çağ bunu gerektiriyorsa sesli sinyalizasyonlu aletler olabilir. Mesela hani nasıl ki ekranda ışığı yanıyor başlatıyor, sesli olarak da makine devreye girmiştir ya da bir yerine geldiğinde işte 16 dakikanız dolmuştur işte gösterge 17 dakika 33 saniyeyi göstermektedir gibi sesli*

sinyalizasyonda olabilir. E şimdi zırt pırt hocaya soruyorum abi baksana kaç dakika olmuş falan diye e adama da yazık. Yani sesli sinyalizasyonlar yerleştirilebilir.”

Arkadaş kodu ile ilişkili katılımcı görüşü: “K11: Arkadaşlar vasıtasıyla. Birbirlerimizden duyduk yani muhtarlığın yanında açılmış diye.”

Tesadüf kodu ile ilişkili katılımcı görüşü: “K17: Ben buradan tesadüfen haberdar oldum. Bir hanım söyledi bana ben dedim ya burada nerde spor yapacağım diye öyle söylenirken söyledi. Ben de geldim, gördüm, beğendim hemen aynı gün başladım evraklarımı verip.”

Mekansal çevre teması, kişilerin spor merkezinden bizzat görerek yahut yakınındaki kişilerden duyum alarak haberdar olduklarını ortaya koymaktadır. Burada eksik olarak gösterilebilecek anektot; belediyenin reklamını afiş, sosyal medya vs. aracılığıyla iyi yapmadığıdır. İnsanlar spor merkezinden; spor merkezinin civarından tesadüfen geçerken, evlerine yakın olduğu için, arkadaş/akraba ile sohbet ederken aldıkları duyumla öğrenmektedirler.

Akraba kodu ile ilişkili katılımcı görüşü: “K14: Burada oturan akrabalarım var onlar söyledi git kaydol diye.”

Antrenör kodu ile ilişkili katılımcı görüşü: “K18: Kendi antrenörüm sayesinde burada kadrolu antrenör olduğu için kendisi bize söyledi: Sanfit diye bir yer açıldı gidin orada kuvvet yapın, ücretsiz.”

Aile kodu ile ilişkili katılımcı görüşü: “K18: Gayet iyi 10/8 veririm. 2 puanı da makinelerin az olmasından kırarım. Arkadaşlarımı çağırıyorum zaten hatta gelirken de arkadaşımı çağırdım. Kendi aileme de söyledim böyle böyle bir yer açıldı her yerde var zaten. Babam bir ara gelmek istedi gelmedi işleri yüzünden.”

Herkese söylüyorum kodu ile ilişkili katılımcı görüşü: “K4: Herkese söylüyorum, herkese tavsiye ediyorum. Komşulara, kardeşime, arkadaşlarıma. Bana çok iyi geldiği için yani onlar da farkında. Zamandan dolayı; torunu okula götüren var, çocuk bakan var ondan dolayı gelemiyorlar yoksa ben herkese tavsiye ediyorum. Görüyorlar diyorlar sen de baya bir değişim var. Ben çok memnunum ben aslında biraz içine kapanık bir insandım. Şu an çok iyiyim bu bana büyük bir şey oldu. 2 aydır geliyorum bi depresyon döneminde ara verdim yoksa düzenli geliyorum.”

Çevremdekilere tavsiye kodu ile ilişkili katılımcı görüşü: “K3: Tabi tabi bütün çevremi haberdar ettim. Hatta şöyle diyebilirim mesela komşumun gelini var rahatsız, başka yerde oturuyor. Buraya yani ikinci kayıt buraya açtırıp buraya spor salonuna gelmesi için teşvik ettim. Spor yapması gerekiyor yani haberdar ettim yani.”

İlişkisel çevre teması, her katılımcının spor merkezinden memnun olduğunu ve yakınındakileri spor merkezinden haberdar ettiklerini ortaya koymaktadır. Aksi takdirde alınan hizmet/ürün sonucunda memnuniyetsiz olan bir müşterinin şikayetini sözlü olarak yaydığı bilinmektedir.

Kilo vermek/almak kodu ile ilişkili katılımcı görüşü: K6: Genetik olarak, aile yapısı olarak kilo almaya çok müsait insanlarız. Ailem; babam, iki kardeşim de kilolu insanlar. Dolayısıyla bende artık yavaş yavaş o potansiyelin içine girdiğimi fark ettiğim için daha sağlıklı

yaşayabilmek ilerde önünü alamayacağımız hastalıkların belki şimdi bu spor sayesinde önünü alırız düşüncesiyle başladım.

Sağlık problemlerinden kurtulmak kodu ile ilişkili katılımcı görüşü: K9: Skolyozum vardı skolyozumu toparlamak ilk öncelikle. İkinci; biraz daha uykuya meyilliyi oluyor insan ders çalışırken kitap okurken, şeker düzenini dengeleyebilmek için. Üçüncü olarak da giydiğim elbiseler için göbek gitsin, daha iyi hissedebilmek falan filan daha diyebiliriz.

İyi hissetmek kodu ile ilişkili katılımcı görüşü: K26: Sağlık için. Vücudumu, zihnimi, bedenimi dinç ve dinamik tutmak için. Onun dışında da biraz daha kafamı dağıtmak için. Biraz daha kendimi dünya meşgalesinden alıkoymak için. Sosyal bir ortam bulmak için. Burada ben kaç arkadaşla, abiyle tanıştım. Hocalarla hakeza. Ayrıca başka bir hayat alanım oldu diyebilirim yani.

Kas yapmak kodu ile ilişkili katılımcı görüşü: K19: Genel anlamda aslında kendi kaslarımı güçlendirmek için yapıyorum. Hani şey sıkı hissetmek istiyordum kendimi. Bir de yağlı bir vücut yerine daha sağlıklı bir bedene sahip olmak istiyordum onun için aslında.

Fit/formda kalmak kodu ile ilişkili katılımcı görüşü: K16: Şimdi hem besyo okuduğum bir de fitness hocalığıda okuyacağım. Hem öğrenmek için hem de vücudu fit tutmak için. Zaten bölümüm olduğu için, spor bölümünden devam etmek istiyorum

Görünüş kodu ile ilişkili katılımcı görüşü: K20: Yani sağlık için hem de dış görünüş olarak da aslında.

Sağlıklı olma teması, vatandaşların spor yapma nedenlerinden oluşan bir çatıdır. Katılımcıların spor yapma nedenleri çoğunlukla sağlıkla ilişkilidir. Özellikle yaşın ilerlemesiyle ortaya çıkan sağlık problemleri kişileri spor merkezlerine yönlendirmektedir. Gençlerde ise görünüm ve kaslanma, spor yapma nedenleri arasında daha sık arzu edilmektedir.

Personel kodu ile ilişkili katılımcı görüşü: K3: En iyi yanı hocalarımızın ilgilenmesi yeri geliyor bire bir de ilgileniyorlar. Zayıf yanı biraz daha temiz olmasını, temizliğe dikkat edilmesini isterim.

Aletler kodu ile ilişkili katılımcı görüşü: K12: Dediğim gibi fitnesstaki teçhizatı artırırdım. Makineler artarsa çok daha iyi olur.

Alternatif kodu ile ilişkili katılımcı görüşü: K15: Dans yapmak isterdim mesela. Halay malay bahsetmiyorum kültür dansları. Vals, tango, çaça, vet rumba, salsa gibi şeyler isterdim de en çok çocuklar için isterdim. Olsun işte 6-12 yaş bir aktivite olmasını isterdim. Çamsanda mesela var ama sırada var orada öyle hemen giremiyordun. Burada olsaydı işte hemen şurası ne güzel.

Memnuniyet kodu ile ilişkili katılımcı görüşü: K15: Dans yapmak isterdim mesela. Halay malay bahsetmiyorum kültür dansları. Vals, tango, çaça, vet rumba, salsa gibi şeyler isterdim de en çok çocuklar için isterdim. Olsun işte 6-12 yaş bir aktivite olmasını isterdim. Çamsanda mesela var ama sırada var orada öyle hemen giremiyordun. Burada olsaydı işte hemen şurası ne güzel.

İç Mekan (Soyunma Odası, Bekleme Alanın Küçük Olması) kodu ile ilişkili katılımcı görüşü: *K1: Buranın yapısını değiştirmek isterdim. Hatta yapılabilirse bir kat daha atılmasını en azından yönetim kısmını bir üst kata taşıyıp bu soyunma odalarını biraz daha genişletmek hatta şu yandaki kısmı (stüdyo) bir üst kata taşıyıp altı tamamen fitness salonu yapmak. Hem salon genişlemiş olur. Aletler de peyderpey çoğaltılabilir. Olduğu zaman soyunma alanları, lavabolar onlarda çok iyi olur. Bazen burada geliyoruz işte velilerin bekleme alanları olmuyor. Bu çok sıkıntı, onlar için hoş olmuyor. Erkekler spor yaparken burada mecburen bekleyebiliyorlar. Soyunma odalarıyla da iç içe oluyor sıkıntı oluyor yani. Burayı yani eğer belediyenin şeyiyse bir kat daha hatta iki kat üst katlara yönetim kısmını bir üst katlara da hafif spor, bekleme salonu, soyunma odası.*

Hijyen kodu ile ilişkili katılımcı görüşü: *K1: Yani belediyenin olduğu için daha temiz ve düzenli olduğunu umduğum için geldim. Hakikaten de öyle temiz, titiz. Hocaların yaklaşımı da gayet iyi, işini bilen arkadaşlar. Belediyenin yeri olduğu için. Diğer yerlere gittiğinde herkes keyfekeder çalışıyor. Parayı veriyorsun giriyorsun tamam ondan sonra işin bitiyor ister gel ister gelme. Burada bir de o ivmeyi yakaladık ortamdan dolayı. Biraz kalabalık oluyor bazı aletler yetersiz ama işimizi görüyor.*

Saatler kodu ile ilişkili katılımcı görüşü: *K12: Zaten ayarlanmış bir sistem var her gün için hem bayan hem erkek gelebiliyor. Bu 5'e kadar erkekler 5'ten sonra bayanlar olacak şekilde programlanmış. Programlı zaten. Bence düzen iyi. Hafta da 1 gün kapalı. 3 gün 3 gün bölünmüş, eşit bir dağılım. Herkes düşünülmüş bence.*

Ücret kodu ile ilişkili katılımcı görüşü: *K13: Şöyle söyleyeyim ilk önce açık konuşmak gerekirse ekonomik şartlardan dolayı tercih ettim çünkü maddi olanaklarımdan mesela bundan 2 yıl önce gittiğim spor salonları şu an da çok fahiş fiyatlar istiyor. Sadece gittiğim değil bütün spor salonları öyle. Maddi anlamda burası ücretsiz olduğu için burayı seçtim. İlk önce bir ön yargım vardı. Ücretsiz olduğu için kötü olacağını düşünüyordum açıkçası ama buraya geldikten sonra beni baya bir yanılttı. Hatta şöyle söyleyeyim ücretli spor salonlarından daha temiz burası. Şu an o eski gittiğim yer yıllık 5 bin tl olmuş. Dediğim gibi ilk sebebi maddiyatti. Ön yargılarımda vardı ama yine de bir deneyeyim dedim. Geldim baktım hani gayet memnunum.*

Dolap-Kilit Sistemi kodu ile ilişkili katılımcı görüşü: *K13: En iyi yanı hocaların ilgilenmesi, maddi anlamda herhangi bir ücret istememesi, temiz olması. Ama ücretsiz olması daha ağır basar. En zayıf yönü ise dolap kilitleri anahtarlı değil de elektronik olursa daha iyi olur. Hani tuşlu oluyor ya öyle olsa daha iyi olur. Çünkü bir çok dolap kilidi, arkadaşlarımız sporu yapıyor cebine koyuyor anahtarı cebinde unutuyor, evine götürüyor o dolabı mesela gün boyu kullanamıyoruz. Hocaların da yapabileceği bir şey yok. O yüzden dolaplar elektronik olursa daha iyi olur.*

Ücretsiz Yiyecek kodu ile ilişkili katılımcı görüşü: *K13: En iyi yanı hocaların ilgilenmesi, maddi anlamda herhangi bir ücret istememesi, temiz olması. Ama ücretsiz olması daha ağır basar. En zayıf yönü ise dolap kilitleri anahtarlı değil de elektronik olursa daha iyi olur. Hani tuşlu oluyor ya öyle olsa daha iyi olur. Çünkü bir çok dolap kilidi, arkadaşlarımız sporu yapıyor cebine koyuyor anahtarı cebinde unutuyor, evine götürüyor o dolabı mesela gün boyu*

kullanamıyoruz. Hocaların da yapabileceği bir şey yok. O yüzden dolaplar elektronik olursa daha iyi olur.

Otomat kodu ile ilişkili katılımcı görüşü: K13: *En iyi yanı hocaların ilgilenmesi, maddi anlamda herhangi bir ücret istememesi, temiz olması. Ama ücretsiz olması daha ağır basar. En zayıf yönü ise dolap kilitleri anahtarlı değil de elektronik olursa daha iyi olur. Hani tuşlu oluyor ya öyle olsa daha iyi olur. Çünkü bir çok dolap kilidi, arkadaşlarımız sporu yapıyor cebine koyuyor anahtarı cebinde unutuyor, evine götürüyor o dolabı mesela gün boyu kullanamıyoruz. Hocaların da yapabileceği bir şey yok. O yüzden dolaplar elektronik olursa daha iyi olur.*

Kız Erkek Karışık kodu ile ilişkili katılımcı görüşü: K21: *Bazı yerlerde kız erkek aynı anda antrenman yapıyor burada da o şekilde olabilir. Hem bu şekilde saatler çok kısıtlanmamış olabilir.*

Sunulan hizmetle ilişkili kodlar, tesisin imkanları ve katılımcının algısı sonucu ortaya çıkmaktadır.

Tablo 3. Sanfit Katılımcılarının “Bu Spor Merkezini Tercih Etme Sebepleriniz Nedir?” sorusuna gelen cevaplara ilişkin tema, kod ve cevap sayısı (cs).

Temalar	Kodlar	CS
Mekansal Çevre	Evime Yakın	21
	Belediyenin Olması	4
Sunulan Hizmet	Ücretsiz	9
	Antrenörler	6

Spor merkezlerinin tercih edilme nedenlerine ilişkin yapılan araştırmalarla gerçekleştirdiğimiz mülakat sonuçları örtüşmektedir. Spor yapmak isteyen insanlar için en önemli unsur spor merkezinin konumudur. Yoğun ve yorucu zamanının bir kısmını spor yapmak için ayıran kimsenin, spor yapmak için yakınında bir spor merkezi tercih etmesi oldukça doğaldır. Konuya ilişkin bazı katılımcı görüşleri şunlardır:

K8: *Mustafa öncelikle var oraya da gidiyoruz. Oraya alışık olduğumuz için burası da oraya bağlı olduğu için. Biz oraya da gidiyoruz çocukları falan yüzmeye götürüyoruz. Yani buraya asıl sebep yakın olduğu için geliyor.*

K25: *Evime yakın bir de burada oturuyoruz biz yürüme 15 dakikada geliyoruz.*

İkinci sırada ise ücret konusu gelmektedir. Para kazanmak için fazla zaman ayıran insanlar paralarını harcarken de dikkatlidir. Vakit ve emek vererek kazandığı paranın gerçekten değerli bir yere harcanmasını istemektedir. Konuya ilişkin bazı mülakat katılımcı görüşleri şu şekildedir:

K13: *Şöyle söyleyeyim ilk önce açık konuşmak gerekirse ekonomik şartlardan dolayı tercih ettim çünkü maddi olanaklarımdan mesela bundan 2 yıl önce gittiğim spor salonları şu an da çok fahiş fiyatlar istiyor. Sadece gittiğim değil bütün spor salonları öyle. Maddi anlamda burası ücretsiz olduğu için burayı seçtim. İlk önce bir ön yargım vardı. Ücretsiz olduğu için kötü olacağını düşünüyordum açıkçası ama buraya geldikten sonra beni baya bir yanılttı. Hatta şöyle söyleyeyim ücretli spor salonlarından daha temiz burası. Şu an o eski gittiğim yer*

yıllık 5 bin tl olmuş. Dediğim gibi ilk sebebi maddiyattı. Ön yargılarım vardı ama yine de bir deneyeyim dedim. Geldim baktım hani gayet memnunum.

K24: Ücretsiz olması. Çünkü herkesin gidebileceği spor salonları yaklaşık olarak biliyorsunuz ki çok pahalı. Her ailenin de bunu verebileceği bir bütçe değil. Şahsen ben 3 çocuk annesiyim ama benim yapabileceğim bir şey değil, verebileceğim. Hani kendime verene kadar önce çocuğumu düşünürüm mesela. Derim ki yani ben niye gidiyorum önce çocuğuma vereyim. Çünkü o kadar şeyde değilim yani o kadar bütçeye sahip bir insan değilim açıkçası. Çünkü ücretsiz olduğu için niye gitmeyeyim dedim. Haftada 3 günümü ayırıyorum buraya. Çocuklarımda okul saatlerine denk gelmiş oluyor en azından iyi oluyor. Kızım ortaokulda olduğu için çıkış saatine denk geliyor. E gidiyorum ben kızımı alıyorum oradan evime gidiyorum yani benim için çok iyi

K25: Ücret olursa gelemeyiz onu düşünürüm. Çünkü çalışmıyoruz, gelirimiz yok, nasıl geliriz. Sağ olsun var olsun belediyeden, açanlardan. Ücretsiz olması bütün bayanlar için iyi, gelenler için iyi. Şu şartlarda nasıl geçiniyorsun da bir de spor salonuna geliyorsun paralı. Alırsın 25-30 bin lira alırsın kendine aylık 1000 lira da spor salonuna ayırırsın. Ama bir miktar verecek olursak 100 lira olur ancak. O bile çok tabi ben veremem, çalışmıyorum kocamın eline bakıyorum şu an. Çalışıyordum, hastalıkla çıktım işten ondan sonra da yaşın var dediler çıktım işten. İş bulamadım, emekli de olamadım. Yaş vurmadi bana başlangıcım geç olduğu için 2005'te.

Tablo 4. Sanfit Katılımcılarının “Yaptığınız Spor Etkinliklerinden Beklentiniz Nedir? Niçin Spor Yapıyorsunuz?” sorusuna gelen cevaplara ilişkin tema, kod ve cevap sayısı (cs).

Temalar	Kodlar	CS
Sağlıklı Olma	Sağlıklı	20
	Kilo vermek	5
	Sağlık problemlerinden kurtulmak	3
	İyi hissetmek	2
	Kas yapmak	4
	Fit/formda kalabilmek	4
	Görünüş	3
	Kilo almak	1
İlişkisel Çevre	Sosyalliği	2

Konuya ilişkin bazı katılımcı görüşleri şu şekildedir:

K4: Hem sağlık açısından hem de biraz kilo vermek açısından. Bel fıtığım ve dizimde ağrı vardı buraya başlıyalı spor yapalı hiç ağrı olmuyor. Hocalarımızda sağ olsunlar destek oluyorlar.

K5: Ben şeker hastasıyım şeker başlangıcı var bende. Hem de zinde kalmak kendimi daha iyi hissetmek. Spor sadece kas yapmak için vücut yapmak için yapılmaz. Spor daha ziyade kendini iyi hissetmek için, sağlam kafa sağlam vücutta bulunur. Hem kafamız sağlam olsun hem vücudumuz sağlam olsun diye.

K17: Sağlığım için yapıyorum. İnsülin direncim yükseldi yaş itibariyle biraz da işte oburluk yaptım. Kötü şeyler yedim sıkıntıdan. Şimdi onun da cezasını yedim tabi. İnsülin direncim yükseldi, kolestorel yükseldi, karaciğerim yağlandı. Korkudan geldim yani, çok korktum.

K24: Sadece kilo almak, vermek değil. Spor sağlıklı olmak açısından. Kendimi ileri ki zamanlarda şu an zaten 30'lu yaşlardayım ileriye yönelik olsun istiyorum. Yani sağlık için başka bir nedeni yok.

Katılımcı görüşlerinden de anlaşılacağı üzere spor merkezinden yararlanan vatandaşların bir çoğu sağlık amacıyla buralara gelmektedir. Özellikle bir yaştan sonra baş gösteren bir takım hastalıklar sebebiyle sağlığına daha da dikkat etmek isteyen vatandaşlar ücretsiz olan bu spor merkezlerini tercih etmektedirler. Doktorların da tavsiyesiyle beraber egzersiz yapma ihtiyacı hisseden vatandaşın hemen yanı başında ücretsiz bir spor merkezi sağlanmış olması bir belediyenin yapabileceği en iyi işlerden biridir.

Tablo 5. Sanfit Katılımcılarının “Ne Olursa Bu Spor Merkezine Bir Daha Gelmemeyi Düşünürsünüz ya da Başka Bir Salona Gidersiniz?” sorusuna gelen cevaplara ilişkin tema, kod ve cevap sayısı (cs).

Temalar	Kodlar	CS
Sunulan Hizmet	Antrenörler	11
	İlgisizlik	7
	Ücretli Olursa	4
	Aletler	5
	Kalabalık	4

Spor merkezleri, her ne kadar ücretsiz ve yakın bir konumda kendisine sunulmuş bir belediye hizmeti de olsa bazı sebeplerden ötürü tercih edilemeyebilir. Bu sebepler tek tema altında toplanmıştır. Sunulan hizmetten memnun olmayan bir vatandaş için tüm artılar bir an da eksiye dönebilmektedir. Katılımcıların verdiği cevaplar arasında en yüksek tekrar eden kodlar ise antrenör ve ilgisizlik olmuştur.

Tablo 6. Sanfit Katılımcılarının “Bu Spor Merkezinin En Güçlü ve En Zayıf Yanı Sizce Nedir? ” sorusuna gelen cevaplara ilişkin tema, kod ve cevap sayısı (cs).

Temalar	Kodlar	CS
<i>En Güçlü Yanlar</i>		
İlişkisel Çevre	Personel	12
Sunulan Hizmet	Ücretsiz	6
Mekansal Çevre	Yakın	8
<i>En Zayıf Yanlar</i>		
Sunulan Hizmet	Alet	15
	Soyunma Odası	4
	Temizlik	3
	Küçük	4

Pek çok araştırmacının ortaya koyduğu sonuca göre müşteri gözünde en önemli olan unsurlar tesis ve ekipmandır. Bir spor merkezi iyi bir görünüme, geniş bir alana ve kaliteli bir ekipmana sahipse bu olumlu yanları olarak gösterilir. Tam aksine kullanışsız ve az sayıda

ekipman, dar bir tesis alanı ise spor merkezinin olumsuz yanları olarak müşteriler tarafından dile getirilmektedir.

Personel ve Aletler ile ilgili bazı müşteri yorumları:

K10: “En zayıf yanını söyleyebilirim; alet yetersizliği var daha fazla alet olabilirdi belki. Ondan biraz şikayetçiyim başka bir şikayetim yok. Güzel yanı evime yakın olması. Farklı aletler getirilebilir. Burası için şu an bu alet yeterli aslında. Ama ben biraz daha ileriye dönük düşündüğüm için söylüyorum. Yoksa buradaki yerel halka yeter yani bana da yetiyor ama biraz daha fazla farklı aletler olabilir.”

K19: “En güçlü zaten az önce söyledim bence o çok güçlü yani hocanın ilgilenmesi, program ayarlaması, o çok güzel. Zayıf yan, aletler falan biraz daha fazla olabilir mesela fitness için çünkü bazen beklemem gerekiyor, onu hiç sevmiyorum. Çok yoğun olmuyor ama 10 kişi bile olsa içerde bir aleti çok fazla beklememiz gerekiyor. Çünkü 10 dk mesela koşu yapsa ben onu bekliyorum 10 dk.”

K20: “En güçlü yanı hocaların ilgileniyor olması, bazen hani hareketleri nasıl yapabileceğimiz ya da aletleri nasıl çalıştırabileceğimizde hani her konuda gelip bir şey alıyorlar ya da bir şey sorduğum da cevap alabiliyorum, ilgileniyor yani. Zayıf olarak da ya aslında ekipmanlar tam ama eksik bir iki bazı aletler olabilir ama genel olarak tam. Bir de burada yüzme olsa iyi olurdu.”

Tablo 7. Sanfit Katılımcılarının “Belediye Spor Hizmetlerde Söz Sahibi Biri Olsaydınız Neleri Değiştirmek ya da Ekleme İsterdiniz?” sorusuna gelen cevaplara ilişkin tema, kod ve cevap sayısı (cs).

Temalar	Kodlar	CS
Sunulan Hizmet	Aletler	22
	Büyütmek	12
	Yüzme	4
	Dolap-Kilit Sistemi	3
	Soyunma Odası	3
Mekansal Çevre	Daha Fazla Spor Alanı	2
	Her Mahalleye Sanfit	1
	Her Mahalleye Spor Kompleksi	1

Vatandaşların bir süredir gitmiş oldukları spor merkezinde aletlerin yetersiz olduğunu ve alanın küçük olduğunu düşünmektedirler. Bu sebeple, kendilerine hak verildiğinde ilk önce bu iki durumu düzeltmek istediklerini dile getirmişlerdir.

Tablo 7. incelendiğinde göze çarpan iki önemli sorun olduğu fark edilmektedir. Ekipmanla ve alanın küçüklüğüyle ilgili bu sorun Parasuraman ve diğerlerinin ortaya koyduğu kavramlar içerisinde “somutluk”a denk gelmektedir. Somutluk kavramı açısından vatandaşlar tesisin küçük olduğunu ve ekipmanların kalitesiz olduğunu belirtmişlerdir. Konuya ilişkin vatandaş yorumları şu şekildedir:

K4: “Biraz genişletirdim salonları kalabalık iç içe olduğumuz için bazen hani nefes almak bile zorlaşıyor. Aletleri biraz fazlalaştırdım. Yeri büyüttümdü iç içe olunca çünkü hava şeyi de Pilates ve özellikle zumba çok kalabalık oluyoruz 65 kişi olduğumuzu biliyorum. Zumbaya da

gidiyorum ben. Yer işte biraz küçük olduğu için biraz şey oluyor zorluk oluyor. Çok afedersin ter kokusu yani o kendine bakmayan bazıları var o kokulardan bile bunaldığımız olabiliyor.

K6: “Eğer söz sahibi olsaydım bazı aletleri salona eklemek isterdim. Bana göre 3 temel alet buraya gelmiş olsa; leg press, dörtlü kule bir de barfiks duvarı. Bu 3 alet buraya gelmiş olsa temel manada sıkıntıyı buradaki eksikliği çözmüş olur.”

K11: “İşte dediğim gibi spor aletlerini biraz daha artırırdım. O çok önemli. Alet eksikliği var. Yoğunluk oluyor mesela beklemek zorunda kalıyoruz. Bir aleti mesela peş peşe üç kişi beklemek zorunda kalıyoruz. Veya başka diğer aletlerden de var onlardan da olması lazım.”

K16: “Burası alan olarak çok küçük buranın alanını büyüttümdüm ve içerdeki aletlerin de sayısını artırırdım.”

Tablo 8. Sanfit Katılımcılarının “Belediyeden Spor Hizmetleri Olarak Beklentileriniz Nelerdir? ” sorusuna gelen cevaplara ilişkin tema, kod ve cevap sayısı (cs).

Temalar	Kodlar	CS
Mekansal Çevre	Her Mahalleye Sanfit	22
	Her Mahallede Spor Kompleksi	1
	Spor Parkları	1
Sunulan Hizmet	Daha Büyük Alan	2
	Seçeneklerin Çoğaltılması	24
	Hijyene Dikkat Edilmeli	1
İlişkisel Çevre	Personel Sayısı Artırılmalı	2

Belediye spor merkezlerinden yararlanan vatandaşlara belediyelerden spor anlamında ne istediğini sorduğumuzda aldığımız cevaplar aslında o spor merkezinin sorunlarını da ortaya koymaktadır. Tablo 8’e göre en çok çıkan cevaplar sanfitlerin yaygınlaştırılması/ her mahalleye yapılması ve spor merkezlerindeki seçeneklerin çoğaltılması olmuştur. Vatandaşlar her mahalleye spor merkezi açılmasını istemektedir. Bunu isteyen vatandaş eğer uzak bir konumdaysa kendi mahallesinde de olmasını istediği için bunu söylemektedir. Eğer konum olarak yakın olduğu halde bunu istiyorsa spor merkezinin kalabalıktan kurtulması için istediği anlaşılmaktadır. Bu kanılara ilişkin bazı katılımcı görüşleri şu şekildedir:

K1: “Beklentim dediğim gibi bu alanları genişletmek sadece. Hatta bunu yapabiliyorsa her mahallede daha olursa en azından yoğunlukta şey olur. İnsanların da vakit geçirmesi daha iyi olur.”

K14: “Şu anki aslında iyi de hani belki bu spor salonu, burası Kemal Türkler mahallesi hani belki Atatürk mahallesi, ben orada oturuyorum hani belki orayada bir tane açılabilir. Çünkü Yenidoğan mahallesinde de sanırım var, oralarda. Hani belki orayada açılabilir. Her mahalleye açılabilir aslında.”

K24: “Mesela burada fitness var zumba var. Tabi ki burası küçük bir alan olduğu için e başka bir şey yok. Mesela insanları yüzmeye de şey yapabiliriz. Olsa mesela ben gelirim diyelim ki. Olsa mesela kızımı getirebilirim. Ben ta Yenidoğana gidip de kızımı oraya götüremiyorum. Neden her gün götürüp getirmek mesela yol parası da şu da bu da. Eğer

mesela olacaksa buralarda da olabilir Sarıgazinin içinde. Bu Yenidoğanda, Sultanbeylide o taraflarda var ama neden Sarıgazide yok. Her mahallede olması gerekiyor bence. Çünkü yüzmeyle tanışmayan bir sürü çocuğumuz var. Bu fitnessi mesela nasıl konteynırda yapıldığına göre yüzmede nasıl yapılırsa yapılabilir. Mesela kreş de ben ta Abdurrahmangaziye başvurmuştum oğlum için, oğlum o zaman 4 yaşındaydı ama bize çıkmadı mesela. Abdurrahmangazide var, Meclis mahallesinde var ama Atatürk mahallesinde, İnönü mahallesinde hiçbir şey yok. Şu an ben ta oradan buraya geliyorum, Atatürk mahallesinden buraya. Ola ola burası oldu gidip geliyoruz yani spor anlamında daha da farklı şeyler olabilir. Yüzmeyle tanıştırbiliriz çocukları. Yaz geliyor o dönemde çocuklar için etkinlikler olabilir.”

K25: Mahallemizde de olsa iyi olur. Hani biraz uzak kalıyor ben Merve Mahallesindeyim. Merve Mahallesinin ortasında olabilir veya merkezde olabilir evime daha yakın hani.

K2: “Aslında kendim belediyenin başına geçtiğimde yapabileceklerimi söylediğimde beklentilerimi de bir nevi açıkladım. Dediğim gibi atletizm, halı saha, basket sahası. Çünkü gerçekten kısıtlı bu bölgede. Seçeneklerin çoğalması yani. Çocuk oyun grupları var evet onların düzelmesi. Çocuklar için onların özellikle biraz daha seçenекlenmesi olabilir. Ama yetişkinler ya da gençler için 20 yaş altı için özellikle halı saha, spor salonu, atletizm sahası, basket sahası çok çok önemli. Gerçekten çok önemli. Gördüğüm ben burada 9 senedir yaşıyorum. Aslen Kadıköylüyüm. Gençlerin bu alanda inanılmaz enerjilerinin olduğu ve onları harcayacağı yerleri yanlış seçmeleri yanlış yönlendirmeleri. Belediyenin en çok burada devreye girmesi gereken yerlerden biri.”

K7: “Biraz daha ileri boyutta olabilir. Mahalle arasına aldığı spor merkezlerinde biraz daha diğer Mustafa Öncelde tenis falan var ya burda da böyle bahçemiz geniş ya orada yapılacak bir iki aktivite eklenebilir. Çünkü fitness yapmak istemezsem ben oraya giderim çünkü fitness biraz daha ağır olabilir benim için ya da ev kadınıyım zaten yoruluyorum gelip burda başka bir şey yapabiliyorum. Pilates güzeldi. Meditasyon eklenebilir mesela ben burda bahçede yazın yapılmasını çok isterim. Ben sabah 6 da kalkıp evde kendim yapıyorum. Buraya da koyulabilir sabah 6 olmasa da 7.5-8 gibi, 8 başlangıç yapılabilir mesela. Daha erken saatler daha iyi oluyor. Kadınlar da burada çocuklarını okula gönderip çıkıp gelebilir.”

K16: “Bence spora daha çok yüklenmeleri lazım her açıdan. Futbol olsun cimnastik olsun voleybol olsun, bana göre destek yok. Gençlere destek yok spor üzerine. Biraz daha destek verilmesi lazım, teşvik edilmesi lazım spor üzerine. Nadiren yerlerde var. Burada yoktu açıldı güzel oldu, herkes de geliyor. Uzak yerlerde var, örneğin Sultanbeylide var millet Sultanbeyliye gidiyor. Bu çevrede, Sancaktepe çevresinde yok açılabilir mesela. Ya da Yenidoğanda var mı bilmiyorum. Yani belli kesimlerde var her yerde olsa daha güzel olur.”

K23: “Bence daha fazla olması gerekiyor ya. Benim yaşıma kurtarmıyor kickboksa falan. Ben orayada gitmek isterdim bir açılmalı falan yetişkinlere özel. Bence süper olur hani mesela burada sporumu yaptıktan sonra orada da sinir stresimi atsam.”

TARTIŞMA VE SONUÇ

Belediyeler yaşlı, engelli, çocuk, dar gelirli gibi her durumlardaki vatandaşlarına hizmet dönemi boyunca faydalı olmaya çalışmaktadır. Belediye bünyesinde spor hizmetleri

müdürlüğü, kendine düşen görevi üstlenerek vatandaşların egzersiz yapacağı tesisler açmaktadır.

Bu tesisleri kullanan vatandaşlar için en önemli iki sebep yakın konum ve ücretsiz hizmet olmasıdır. Ücretsiz bir hizmetin sunumu katılımcılar için anlık memnuniyeti sağlamaktadır. Genel memnuniyetin sağlanması için hizmetin deneyimlenmesi gerekir. Anlık memnuniyeti sağlayabilmek daha basit ve maddi bir işken genel memnuniyeti sağlayabilmek süreci iyi sürdürmekle ilgilidir.

Elde edilen verilere göre spor tesislerinin açıldığı mahalleler nüfus yoğunluğuna uygun değildir. En yoğun yedi mahallenin yalnızca ikisinde spor tesisi vardır. En yoğun mahallelere açılacak bir spor tesisi, hem belediyenin yaptığı hizmeti daha fazla kişiye ulaştırmış olmasını hem de daha fazla vatandaşın spor tesisinden faydalanmasını sağlayacaktır. Ayrıca kalabalık, yoğun, makine yetersiz vb. kodlu memnuniyetsizliklerin önüne geçilebilecektir.

Elde edilen verilere göre spor tesisleri mekansal yakınlık prensibine uygun değildir. Çok sayıda katılımcı, spor tesisine ulaşmak için başka mahallelerden geldiğini aktarmıştır. Ücretsiz olması ve sunduğu hizmetle yine de tercih edilecek olan bu spor tesisleri her mahalleye açılmalıdır. Böylece herkes kendi mahallesindeki spor tesisine rahatlıkla ulaşabilecektir.

Spor merkezinden yararlanan kadın ve erkek vatandaşlar ayrı saatlerde fakat eşit sürede hizmet almaktadırlar. Spor merkezinin mevcut gün ve saat düzeni hakkında, yüksek oranda memnuniyetle bahsedilmiştir. Ev hanımları, hibrit ya da serbest çalışanlar, emekliler ve öğrenciler spor tesislerine gelebilecekleri saatler konusunda daha memnundurlar ve saatleri yeterli bulmaktadırlar. Ancak geç saatte işten çıkan çalışanlar ya da onları düşünen vatandaşlar, spor merkezinin daha geç kapanmasını istemektedirler.

Mülakatlardan elde edilen dört tema mekansal çevre, ilişkisel çevre, sağlıklı olma ve sunulan hizmet olmuştur. Dört tema içerisinde sağlıklı olma temasına doğrudan katılımcının ne amaçla spor yatığını ortaya koyan kodlardan ulaşılmıştır. İlişkisel çevre ise spor tesisinden haberdar olma durumunu ortaya koymaktadır. Burada iki faktörden birincisi katılımcının başkasını haberdar etmesiyle spor tesisinin duyulmasıdır. İkincisi belediyenin spor tesisinin duyuru ve reklamını yapması yoluyla vatandaşı tesisten haber etmesidir. Spor tesisinin, ücretsiz ve mahallelerde olması vatandaşın birbirini haberdar etmesini sağlamıştır. Ancak yapılan görüşmelerde; genel sonuç, belediyenin spor tesisleri duyurusunu iyi yapamadığı yönünde olmuştur. Mekansal çevre ve sunulan hizmet temaları doğrudan belediyenin elinde olan imkanları vatandaşına sunabilmesiyle ilgili kodlardan oluşmaktadır. Açılan konum ve büyüklüğü, makineler, personel, ücretsiz olma kodları spor tesisleri açısından en önemli kodlardır.

Spor tesisinde yaşanan olumsuz durumlar tesis sorumluları tarafından öğrenilip ortadan kaldırılmalıdır. Soyunma odası, temizlik, makineler, personel, kalabalık en yaygın şikayet konularıdır. Süreçte üyelerin şikayetlerini dinlemek ve onlarla ilgilenmek şikayetlerin ortadan kaldırılmasından daha önemlidir. Yapılan görüşmelerde, şikayetçi oldukları konu uzun süredir çözülüyor olsa bile genel memnuniyetinin yüksek olduğu kişiler olmuştur.

Spor merkezi katılımcılarının, hizmeti almayı sürdürüyor olması beklentilerinin karşılandığını göstermektedir. Belediye, mevcut tesisleri ve özellikle de daha sonraki projeleri için aktif üyelerinden geri dönütler almalıdır. Bu sayede gelişen bir tesisleşme süreci içerisinde olacaktır. Tesisleri uzun süreli kullanan katılımcıları dinleyerek yapılan çalışmalarda memnuniyet oranı giderek artacaktır. Bir spor merkezinden hizmet alan müşteriler genellikle benzer durumlardan memnun/memnuniyetsiz olmaktadır.

Tesis sorumluları, gözlem yoluyla bir katılımcının memnuniyetini/memnuniyetsizliğini, anlayamayabilir. Bunun yerine katılımcılarla doğrudan iletişim kurarak şikayetlerini ve isteklerini dinlemelidir. Katılımcıların beklentilerinin yerine getirilmesi sadece o kişinin yararına değil tüm kullanıcıların ve spor tesisinin yararına olacaktır. Spor merkezinin alanını büyütmek, makinelerin sayısını ve kalitesini artırmak, çocuklar için olan eğitimlerde velilere bekleme alanı yapmak, otomat koymak, makineler için rutin bakımları yaptırmak, spor merkezi kapısının hemen caddeye açılıyor olmasının çocuklar için tehlikeli olması sebebiyle çevre düzenlemesi yapmak, katılımcı isteklerinden bazılarıdır.

Yapılan mülakat neticesinde katılımcıların tamamının memnun olduğu ancak yine tamamının beklentisi ve bazı istekleri olduğu belirlenmiştir. Memnun olma sebebi olarak en çok söylenen cevap; eve yakınlık ve ücretsiz kullanım olmuştur. En çok söylenen beklentiye her mahalleye daha büyük ve çok ekipmanlı spor tesisi açılmasıdır.

KAYNAKLAR

- Alase, A. (2017). The interpretative phenomenological analysis (IPA): A guide to a good qualitative research approach. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 5(2), 9-19.
- Balcı, V., Erdeveciler, Ö., Alp Gülşen, D. B., & Altunay, B. R. (2019). Ankara İlindeki Küçük Ölçekli Spor Merkezlerinin Sürdürülebilirliklerinin Swot Yaklaşımıyla İlişkilendirilmesi. *Electronic Turkish Studies*, 14(6).
- Bhangu, S., Provost, F., & Caduff, C. (2023). Introduction to qualitative research methods—Part I. *Perspectives in Clinical Research*, 14(1), 39-42.
- Borgers, J., Breedveld, K., Tiessen-Raaphorst, A., Thibaut, E., Vandermeerschen, H., Vos, S., & Scheerder, J. (2016). A study on the frequency of participation and time spent on sport in different organisational settings. *European Sport Management Quarterly*, 16(5), 635-654.
- Brodie, R. J., Hollebeek, L. D., Jurić, B., & Ilić, A. (2011). Customer engagement: Conceptual domain, fundamental propositions, and implications for research. *Journal of Service Research*, 14(3), 252-271.
- Chileshe, J. M. (2014). *Perceived impacts of major sports facilities: A case study of the Olympic Youth Development Center-Lusaka, Zambia* (Master's thesis), Høgskolen i Molde-Vitenskapelig høgskole i logistikk.
- Choi, S., Mattila, A. S., & Bolton, L. E. (2021). To err is human (-oid): how do consumers react to robot service failure and recovery?. *Journal of Service Research*, 24(3), 354-371.
- Cieşlikowski, K., & Brusokas, A. (2017). Determinants of effective management in the sport with the use of large sport arenas in selected cities. *European Journal of Service Management*, 21, 5-10.

- Delgado, C. (2000). Propuesta de prioridades de actuación local en materia de deportes en la actual coyuntura: gestión deportiva municipal. En: VV. AA. *Marco competencial y financiación del deporte en las corporaciones locales*, Madrid, Federación Española Municipios y Provincias, 74-114.
- Doğu, G., Kesim, Ü., & Sivrikaya, Ö. (2002). *Belediyelerin sporla ilgili işlevleri: Düzce belediyesi örneği. Çağdaş Yerel Yönetimler*.
- Eime, R. M., Sawyer, N., Harvey, J. T., Casey, M. M., Westerbeek, H., & Payne, W. R. (2015). Integrating public health and sport management: Sport participation trends 2001–2010. *Sport Management Review*, 18(2), 207-217.
- Eskiler, E., & Altunışık, R. (2019). *Fitness Hizmetleri ve Pazarlanması* (Beta Basım Yayın). European Commission . 2007c . *White Paper on Sport*, COM (2007) 391 final.
- Figueira, T. M. N. (2019). *Políticas públicas de desporto: estudo sobre municípios da área metropolitana de lisboa* (Master's thesis), Universidade de Évora.
- Ganesan, S. (1994). Determinants of long-term orientation in buyer-seller relationships. *Journal of Marketing*, 58(2), 1-19.
- Garamvölgyi, B., Bardocz-Bencsik, M., & Dóczi, T. (2022). Mapping the role of grassroots sport in public diplomacy. *Sport in society*, 25(5), 889-907.
- Güdül, N., & Yücel, O. C. A. K. (2022). Bireylerin Fitness Salonlarına Gitme Nedenleri Ve Beklentileri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 24(1), 23-28.
- Harris, S., Mori, K., & Collins, M. (2009). Great expectations: Voluntary sports clubs and their role in delivering national policy for English sport. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 20, 405-423.
- Huang, Y., & Kim, D. (2023). How Does Service Quality Improve Consumer Loyalty in Sports Fitness Centers? The Moderating Role of Sport Involvement. *Sustainability*, 15(17), 12840.
- Joaquim, B. (2009). Desporto e autarquias locais: Intervenção política na promoção de desporto e actividade física no concelho de Tondela.
- Karafil, A. Y. (2019). *Spor tüketicilerinin spor merkezlerine yönelik hizmet kalitesi algıları ile ağızdan ağıza ve viral pazarlama algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmış doktora tezi), Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.
- Katırcı, H., & Oyman, M. (2011). Spor merkezlerinde tüketici tatmini ve sadakat. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 90-100.
- Kim, K. S. (2006). The relationship among organizational culture, job satisfaction, and organizational commitment of public sports facilities. *The Korean Journal of Physical Education*, 45(6), 145-155.
- Koçbek, A. D., Kalitesi, Y. İ. S. H., & Memnuniyeti, M. (2005). *Etnik restoranlara yönelik bir araştırma* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Anadolu Üniversitesi.
- Koçyiğit, M., & YILDIZ, M. (2014). Yerel yönetimlerde rekreasyon uygulamaları: Konya örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 211-223.
- Memiş, U. A., & Ekenci, G. (2007). Spor merkezlerinde müşteri memnuniyeti (Ankara ili örneği). *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 33-48.

- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. sage.
- Morales Sánchez, V., & Gálvez Ruiz, P. (2011). User's perception of the quality evaluation of municipal services sports. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2 (Suppl.)), 147-154.
- Morgan, F., Battersby, A., Weightman, A. L., Searchfield, L., Turley, R., Morgan, H., ... & Ellis, S. (2016). Adherence to exercise referral schemes by participants—what do providers and commissioners need to know? A systematic review of barriers and facilitators. *BMC public health*, 16, 1-11.
- Parasuraman, A., Zeithaml, V. A., & Berry, L. L. (1985). A conceptual model of service quality and its implications for future research. *Journal of marketing*, 49(4), 41-50.
- Parasuraman, A., Zeithaml, V. A., & Berry, L. L. (1988). Servqual: A multiple-item scale for measuring consumer perc. *Journal of retailing*, 64(1), 12.
- Roemmich, J. N., Epstein, L. H., Raja, S., Yin, L., Robinson, J., & Winiewicz, D. (2006). Association of access to parks and recreational facilities with the physical activity of young children. *Preventive medicine*, 43(6), 437-441.
- Smith, J. M., & Ingham, A. G. (2003). On the waterfront: Retrospectives on the relationship between sport and communities. *Sociology of sport journal*, 20(3), 252-274.
- Sönmez, V., & Alacapınar, F. G. (2013). *Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri*. Anı Yayıncılık.
- Stenner, B. J., Buckley, J. D., & Mosewich, A. D. (2020). Reasons why older adults play sport: A systematic review. *Journal of sport and health science*, 9(6), 530-541.
- Tan, K. C. B. (2004). Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. *The lancet*.
- Teixeira, M. (2019). Gestão do Desporto—Desenvolvimento Desportivo Regional e Municipal. *Lisboa: MediaXXI*.
- Teixeira, M. R., & Ribeiro, T. M. (2016). Sport policy and sports development: Study of demographic, organizational, financial and political dimensions to the local level in Portugal. *The Open Sports Sciences Journal*, 9(1).
- Tel, M., Aksu, A., & Erdoğan, R. (2019). Fitness Spor Merkezlerine Devam Eden Bireylerin Spor Merkezlerini Tercih Etme ve Yeterlilik Düzeylerinin Araştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 98-105.
- Thompson, W. R. (2014). Worldwide survey of fitness trends for 2015: what's driving the market. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 18(6), 8-17.
- Tsitskari, E., Antoniadis, C. H., & Costa, G. (2014). Investigating the relationship among service quality, customer satisfaction and psychological commitment in Cyprian fitness centres. *Journal of Physical education and Sport*, 14(4), 514.
- Turola, M. C., Barbieri, D., Palazzi, A., Pallotta, V., Simani, L., Tosi, C., & Zanardi, O. (2016). Sport: A Possible Road toward Social Inclusion and Quality of Life. In *Schizophrenia Treatment-The New Facets*. IntechOpen.
- Weiss, R. S. (1995). *Learning from strangers: The art and method of qualitative interview studies*. Simon and Schuster.

- World Health Organization. (2019). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. World Health Organization.
- Yücel, A. S., Atalay, A., & Korkmaz, M. (2020). *Türkiye’de yerel yönetimler ve spor hizmetleri*. Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti..
- Zengin, E., & Öztaş, C. (2008). Yerel yönetimler ve spor. *In Journal of Social Policy Conferences* (No. 55, pp. 49-78). İstanbul Üniversitesi.



Türkiye’de Judo Başlığı ile Yapılan Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi*

Hakan CEBECİ¹, Sefa YILDIZ²

1Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0003-4139-3384>

2Sivas Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Spor Tesisleri Şubesi. <https://orcid.org/0000-0003-1497-7763>

To cite this article / Atıf için:

Cebeci, H. & Yıldız, S. (2025). Türkiye’de judo başlığı ile yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 102-116.

Özet

Bu çalışmanın amacı Türkiye’de judo başlığı ile hazırlanan lisansüstü tez çalışmalarını çeşitli değişkenler bakımından incelemek ve judo alanında çalışma yapan araştırmacılara yol gösterici bilgiler sunabilmektir. Bu amaç doğrultusunda çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman incelemesi metodundan faydalanılmıştır. Araştırma kapsamında Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezinde (YÖKTEZ) kayıtlı olan ve tez adında “judo” kelimesini içeren toplam 82 adet lisansüstü tez (20.11.2024), araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Tezler; yayınlanma yılı, türü, yayımlandıkları üniversite, anabilim dalı, enstitüler, araştırmalarda kullanılan yöntem, çalışma grubu, danışmanın unvanı ve tez yazarının cinsiyeti değişkenlerine göre değerlendirilmiş olup elde edilen veriler sayısal değerler ve yüzdelik dilimlerle ifade edilmiştir. Türkiye’de judo başlığı ile yazılmış ilk lisansüstü tezin 1991 yılında yayımlandığı, bu tarihten günümüze kadar 74’ü yüksek lisans 8’i doktora olmak üzere toplam 82 adet lisansüstü tezin yazıldığı ve en fazla lisansüstü tezin 2022 yılında yayımlandığı görülmüştür. Araştırmada elde edilen verilerde erkek yazarların çoğunlukta olduğu ve judo başlıklı tezlerin en fazla Selçuk Üniversitesi bünyesinde yazıldığı anlaşılmaktadır. Lisansüstü tezlerin çoğunlukla Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında ve Dr. Öğr. Üyesi unvanlı öğretim elemanlarının danışmanlığında yazıldığı belirlenmiştir. Çoğunluğunda nicel araştırma yöntemlerinden faydalanılan tezlerde, daha çok sporcu gruplarına yönelik araştırmalar yapılmış olup özellikle judo hakemleri ile ilgili herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Judo, tarihi çok eskiye dayanan ve dünyanın birçok ülkesinde popüler olan bir spor branşı olduğundan bu alanda daha fazla lisansüstü çalışma yapılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir. Son yıllarda lisansüstü tez sayılarında artış görülse de özellikle doktora düzeyinde ve yabancı dilde yapılacak tezlerin artmasının uluslararası arenada daha fazla erişilebilirliği olacağından alana katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Judo başlıklı tezlerde eksikliği görülen en önemli konuların başında araştırma grupları gelmektedir. Özellikle idareciler, hakemler, il temsilcileri ve federasyon çalışanları gibi örneklemelere yapılacak güncel araştırmalar bu sporun yönetim boyutunu da ele alarak alana farklı düzeyde katkılar sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Judo, Lisansüstü, Tez, İçerik Analizi

An Investigation of Postgraduate Theses with the Title of Judo in Turkey

Abstract

The aim of this study is to examine the postgraduate thesis studies prepared with the title of judo in Turkey in terms of various variables and to provide guiding information to researchers working in the field of judo. For this purpose, document analysis method, one of the qualitative research methods, was utilized in the study. Within the scope of the research, a total of 82 postgraduate theses registered in the Thesis Center of the Presidency of the Council of Higher Education (YÖKTEZ) and containing the word “judo” in the thesis title constituted the sample of the research. Theses were evaluated according to the variables of year of publication, type, university, department, institutes, method used in the research, study group, title of the advisor and gender of the thesis author, and the data obtained were expressed in numerical values and percentages. It was seen that the first

postgraduate thesis written with the title of judo in Turkey was published in 1991, a total of 82 postgraduate theses, 74 of which were master's theses and 8 of which were doctoral theses, were written from this date until today, and the most postgraduate thesis was published in 2022. In the data obtained in the research, it is understood that male authors are in the majority and the theses titled judo are mostly written in Selçuk University. It was determined that the postgraduate theses were mostly written in the Department of Physical Education and Sports and under the supervision of academic staff with the title of Assistant Professor. In the theses, most of which utilized quantitative research methods, researches were conducted mostly on athlete groups and no studies were conducted especially on judo referees. Since Judo is a sport branch that has a long history and is popular in many countries of the world, it is thought that more postgraduate studies are necessary in this field. Although there has been an increase in the number of graduate theses in recent years, it is predicted that the increase in the number of theses, especially at the doctoral level and in foreign languages, will contribute to the field as they will be more accessible in the international arena. One of the most important issues lacking in theses on judo is research groups. Current researches to be conducted especially with samples such as administrators, referees, provincial representatives and federation employees will provide different level contributions to the field by addressing the management dimension of this sport.

Keywords: Judo, Postgraduate, Thesis, Content Analysis

**Bu çalışma 21-24 Kasım 2024 tarihlerinde Ankara'da Gazi Üniversitesinde gerçekleştirilen "22. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi" nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.*

GİRİŞ

Judo Japon kökenli yakın savunma sporudur. Genellikle strateji ağırlıklı bir mücadele teorisi içerir ve bu yönü ile satranca benzetilir. Judo mücadele prensibinde öngörü ve strateji büyük öneme sahiptir. Kelime anlamı olarak ‘ju’ yumuşaklık ve esneklik, ‘do’ ise yol anlamına gelmektedir. Güreş branşında olduğu gibi rakibi yere düşürmeyi amaçlayan pek çok teknik bulunmaktadır (Öztek, 1999). Judo, sürekli değişen pozisyonlara uygun atakların, farklı duruşların, kuvvetli ve hızlı saldırıların uygulandığı, teknik kombinasyonların, kontra atakların yapıldığı, kumikata denilen farklı tutuş ve atışların uygulandığı bir branştır. Taktiksel olarak teknik yönden aldatmaca ve kandırmacalarla dolu açık becerinin sınırsız olduğu bir oyun görünümündedir (Cebeci ve Fişne, 2024). Judo teknik tablosunda rakibi yere düşürmeyi amaçlayan 56 judo tekniği bulunmaktadır. Yerde de devam eden judo branşında müsabakayı kazanma amaçlı 12 boğuş tekniği, 10 kırış tekniği ve 9 tutuş tekniği bulunmaktadır (Judo, 2024).

Judo branşı düşünce sistemini geliştiren bir mantaliteye sahiptir. Odaklanmanın ve disiplinin en üst seviyede tutulması gereken bir yarışma prensibine sahiptir. Bazı araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda judo öğrenen bireylerin strateji uzmanlığı ve liderlik konularında daha başarılı olabilecekleri ortaya konulmuştur (Uysal, 2012). Judo eğitimlerinin ülkemizde verilmeye başlanması 1950’li yıllara tekabül etmektedir. Güreş Federasyonu bünyesinde federe olarak 1962 yılında resmi faaliyetlerine başlamıştır. Judo ilk defa 1964 yılında Tokyo olimpiyat oyunlarında yer alarak olimpik branş olmuştur. 1966 yılında ise Judo, Türkiye’de bağımsız bir federasyon olmuştur. 1969-1979 yılları arasında Judo ve Taekwondo Federasyonu, 1980-1990 arasında ise Judo ve Karate Federasyonu olarak faaliyetlerini yürüten federasyon, 1990 yılından itibaren Judo Federasyonu adı altında hizmet vermektedir. Kuruluşundan 1993 yılına kadar atama ile göreve gelen federasyon başkanları bu tarihte çıkarılan yönetmeliğe göre seçimle görev almaya başlamışlardır. İlk seçimlerde Natık Canca Judo Federasyonu Başkanı olmuştur.

1997 yılından itibaren Judo Federasyonu bünyesinde sırasıyla wushu, aikido ve kurash branşları yer almış, wushu ve aikido branşları 2006 yılında ayrılmış, federasyon 2011 yılına kadar Judo ve Kurash Federasyonu olarak faaliyetlerini sürdürmüştür. 2011 yılında son olarak kurash branşı bünyesinden ayrılmış olup, bu tarihten itibaren Türkiye Judo Federasyonu olarak faaliyetlerini sürdürmeye devam etmektedir (Judo, 2024). Görüldüğü üzere judo federasyonu; karate, taekwondo, wushu, aikido ve kurash gibi branşları bünyesinde barındırmış ve onlardan daha önce resmi olarak faaliyetlerine başlamıştır. Olimpik mücadele sporları içerisinde güreş ve boks branşlarının ardından üçüncü mücadele branşı olarak ülkemizde var olmuştur. 1992 yılında Barcelona Yaz Olimpiyat Oyunlarında, 48 kg. da yarışan judocumuz Hülya Şenyurt bu sıklette bronz madalyanın sahibi olmuştur. Bu başarısıyla sporcumuz olimpiyat oyunları tarihinde ülkemizin judo branşındaki ilk madalyasını alarak tarihe geçmiştir. Aynı zamanda bu madalya ülkemizin olimpiyat oyunları tarihinde kadınlarda aldığı ilk madalya olma özelliğine de sahiptir. Ayrıca sporcumuz Hüseyin Özkan 2000 yılında yapılan Sydney Olimpiyat Oyunlarında 66 kg. da altın madalya kazanmıştır (Karakoç, 2014).

Karate, taekwondo, wushu, aikido ve kurash gibi branşları bünyesinde barındıran ve onlardan daha önce olimpiyatlarda yer alan bir spor dalı olmasına rağmen akademik literatür tarandığında judo ile ilgili çalışmalara daha az rastlandığı görülmektedir. Özellikle de lisansüstü tezler noktasında bu durum daha çok göze çarpmaktadır. Bu doğrultuda araştırmamızın amacı, Türkiye'de judo alanında yapılmış olan lisansüstü tezlerin içerik analizini yapmaktır. Araştırma sonucunda, Türkiye'de judo alanında yapılan lisansüstü tezlerin genel profilinin ortaya çıkarılması ve judo branşına katkı sağlaması beklenmektedir. Araştırma kapsamında aşağıdaki sorulara cevaplar aranmıştır;

- Türkiye’de judo ile ilgili yayımlanan lisansüstü tezlerin yüksek lisans ve doktora türüne göre dağılımı nedir?

- Türkiye’de judo ile ilgili yayımlanan lisansüstü tezleri yöneten danışmanların akademik unvanlarına göre dağılımı nedir?

- Türkiye’de judo ile ilgili yayımlanan lisansüstü tezlerin yıllara göre dağılımı nedir?

- Türkiye’de judo ile ilgili yayımlanan lisansüstü tezlerin yayın diline göre dağılımı nedir?

- Türkiye’de judo ile ilgili yayımlanan lisansüstü tezlerin yazarlarının cinsiyete göre dağılımı nedir?

- Türkiye’de judo ile ilgili yayımlanan lisansüstü tezlerin araştırma türüne göre dağılımı nedir?

- Türkiye’de judo ile ilgili yayımlanan lisansüstü tezlerin enstitülerine göre dağılımı nedir?

- Türkiye’de judo ile ilgili yayımlanan lisansüstü tezlerin anabilim dallarına göre dağılımı nedir?

- Türkiye’de judo ile ilgili yayımlanan lisansüstü tezlerin üniversitelere göre dağılımı nedir?

- Türkiye’de judo ile ilgili yayımlanan lisansüstü tezlerin çalışma grubuna göre dağılımı nedir?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi yöntemi kullanılmıştır. Doküman analizi, araştırılan konu ile ilgili bilgi içeren belgelerin incelenmesidir (Karagöz, 2017). Bu anlamda araştırma dâhilinde Türkiye’de judo ismiyle yayınlanan tüm lisansüstü tezler derlenerek bir analiz yapılmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezinde (YÖKTEZ) kayıtlı olan ve tez adında “judo” kelimesini içeren toplam 82 adet lisansüstü tez, araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Tez adında “judo” kelimesini içeren tüm tez çalışmaları araştırmamıza dâhil edilmiştir. 1991 yılında yayınlanan ilk yüksek lisans tezi ile 1996 yılında

yayınlanan ilk doktora tezi, toplamda 74 yüksek lisans tezi ve 8 doktora tezi, yaklaşık bir aylık süreçte incelenmiştir. Araştırmaya 10.11.2024 tarihine kadar yayınlanan lisansüstü tezler dâhil edilmiştir.

Verilerin Analizi

Tezler; yayınlanma yılı, türü, dili, yayınlandıkları üniversite, anabilim dalı, araştırmalarda kullanılan yöntem, danışmanın unvanı ve tez yazarının cinsiyeti değişkenlerine göre değerlendirilmiş olup elde edilen veriler sayısal değerler ve yüzdelik dilimlerle ifade edilmiştir. Ayrıca tezlerde yer alan çalışma grupları tablo halinde verilmiş, incelenen tezlerde ele alınan konular ayrı ayrı sınıflandırılarak tartışma bölümünde açıklanmış ve önerilerde bulunulmuştur.

BULGULAR

Türkiye’de Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezinde (YÖKTEZ) kayıtlı olan ve tez adında “judo” kelimesini içeren ilk lisansüstü tezin 1991 yılında yazıldığı ve araştırmamızın tamamlandığı tarihe kadar toplam 82 adet lisansüstü tezin yayınlandığı görülmüştür. Bu doğrultuda YÖKTEZ üzerinden ulaşılan yüksek lisans ve doktora tezleri ile ilgili bulgular aşağıdaki tablolarda sunulmaktadır.

Tablo 1. Tezlerin türlerine göre dağılımları

Yayın Türü		
	f	%
Yüksek Lisans	74	90
Doktora	8	10
Toplam	82	100

Tablo 1’de judo branşında yapılan yüksek lisans ve doktora çalışmalarına ilişkin bilgilerin taranması sonucunda elde edilen verilere yer verilmiştir. Tablodaki verilere göre 1991-2024 yıllarında yapılmış toplam 82 adet tezin 8’i (% 10) Doktora ve 74’ü (% 90) Yüksek Lisans tezinden oluştuğu görülmektedir.

Tablo 2. Tezlerin araştırmacı cinsiyetine göre dağılımları

	Cinsiyet	Yüksek Lisans		Doktora		Toplam	
		f	%	f	%	f	%
Erkek		55	74	7	87	62	75.5
Kadın		19	26	1	13	20	24.5
Toplam		74	100	8	100	82	100

Tablo 2’de Türkiye’de judo branşında yapılan lisansüstü tezlerin araştırmacı cinsiyet değişkenine ilişkin bilgiler yer almaktadır. Doktora tezlerinin araştırmacı cinsiyet değişkenine göre dağılımına bakıldığında yalnızca bir kadın yazar olduğu geri kalan yedi doktora tezinin tamamının erkek yazarlar tarafından yazıldığı görülmektedir. Ayrıca yüksek lisans tezlerinin de büyük oranda (%74) erkek yazarlar tarafından yazıldığı anlaşılmaktadır.

Tablo 3. Tezlerin yayın diline göre dağılımları

Yayın Dili	Yüksek Lisans		Doktora		Toplam	
	f	%	f	%	f	%
Türkçe	73	98.55	8	100	81	99
İngilizce	1	1.35	0	0	1	1
Toplam	74	100	8	100	82	100

Tablo 3’de Türkiye’de judo branşında yapılan lisansüstü tezlerin yayın dili değişkenine ilişkin bilgiler yer almaktadır. Doktora tezlerinin tamamının Türkçe olduğu görülmektedir. Yalnızca bir adet yüksek lisans tezinin İngilizce olarak yayınlandığı 73 yüksek lisans tezinin ise (%98,55) yine Türkçe olarak yayınlandığı görülmektedir.

Tablo 4. Tezlerin yayınlanma yılına göre dağılımları

Yıl	Yüksek Lisans		Doktora		Toplam	
	f	%	f	%	f	%
1991	3	4.1			3	3.63
1995	1	1.4			1	1.21
1996	1	1.4	1	12.5	2	2.42
1997	1	1.4			1	1.21
2000	1	1.4			1	1.21
2001	1	1.4			1	1.21
2002	2	2.7	1	12.5	3	3.63
2004	1	1.4			1	1.21
2006	1	1.4			1	1.21
2007	2	2.7			2	2.42
2010	3	4.1	1	12.5	4	4.84
2011			1	12.5	1	1.21
2012	2	2.7			2	2.42
2014			1	12.5	1	1.21
2015	3	4.1	1	12.5	4	4.84
2016	1	1.4			1	1.21
2017	2	2.7	1	12.5	3	3.63
2018	9	12.2			9	10.89
2019	9	12.2			9	10.89
2020	4	5.4			4	4.84
2021	6	8.1			6	7.26
2022	10	13.5			10	12.1
2023	6	8.1	1	12.5	7	8.47
2024	5	6.8			5	6.05
TOPLAM					82	100

Tablo 4 incelendiğinde Türkiye’de judo ile ilgili ilk yüksek lisans tezlerinin 1991 yılında, ilk doktora tezinin ise 1996 yılında yazıldığı anlaşılmaktadır. Toplamda 82 adet bulunan tez çalışmasından en fazla tezin 2022 yılında yazıldığı ve tamamının yüksek lisans tezi olduğu anlaşılmaktadır (10 adet). 2018 ve 2019 yıllarında 9’ar yüksek lisans tezinin yazıldığı ve sayı bakımından ilk üç sıranın bu yıllara ait olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Tezlerin danışman unvanlarına göre dağılımları

Danışman Unvanı	Yüksek Lisans		Doktora		Toplam	
	f	%	f	%	f	%
Profesör	19	25.7	3	37.5	22	27
Doçent	27	36.5	2	25	29	35
Dr. Öğr. Üyesi	28	37.8	3	37.5	31	37.5
Toplam	74	100	8	100	82	100

Tablo 5’de, Türkiye’de judo ile ilgili yayınlanan lisansüstü tezlerin danışman unvanları değişkenine göre dağılımı hakkında veriler bulunmaktadır. Tabloya göre lisansüstü tezlerin en fazla Dr. Öğr. Üyesi unvanlı danışmanlar tarafından yazıldığı görülmektedir.

Tablo 6. Tezlerin araştırma yöntemine göre dağılımları

Araştırma Yöntemi	Yüksek Lisans		Doktora		Toplam	
	f	%	f	%	f	%
Nicel	70	95	7	87	77	93
Nitel	3	4	0	0	3	4
Karma	1	1	1	13	2	3
Toplam	74	100	8	100	82	100

Tablo 6’da, incelenen lisansüstü tezlerin araştırma yöntemleri hakkında bilgiler bulunmaktadır. Yüksek lisans tezlerinin büyük bir oranda (%95) nicel yöntemler ile yazıldığı görülmektedir. Doktora tezlerine bakıldığında ise yine tamamına yakınının nicel araştırma yöntemleri ile hazırlandığı anlaşılmaktadır (%87). Nitel araştırma yöntemleri ile hazırlanan hiç doktora tezinin olmaması ise dikkat çekicidir.

Tablo 7. Tezlerin enstitülere göre dağılımları

Enstitü Dağılımları	Yüksek Lisans		Doktora		Toplam	
	f	%	f	%	f	%
Sağlık Bilimleri	54	73	6	75	60	72.6
Sosyal Bilimler	10	13.5			10	12.1
Lisansüstü Eğitim	6	8	1	12.5	7	8.5
Eğitim Bilimleri	3	4	1	12.5	4	5
Kış Sporları ve Spor	1	1.3			1	1.2
Toplam	74	100	8	100	82	100

Tablo 7’de, hazırlanan lisansüstü tezlerin yayınlandıkları enstitülere göre dağılımları yer almaktadır. Hem yüksek lisans hem de doktora çalışmalarının büyük çoğunluğunun (% 72,6) sağlık bilimleri enstitüsünde yayınlandığı görülmektedir.

Tablo 8. Tezlerin anabilim dallarına göre dağılımları

Ana Bilim Dalı	Yüksek Lisans		Doktora		Toplam	
	f	%	f	%	f	%
Beden Eğitimi ve Spor	44	59.5	6	75	50	60
Antrenörlük Eğitimi	13	17.6	1	12.5	14	17
Beden Eğitimi ve Spor Öğr.			1	12.5	1	1.2
Antrenman ve Hareket	2	2.7			2	2.5
Spor Sağlık Bilimleri	1	1.4			1	1.2
Hareket ve Antrenman	1	1.4			1	1.2

Sağlık Yönetimi	1	1.4			1	1.2
Sağlık Bilimleri	1	1.4			1	1.2
Spor Bilimleri	2	2.7			2	2.5
Spor Fizyoterapisi	1	1.4			1	1.2
Rekreasyon	1	1.4			1	1.2
Elektrik-Elektronik Mühendisliği	1	1.4			1	1.2
Beslenme ve Diyetetik	1	1.4			1	1.2
Rekreasyon Yönetimi	2	2.7			2	2.5
Yayın İzni Olmayan	3	4.1			3	4.1
Toplam	74	100	8	100	82	100

Tablo 8’de, hazırlanan lisansüstü tezlerin yayınlandıkları anabilim dalı dağılımları yer almaktadır. En fazla çalışmanın Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (% 60) ile Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalında (% 17) yapıldığı görülmektedir.

Tablo 9. Tezlerin üniversitelere göre dağılımları

Üniversite	Yüksek Lisans		Doktora		Toplam	
	f	%	f	%	f	%
Marmara	8	10.8	3	37.5	11	13.3
Selçuk	10	13.5			10	12.1
Gaziantep	6	8.1			6	7.3
Gazi	5	6.8	1	12.5	6	7.3
On dokuz Mayıs	4	5.4			4	4.8
Erciyes	3	4.1			3	3.6
Trakya	3	4.1			3	3.6
Kırıkkale	3	4.1			3	3.6
Zonguldak Bülent Ecevit	2	2.7			2	2.4
Tekirdağ Namık Kemal	2	2.7			2	2.4
Bartın	2	2.7			2	2.4
Aksaray	2	2.7			2	2.4
İstanbul Gelişim	2	2.7	1	12.5	3	3.6
Niğde Ömer Halis Demir	2	2.7			2	2.4
Dumlupınar	2	2.7			2	2.4
Trabzon	1	1.4			1	1.2
Hacettepe	1	1.4			1	1.2
Bitlis Eren	1	1.4			1	1.2
Burdur Mehmet Akif	1	1.4			1	1.2
Manisa Celal Bayar	1	1.4			1	1.2
Atatürk	1	1.4			1	1.2
İstanbul Okan	1	1.4			1	1.2
Kocaeli	1	1.4			1	1.2
Sakarya			1	12.5	1	1.2
Kilis 7 Aralık	1	1.4			1	1.2
Sivas Cumhuriyet	1	1.4			1	1.2
Necmettin Erbakan	1	1.4			1	1.2
Süleyman Demirel	1	1.4			1	1.2

Yeditepe	1	1.4			1	1.2
Karamanoğlu Mehmet Bey	1	1.4			1	1.2
Ankara Yıldırım Beyazıt	1	1.4			1	1.2
Batman	1	1.4			1	1.2
Ege	1	1.4			1	1.2
İstanbul Nişantaşı	1	1.4			1	1.2
Fırat			1	12.5	1	1.2
Ankara			1	12.5	1	1.2
Toplam	74	100	8	100	82	100

Tablo 9’da, hazırlanan lisansüstü tezlerin yayınlandıkları üniversitelere göre dağılımları yer almaktadır. Toplamda en fazla lisansüstü tezin Marmara Üniversitesinde (11), en fazla yüksek lisans tezinin ise Selçuk Üniversitesinde (10) yayınlandığı görülmektedir.

Tablo 10. Tezlerin çalışma gruplarına göre dağılımları

Çalışma Grubu	Yüksek Lisans		Doktora		Toplam	
	f	%	f	%	f	%
Büyük Elit Judocular	13	17.55	1	12.5	14	16.94
Minik-Yıldız Judocular	10	13.50	1	25	11	13.31
İşitme Engelli Judocular			1	12.5	1	1.21
Büyük Lisanslı Judocular	6	8.1	1	12.5	7	8.47
Judo Antrenörleri	2	2.7	1	12.5	3	3.63
Judo Yönetim Organizasyon	2	2.7	1	12.5	3	3.63
Ümit-Genç Judocular	18	24.3	1	12.5	19	23
Başlangıç Seviye Judocular	3	4.05			3	3.63
Ümit-Genç Elit Judocular	16	21.6			16	19.36
Müsabaka Video Analizi	3	4.05			3	3.63
İstatistiksel Bir Çalışma	1	1.35			1	1.21
Görme Engelli Judocular	1	1.35			1	1.21
Toplam	74	100	8	100	82	100

Tablo 10’da, hazırlanan lisansüstü tezlerin çalışma gruplarına göre dağılımları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde judo antrenörleri ile ilgili 3 çalışma, istatistiksel 1 çalışma, müsabaka analizi ilgili 3 çalışma, yönetim ve organizasyon alanında 3 çalışma olmak üzere toplamda 10 çalışmanın sporculara yönelik olmadığı görülmektedir. Geri kalan 72 lisansüstü tez çalışmasının ise çeşitli yaş gruplarında ve çeşitli özelliklere sahip judo sporcuları ile yapılan çalışmalar olduğu anlaşılmaktadır. Judo branşında minikler yaş grubu 11-12 yaşında, yıldızlar yaş grubu 13-14 yaşında, ümitler yaş grubu 15-17 yaşında, gençler yaş grubu 18-20 yaşında, büyükler yaş grubu ise 21 yaş ve üzerinde olan sporcular için belirlenmiş yaş gruplandırmalarıdır. Ümitler yaş kategorisinde yarışan sporcuların gençler ve büyükler, gençler yaş kategorisinde yarışan sporcuların da büyükler müsabakalarına katılabilmelerine izin verilmektedir (Judo, 2024).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Türkiye’de judo başlığı ile hazırlanan lisansüstü tez çalışmalarını incelemek amacıyla yapılan bu araştırmada YÖKTEZ üzerinden ulaşılan tezler; yayınlanma türü, yayınlanma yılı,

yayınlandıkları üniversite, kullanılan araştırma yöntemi, yayınlandıkları anabilim dalı, yayınlandıkları enstitü, araştırmacıların cinsiyeti, danışman unvanları değişkenleri açısından incelenmiştir. Araştırmanın amacı ve alt sorular çerçevesinde elde edilen sonuçlar benzer nitelikteki çalışmalarla tartışılmıştır.

Türkiye’de tez başlığında ‘judo’ kelimesi bulunan ilk lisansüstü tezlerin yayınlandığı 1991 yılından araştırmamızın tamamlandığı tarihe (10.11.2024) kadar toplam 82 lisansüstü teze ulaşılmıştır. Tezlerin 8’inin doktora tezi 74 tanesinin yüksek lisans tezi olduğu görülmüştür. Benzer şekilde judo gibi mücadele sporu olan güreş, karate ve Taekwondo branşları ile ilgili Türkiye’de yapılan lisansüstü tezler ve doktora tezlerini aynı yöntemle araştıran çalışmalara bakıldığında 2003-2023 yılları karate branşı ile ilgili toplamda 52 (9 doktora 43 yüksek lisans) tez olduğu (Yavuz, 2024), 1989-2023 yılları arasında Taekwondo branşında toplamda 151 (23 doktora 128 yüksek lisans) tez olduğu (Yel vd., 2023), 1981- 2023 yılları arasında jimnastik branşı ile ilgili toplam 105 (84 yüksek lisans 21 doktora) tez olduğu (Yel vd., 2023), 2002-2021 yılları arasında tenis branşında toplamda 156 (136 yüksek lisans 20 doktora) tez olduğu (Alaeddinoğlu ve Kalkavan, 2023) ve 2011-2020 yılları arasında güreş branşı ile ilgili ise toplamda 169 (37 doktora 132 yüksek lisans) tez çalışması olduğu görülmektedir (Doğar vd., 2021). Branşlar ile ilgili yapılan toplam lisansüstü çalışma sayılarına bakıldığında, Türkiye’de Judo Federasyonunun kuruluş tarihi itibarıyla judonun diğer pek çok spor dalından daha köklü olduğu, bu doğrultuda judo branşı ile ilgili daha fazla tez yayımlanması gerektiği düşünülebilir. Ancak judo branşı ile ilgili yayımlanan lisansüstü tez çalışma sayısının beklenen seviyede olmadığı söylenebilir.

Tez yazarlarının cinsiyet dağılımına bakıldığında doktora tez yazarlarının 7 tanesi erkek yazarlar tarafından, yalnızca 1 tanesinin kadın yazar tarafından yazıldığı görülmektedir. Yüksek lisans tez yazarlarının da 55 erkek yazar, 19 kadın yazar olduğu görülmektedir. Toplam dağılıma bakıldığında 82 tez çalışmasının 62’si erkek (% 75.5), 20’si kadın (%24.5) yazarlar tarafından yazıldığı görülmüştür. Benzer şekilde Yavuz (2024) tarafından karate ile ilgili yapılan tez çalışmasında toplam 52 yazarın 33’ü erkek (% 63.4), 19’u kadın (% 36.5) olduğu görülmüştür. Yel ve diğerlerinin (2023) yaptığı Taekwondo çalışmasının yazar cinsiyet dağılımına bakıldığında toplam 151 çalışmanın 99’u erkek (% 65.6), 52’si kadın (% 34.4) olduğu görülmektedir. Doğar ve diğerlerinin (2021) yaptığı güreş çalışmasının tez yazarı cinsiyet dağılımına bakıldığında toplam 169 çalışmanın 133’ü erkek (% 78.7), 36’sının ise kadın (% 21.3) yazarlar tarafından yazıldığı görülmektedir. Benzer nitelikteki çalışmalarda da bizim araştırma bulgularımızı destekler sonuçlar olduğu, yazar cinsiyet dağılımlarında erkek yazar oranlarının kadın yazar oranlarından fazla olduğu görülmüştür. 2024 yılında Judo Federasyonu tarafından organize edilen minikler, yıldızlar, ümitler, gençler ve büyükler yaş kategorilerinde düzenlenen Türkiye şampiyonası müsabakalarına katılım sayıları incelendiğinde tüm yaş gruplarında toplam 2.601 erkek 2.392 kadın sporcunun yarıştığı görülmüştür (Judo, 2024). Sporcu sayıları birbirine yakın olduğu halde judo ile ilgili lisansüstü tez yazarı cinsiyet dağılımının farklı olması dikkat çekicidir. Kadir Has Üniversitesi Toplumsal Cinsiyet ve Kadın Çalışmaları Araştırma ve Uygulama Merkezinin, 2019 yılında yayınladıkları Türkiye’de 1984-2018 yılları arasındaki veriler ile yükseköğretimdeki cinsiyet dağılımını araştırdıkları çalışmanın sonuçları dikkat çekicidir. Araştırmaya göre lisansüstü eğitim alan erkek öğrencilerin ve yükseköğretim kurumlarında farklı akademik unvanlar ile

görev yapan erkek akademisyenlerin sayılarının kadınlardan daha fazla olduğu görülmektedir (Kadir Has, 2024). Akademik öğrenci ve personel dağılımındaki bu farkın lisansüstü tez çalışmalarına da yansıdığı düşünülebilir.

Çalışmamızın yayın dili değişkenine bakıldığında sadece bir yüksek lisans tezinin İngilizce yayınlandığını ve doktora tezlerinin tamamının Türkçe olarak yayınlandığı görülmektedir. Yel ve diğerlerinin (2023) Taekwondo ile ilgili benzer nitelikteki çalışması ile karşılaştırdığımızda o çalışmada da 23 doktora tezinin tamamının Türkçe dilinde yazıldığı ve hiç yabancı dilde yazılmış doktora tezi olmadığı, 128 yüksek lisans tezinin ise 124'ünün Türkçe, 4 yüksek lisans tezinin ise İngilizce yayınlandığı görülmektedir. Doğan ve diğerlerinin (2021) güreş branşı ile ilgili çalışmasında incelenen 169 lisansüstü tezin yalnızca ikisinin İngilizce, geri kalan 167 çalışmanın ise Türkçe olarak yayınlandığı görülmüştür. Çetinkaya (2022) tarafından voleybol branşı ile ilgili yapılan benzer çalışmada incelenen toplam 311 lisansüstü tezin 13'ünün İngilizce, 298'inin ise Türkçe olarak yayımlandığı görülmüştür. Ünlü ve diğerleri (2024) tarafından basketbol branşı ile ilgili yapılan benzer çalışmada incelenen toplam 334 lisansüstü tezin 20'sinin İngilizce, 314'ünün ise Türkçe olarak yayımlandığı görülmüştür. Sonuç olarak judo branşında olduğu gibi farklı branşlarda yapılan tez çalışmalarının yayın dilinin de tamamına yakınının Türkçe olduğu anlaşılmıştır.

Araştırmamızın çalışmalarda kullanılan yöntemlere göre dağılımları incelendiğinde 77'sinin nicel, 3'ünün nitel ve 2'sinin karma yöntem kullanılarak yapıldığı görülmektedir. Doğan ve diğerlerinin (2021) güreş branşında yaptıkları çalışmalarına baktığımızda ise karate çalışmasında 49 nicel 3 nitel çalışma olduğu, güreş çalışmasında 105 nicel 65 nitel çalışma olduğu ve hem güreşte hem de karatede yapılan çalışmalarda karma yöntemle hazırlanan tez çalışmasının olmadığı görülmektedir. Erdem (2011) Türkiye'de eğitim alanında yapılan bilimsel araştırmaları çeşitli değişkenler bakımından incelemiş ve çalışmaların % 82'sinin nicel araştırma yöntemleri kullanılarak yapıldığını belirlemiştir. Belirtilen çalışmaların araştırma desenleri ile bizim çalışmamızın sonucunda ortaya çıkan araştırma deseni dağılımları benzerlik göstermektedir. Spor branşlarında sporcu performanslarını ölçmeye ve arttırmaya yönelik pek çok çalışmanın nicel yöntemlere uygun olması lisansüstü tez yazarlarını nicel araştırma desenlerini tercih etmeye yönelttiği söylenebilir. Çalışmamızın değişkenlerinden biri olan enstitü dağılımları incelendiğinde 82 çalışmanın 62'sinin Sağlık Bilimleri Enstitüsünde yayınlandığı görülmektedir. Doğan ve diğerlerinin (2021) güreş branşında yapılan çalışmaları derledikleri araştırmalarında da enstitü dağılımlarına bakıldığında 169 çalışmanın büyük bir kısmının (% 74,6) yine Sağlık Bilimleri Enstitüsünde yayınlandığı görülmüştür. Cılız ve Deryahanoğlu (2024) tarafından kick boks üzerine yapılan benzer bir çalışmada da incelenen lisansüstü tezlerin enstitü dağılımlarına bakıldığında en fazla yayının (% 47,61) sağlık bilimleri enstitüsünde yapıldığı anlaşılmaktadır. Güreş ve kick boks çalışmaları ile judo branşının enstitü değişkeni arasında benzerlik olduğu görülmektedir.

İncelenen tezlerin anabilim dalına göre dağılımlarına bakıldığında 14 farklı anabilim dalında yayın yapıldığı görülmektedir. En fazla yayın yapılan Beden Eğitimi ve Spor (%60) anabilim dalını Antrenörlük Eğitimi (%17) anabilim dalı takip ederek ikinci sırada yer almaktadır. Yavuz (2024) tarafından yapılan karate çalışmasının anabilim dalına göre dağılımlarına bakıldığında toplam 52 lisansüstü tezin 26'sının (%50) Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında yayınlandığı görülmüştür. Ayrıca Türkiye'de 2002 ve 2022 yılları arasında tenis

branşında yapılan lisansüstü tezlerin incelendiği çalışmada 136 adet tez olduğu ve Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında 46 (% 33.8) çalışma bulunduğu görülmüştür (Alaeddinoğlu ve Kalkavan, 2023). Spor branşları ile ilgili çalışmaların daha çok beden eğitimi ve spor anabilim dalında yayımlandığı anlaşılmaktadır.

Judo alanında yapılan tezler 2022 yılında en yüksek sayıya ulaşmıştır. İncelenen tez çalışmalarının üniversitelere göre dağılımlarına bakıldığında 36 üniversitede bu alanda tez çalışması yayımlandığı belirlenmiştir. En fazla yüksek lisans tezinin 10 tez ile Selçuk Üniversitesinde, en fazla tezin ise 8 yüksek lisans ve 3 doktora tezi olmak üzere toplamda 11 tez ile Marmara Üniversitesinde yayımlandığı anlaşılmaktadır. Büyükgün (2021) tarafından bisiklet branşı ile ilgili yapılan benzer çalışmada en fazla lisansüstü tezin Selçuk Üniversitesinde yayımlandığı görülmektedir. Yavuz (2024) tarafından karate branşı ile ilgili 2003-2023 yılları arasında yayımlanmış olan toplam 52 adet lisansüstü tezin incelendiği araştırma sonucuna göre, tez çalışmalarının yayımlandıkları üniversite dağılımlarına bakıldığında 24 üniversite tarafından yayın yapıldığı ve en fazla yayının da Marmara Üniversitesi'ne ait olduğu görülmüştür (Yavuz, 2024). Ayrıca Yel ve diğerlerinin (2023) yaptığı taekwondo çalışmasının üniversitelere göre dağılımı incelendiğinde en fazla yüksek lisans tezinin Selçuk Üniversitesinde, en fazla doktora tezinin ise Gazi Üniversitesinde yayımlandığı görülmüştür. Yel ve diğerleri (2023) tarafından yapılan Türkiye'de jimnastik branşında yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi çalışmasında en fazla tezin Gazi ve Marmara Üniversitesi olduğu görülmüştür. Çomak (2021) tarafından yapılan Türkiye'de oryantiring konulu lisansüstü tezlerin incelenmesi çalışmasında da en fazla tezin Gazi Üniversitesinde yayımlandığı sonucuna varılmıştır. Coşkuntürk (2023) tarafından atletizm branşındaki lisansüstü tezleri incelemek amacıyla yapılan çalışmada da en fazla tez yayımlayan üniversitelerin Gazi Üniversitesi, Selçuk Üniversitesi ve Marmara Üniversitesi olduğu anlaşılmaktadır. Görüldüğü üzere hem bizim çalışmamızda ulaştığımız sonuçlara hem de karate, Taekwondo, jimnastik, Oryantiring, atletizm gibi branşlarla ilgili yapılan araştırmaların sonuçlarına göre en fazla lisansüstü tez yayımlayan üniversiteler Gazi, Selçuk ve Marmara üniversiteleri olmuştur. Bu üniversitelerin diğer üniversitelere oranla bahsi geçen branşlarda lisansüstü tez sayılarının fazla olması, üniversite kadrolarında belirtilen branşlarda uzman öğretim üyesi bulunması ile ilişkilendirilebilir.

Ayrıca ümitler, gençler ve büyükler judo Türkiye şampiyonalarının il bazında puan sıralaması sonuçları incelendiğinde judo branşında sportif başarı olarak öne çıkan illerin judo branşında en fazla lisansüstü tez yayımlayan iller olarak karşımıza çıktığı görülmüştür. 2023 yılı ümitler, gençler ve büyükler Türkiye şampiyonası, 2024 yılı ümitler, gençler ve büyükler Türkiye şampiyonası, 2022 yılı ümitler ve gençler Türkiye şampiyonası, 2021 yılı büyükler, 2020 yılı ümitler, 2019 yılı ümitler, 2018 yılı ümitler ve gençler Türkiye şampiyonaları sonuçları incelenmiştir. Bu 13 müsabakanın sonuç listesinin ilk 5 sıralamasında; Kocaeli ili 13 kez, İstanbul ili 11 kez, Konya ili 7 kez, Ankara ili 6 kez ve Samsun ili 3 kez yer almaktadır (Judo, 2024). Lisansüstü tez yayımlayan iller sıralamasında Marmara, Selçuk, Gaziantep, Gazi ve Ondokuzmayıs üniversiteleri ilk beş sırada yer almaktadır. Görüldüğü üzere bu illerin sportif başarısı ile lisansüstü tez yayımlama sayıları, Gaziantep ilinin sportif başarısı hariç, paralellik göstermektedir.

Araştırmamızın sonuçları doktora tez konularının tamamının judo branşı ile doğrudan ilgili olduğu göstermektedir. 59 yüksek lisans çalışmasının yalnızca judo branşına yönelik olduğu, 15 çalışmanın ise diğer branşlar ile ilişkilendirilerek yapılan çalışmalar olduğu görülmüştür. 7 yüksek lisans çalışmasında judo, farklı branşlar ile birlikte değerlendirilmiştir. 8 yüksek lisans çalışmasında ise judo sporcuları ile başka bir branş sporcuları üzerinde yapılan çalışmalar karşılaştırılarak değerlendirme yapılmıştır. 5 çalışmada güreş branşı ile judo branşının karşılaştırılmasının yapıldığı görülmüştür. Bir çalışmada basketbol branşı, bir çalışmada Taekwondo branşı, bir çalışmada ise ritmik jimnastik branşı ile karşılaştırılma yapılmıştır. Ayrıca çalışma dâhilinde incelemesi yapılan 82 adet lisansüstü tezde ele alınan konu başlıkları aşağıda sıralanmıştır;

- Judo maçlarının analizleri üzerine çalışmalar
- Yeme ve beslenme alışkanlıkları üzerine çalışmalar
- Kaygı ve durumluk kaygı düzeyleri üzerine çalışmalar
- Psikolojik antrenman ve psikolojik faktörler üzerine çalışmalar
- Öfke düzeyi ve saldırganlık ile ilgili çalışmalar
- Pençe gücü ile ilgili çalışmalar
- Ergojenik yardım ve doping bilgileri ile ilgili çalışmalar
- Yetenek seçimi ile ilgili çalışmalar
- Antropometrik ölçümler ve karşılaştırmaları ile ilgili çalışmalar
- Kilo kaybı ile ilgili çalışmalar
- Performans testleri ile ilgili çalışmalar
- Fiziksel uygunluk ve zihinsel dayanıklılık ile ilgili çalışmalar
- Denge ve reaksiyon zamanı ile ilgili çalışmalar.

Çalışılan konu başlıkları sporculara yönelik araştırmaların fazla olduğunu kanıtlar niteliktedir. Antrenör ve hakemlere nazaran sporcuların daha ulaşılabilir ve bilimsel çalışmalara gönüllü olmaları veri toplama sürecini hızlandırdığından bu sonuç çok da şaşırtıcı değildir. Araştırmacıların daha çok sporculara yönelmesinin nedenleri arasında zorlayıcı etik kurul süreçlerinden de bahsedebiliriz. Öyle ki lisansüstü tez çalışmalarından önce başvuru etik kurullar hakem, antrenör, yönetici, öğretmen gibi örneklem üzerinde gerçekleştirilecek araştırmalarda genellikle çalışanların bağlı bulundukları kurum, federasyon ya da kulüplerden araştırma izni de istemektedir. Bu anlamda sporcuya erişebilmenin daha mümkün olduğunu söyleyebiliriz. Bununla birlikte lisansüstü öğrenciler tarafından judo antrenörleri ve judo hakemleri ile ilgili nicel çalışmaların yüksek lisans ve doktora tezi olarak daha az kabul göreceği düşüncesi ile tercih edilmediği de düşünülebilir. Judo alanında antrenörler ve hakemler ile ilgili çalışmaların literatürde daha çok makale olarak karşımıza çıktığı görülmektedir. Judo branşının sıklet bazında yarışmaların düzenlendiği bireysel bir spor dalı olması nedeniyle beslenme, kilo kontrolü, antrenman metotları, performans testleri, dayanıklılık, psikolojik faktörler ve müsabaka analizi gibi konu başlıklarının doğal olarak ön

plana çıktığı görülmektedir. Araştırmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda alana yönelik önerilerimiz aşağıda sıralanmıştır;

- Judo konusunda nitel çalışmalar artırılabilir
- Judo konusunda uluslararası müsabakalarda görev alan antrenör ve hakemler ile nitel araştırmalar yapılarak onların deneyim ve tecrübeleri fenomenoloji çalışmasıyla ortaya çıkarılmaya çalışılabilir.
- Son 25 yıldır olimpiyat madalyası alamadığımız judo branşında olimpiyatlarda yarışmış judo sporcuları ile madalyaya giden yolda yapılması gerekenler görüşülerek müsabaka sonuçlarını değerlendiren çalışmalar yapılabilir.
- Judo konusunda yazılan makale, bildiri, kitap ve kitap bölümleri analiz edilebilir
- Çalışmanın içeriği genişletilerek judo konusunda yabancı ülkelerde yapılan lisansüstü tezler analiz edilebilir.
- Judo konusunda yazılan yüksek lisans tezlerinin devamı niteliğinde araştırmacıların bu alanda doktora tezi yazması da ilgili danışmanlar tarafından teşvik edilebilir.
- Sportif başarısı ve lisanslı judocu sayısı yüksek olan illerin üniversitelerinde judo branşında uzman öğretim görevlilerinin bulundurulması ve lisansüstü eğitimde judo üzerine çalışmalar yaptırılması teşvik edilebilir.
- Özellikle çalışmalarda eksikliği görülen idareciler, hakemler, il temsilcileri ve federasyon çalışanları gibi örneklemelere yapılacak güncel araştırmalar bu sporun yönetim boyutunu da ele alarak alana farklı düzeyde katkılar sağlayabilir.

KAYNAKLAR

- Alaeddinoğlu, V., & Kalkavan, A. (2023). Tenis spor dalında 2002-2021 yılları arasında Türkiye’de yapılan lisansüstü ve doktora tezlerinin bibliyometrik içerik analizinin incelenmesi, *Anatolia Sport Research*, 4(1), 1-18.
- Büyükgün, A. (2021). Türkiye’de bisiklet alanında yapılmış lisansüstü çalışmalar üzerine bir inceleme. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 114-120.
- Cebeci, H., & Fişne, M. (2024). Minikler ve yıldızlar kategorilerinde yarışan judo sporcularını müsabaka öncesi ve müsabaka esnasında etkileyen psikolojik faktörlerin belirlenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 69-79.
- Cılız, S. & Deryahanoğlu, G. (2024). Kickboks üzerine yapılmış makale ve lisansüstü çalışmaların incelenmesi: Bibliyometrik analiz. *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 15(56), 584-596.
- Coşkuntürk, O.S. (2023). Atletizm branşı ile ilgili lisansüstü tezlere yönelik bir içerik analizi. *TOJRAS*, 12(3), 467-7.
- Çetinkaya, G. (2022). Voleybol branşında yazılan lisansüstü tezlerin bibliyometrik açıdan analizi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 1-15.
- Çomak, N. (2021). Investigation of the graduate theses on orienteering in Turkey (2005-2021). *International Journal of Geography and Geography Education (IGGE)*, 44, 413-427.
- Doğar, Y., Sert, T., & Akarsu, M. (2021). Türkiye’de güreş ile ilgili yayınlanan lisansüstü tezlerin incelenmesi: Bir içerik analizi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 4(2), 52-65.
- Erdem, D. (2011). Türkiye’de 2005–2006 yılları arasında yayımlanan eğitim bilimleri dergilerindeki makalelerin bazı özellikler açısından incelenmesi: Betimsel bir analiz. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 2(1), 140-147.
- Judo Federasyonu, (2024, Eylül 20). *Judo Kuşakları*.

<https://judo.org.tr/upload/files/2019/judo%20kusak%20pano.pdf>.

Judo Federasyonu, (2024, Eylül 10). *Judo'nun Tarihçesi*.

<https://judo.org.tr/tarihcesi>.

Judo Federasyonu, (2024, Aralık 8). *2024 yılı Judo Müsabaka Sonuçları*.

<https://judo.org.tr/2024-yurtici-musabaka-sonuclari>.

Kadir Has Üniversitesi, (2024, Aralık 10). *2019 yılı Türkiye'de Yükseköğretimdeki Cinsiyet Eşitsizliği*.

<https://gender.khas.edu.tr/sites/gender.khas.edu.tr/files/inlinefiles/Turkiyede%20Yuksekogretimdeki%20Cinsiyet%20Esitsizligi.pdf>.

Karagöz, Y. (2017). *SPSS ve AMOS uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği*. Nobel Yayınevi.

Karakoç, Ö. (2014). *Judo öğreniyorum*. Spor Yayınevi ve Kitabevi.

Öztek, İ. (1999). Judonun prensip ve esasları. Ata Ofset, Ankara, 18.

Uysal, F. (2012). *Büyük bayanlar dünya şampiyonasına katılacak judo A milli takımının hazırlık dönemi antrenmanlarının anaerobik güç ve bazı antropometrik parametrelerin üzerine etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi.

Ünlü, Ç., Çeviker, A., & Çamiçi, F. (2024). Basketbol branşı ile ilgili lisansüstü tezlere yönelik bir içerik analizi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 10(1), 36-44.

Yel, K., Güzel, S., Kurcan, K., Çakır, Z. (2023). Jimnastik branşı ile ilgili lisansüstü tezlere yönelik bir içerik analizi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 22-36. <https://doi.org/10.30769/usbd.1295113>

Yel, K., Çakır, Z., Kurcan, K., & Coşkuntürk, O. S. (2023). Taekwondo branşı ile ilgili lisansüstü tezlere yönelik bir içerik analizi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 238-253.

Yavuz, Ü. (2024). Türkiye'de karate başlığı ile yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 72-84.



Rekreasyon İşletmelerinde “Yeşil Bilgi Yönetimi Ölçeğinin” Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Türkan Nihan SABIRLI¹, Osman Göktuğ KOÇAK²

¹ Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, <https://orcid.org/0000-0002-8685-6760>

² Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, <https://orcid.org/0000-0001-5755-9444>

To cite this article/ Atıf için:

Sabırlı N, T., & Koçak O, K. (2025). Rekreasyon işletmelerinde “Yeşil Bilgi Yönetimi Ölçeğinin” Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 117-132.

Özet

Bu araştırmada, rekreasyon işletmelerinde Yu vd. (2022) tarafından geliştirilen “Yeşil Bilgi Yönetimi Ölçeğinin” Türk dili ve kültürüne uyarlanması amaçlanmıştır. Söz konusu ölçek, rekreatif işletmeler tarafından düzenlenen organizasyonlarda en az bir kez yönetici pozisyonunda görev yapmış bireylerin yeşil bilgi yönetimine bakış açılarını ölçmeye yönelik olarak geliştirilmiştir. Ölçek, yöneticilerin rekreatif faaliyetler sırasında ve sonrasında kullandıkları ofis malzemeleri (kâğıtlar, dosyalar vb.) ve demirbaşlar (Spor malzemeleri, masa, sandalye vb.) ile geri dönüşüm konusundaki kararlarını değerlendirme fırsatı sunmaktadır. Türkçe literatürde yeşil bilgi yönetimi ile ilgili çalışmaların rekreasyon alanında yetersiz olması nedeniyle, rekreasyon yöneticilerinin yönetim malzemelerine yönelik bakış açılarını değerlendirebilecek uygun bir ölçeğin bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu durum, araştırmanın alana önemli bir katkı sağlayacağını göstermektedir. Araştırmanın evrenini, Ankara ve Eskişehir illerinde kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen toplam 321 rekreasyon işletmesinde (tur işletmeleri, spor merkezleri, hareket eğitimi merkezleri vb.) yönetici pozisyonunda çalışan bireyler oluşturmaktadır. Ölçeğin yapısını test etmek amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. Analiz sonuçları, elde edilen değerlerin literatürde kabul edilen uyum indekslerinin üzerinde olduğunu ve ölçeğin yapısal uyum açısından olumlu bir özellik sergilediğini göstermektedir. Buna ek olarak, ölçeğin yapı geçerliliği ve güvenirliği incelenmiştir. Beş boyut ve 26 maddeden oluşan ölçeğin güvenirliği, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı (0.882) ile belirlenmiş olup, bu değer literatürde kabul edilen seviyenin üzerindedir. Sonuç olarak, yapılan analizler “Rekreasyon İşletmelerinde Yeşil Bilgi Yönetimi Ölçeğinin” yüksek düzeyde iç tutarlılık gösterdiğini ve güvenilir bir ölçeğin aracı olduğunu ortaya koymuştur. Bu doğrultuda, Türk dili ve kültürü için gerekli psikometrik özellikleri taşıyan bu ölçeğin, Türkiye’deki etkinlik katılımcıları üzerinde uygulanabileceği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Bilgi Yönetimi,, Rekreasyon, Yeşil Bilgi Yönetimi

Validity and Reliability Study of Turkish “Green Information Management Scale” in Recreational Facilities

Abstract

In this research, it was aimed to adapt the "Green Knowledge Management Scale" developed by Yu et al. (2022) to the Turkish language and culture in recreation businesses. The scale in question has been developed to measure the perspectives of individuals who have served as a manager at least once in organizations organized by recreational businesses on green information management. The scale offers the opportunity to evaluate the decisions of managers on recycling with office materials (papers, files, etc.) and fixtures (sports equipment, tables, chairs, etc.) used during and after recreational activities. Due to the insufficient studies on green information

management in the field of recreation in Turkish literature, it has been determined that there is no suitable measurement tool to evaluate the perspectives of recreation managers on management materials. This shows that the research will make a significant contribution to the field. The universe of the research consists of individuals working in managerial positions in a total of 321 recreation businesses (tour businesses, sports centers, movement training centers, etc.) selected by easy sampling in Ankara and Eskişehir provinces. Confirmatory Factor Analysis (DFA) was applied to test the structure of the scale. The analysis results show that the values obtained are above the compliance indices accepted in the literature and that the scale shows a positive feature in terms of structural adaptation. In addition, the structure validity and reliability of the scale were examined. The reliability of the scale, which consists of five dimensions and 26 items, is determined by the Cronbach Alpha internal consistency coefficient (0.882), and this value is above the level accepted in the literature. As a result, the analyzes have revealed that “the Green Information Management Scale in Recreation Enterprises shows a high level of internal consistency and is a reliable measurement tool. In this direction, it was concluded that this scale, which has the necessary psychometric features for the Turkish language and culture, can be applied to the participants of the event in Turkey.

Keywords: Information Management, Recreation, Green Information Management

GİRİŞ

Dünyada karasal ve buzsuz yüzey alanının %1'ini oluşturan şehirlerin etkileri arasında en önemli olanı, ekonomik ve sosyal sonuçları da beraberinde getiren iklim değişikliğidir (Tuğaç, 2022). Küresel iklim değişikliği, su, mineral, enerji ve arazi kaynaklarının kıtlıkları, biyolojik çeşitlilikte azalma, asit yağmurları ve tehlikeli zehirlenmeler gibi çevresel sorunları gündeme getirerek, yaşamımızı ve hayatta kalmamızı hem kısa hem de uzun vadede etkileyecektir (Sarkis vd., 2013). Bu sebeple, çevresel bozulmanın olumsuz etkilerini azaltmak ve dünyamızın geleceğini şekillendirmek için yenilikçi yaklaşımlara başvurulması kaçınılmazdır (İnan, 2023). Bu süreçte, bilgi yönetimi kritik bir rol oynamaktadır; doğru kaynak kullanımı, sürdürülebilir rekabet avantajı sağlanması ve performansın artırılması açısından önemli bir araçtır (Sokoh ve Okolie, 2021).

Kurumlarda bilgi yönetimi, verilerin toplanması, işlenmesi, depolanması ve iletilmesiyle, kurumsal büyüme ve üretkenliği destekleyerek etkin operasyon yönetimi sağlar (Morozov, 2020). Ayrıca, yeşil işletme anlayışı, ekonomik gelişim ve çevresel koruma arasındaki dengeyi sağlamakla kalmayıp, topluma yeşil sermaye olarak olumlu bir katkı sunarak sürdürülebilir iş süreçlerinin oluşturulmasına yardımcı olur (Hasan vd., 2019).

Yeşil bilgi yönetimi, işletmelerin rekabet gücünü artırarak, sürdürülebilir büyümeyi destekleyen yenilikçi stratejilerin geliştirilmesine olanak tanır (Wang vd., 2022). Bu süreçte, bilgilerin edinilmesi, depolanması, uygulanması ve oluşturulması gibi unsurlar, işletmelerin çevresel etkiyi azaltmalarına ve kaynakları daha verimli kullanmalarına yardımcı olarak sürdürülebilirliklerini doğrudan etkiler (Widyanti vd., 2023). Ayrıca, yeşil bilgi teknolojileri girişimleri, sadece finansal performansı değil, aynı zamanda kurumsal değerlerin yükselmesini sağlayarak işletmelere önemli avantajlar sunar (Haleem vd., 2024).

İşletmelerin verimliliğinin artmasında, bilgi ve verilerin doğru bir şekilde yönetilmesi ve yeşil iş süreçlerine entegre edilmesi, çevresel ve ekonomik sürdürülebilirliği sağlamak açısından kritik bir öneme sahiptir.

Bu anlayış rekreasyon işletmelerinde de doğal kaynakların korunmasında ve ekonomik büyüme arasında bir denge kurulmasını sağlarken toplum ve bireyler arasında bilinçlenme, bilgi edinme gibi faydaları da bulunmaktadır. Özellikle spor ve rekreasyon tesislerinin kurulumu sırasında, sürecin doğru şekilde izlenmesi, bu tesislerin sürdürülebilir bir biçimde yönetilmesini sağlar ve çevresel etkilerinin azaltılmasına katkıda bulunurken (Özdedeoğlu ve Erdoğan, 2023) bunun yanında sosyal, kültürel ve sportif anlamda geniş bir hizmet yelpazesine sahip olan rekreasyon alanları ; üretim-tüketim-atık zinciri dengesi, enerji sistemlerinde geri dönüşüm modellerinin benimsenmesi, ekolojik kayıpların azaltılmasından doğal yaşama ortamlarının korunması gibi farklı disiplinle de ilişkilidir (Balcı ve Koçak, 2014).Tüm bu unsurlar, iklim değişikliğiyle mücadelede ve sürdürülebilir bir gelecek inşa etmede birbirini tamamlayan kritik faktörlerdir. Sonuç olarak, bu çalışma, rekreasyon işletmelerinde kullanılan yönetim ürünlerinin geri dönüşümü ve sürdürülebilirlik süreçlerinin etkinliğini inceleyerek, bu konudaki bilgi birikimini artırmayı hedeflemektedir. Elde edilen bulgularla birlikte, ölçeğin Türkçe' ye uyarlanması ve literatüre kazandırılması sağlanarak, sürdürülebilirlik ve yeşil bilgi yönetimi gibi önemli konularda Türkçe alan yazınının zenginleşmesine katkıda bulunulacaktır. Bu süreç, benzer araştırmaların Türkçe kaynaklar

üzerinden yapılmasına olanak tanıyarak, gelecekteki çalışmalara da bir başlangıç noktası oluşturmayı amaçlamaktadır.

Bilgi Yönetimi

Günümüzün hızla değişen ve gelişen dünyasında, rekabetin giderek arttığı ve teknolojinin hızla ilerlediği bir ortamda, ülkelerin ekonomik büyümelerinde girişimcilik ve yenilikçi yaklaşımlar önemli birer stratejik unsur haline gelmiştir. Bu rekabetçi ortamda, işletmelerin performansını artıracak ve onlara rekabet avantajı sağlayacak en temel faktörlerden biri, bilginin etkin bir şekilde yönetilmesidir. Bilgi, doğru bir şekilde yönetildiğinde, uygulanıp geliştirildiğinde ve gerektiği şekilde kullanıldığında, doğal bir değer taşır (Mardani vd., 2018).

Bilgi yoğun yenilikçi girişimciler, bilgiyi yaratma, yayma ve kullanma süreçlerinde aktif bir rol üstlenirler. Yeni ürünler ve teknolojiler geliştiren bu girişimciler, ekonomiye önemli bir dinamizm ve değişim getirir. Bilginin yaratılması ve yayılması, ekonomik yapının evriminde belirleyici bir rol oynar ve girişimciler, bu süreçleri yönlendirerek ekonomilere yenilikçi bir ivme kazandırır (Malerba ve McKelvey, 2019). Sonuç olarak, bilgi yönetimi ve yenilikçi girişimcilik, ekonomik büyüme ve gelişim için temel unsurlar arasında yer almakta olup, işletmelerin rekabetçi ortamda başarıya ulaşabilmesi için stratejik bir öneme sahiptir.

Etkili bilgi yönetimi, organizasyonların iş performansını ve yenilikçiliğini artırmada kritik bir rol oynamaktadır. Bu süreç, organizasyonel bilgi ve uzmanlıktan etkin şekilde yararlanarak, organizasyonun daha verimli çalışmasını sağlar. Ancak, bu tür bir yönetim modelinin başarılı olabilmesi için organizasyon kültüründe ve tüm düzeylerde bağlılıkta önemli bir değişiklik yapılması gerekmektedir (Grupta vd., 2000). Bilginin doğru bir şekilde yönetilmesi, sadece bilgiye sahip olmakla kalmayıp, bu bilgiyi yaratma, paylaşma ve uygulama yeteneğine de dayanır. Küresel ekonomik çerçevede meydana gelen hızlı değişimlerle birlikte, bilgi yönetiminin önemi daha da artmaktadır. Bu değişimler, işyerlerinde başarıya ulaşmayı ve karmaşık yeni politikaların, stratejilerin ve uygulamaların etkin bir şekilde hayata geçirilmesini gerektirmektedir. Bu bağlamda, bilgi yönetimi, organizasyonların çevresel değişimlere uyum sağlamasını, yenilikçi çözümler geliştirmesini ve rekabet avantajı elde etmesini sağlayan temel bir araçtır (Neef, 1999).

Bilgi yönetimi, organizasyonların verimli bir şekilde faaliyet göstermesini sağlamak için kritik bir unsurdur ve bu süreç, küçükten büyüğe doğru kurumsal yönetim içinde önemli bir yer tutar (Adekunle vd., 2022). Bilgi yönetiminin amacı, insanların ve kuruluşların bilgiye etkin bir şekilde erişmelerini, işlemelerini ve kullanmalarını sağlamaktır. Bu, bilginin nasıl yaratıldığı, edinildiği, düzenlendiği, depolandığı, dağıtıldığı ve kullanıldığı üzerinde kontrol sağlanmasını gerektirir (Detlor, 2010). Bu bağlamda, etkili bir bilgi yönetimi, organizasyonel verimliliği artırarak, iş süreçlerinde önemli iyileşmeler ve yenilikçi çözümler sunabilir. Ancak, bilgi yönetimi sadece mevcut bilgi akışını iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda daha geniş organizasyonel sorunları çözmede de kritik bir rol oynar. Örneğin, işletmelerde envanter sorunlarına ilişkin daha fazla içgörü sağlayarak, belirsizliği azaltmak ve etkin karar alma süreçlerini desteklemek mümkündür. Bununla birlikte, gelişmiş bilgi yönetimi sistemlerinin benimsenme faydaları henüz yeterince araştırılmamıştır (Adekunle vd., 2022). Bilgi yönetimi yeteneklerinin geliştirilmesi, organizasyonların mevcut ekonomik ortamda rekabet edebilmesi ve uzun vadede hayatta kalabilmesi için büyük önem taşır. Bu, özellikle şirket içindeki bilgi

üretimine ve bunun çeşitli departmanlar ve işlevler arasında etkili bir şekilde dağıtılmasına odaklanmayı gerektirir (Chauhan ve Kalkis, 2023). Bu süreç, organizasyonların sadece günlük operasyonlarını iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda stratejik hedeflere ulaşmalarını destekler ve yenilikçi çözümler geliştirmelerini sağlar. Bilgi yönetimi, organizasyonların performansını doğrudan ve dolaylı olarak etkileyen önemli bir faktördür. Özellikle bilgi süreçleri ve altyapı yetenekleri aracılığıyla örgütsel performansın çeşitli yönlerinde olumlu etkiler yaratılabilir (Abuaddous vd., 2018). Bu süreç, yalnızca iş verimliliğini artırmakla kalmaz, aynı zamanda stratejik hedeflere ulaşılmasını da kolaylaştırır. Bilgiye erişim, işlem ve paylaşım yöntemleri, bir organizasyonun etkinliğini belirleyici unsurlar arasında yer alır. Bununla birlikte, bilgi yönetimi süreçlerinin özellikle yenilikçi organizasyonlarda önemli bir rol oynadığı vurgulanmalıdır. Yenilikçi bir organizasyon, bilgi yönetimini, yeni fikirlerin ortaya çıkmasını ve bu fikirlerin ticarileşmesini sağlayacak bir araç olarak kullanır. Bu bağlamda, bilgi paylaşımı, inovasyon sürecinin en kritik bileşenidir. Bilgiyi etkili bir şekilde paylaşmak, organizasyon içindeki farklı paydaşların yenilikçi çözümler geliştirmesine ve mevcut süreçleri iyileştirmesine olanak tanır (Areed vd., 2020). Ayrıca, bilgi yönetimi yeteneklerinin geliştirilmesi, organizasyonların mevcut ekonomik koşullarda sürdürülebilir bir şekilde büyümesini ve hayatta kalmasını sağlamak için hayati öneme sahiptir. Bu süreç, şirket içindeki bilgi yaratımına ve bu bilginin departmanlar arasında etkin bir şekilde dağıtılmasına odaklanmayı gerektirir. Organizasyonların bilgiye dayalı stratejiler geliştirmesi, hem iç süreçlerini iyileştirmelerini hem de dış çevredeki değişimlere hızla uyum sağlamalarını sağlar (Chauhan ve Kalkis, 2023). Sonuç olarak, bilgi yönetimi, organizasyonların sadece operasyonel verimliliğini değil, aynı zamanda yenilikçilik ve uzun vadeli rekabet avantajlarını da artıran bir faktördür. Bu nedenle, bilgi süreçlerinin geliştirilmesi ve bu süreçlerin organizasyonel hedeflere entegre edilmesi, organizasyonların başarısı için kritik bir öneme sahiptir.

Yeşil Bilgi Yönetimi

Farklı sektörlerdeki işletmeler, artan rekabet koşullarında dünya üzerindeki sınırlı kaynakları bazen bilinçli bazen de bilinçsiz bir şekilde tüketerek çevresel zararlar yaratmaktadır. Bu noktada, işletmelerin alacağı doğru kararlar ve uygulamalar, çevresel etkilerin azaltılması ve sürdürülebilirlik bilincinin oluşturulması açısından büyük bir öneme sahiptir. Birleşmiş Milletler'in 1987 tarihli Dünya Çevre ve Kalkınma Komisyonu Raporu, uzun vadeli çevresel sorunlara ilişkin ortak algıların geliştirilmesi gerektiğini ve çevreyi koruma ve iyileştirme konusunda uygun çabaların tanımlanmasının önemini vurgulamakta (UN, 1987) ve bu raporda belirtilen görüşler Eylül 2015'te gerçekleştirilen Birleşmiş Milletler Sürdürülebilir Kalkınma Zirvesi'nde de pekiştirilmiş ve 2030 Gündemi çerçevesinde dünya genelinde yoksulluğun azaltılması, refahın artırılması, kültürel ve sosyal değerlerin korunması ve çevresel zararların engellenmesi gibi hedefler benimsenmiştir (T.C. Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı, 2019). Bu sürdürülebilir kalkınma hedeflerine ulaşılabilmesi için bir dizi strateji uygulanabilir. Bu stratejilerden biri de, çevresel etkileri azaltmaya yönelik yeşil yönetim sistemleridir. Yeşil yönetim sistemleri, ekonomik ve çevresel yararları dikkate alarak işletmelerin çevre dostu kararlar almasını teşvik eden önemli bir araçtır (Cao vd., 2019). Sürdürülebilir kalkınma için kurumsal sürdürülebilirliği destekleyen ve iyileştirilmiş karlılık ile verimlilik sağlayan yeşil yönetim sistemleri, emisyonlar, atık deşarjı, atık bertarafı ve

enerji verimliliği gibi unsurları bir araya getirerek çevresel sorumlulukları daha etkili bir şekilde yönetmeyi mümkün kılar (Mustapha vd., 2017). Yeşil yönetim sistemleri içinde, yeşil bilgi yönetimi önemli bir yer tutar. Yeşil bilgi yönetimi, çevresel faktörleri tüm bilgi yönetimi süreçlerine entegre etmeyi amaçlayan bir yaklaşımdır (Yu vd., 2022). Bu kavram, kuruluşların yeşil çıkarları ve tutumları hakkında etkili bir iletişim sağlamanın yanı sıra, yeşil inovasyonu ve kurumsal sürdürülebilir kalkınma faaliyetlerini de büyük ölçüde etkiler ve her iki faktörü de olumlu yönde geliştirir (Abbas ve Sağsan, 2019). Yeşil bilgi yönetimi, yalnızca çevresel sürdürülebilirlik sağlamakla kalmaz, aynı zamanda işletmelerin çevresel performanslarını artırmalarına ve sürdürülebilirlik hedeflerine ulaşmalarına katkıda bulunur. Sonuç olarak, işletmelerin çevresel etkilerini azaltmak ve sürdürülebilir kalkınma hedeflerine ulaşmak için yeşil yönetim ve yeşil bilgi yönetimi gibi stratejik sistemler ve yaklaşımlar büyük önem taşımaktadır. Bu tür sistemler hem çevresel sorumlulukları yerine getirmeyi hem de işletmelerin verimliliklerini artırmayı hedefleyen bütünsel bir yaklaşım sunmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

“Rekreasyon İşletmelerinde Yeşil Bilgi Yönetimi Ölçeğinin” Türkçeye uyarlanması hedeflenen bu araştırma, mevcut durumu belirlemeye yönelik betimsel bir çalışmadır. Araştırmada, betimsel tarama modeli kapsamında anket (survey) yöntemi tercih edilmiştir.

Yeşil bilgi yönetimi bireylerin katıldıkları rekreasyonel faaliyetlerde rekreasyonel işletmeler tarafından kullanmış olan malzemelerin imha edimi ve ofis içindeki ürünlerin organik ya da sürdürülebilir olması konusunda önemli bir yer kaplamaktadır. Bu bakımdan yeşil bilgi yönetimi ve sürdürülebilirliğin incelendiği çalışmalar alan yazında günümüzde gündeme gelen ve tartışılan başlıca konular arasındadır. Bu çerçevede Yu vd. (2022) tarafından geliştirilen “Yeşil Bilgi Yönetimi” ölçeği sayesinde rekreasyonel işletmelerde kullanılan yönetim ürünlerin geri dönüşümü ve sürdürülebilirliği incelenmesi mümkün hale gelmiştir. Bu çalışma ile, ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması yapılarak literatüre katkı sağlamak amaçlanmaktadır. Böylelikle benzer araştırmaların, Türkçe alan yazınında yapılması için bir başlangıç noktası oluşturmak hedeflenmektedir.

Çalışma Grubu

Araştırma kapsamında daha kozmopolit bir evren elde etmek amacıyla araştırmanın evrenini Ankara ve Eskişehir'deki spor salonu, organizasyon şirketi, yerel yönetimlerin organizasyon birimleri vb. rekreasyon alanlarında yönetici pozisyonunda bir işte çalışan 321 oluşturmaktadır. Kolayda örnekleme, yeterli sayıda örneğe ulaşılan kadar en uygun katılımcının gönüllü olarak seçilmesi ilkesine dayanmaktadır (Gürbüz ve Şahin, 2018). Google Formlar aracılığıyla hazırlanan sorular, çevrimiçi veri toplama araçlarıyla katılımcılara ulaştırılmış; bunun yanı sıra, basılı anket formları yüz yüze uygulamalar yoluyla da toplanmıştır.

Güvenilir bir faktör analizi için katılımcı sayısının 100-200 (Tabachnick ve Fidell, 2007) veya kullanılan madde sayısının 10 katı kadar örneklem büyüklüğü (Kline, 2014) olması önerilir. Örneklem büyütülerek daha iyi sonuçlar alınabilir (Büyüköztürk, 2007; Gürbüz ve Şahin,

2018; Ural, 2011). Bu bağlamda uyarlamalı bir çalışma için 321 katılımcının yeterli olduğu düşünülmektedir.

Veri Toplama Aracı

Yönetim sistemindeki sürdürülebilirliği ölçmeyi amaçlayan ve Yu vd. (2022) tarafından geliştirilen ölçek, 5 faktör ve 26 sorudan oluşmaktadır. Bu ölçek, sürdürülebilirlik uygulamalarının etkinliğini ve çeşitli boyutlarını değerlendirirken kullanılan kapsamlı bir araçtır. Ölçeğin güvenilirliğini ve geçerliliğini sağlamak amacıyla yapılan analizlerde, KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) değeri 0,89 olarak belirlenmiştir. KMO değeri, veri setinin faktör analizi için uygunluğunu gösteren bir ölçüttür ve 0,89'luk bir değer, yüksek bir uyumluluğa işaret etmektedir, bu da faktör analizinin güvenilir bir şekilde yapılabileceğini göstermektedir.

Bu ölçek, katılımcıların yönetim sistemindeki sürdürülebilirlik uygulamalarına ilişkin görüşlerini ölçmek için 5 dereceli Likert tipi bir ölçek formatında düzenlenmiştir. Katılımcılar, ölçek maddelerine "Kesinlikle Katılmıyorum (1)", "Katılmıyorum (2)", "Biraz Katılıyorum (3)", "Katılıyorum (4)" ve "Kesinlikle Katılıyorum (5)" seçenekleriyle yanıt verebilmektedirler. Bu format, bireylerin görüşlerini daha hassas bir şekilde ifade etmelerine olanak tanır ve sürdürülebilirlik uygulamalarına ilişkin tutumları, algıları ve değerlendirmeleri ölçmede etkili bir yöntemdir.

Ölçeğin faktör yapısı ve Likert tipi yanıt seçenekleri, sürdürülebilirlik ile ilgili çeşitli boyutları ele alarak katılımcıların yönetim sistemlerinin bu alandaki durumunu daha ayrıntılı bir şekilde değerlendirmelerine yardımcı olmaktadır.

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde, verilerin güvenilirliğini ve geçerliliğini sağlamak amacıyla SPSS 26 ve Amos 21 paket programları kullanılmıştır. Bu programlar, verilerin detaylı bir şekilde incelenmesi ve doğru bir şekilde yorumlanabilmesi için oldukça etkili araçlar sunmaktadır. Verilerin yorumlanmasında kullanılan başlıca analiz yöntemleri arasında katılımcılara yönelik demografik bilgilerin incelenmesi için yüzde (%) ve frekans dağılımları yer alırken, ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacıyla Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmıştır.

Özellikle, ölçeğin dilimize uyum gösterip göstermediğini belirlemek ve ölçeğin faktör yapısının doğruluğunu test etmek için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır. Doğrulayıcı Faktör Analizi, bir ölçeğin önceden belirlenen faktör yapısına ne kadar uygun olduğunu test etmek için kullanılan güçlü bir istatistiksel yöntemdir. Bu analiz, ölçeğin dil adaptasyonu sırasında ortaya çıkabilecek uyumsuzlukları belirlemek ve ölçeğin kültürel bağlama uygunluğunu test etmek amacıyla oldukça faydalıdır.

Reliability (güvenilirlik) analizleri, özellikle ölçeğin iç tutarlılığını ölçmek için önemli bir yer tutar ve bu sayede ölçeğin maddelerinin birbirleriyle tutarlı olup olmadığını değerlendirebilirsiniz. SPSS programı üzerinden yapılan güvenilirlik analizi, Cronbach Alfa katsayısını belirleyerek ölçeğin güvenilirlik düzeyini ortaya koymaktadır. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ise, ölçeğin yapısal geçerliliğini test etmek ve maddelerin doğru bir şekilde faktörler arasında gruplanıp gruplanmadığını görmek için kullanılmıştır.

Bu yöntemler, ölçeğin hem geçerliliğini hem de güvenilirliğini sağlamaya yönelik önemli analizler olup, araştırmanın bulgularının doğruluğunu ve geçerliliğini artırmıştır.

BULGULAR

Araştırma katılımcılarının demografik özellikleri düzenlenmiş ve Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcı Demografik Durumları

Cinsiyet	N	F%
Kadın	245	76.3
Erkek	76	23.7
Toplam	321	100
Medeni Durum	N	F%
Evli	75	23.4
Bekar	246	76.6
Toplam	321	100
Yaş	N	F%
18-22 Yaş	106	33
23-27 Yaş	145	45.2
28-32 Yaş	54	16.8
33 ve Üzeri Yaş	16	5
Toplam	321	100
Eğitim Durumu	N	F%
Lise ve Altı	61	19
Önlisans/Lisans	138	43
Lisansüstü	122	38
Toplam	321	100

Yapılan ankete katılan bireylerin demografik özellikleri incelendiğinde, katılımcıların çoğunluğunu kadınlar oluşturmaktadır. Katılımcıların %76,3'lük oranla 245 kişi kadınlardan oluşurken, geri kalan %23,7'lik kısmı ise erkeklerden oluşmaktadır ve bu da toplamda 76 erkeğe tekabül etmektedir. Bu veriler, kadınların anketin uygulanmasında daha fazla katılım gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Katılımcıların medeni durumlarına bakıldığında, %23,4'lük bir oranla 75 kişi evli olduğu belirtilmiştir. Diğer yandan, katılımcıların %76,6'lık oranla 246 kişi bekar olduklarını belirtmiştir. Bu dağılım, çoğunluğun bekar olduğunu ve evli katılımcı sayısının ise nispeten daha düşük olduğunu göstermektedir.

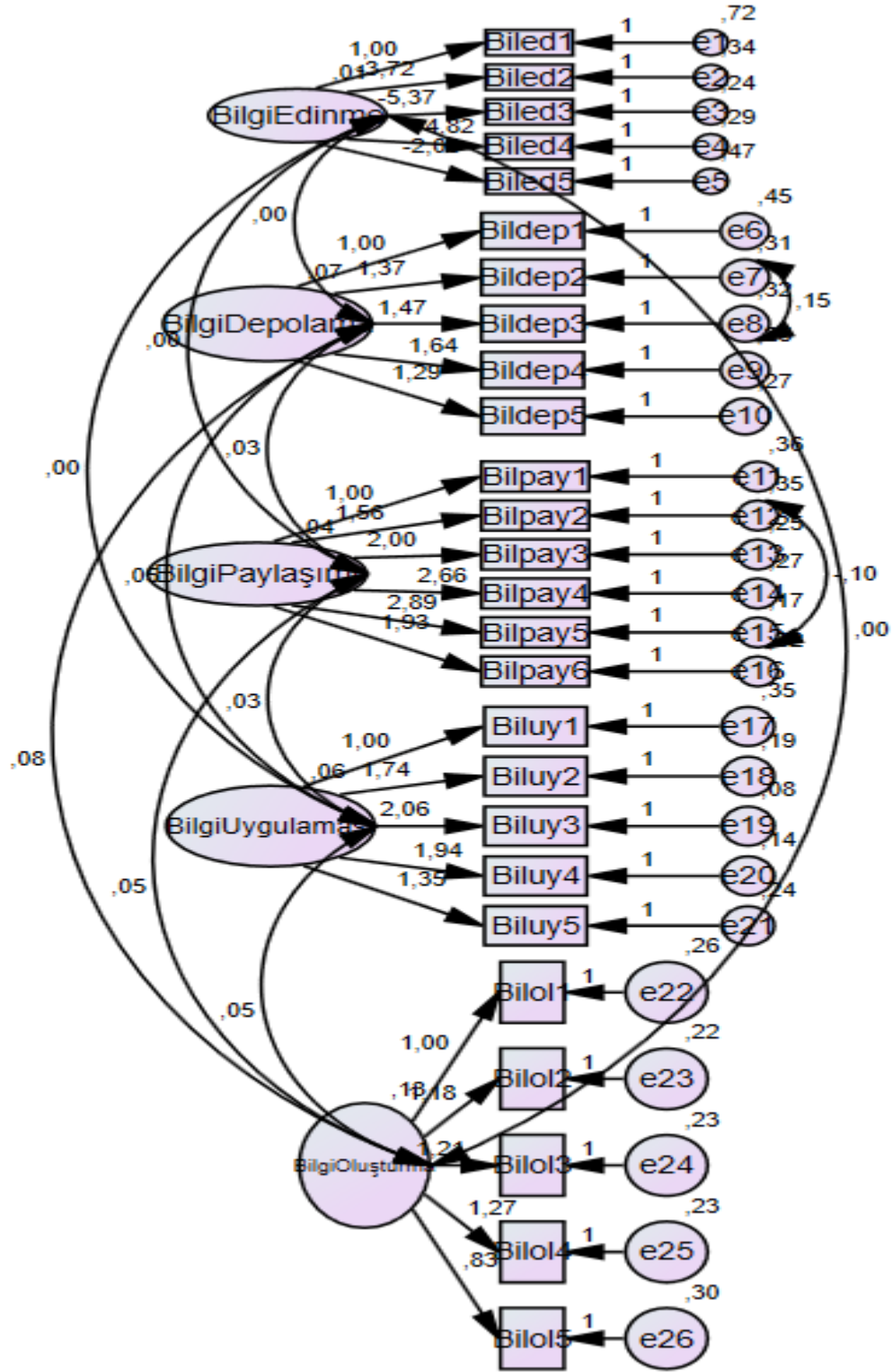
Yaş grupları incelendiğinde, katılımcıların büyük bir kısmının 23-27 yaş arasında olduğu görülmektedir. Bu yaş grubunda yer alan kişi sayısı %45,2' lik oranla 145 kişidir. Diğer yaş gruplarına bakıldığında ise, %33'lük bir dilimle 106 kişi 18-22 yaş arasında, %16,8'lik bir dilimle 54 kişi 28-32 yaş arasında yer almaktadır. Ayrıca, %5'lik bir oranla 16 katılımcının yaşının 33 ve üzerinde olduğu belirtilmiştir. Bu bulgular, katılımcıların büyük bir kısmının genç yetişkinlerden oluştuğunu ve özellikle 23-27 yaş grubunun baskın olduğunu göstermektedir.

Eğitim durumu açısından ise, katılımcıların büyük bir kısmı önlisans, lisans eğitim seviyesindedir. Katılımcıların %19' luk oranla 61 kişi lise ve altı eğitim düzeyine sahipken, %43'lük oranla 138 kişi önlisans ve lisans seviyesindedir. Ayrıca, %38' lük bir diğer grup ise lisansüstü eğitim düzeyine sahip olup 122 kişiyi kapsamaktadır. Bu bulgu, katılımcıların

büyük çoğunluğunun daha yüksek eğitim seviyelerine sahip olduğunu ve eğitim düzeyinin genel olarak yüksek olduğunu göstermektedir.

Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)

Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA), önceden belirlenmiş ilişki yapılarının doğruluğunu test etmek için kullanılan bir tekniktir. Bu yöntem, özellikle kültürlerarası uyarlama çalışmalarında, bir ölçme aracının geçerliliğini değerlendirmek için tercih edilmektedir. Açıkladığı yapıyı doğrulamaya yönelik olarak DFA, yapı geçerliliği testleri için önemli bir araçtır. Öte yandan, Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA), doğrulayıcı faktör analizinin anlamlı sonuçlar vermediği durumlarda kullanılmaktadır (Hair vd, 2010). Bu çerçevede, rekreasyon işletmelerinde yeşil bilgi yönetimi ölçeğinin yapısının uyumunu incelemek amacıyla DFA uygulanmıştır. Bu analiz, yeşil bilgi yönetimi ölçeğinin rekreasyonel alanlarda yapısal olarak doğrulanıp doğrulanmadığını ve geçerliliğini ortaya koymak için kullanılmıştır. Çalışmada, 321 katılımcıdan veri toplanarak doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 1’de sunulmuştur. Verilerin normal dağılım gösterdiği gözlemlenmiş ve analiz için SPSS AMOS 21 (Analysis of Moment Structures) programı kullanılmıştır. DFA ile elde edilen faktör yapısına ilişkin faktör madde ilişkilerinin gösterildiği path diyagramı, Şekil 1’de yer almaktadır.



Şekil 1. Rekreasyon İşletmelerinde Yeşil Bilgi Yönetimi Ölçeğine Ait Path Diyagramı

Bu çalışmada bazı boyutlara ait sorularda modifikasyon yapılmıştır. Yapılan modifikasyonlardan önce ve modifikasyon yapıldıktan sonraki değerler aşağıda Tablo 3 'de verilmiştir. DFA analizinde ele alınan değerler ise; χ^2/sd (CMIN/DF), RMSEA, CFI, GFI ve IFI değerleridir (Ye vd., 2014 akt: Hu ve Bentler, 1999).

Tablo 2. Rekreasyon işletmelerinde yeşil bilgi yönetimi ölçeği doğrulayıcı faktör analizi sonuçları

Uyum indeksleri	Raybyö modifikasyon öncesi DFA analizi değerleri	Raybyö modifikasyon sonrası DFA analizi değerleri
X2/sd	3.551	2.898
RMSEA	.089	.077
CFI	.755	.913
GFI	.809	.864
IFI	.758	.914

Tablo 3. Yapısal eşitlik modeli kapsamında, modelin uyum iyiliğini değerlendirmek için kullanılan kabul edilebilir sınırlar

Uyum indeksleri	İyi uyum	Kabul edilebilir uyum değer aralıkları
GFI	$0.90 \leq GFI \leq 1.00$	$0.85 \leq GFI \leq 0.99$
IFI	$0.95 \leq IFI \leq 1$	$0.90 \leq IFI \leq 0.95$
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.05 \leq RMSEA \leq 0.08$
CFI	$0.90 \leq CFI \leq 1.0$	$0.90 \leq CFI \leq 0.97$
X2/sd	$X2/sd \leq 3$	$X2/sd \leq 5$

Kaynak: Ye vd., 2014 akt: Hu ve Bentler, 1999.

Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonucunda, oluşturulan modelde uyum iyiliği değerleri incelendiğinde x2/sd: 2,898 RMSEA: ,077 CFI: ,913 GFI: ,864 IFI: ,914 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerlerin, literatürde kabul edilebilir sınırları içinde olduğu tespit edilmiştir (Hu ve Bentler, 1999). Bu bağlamda, kabul edilebilir uyum iyiliği değerleri Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 2'te, doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonuçlarından elde edilen uyum indekslerine ilişkin değerler sunulmaktadır. Bu değerler, modelin uyum iyiliğini değerlendirmek amacıyla kullanılan çeşitli kriterlerle karşılaştırılmıştır. Tablo 3'te ayrıntılı olarak açıklanan kabul edilebilir uyum iyiliği aralıkları dikkate alındığında, özellikle x²/sd (CMIN/DF) değerlerinin DFA için iyi bir uyum sağladığı gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra, diğer uyum indekslerinin ise literatürde belirtilen kabul edilebilir sınırlar içinde kaldığı ve modelin yeterli uyum gösterdiği anlaşılmaktadır.

Bu çerçevede, Tablo 2' de ortaya çıkan DFA sonuçlarının anlamlı ve tatmin edici düzeyde olması nedeniyle, modele ilişkin doğrulayıcı faktör analizi yeterli görülmüş ve ek olarak açıklayıcı faktör analizine (AFA) başvurulmasına gerek duyulmamıştır (Hair vd., 2010). Uyum indekslerinin kabul edilebilir aralıklarda olması, ölçme aracının yapısının doğrulandığını ve modelin test edilen veriyle uyumlu olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak Tablo 2' de ortaya çıkan bulguların Tablo 3' de ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi kabul edilebilir sonuçları ile uyumlu olduğu ve ölçme aracının teorik yapıya uygun bir şekilde doğrulandığını ortaya koymaktadır. Ayrıca, elde edilen bu veriler ölçeğin Türk kültürüne başarılı bir şekilde uyarlanmasına ve yapı geçerliğinin sağlandığına dair önemli bir kanıt sunmaktadır.

Rekreasyon İşletmelerinde Yeşil Bilgi Yönetimi Ölçeğinin Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Ölçek geliştirme ve uyarlama süreçlerinde, geçerlilik analizleri tamamlandıktan sonra ölçeğin güvenilirliğinin detaylı bir şekilde incelenmesi gerekmektedir. Güvenirlik analizi, bir ölçeğin

ölçmek istediği yapıyı tutarlı ve kararlı bir biçimde ölçüp ölçmediğini belirlemek açısından büyük önem taşımaktadır. Rekreasyon işletmelerinde yeşil bilgi yönetimi ölçeğinin güvenilirliği, öncelikle iç tutarlılık katsayıları hesaplanarak değerlendirilmiştir. İç tutarlılık, ölçeğin maddelerinin birbiriyle ne kadar uyumlu olduğu ve aynı kavramsal yapıyı ölçüp ölçmediği ile ilgilidir. Bu bağlamda, iç tutarlılığın değerlendirilmesinde en yaygın kullanılan yöntemlerden biri Cronbach Alfa katsayısının hesaplanmasıdır (DeVellis, 2003).

Cronbach Alfa katsayısı, ölçeğin iç tutarlılığını belirlemek amacıyla kullanılan istatistiksel bir ölçüttür ve ölçeğin tüm maddelerinin birlikte güvenilir bir yapı oluşturup oluşturmadığını analiz etmek için tercih edilmektedir (Yaşlıoğlu, 2017). Eğer bir ölçeğin Cronbach Alfa değeri yüksekse, bu durum ölçeğin maddelerinin birbirleriyle tutarlı olduğunu ve ölçekte yer alan ifadelerin aynı yapıyı değerlendirdiğini gösterir. Literatürde, bir ölçeğin güvenilir olarak kabul edilebilmesi için Cronbach Alfa katsayısının belirli bir eşik değerinin üzerinde olması gerektiği ifade edilmektedir. Örneğin, birçok araştırmacı tarafından, kabul edilebilir bir güvenilirlik düzeyi için Cronbach Alfa katsayısının en az 0,70 olması gerektiği belirtilmektedir (Yaşlıoğlu, 2017; Karakoç ve Dönmez, 2014). Ancak, bazı çalışmalarda bu sınırın biraz daha esnetilebileceği ifade edilmektedir. Nitekim, Pai ve Chary (2013) tarafından yapılan çalışmada, bir ölçeğin güvenilir olarak kabul edilebilmesi için Cronbach Alfa değerinin 0,60'ın üzerinde olması gerektiği ifade edilmiştir.

Bu doğrultuda, rekreasyon işletmelerinde yeşil bilgi yönetimi ölçeğinin güvenilirlik analizi yapılmış ve Cronbach Alfa katsayıları hesaplanarak değerlendirilmiştir. Tablo 4'te, ölçeğin farklı alt boyutları için elde edilen Cronbach Alfa değerleri sunulmaktadır. Bu değerler incelenerek, ölçeğin genel güvenilirlik düzeyi hakkında kapsamlı bir yorum yapılmış ve ölçeğin kullanım açısından ne derece güvenilir olduğu değerlendirilmiştir.

Tablo 4. Rekreasyon İşletmelerinde Yeşil Bilgi Yönetimi Ölçeği Cronbach Alfa Değerleri

Boyutlar	Cronbach alfa değeri	N (Madde Sayısı)
Bilgi Edinme	.715	5
Bilgi Depolama	.714	5
Bilgi Paylaşımı	.733	5
Bilgi Uygulaması	.791	6
Bilgi Oluşturma	.741	5
Ölçek Toplam	.882	26

Tablo 4'te, ölçek boyutlarının ve ölçeğin genelinin Cronbach Alfa değerleri yer almaktadır. 5 maddeden oluşan bilgi edinme boyutunun Cronbach Alfa değeri 0,715, 5 maddeden oluşan bilgi depolama boyutunun 0,714, 5 maddeden oluşan bilgi paylaşımı boyutunun 0,733, 6 maddeden oluşan bilgi uygulaması boyutunun 0,791 ve 5 maddeden oluşan bilgi oluşturma boyutunun 0,741 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, ölçeğin bütünsel olarak hesaplanan Cronbach Alfa değeri 0,882'dir. Bu değerler doğrultusunda, rekreasyon işletmelerinde yeşil bilgi yönetimi ölçeğinin güvenilirlik analizi ile iç tutarlılık gösterdiği ve yüksek güvenilirliğe sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Ölçeğin Yorumu

Rekreasyon İşletmelerinde Yeşil Bilgi Yönetimi Ölçeğinin Türkçeye uyarlanmış hali, yapılan kapsamlı analizler sonucunda 26 maddeden oluşan ve beş faktörlü bir yapı sergileyen bir ölçek olarak şekillenmiştir. Bu ölçek, rekreasyon işletmelerinde yeşil bilgi yönetimi ile ilgili

algı ve tutumları ölçmek amacıyla geliştirilmiş olup, katılımcıların çeşitli ifadelerle verdikleri yanıtlar doğrultusunda değerlendirilmesine imkân tanımaktadır.

Ölçekte yer alan her bir maddeye verilecek yanıt seçenekleri, bireylerin düşüncelerini belirli bir ölçek üzerinde derecelendirmesine olanak sağlayan 5'li Likert tipi formatta düzenlenmiştir. Katılımcılar, ölçek maddelerini değerlendirirken "Kesinlikle Katılmıyorum (1)", "Katılmıyorum (2)", "Biraz Katılıyorum (3)", "Katılıyorum (4)" ve "Kesinlikle Katılıyorum (5)" şeklinde sıralanan beş farklı seçenekten birini işaretleyerek görüşlerini ifade etmektedirler. Likert tipi ölçekler, bireylerin belirli bir konuya ilişkin tutumlarını, algılarını ve değerlendirmelerini ölçmek için yaygın olarak kullanılan bir yöntemdir ve bu çalışmada da aynı amaç doğrultusunda tercih edilmiştir.

Ölçek maddeleri oluşturulurken, ters puanlanması gereken herhangi bir ifade kullanılmamış, dolayısıyla tüm maddeler doğrudan puanlanabilir bir yapıda tasarlanmıştır. Bu durum, ölçekten elde edilen puanların hesaplanmasını ve yorumlanmasını daha sade ve anlaşılır hale getirmiştir. Ölçekten alınacak toplam puanlar, her bir faktör için ayrı ayrı hesaplanacak olup, faktörlerin puan aralıkları belirli bir sistematik çerçevesinde düzenlenmiştir.

Ölçekte yer alan beş faktörden biri olan dördüncü faktör için katılımcıların alabileceği en düşük puan 6, en yüksek puan ise 30 olarak hesaplanmaktadır. Diğer dört faktör (birinci, ikinci, üçüncü ve beşinci faktörler) için ise en düşük puan 5, en yüksek puan 25 olarak belirlenmiştir. Bu puanlama sistemi, ölçeğin faktör bazında ayrıntılı değerlendirme yapılmasına olanak sağlamaktadır.

Ölçekten elde edilen toplam puanlar yorumlanırken, bireylerin belirli bir faktörde yüksek puan alması, o faktör kapsamında değerlendirilen tutum, algı veya davranışların yüksek düzeyde desteklendiğini ve olumlu bir eğilim sergilendiğini göstermektedir. Buna karşılık, düşük puanlar ise ilgili faktörde yer alan unsurların katılımcı tarafından daha az benimsendiğini, desteklenmediğini veya o alandaki farkındalığın düşük olduğunu ifade etmektedir.

Bu doğrultuda, rekreasyon işletmelerinde yeşil bilgi yönetimine yönelik farkındalığın, uygulamaların ve destekleyici tutumların seviyesini belirlemek amacıyla kullanılan bu ölçek, yöneticiler ve araştırmacılar için önemli bir değerlendirme aracı olarak öne çıkmaktadır. Elde edilen sonuçlar, işletmelerin sürdürülebilirlik politikalarını geliştirmelerinde, yeşil bilgi yönetimi uygulamalarını yaygınlaştırmalarında ve çevresel farkındalığı artırmalarında yol gösterici olabilir. Ayrıca, ölçekten elde edilen verilerin kapsamlı analizi, yeşil bilgi yönetimi konusunda sektör bazlı karşılaştırmalar yapılmasına ve stratejik kararların alınmasına da katkı sunabilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın temel amacı, “Yeşil Bilgi Yönetimi” ölçeğinin Türk diline ve kültürüne uyarlanmasıdır. Uyarılama sürecinde öncelikle dilsel eşdeğerlik sağlanmış, ardından kapsam geçerliliği hesaplanmış ve yapı geçerliliği analizleri yapılmıştır. Bu süreç, geçerlilik, güvenilirlik ve doğrulayıcı faktör analizlerini içermekte olup, iç tutarlılık güvenilirliği kullanılarak tamamlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, faktör yükleme eşiği ve öngörülen

uyum indekslerine göre, yapısal modelin ve ölçme modelinin Türkiye'ye ve orijinal faktör yapısına kabul edilebilir düzeyde uyduğu gözlemlenmiştir.

Ölçeğin güvenilirliği, Cronbach Alfa katsayısı ile ölçülmüştür ve bu değer 0,882 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, orijinal ölçekteki değerle örtüşmekte olup, yüksek bir iç tutarlılık göstermektedir. Bir ölçeğin iç tutarlılığı, maddeler arası tutarlılığı ve güvenilirliği açısından çok önemli bir göstergedir ve yapılan analizler, bu ölçeğin iç tutarlılığını sağladığını ortaya koymuştur. Dolayısıyla, bu uyarlanmış ölçek, Türk kültürüne ve diline uygun olarak güvenilir bir ölçüm aracı olarak kullanıma sunulabilir.

Ölçeğin yapı geçerliliği, doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile test edilmiştir. Yapılan analizler, 26 maddelik ve 5 boyutlu yapının Türk kültürüne uyum sağladığını göstermiştir. 5 boyutlu yapı, orijinal ölçekteki faktör yapısına benzer olarak kalmış, ancak yapılan analizlerde Türk kültürüne daha uygun bir yapı ortaya çıkmıştır. Bu bulgular, "Rekreasyon İşletmelerinde Yeşil Bilgi Yönetimi Ölçeğinin Türk kültürüne uyum sağladığını ve geçerli bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymaktadır.

Yu vd. (2022) tarafından Çin'de geliştirilen ve ofislerde malzeme kullanımı ve imhalarıyla ilgili sürdürülebilirlik düzeylerini ölçmeyi amaçlayan orijinal ölçek, 5 boyut ve 26 sorudan oluşmaktadır. Bu ölçek, Türkçeye uyarlanırken, 5 boyut ve 26 soru olarak korunmuş, ancak bazı boyutların Türk kültürüne daha uygun olduğu yapılan analizlerle belirlenmiştir. Bu durum, ölçeğin Türk kültürüne uygun bir biçimde şekillendirildiğini ve geçerliliğini sağladığını göstermektedir.

Ölçeğin her bir boyutunda uygun yapı güvenirlik değerleri elde edilmiştir. Analizler, iş yerlerinde ve ofislerde kullanılan ürünlerin, imhaların ve hizmetlerin sürdürülebilirlik düzeylerini 5 boyutta ölçebileceğimizi göstermektedir. Bu bulgular, araştırmanın amacına ulaşarak, "Rekreasyon İşletmelerinde Yeşil Bilgi Yönetimi Ölçeğinin Türk diline ve kültürüne uygun, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu kanıtlamaktadır.

Sonuç olarak, bu çalışma, "Rekreasyon İşletmelerinde Yeşil Bilgi Yönetimi Ölçeği"nin Türk kültürüne uyarlanması sürecinin başarılı bir şekilde tamamlandığını ve geçerlilik-güvenirlik analizlerinin ardından, ölçme aracının yüksek bir güvenirlik ve geçerliliğe sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, söz konusu ölçeğin, Türk dilinde ve kültüründe yapılacak benzer çalışmalar için güvenilir bir araç olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

KAYNAKLAR

- Abbas, J., & Sağsan, M. (2019). Impact of knowledge management practices on green innovation and corporate sustainable development: A structural analysis. *Journal of Cleaner Production*, 229, 611-620.
- Abuaddous, H., Sokkar, A., & Abualodous, B. (2018). The impact of knowledge management on organizational performance. *International Journal of Advanced Computer Science and Applications*, 9, 204-208.
- Adekunle, P., Aigbavboa, C., Akinradewo, O., Oke, A., & Aghimien, D. (2022). Construction information management: Benefits to the construction industry. *Sustainability*, 14(18), 11366.
- Areed, S., Salloum, S., & Shaalan, K. (2020). The role of knowledge management processes for enhancing and supporting innovative organizations: A Systematic Review., 143-161.
- Balcı, V., & Koçak, F. (2014). Spor ve rekreasyon alanlarının tasariminda ve kullaniminda çevresel sürdürülebilirlik. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 46-58.

- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*. (8. baskı). Pegem A.
- Cao, K., Chen, Y., & Qiang, B. (2019). Research on the construction of green management information system for sustainable development. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 688.
- Chauhan, H., & Kalkis, H. (2023). Knowledge management capabilities in the intra-organizational environment. *Human Factors, Business Management and Society*, 97(97).
- Detlor, B. (2010). Information management. *Int. J. Inf. Manag.*, 30, 103-108.
- DeVellis, R. F. (2003). Scale development theory and applications, Second Edition, *Applied Social Research Methods Series*, Cume 26.
- Gupta, B., Iyer, L. S., & Aronson, J. E. (2000). Knowledge management: practices and challenges. *Industrial Management & Data Systems*, 100(1), 17-21.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri-feselefe-yöntem-analiz* (5. baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Babin, B. J., & Black, W. C. (2010). Multivariate data analysis: A global perspective (Vol. 7).
- Haleem, F., Ilyas, M., & Jehangir, M. (2024). Driving organizational value through sustainable business processes and green information technology. *Business Process Management Journal*, 30(7), 2380-2400.
- Hasan, M. M., Nekmahmud, M., Yajuan, L., & Patwary, M. A. (2019). Green business value chain: A systematic review. *Sustainable Production and Consumption*, 20, 326-339.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- İnan, G. (2023). Geleceğimizi yeşil vergilerle şekillendirmek. *Mali Çözüm Dergisi*, 33, 1901-1905.
- Karakoç, F. Y., & Dönmez, L. (2014). Ölçek geliştirme çalışmalarında temel ilkeler. *Tıp Eğitimi Dünyası*, 13(40), 39-49.
- Kline, P. (2014). *An easy guide to factor analysis*. New York: Routledge.
- Malerba, F., & McKelvey, M. (2019). Knowledge-intensive innovative entrepreneurship. *Foundations and Trends® in Entrepreneurship*, 14(6), 555-681.
- Mardani, A., Nikoosokhan, S., Moradi, M., & Doustar, M. (2018). The relationship between knowledge management and innovation performance. *The Journal of High Technology Management Research*, 29(1), 12-26.
- Morozov, V. (2020). Information management methods and successful business., (3), 34-41.
- Mustapha, M., Manan, Z., & Alwi, S. (2017). Sustainable green management system (SGMS) – An integrated approach towards organisational sustainability. *Journal of Cleaner Production*, 146, 158-172.
- Neef, D. (1999). Making the case for knowledge management: The bigger picture. *Management Decision*, 37, 72-78.
- Özdedeoğlu, B., & Erdoğan, M. (2023). Sürdürülebilir spor ve rekreasyon tesislerinin planlamasında kuruluş dinamikleri: Fitness salonu örneği. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(100. Yıl Özel Sayısı), 45-55.
- P. Pai, Y., & T. Chary, S. (2013). Dimensions of hospital service quality: A critical review: Perspective of patients from global studies. *International Journal of Health Care Quality Assurance*, 26(4), 308-340.
- Sarkis, J., Koo, C., & Watson, R. T. (2013). Green information systems & technologies–this generation and beyond: Introduction to the special issue. *Information Systems Frontiers*, 15, 695-704.

- Sokoh, G. C., & Okolie, U. C. (2021). Knowledge management and its importance in modern organizations. *Journal of Public Administration, Finance and Law*, 20(1), 283-300.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Experimental designs using ANOVA* (Vol. 724). Belmont, CA: Thomson/Brooks/Cole.
- T.C. Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı, (2019). Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları Değerlendirme Raporu. https://Www.Sbb.Gov.Tr/Wp-Content/Uploads/2020/03/Surdurulebilir-Kalkinma-Amaclari-Degerlendirme-Raporu_13_12_2019-WEB.Pdf.
- Tuğaç, Ç. (2022). İklim değişikliği krizi ve şehirler. *Çevre Şehir ve İklim Dergisi*, 1(1), 38-60.
- UN (1987). Report of the World Commission on Environment and Development : note / by the Secretary-General. <https://digitallibrary.un.org/record/139811?v=pdf>.
- Ural, A. V. (2011). *Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi* (3. baskı). Detay Yayıncılık.
- Wang, S., Abbas, J., Sial, M. S., Álvarez-Otero, S., & Cioca, L. I. (2022). Achieving green innovation and sustainable development goals through green knowledge management: Moderating role of organizational green culture. *Journal of Innovation & Knowledge*, 7(4), 100272.
- Widyanti, R., Rajiani, I., & Basuki, B. (2024). Green knowledge management to achieve corporate sustainable development. *Journal of Infrastructure, Policy and Development*, 8(2), 2844.
- Yaşlıoğlu, M. M. (2017). Sosyal bilimlerde faktör analizi ve geçerlilik: Keşfedici ve doğrulayıcı faktör analizlerinin kullanılması. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 46, 74-85.
- Yu, S., Abbas, J., Álvarez-Otero, S., & Cherian, J. (2022). Green knowledge management: Scale development and validation. *Journal of Innovation & Knowledge*, 7(4), 100244.



Spor Bilimlerinde Eğitimde Araştırma Yöntemleri Dersine Yönelik Öğrenci Görüşleri

Ceren Nur TEMİZ¹, Ahmet Haktan SİVRİKAYA²

¹ Hungarian University of Sports Science, Budapest, Hungary. <https://orcid.org/0000-0001-9323-1008>

² Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0003-3452-6855>

To cite this article/ Atıf için:

Temiz, C. N. & Sivrikaya, A. H. (2025). Spor bilimlerinde eğitimde araştırma yöntemleri dersine yönelik öğrenci görüşleri. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 133-149.

Özet

Bu çalışma, öğrencilerin eğitimde araştırma yöntemleri dersi hakkındaki görüşlerini incelenmektedir. Veriler, homojen amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilen 9 katılımcı (4 kadın, 4 erkek) ile yapılan odak grup görüşmeleriyle toplanmıştır. Görüşme, doğruluğu desteklemek ve veri kaybını önlemek amacıyla hem sesli hem de görüntülü kayıt yapabilen Microsoft Teams programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara, uzman görüşü alınarak hazırlanan 1 ısınma sorusu ve 7 odak grup sorusu yöneltilmiştir. Görüşme yaklaşık 70 dakika sürmüştür. Öğrenciler, kendilerini profesyonel ve pedagojik alanda yeterli görmektedirler. Öğrenciler, araştırmaya karşı tutumlarının olumlu yönde geliştiğini belirtmişlerdir. Ders içeriği öğrencilerin beklentilerini karşılamış, ancak dersin uygulamalı kısmı ile ilgili öğrencilerin beklentileri bulunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Araştırma Yöntemi, Beden Eğitimi, Nitel Araştırma, Odak Grup, Öğrenci

Student Opinions on The Course of Research Methods in Education in Sport Sciences

Abstract

This study explores the students' views on the course of research methods in education. Data were collected through focus group discussions with 9 participants (4 female, 4 male) selected via homogeneous purposive sampling. The interview was carried out by using Microsoft Teams allowing both audio and video recording to support accuracy and prevent data loss. One warm up and seven focus group questions prepared with expert opinion were given to the participants. The interview took approximately 70 minutes. Students see themselves as competent in the professional and pedagogical field. Students stated that their attitudes towards research improved positively. The course contents met the expectations of the students, but there are student expectations for the practice of the course.

Keywords: Research Method, Physical Education, Qualitative Research, Focus Group, Student

GİRİŞ

İnsanoğlu var olduğu andan itibaren bilgiye ulaşmak ve bilgiyi üretmek için farklı yollara başvurmuştur. Bilgi çağı olarak da geçen 21.yy'da güvenli ve doğru bilgiyi elde etmek için, bilim ve bilimsel araştırmanın önemi kendini göstererek teknolojinin ilerlemesini ve ülkelerin gelişmesini sağlamıştır. Bu neden ile hızla ilerleyerek değişen dünyada bilimsel düşünme becerisine sahip, bilimsel araştırma yapabilen bireyleri yetiştirmek son derecede önemlidir. Bu sebepten dolayı eğitim vermekle sorumlu olan öğretmenlere ve geleceğin öğretmenlerine büyük bir görev düşmektedir (Aşıroğlu, 2016; Çakmak vd., 2015; Erçoşkun, 2019). Öğretmenlerin kendilerini geliştirerek elde ettikleri bilgileri sınıflarına getirebilmeleri öğrenme-öğretme sürecini doğrudan etkileyecektir. Öğretmenlerin öğrenci gelişimi ile ilgili performans takibini yapmada ve öğretim çıktılarını kontrol etmede bazı bilimsel yöntemleri ustaca kullanabilmesi gerekmektedir (Akkanat vd., 2017). Günümüzde öğretmenlerden araştırmacı bir rol üstlenerek sorunlara ve problemlere karşı hızlı çözüm önerileri üretebilen, atik, bulunduğu ortamda eğitim ve öğretimin kalitesini arttıran, çalışmalar yapan bir ruha sahip olmaları beklenmektedir (Demirezen ve Akhan, 2017).

Öğretmenlerin, bilimsel araştırma yetkinlikleri ve becerileri kazandırmak ayrıca araştıran öğretmen olabilmeleri amacıyla 2006 yılında YÖK tarafından öğretmen yetiştirme programların da kritik güncellemeye gidilmiştir. Öğretmenlerin araştıran, üreten, aydın kimselere olabilmeleri amacıyla “21 öğretmenlik lisans programından 19’unda Bilimsel Araştırma Yöntemleri (BAY) dersinin okutulmasına karar verilmiştir” (Tomakin, 2007). Bunlara ek olarak Bilim Tarihi ve BAY gibi dersler almaya başlamışlardır (YÖK, 2007). 2018 yılında yayınlanan güncel öğretmen yetiştirme ve lisans programı Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümüne bakıldığında (YÖK, 2018); “Eğitimde Araştırma Yöntemleri (eski adı: Bilimsel Araştırma Yöntemleri), Eğitimde Proje Hazırlama, Bilim Tarihi ve Felsefesi, Bilim ve Araştırma Etiği, Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminde Eylem Araştırması” dersleri de yer alarak bilimsel araştırmaya yönelik ders sayısı arttırılmıştır. Bu dersler ışığında öğretmen adaylarının bilimsel bir araştırmaya ulaşacak ve okuyacak ve anlayacak seviyede olmaları, karşılaştığı probleme karşı bilimsel süreçleri takip edecek, öğrendiği araştırma becerileri ile bilimsel çalışmalar yürütebilecek çok yönlü birer araştıran öğretmen olmaları beklenmektedir. Bu değişimlerin çağdaş eğitimin gereklerini yerine getirmede yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Öğrenci başarısını etkileyen en önemli faktörlerden biri öğretmendir (Cheryan vd., 2014; Çelik ve Katılmış, 2010; Hill vd., 2005). Öğrencilerin bilimsel becerileri ve bilimsel bakış açısı kazanabilmeleri için öğretmenlerin de bu donanıma sahip olması gerekmektedir. Öğretmenlerin araştırmacı bir düşünceye sahip olmaları, öğretimlerine rehberlik edip, sınıflarında yeni stratejiler uygulamalarında ve bu süreçte karşılaştıkları problemlerin üstesinden gelmelerinde etkili olmaktadır (Çepni ve Küçük, 2003). Öğretmenlerin edindikleri bilgiyi sınıflarına taşıyacakları aşıkardır. Bu nedenle hizmet öncesi dönemde araştırma becerisi kazanmak öğretmenlerin kişisel gelişimleri ve öğretmen nitelikleri arttırmada önemli bir etkidir.

Meslekte görev yapmakta olan öğretmenler üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında; Çepni ve Küçük (2003)’ün yaptığı çalışmada öğretmenlerin %79’u eğitim araştırmalarının

okullarında kullanmadıklarını, %91'inin araştırmalardan yararlanmadığını, öğretmenlerin sadece %12'sinin bilgiye ulaşma noktasında fikir sahibi olduğu belirlenmiştir. Öğretmenlerle ilgili yapılan çalışmaların sonuçlarında ağırlıklı olarak öğretmenlerin bilimsel araştırma konusunda kendini yeterli görmediği, bir kısmının çalışmalara olumlu yaklaşırken bir kısmının olumsuz tutum içinde olduğu, bilimsel çalışmaların vakit kaybı ve gereksiz olarak gördükleri, araştırmaların bir sonuca varacağını düşünmemeleri, bilgiye ulaşma yolları noktasında dahi yetersiz kaldıkları, ilgisizliklerin lisansüstü eğitim alma, makale okuma, kongre katılma gibi basamaklarda da devam ettiği (Balcı ve Kavak 2014; Çepni ve Küçük, 2003; Korkmaz vd., 2011; Yavuz, 2018) görülmektedir. Yapılan çalışmaların çoğunda öğretmenler bu becerileri kazanmaları aşamasında hizmet öncesi ve hizmet içi eğitimleri işaret etmektedirler

Öğretmen adayları ile yapılan çalışmalara bakıldığında, çoğunlukla tutum ve araştırma kaygısı üzerine çalışıldığı görülürken öğrencilerin görüşlerine doğrudan yer verilen çok az çalışma bulunmaktadır. Öğretmen adaylarının aldıkları ders sonrasında bilimsel araştırmaya karşı bakış açılarının olumlu yönde değiştiği (Ersoy ve İncebacak, 2016); makale yazabilecek seviyeye geldiklerini, dersin bireysel gelişime katı sağladığı, (Aksu,2018); bilimsel araştırmaya ait ders alan öğrenciler ile almayanların araştırma kaygı düzeylerinde farklılıklar olduğu (Bulduk ve Alp, 2021; Konokman vd., 2015; Yılmaz ve Çokluk, 2010) dair çalışmalar bulunmaktadır. Bunlara ek olarak, öğrencilerin alanları ile bilimsel araştırmayı birleştirmekte sorunlar yaşadıklarını belirlenmiştir (Aksu, 2018; Yıldırım vd., 2014). Küçüköğlu vd., (2014)'in rehber öğretmen adayları üzerinde yapılan çalışmada, öğrencilerin %55'i araştırma becerisi kazanmanın gelecekteki hayatlarını olumlu yönde etkileyeceğini düşünürken %18'i aksi yönde düşünmektedir. Öğretmen adayları, araştırma yapmanın gerekli olmadığını, %7,7'sinin makale incelediği, %3,3'ünün çelişkiye düştüğünde çözüm yolu olarak makaleden faydalandığı belirlenmiştir. Araştırma sonucunda araştırmacı öğretmen rolüne yeterli düzeyde erişilemediği belirlenmiştir

Araştırmacı öğretmenin yetiştirilmesi, doğal olarak öğretmen yetiştiren kurumların görevidir (Büyüköztürk, 1999). Öğretmen adaylarının lisans eğitimi sırasında bilimsel beceri kazanmak için aldıkları derslerin, araştırmacı öğretmen rolünü üstlenmelerine ve bu rol ile bulundukları okullarda yeniliği takip eden, bilimsel araştırma ve inceleme yapan öğretmen olmalarına etki etmesi beklenmektedir. BAY ilgili alınan diğer dersler öğretmenleri, öz-düzenleme becerilerini kullanarak eğitimi yönlendirmeleri ve eylem araştırmaları yoluyla karşılaştıkları problemleri çözmeleri, öğrenme sürecini aktif olarak değerlendirmeleri ve düzenlenmeleri konusunda teşvik edebilmelidir. Ancak bu sayede kuram ve uygulama arasındaki boşluk doldurulmuş ve karşılaşılan bazı problemler çözülmüş olur (Akkanat vd., 2017). Sözü edilen performans göstergelerini yerine getirebilmeleri için bilimsel araştırma süreçlerine hâkim olmaları ve uygulayabilmeleri için birer araştırmacı öğretmen olmaları gerekmektedir. Hemen her branşta bir öğretmen için araştırma kültürünün kazanılması önemlidir (Demirezen ve Akhan, 2017).

Günümüz eğitim anlayışında öğretmen adaylarının bilimsel araştırmalara yönelik yeterli bilgi ve beceriye sahip olması önemli bir gereklilik olarak görülmektedir (Şanlı, 2020). Tüm eğitim programlarında olduğu gibi beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin de bilimsel araştırma yetkinliklerine sahip olması beklenmektedir. Öğretmenlerin araştırmaya ve sorgulama yapan,

problem çözen, bilgiyi kullanan, araştırma becerisi kazanmış öğrenciler yetiştirmeleri gelecekte çok önemli ve değerli olacaktır (Karamustafaoğlu ve Meşeci, 2021). Bu düşüncenin ışığında araştırmanın amacı, lisans eğitimi sırasında zorunlu olarak okutulan eğitimde araştırma yöntemleri (EAYD) ve bilimsel araştırma yöntemleri (BAY) dersini almış olan beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının derse karşı görüşlerinin belirlenmesidir.

EAYD ve BAY dersini alan öğrencilerin derse karşı görüşlerinin belirlenmesi amacıyla aşağıdaki sorulara cevaplar aranacaktır:

EAYD ve BAY öğrencilere ne ifade ediyor?

EAYD ve BAY öğrencilere neler kazandırdı?

EAYD ve BAY öğrencilere araştırma olgusu kazandırdı mı?

Öğretmen adaylarının EAYD ve BAY derslerini almaları gerekiyor mu?

Beden eğitimi ve spor alanında bilimsel araştırma neden önemlidir?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada nitel araştırma yaklaşımlarından fenomenoloji deseni kullanılmıştır. Fenomenolojide amaç insan tecrübesini anlamaktır (Van Manen, 2007). Buradan hareketle fenomenoloji, 21.yy'ın başlangıcından beri deneyimleri anlamlandıran felsefi bir oluşumdur (Wilson, 2015). Fenomenoloji, insanların belirli bir kavramla ilgili anlayışlarını, hislerini ve algılarını açıklayan ve bu fenomeni nasıl tecrübe edeceklerini ortaya çıkarmak için kullanılan nitel bir araştırmadır. (Rose vd., 1995). Fenomenoloji sağlık ve sosyal olmak üzere pek çok bilimsel alanda yaygın olarak kullanılmaktadır (Tekindal ve Arsu, 2020).

Evren ve Örneklem

Bu araştırma 2020-2021 eğitim-öğretim döneminde Balıkesir Üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğretmenlik bölümü öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiş olup EAYD almış olan öğrencilerden (5 kadın, 4 erkek) oluşmaktadır. Çalışma grubunun büyüklüğü, araştırma soruları, odak grubun türü, görüşmenin yapısı ve araştırmacının görüşmeyi kontrol altında tutabilmesi kriterlerine göre tespit edilmiştir.

Örneklem tipi olarak benzeşik örneklem kullanılmıştır. Benzeşik örnekleme, farklılıkların az olduğu örneklem tipidir (Erdoğan vd., 2015). Başarılı öğrenciler seçilerek benzer durumlardaki fenomeni açıklayan örneklem tipi kullanılmıştır.

Tablo 1. Çalışma grubu özellikleri

İsim	Sınıf	Yaş	Cinsiyet
E1	2. sınıf	21-23	E
E2	3.sınıf	21-23	E
E3	2. sınıf	18-20	E
E4	3.sınıf	21-23	E
K1	2. sınıf	18-20	K
K2	3.sınıf	21-23	K
K3	3.sınıf	21-23	K
K4	3.sınıf	21-23	K
K5	3.sınıf	21-23	K

Veri Toplama Aracı

Balıkesir Üniversitesi, Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'ndan araştırmanın bilimsel ve etik açılarından uygunluğuna yönelik gerekli izinler alındıktan sonra, mevcut Covid-19 Pandemisi nedeniyle araştırma verileri online ortamda nitel veri toplama tekniklerinden olan görüşme çeşitleri içerisinde odak grup görüşmesi yöntemi ile toplanmıştır.

Odak Grup Görüşmesi

Odak grup görüşmeleri, tasarlanmış bir çerçeve içerisinde gerçekleştirilen, katılımcıların öznelliklerini ön plana çıkaran ve onların ifadelerine dayanan nitel bir veri toplama tekniğidir. Odak grup görüşmeleri, grupların davranış biçimleri, sosyolojik ve kültürel özellikleri hakkında bilgi verir. Ayrıca davranışlarının arkasındaki nedenlerin öğrenilmesinde kullanılan nitel bir yöntemdir (Çokluk vd., 2011; Kroll vd., 2007).

Odak grup görüşmesi, temelde, katılımcıların oluşturduğu küçük bir grup (7-15 kişilik grup) ile mülakatçı (görüşmeci) arasında dikkatlice yapılan görüşme ve tartışma yoluyla gerçekleşmektedir. Bu şekilde, grup dinamiğinin etkisi de kullanılarak, araştırma konusu hakkında katılımcıların düşünce, duygu ve bakış açıları konusunda derinlemesine bilgi elde edilir (Gürbüz ve Şahin, 2016).

Uygulama

Odak grup görüşmelerinde genellikle bir moderatör ve bir raportör bulunmaktadır. Moderatör kendini tanıtarak, konunun tanımını, amacını ve işlem basamaklarını anlatarak görüşmeyi başlatmıştır. Sonra moderatör, katılımcıların kendilerini sosyo-demografik özellikleriyle beraber tanıtmalarını istenmiştir. Daha sonra odak grup görüşmesine başlamadan önce öğrencilerin motive olmalarını sağlamak amacıyla ön bir ısınma sorusu sorulmuştur. Isınma sorusunun ardından konuya geçiş soruları sorulmaya başlanmıştır. Devamında odak grubun temel soruları sorulmuştur. Son olarak kapanış sorusu ile odak grup görüşmesi tamamlanmıştır. Odak grup görüşmesi Microsoft Teams programı üzerinden yürütülerek kayıt altına alınmıştır. Aynı zamanda raportör katılımcılara kod vererek sistematik bir şekilde görüşme süresince kısa notlar yazmıştır. Katılımcılara uzman görüşü olarak hazırlanan 1 adet ısınma sorusu ve 7 adet odak grup sorusu yönlendirilmiştir. Veri kaybının önüne geçilebilmesi için ses ve görüntü kaydı yapılmıştır. Görüşme yaklaşık 70 dakika sürmüştür.

Geçerlik ve Güvenirliği Artırıcı Ölçüt

Güvenduyulabilirlik

Araştırmanın güvenduyulabilirliğini inandırıcılık, aktarılabilirlik, güvenilebilirlik ve onaylanabilirlik ölçütleri sağlamaktadır. *Inandırıcılık*, bulguların gerçeklikle ne düzeyde ayarlanabildiği ile ilgilidir. *Güvenilebilirlik*, aynı konuda aynı katılımcılarla aynı bulgulara ulaşılmasını ifade etmektedir. *Onaylanabilirlik* ise bulgularının araştırmacının değil, katılımcıların deneyim ve düşüncelerinden kaynaklandığını ortaya koymaktır (Shenton, 2004). Nitel araştırmacının veri toplama aracının kendisi olmasından dolayı nesnellik yükü üretilen verilere yüklenmiştir. Bu noktada nitel araştırmalarda yansızlığın üretilen verilerin onaylanabilirliği ile sağlandığını söylemek mümkündür (Guba, 1981).

Verilerin Analizi

Veri analizinde, kayıt sırasında ve sonrasında çözümleme yapılarak belli başlıklar altında anahtar temalar belirlenmiştir. Raportör tarafından kayıt esnasında alınan kısa notlar daha sonra yapılacak analizler için kullanılmıştır. Araştırmacılar, analiz yaparken ve görüşmeyi raporlaştırırken konuşma dilinin olduğu gibi kalmasına dikkat etmişlerdir. Bulgulardan elde edilen veriler betimsel olarak sunularak doğrudan alıntılara yer verilmiştir.

BULGULAR

Tablo 2. Odak grup soruları

Numara	Sorular
Isınma Sorusu	Lisans eğitiminde aldığınız derslerinizin mesleki açıdan etkileri nelerdir?
1	Eğitimde araştırma yöntemleri dersi sizce ne ifade ediyor?
2	Eğitimde araştırma yöntemleri dersi size araştırma yapma olgusu kazandırdı mı?
3	Geleceğin beden eğitimi ve spor öğretmenleri olarak eğitimde araştırma yöntemleri dersi olmalı mıdır ve bilinmeli midir?
4	Bilim denilince aklınıza ne geliyor?
5	Eğitimde araştırma yöntemleri dersinden beklentileriniz nelerdir?
6	Eğitimde araştırma yöntemleri dersi aldıktan sonra bilime karşı olan olumlu/olumsuz düşünceleriniz nelerdir?

Isınma Sorusu: Lisans eğitiminde alınan derslerin mesleki açıdan etkilerine yönelik öğrenci görüşleri

Kodu	Öğrenci Görüşleri
K1	“...Mesleki anlamda öğrendiğimiz yöntemlerle, stillerle öğrencilere nasıl yaklaşacağımız, hangi yöntemlerle dersleri işleyeceğimiz hakkında bize çok yardımcı oldu. Bunun yanında teknoloji çağındayız, teknoloji ile beraber dersleri nasıl işleyeceği hakkında açıkçası çok bilgi edindim. Farklı farklı uygulamalar çocuklara yararlı olacak. Bu sayede aldığımız dersler bize çok destek oldu.”
E2	“Bende arkadaşlarımla dediklerine katılıyorum. Kendimizi ve eğiteceğimiz insanları, çocukları daha iyi bilinçli bir şekilde eğitmek için bu dersler bizim çok işimize yarıyor.”
E3	“Mesleki bilgi anlamında çok fazla bilgi katıyor. Aynı zamanda öğrenci nasıl yaklaşacağımız, öğrencilerimizle ilişkilerimizin nasıl olacağı hakkında da pedagojik bilgiyi bize sağlıyor. O yüzden dersler yararlı geçiyor.”
E4	“Uygulama derslerinin yanında fiziksel katkısından ziyade K5’in dediği gibi bilişsel olarak bizi çok geliştirdiğini düşünüyorum. Yani mesleki anlamdan ziyade gündelik hayatımızda çok katkısı olduğunu gerek insanlarla iletişimimizde gerekse hayatımızı düzenleme de çok faydalı olduğunu düşünüyorum.”
K5	“Ben bu derslerin hem fiziksel, zihinsel olarak hem de psikolojik olarak insanlarla iletişimimi güçlendirdiğini düşünüyorum. Karşımdaki kişiye ne verebileceğimi bu dersler sayesinde, püf noktalarla daha kısa yoldan iletebilmeyi öğrendim.”

Soru 1. EAYD’nin ne ifade ettiğine ilişkin öğrenci görüşleri

Kodu	Öğrenci Görüşleri
K1	“Daha çok bilimsel bilgiye nasıl ulaşabileceğimizi, yöntemlerini öğrenmiştik. Burada çocukları bilime daha çok nasıl yönlendirebileceğimiz aklıma geldi. Mesela TÜBİTAK programlarını öğrendik ve eğitimle ileride çocukları buna nasıl yönlendirebiliriz”
K2	“Açıkçası benim aklıma ilk olarak Google Akademik geliyor. Oradan yaptığımız araştırmalar, çocuklara araştırma yapmaları için yönlendirip hazırlayacağımız ortamlar geliyor.”

E3	<i>“Aslında bu ders bizim nasıl bilim yapacağımızı, bize diğer alanlarda olduğu gibi eğitim alanında bilgiye nasıl ulaşacağımızı öğretiyor.</i>
E4	<i>“Doğrulanabilir, gözlemlenebilir ve kanıtlanabilir bilgi aklıma geliyor. Kısacası bilim aklıma geliyor diyebilirim.”</i>
K5	<i>“Aklıma sadece şu geliyor. Herkes farklı farklı öğreniyor ve biz bunu bilimsel araştırma yöntemlerini öğrenerek kime nasıl öğretebileceğimizi öğrendik. ”</i>

Soru 2. EAYD'nin araştırma yapma olgusu kazandırdığına yönelik öğrenci görüşleri

Kodu	Öğrenci Görüşleri
K1	<i>“Bilimsel araştırma yaparken nelere dikkat etmemiz gerektiğini gösteren hangi aşamalardan geçmemizi gösteren, bir ders diye düşünüyorum... Ben kesinlikle bana çok şey kattığına inanıyorum. Çünkü bana nasıl doğru araştırma yapılabileceğimi öğretti. Şu an kesinlikle bu ders sayesinde hâkimim.”</i>
E1	<i>“Bu ders bize herhangi bir çalışma yapacaksak, eğitim vereceksek ya da bir aktivite içinde bulunacaksak bize yol gösteriyor. Böyle yol gösteren bir kitapmış, tecrübeli bir insanmış gibi bize geçmemiz gereken aşamaları, dikkat etmemiz gereken yerleri yolları gösteren bir dersmiş gibi düşünüyorum”</i>
K2	<i>“Bu dersin bana bir araştırma veya proje yaptığımda o projenin ilerleyeceğim yollarını sıra sıra hangi yöntemlerden geçeceğimi gösterdiğini düşünüyorum. Dersin bana baya katkısı olduğunu düşünüyorum”</i>
E2	<i>“Bana ne kazandırdı, Pandemi dönemi olduğu için bir şeyleri çok kazandırdığını düşünemiyorum maalesef. Çünkü kendimizden dolayı derslerde pek etkili olamadık. Olumsuz şartlardan dolayı, o yüzden bu konuda üzgünüm biraz”</i>
E3	<i>“Eğitim alanında nasıl bilim yapılabileceğini gösterdi. Biz aslında problemlere bilimsel bakış açısıyla nasıl ele alırsız bunu öğretti diyebilirim. Ve doğru soru sormayı öğretti bence en önemlisi de bu. Sorunlara yönelik doğru soruları sorarak, bilimsel olarak bilimsel verileri sonuçlara ulaşmayı öğretti... Bu ders bana temel düzeyde oldukça katkı sağladı ve aynı zamanda kendimi daha fazla bu alanda geliştirebilmek adına merak uyandırdı. Ek okumalar yaparak daha fazla bilinçlenmemi ve kendimi geliştirmem sağladı diyebilirim.”</i>
E4	<i>“Bilimsel araştırma yöntemlerini anlamamı sağladı ve yol gösterdi. Doğru bilgiye nasıl ulaşabiliriz? nasıl ölçüm yapabiliriz? veri toplayabiliriz? Nasıl gözlemleriz? bize bunları öğretti. Aslında sınıf olarak bu dersi Uzaktan Eğitim üzerinden aldık. 1 ay kadar yüz yüze işleyelebildik. Geri kalanında maalesef bizde gerekli çabayı gösteremedik sanırım... Bende dersin fazlasıyla faydalı olduğunu ama dersi aldığım dönemde gerekli çabayı gösteremediğim için bana yeteri kadar faydalı olmadığını düşünüyorum. Ama ders, gerçekten çok faydalı, daha fazla araştırdıkça ve bilimsel araştırma yöntemlerine hâkim oldukça çok büyük faydaları olacağını düşünüyorum.”</i>
K3	<i>“Ben biraz arkadaşların aksine düşünüyorum. Yani kişinin sonuçta kendisinde bitiyor. Şöyle örnek vermek istiyorum. Proje hazırlama dersi olsun, eğitimde araştırma yöntemleri, bilimsel araştırma yöntemleri. Sizin burada bize kaynak olarak önerdiğimiz kitaplar oluyordu. Ben normalde almayacaktım. Babam bir öğretmen için gerekli olan bir kitap diye söylediği için almıştım. Aslında alamadığım şu pandemi sürecinde sizden göremediğimiz veya eksik olan her şeyi ben kitaplardan tamamlamış oldum. Yani ben açıkçası tam olarak bilgi alabildiğimi düşünüyorum.”</i>
K4	<i>“Dersi çok kısa bir süre aldık zaten. Derste çok fazla bilgi öğrendiğimi düşünmüyorum ama arkadaşlarımın da söylediği gibi bence yöntemler çok fazla.. Bende tam anlamıyla bana gerçekten bir şey kattığını düşünmüyorum. Dersi tam alamadığımız için olabilir ama araştırma konusunda faydalı olduğunu düşünüyorum. Nasıl araştırma yapmam gerektiğini, neyi araştıracağımı niçin araştıracağımı hakkında çok fazla bilgi sahibi oldum ama dersi alamadığımdan kaynaklı bence tam olarak öğrenememiş olabilirim.”</i>

K5	<i>“Mesela bize lisede ve ortaokul da ödev verildiğinde oturup bilgisayar karşımıza aldığımızda nasıl araştıracağımızı bile bilmiyorduk. Sadece konu hakkında bir şeyler yazıyorduk. Ama bu ders sayesinde en azından konuyla ilgili işte ana düşünceler, ana fikirleri yakalayıp sonra internette aratabiliyoruz. Oradan püf noktaları yakalayıp seçebiliyoruz. Sonuca daha sağlıklı ulaşıyoruz. Yani bir site seçiminde bile bu ders sayesinde öğrendim. Bence daha iyi oldu ama gerçekten pandemiye denk geldi...Ben gerçekten artık bilgiye ulaşma konusunda daha bilinçliyim. En azından nasıl bir yol izleyeceğime dair bir fikrim var. Ama bende eksik hissediyorum. Tamamen hâkim olduğunu düşünmüyorum.”</i>
E1	<i>“Şu an ben bir araştırma yaparım diyemiyorum ama deneyebilirim. Yani araştırma yapmaya yakınım... Bir şeyler öğrenmeye açığım diyebilirim en azından bir fikrim var. Yani bu dersi almamış olsam bir şey yapabileceğini düşünmezdim.”</i>
K1	<i>“Bana da çok yararı oldu. Nasıl doğru şekilde araştırma yapabilirim? Doğru bir şekilde soru sorarak araştırma yapabilirim bunu kattı. Bunun yanı sıra arkadaşım gibi benim de daha çok makale okumama yardımcı oldu. Özellikle kendi hocalarımın paylaştığı akademik alanda yazdığı makaleleri okuma fırsatım oldu. Bunu ders almadan önce pek bilmiyordum, okumamıştım. Beni daha çok yönlendirdi, sevdirdi öyle diyebilirim.”</i>
E2	<i>“Babam yüksek lisans tez aşamasında. Bu ders ona yardım etmem konusunda bana faydalı oldu. Kendi açımdan çok bir şey öğrenemesem en azından aklımda kalanlarla babama yardım edebildim. O yüzden iyi oldu diye düşünüyorum.”</i>
K2	<i>“Daha öncesinden makale okuyordum ama hangi konularda nasıl makale bulacağımı açıkçası bilmiyordum. Bu derste bir anahtar kelimeyle birçok makalelerin önümüze dizildiğini Google Akademik ile öğrenmiş oldum. Google Akademik sayesinde makale okudum. Bu dersin bana güzel şeyler kattığını düşünüyorum.”</i>
K3	<i>“Araştırma yapmaktan ziyade ben de makale okuma isteğini arttırdı. Bazen boş vaktim de bizim alanımızla alakalı birçok makaleleri araştırıp okuyorum.”</i>
E3	<i>“Bu konuda zaten var olan bir isteğim vardı. Bunu daha da perçinledi ve araştırma yapmak üzere olan dağınık olan bilgilerimi düzenli hale getirerek kaliteli bir araştırma yapma isteğini uyandırarak arttırdı tabi ki de.”</i>
E4	<i>“Bende merak da uyandırdı açıkçası. Biraz da nasıl yapacağımızı gördüğümüz için, hâkim olduğumuz için çalışmalar yapmak, bilgiye ulaşmak isteği kazandırdı diyebilirim.”</i>
K5	<i>“Bende araştırma isteği uyandırmadı fakat araştırma konusunda biraz güven uyandırdı. Çünkü öğrenebildiğim kadarıyla kendime güvenim geldi. En azından bir sorunla karşılaştığımda yapabilirim dedim.”</i>
E1	<i>“.... Katkı sağladığına inanıyorum ama çok daha fazla katkı sağlayabilirdi. Bunun sebebi ise pandemi. Gerek benim ya da bizim ilgisizliğimiz diyebiliriz ya da yüz yüze de olduğu gibi olmuyor. Birçok katkı sağladı ama öğretmen ve öğrenci tarafından doğru bir şekilde işlenirse çok daha büyük katkılar sağlayabilir.”</i>
K1	<i>“Ben kesinlikle bana çok şey kattığına inanıyorum. Çünkü dediğim gibi bana nasıl doğru araştırma yapılabilceğimi öğretti. Şu an kesinlikle bu ders sayesinde hâkimim.”</i>
K2	<i>“Biraz da pandemi döneminde kaldığımız için belirli bir sürede bazı sıkıntılar yaşamıştık. Ama bu dersin baya bir şey kattığını düşünüyorum.”</i>
E3	<i>“Bu ders bana temel düzeyde oldukça katkı sağladı ve aynı zamanda kendimi daha fazla bu alanda geliştirebilmek adına merak uyandırdı. Ek okumalar yaparak daha fazla bilinçlenmemi ve kendimi geliştirmem sağladı diyebilirim.”</i>
K3	<i>“Ben biraz arkadaşların aksine düşünüyorum. Yani kişinin sonuçta kendisinde bitiyor. Şöyle örnek vermek istiyorum. Proje hazırlama, eğitimde araştırma yöntemleri, bilimsel araştırma yöntemleri gibi benzer derslerde sizin kaynak olarak önerdiğimiz kitaplar oluyordu. Babam bir öğretmen için gerekli olan bir kitap diye söylediği için almıştım. Aslında alamadığım şu pandemi sürecinde sizden göremediğimiz veya eksik olan her şeyi ben kitaplardan tamamlamış oldum. Yani ben açıkçası tam olarak bilgi alabildiğimi düşünüyorum.”</i>

E4	<i>“Bende dersin fazlasıyla faydalı olduğunu ama dersi aldığım dönemde gerekli çabayı göstermediğim için bana yeteri kadar faydalı olmadığını düşünüyorum. Ama ders, gerçekten çok faydalı, daha fazla araştırdıkça ve bilimsel araştırma yöntemlerine hâkim oldukça çok büyük faydaları olacağını düşünüyorum.”</i>
K4	<i>“Bende tam anlamıyla bana gerçekten bir şey kattığını düşünmüyorum. Dersi tam alamadığımız için olabilir ama araştırma konusunda faydalı olduğunu düşünüyorum. Nasıl araştırma yapmam gerektiğini, neyi araştıracağımı niçin araştıracağımı hakkında çok fazla bilgi sahibi oldum ama dersi alamadığından kaynaklı bence tam olarak öğrenememiş olabilirim.”</i>
K5	<i>“Ben gerçekten artık bilgiye ulaşma konusunda daha bilinçliyim. En azından nasıl bir yol izleyeceğime dair bir fikrim var. Ama bende kendimi biraz eksik hissediyorum. Tamamen hâkim olduğunu düşünmüyorum.”</i>

Soru 3. Geleceğin beden eğitimi ve spor öğretmen adayları olarak EAYD olmalı mıdır ve bilinmeli midir? sorusuna ilişkin öğrenci görüşleri

Kodu	Öğrenci Görüşleri
E1	<i>“Bence de bilmesi gerekiyor. Yani sonuçta kendi araştırma yapıp kendisi öğrenecek ki başkasına aktaracak. Kendimizi geliştirmemiz açısından ya da doğru bilgiye doğru şekilde ulaşmamız açısından kesinlikle bilmelidir. Doğru bir yolda gittiğin için zamandan tasarruf ediyorsun çünkü kısa sürede verimli bir şekilde ulaşıyorsun. Kesinlikle bilmeli gerekiyor bence”</i>
K1	<i>“Evet kesinlikle bilmelidir. Kendini yenileyen öğretmen zaten öğrencilerini de yeniler sürekli güncel bilgileri verir. Kesinlikle bilmeli diye düşünüyorum.”</i>
E2	<i>“Kendine yeni şeyler katıp öğrencilerine de onu aşılması için bilmelidir. Öbür türlü sıradan düz insanlar oluruz. O yüzden gerekir bence.”</i>
K2	<i>“Her gün yeni araştırmaların yapıldığı bir dönemde yaşıyoruz. Bu nedenle hepimiz yani bir öğretmen olarak hepimizin yeni bilgilere açık olması gerekiyor ki öğrencilere daha farklı, daha güzel bilgiler öğretebileyim. Ben bunu düşünüyorum.”</i>
E3	<i>“Aslında da iki şekilde bilebilmelidir. Birincisi öğretmenler temel düzeyde bu dersi bilmeli. Çünkü bilimsel araştırmaları okuyabilmek için belirli kavramları, analiz yöntemlerini bilmelidir. Dolayısıyla da kendini mesleki anlamda geliştiremez. İkincisi ise üst düzey. Biraz daha üst seviye de bu dersleri bilmelidir. Eğer üst seviyede araştırmalar yapacaksa, bilimsel bir araştırma ortaya koyacaksa daha üst düzey bilgi edinmeli. Yani bilim felsefesini çok iyi okuyabilmeli, mantık yöntemleri çok iyi okuyabilmeli”</i>
K3	<i>“Bence de bilmeli. Çünkü öğretmen olduğumuzda, öğrencilerimiz proje tasarlamak istediklerinde ne şekilde ilerleyeceklerini, hangi problemlere cevap bulacaklarını E1’in dediği gibi zamandan nasıl tasarruf edeceklerini, hep planlamaları gerekiyor. Bunun bilincinde olan öğretmen zaten daha olayın en başından zamandan tasarruf etmeye başlıyor. Bence gereklidir.”</i>
E4	<i>“Evet bilmeliyiz arkadaşların dediklerine katılıyorum. Öğretmenler durağan olmamalı, sürekli ileri gitmeli, gelişmeli, öğrenmeli ki karşı tarafa öğrencilere öğretebilsin. Çünkü dedikleri gibi bilginin şu an ucu bucağı yok. Her gün bilgi defalarca yenileniyor farklılaşıyor. O yüzden sürekli öğrenmeye açık olmalıyız ve karşı tarafı da bu şekilde yetiştirmeliyiz. Yani öğrenen nesiller yetiştirmeliyiz diyebilirim.”</i>
K4	<i>“Bence bilmelidir, çünkü şu an bildiğimiz kadarıyla öğrencilere çok şey katamayabiliriz. Daha fazla kendimize bir şeyler katıp öğrencimize daha fazla bilgi aktarabiliriz. Bence bilmelidir.”</i>
K1	<i>“Günden güne her şey değişiyor, yenileniyor. Bunu öğrenmemiz için, daha iyi öğrenmemiz için bilimsel yönetime başvurmanız gerekiyor diye düşünüyorum. Gerekli olduğunu düşünüyorum.”</i>
E1	<i>“Sonuçta bilimsel araştırma içine girdiği zaman verimliliğin artması demek. Bilimsel araştırma güncellendiği zaman, insan bilgisini araştırarak güncellediği zaman, verimliliği artırıyor demek. Her gün yeni bilgi geliyor. Yeni bilginin gelmesiyle eskisinden daha iyi olduğu için daha verimli olduğu için geliyor. Metotlar uyguladığımız zaman daha verimli hale gelmiş oluyor. Hem kendimiz hem karşımızdaki hem öğrencilere daha verimli olmuş olur. Onları daha verimli şekilde yetiştirmiş</i>

oluyoruz. O yüzden bence kesinlikle gereklidir. Yani sadece bizim bölümümüzde değil birçok eğitim veren birçok bölümde her bölümde gereklidir.”

E3	<i>“Aslında bu soru başka bir soruyu doğuruyor benim gözümde. ‘Beden eğitimi dersinde bilim gerekli midir?’ diye bir soru. Beden eğitimi dersinde her derste olduğu gibi bilim gereklidir. Çünkü dünya değişiyor, dünya değiştikçe alana yeni bilgiler katmak gerekiyor. Bunun içinde bu derste gereklidir. Çünkü bu ders aynı zamanda beden eğitimi alanında geleceğin bilim insanlarını yetiştiriyor. O yüzden de ben oldukça gerekli ve önemli bir ders olduğunu düşünüyorum.”</i>
K3	<i>“Bilimsel Araştırma Yöntemleri dersinde bir gelişme gösterebilmek için lisans derslerine hakim olmamız gerekiyor. Bu derslerdeki gelişim bilimsel yollardan geçtiği beden eğitimi dersinde bilimsel araştırma yöntemlerinin için çok büyük oranda etkili olduğunu düşünüyorum.”</i>
E4	<i>“Gereklidir hocam çok da faydalı olur. Yani sporda daha doğru şekilde yapmamızı ve yaptırmanızı sağlar.”</i>

Soru 4. Bilim denilince aklınıza ne geliyor sorusuna ilişkin öğrenci görüşleri

Kodu	Öğrenci Görüşleri
E1	<i>“Benim aklıma direk teorik bilgi geliyor. Bilim dediğim zaman biraz daha teorik, ayrıntı, evrensel bilgi geliyor. Gündelik hayattan ziyade biraz daha kâğıt üstündeki teorik bilgi olarak geliyor.”</i>
K1	<i>“Benim aklıma deney ve gözlem yaparak gerçek bilgiye ulaşma, gerçek ve düzenli olan bilgiye ulaşma yolu geliyor.”</i>
E2	<i>“Kanıtlanmış bir delili olan yeni öğrenebileceğim bilgiler aklıma geliyor.”</i>
K2	<i>“Aslında bende K5’in dediklerine bende katılıyorum. Bilimden dendiği zaman K5’in söylediği gibi beyaz önlükler, sayılar, ultra sayılar... Çünkü bilim dediğin zaman biraz daha zorlaştığını biraz daha fazla kafa yordüğünü düşünüyorsun. Benim aklıma direk gelen şey, bunlar. Daha çok sayıda çok matematik. Daha çok fizik. Hani onların hepsinin karışımı deneyler. Hepsi bir anda geldiğini düşünüyorum. Yani aklıma hep bunlar geliyor bilim dendiği zaman evet.”</i>
K3	<i>“Benim aklıma astroloji, kuantum fiziği falan geliyor. Çünkü direk bilim deyince aklıma bu alanlar geliyor.”</i>
E3	<i>“Evet, benim aslında bilim denince aklıma insanın anlam arayışı merakı geliyor. Çünkü insan merak etmeseydi şu an Dünya bu halde olmazdı gibi geliyor. Aslında bilim benim için dünyayı değiştiren ve geliştiren her anlamda yol gösteren bilgi anlamına geliyor. Newton gibi bilim adamları hep daha fazla, daha ileri insanlığı taşımak istediği için çalıştılar. Bilim denilince aklıma bunlar geliyor”</i>
K4	<i>“Bilim deyince aklıma çok fazla bilgi, deneyler geliyor, bilim üzerinde yapılan çalışmalar geliyor, çok fazla bilimsel çalışma yapmak geliyor.”</i>
E4	<i>“Benim çocukluktan beri ilk aklıma gelen Einstein. Kim bilim dese direk aklıma o geliyor. Evren, toplum, insan araştırma ve tanıma diyebilirim.”</i>
K5	<i>“Benim aklıma direk sayılar, laboratuvarın içinde beyaz önlüklü gözlüklü insanlar geliyor. Ama ondan ziyade eskiden bilimi nereye gittiğimizi direk söylemeyen, cevabı uzatan, oraya nasıl gidildiğini anlatan bir şey olarak görüyordum, Şu an o kadar değilim ama...”</i>

Soru 5. EAYD’ ne yönelik beklentiler üzerine öğrenci görüşleri

Kodu	Öğrenci Görüşleri
E1	<i>“Bence bu ders bir öğretmenin ya da öğrencinin araştırma yapabilmesi için gerekli bütün bilgileri genel olarak veriyor. Bizi bir fikir sahibi yapıyor. Bu dersi aldıktan sonra verimli bir şekilde bir şeyler yapabilecek seviyeye geliyoruz. Sadece buna ek olarak bu dersin uygulamalı bir kısmı olup branşa biraz daha ayrıntılı dersler haline de gelebilir. Kendini geliştirmek isteyen arkadaşlar da seçmeli olarak bu dersleri alıp daha çok kendini buna yönelte bilir. Ama asıl düşüncem, uygulamada yaptığımızı görürsek, işe yaradığını düşünürsek, belki biraz daha içine çekebilir. Sonuçta teorik bilgi</i>

olarak kaldığı için bir yere kadar etkili olduğunu düşünüyorum.

E3	<i>“Yani aslında kendi açımdan beklentilerimi karşıladı diyebilirim. Fakat özellikle bu derste bilim felsefesi, mantık, bilimsel yöntemin mantığı üzerine olan kısımlarda da ekstra bilgi verilebilse çok faydalı olabileceğini düşünüyorum. Çünkü aslında bilimde temelinde felsefe var. Bu felsefeye yakalayabilmemiz, anlayabilmemiz kavrayabilmemiz bilimsel yöntemi daha iyi, daha yetkin bir şekilde kavrayabilmemizi sağlıyor. Bu mantığı kavratsak bilimin kendisine çok büyük oranda katkı sağlayabileceğini düşünüyorum. Toparlamam gerekirse bilim felsefesinin de bilimsel mantığı da dersimizde görürsek çok daha faydalı olacağını düşünüyorum. Bunu da şöyle yapılabilir diye düşünüyorum. Özellikle bu ders iki dönemde alınırsa bir ve iki diye. İkinci olan kısımda da bu dediğim felsefe ve mantığı kavratılırsa bilimsel araştırmanın çok daha faydalı bir ders olacağını düşünüyorum. Aynı zamanda da yapılan özellikle bu bitirme tezlerinde, yüksek lisans tezlerinde bilimsel araştırmaların kalitesinin niteliğinin çok daha fazla artacağını düşünüyorum bu sayede.”</i>
K3	<i>“Benim beklentim biraz öğretmen ve dersten eşdeğer olarak olarak gidiyor. Dersi aldıktan sonra en azından öğretmen adayınız bizde ileride bize pratik olması amaçlı bir araştırma yapip ve tüm sınıfla birlikte bir ürün ortaya koymak isterdim beklentim buydu.”</i>

Soru 6. EAYD sonrası bilime karşı olan olumlu/olumsuz düşüncelere yönelik öğrenci görüşleri

Kodu	Öğrenci Görüşleri
K1	<i>“Değişti tabi ben daha önce evet araştırmayı seviyordum ama bilim anlamında bu kadar araştırma yapmamıştım. Çok merak uyandırıyor, uyandırıyor. Beni çok değiştirdiğine inanıyorum.”</i>
E1	<i>“Aslında yapabileceğimi düşündüğüm çalışmalardan uzak duruyorum. Bu dersle birlikte nasıl bir yol izleyeceğimi öğrendiğim için, biraz da ders ilgimi çeker hale geldi. O yüzden düşündüğüm çalışmalar ile ilgileneneğim.”</i>
K2	<i>“Önceden araştırma yapabildiğimizi zannediyorduk. Açıkçası bu teknikleri öğrendikçe ilginin daha çok bilimsel araştırmaya yönlendiğini fark ettim. Daha öncesinden ilk önümüze gelen bilgiyi hemen alıyordum. Şimdi araştırma yapip bilgiyi düzgün bir süzgeçten geçirip bize gerekli olan kısmını alabiliyorum.”</i>
E2	<i>“Önceden nasıl araştırma yapmam gerektiğini ve inceliklerini bilmiyordum. Bunun için bu ders bana çok şey kattı. Bir şeyi merak ettiğimde nasıl araştırabileceğimi, daha kolay nasıl ulaşabileceğimi bana gösterdi. O yüzden memnunum.”</i>
K3	<i>“Benim de bakış açım olumlu yönde değişti diyebilirim. Özellikle bilime olan bakış açım değil ama bilimsel yönetime olan bakış açım daha da farklılaştı diyebilirim.”</i>
E4	<i>“Evet değişti. Daha önce bilimle bu kadar ilgili olmadığımı anladım ve daha fazla ilgi duymaya başladım.”</i>
K4	<i>“Bakış açım değişti. Çünkü şu an bilim hakkında bilmediğimiz fazlaca bilgi var. Bunları bilmek isterdim. Hepsine merak uyandırıyor gerçekten.”</i>
K5	<i>“Bilim deyince ben önceden yorum yapamazdım. Çünkü bana bilgi sahibi olmadan yapamayacak gibi geliyordu... karışık ve uzun yolu var gibiydi. Ama şimdi bu dersten sonra öğrendikçe bilimi kullanarak daha kolay ve emin ilerleyebildiğimi gördüm. Evet, yani o yüzden fikrim değişti.”</i>

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmadan elde edilen bulgular sırayla sunularak tartışılmıştır. Öğrencilerin ısınma sorusu olan lisans eğitiminde aldıkları derslerin mesleki açıdan etkisine ilişkin görüşleri, mesleki ve pedagojik alanda yeterli olduklarını düşündükleri yönündedir. Yeterlik, bir davranışı kazanmak için gerekli olan bilgi ve yeteneğin elde edilmesidir. Öğretmenliğin yeterlik alanı

ise öğretmenlerin mesleğini icra ederken kendi alanı ile ilgili teorik ve uygulamalı bilgiyi kazanmasıdır; şeklinde tanımlanabilir (Varol ve Türkmen, 2017). Sharpe vd., (1997), ilköğretim okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenleri kendilerini mesleki alanda yeterli görmektedirler. Alinyazına bakıldığında öğretmen adaylarının aldıkları eğitim neticesinde kendilerini yeterli olarak gördükleri çalışmalar bulunmaktadır (Mirzeoğlu vd., 2007; Varol ve Türkmen, 2017; Yılmaz ve Esentürk, 2021). Bu araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin kendilerini mesleki açıdan yeterli gördükleri söylenebilir.

EAYD'nin ne ifade ettiğine ilişkin öğrenci görüşleri incelendiğinde, bilimsel bilgiye nasıl ulaşabileceklerini, nasıl bilim yapacaklarını, doğrulanabilir, gözlemlenebilir ve kanıtlanabilir bilgiye ulaşmayı öğrendiklerini ifade eder şeklindedir. EAYD öğrencilerin araştırmaya ilgi ve merakları artmaktadır. Ayrıca araştırma yapabilecek seviyeye gelebilmeleri için bilimsel bilgiler kazanmaktadırlar (Yaşar, 2014). Giderek artmaya başlayan bilimsel çalışma alanları araştırma ihtiyacını da beraberinde getirmektedir (Karasar, 2009). Araştırmanın özellikleri içerisinde bilinenden bilinmeyene gitmek, incelemek, analiz etmek, anlamlandırmak her alanda ilerlemeyi ve bilinmeyi öğrenmemizi amaçlar. Bilimsel çalışma olay ve olguların plan ve program dahilinde ve kontrol altında incelenerek bilimsel sonuca ulaşmaktır (Ekiz, 2009). Çalışmalar araştırma yöntemleri dersinin araştırma yapmaya yönelik tutumu olumlu yönde değiştirdiğini bildirmektedir (Cooke vd., 1993; Newman, 1994; Saracaloğlu, 2005; Winans ve Madhavan, 1992). Araştırma yöntemleri dersi öğrencilerin araştırma yapma yeterliğini pozitif yönde etkilemektedir (Büyüköztürk, 1999; Nartgün, 2008; Saracaloğlu, 2005). Bu açıdan değerlendirildiğinde EAYD öğretmen adaylarının ihtiyaç duydukları bilgileri onlara sunmaktadır. Böylece dersin kazanımları ile öğrencilerin sahip oldukları bilgilerin tutarlı olduğu görülmektedir.

EAYD'nin araştırma yapma olgusu kazandırdığına ilişkin öğrenci görüşleri, doğru araştırma veya proje yapılabilmeyi, problemlere bilimsel bakış açısıyla nasıl ele alınabileceğini, doğru soru sormayı, doğru bilgiye nasıl ulaşılabilirliğini, nasıl ölçüm yapılabilirliğini, veri toplayabilmeyi, gözlemlmeyi, nasıl araştırma yapılabilirliği konusunda daha bilinçli oldukları yönündedir. Ayrıca araştırma yaparken nasıl bir yol izleneceği, bilimsel makale okuma fırsatı tanındığını, merak uyandırdığını, güven kazandırdığını, bilinçlenmeyi ve kendilerini geliştirmeyi sağladığı ifade edilmiştir. Bilimsel araştırma, doğru bilgiyi, gerçeği aramayı ve problem çözmeyi, değişkenler arasındaki durumların araştırılmasını ve yöntemin denenmesini açıklar (Balcı, 2007). Bir araştırmada öğrencilerin, veri toplama ve rapor haline getirme becerisini edindikleri ancak verilerin analizinde zorluk yaşadıklarını söylemektedir (Kart ve Gelbal, 2014). Yaşar (2014) çalışmasında, bireylerin “problemlerini sezip ve tanımasını, probleme ilişkin hipotezler üretebilmesini, problemin değişkenlerini saptayarak, ilişkilerini kavrayabilmesini, ilişkileri açıklayabilmesini, probleme çözüm bulabilmesini bilimsel araştırma yardımıyla bulacaklarını ifade etmektedir”.

Geleceğin beden eğitimi ve spor öğretmen adayları olarak EAYD olmalı mıdır ve bilinmeli midir? sorusuna ilişkin görüşlere bakıldığında, öğretmen olarak hepimizin yeni bilgilere açık olmak, metod ve analiz yöntemlerini bilmek, kendimizi yenilemek, mesleki gelişim olması, proje tasarlanmak, öğrenmeye açık olmak, kendimize bir şeyler katıp öğrencimize daha fazla bilgi aktarabilmek, verimliliğin artması, bilimin felsefik yönünün kavranması, bilginin güncellenmesi, değişen dünyaya ayak uydurmak gibi görüşler belirtmişlerdir. EAYD

kapsamında felsefe, paradigma, problem belirleme, amaç yazma, hipotez belirleme, araştırma modelleri, evren ve örneklem, verilerin toplanması, ölçek geliştirme, veri analizi, rapor yazma ve bilimsel etik ilkesine uygun kazanımlar bulunmaktadır. Öğrencilerin beklentileri ile ders içeriklerinin birbiri ile uyumlu olduğu düşünülmektedir. Bu becerilere sahip olan öğretmenlerin yetiştirdiği öğrenciler bilimsel araştırma becerisi kazanmaktadırlar (Zeichner, 1995). Farklı çalışmalarda öğretmen adaylarının EAYD' ne yönelik olumlu tutum kazanmalarının gerekli olduğu ifade edilmektedir. Eğitim sürecinde başarılı olmak için bilimsel araştırma dersine yönelik tutumun olumlu olması gerektiği üzerinde durulmuştur (Butt ve Shams, 2013; Hammersley, 1993). Ayrıca aday öğretmenlerin bilimsel araştırma yapabilmeleri için beceri ve yeteneklerinin geliştirilmesi, araştırma yapmaları için desteklenmeleri ve araştırma hazır hale getirilmeleri gerekmektedir (Karamustafaoğlu ve Meşeci, 2021).

Bilim denilince aklınıza ne geliyor sorusuna ilişkin öğrenci görüşleri, teorik bilgi, evrensel bilgi, gerçek ve düzenli olan bilgiye ulaşma yolu, yeni öğrenebileceğimiz bilgiler, matematik, fizik, astroloji, kuantum fiziği, insanın anlam arayışı merakı, dünyayı değiştiren ve geliştiren her anlamda yol gösteren bilgi, deney, bilimsel çalışma, evren, toplum, insanı araştırma ve tanıma şeklinde cevaplar alınmıştır. Bilim kelimesi insanlara laboratuvarlar, mikroskoplar, deney tüpleri ile çalışan bilim insanlarını çağırıştırır. Bunun sebebi bilimin çoğu zaman fen bilimlerini çağırıştırmasıdır. Halbuki konusu doğa olayları olmayan, toplumsal olgular olan bilimsel araştırma ilke ve özelliklerine uygun olan çalışmalar da bilimsel niteliktedirler (Suğur, 2015). Yeşiloğlu vd. (2010) çalışmalarında “Bilim nedir?” sorusunun birçok öğrencinin ve bireyin cevabını vermekte zorlandığı bir soru olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca bilim bir insan etkinliğidir. İnsana özgü, evreni, toplumu, insanın kendisini, kısaca söylersek gerçekliği, realiteyi, bir anlama, yorumlama, açıklama çabasının kısa adı bilimdir diye bilimi felsefe boyutunu ele alarak açıklamıştır. Öğrencilerin bilim hakkındaki görüşlerinin birbirine yakın kelimelerle ifade edildiği görülmektedir. Şen (2020) ve Al (2005) araştırmayı, yaşamda bulunan bir olgunun bilinmeyen tarafını bulmak amacıyla, meraklı ve istekli bir şekilde mantıksal ve akıl yolu ile yapılan çalışmalar olarak tanımlamaktadır. Bilgiyi ise gündelik yaşamı devam ettirebilmek adına insanın kendi hayatına yön vererek başka kişilerle anlaşabilmesi için ihtiyaç duyduğu akılcı, ussal birikimler olarak tanımlanmaktadırlar.

EAYD'ne yönelik beklentiler üzerine öğrenci görüşlerine bakıldığında, dersin uygulamalı yapılmasının istendiği, beklentilerini karşıladığı, bilim felsefesi, mantık, bilimsel yöntemin mantığının verilmesi, bir araştırma yapıp ve tüm sınıfla birlikte bir ürün ortaya koymak istenmesi gibi görüşler belirtilmektedir. Lisans öğrencileri derste uygulama yapmadıklarını belirtmişlerdir (Küçüköğlu vd., 2014). Her iki çalışmada da uygulama sıkıntısı ile ilgili benzer bulgular elde edilmiştir. Çetin ve Dikici (2014)'in çalışmasında EAYD'nin öğretiminde; yöntem, teknik, araştırma sorusu ve veri toplama aracı, literatür taraması, geçerlilik, güvenilirlik ve etik konusunda beklentileri karşıladığı ancak raporlaştırma ve veri analizinde süreden ve dersten kaynaklı sorunların mevcut olduğunu belirtmiştir. Bilimsel bir çalışma bir yandan sorunları çözerken diğer taraftan gelecekteki problemlerin çözümüne odaklanmamızı sağlamaktadır. (Küçüköğlu vd., 2014). Akgün, (2012)' ün çalışmasındaki bulgulara göre; öğrencilere araştırma yapmak için yol gösterdiği, dersin güz ve bahar yarıyılında verilmesi, lisansüstü derslerde de olması, sınıf içi uygulamaların artırılması, dersin içeriğinde bulunan

araştırma kavramının ve bilimsel araştırmacının ne ifade ettiği ile ilgili kazanımların olması, dersin aday öğretmenlerin lisansüstü eğitim yapmaya ilişkin tutumlarını olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir. Tomakin (2007) çalışmasında, EAYD'nin aktif, öğrenci merkezli ve işlevsel hale getirilmesi için bazı kriterler üzerinde durmaktadır. Bunlar; öğrencilere “araştırmacı öğretmen” ruhunu kazandırmak ve bilimsel düşünme gücünü geliştirmek olmalıdır. Öğrencilerin, göreve başlamasıyla, bu görüşü mesleki yaşamları boyunca bir felsefe haline getirmeleri ve her zaman araştırma ve inceleme yapmaları gerekmektedir şeklinde ifade etmiştir.

EAYD sonrası bilime karşı olan olumlu/olumsuz düşüncelere yönelik öğrenci görüşlerine ilişkin öğrenci görüşleri incelendiğinde, dersin çok merak uyandırdığı, dersle birlikte araştırma yapmak için nasıl bir yol izleyeceklerini öğrenmeleri, dersin ilgilerini çektiği, bilimsel araştırmaya yönelmesi, bilgiyi düzgün bir süzgeçten geçirip alma, bilgiyi nasıl araştırabileceklerini, bilimsel yönteme olan bakış açılarının daha da farklılaştığı, merak uyandırıyor olması, yorum yaparak, bilimi kullanarak daha kolay ve emin ilerleyebildiklerini belirtmişlerdir. Çalışmada kız ve erkek öğrencilerin görüşlerinin olumlu olduğu söylenebilir. Kurt vd. (2011)'na göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre BAY dersinin problem çözme ve bilimsel düşünme becerilerini geliştirdiğine ilişkin daha olumlu görüş bildirdikleri görülmüştür. Çalışmalar, lisansüstü öğrencilerinin araştırma yöntemleri dersi aldıktan sonra, araştırma yapmaya yönelik tutumlarının olumlu yönde geliştiğini göstermiştir (Saracaloğlu, 2005).

ÖNERİLER

Öğrenciler mesleki ve pedagojik alanda kendilerini yeterli olarak gördüklerini belirtmişlerdir. EAYD sonucunda bilgiye ulaşmayı öğrendiklerini ve araştırmaya yönelik tutumlarının olumlu yönde geliştiğini ifade etmektedirler. EAYD içerikleri öğrencilerin beklentilerini karşılamıştır ancak dersin uygulama yapılması yönünde beklentileri bulunmaktadır. EAYD'nin merak uyandırdığını ve genel olarak derse karşı olumlu tutum geliştirdikleri görülmektedir. Lisans öğrencilerine araştırma deneyimi kazandırmak için EAYD'nin uygulamalı olarak yapılması önerilebilir. Farklı bir çalışma lisansüstü düzeyinde EAYD'ni alan öğrencilerin görüşleri alınarak gerçekleştirilebilir.

KAYNAKLAR

- Akgün, L. (2012). Bilimsel araştırma yöntemleri dersine ilişkin öğretmen adaylarının algı ve beklentileri. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimsel Enstitüsü Dergisi*, 15(27), 21-30.
- Akkanat, Ç., Kutlu, Abu N., Çakır, R., & Gökdere, M. (2017). Öğretmen adaylarının bilimsel araştırma yöntemleri dersindeki motivasyonel inançları ve öğrenme stratejilerinin çeşitli değişkenler bakımından incelenmesi. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(27), 223-244.
- Aksu, C. (2018). Müzik öğretmeni adaylarının ‘Bilimsel araştırma yöntemleri dersine yönelik görüşleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(6), 2127-2138. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.2583>
- Al, H. (2005). *Araştırma ve yazma metodolojisi* (4. Baskı). Sakarya Yayınevi.
- Aşıroğlu, S. (2016). Öğretmen adaylarının bilimsel araştırmaya yönelik tutumları ile bilimsel araştırma dersindeki başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 72-84. <https://doi.org/10.29065/usakead.232429>
- Balcı, A. (2007). *Sosyal bilimlerde araştırma: yöntem, teknik ve ilkeler* (16. Baskı). Pegem Yayıncılık.

- Balcı, İ. & Kavak, Y. (2015). İlköğretim okulu yöneticilerinin bilimsel çalışmalardan yararlanma düzeylerine ilişkin yönetici ve öğretmen görüşleri. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 39(39), 55-70.
- Bulduk, O., & Alp H. (2021). Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerinin araştırma yapmaya yönelik kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 270-282.
- Butt, I. H., & Shams, J.A. (2013). Masters in education student attitudes towards research: A comparison between two public sector universities in Punjab. *A Research Journal of South Asian Studies*, 28(1), 97-105.
- Büyüköztürk, D.Ş. (1999). İlköğretim okulu öğretmenlerinin araştırma yeterlikleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 18(18), 257-269.
- Cheryan, S., Ziegler, S.A., Plaut, V.C., & Meltzoff, A.N. (2014). Designing classrooms to maximize student achievement. *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences*, 1(1),4-12. <https://doi.org/10.1177/2372732214548677>
- Cooke, N. L., Test, D. W., Heward, W. L., Spooner, F. & Courson, F.H. (1993). “Teachers’ opinions of research and instructional analysis in the classroom”. *Teacher Education and Special Education*, 16(4), 319-329.
- Çakmak, Z., Taşkıran, C., & Bulut, B. (2015). Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının bilimsel araştırmaya yönelik tutumlarının incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2),266-287. <https://doi.org/10.17984/adyuebd.02575>
- Çelik, H., & Katılmış, A. (2010). Sosyal bilgiler öğretmenlerinin derslerindeki öğrencin başarısını etkileyen unsurlara ilişkin görüşleri. *Marmara Coğrafya Dergisi*, 22(1),128-153.
- Çepni, S., & Küçük, M. (2003). Eğitim araştırmalarının fen bilgisi öğretmenlerinin uygulamaları üzerindeki etkilerinin belirlenmesi: Bir örnek olay çalışması. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(12), 75-84.
- Çetin, A., & Dikici, R. (2014). Eğitim bilimlerinde araştırma yöntemleri dersinin etkililiği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 22(3), 981-994.
- Çokluk, Ö., Yılmaz, K., & Oğuz, E. (2011). Nitel bir görüşme yöntemi: Odak grup görüşmesi. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 4(1), 95-107.
- Demirezen, S., & Akhan, N.E. (2017). Sosyal bilgiler öğretmenlerinin “Araştırmacı öğretmen modeli” hakkındaki görüşleri. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(3),16-33.
- Ekiz, D. (2009). Bilimsel Araştırma Yöntemleri (6. Baskı). Anı Yayıncılık.
- Ercoşkun, M.H. (2019). Öğretmen adaylarının bilimsel araştırmaya yönelik tutumlarının incelenmesi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, 10(19), 87-105.
- Erdoğan S., Nahcivan N., & Esin M. N. (2015). *Hemşirelikte araştırma, süreç, uygulama ve kritik* (2. Baskı). Nobel Tıp Kitapevleri.
- Ersoy, E., & Bal İncebacak, B. (2016). Okulöncesi öğretmen adaylarının bilimsel araştırmaya bakışları. *Qualitative Studies*, 11(4),67-77.
- Guba, E.G. (1981). Criteria for assessing the trust worthiness of naturalistic inquiries. *Educational Technology Research and Development*, 29(2), 75-91.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2016). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri* (5. Baskı). Seçkin Yayınları.
- Hammersley, M. (1993). On the teacher as researcher. *Educational Action Research*, 1(3),425-445. <https://doi.org/10.1080/0965079930010308>
- Hill, H.C., Rowan, B., & Ball, D. L. (2005). Effects of teachers’ mathematical knowledge for teaching on student achievement. *American Educational Research Journal*, 42(2),371-406. <https://doi.org/10.3102/00028312042002371>

- Karamustafaoğlu, S., & Meşeci, B. (2021). Eğitim fakültesi öğrencilerinin bilimsel araştırma yöntemleri dersine yönelik tutumlarının incelenmesi. *Anadolu Öğretmen Dergisi*, 5(1),19-38. <https://doi.org/10.35346/aod.917301>
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (39. Baskı). Nobel Yayınları.
- Kart, A., & Gelbal S. (2014). Öğretmen adaylarının bilimsel araştırma öz yeterlik algılarının İkili karşılaştırmalı yargılar yöntemiyle belirlenmesi. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 5(1), 12-23. <https://doi.org/10.21031/epod.21383>
- Konokman, G.Y., Yelken, T., & Yokuş, G. (2015). Preschool teacher candidates' research qualifications and anxiety level towards research. *Eurasian Journal of Educational Research*, 15(60), 57-74. <https://doi.org/10.14689/ejer.2015.60.4>
- Korkmaz, Ö., Şahin, A., & Yeşil, R. (2011). Teachers' opinion regarding scientific research and researchers. *Journal of Theoretical Educational Science*, 4(2), 109-127.
- Kroll, T., Barbour, R., & Harris, J. (2007). Using focus groups in disability research. *Qualitative Health Research*, 17(5),690-698. <https://doi.org/10.1177/1049732307301488>
- Kurt, A.A., İzmirli, Ö.Ş., Fırat, M., & İzmirli, S. (2011). Bilimsel araştırma yöntemleri dersine ilişkin bilgisayar ve öğretim teknolojileri eğitimi bölümü öğrencilerinin görüşlerinin incelenmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 30(2), 19-28.
- Küçükoglu, A., Taşgım, A., & Çelik, N. (2014). Öğretmen adaylarının bilimsel araştırma sürecine ilişkin görüşleri üzerine bir inceleme. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 173(173), 11-24.
- Mirzeoğlu, D., Aktağ, I., & Boşnak, M. (2007). Beden eğitimi öğretmeni, öğretmen adayı ve beden eğitimi ve spor yüksekokullarında görev yapan öğretim elemanlarının mesleki yeterlik duygusunun karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 109-125.
- Nartgün, Ş.S. (2008). Aday öğretmenlerin gözüyle millî eğitim bakanlığına bağlı eğitim kurumlarına öğretmen atama esasları. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 47-58.
- Newman, K.A. (1994). *Researching teachers in residence: Bringing more minority teachers and preservice teachers into the research arena* [Conference presentation]. American Educational Research Association, New Orleans, United States.
- 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. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1995.21061123.x>
- Saracaloğlu, A.S. (2005). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının araştırmaya yönelik tutumları ve deneyimleri ile araştırma başarıları arasındaki ilişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(4), 13-32.
- Saracaloğlu, A.S., Varol, S.R., & Ercan, İ.E. (2005). Lisansüstü eğitim öğrencilerinin araştırma kaygıları, araştırma ve istatistiğe yönelik tutumları ile araştırma yeterlikleri arasındaki ilişki. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(Özel Sayı), 187-199.
- Sharpe, T., Lounsbery, M., & Bahls, V. (1997). Description and effects of sequential behavior practice in teacher education. *Research Quarterly For Exercise and Sport*, 68(3),222-232. <https://doi.org/10.1080/02701367.1997.10608001>
- Shenton, A. K. (2004). Strategies for ensuring trust worthiness in qualitative research projects. *Education for Information*, 22(2), 63-75. <https://doi.org/10.3233/EFI-2004-22201>
- Suğur, N. (2015). *Sosyolojiye giriş* (4. Baskı). T.C Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Şanlı, C. (2020). *Coğrafya öğretmen adaylarının bilimsel araştırma sürecine ilişkin görüşleri üzerine bir inceleme* [Konferans Sunumu]. Uluslararası PEGEM Eğitim Kongresi, Dicle Üniversitesi, Diyarbakır.
- Şen, Z. (2020). *Bilim ve bilimsel araştırma ilkeleri* (216. Baskı). Su Vakfı Yayınları.

- Tekindal, M. & Uğuz A, Ş. (2020). Nitel araştırma yöntemi olarak fenomenolojik yaklaşımın kapsamı ve sürecine yönelik bir derleme. *Ufukun Ötesi Bilim Dergisi*, 20(1),153-182.
- Tomakin, E. (2007). Bilimsel araştırma yöntemleri dersinin etkin öğretilmesinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 37-65.
- Van Manen, M. (2007). Phenomenology of practice. *Phenomenology & Practice*. 1(1),11-30. <https://doi.org/10.29173/pandpr19803>.
- Varol, S., & Türkmen, M. (2017). Beden eğitimi öğretmen adayları son sınıf öğrencilerinin beden eğitimi öğretim yeterlilik algı düzeylerinin belirlenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(2), 330-342.
- Wilson, A. (2015). A guide to phenomenological research. *Nursing Standard*, 29(34),38-43. <https://doi.org/10.7748/ns.29.34.38.e8821>
- Winans, K.S. & Madhavan, S. (1992). "Some factors influencing undergraduate pharmacy students' perceptions of and attitudes toward research related activities". *American Journal of Pharmaceutical Education*, 56(1), 29-35.
- Yaşar, M. (2014). Bilimsel araştırma yöntemleri dersine yönelik tutum ölçeği geliştirme çalışması: geçerlik ve güvenirlik. *Eğitim Bilimleri Araştırma Dergisi*, 4(2), 109-129. <https://doi.org/10.12973/jesr.2014.42.7>
- Yavuz, E. (2018). İlkokul ve ortaokul öğretmenlerinin bilimsel okuryazarlıklarını incelenmesi, *Erciyes Journal of Education*, 2(1),1-18. <https://doi.org/10.32433/eje.394456>
- Yeşiloğlu, S.N., Demirdöğen, B., & Köseoğlu, F. (2010). Bilim hakkında ahmet inam ile görüşmeler ve bilimin doğası öğretimi üzerine yorumlar. *Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(4), 1-39.
- Yıldırım, M., Atila, E., Özmen, H., & Sözbilir, M. (2014). Fen bilimleri öğretmen adaylarının bilimsel süreç becerilerinin geliştirilmesi hakkındaki görüşleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(3), 27-40.
- Yılmaz, A., & Esentürk, O. K. (2021). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının mesleki yeterlik algılarının karma araştırma yaklaşımıyla incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(229), 707-741.
- Yılmaz, K., & Çokluk, Ö. (2010). Fen-Edebiyat fakültesi mezunlarının araştırma kaygı düzeyleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 1-9.
- YÖK. (2007, Nisan). *Eğitim fakültesi öğretmen yetiştirme lisans programları*. Yükseköğretim Kurulu. <https://www.yok.gov.tr/Documents/Yayinlar/Yayinlarimiz/egitim-fakultesi-ogretmen-yetistirme-lisans-programlari.pdf>
- YÖK. (2018, Nisan). *Eğitim fakültesi öğretmen yetiştirme lisans programları*. Yükseköğretim Kurulu. <https://www.yok.gov.tr/Sayfalar/Haberler/ogretmen-yetistirme-lisans-programlari.aspx>
- Zeichner, K. M. (1995). Beyond the divide of teacher research and academic research. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 1(2),153-172. <https://doi.org/10.1080/1354060950010202>



Üniversite Öğrencilerinin Sporda Motivasyon Düzeyleri ile Yaşam Tatminleri Arasındaki İlişki

Sermin AĞRALI ERMİŞ¹, Ebru DERECELİ², Fetullah KAŞKA³

¹Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-9653-233X>

²Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın Sağlık Hizmetleri MYO. <https://orcid.org/0000-0002-7021-1001>

³Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0001-9577-2369>

To cite this article/ Atıf için:

Ağralı Ermiş, S., Derceli, E., & Kaşka, F. (2025). Üniversite öğrencilerinin sporda motivasyon düzeyleri ile yaşam tatminleri arasındaki ilişki. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 150-165.

Özet

Bu çalışmanın amacı, Üniversite Öğrencilerinin Sporda Motivasyon Düzeyleri ile Yaşam Tatminleri Arasındaki İlişkiyi incelemektir. Araştırma, Ege Bölgesindeki bir üniversitede öğrenim gören üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirilmiş olup 297 anket formu değerlendirmeye alınmıştır. Veri toplama aracı olarak Diener vd. (1985) tarafından oluşturulmuş ve Türkçe'ye Köker (1991) tarafından uyarlanmış Yaşam Tatmini Ölçeği ile Mallett vd. (2007) tarafından geliştirilen ve Demir (2022) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Sporda Motivasyon Ölçeği kullanılmıştır. Bulgular SPSS programı ile analiz edilmiş ve verilerin normal dağılım göstermesi nedeniyle parametrik testler uygulanmıştır. Çalışmada demografik değişkenler kapsamında cinsiyet, yaş, yaşanan yer ve spor yapma sıklığı ve bu değişkenlerin spordaki motivasyon ile yaşam tatmini üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Sonuç olarak, yaşam tatmini ile motivasyonsuzluk arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki, özdeşleşmiş düzenleme, dışsal düzenleme, bütünleşmiş düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme ve içsel motivasyon ile pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, özelleştirilmiş regresyon analizinde, bütünleşmiş düzenleme ve içsel motivasyonun yaşam tatmininin %18.4'ünü etkilediği görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmezken, yaş değişkeninde motivasyonsuzluk ve yansıtılmış düzenleme boyutlarında anlamlı farklar vardır. Haftalık spor yapma performansı, düzenli olarak spor yapan bireylerde daha yüksek düzeyde olup, spor yapmayanlara göre anlamlı bir fark göstermektedir. Bu çalışma, üniversitedeki motivasyonel düzenleme türlerinin yaşam tatminini artırmada önemli bir faktör olabileceğini göstermektedir.

Anahtar kelimeler: Motivasyon, Spor, Yaşam tatmini

Relationship Between University Students' Motivation Levels in Sports and Life Satisfaction

Abstract

The aim of this study is to examine the relationship between motivation levels in sports and life satisfaction of university students. The research was carried out with the participation of university students studying at a university in the Aegean Region and 297 questionnaire forms were evaluated. The Life Satisfaction Scale, developed by Diener et al. (1985) and adapted to Turkish by Köker (1991), and the Motivation in Sports Scale, developed by Mallett et al. (2007) and adapted to Turkish by Demir (2022), were used as data collection tools. The findings were analyzed with the SPSS program and parametric tests were applied due to the normal distribution of the data. In the study, gender, age, place of residence and frequency of doing sports and the effects of these variables on motivation in sports and life satisfaction were evaluated within the scope of demographic variables. As a result, a low-level negative relationship was found between life satisfaction and amotivation, and positive relationships were found with identified regulation, external regulation, integrated

regulation, introjected regulation and intrinsic motivation. In addition, in the customized regression analysis, it was found that integrated regulation and intrinsic motivation affected 18.4% of life satisfaction. While no significant difference was found according to the gender variable, there were significant differences in the dimensions of amotivation and reflected regulation in the age variable. Weekly sports performance was higher in individuals who regularly did sports and showed a significant difference compared to those who did not do sports. This study shows that motivational regulation types in university can be an important factor in increasing life satisfaction.

Keywords: Motivation, Sports, Life satisfaction

GİRİŞ

Günümüzde spor, bireylerin duygusal, fiziksel ve sosyal gelişimini destekleyen, dayanışma duygusunu güçlendiren ve toplumsal katılımı teşvik eden en etkili araçlardan biri olarak görülmektedir. Özellikle bazı fiziksel aktiviteler, bireylere kişisel ve toplumsal kimlik kazandırmanın yanı sıra bir gruba ait olma duygusu sağlayarak sosyalleşmeyi teşvik eden önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Küçük ve Koç, 2004). Sporda motivasyon, bireyin bilişsel kapasitesini güçlendirmesi ve başarıya ulaşmak için gerekli çabayı ortaya koyma eğilimini ifade etmektedir (Bowman vd., 2020). Bu çerçevede, motivasyonun kapsamlı bir şekilde incelenmesi, genç bireylerin yaşamlarına uzun vadede olumlu etki edecek stratejilerin oluşturulmasına yardımcı olabilir (Dereceli vd., 2024).

Motivasyon, bireylerin belirli bir hedef doğrultusunda harekete geçmesini sağlayan ve bu hareketi sürdürmesine yardımcı olan bir faktördür (Deci ve Ryan, 2013). Spor bağlamında motivasyon, bireylerin spor yapma nedenleri ve spor faaliyetlerini sürdürme kararlılığını etkileyen önemli bir unsurdur (Vallerand ve Losier, 1999). Sporda motivasyonel düzenlemeler içsel ve dışsal olmak üzere iki ana kategoriye ayrılmakta olup; içsel motivasyon bireyin spordan aldığı haz ve tatmin nedeniyle spor yapmasını ifade ederken, dışsal motivasyon bireyin dışsal ödüller ya da onay alma gibi faktörler doğrultusunda spor yapmasını ifade eder (Mallett vd., 2007). Motivasyon, bireylerin çeşitli açılardan davranışlarını başlatan, yön veren ve devam ettiren bir etmen olarak kabul edilmektedir (Güney, 2013; Vallerand ve Ratelle, 2004). Vallerand ve Losier'in (1999) sınıflandırmasına göre motivasyon, içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk olarak üç ana kategoriye ayrılmaktadır (Akt. Demir, 2022). Bu sınıflandırma, bireylerin spora katılım sağlama nedenlerinin farklı güdülenme süreçleriyle şekillenmiş olabileceğini ve içsel motivasyonun spor yapmaya devam etmede belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir.

Üniversite öğrencileri, yaşamın farklı alanlarında başarıyı ve mutluluğu arayan genç bireylerdir. Yaşam tatmini, bireyin yaşamından duyduğu genel mutluluk ve memnuniyet düzeyi olarak tanımlanmakta olup; bireylerin eğitim, aile, sosyal ilişkiler ve kendilerini geliştirme gibi çeşitli alanlarda yaşam tatminlerini etkileyebilecek faktörler bulunmaktadır (Diener vd., 1985; Kovacs, 2007). Spor ve fiziksel aktiviteler, bireylerin yaşam kalitesini artırmada ve yaşam tatminini olumlu yönde etkilemede önemli bir rol oynayabilir (Sonstroem ve Morgan, 1989). Özellikle üniversite öğrencilerinde spor aktivitelerine katılım, hem fiziksel hem de psikolojik sağlık açısından olumlu etkiler sağlamak ve öğrencilerin yaşam tatminini artırmaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Bu kapsamda, sporda motivasyon ile yaşam tatmini arasındaki ilişki, bireylerin spor yapma sıklığı ile motivasyonel eğilimlerinin yaşamdan duydukları memnuniyet üzerindeki etkisini anlamak açısından önemli bir araştırma alanı oluşturmaktadır.

Özetle, bu çalışma, üniversite öğrencilerinin sporda motivasyon düzeyleri ile yaşam tatminleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Yapılan araştırmalarda spora katılım ile yaşam tatmini arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuş olup (Wankel ve Berger, 1990), üniversite öğrencilerinin spor yapma motivasyonlarının yaşam tatminleri üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğunu anlamak araştırmanın temel amacını oluşturmaktadır. Bu nedenle,

araştırmanın sorununu derinlemesine inceleyebilmek amacı ile aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

Üniversite öğrencilerinin sporda motivasyon düzeyleri ile yaşam tatminleri arasındaki ilişki cinsiyet değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin sporda motivasyon düzeyleri ile yaşam tatminleri arasındaki ilişki yaş değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin sporda motivasyon düzeyleri ile yaşam tatminleri arasındaki ilişki spor yapma sıklığı değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin sporda motivasyon düzeyleri ile yaşam tatminleri arasındaki ilişki yaşanan yer değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin sporda motivasyon düzeyleri ile yaşam tatminleri arasındaki ilişki fiziksel aktivite düzeyi değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, tarama modelinde yapılan betimsel bir çalışmadır. Karasar (2009), betimsel tarama modelini “araştırmacının olay ya da durumu olduğu gibi yansıtmaya çalıştığı” bir model olarak tanımlamaktadır. Bu model, değişken ya da değişkenlere yönelik verilerin toplanması, betimsel analizi ve sunulmasına katkı sunan istatistiki süreçleri içermektedir (Büyüköztürk vd, 2014). Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin sporda motivasyon düzeyleri ile yaşam tatminleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlandığı için bu yöntem kullanılmıştır

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın örneklemini, Ege Bölgesindeki bir üniversitede öğrenim gören 297 öğrenci oluşturmaktadır. Bu grup, farklı demografik özelliklere (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, spor yapma sıklığı) sahip geniş bir popülasyonu temsil etmektedir. Bu çalışmada, üniversitedeki motivasyonel düzenleme türlerinin yaşam tatminini artırmada önemi incelenmiştir. Örneklem seçimi, evrenin tamamını kapsayan tam sayım yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Bu yöntem, elde edilen sonuçların evrenin tam olarak temsil edilmesini sağlamak amacıyla tercih edilmiştir. Örneklem bu şekilde seçilmesi, sonuçların genellenebilirliğini artırmaktadır. Evrendeki öğrencilerin istatistiki bilgileri ise Tablo 1'de sunulmuştur.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada, araştırmacılar tarafından araştırmanın amacına uygun olarak hazırlanmış olan demografik bilgiler formu, “Yaşam Tatmini Ölçeği” ve “Sporda Motivasyon Ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada, araştırmacılar tarafından araştırmanın amacına uygun olarak hazırlanmış olan demografik bilgiler formu kullanılmış yaş, cinsiyet, eğitim durumu, spor yapma sıklığı, yaşanan yer, fiziksel aktivite düzeyi sorularına yer verilmiştir.

Yaşam Tatmini Ölçeği

Yaşam Tatmini Ölçeği, Diener vd. (1985) tarafından oluşturulmuş ve Türkçe'ye uyarlaması Köker (1991) tarafından gerçekleştirilmiş bir ölçektir. Bu ölçek, bireyin genel yaşam tatminini algılamasını yansıtarak kendi yaşamını nasıl değerlendirdiğini ölçer. Ölçeğin 5 olumlu maddesi, 5'li Likert tipine dayalı olarak yanıtlanır ve ölçekten alınan puanların artması, algılanan genel yaşam tatmininin arttığını gösterir. Türkçe formunun madde-test korelasyonları 0.71 ile 0.80 arasında değişirken, test-tekrar test katsayısı 0.85 olarak bulunmuştur (Ünal vd., 2001).

Sporda Motivasyon Ölçeği

Sporcu katılımcıların sporda motivasyon düzeylerini incelemek amacıyla Mallett vd., (2007) tarafından geliştirilen ve Demir (2022) tarafından geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılarak Türkçeye uyarlanan “Sporda Motivasyon Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek, “Motivasyonsuzluk”, “Özdeşleşmiş Düzenleme”, “Dışsal Düzenleme”, “Bütünleşmiş Düzenleme”, “İçe Yansıtılmış Düzenleme” ve “İşsel Motivasyon” olmak üzere 6 alt boyuttan ve bireylerin spora ve sportif süreçlere duygusal açıdan tepkiselliğini ve içinde bulunulan ortama yönelik olarak motivasyonlarını değerlendirmeyi amaçlayan 24 maddeden oluşmaktadır. 5, 16 ve 22. maddeler negatif sorulardır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Sporda Motivasyon Ölçeği (Sport Motivation Scale-6 /SMS-6), beşli Likert tipinde (1- Kesinlikle katılmıyorum, 5- Tamamen katılıyorum) spora ilgi duyan ya da yapan katılımcılar tarafından derecelendirilen bir ölçme aracıdır. Orijinal ölçekte iç tutarlık katsayıları 0.70 ile 0.80 arasında değişmektedir. Ölçekte yer alan tüm maddeler olumludur. Ölçek uyarlama çalışmasında Cronbach Alpha ile hesaplanan iç tutarlılık katsayısının alt boyutlar için 0.70'in üzerinde olduğu rapor edilmiştir.

Verilerin Analizi

Bu bölümde, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinden elde edilen verilerin istatistiksel analizleri sunulmuştur. Verilerin analizinde SPSS 25.0 istatistik programı kullanılmış olup, analizler parametrik testler üzerinden yürütülmüştür.

BULGULAR

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

Tablo 1. Katılımcıların kişisel özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

		f	%
Cinsiyet	Kadın	197	66.3
	Erkek	100	33.7
Yaş	18-19 yaş	101	34.0
	20-21 yaş	86	29.0
	22 +	110	37.0
Spor Yapma Sıklığı	Yapmıyorum	57	19.2
	1-2 kez	103	34.7
	3-4 kez	96	32.3
	5 ve üstü	41	13.8
Toplam		297	100.0

Tablo 1'e göre katılımcıların en yüksek oranları cinsiyet değişkeninde kadın katılımcılardan (%66.3), yaş değişkeninde 22 yaş ve üstü katılımcılar (%37), yaşanan yer değişkeninde büyük şehirde yaşayan katılımcılar (%50.8) ve spor yapma sıklığı değişkeninde haftada 1-2 kez spor yapan katılımcılar oluşturmaktadır (%34.7).

Tablo 2. Ölçeklere ilişkin tanımlayıcı değerler

Ölçek Boyutları	Cronbach alpha	N	Mean	Std. Dv.	Skewness	Kurtosis
YTÖ	.880	297	14.36	4.18	-.022	-.432
Motivasyonsuzluk	.745	297	10.08	3.06	.099	.127
Özdeşleşmiş Düzenleme	.738	297	14.88	2.59	-.498	.114
Dışsal Düzenleme	.688	297	12.31	3.01	-.110	-.003
Bütünleşmiş Düzenleme	.861	297	14.06	3.16	-.173	-.219
İçe Yansıtılmış Düzenleme	.697	297	15.64	2.47	-.267	-.341
İçsel Motivasyon	.725	297	14.38	2.70	-.080	-.107
SMÖ	.814	297	81.38	9.86	.028	-.382

Tablo 2'ye göre katılımcıların yaşam tatmini ölçeği ve sporda motivasyon ölçeği puanları yer almaktadır.

Tablo 3. Değişkenlere yönelik pearson korelasyon analizi sonuçları

	1-	2-	3-	4-	5-	6-	7-	8-
1- Motivasyonsuzluk	1							
	-							
2- Özdeşleşmiş Düzenleme	-.504**	1						
	.000	-						
3- Dışsal Düzenleme	-.173**	.424**	1					
	.003	.000	-					
4- Bütünleşmiş Düzenleme	-.593**	.766**	.371**	1				
	.000	.000	.000	-				
5- İçe Yansıtılmış Düzenleme	-.483**	.706**	.331**	.682**	1			
	.000	.000	.000	.000	-			
6- İçsel Motivasyon	-.475**	.664**	.426**	.692**	.551**	1		
	.000	.000	.000	.000	.000	-		
7- SMÖ	-.317**	.841**	.682**	.813**	.758**	.792**	1	
	.000	.000	.000	.000	.000	.000	-	
8- YTÖ	-.307**	.319**	.142*	.420**	.331**	.373**	.352**	1
	.000	.000	.014	.000	.000	.000	.000	-

Tablo 3 inceleme sonuçlarına göre yaşam tatmini ile motivasyonsuzluk arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu ($r=-.307$), yaşam tatmini ile özdeşleşmiş düzenleme arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=.319$), yaşam tatmini ile dışsal düzenleme arasında çok düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=.142$), yaşam tatmini ile bütünleşmiş düzenleme arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=.420$), yaşam tatmini ile içe yansıtılmış düzenleme arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=.331$), yaşam tatmini ile içsel motivasyon arasında düşük düzeyde

anlamli ve pozitif iliřki olduđu ($r=.373$) ve yařam tatmini ile sporda motivasyon arasında dűřuk dűzeyde anlamli ve pozitif iliřki olduđu tespit edilmiřtir ($r=.352$).

Tablo 4. Sporda motivasyonun yaşam tatminine etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçları

	Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	R2	F	Beta	t	p	Durbin Watson
Model 1	Sabit	YTÖ	.174	63.359	6.554	6.514	.000	
	Bütünleşmiş				.555	7.960	.000	
Model 2	Sabit	YTÖ	.184	34.422	5.074	4.191	.000	1.736
	Bütünleşmiş				.411	4.278	.000	
	İçsel				.244	2.166	.031	

(Bütünleřmiř= Bütünleřmiř Dűzenleme; İçsel= İçsel Motivasyon; YTÖ= Yařam Tatmini Ölçeđi)

Tablo 4’te sporda motivasyonun yaşam tatminine etkisini belirlemeye yönelik yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuşlarına baktığımızda ilk modelde yaşam tatmininin %17.4’ünü açıklarken ikinci modelde içsel motivasyon eklendiğinde yaşam tatmininin varyansın açıklanma oranının %18.4’e çıktığı görűlmektedir.

Tablo 5. Sporda motivasyon ve yaşam tatmininin cinsiyet değişkenine göre bağımsız örneklem t testi sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
YTÖ	Kadın	197	14.64	3.85	1.508	.133
	Erkek	100	13.82	4.72		
Motivasyonsuzluk	Kadın	197	10.15	3.16	.604	.546
	Erkek	100	9.93	2.86		
Özdeřleřmiř Dűzenleme	Kadın	197	14.83	2.56	-.478	.633
	Erkek	100	14.99	2.66		
Dıřsal Dűzenleme	Kadın	197	12.20	2.96	-.937	.350
	Erkek	100	12.55	3.11		
Bütünleřmiř Dűzenleme	Kadın	197	14.01	3.21	-.436	.663
	Erkek	100	14.18	3.07		
İçe Yansıtılmıř Dűzenleme	Kadın	197	15.71	2.32	.638	.524
	Erkek	100	15.51	2.76		
İçsel Motivasyon	Kadın	197	14.40	2.72	.184	.854
	Erkek	100	14.34	2.66		
SMÖ	Kadın	197	81.32	9.66	-.144	.885
	Erkek	100	81.50	10.28		

$p<0.05^*$ (SMÖ= Sporda Motivasyon Ölçeği; YTÖ= Yaşam Tatmini Ölçeği)

Tablo 5’te katılımcıların sporda motivasyon ve yaşam tatminin dűzeylerinin cinsiyet değişkenine göre bağımsız örneklem t testi sonucu hem sporda motivasyon toplam puanı ve tüm alt boyutlarında hem de yaşam tatmini toplam puanında değişkenlerde istatistiksel olarak anlamli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 6. Sporda motivasyon ve yaşam tatmininin yaş değişkenine göre anova analizi sonuçları

Boyutlar	Yaş	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Bonferonni
YTÖ	¹ 18-19 yaş	101	14.53	3.59	2.214	.111	-
	² 20-21 yaş	86	13.59	4.70			
	³ 22 +	110	14.81	4.20			
Motivasyons	¹ 18-19 yaş	101	10.14	2.78	6.491	.002*	2>3

uzluk	² 20-21 yaş	86	10.91	3.20	1.117	.329	-
	³ 22 +	110	9.36	3.04			
Özdeşleşmiş Düzenleme	¹ 18-19 yaş	101	14.70	2.42	1.975	.141	-
	² 20-21 yaş	86	14.73	2.95			
	³ 22 +	110	15.18	2.43			
Dışsal Düzenleme	¹ 18-19 yaş	101	12.71	2.87	2.829	.061	-
	² 20-21 yaş	86	11.83	3.38			
	³ 22 +	110	12.33	2.79			
Bütünleşmiş Düzenleme	¹ 18-19 yaş	101	13.81	2.77	5.938	.003*	3>1,2
	² 20-21 yaş	86	15.30	2.58			
	³ 22 +	110	16.28	2.38			
İçsel Motivasyon	¹ 18-19 yaş	101	14.63	2.54	.674	.510	-
	² 20-21 yaş	86	14.23	2.91			
	³ 22 +	110	14.26	2.67			
SMÖ	¹ 18-19 yaş	101	81.25	9.90	.483	.617	-
	² 20-21 yaş	86	80.67	10.91			
	³ 22 +	110	82.05	8.97			

p<0.05*(SMÖ= Sporda Motivasyon Ölçeği; YTÖ= Yaşam Tatmini Ölçeği)

Tablo 6’da katılımcıların sporda motivasyon ve yaşam tatmininin düzeylerinin yaş değişkenine göre anova analizi sonucu sporda motivasyonun motivasyonsuzluk alt boyutu ve içe yansıtılmış düzenleme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05). Farkın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Bonferonni analizinde sporda motivasyonun motivasyonsuzluk alt boyutunda 20-21 yaş aralığı katılımcıların motivasyonsuzluk düzeylerinin 22 yaş ve üstü katılımcıların motivasyonsuzluk düzeylerinden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7. Sporda motivasyon ve yaşam tatmininin yaşanılan yer değişkenine göre anova analizi sonuçları

Boyutlar	Yer	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Motivasyonsuzluk	Büyükşehir	151	14.48	4.46	.722	.540
	Şehir	50	13.58	3.89		
	İlçe	83	14.59	3.78		
	Köy	13	14.61	4.38		
Özdeşleşmiş Düzenleme	Büyükşehir	151	9.89	3.06	.867	.459
	Şehir	50	10.30	2.91		
	İlçe	83	10.40	3.08		
	Köy	13	9.30	3.42		
Dışsal Düzenleme	Büyükşehir	151	15.12	2.57	1.547	.203
	Şehir	50	14.92	2.54		
	İlçe	83	14.38	2.66		
	Köy	13	15.23	2.35		
Bütünleşmiş Düzenleme	Büyükşehir	151	12.58	2.91	4.361	.005
	Şehir	50	13.14	2.95		
	İlçe	83	11.50	3.02		
	Köy	13	11.23	3.13		
İçe Yansıtılmış	Büyükşehir	151	14.22	3.38	.314	.816
	Şehir	50	14.02	3.00		

Düzenleme	İlçe	83	13.80	2.80		
	Köy	13	14.07	3.52		
İçsel Motivasyon	Büyükşehir	151	15.75	2.56	.357	.784
	Şehir	50	15.68	2.06		
	İlçe	83	15.50	2.58		
	Köy	13	15.15	2.40		
SMÖ	Büyükşehir	151	14.53	2.66	1.762	.155
	Şehir	50	14.76	2.26		
	İlçe	83	13.81	2.94		
	Köy	13	14.69	2.78		
YTÖ	Büyükşehir	151	82.12	10.16	1.864	.136
	Şehir	50	82.82	9.84		
	İlçe	83	79.43	9.37		
	Köy	13	79.69	8.17		

p<0.05*(SMÖ= Sporda Motivasyon Ölçeği; YTÖ= Yaşam Tatmini Ölçeği)

Tablo 7’de katılımcıların sporda motivasyon ve yaşam tatmininin düzeylerinin yaşanılan yer değişkenine göre anova analizi sonucu hem yaşam tatmini hem de sporda motivasyon ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0.05).

Tablo 8. Sporda motivasyon ve yaşam tatmininin fiziksel aktivite düzeyi değişkenine göre anova analizi sonuçları

Boyutlar	Aktivite	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Bonferonni
YTÖ	¹ Yapmıyorum	57	12.36	4.37	6.314	.000*	2,3,4>1
	² 1-2 kez	103	14.43	3.73			
	³ 3-4 kez	96	15.05	3.97			
	⁴ 5 ve üstü	41	15.36	4.63			
Motivasyon uzluk	¹ Yapmıyorum	57	11.66	2.86	15.880	.000*	1,2,3>4
	² 1-2 kez	103	10.48	2.84			
	³ 3-4 kez	96	9.67	3.01			
	⁴ 5 ve üstü	41	7.80	2.47			
Özdeşleşmiş Düzenleme	¹ Yapmıyorum	57	13.29	2.84	17.598	.000*	2,3,4>1 4>2,3
	² 1-2 kez	103	14.62	2.42			
	³ 3-4 kez	96	15.35	2.20			
	⁴ 5 ve üstü	41	16.68	2.06			
Dışsal Düzenleme	¹ Yapmıyorum	57	11.94	2.86	.622	.601	-
	² 1-2 kez	103	12.22	3.03			
	³ 3-4 kez	96	12.48	2.97			
	⁴ 5 ve üstü	41	12.68	3.29			
Bütünleşmiş Düzenleme	¹ Yapmıyorum	57	11.77	3.14	31.597	.000*	2,3,4>1 3,4>2 4>3
	² 1-2 kez	103	13.58	2.81			
	³ 3-4 kez	96	14.67	2.51			
	⁴ 5 ve üstü	41	17.04	2.63			
İçe Yansıtılmış Düzenleme	¹ Yapmıyorum	57	14.45	2.05	14.933	.000*	3,4>1,2 4>3
	² 1-2 kez	103	15.20	2.57			
	³ 3-4 kez	96	16.09	2.22			
	⁴ 5 ve üstü	41	17.36	2.21			
İçsel Motivasyon	¹ Yapmıyorum	57	12.75	2.56	11.192	.000*	2,3,4>1
	² 1-2 kez	103	14.43	2.55			
	³ 3-4 kez	96	14.79	2.48			

	⁴ 5 ve üstü	41	15.53	2.82			
	¹ Yapmıyorum	57	75.89	9.04			
SMÖ	² 1-2 kez	103	80.55	10.22	13.146	.000*	2,3,4>1 4>2
	³ 3-4 kez	96	83.08	8.24			
	⁴ 5 ve üstü	41	87.12	9.58			

p<0.05*(SMÖ= Sporda Motivasyon Ölçeği; YTÖ= Yaşam Tatmini Ölçeği)

Tablo 8’de katılımcıların sporda motivasyon ve yaşam tatmininin düzeylerinin fiziksel aktivite yapma sıklığı değişkenine göre anova analizi sonucu sporda motivasyonun dışsal düzenleme alt boyutu dışında tüm değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05). Farkın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Bonferonni analizinde yaşam tatmininde haftada 1-2 kez, haftada 3-4 kez ve haftada 5 ve üstü fiziksel aktivite yapan katılımcıların yaşam tatmin düzeylerinin spor yapmayan katılımcılardan yüksek olduğu, sporda motivasyonun motivasyonsuzluk alt boyutunda hiç fiziksel aktivite yapmayan, haftada 1-2 kez fiziksel aktivite, yapan ve haftada 3-4 kez fiziksel aktivite yapan katılımcıların motivasyonsuzluk düzeylerinin haftada 5 ve üstü kez fiziksel aktivite yapan katılımcılardan yüksek olduğu, sporda motivasyonun özdeşleşmiş düzenleme alt boyutunda hiç fiziksel aktivite yapmayan, haftada 1-2 kez fiziksel aktivite, yapan ve haftada 3-4 kez fiziksel aktivite yapan katılımcıların özdeşleşmiş düzenleme düzeylerinin haftada 5 ve üstü kez fiziksel aktivite yapan katılımcılardan yüksek olduğu ve haftada 5 ve üstü kez fiziksel aktivite yapan katılımcıların özdeşleşmiş düzenleme düzeylerinin haftada 1-2 kez fiziksel aktivite, yapan ve haftada 3-4 kez fiziksel aktivite yapan katılımcılardan yüksek olduğu, sporda motivasyonun bütünleşmiş düzenleme alt boyutunda haftada 1-2 kez fiziksel aktivite, yapan ve haftada 3-4 kez fiziksel aktivite yapan katılımcıların bütünleşmiş düzenleme düzeylerinin haftada 5 ve üstü kez fiziksel aktivite yapan katılımcılardan yüksek olduğu ve haftada 3-4 kez ve haftada 5 ve üstü fiziksel aktivite yapan katılımcıların bütünleşmiş düzenleme düzeylerinin haftada 1-2 kez fiziksel aktivite yapan katılımcılardan yüksek olduğu ve 5 ve üstü fiziksel aktivite yapan katılımcıların bütünleşmiş düzenleme düzeylerinin haftada 4 kez fiziksel aktivite yapan katılımcılardan yüksek olduğu, sporda motivasyonun içe yansıtılmış düzenleme alt boyutunda haftada 3-4 kez ve 5 ve üstü fiziksel aktivite yapan katılımcıların içe yansıtılmış düzenleme düzeylerinin hiç fiziksel aktivite yapmayan ve haftada 1-2 kez fiziksel aktivite yapan katılımcılardan yüksek olduğu ve haftada 5 ve üstü fiziksel aktivite yapan katılımcıların içe yansıtılmış düzenleme düzeylerinin haftada 1-2 kez fiziksel aktivite katılımcılardan yüksek olduğu, sporda motivasyonun içsel motivasyon alt boyutunda hiç fiziksel aktivite yapmayan, haftada 1-2 kez fiziksel aktivite, yapan ve haftada 3-4 kez fiziksel aktivite yapan katılımcıların içsel motivasyon düzeylerinin haftada 5 ve üstü kez fiziksel aktivite yapan katılımcılardan yüksek olduğu, sporda motivasyon toplam puanında ise hiç fiziksel aktivite yapmayan, haftada 1-2 kez fiziksel aktivite, yapan ve haftada 3-4 kez fiziksel aktivite yapan katılımcıların motivasyon düzeylerinin haftada 5 ve üstü kez fiziksel aktivite yapan katılımcılardan yüksek olduğu ve haftada 5 ve üstü fiziksel aktivite yapan katılımcıların içe yansıtılmış düzenleme düzeylerinin haftada 3-4 kez fiziksel aktivite katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sporda motivasyon düzeyleri ile yaşam tatminleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma, spor yapma sıklığı ve motivasyon türlerinin yaşam tatmini üzerindeki etkilerini anlamayı hedeflemiştir. Bulgular, yaşam tatmini ile motivasyonsuzluk arasında negatif bir ilişki olduğunu, buna karşın içsel motivasyon, özdeşleşmiş düzenleme, dışsal düzenleme, bütünleşmiş düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme ve içsel motivasyon ile yaşam tatmini arasında pozitif ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, spor yapma sıklığının ve motivasyon türlerinin yaşam tatmini üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların demografik özellikleri incelenmiş ve elde edilen bulgular değerlendirilmiştir. Katılımcıların büyük bir kısmının kadın bireylerden oluştuğu görülmektedir. Bu durum, bu çalışmaya katılan bireylerin cinsiyet dağılımına bağlı olarak belirli bir örneklem eğilimi gösterebileceğini düşündürmektedir. Yaş değişkeni incelendiğinde, en yüksek oranın 22 yaş ve üzerindeki bireylerde olduğu belirlenmiştir. Bu durum, yaş ilerledikçe bireylerin spor yapma alışkanlıkları, sağlık bilinci ve fiziksel aktiviteye yönelik tutumları ile ilişkili olabilir. Spor yapma sıklığı değişkeni açısından ise en fazla katılım gösteren grubun haftada 1-2 kez spor yapan bireylerden oluştuğu görülmektedir. Bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, bireylerin cinsiyet, yaş ve spor yapma alışkanlıklarının çeşitli sosyokültürel ve çevresel faktörlerden etkilendiği söylenebilir. Özellikle büyük şehirde yaşayan katılımcıların daha yüksek oranda bulunması, kentsel alanlarda fiziksel aktiviteye erişim imkânlarının daha fazla olmasıyla ilişkilendirilebilir.

Katılımcıların yaşam tatmini ve sporda motivasyon düzeylerine ilişkin ölçeklerden elde edilen tanımlayıcı istatistikler değerlendirilmiştir. Ölçeklerin güvenilirlik katsayıları incelendiğinde, tüm alt boyutların kabul edilebilir düzeyde bir iç tutarlılığa sahip olduğu görülmektedir. Bu durum, kullanılan ölçeklerin güvenilir olduğunu ve katılımcıların ilgili değişkenler açısından tutarlı yanıtlar verdiğini göstermektedir.

Yaşam tatmini ile sporda motivasyonun farklı boyutları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiş ve elde edilen bulgular değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları, yaşam tatmini ile motivasyonel düzenleme türleri arasında anlamlı ilişkilerin bulunduğunu göstermektedir. Yaşam tatmini ile motivasyonsuzluk arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, motivasyonsuzluk düzeyi yüksek bireylerin yaşam tatmini seviyelerinin daha düşük olabileceğini göstermektedir.

Özdeşleşmiş düzenleme ile yaşam tatmini arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, bireylerin spor yapma davranışını kişisel değerleriyle özdeşleştirdiklerinde yaşam tatminlerinin daha yüksek olabileceğini göstermektedir. Benzer şekilde, bütünleşmiş düzenleme ile yaşam tatmini arasında da anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, spor yapmanın bireyin kimliğiyle bütünleşmesinin, yaşam tatminine katkı sağladığını ortaya koymaktadır. İçe yansıtılmış düzenleme ve içsel motivasyonun yaşam tatmini ile olan ilişkileri de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu sonuçlar, bireylerin spora yönelik içsel ve kişisel güdülenmelerinin, yaşam tatmini düzeyleriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. İçsel motivasyonun bireylerin spor yapma sürekliliği ve psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisi önceki araştırmalarda da vurgulanmıştır. Öte yandan,

dışsal düzenleme ile yaşam tatmini arasındaki ilişkinin çok düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı olduğu görülmüştür. Dışsal motivasyon kaynaklarının, bireylerin spor yapma alışkanlıklarını belirli bir düzeyde etkileyebileceği, ancak içsel motivasyon kadar güçlü bir katkı sağlamayabileceği düşünülebilir. Son olarak, genel olarak sporda motivasyon ölçeği puanı ile yaşam tatmini arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu durum, bireylerin spora yönelik motivasyonlarının artmasının, yaşam tatmini seviyelerini de artırabileceğini göstermektedir. Elde edilen bulgular, bireylerin spor yapma motivasyonlarını şekillendiren faktörlerin yaşam tatmini üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceğini ortaya koymaktadır. Özellikle içsel ve özdeşleşmiş motivasyonun yaşam tatminiyle güçlü bir ilişki sergilemesi, sporun bireylerin psikolojik iyi oluşuna katkı sağladığını desteklemektedir.

Sporda motivasyonun yaşam tatmini üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre, ilk modelde yaşam tatmininin %17.4'ü açıklanırken, ikinci modelde içsel motivasyon eklendiğinde bu oran %18.4'e yükselmiştir. Bu bulgu, sporda motivasyonel faktörlerin yaşam tatmini üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ve özellikle içsel motivasyonun bu etkiyi güçlendirdiğini göstermektedir. Çalışmamız ile benzer şekilde Yerlisu vd., (2012) Kayseri'de beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerinde yaptıkları bir çalışmada, yaşam tatmini ile serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığı arasında pozitif yönde doğrusal bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgu, bireylerin serbest zamanlarında motive olarak katıldıkları aktivitelerin yaşam tatminini artırdığı sonucunu desteklemektedir. Vapur (2023) tarafından özel spor merkezlerinde çalışan bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada boş zaman yönetimi becerilerinin yaşam tatmini üzerindeki etkisi incelenmiştir. Sonuçlar, boş zaman yönetiminin yaşam tatmini üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, bireylerin boş zamanlarını etkili bir şekilde planlamalarının yaşam memnuniyetini artırabileceğini göstermektedir. Elde edilen sonuçlar, sporda motivasyon ve boş zaman yönetimi gibi faktörlerin bireylerin yaşam tatmini üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermektedir. Özellikle içsel motivasyon ve serbest zaman aktivitelerine aktif katılımın, yaşam memnuniyetini artırmada kritik rol oynadığı görülmektedir.

Bu çalışmada, katılımcıların sporda motivasyon ve yaşam tatmini düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklem t testi ile incelenmiş ve analiz sonuçlarına göre sporda motivasyon toplam puanı, tüm alt boyutları ve yaşam tatmini toplam puanı açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, bireylerin spora yönelik motivasyonlarının ve yaşam tatmini düzeylerinin cinsiyet değişkeninden bağımsız olarak benzer bir dağılım gösterdiğini ortaya koymaktadır. Gençay (2009) tarafından beden eğitimi öğretmen adayları üzerinde yapılan bir çalışmada katılımcıların cinsiyetleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Literatürde yer alan bazı çalışmalar, spor motivasyonu açısından cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklar bulunabileceğini öne sürerken (Er vd., 2003; Sönmezoğlu vd., 2014; Engür, 2002), bazı çalışmalar da mevcut araştırma bulgularını destekleyerek spor motivasyonunun ve yaşam tatmininin cinsiyetten bağımsız bir değişken olabileceğini göstermektedir (Hampton ve Marshall, 2000; Telef, 2011; Broughton ve Beggs, 2007; Yıldırım, 2019; Köksal, 2019). Alan yazında spor yapma alışkanlıklarının ve bireylerin

spora katılım sebeplerinin cinsiyetten çok kişisel ilgi düzeyi, çevresel faktörler ve sosyo-kültürel yapıyla şekillendiği görülmektedir. Sporda motivasyon düzeylerinin belirlenmesinde bireysel güdülenme, sosyal destek ve fiziksel aktiviteye erişim önemli rol oynarken, yaşam tatmininin cinsiyete göre farklılaşmaması, sporun kadın ve erkek bireyler için benzer psikolojik faydalar sağladığını ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, spor motivasyonunun daha çok kişisel ve çevresel unsurlara bağlı olduğu düşünülebilmektedir.

Katılımcıların sporda motivasyon ve yaşam tatmini düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve elde edilen bulgular doğrultusunda, sporda motivasyonun motivasyonsuzluk ve içe yansıtılmış düzenleme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Farkın kaynağını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre, motivasyonsuzluk alt boyutunda 20-21 yaş aralığındaki katılımcıların motivasyonsuzluk düzeylerinin, 22 yaş ve üzeri katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, 20-21 yaş grubundaki bireylerin spora yönelik güdülenmelerinin daha düşük olabileceğini ve spora katılım konusunda daha az içsel ya da dışsal motivasyona sahip olabileceklerini göstermektedir. Önceki araştırmalar da yaş ilerledikçe bireylerin spora yönelik daha bilinçli ve sürdürülebilir motivasyonel faktörlere sahip olabildiğini ortaya koymaktadır. Sporda motivasyon ve yaşam tatmini düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılıklarını inceleyen çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. (Engür, 2002; Filiz ve Demirhan, 2018; Türkmen, 2005; Arnal, 2019). Farklı bir çalışmada Sabırlı vd. (2019) 50 yaş ve üzeri bireylerle gerçekleştirdikleri çalışmada, sosyal medya bağlılığı, boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve mutluluk arasındaki ilişkileri incelemişler, sonuç olarak boş zaman tatmininin yaşam tatmini ve mutluluk üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yaş grupları arasında içe yansıtılmış düzenleme açısından anlamlı farklılık bulunması, bireylerin spor yapma motivasyonlarının yaşa bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir. İçe yansıtılmış düzenleme, bireyin spor yapmayı içsel baskı veya zorunluluk hissiyle sürdürmesini ifade ettiğinden, yaş ilerledikçe bu tür güdülenmelere daha az ihtiyaç duyulması ve spor yapmanın daha içselleştirilmiş nedenlerle devam ettirilmesi mümkündür. Genç bireylerde motivasyonsuzluğun daha yüksek seviyede olması, akademik ve sosyal baskılar, zaman yönetimi zorlukları ve fiziksel aktiviteye erişim gibi faktörlerle ilişkilendirilebilir. Bu nedenle, genç yetişkinlerin spor motivasyonunu artırmaya yönelik yaşa özgü destekleyici programların geliştirilmesi, fiziksel aktiviteye katılımlarını teşvik edebilir.

Katılımcıların sporda motivasyon ve yaşam tatmini düzeylerinin yaşanan yer değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği analizler ile incelenmiş ve analiz sonuçlarına göre hem yaşam tatmini hem de sporda motivasyonun tüm alt boyutları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuç, bireylerin yaşadıkları çevrenin, sporda motivasyon düzeyleri ve yaşam tatmini üzerinde belirleyici bir faktör olmayabileceğini göstermektedir. Bazı araştırmalar, fiziksel aktiviteye erişim imkânlarının, sosyal çevrenin ve yaşam tarzının bireylerin spor yapma alışkanlıkları üzerinde etkili olabileceğini öne sürse de (Güney, 2022; Yerlisu vd., 2012) bu çalışmada yaşanan yer değişkeninin anlamlı bir farklılık yaratmaması, bireylerin spor motivasyonlarını ve yaşam tatminlerini belirleyen faktörlerin daha çok kişisel güdülenmeler, bireysel ilgi ve psikososyal unsurlar olabileceğini düşündürmektedir. Sonuç olarak, yaşanan yer değişkeninin sporda motivasyon ve yaşam tatmini üzerinde sınırlı olarak anlamlı olmayan etkileri olduğunu göstermektedir.

Çalışmaya katılanların sporda motivasyon ve yaşam tatmini düzeylerinin fiziksel aktivite yapma sıklığına göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve dışsal düzenleme alt boyutu dışında tüm değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ulaşılan bu sonuç, fiziksel aktivite sıklığının bireylerin motivasyon ve yaşam memnuniyeti üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Barakazı (2021)'in çalışması bireylerin fiziksel aktivite/boş zaman aktivitelerine katılım sıklığının motivasyon ve yaşam tatmini üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Çalışmamızda da düzenli aktiviteye katılan bireylerin yaşam tatmini ve motivasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu sonuç, fiziksel aktiviteye düzenli katılımın bireylerin psikolojik iyi oluşunu desteklediğini gösteren literatürle de tutarlıdır (Cheon ve Reeve, 2015; Yerlisu vd., 2012; Lee ve Ewert, 2019).

Sonuç olarak, bu çalışmada elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinin sporda motivasyon düzeyleri ile yaşam tatminleri arasındaki anlamlı ilişkileri ortaya koymuş ve fiziksel aktiviteye düzenli katılımın bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin sporda motivasyon düzeyleri ile yaşam tatmini arasındaki ilişkisi incelenmiş ve elde edilen bulgular, spor yapma sıklığının ve motivasyon türlerinin yaşam tatmini üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermiştir. Ulaşılan sonuçlar, motivasyonsuzluk ile yaşam tatmini arasında negatif bir ilişki olduğunu, buna karşın içsel motivasyon, özdeşleşmiş düzenleme, dışsal düzenleme, bütünleşmiş düzenleme ve içe yansıtılmış düzenleme ile yaşam tatmini arasında pozitif ilişkilerin bulunduğunu ortaya koymuştur. Sporda motivasyonun yaşam tatmini üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçları, bütünleşmiş düzenleme ve içsel motivasyonun yaşam tatmininin %18.4'ünü açıkladığını göstermiştir.

Demografik değişkenler incelendiğinde, cinsiyetin sporda motivasyon ve yaşam tatmini üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla beraber, yaş değişkeninde motivasyonsuzluk ve içe yansıtılmış düzenleme alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Özellikle 20-21 yaş grubundaki bireylerin motivasyonsuzluk düzeylerinin daha yüksek olduğu, yaş ilerledikçe bireylerin daha içsel motivasyon kaynaklarına yöneldiği gözlemlenmiştir. Fiziksel aktivite yapma sıklığı açısından yapılan analiz sonuçlarına göre ise, düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin yaşam tatmini ve sporda motivasyon düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun, düzenli fiziksel aktivitenin bireylerin psikolojik iyi oluşuna önemli katkılar sunduğunu ve spora yönelik güdülenmelerini artırdığını göstermektedir.

- Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye düzenli katılımını teşvik edecek spor programları, etkinlikler ve kampüs içi spor imkanları sağlanmalıdır.
- Spor yapan bireylerin içsel motivasyonlarını artırmaya yönelik psikolojik destek programları, spor eğitimi ve bilinçlendirme çalışmaları yürütülmelidir.
- Genç yetişkin bireylerde görülen motivasyonsuzluk seviyesini azaltmak adına yaşa uygun motivasyon stratejileri geliştirilerek, spor alışkanlıklarını kazandırıcı programlar uygulanmalıdır.

- Bireylerin spor yapma alışkanlıklarının yalnızca bireysel motivasyon kaynaklarından değil, çevresel ve sosyo-kültürel etkenlerden de etkilendiği göz önünde bulundurularak, farklı yaşam alanlarında spor katılımının nasıl değiştiği incelenmelidir.
- Çalışma sonuçları, cinsiyetin sporda motivasyon ve yaşam tatmini üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığını gösterse de, farklı kültürel ve toplumsal bağlamlarda cinsiyetin bu değişkenler üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar yapılabilir.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin spor yapma motivasyonları ile yaşam tatminleri arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılması, sporun psikolojik, sosyal ve fiziksel faydalarının daha etkin bir şekilde değerlendirilmesine olanak sağlayacaktır. Gelecekte yapılacak araştırmalar, farklı yaş grupları, sosyoekonomik değişkenler ve bireysel-spor branşları arasındaki farklılıkları ele alarak, daha kapsamlı bulgular sunabilir.

KAYNAKLAR

- Arnal, B. (2021). *Takım sporlarında mücadele eden sporcuların başarı motivasyonlarının karşılaştırılması: KKTC örneği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi.
- Barakazı, E. (2021). Boş zaman motivasyonu ve yaşam tatmini ilişkisinde boş zaman tatminin aracılık etkisi: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Ankara Hacı Bayram Veli University Graduate Education Institute*.
- Hilary, Savulescu, & Julian. (2021). The ethics of motivational neuro-doping in sport: praiseworthiness and prizeworthiness. *Neuroethics*, 14(Suppl 2), 205-215.
- Broughton, K., & Beggs, B. A. (2007). Leisure satisfaction of older adults. *Activities, Adaptation & Aging*, 31(1), 1-18.
- Cheon, S. H., & Reeve, J. (2015). A classroom-based intervention to help teachers decrease students' amotivation. *Contemporary Educational Psychology*, 40, 99-111.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Demir, H. (2022). Sporda motivasyon ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği: Türkçe uyarlama çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 56-68.
- Dereceli, Ç., Zorba, E., Dereceli, E., Kaşka, F., & Temel, N. C. (2024). Üniversite öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarının yaşam doyumları üzerine etkisinin incelenmesi. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 7(2), 65-76.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Engür, M. (2002). *Elit sporcularda başarı motivasyonunun durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi.
- Er, N., Çobanoğlu, G., Er, G., Zekioglu, A., & Yazıcılar, İ. (2003). *Sporda başarı motivasyonunun cinsiyetler açısından analizi* [Poster Bildiri]. Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi, Ankara, 10-11.
- Filiz, B., & Demirhan, G. (2018). Akademik ve spor başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 138-152.
- Gençay, S. (2009). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(27), 380-388.

- Güney, G. (2022). Mücadele sporlarında sporcuların boş zaman motivasyon düzeylerinin araştırılması. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 2), 1080-1091.
- Güney, S. (2013). *Davranış bilimleri*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Hampton, N. Z. & Marshall, A. (2000). Culture, gender, self-efficacy, and life satisfaction: a comparison between Americans and Chinese people with spinal cord injuries. *Journal of Rehabilitation*, 66(3), 21.
- Kovacs, A. (2007). *The leisure personality: relationships between personality, leisure satisfaction, and life satisfaction*. Indiana University.
- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması.
- Köksal, G. (2019). *Serbest zaman doyumu ve yaşam tatmini ilişkisi: beden eğitimi öğretmenleri örneği* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi.
- Küçük, V., & Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (9).
- Lee, K., & Ewert, A. (2019). Understanding the motivations of serious leisure participation: a self-determination approach. *Annals of Leisure Research*, 22(1), 76-96.
- Mallett, C., Kawabata, M., Newcombe, P., Otero-Forero, A., & Jackson, S. (2007). Sport motivation scale-6 (SMS-6): a revised six-factor sport motivation scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 600-614.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Sabırlı, T. N., Argan, M., Yetim, G., & Hızal, A. (2019). Boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve mutlulukta sosyal medya bağlılığının rolü: 50 yaş ve üzeri bireyler üzerinde bir araştırma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 263-279.
- Sonstroem, R. J. (1989). Exercise and self-esteem: rationale and model. *Medicine and Science Reviews*.
- Sönmezoğlu, U., Polat, E. ve Aycan, A. (2014). Gençlik merkezi üyeleri ve bazı değişkenlere göre serbest zaman tatmin düzeyleri. *International Journal of Science Culture and Sport*. SI(1), 219-229.
- Telef, B. B. (2011). Öğretmenlerin öz-yeterlikleri, iş doyumları, yaşam doyumları ve tükenmişliklerinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 10(1), 91-108.
- Türkmen, M. (2005). *Profesyonel erkek futbolcular ile amatör erkek futbolcuların başarı motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması (İzmir-Manisa Örneği)* (Yüksek lisans tezi). Celal Bayar Üniversitesi.
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 142-169.
- Vallerand, R. J., & Ratelle, C. F. (2004). *Intrinsic and extrinsic motivation: A hierarchical model* Deci, ve Ryan (Ed.) *Handbook of Self-Determination Theory* (p. 37-65) Rochester.
- Vapur, M. (2023). Çalışan bireylerin boş zaman yönetim becerilerinin yaşam tatminine etkisi. *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*, 6(4).
- Wankel, L. M., & Berger, B. G. (1990). The psychological and social benefits of sport and physical activity. *Journal of Leisure Research*, 22(2), 167-182.
- Yerlisu, L. T., Ağyar, E., & Bahadır, Z. (2012). Yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman katılımı: beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine bir inceleme (Kayseri ili örneği). *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 53-59.
- Yıldırım, Y. (2019). *Egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi.



Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Motivasyonunun İncelenmesi

Şebnem Şermin BİLGİN¹, Başak ÇAVUŞOĞLU²

¹Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. <https://orcid.org/0000-0002-7257-4674>

²Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0003-1868-8600>

To cite this article/ Atıf için:

Bilgin, Ş. Ş. & Çavuşoğlu, B. (2025). Lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonunun incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 166-179.

Özet

Bu araştırma lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonlarının farklı değişkenler açısından incelemesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma evrenini 2022-2023 öğretim yılında İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı 10 okulda lise düzeyinde eğitim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu 786 gönüllü katılım sağlayan öğrenci oluşturmaktadır. Veriler katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek amacıyla kullanılan "Kişisel Bilgi Formu", Demir ve Hazar (2018) tarafından geliştirilen "Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği" ile toplanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22 Paket programından yararlanılmıştır. Parametrik olmayan fark testleri olarak Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. İlişki testleri için ise parametrik testlerden Pearson korelasyonu ve Spearman sıra korelasyonu uygulanmıştır. Araştırmanın bulguları, dijital oyun oynama motivasyonunun bireyin yaş, cinsiyet, fiziksel aktiviteye katım süresi, lise türü ve anne babanın eğitim düzeyi gibi değişkenlerden etkilendiğini göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Dijital Oyun, Fiziksel aktivite, Motivasyon,

Investigation of High School Students' Motivation to Play Digital Games

Abstract

This study was aimed to examine the motivations of high school students to play digital games in terms of different variables. The research population consists of students studying at high school level in 10 schools affiliated to Istanbul Provincial Directorate of National Education in the 2022-2023 academic year. The sample group of the research consists of 786 students who participated voluntarily. The data were collected with the "Personal Information Form" used to determine the demographic information of the participants and the "Digital Game Playing Motivation Scale" developed by Demir and Hazar (2018). SPSS 22 package program was used for data analysis. Mann-Whitney U and Kruskal-Wallis H tests were used as nonparametric difference tests. Pearson's correlation and Spearman's rank correlation, which are parametric tests, were applied for correlation tests. The findings of the study showed that the motivation to play digital games is affected by variables such as age, gender, duration of participation in physical activity, high school type and parental education level.

Keywords: Digital game, Physical activity, Motivation

GİRİŞ

Oyun, çocuk gelişiminde önemli bir yere sahip olmakla beraber tarih boyunca büyük bir değişim göstermiştir (Canlı ve Demirarslan, 2020). Günümüzde kentleşme ile beraber giderek azalan oyun alanlarının sayısı, mahalle kültürünün kaybolmaya yüz tutması ve ilişkilerin zayıflaması, çalışan anne sayılarındaki artış, çevreye karşı oluşan güvensizlik duygusu, çocukların oyunlarında büyük ölçüde etkili olmuştur (Erşan, 2017). Bununla beraber oyunlar, bu çevresel faktörler, kültürel ve teknolojik yenilikler doğrultusunda mekan, biçim ve araç-gereç yönüyle de değişmiştir. Teknolojinin ilerlemesine paralel olarak bilgisayarların, internetin, mobil cihazların yaygınlaşıp gelişmesi ve daha kolay ulaşılabilir olması oyun kavramının boyutlarının da genişlemesine neden olmuştur. Oyunlar, artık sadece fiziksel dünyada değil, dijital ortamda da oynanabilir hale gelmiştir. (Aktaş ve Bostancı, 2021; Biricik ve Atik, 2021; Irmak ve Erdoğan, 2016).

Dijital oyunlar hem çocuklar hem de ergenler için eğitim, eğlence ve sosyal etkileşim yönleriyle önemli bir rol oynamaktadır. Dijital oyunların, etkileşimli ve dinamik yönleri onların problem çözme becerilerini ve bilişsel yeteneklerini geliştirmelerine katkı sağlamaktadır (Aktaş ve Bostancı, 2021). Bazı oyunların öğrencilerin iletişim becerilerini geliştirebileceği, akademik başarılarını ve öğrenmeye yönelik motivasyonlarını artırabileceği belirtilmektedir (Nergiz ve Nergiz, 2021). Bununla birlikte, dijital oyunların literatürde değinilen olumsuz etkileri de dikkate alınmalıdır. Dijital oyunların içerikleri, barındırdıkları şiddet unsurları ve sosyal izolasyonu gibi olumsuz etkileri dikkate alınması gereken konular arasında yer almaktadır. (Güvendi vd., 2019) Uzun süreli ve kontrolsüz oyun oynama akademik performansı olumsuz etkileyebilir ve uyku düzeninde bozulmalara yol açabilir. Oyunların şiddet içerikli olması, gençlerde empati eksikliğine ve duyarsızlaşma gibi olumsuz etkilere neden olabilir (Nergiz ve Nergiz., 2021).

Ergenler arasında dijital oyunların rağbet görmesinde oyunların cazibesi, oynanabilme olasılığının yüksek olması, kaçış mekanizması olarak kullanılması, sosyal onay beklentisi gibi nedenler yer almaktadır. Ayrıca, oyunların gençlere verdiği ödül ve başarı duygusu oynama süresini daha da arttırabilir (Barut, 2019). Dijital oyunların bağımlılık yapıcı nitelikleri ve kontrolsüzce oynanması gençlerde birtakım fiziksel ve psikolojik sorunlara neden olabilir (Güvendi vd, 2019).

Çocukluk dönemi, dört gelişim alanının (fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal) bütününde büyüme için kritik bir zamandır. Bu nedenledir ki düzenli fiziksel aktivitede bulunmak tüm gelişim alanlarında fayda sağlayabilir (Chukwbikem, 2013). Çocukluk döneminde yapılan fiziksel aktivite, fiziksel sağlığa faydalı aynı zamanda bilişsel performansın uyarılması ve zihinsel iyi oluş ile de olumlu yönde ilişkilidir (Andersen, Harro, Sardinha vd., 2006; Fedewa ve Ahn, 2011; Lubans, Morgan, Cliff vd., 2010; Rothon Edwards, Bhui vd., 2010; Tobias, Steer, Mattocks vd., 2007).

Eğer oyun, çocuğun tüm bedenini kullanarak yaptığı bir aktivite ise motor gelişimini ve fiziksel becerilerini desteklemektedir (Sevimay Özer ve Özer, 2004). Çağdaş yaşam tarzının televizyon, bilgisayar, cep telefonu gibi teknolojik araç gereçlerin daha çok kullanılması ve spor, egzersiz gibi fiziksel aktivitelerin daha az yapılması ile giderek daha hareketsiz hale gelmekte olduğu bilinen bir gerçektir (Berkovsky vd., 2010). Ergenlerin dijital oyunları

kontROLSÜZ bir şekilde oynaması sağlıksız yaşam alışkanlıklarının gelişmesine yol açabilir. Bilgisayar başında geçirilen uzun süreler, fiziksel aktivite eksikliğine ve dolayısı ile de obeziteye neden olabilir (Kavlak ve vd., 2022). Bu noktadan hareketle oyun kavramı içerisinde bahsedilen dijital oyunların teknolojik gelişmelere paralel olarak çocukların hayatında daha fazla yer alıyor olması altındaki motivasyon kaynakları merak edilen bir konu olmuştur. Bundan dolayı bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonlarının farklı değişkenler açısından incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada nicel yöntem kullanılmıştır. Nicel araştırma tasarımları, çeşitli değişkenler arasındaki ilişkilerin boyutunu ve önemini belirleyebilmekte ve bu ilişkileri sayısal verilerle ifade etmekte etkili olmaktadır. Araştırma tarama modelindedir. Tarama modeli geniş grupları kapsayan, evrenden seçilmiş bir örneklem grubu üzerinde yapılan (Bal, 2001), mevcut olan durumu (olay, kişi, nesne) kendi şartları içinde olduğu gibi tamamlamayı amaçlayan araştırma modelidir (Cebeci, 1997; Karasar 1995). Ayrıca, durum tespiti için anket kullanılmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, İstanbul İlinde Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı farklı lise türlerinde eğitim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Bu geniş ve çeşitlilik arz eden evren, araştırmanın sonuçlarının daha genel bir kapsama sahip olmasını sağlamakta ve farklı sosyo-ekonomik gruplarından öğrencilerin verilerini içerecek şekilde düzenlenmiştir.

Örneklemin belirlenmesi sürecinde rastgele örnekleme yöntemi tercih edilmiş ve böylelikle yaş, cinsiyet, okul türü gibi değişkenlerde homojen bir dağılım sağlanarak araştırmanın güvenilirliği ile geçerliliği artırılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu toplam 786 gönüllü lise öğrencisi oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak iki bölümden oluşan anketin birinci bölümünde araştırmacı tarafından hazırlanan ve katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek amacıyla kullanılan “Kişisel Bilgi Formu”, ikinci bölümünde Tekkurşun Demir ve Hazar (2018) tarafından geliştirilen “Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği” kullanılmıştır

Kişisel Bilgi Formu

Anket formunun ilk bölümünü oluşturan “Kişisel Bilgi Formu” kısmı katılımcıların demografik bilgilerine yönelik (yaş, cinsiyet, boy, kilo, beden kitle indeksi, sınıf düzeyi, okul türü, günlük fiziksel aktiviteye katılım süresi, günlük dijital oyun oynama süresi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi) sorulardan oluşmaktadır.

Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği

Tekkurşun Demir ve Hazar (2018) tarafından dijital oyun oynama motivasyonu kaynaklarının belirlenmesi için geliştirilen bu ölçek 5’li likert tipi ile hazırlanmış 19 maddeden oluşmaktadır., “Başarı ve Canlanma” (ilk beş madde), “Merak ve Sosyal Kabul” (6., 7., 8., 9., 10., 11., 12., 13. ve 14. Maddeler) ve “Oyun İsteğinde Belirsizlik” (son beş madde) olmak

üzere üç alt boyutu vardır. Ölçeğin 15., 16., 17., 18. ve 19. maddeleri ters puanlanan maddelerdir. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alfa değerleri sırasıyla “Başarı ve Canlanma” için ,70; “Merak ve Sosyal Kabul” için; ,87 “Oyun İsteğinde Belirsizlik” için,72’dir.

Tablo 1. Araştırmada kullanılan ölçeğin güvenirlik analizi

Ölçek	n	Cronbach’s Alpha
DOOMÖ	19	0.83

Verilerin Analizi

Bu çalışmada, öncelikle verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Bu nedenle, parametrik olmayan testler tercih edilmiştir.

Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Spearman Sıra Korelasyonu kullanılmıştır. Spearman Sıra Korelasyonu, verilerin sıralarını kullanarak hesaplama yapmakta ve bu sayede değişkenlerin dağılımlarının normal olmaması durumunda bile güvenilir sonuçlar vermektedir.

İki kategorili değişkenlerin farklarını test etmek için Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır. Mann-Whitney U Testi, bağımsız iki grup arasındaki farkları değerlendiren parametrik olmayan bir testtir. Bu test, örneklem büyüklüklerinin farklı olduğu veya verilerin normal dağılım göstermediği durumlarda kullanışlıdır. Mann-Whitney U Testi, iki grup arasındaki medyanların karşılaştırılmasına dayanır ve gruplar arasındaki sıra toplamalarını kullanarak grupların farklı olup olmadığını belirler.

İkiden fazla kategorinin olduğu değişkenlerdeki farkları test etmek için ise Kruskal-Wallis H Testi kullanılmıştır. Kruskal-Wallis H Testi, üç veya daha fazla bağımsız grup arasındaki farkları değerlendiren parametrik olmayan bir testtir. Bu test, verilerin normal dağılım göstermediği veya varyansların homojen olmadığı durumlarda kullanılır. Kruskal-Wallis H Testi, grupların sıra toplamalarını kullanarak gruplar arasındaki medyanların istatistiksel olarak farklı olup olmadığını belirler.

Tablo 2. Araştırmada kullanılan ölçeğin normallik analizi

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	df	p	İstatistik	df	p
Başarı ve Canlanma	0.07	786	0.00**	0.98	786	0.00**
Merak ve Sosyal Kabul	0.08	786	0.00**	0.97	786	0.00**
Oyun İsteğinde Belirsizlik	0.06	786	0.00**	0.95	786	0.00**
DOOMÖ	0.03	786	0.07	1.00	786	0.14

Etik Açıklamalar

Araştırmaya başlamadan önce ölçek kullanım izinleri gerekli kişilerden başvuru yapılmıştır. Enstitü Kurul onayı alındıktan itibaren İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü’nden ölçeklerin uygulanabilmesi için izin başvurusu yapılmış olup Araştırma Uygulama İzni alındıktan sonra katılımcılara anket formu uygulanmıştır.

BULGULAR

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara ait tanımlayıcı istatistik Tablo 3’te sunulmuştur. Katılımcıların %77.75’inin 15, 16 ve 17 yaş grubunda toplandığı görülmektedir. Katılımcıların çoğunluğunu (%60,56) kadınlar oluşturmuştur. Yarısından fazlası (%56.46) 9 ve 10. sınıf düzeyinde eğitim görmektedir. Katılımcıların eğitim gördükleri lise türüne göre sıklıklarına bakıldığında en yüksek yüzdeyi %25.22 ile spor lisesi öğrencileri oluştururken bunu %24.20 ile meslek lisesi öğrencileri takip etmektedir. Katılımcıların günlük fiziksel aktivite süreleri çeşitlilik göstermekle beraber en yaygın fiziksel aktivite süresi, 20-30 dakika aralığındadır (%31.10). Benzer şekilde en yaygın dijital oyunlara katılma süresi de 20-30 dakika aralığındadır (%37.79). Katılımcıların anne ve babalarının eğitim düzeylerine bakıldığında daha çok lise ve altındaki eğitim kademelerinden mezun oldukları görülmektedir. Bu oran annelerde %70.29 iken babalarda %68.31’dir.

Tablo 3. Tanımlayıcı istatistikler

Değişken	Grup	n	%
Yaş	14	79	10.46
	15	223	29.54
	16	179	23.71
	17	185	24.50
	18	84	11.13
	19	5	0.66
	Toplam	786	100.0
Cinsiyet	Kadın	473	60.56
	Erkek	308	39.44
	Toplam	786	100.0
Sınıf	9. Sınıf	183	23.43
	10. Sınıf	258	33.03
	11. Sınıf	178	22.79
	12. Sınıf	162	20.74
	Toplam	786	100.0
Lise	Anadolu Lisesi	115	14.65
	Fen Lisesi	129	16.43
	Spor Lisesi	198	25.22
	Güzel Sanatlar Lisesi	153	19.49
	Meslek Lisesi	190	24.20
	Toplam	786	100.0
Günlük Fiziksel Aktivite Süresi	20-30 dakika	241	31.10
	31-45 dakika	87	11.23
	46-60 dakika	153	19.74
	61-90 dakika	94	12.13
	91-120 dakika	80	10.32
	120 dakikadan fazla	120	15.48
	Toplam	786	100.0
Günlük Dijital Oyunlara Katılım Süresi	20-30 dakika	294	37.79
	31-45 dakika	72	9.25
	46-60 dakika	97	12.47
	61-90 dakika	87	11.18
	91-120 dakika	84	10.80
	120 dakikadan fazla	144	18.51
	Toplam	786	100.0

Anne Eğitim Düzeyi	Okuryazar Değil	20	2.56
	İlkokul	147	18.80
	Ortaokul	132	16.88
	Lise	255	32.61
	Üniversite	187	23.91
	Lisansüstü	41	5.24
	Toplam	786	100.0
Baba Eğitim Düzeyi	Okuryazar Değil	6	.77
	İlkokul	115	14.72
	Ortaokul	136	17.41
	Lise	282	36.11
	Üniversite	196	25.10
	Lisansüstü	46	5.89
	Toplam	786	100.0

Dijital oyun oynama motivasyonunun cinsiyete göre karşılaştırılmasına ait sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur. Dijital oyun oynama motivasyonu ve alt boyutlarında cinsiyete göre erkekler lehine anlamlı farklılıkların olduğu görülmektedir (*p<.05, **p<.01).

Tablo 4. Katılımcıların cinsiyete göre DOOMÖ skorlarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann-Whitney U testi

Test	Cinsiyet	n	Ortalama Sırası	U	p
DOOMÖ	Kadın	473	322.97	40664.5	0.00**
	Erkek	308	495.47		
Başarı ve Canlanma	Kadın	473	334.7	46213	0.00**
	Erkek	308	477.46		
Merak ve Sosyal Kabul	Kadın	473	330.75	44343	0.00**
	Erkek	308	483.53		
Oyun İsteğinde Belirsizlik	Kadın	473	362.43	59328.5	0.00**
	Erkek	308	434.88		

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

Tablo 5'e göre, katılımcıların dijital oyun oynama motivasyonu eğitim görülen lise türüne göre anlamlı olarak birbirinden farklılaşmaktadır (HDOOMÖ=31.84, p=.00; HBaşarı ve Canlanma=22.05, p=.00; HMerak ve Sosyal Kabul=25.87, p=.00). Dijital oyun oynama motivasyonu fen lisesi öğrencilerinde en yüksek, meslek lisesi öğrencilerinde ise en düşük ortalamaya sahiptir. Fen lisesi öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonları başarı ve canlanma alt boyutunda en yüksek puana sahiptir. Ayrıca meslek lisesi öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonları da merak ve sosyal kabul alt boyutunda en düşük puana sahiptir.

Tablo 5. Katılımcıların eğitim gördükleri lise türüne göre DOOMÖ skorlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal Wallis H testi

Test	Lise Türü	n	Ortalama Sırası	df	H	p	Fark
DOOMÖ	Anadolu Lisesi (1)	115	420.47	4	31.84	.02	1,2,3,4>5*
	Fen Lisesi (2)	129	441.43				
	Spor Lisesi (3)	198	404.33				
	Güzel Sanatlar Lisesi (4)	153	413.71				
	Meslek Lisesi (5)	190	315				
Başarı ve Canlanma	Anadolu Lisesi (1)	115	430.67	4	22.05	.02	1,2,3>5*, 2>3*,4*
	Fen Lisesi (2)	129	447.75				
	Spor Lisesi (3)	198	394.93				
	Güzel Sanatlar Lisesi (4)	153	383.72				
	Meslek Lisesi (5)	190	338.48				

Merak ve Sosyal Kabul	Anadolu Lisesi (1)	115	394.17	4	25.87	.02	1,2,3,4>5*
	Fen Lisesi (2)	129	427.35				
	Spor Lisesi (3)	198	414.38				
	Güzel Sanatlar Lisesi (4)	153	423.15				
	Meslek Lisesi (5)	190	322.41				
Oyun İsteğinde Belirsizlik	Anadolu Lisesi (1)	115	425.02	4	7.95	.11	
	Fen Lisesi (2)	129	423.73				
	Spor Lisesi (3)	198	372.53				
	Güzel Sanatlar Lisesi (4)	153	395.56				
	Meslek Lisesi (5)	190	372.03				

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

Tablo 6'ya göre genel olarak katılımcıların günlük fiziksel aktivitelere katılma sürelerine göre dijital oyun oynama motivasyonları farklılaşmamaktadır ($p>.05$). Sadece DOOMÖ toplam puanı ile fiziksel aktiviteye katılım süresinde anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur. Günlük 46-60 dakika fiziksel aktiviteye katılanların 31-45 katılanlara göre anlamlı derecede daha fazla dijital oyun oynama motivasyonlarına sahip olduğu görülmektedir ($p<.05$).

Tablo 6. Katılımcıların günlük fiziksel etkinliklere katılım sürelerine göre DOOMÖ skorlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal-Wallis H testi

Test	Katılım Süresi	n	Ortalama Sırası	df	H	p	Fark
DOOMÖ	20-30 dakika (1)	241	318.12	4	9.84	0.04*	3>2*
	31-45 dakika (2)	87	281.43				
	46-60 dakika (3)	153	353.01				
	61-90 dakika (4)	94	337.94				
	91-120 dakika (5)	80	348.91				
Başarı ve Canlanma	20-30 dakika (1)	241	321.8	4	6.83	0.15	
	31-45 dakika (2)	87	287.79				
	46-60 dakika (3)	153	343.15				
	61-90 dakika (4)	94	334.16				
	91-120 dakika (5)	80	354.19				
Merak ve Sosyal Kabul	20-30 dakika (1)	241	319.19	4	5.83	0.21	
	31-45 dakika (2)	87	293.71				
	46-60 dakika (3)	153	346.96				
	61-90 dakika (4)	94	345.34				
	91-120 dakika (5)	80	335.21				
Oyun İsteğinde Belirsizlik	20-30 dakika (1)	241	326.94	4	5.15	0.27	
	31-45 dakika (2)	87	295.06				
	46-60 dakika (3)	153	349.13				
	61-90 dakika (4)	94	317.32				
	91-120 dakika (5)	80	339.16				

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

Tablo 6'daki bulguyu destekleyen bir nokta olarak Tablo 7, fiziksel aktivitelere katılım ile dijital oyun oynama motivasyonu arasında ilişki katsayılarının da oldukça düşük olduğunu açıklamaktadır. Dolayısıyla Tablo 6'da fiziksel aktivite sürelerine göre farklılaşmayan skorlar yakından incelenmiş ve korelatif bir ilişkinin gücünün de çok zayıf olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 7. Katılımcıların günlük fiziksel aktivitelere katılma sürelerine göre DOOMÖ skorlarının karşılaştırılmasına yönelik Spearman Sıra Korelasyonu

	DOOMÖ	Başarı ve Canlanma	Merak ve Sosyal Kabul	Oyun İsteğinde Belirsizlik
Günlük Fiziksel Aktivitelere Katılım Süresi	.07*	.07	.08*	-.01

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

Tablo 8’de dijital oyun oynama motivasyonu beden kitle indekslerine göre incelendiğinde anlamlı farklılıklara sahip olmadığı (p>.05) bulunmuştur.

Tablo 8. Katılımcıların beden kitle indekslerine göre DOOMÖ skorlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal-Wallis H testi

Test	BKİ Grubu	n	Ortalama Sırası	df	H	P
DOOMÖ	19'un Altı (1)	176	372.88	2	0.01	.98
	19-25 (2)	484	371.5			
	25'in Üzeri (3)	83	373.06			
Başarı ve Canlanma	19'un Altı (1)	176	377.34	2	0.52	.46
	19-25 (2)	484	368.07			
	25'in Üzeri (3)	83	383.61			
Merak ve Sosyal Kabul	19'un Altı (1)	176	384	2	0.87	.33
	19-25 (2)	484	369.72			
	25'in Üzeri (3)	83	359.84			
Oyun İsteğinde Belirsizlik	19'un Altı (1)	176	354.89	2	1.62	.19
	19-25 (2)	484	375.89			
	25'in Üzeri (3)	83	385.58			

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

Tek yönlü varyans analizi sonucunda dijital oyun oynama motivasyonu ile merak ve sosyal kabul, oyun isteğinde belirsizlik alt boyutlarında annenin eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır (HDOOMÖ=19.06, p=.00; HMerak ve Sosyal Kabul=12.88, p=.01; HOyun İsteğinde Belirsizlik=16.07, p=.01). Lise, lisans ve lisansüstü mezunu annelerin çocuklarının dijital oyun oynama motivasyonlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu söylenebilmektedir (Tablo 9).

Tablo 9. Katılımcıların annelerinin eğitim düzeyine göre DOOMÖ skorlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal-Wallis H testi

Test	Anne Eğitim Düzeyi	n	Ortalama Sırası	df	H	p	Fark
DOOMÖ	Okuryazar değil (1)	20	340.65	5	19.56	.00	4,5,6>1 **,2**
	İlkokul (2)	147	340.46				
	Ortaokul (3)	132	358.43				
	Lise (4)	255	417.73				
	Üniversite (5)	187	427.17				
	Lisansüstü (6)	41	379.96				
Başarı ve Canlanma	Okuryazar değil (1)	20	313.1	5	9.70	.21	
	İlkokul (2)	147	370.63				
	Ortaokul (3)	132	371.83				
	Lise (4)	255	399.22				

	Üniversite (5)	187	425.23				
	Lisansüstü (6)	41	366.05				
Merak ve Sosyal Kabul	Okuryazar değil (1)	20	359.7	5	12.88	.03	4,5,6,>1*,2*,3*
	İlkokul (2)	147	341.55				
	Ortaokul (3)	132	374.95				
	Lise (4)	255	414.41				
	Üniversite (5)	187	414.57				
	Lisansüstü (6)	41	391.67				
Oyun İsteğinde Belirsizlik	Okuryazar değil (1)	20	379.28	5	16.07	.03	4,5,6>1,2,3*
	İlkokul (2)	147	346.81				
	Ortaokul (3)	132	353.08				
	Lise (4)	255	423.62				
	Üniversite (5)	187	409.33				
	Lisansüstü (6)	41	400.27				

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

Tablo 10, dijital oyun oynama motivasyonu ve alt boyutu olan merak ve sosyal kabul babanın eğitim düzeyine göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır (p<.05). İlkokul mezunu olan ve okuryazarlığı olmayan babaların çocuklarının dijital oyun oynama motivasyon düzeyleri daha düşük skorlara sahiptir.

Tablo 10. Katılımcıların babalarının eğitim düzeyine göre DOOMÖ skorlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal-Wallis H testi

Test	Baba Eğitim Düzeyi	n	Ortalama Sırası	df	H	p	Fark
DOOMÖ	Okuryazar değil (1)	6	347.58	5	17.17	.01	3,4,6>1*,2*,3*
	İlkokul (2)	115	343.54				
	Ortaokul (3)	136	378.29				
	Lise (4)	282	402.5				
	Üniversite (5)	196	387				
	Lisansüstü (6)	46	499.41				
Başarı ve Canlanma	Okuryazar değil (1)	6	305.42	5	11.86	.11	
	İlkokul (2)	115	341.08				
	Ortaokul (3)	136	406.17				
	Lise (4)	282	391.52				
	Üniversite (5)	196	394.82				
	Lisansüstü (6)	46	462.67				
Merak ve Sosyal Kabul	Okuryazar değil (1)	6	350.67	5	16.54	.01	4,5,6>1*,2*
	İlkokul (2)	115	349.82				
	Ortaokul (3)	136	380.12				
	Lise (4)	282	404.56				
	Üniversite (5)	196	379.01				
	Lisansüstü (6)	46	499.36				
Oyun İsteğinde Belirsizlik	Okuryazar değil (1)	6	446.92	5	5.05	.21	
	İlkokul (2)	115	380.49				
	Ortaokul (3)	136	374.64				
	Lise (4)	282	385.85				
	Üniversite (5)	196	400.19				
	Lisansüstü (6)	46	450.77				

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

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın temel amacı, lise öğrencisi gençlerin dijital oyun oynama motivasyonlarının demografik özelliklerle olan ilişkisini derinlemesine incelemek ve bu bağlamda elde edilen bulguların eğitim ve politika yapımı üzerindeki potansiyel etkilerini tartışmaktır.

Araştırma verileri, lise öğrencisi erkeklerin lise öğrencisi kadınlara göre dijital oyun oynama motivasyonlarının daha fazla olduğunu göstermektedir. Nitekim literatürdeki pek çok çalışmada erkeklerin kadınlara göre dijital oyun oynama motivasyonlarının daha yüksek olduğunu doğrulamaktadır.

Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019)'nın lise öğrencileri, Altay ve Koç (2022)'un ortaokul öğrencileri, Akkaya, Tutgun-Ünal ve Tarhan (2021)'in, Y kuşağı üzerinde yaptıkları, Arda ve vd. (2021)'nin serbest zaman etkinliği olarak tasarladıkları çalışmalarda erkeklerin dijital oyun oynamadaki motivasyonları kadınlara kıyasla daha yüksek düzeylerde bulunmuşlardır. Benzer şekilde Küçükvardar ve Türel (2022), COVID-19 pandemisi sırasında üniversite öğrencilerinin dijital oyun oynama düzeylerini araştırmıştır. Pandemi süresince dijital oyunlara ayrılan zamanın arttığı ve çevrim içi oyunların erkekler tarafından daha fazla tercih edildiği gözlemlenmiştir. Taş vd. (2022), çalışmasının bir bölümünde ergenler arasındaki dijital oyun bağımlılığını ele almış ve erkeklerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu saptamıştır. Pala ve Erdem (2011), üniversite öğrencilerinin dijital oyun tercihlerini cinsiyet değişkenine göre incelediği çalışmada cinsiyetin oyun tercihlerinde önemli bir faktör olduğunu göstermiştir. Erkeklerin gerçek zamanlı ve tüm zamanlı oyunları, kadınların ise gerçek zamanlı oyunları tüm zamanlı oyunlara tercih ettiği belirtmiştir. Griffiths ve Davies (2005) çalışmada erkeklerin dijital oyunlarda kadınlara göre daha fazla zaman geçirmesinin nedenini oyunların içeriğine bağlamaktadır. Dijital oyunları askeri, stratejik, saldırganlık ve üstünlük kurma yönleri ile daha cazip bulduklarını da vurgulamaktadır. Başka bir yönden bakacak olursak toplum içerisinde cinsiyete yönelik yapılan ayırım da bir etken olabileceği düşünülmektedir. Erkeklerle tanınan daha az baskıcı yetiştirilme şekli, kadınlara biçilen belli başlı roller erkeklerin dijital oyunlara daha kolay erişim sağlamasına neden olabilir.

Yapılan bu araştırmada fen lisesinde eğitim gören lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonlarının diğer lise türlerinde eğitim gören öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde Tüver ve Gümüş (2024)'ün ortaöğretim öğrencileri üzerinde dijital oyun oynama motivasyonu ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada başarı ve canlanma ile merak ve sosyal kabul alt boyutlarında fen lisesi öğrencilerinin puanlarının diğer lise türlerinden yüksek olduğu gözlenmiştir. Açıkgöz, (2024)'ün çalışmada Fen lisesi öğrencilerinin İmam hatip lisesi öğrencilerine göre dijital oyun bağımlılığı puanlarının anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu tespit etmiştir. Barut, (2019)'un ergenler üzerinde yaptığı araştırmada dijital oyun bağımlılığı puanı ile lise türü arasında fen lisesi öğrencileri lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ayrıca diğer lise türlerine göre en düşük dijital oyun oynama motivasyon puanının meslek lisesinde görülmüş olması nedeniyle akademik başarı için çok kaygılanmadıklarını, meslek öğrenimi ile biran evvel hayata atılmak isteyen bir grup olarak çok fazla zaman ayıramadıklarını düşündürmektedir.

Bu çalışmada günlük 46-60 dakika arasında fiziksel aktiviteye katılanların 31-45 dakika arasında katılanlara göre anlamlı derecede daha fazla dijital oyun oynama motivasyonuna sahip olduğu görülmektedir. Literatürde bildirilen sonuçlar genel olarak bu çalışmanın sonucu ile uyusmamaktadır. Hazar ve vd. (2017) ortaokul öğrencilerinin dijital oyun oynama bağımlılığının düzenli olarak spor yapmayan öğrenciler lehine anlamlı olarak daha yüksek

olduğunu bulmuştur. Gülbetekin vd. (2021) tarafından adolesanlar üzerinde yapılan çalışma sonuçlarına göre spor yapmaya teşvik edilen çocukların fiziksel aktiviteye yönelik tutum ve davranışlarının geliştirilebileceği aynı zamanda da dijital oyun bağımlılığı seviyelerinin düşürülebileceği rapor edilmiştir. Orhan (2018) çalışmasının bir bölümünde çocukların fiziksel aktivite seviyeleri ile dijital oyun bağımlılıklarını incelemiştir. Çalışma sonucunda dijital oyun oynama alışkanlığı arttıkça fiziksel aktiviteye katılım sürelerinin azaldığını bulmuştur. Demir (2022), lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spora yönelik tutum düzeyleri arttıkça dijital oyun oynamaya yönelik motivasyonlarının da azaldığını ifade etmektedir. Demir ve Cicioğlu (2019)'nın lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmada fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun dijital oyun oynama motivasyonuna negatif yönde etki ettiği tespit edilmiştir. Kolçak (2020)'ın çalışmasında da benzer olarak fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin sayısının artmasına bağlı olarak dijital oyun oynayan öğrencilerin sayısında azalma olduğu görülmüştür. Literatürde bildirilen çok fazla araştırmanın bu çalışmanın bulgusu ile uyuşmamasının altında yatan nedenin örneklem grubunun özelliğinden dolayı olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonları beden kitle indekslerine göre farklılaşmamaktadır ($p>.05$). Literatürde bu çalışmanın bulguları ile benzer çalışmalar bulunmaktadır. Bayrakdar vd. (2020)'ini yaptıkları çalışmada günlük e-spor saatleri ile beden kitle indeksi ve fiziksel aktivite adım sayıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Kolçak ve Çakır (2022)'in yaptıkları çalışmada dijital oyun oynayan öğrencilerin beden kitle indekslerinin yüksek olduğu gözlenmiştir. Benzer olarak Yılmaz (2019) da beden kitle indeksi ile çevrim içi oyun bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptayamamıştır. Dolayısı ile beden kitle indeksinin dijital oyun oynama motivasyonunu yordayan önemli bir değişken olmadığı düşünülmektedir.

Bu çalışmada lise, lisans ve lisansüstü mezunu ebeveynlerin çocuklarının dijital oyun oynama motivasyonları diğer gruplara göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Gökçearslan ve Durakoğlu, (2014)'nın ortaokul öğrencilerinde bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerini inceleyen çalışma sonuçları anne baba öğrenim düzeyi arttıkça çocukların oyun bağımlılığı düzeyinin de arttığını göstermektedir. Benzer olarak Göldağ (2018)'nin lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada anne baba eğitim seviyesi yüksek olan öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri de daha yüksek tespit edilmiştir. Acar (2015). Yoksullukla mücadele eden kesimlerin iyi bir eğitim alamamakta olduğunu bildirmiştir. Genel olarak eğitim düzeyi yüksek olan kesimin gelir düzeyi de artmaktadır. Ekinçi vd. (2017)'nin yüksekokul öğrencilerinde yaptıkları çalışmada gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin dijital oyun bağımlılıklarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Literatürde gelir düzeyi iyi olan öğrencilerin dijital araçlara ulaşma konusunda daha fazla fırsata sahip olduğunu belirtilmektedir (Tansel ve Bircan Bodur, 2012). Ancak bu sonuçlardan farklı olarak Gökçearslan ve Günbatır (2012)'in ortaokul öğrencilerinin bağımlılık düzeylerini inceleyen çalışmada öğrencilerin anne ve baba öğrenim düzeylerinin farklılık yaratmadığı bulunmuştur. Benzer olarak Chiu ve Huang (2009) da ailenin eğitim durumunun lise öğrencisi gençlerde internet bağımlılığında anlamlı bir farklılık yaratmadığını belirtmiştir. Şahin ve Tuğrul (2012)'da babanın öğrenim düzeyinin anlamlı farklılık yaratmadığını bulmuştur. Literatürdeki pek çok araştırma ile uyumlu olan bulgulardan yola çıkarak ebeveynlerin

öğrenim düzeylerinin çocuklarının teknolojiye erişim imkanları ve bunları kullanmadaki becerileri üzerinde dolaylı da olsa bir etkisinin olduğunu düşündürmektedir.

Bu araştırma sonuçlarından yola çıkarak cinsiyetten kaynaklanan farklılığın dikkate alınması gerektiği, motivasyon ve ilgi alanlarındaki farklılığa sebep olan ihtiyaçların dijital oyun oyma motivasyonunu dengeleyici şekilde kullanılmasında önemli olduğu düşünülmektedir.

Ebeveynlerin öğrenim seviyesi nedeniyle dijital oyun oynama motivasyonunda meydana gelen farklılıklar dikkate alındığında anne babalara verilecek eğitim programlarının ne denli önemli olduğu görülmektedir. Bu sayede günümüzün şartlarında teknoloji ile çok fazla etkileşim kurmak zorunda olan gençlerin sağlıklı kullanım alışkanlıkları geliştirebileceği düşünülmektedir. Eğitim programları tasarlanırken bu durumun göz önüne alınması tavsiye edilmektedir.

Cinsiyete özgü farklılıkların dikkate alınması, erkek ve kadın gençler arasındaki motivasyon ve ilgi alanlarındaki farklılıklara uygun programlar hazırlanmasını gerektirmektedir. Bu bağlamda, kız öğrencilere yönelik daha çekici fiziksel aktivite programları ve erkek öğrencilere yönelik dijital oyun kullanımını dengeleyici aktiviteler geliştirilebilir.

Ebeveynlerin eğitim düzeyinin, çocuklarının dijital oyun oynama ve fiziksel aktivite alışkanlıkları üzerinde önemli bir etkisi olduğu göz önüne alındığında, ebeveynlere yönelik eğitim programları önem kazanmaktadır. Bu programlar, ebeveynleri çocuklarının dijital dünya ile sağlıklı bir şekilde nasıl etkileşim kurabilecekleri ve fiziksel aktivitelerin önemi hakkında bilgilendirebilir.

Gençlerin dijital oyun oynama motivasyonlarındaki sosyal ve psikolojik etkileri dikkate alınmalıdır. Bu bağlamda, okulların ve ailelerin, okul türüne bakılmaksızın onların sosyal becerilerini geliştirmeye yönelik etkinlikler ve fiziksel olarak da aktif fırsatlar sunarak, gelişimlerini desteklemesi ve dengelemesi gerekmektedir.

Bu çalışmanın, gençlerin dijital oyun oynama motivasyonlarında farklılık yaratacak kaynakları anlamada önemli olduğu düşünülmektedir. Ancak, bu alanda yapılacak araştırmaların başka değişkenlerle de ilişkilendirilmesinin daha etkili müdahale stratejileri geliştirilmesi açısından önemli görülmektedir. Araştırmaların kapsamında eğitimcilerin, psikologların, sağlık profesyonellerinin ve politika yapımcıların bulunması ile daha da zenginleştirilebilir.

KAYNAKLAR

- Acar, İ. (2015). Türkiye'de gelir dağılımı. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 4(8), 42-59.
- Açıkgöz, S. (2024). *Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik ihtiyaçları ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi) Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Akkaya, F. H., Tutgun Ünal, A. & Tarhan, N. (2021). Y kuşağının dijital oyun bağımlılığının incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 8(1), 1-22..
- Aktaş, B., & Bostancı, N. (2021). Covid-19 pandemisinde üniversite öğrencilerindeki oyun bağımlılığı düzeyleri ve pandeminin dijital oyun oynama durumlarına etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 129-138.
- Altay, A., & Koç, H. (2022). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin kadın ve erkek öğrenciler arasındaki farklılıklar açısından incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 45-60.

- Andersen, L. B., Harro, M., Sardinha, L. B., Froberg, K., Ekelund, U., Brage, S., & Anderssen, S. A. (2006). Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross-sectional study (The European Youth Heart Study). *The Lancet*, 368(9532), 299-304.
- Arda, Ü., Kaya, R., & Çakır, V. O. (2021). Serbest zaman etkinliği olarak dijital oyunlar ve toplumsal cinsiyet. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(38), 5791-5818.
- Bal, H. (2001). *Bilimsel araştırma yöntem ve teknikleri*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Yayın No: 20
- Barut, B. (2019). *Ergenlerde dijital oyun bağımlılık düzeyi ile algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi
- Bayrakdar, A., Yıldız, Y., & Bayraktar, I. (2020). Do e-athletes move? A study on physical activity level and body composition in elite e-sports. *Physical education of students*, 24(5), 259-264.
- Berkovsky, S., Coombe, M., Freyne, J., Bhandari, D., & Baghaei, N. (2010, April). Physical activity motivating games: virtual rewards for real activity. In *Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems* (243-252).
- Biricik, Z., & Atik, A. (2021). Gelenekselden dijital değişen oyun kavramı ve çocuklarda oluşan dijital oyun kültürü. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 9(1), 445-469.
- Canlı, S. K., & Demirarslan, D. (2020). Çocuk oyun alanlarının tarihi gelişimi. *Çocuk ve Gelişim Dergisi*, 3(6), 60-75.
- Cebeci, S. (2010). *Bilimsel araştırma ve yazma teknikleri*. Alfa Yayıncılık.
- Chiu, S., & Huang, D. (2009). Study on relationship of parent's education model, secondary school student's internet use and addiction in Taiwan. In *2nd International Multi-Conference on Engineering and Technological Innovation*, Orlando, Florida, USA.
- Chukwbikem, P. (2013). Resources for early childhood education (E.C.E). *Mediterranean Journal Of Social Sciences*, 4(8), 161-172.
- Demir, G. T. (2022). Beden eğitimi ve spora ilişkin tutum dijital oyun oynama motivasyonunun yordayıcısı mıdır?. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 69-79.
- Demir, G. T. & Cicioğlu, H. İ. (2019). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 23-34.
- Ekinci, N. E., Yalçın, I., Özer, Ö. & Kara, T. (2017). An investigation of the digital game addiction between high school students. *Online Submission, Journal of Human Sciences*, 14(4), 4989-4994.
- Erşan, Ş. (2017). Arranging play and learning environments in early years classroom. *Educational research and practice*, 54.
- Fedewa, AL., & Ahn, S. (2011). The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: a meta-analysis. *Res Q Exerc Sport*, 82(3), 521-535.
- Gökçearslan, Ş., & Günbatır, M. S. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama Dergisi*, 2, 10-12.
- Gökçearslan, Ş., & Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23), 419-435.
- Göldağ, B. (2018). Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1287-1315.
- Griffiths, M. D., & Davies, M. N. O. (2005). *Videogame addiction: Does it exist? handbook of computer game studies*. In (J. Goldstein ve J. Raessens (Eds.)). Boston: MIT Pres, 359, 368.
- Gülbetekin, E., Güven, E., & Tuncel, O. (2021). Adolesanların dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite tutum ve davranışlarını etkileyen faktörler. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 148-160.
- Güvendi, B., Demir, G. T., & Keskin, B. (2019). Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık. *OPUS International Journal of Society Researches*, 11(18), 1194-1217.

- Hazar, Z., Demir, G. T., Namlı, S., & Türkeli, A. (2017). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 320-332.
- Irmak, A. Y., & Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*.
- Karasar, N. (1995). *Bilimsel araştırma yöntemi, kavramlar, ilkeler*. 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık Ltd.
- Kavlak, M., Sarılır, A. İ., & Tönbol, B. (2022). Dijital oyun bağımlılığı yalnızlığı tetikler mi?. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 1-13.
- Kolçak, S. & Çakır, E. (2022). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonunun fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu üzerine etkisi. *Research in Sport Education and Sciences*, 24(4), 113-118.
- Kolçak, S. (2020). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonunun fiziksel aktiviteye katılım üzerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Kafkas Üniversitesi.
- Küçükvardar, M. & Türel, E. (2022). Covid-19 pandemisinde dijital oyun oynama düzeyi üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (47), 47-58.
- Lubans, DR., Morgan, PJ., Cliff, DP., Barnett, LM., & Okely, AD. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents review of associated health benefits. *Sports Med*, 40:1019-1035.
- Nergiz, H., & Nergiz, S. F. (2021). Çocuk, ergen veya gençlerde dijital oyun bağımlılığını araştıran ulusal lisansüstü tezlerin incelemesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 9(23), 53-80.
- Orhan E. (2018). *10-14 Yaş Arasındaki Çocukların Fiziksel Aktivite Seviyesi, Dijital Oyun Bağımlılığı Ve Dikkat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi.
- Pala, F. K., & Erdem, M. (2011). Dijital oyun tercihi ve oyun tercih nedeni ile cinsiyet, sınıf düzeyi ve öğrenme stili arasındaki ilişkiler üzerine bir çalışma. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 53-71.
- Rothon C, Edwards P, Bhui K, Viner RM, Taylor S., & Stansfeld SA. (2010). Physical activity and depressive symptoms in adolescents: a prospective study. *BMC Med*, 8:1-9. 4.
- Sevimay Özer, D., & Özer, M. K. (2004). *Çocuklarda motor gelişim*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Şahin, C., & Tuğrul, V. M. (2012). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks*, 4(3), 115-130.
- Tansel, A., & Bodur, F. B. (2012). Wage inequality and returns to education in Turkey: A quantile regression analysis. *Review of Development Economics*, 16(1), 107-121.
- Taş, İ., Karacaoğlu, D., Akpınar, İ. & Taş, Y. (2022). Ergenlerde aile yaşam doyumu ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 9(1), 28-42.
- Tekkurşun Demir, G., & Cicioğlu, H. (2018). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ): geçerlik ve güvenirlik çalışması. *International Journal Of Human Sciences*, 15(4).
- Tekkurşun Demir, G., & Hazar, Z. (2018). Dijital oyun oynama motivasyonu ölçeği (DOOMÖ): geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2).
- Tobias, J. H., Steer, C. D., Mattocks, C. G., Riddoch, C., & Ness, A. R. (2007). Habitual levels of physical activity influence bone mass in 11-year-old children from the United Kingdom: findings from a large population-based cohort. *Journal of Bone and Mineral Research*, 22(1), 101-109.
- Tüver, A. & Gümüş, H. (2024). Dijital oyun oynama motivasyonu ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları arasındaki ilişki: Ortaöğretim öğrencileri üzerine bir inceleme. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 59-74.
- Yılmaz, M. (2019). *Çevrimiçi oyun bağımlılığı ile beden kitle indeksleri, benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi.



Türkiye’de Masa Tenisinin Başarı ve Başarısızlığı

Cihan DEVECİ¹, Oruç Ali UĞUR², Muhammed ŞAHİN³

¹Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0000-0000-0000>

²Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0001-5454-7392>

³Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/https://orcid.org/0000-0003-2711-6444>

To cite this article/ Atıf için:

Deveci, B., Oruç, A. U. & Şahin, M. (2025). Türkiye’de masa tenisinin başarı ve başarısızlığı. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 180-192.

Özet

Türkiye’de masa tenisi sporunun tarihi 1920'lere kadar uzanmaktadır. Ancak ulusal anlamda ön plana çıkan önemli gelişmeler 1966 yılı sonrasında başlamıştır. Türkiye Masa Tenisi Şampiyonası, 1950'lerden itibaren erkekler ve kadınlar arasında düzenlenmeye başlanmış ve şampiyon olmuş başarılı sporcular yetiştirilmiştir. Ancak, Türkiye’deki masa tenisi sporunun uluslararası başarıları sınırlıdır ve bu sporun gelişiminde bazı yapısal sorunlar mevcuttur. Özellikle altyapı eksiklikleri, sporcu sayısının yetersizliği ve uluslararası düzeydeki rekabetçi seviyenin gerisinde kalma gibi faktörler, başarısızlık nedenleri arasında yer almaktadır. Bu kapsamda bu çalışmada masa tenisinin gelişmesi ve sporcuların daha başarılı olabilmeleri mevcut durumun analizi yapılmıştır.

Anahtar kelimeler: Masa tenisi, Spor, Sporcu

Success and Failure of Table Tennis in Turkey

Abstract

The history of table tennis in Turkey dates back to the 1920s. However, important developments that came to the forefront nationally began after 1966. The Turkish Table Tennis Championships have been organized for men and women since the 1950s, and successful athletes who have become champions have been trained. However, the international success of table tennis in Turkey is limited, and there are some structural problems in the development of this sport. In particular, factors such as lack of infrastructure, insufficient number of athletes, and falling behind the international competitive level are among the reasons for failure. In this context, the development of table tennis and the current situation of athletes being more successful have been analyzed in this study.

Keywords: Athlete, Sport, Table tennis

GİRİŞ

Sporun amacı, bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığını iyileştirirken toplumda sosyal bağları güçlendiren aktiviteler sunmaktır. Bu kapsamda sporun ana amaçları fiziksel, zihinsel sağlığı artırmak, sosyal gelişimi ve kişisel gelişimi desteklemek, disiplini artırmak, eğlence ve rahatlama sunmaktır diyebiliriz.

Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün her yaştaki insana ve özellikle gençlere tavsiye olarak verdiği; *“Sağlam Kafa Sağlam Vücutta Bulunur”* sözü spor yapan kişinin zihinsel olarak da sağlıklı olacağını anlatır. Bu bağlamda, Devlet her vatandaşına spor yapma imkânı sunar ve teşvik eder. T.C Anayasamızın 58'inci 59'uncu maddelerinde; *“Devlet, gençleri alkol düşkünlüğünden, uyuşturucu madde bağımlılığından, kumar ve benzeri kötü alışkanlıklardan ve cehaletten korumak için gerekli tedbirleri alır”* ve *“Devlet, her yaştaki Türk vatandaşlarının beden ve ruh sağlığını geliştirecek tedbirleri alır. Sporun kitlelere yayılmasını teşvik eder.”* (Resmi Gazete, 1982).

Anayasamızın ilgili maddelerinden de görüleceği üzere, bir toplumun bireylerinin zihinsel ve fiziksel olarak sağlıklı olması, toplumun kaliteli yaşaması devletler için çok önemlidir. Özellikle belediyeler bireylerin kaliteli vakit geçirmesine olanak sağlamak için faaliyet alanları oluşturur, toplumda sporun yaygınlaştırılması ve özellikle antrenör ve sporcu yetiştirmek için imkanlar yaratır.

Spor sadece bireysel değil aynı zamanda devletlerin uluslar ve uluslararası arenada başarısı, tanınırlığı ve bilinirliği açısından da çok önemlidir.

Bu makalede dünyanın farklı bölgelerinde geniş bir takipçi kitlesine sahip olan ve küresel olarak entegre olmuş bir spor dalını ele alacağız. Türkiye’de masa tenisi, geçmişten günümüze önemli bir gelişim göstermiş bir spor dalı olmasına rağmen, futbola, basketbola veya voleybola kıyasla daha az bilinen bir branş olma özelliğini taşır. Bu nedenle Türkiye’de masa tenisi başarıları ve eksikleri, gelişimi ve popüleritesi açısından değerlendirilmesi gereken önemli bir konudur.

Masa Tenisi Nedir?

Masa tenisi en az iki sporcunun bir masa etrafında, ellerindeki ahşap raketlerin üzerine eklenmiş lastiklerin yardımıyla küçük bir topu, masanın ortasında gerilmiş file üzerinden karşı tarafa geçirmeye çalıştıkları olimpik bir spor dalıdır (Öğretici & Karcılılar, 2005; Uçar, 2020)

Masa tenisi hem bireysel gelişim hem de toplum sağlığı açısından birçok fayda sunduğu için önemli bir spordur. Fiziksel ve zihinsel sağlığı destekleyici etkileriyle öne çıkar ve çocuklardan yaşlılara kadar her yaştan insana hitap eder (Nakazato vd., 2024).

Masa tenisinin önemini ortaya koyan başlıca nedenler;

- Fiziksel Sağlığı Destekler,
- Zihinsel Becerileri Güçlendirir,
- Sosyal Becerileri Geliştirir,
- Herkes İçin Erişilebilir,

- Erişilebilir ve Ekonomik,
- Stres ve Anksiyeteyi Azaltır (Masa Tenisi Dersi, 2024)

Ebeveynler çocuklarında gözlemledikleri dikkat, odaklanma, başarı hissi, iletişim becerisi, kendini ifade etme, branşa karşı ilgi ve sevginin olması, karar verme becerisi, özgüven, disiplin sağlaması, eğitim durumuna katkı yapması, ruhsal yapılarına, refleks ve kas gelişimi gibi bedensel yapılarına fayda sağlaması gibi nedenlerden ve özellikle kolayca erişilebilir, bireysel bir branş olmasından ötürü çocuklarının masa tenisi branşını devam ettirmeleri gerektiğine inanmaktadırlar. (Görgür ve Köylü, 2023)

Masa Tenisinin Tarihsel Gelişimi

Masa tenisinin kökenleri, 19. yüzyılın sonlarına doğru İngiltere’de gelişmeye başlamış bir “salon sporu” olarak tanımlanır. İlk olarak zengin ailelerin eğlence amacıyla oynadığı bu oyun, basit bir masa üzerinde kitaplar, puro kutuları ya da dosyalarla kurulmuş basit bir ağ ve top yerine kullanılmış şişe kapaklarıyla oynanıyordu. Masa tenisinin ilk şekli, raket sporlarına olan ilgiyi kış aylarında da devam ettirmek isteyen oyuncular tarafından geliştirildi ve "ping pong" adıyla bilinir hale geldi. (Türkiye Masa Tenisi Federasyonu, 2024)

19. Yüzyıl Sonları

Masa tenisi ilk olarak İngiltere’de “ping pong” olarak bilinen bir oyunla başladı. 1890'larda ise Parker Brothers gibi şirketler bu oyunu ticari olarak üretmeye başladı ve ilk resmi kurallar geliştirildi.

1900’ler (Modernleşme Süreci)

- 1901 yılında, oyun daha organize bir hale geldi ve İngiltere’de ilk masa tenisi kulübü kuruldu. Bu dönemde oyun yaygınlaşmaya başlamış ve farklı ülkelerde de popüler hale gelmiştir.
- 1921 yılında İngiltere’de bir masa tenisi federasyonu kuruldu.
- 1926 yılında İngiltere, İsveç, Macaristan, Hindistan, Danimarka, Almanya, Çekoslovakya, Avusturya ve Galler’in Berlin’de yaptıkları toplantıda Uluslararası Masa Tenisi Federasyonu (International Table Tennis Federation- ITTF) kuruldu ve ilk resmi dünya şampiyonası düzenlendi.
- İlk dünya şampiyonası ise 1927 yılında Londra’da yapıldı. Bu yıldan sonra
- 2.dünya savaşı bitine kadar şampiyonalar Macaristan egemenliği altında gerçekleştirildi. Bu yıllarda dünyanın en iyi oyuncularını barındıran ülkeler ise Macaristan, Çekoslovakya 19 ve Romanya oldu.
- Amerika kendi federasyonunu 1930 yılında kurdu. İkinci dünya savaşından sonra bir süre daha masa tenisi egemenliği Avrupa oyuncularında devam etmiştir.
- Asya ülkelerinin masa tenisinde öne çıkması 1953 yılında olmuştur.

1940-1950 (Uluslararası Yayılma ve İlk Büyük Bir Turnuvalar)

Özellikle ikinci Dünya Savaşı'ndan sonra masa tenisi popülaritesini artırdı. 1950'lerde Asya ülkeleri, özellikle Japonya, masa tenisinde öne çıkmaya başladı. Modern racketlerin ortaya çıkması ve farklı oyun stillerinin gelişmesi bu döneme rastlar.

1988 (Olimpiyat Oyunlarına Dahil Olması)

Masa tenisi, 1988 Seul Olimpiyatları'nda olimpik bir spor olarak kabul edildi. Bu gelişme, sporun dünya çapında yayılmasını ve popülerleşmesini önemli ölçüde hızlandırdığından çok önemlidir.

2000'li Yıllar ve Günümüz

Günümüzde masa tenisi, ITTF tarafından düzenlenen dünya şampiyonaları ve bölgesel turnuvalar sayesinde geniş bir izleyici kitlesine ulaşmaktadır. Çin, Japonya ve Güney Kore gibi Asya ülkeleri bu alanda önde gelirken Avrupa'da Almanya ve İsveç gibi ülkeler de güçlü takımlara sahiptir. (Academia, 2024). 2024 yılı itibariyle dünyanın en iyi erkek ve kadın masa tenisi oyuncuları, ITTF Dünya Sıralamasında lider olan Çinli Wang Chuqin ve yine Çin'den Sun Yingsha'dır (International Table Tennis Federation, 2024).

Olimpiyat başarısının yanı sıra Çin, Dünya Masa Tenisi Şampiyonasında ve ITTF Dünya Kupası şampiyonluklarında da lider durumdadır. Ülkenin hakimiyeti, tüm kategorilerde belirgindir ve bu da onu dünya çapında sporda tartışmasız lider haline getirmektedir. Ülke onlarca yıldır bu spora hakim olmuş, hem erkeklerde hem de kadınlarda teklerde ve çiftlerde sürekli olarak üst sıralarda yer alan oyuncular yetiştirmiştir. Ma Long, Fan Zhendong, Deng Yaping ve Liu Guoliang gibi oyuncular masa tenisinde efsane haline gelmiştir. Çin milli takımı masa tenisinde en fazla Olimpiyat madalyasını kazanmıştır.

Japonya, Almanya ve Güney Kore gibi diğer ülkeler de güçlü masa tenisi programlarına sahip ve özellikle son yıllarda Tomokazu Harimoto (Japonya) ve Dimitrij Ovtcharov (Almanya) gibi oyuncularla başarı elde etmiştir. Çin'in süregelen mükemmelliği ve ulusal sistemindeki yüksek düzeydeki rekabeti, onun masa tenisinde güç merkezi konumunu korumasına yardımcı olmuştur. (ITTF Table Tennis World Ranking, 2024)

Türkiye'de ve Dünya Spor Diplomasisindeki Önemli Örnekler

Pinpon Diplomasisi

Spor diplomasisinin yakın tarihteki en önemli örneklerinden biri olan pinpon diplomasisi, 1970'li yıllarda Amerika Birleşik Devletleri ile Çin Devleti arasında yaşanan diplomatik sorunların spor aracılığıyla çözülmesidir. İki ülke arasında yaşanan bu sorunların çözümünde o dönemde Amerika Birleşik Devletleri sporcuları ile Çinli sporcuların yaptıkları masa tenisi maçları etkili olmuştur (Özbay vd., 2024).

Spor diplomasisinde mihenk taşı olarak kabul gören bu diplomasi, SSCB ile Çin ittifakını istemeyen ABD, Çin'e yanaşmış ve Güney Vietnam'da bulunan askeri kuvvetlerini geri çekmiştir. Çin ise ABD'nin bu davranışlarına karşılık olarak, Japonya'da dünya masa tenisi şampiyonası için bulunan ABD'li masa tenisçilerini 1 Nisan 1971 tarihinde Çin'e davet etmiştir. Sporcular, 14 Nisan 1971'te ise Çin başkanı tarafından kabul edilmiş ve bunun üzerine ABD başkanı Nixon, Çin'e uygulanan ticari ambargoyu kaldırmış, ABD'ye gelmek

isteyen Çin vatandaşlarına vize verileceğini duyurmuştur. Spor Diplomasisi içinde Pinpon Diplomasisi olarak literatüre geçen bu olay Çin ile ABD arasında başlayan gerilimi azaltma siyaseti olarak tarihe geçmiştir. (Özbay vd., 2024).

Masa Tenisi Kültürü

Masa tenisi, dünya çapında geniş bir kültüre sahip bir spor dalıdır (Salici ve Özdaşlı, 2016). Bu kültür, profesyonel rekabetten eğlencelik oynanışa kadar geniş bir yelpazeyi kapsar ve farklı coğrafyalarda, özellikle Asya, Avrupa ve Kuzey Amerika'da kendine özgü biçimlerde gelişmiştir.

Asya'nın Egemenliği

Çin, masa tenisinde dünyanın lider ülkesidir ve spora olan derin bağlılık, milli takımın tarihsel başarısıyla kendini gösterir. Çin'deki masa tenisi okulları ve kulüpleri, yetenekli genç oyuncularını erken yaşta keşfeder ve eğitir. Çinli oyuncuların strateji, teknik ve hız konusundaki üstünlükleri, global rekabetteki en büyük avantajlarından biridir.

Avrupa ve Dünya Şampiyonaları

Avrupa'da, Almanya ve İsveç, masa tenisinin popüler olduğu ve uluslararası arenada sürekli başarı gösteren ülkelerden ikisidir. Almanya, son yıllarda dünya şampiyonalarında ve Olimpiyat oyunlarında güçlü bir performans sergilemiştir. Avrupa'nın diğer önemli masa tenisi merkezlerinden biri de Fransa ve Rusya'dır. Bu ülkelerde profesyonel turnuvaların büyük bir izleyici kitlesi vardır.

Sporun Sosyal Yönü ve Katılımcılık

Masa tenisi, sadece profesyonel seviyede değil, aynı zamanda amatör ve sosyal seviyelerde de büyük bir ilgiye sahiptir. Spor salonlarında, okul etkinliklerinde, hatta aile içi oyunlarda bile yaygın bir şekilde oynanır (Kaplan ve Akkaya, 2014). Bu sosyal yönü, masa tenisinin dünya çapında geniş bir kitlenin ilgisini çekmesini sağlar. Dünya genelindeki masa tenisi kulüpleri, halkın spora katılımını teşvik eder ve amatör oyuncular için eğlenceli bir ortam yaratır.

Kadınların Yükselişi

Masa tenisinde kadınların başarıları da kültürün önemli bir parçasıdır. Deng Yaping (Çin), Zhang Yining (Çin) ve Mima Ito (Japonya) gibi oyuncular, kadın masa tenisinde ikonik figürler haline gelmiş ve kadınların bu spordaki yerini güçlendirmiştir (İnews, 2024). Bu figürler, kadınların sporda eşit fırsatlara sahip olduğu ve dünya çapında saygı duyulduğu bir ortam yaratmışlardır.

Globalleşme ve Teknoloji

Dünya çapındaki masa tenisi kültürü, teknolojinin etkisiyle giderek daha profesyonel bir hal almıştır. Teknik analizler, dijital oyun videoları ve sanal eğitim araçları, oyuncuların becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda, dünya çapındaki dijital yayın platformları, masa tenisi maçlarını daha geniş kitlelere ulaştırmaktadır (Taşkın, 2020). Masa tenisinin televizyon ve dijital platformlarda yaygın olarak izlenmesi, sporun küresel popülerliğini artıran bir başka etkidir (Zhang ve Breedlove, 2021). DeepMind'ın geliştirmiş

olduğu masa tenisi oynayabilen robot teknolojinin ve bu spora olan etkisinin en güzel örneğidir (Webrazzi, 2024).

Masa tenisi, dünyanın farklı bölgelerinde geniş bir takipçi kitlesine sahip ve küresel olarak entegre olmuş bir spor dalıdır. Asya'daki güçlü geleneklerin ve Avrupa'daki rekabetçi turnuvaların birleşimiyle, sporun kültürü çok yönlü ve dinamik bir hale gelmiştir. Bu kültür, sosyal düzeydeki yaygınlık ve profesyonel düzeydeki rekabetin birleşiminden beslenmektedir ve dünya çapında masa tenisinin gelişmesine devam etmektedir (Uçar, 2020).

Türkiye’de Masa Tenisi

Türkiye’de masa tenisi 1920’lerde tanınmaya başlasa da resmi olarak ilk çalışmalar 1966 yılında Türkiye Masa Tenisi Federasyonu’nun kurulmasıyla başlamıştır. O tarihten bu yana Türkiye hem ulusal düzeyde hem de Balkanlar gibi bölgesel organizasyonlarda yer alarak bu sporun gelişimine katkı sağlamıştır.

Masa tenisi, hız, strateji ve refleks gerektiren özellikleri ile hem eğlence amaçlı hem de rekabetçi olarak oynanan popüler bir spor dalı haline gelmiştir (Reyhan, 2019). Türkiye’de masa tenisinin tarihi, sporun dünya çapında yaygınlaştığı 20. yüzyılın başlarından günümüze kadar gelişen ve giderek daha fazla ilgi gören bir süreci kapsar.

Türkiye’de masa tenisinin ilk olarak 1920’lerden sonra Robert Koleji’nde oynanmaya başladığı bilinmektedir. Daha sonra bu spor başta İstanbul olmak üzere tüm yurttan yayılmaya başlamıştır. İstanbul’da Altınordu Spor Kulübü’nde ilk turnuva düzenlenmiştir. Örneğin 1930 yılında ilk İstanbul Şampiyonası düzenlenmiş ve Fenerbahçe Spor Kulübü’nden yüzücü ve boksör olan Raşit Bey rakibi Semih Duransoy’u yenerek ilk şampiyon unvanını kazandırmıştır.

1950-61 yılları arasında özellikle İstanbul, İzmir ve Ankara’da masa tenisi faaliyetleri başlamıştır. 1957 ve 1960 yılı olmak üzere bu üç bölge sporcularının katılımıyla, o zamanlar bağlı olduğu tenis federasyonu tarafından organize edilen, iki Türkiye şampiyonası yapılmıştır. Birincisinde Beyoğluspor kulübünden Anastas Nikolau tek erkeklerde birinci olmuştur.

1966 yılında Masa Tenisi Federasyonu’nun (TMTF) kurulması ile Masa Tenisi daha kurumsal bir hale gelmiştir. Gazeteci Ali Abalı başkanlığa getirilmiştir. Böylece masa tenisi kurumsal bir kimlik kazanmıştır. Federasyon’un en büyük hedefi antrenör ve altyapı sporcusu yetiştirmek olmuştur. Özellikle 2000’li yılların başında Türkiye masa tenisi camiasının devşirme oyuculara ve yabancı antrenörlere fırsat tanınması ülkemizin uluslararası platformlarda sesini duyurmasına katkı sağlamıştır. Masa tenisinde Türkiye’de Güneri Altunkal, Hamit Pişkin, Aleko Morisis ve Ojen Read gibi genç idealist oyuncular ön plana çıkmıştır. (Türkiye Masa Tenisi Federasyonu, 2024)

Ülkemizde masa tenisi branşının yaygınlaşması ve adını duyurmasında TMTF’nin “Bir Top İki Raket Ömür Boyu Hareket”, “Uçan Raketler”, “Bir Milyon Kişiye Masa Tenisi” Oynatıyoruz projeleri yer almaktadır. (Türkiye Masa Tenisi Federasyonu, 2024)

1948-70 yılları arasında Fenerbahçe ve Beyoğluspor’un üstünlüğünde geçen yıllar, 1970’lerde Çinli masa tenisi ustalarını getiren Eczacıbaşı da rekabete dahil olmuştur. 1983 yılında

Türkiye Ligi müsabakalarının başlamasıyla bu daldaki rekabet daha renkli bir hal almıştır. 1956 sonrasında Türkiye’de ilk resmi turnuvalar düzenlenmeye başlanmış ve masa tenisi ligleri oluşturulmuştur. 1960’lı yıllarda masa tenisi çeşitli illerde düzenlenen turnuvalarla Türkiye genelinde yaygınlaşmaya başlamıştır. (İstanbul İşletme Enstitüsü, 2024)

1970’lerde, masa tenisi antrenörlerinin eğitimi ve sporcuların daha sistematik bir şekilde yetişmesi sağlanmıştır. Bu dönemde masa tenisinde daha yetenekli sporcular yetişmiş ve profesyonel kulüpler masa tenisine yatırım yapmaya başlamıştır.

Türkiye Masa Tenisi Federasyonu Faaliyet Raporuna (2016-2018) göre Türkiye Masa Tenisi Federasyonu bünyesinde 554 kulüp, 3.252 hakem, 6.290 antrenör, 81.925 lisanslı erkek sporcu, 42.097 lisanslı bayan sporcu olmak üzere toplam 124.062 lisanslı sporcu bulunmaktadır. 14.522 bay-bayan faal lisanslı sporcu ile faaliyetlerine ve hizmetlerine devam etmektedir. 2016-2018 yıllarında lig faaliyetleri aralıksız devam etmiştir. Her ligde 16 erkek 16 bayan takım olmak üzere, Süper lig, 1. Lig, 2.lig ve 3. Ligde toplam 128 takım yer almaktadır. Liglere katılım amacı ile düzenlenen terfi yarışmalarına ise son iki yılda 78 Erkek 39 Bayan takım katılmıştır. 2016-2018 yılları arasında minik, yıldız, genç kategorilerinde Türkiye şampiyonaları, büyükler kategorisinde ise Türkiye kupası müsabakaları ferdi ve takımlar bazında olmak üzere başarı ile gerçekleştirilmiştir. Dereceye giren kulüplere federasyonumuzca malzeme yardımı yapılarak altyapı kulüpleri desteklenmiştir. Yine bu dönemde Türkiye Şampiyonası sonuçlarına göre seçilen sporcular ile En İyiiler müsabakaları gerçekleştirilerek adil bir rekabet ortamı sağlanmıştır. 2016-2018 yılları arasında performansla yönelik önemli çalışmalar yapılmıştır. A Milli Takım, küçükler, yıldızlar ve gençler kategorilerinde yoğun bir kamp ve maç programı uygulanmıştır. Yerli sporculara öncelik verilerek yapılan performans çalışmalarında 2 yılda toplam; Yurt içi 23 adet kamp yapılmıştır Yurtdışı Uluslararası ortak kampa 18 adet milli sporcularımız katılmıştır Yurtdışı Dünya, Avrupa, Balkan Şampiyonası ve Uluslararası açık turnuvalara milli takım olarak 44 defa katılım sağlanmıştır. 2 senelik süreçte milli takımlarımıza özellikle yurtdışı ayağında önemli yatırım yapılarak katılım sağlanan kamp ve müsabakalar rekor seviyeye ulaşmıştır. Milli Takım Kamplarında fizyoterapist, kondisyonier, beslenme uzmanları görevlendirilerek sporcuların ölçüm ve takibi yapılarak kampların kalitesi arttırılmıştır (Türkiye Masa Tenisi Federasyonu Faaliyet Raporu, 2024).

Masa Tenisinde Türkiye’nin 1966-2024 Yılları

1966’dan 2024 yılına kadar Türkiye, masa tenisi alanında hem paralimpik oyunlar hem de uluslararası turnuvalarda birçok madalya kazandı. Özellikle para masa tenisi, Türkiye’nin paralimpik tarihindeki en başarılı branşlarından biri haline geldi. Milli para masa tenisçileri, Paralimpik Oyunları’ndan toplam 10 madalya elde ederek dikkat çekti. Örneğin, Abdullah Öztürk 2016 Rio ve 2020 Tokyo Paralimpik Oyunları’nda altın madalya kazandı. Ayrıca, Nesim Turan ve Ali Öztürk gibi sporcular da uluslararası turnuvalarda madalya kazandılar ve Türkiye’yi gururlandırdılar. Türkiye 1966-2024 yılları arasında 23 farklı şampiyonada 13 altın, 16 gümüş ve 20 bronz madalya kazanmıştır.

Türkiye, 2016-2024 yılları arasında masa tenisi alanında önemli ulusal ve uluslararası başarıları imza atmıştır. Bu dönemde öne çıkan organizasyonlar ve sporcuların başarıları aşağıda özetlenmiştir.

Uluslararası Organizasyonlar

- 2017 Takımlar Avrupa Şampiyonası: Erkek A Milli Takımı Avrupa 2. Lig ikincisi olmuştur.
- 2017 Avrupa Yıldızlar En İyi 10 Şampiyonası: Özge Yılmaz Avrupa İkincisi.
- 2017 Fransa Yıldız ve Genç Açık Turnuvası: Özge Yılmaz ve Ece Haraç, Yıldız Kızlar kategorisinde bronz madalya kazanmıştır.
- 2017 Balkan Yıldız ve Genç Şampiyonası: Genç Erkek, Genç Bayan ve Yıldız Bayan Milli Takımları altın madalya kazanırken, Yıldız Erkek Milli Takımı bronz madalya elde etmiştir.
- 2018 Balkan Yıldız ve Genç Şampiyonası: Altın, gümüş ve bronz madalyalarla tamamlanmıştır.

Bireysel ve Takım Başarıları

- Özge Yılmaz: 2022 Akdeniz Oyunları, 2021 İslami Dayanışma Oyunları ve Minsk 2019 Avrupa Oyunları'nda çeşitli madalyalar kazanmıştır.
- Turgay Şirzat Yılmaz ve Simay Kulakçeken: Akdeniz Oyunları ve İslami Dayanışma Oyunları'nda bronz ve gümüş madalyalarla öne çıkmıştır.
- Melek Hu: Akdeniz ve Avrupa Oyunları ile Olimpiyat Oyunları'nda çok sayıda altın ve bronz madalya kazanmıştır.
-

Paralimpik Başarılar

- Abdullah Öztürk: Rio 2016 ve Tokyo 2020 Paralimpik Oyunları'nda toplamda iki altın ve bir bronz madalya kazanmıştır.
- Nesim Turan ve Ali Öztürk: Tokyo 2020 ve Paris 2024 Paralimpik Oyunları'nda bronz madalya.
- Neslihan Kavas: Pekin 2008 ve Londra 2012 Paralimpik Oyunları'nda gümüş ve bronz madalyalar.
- Kübra Korkut: Londra 2012 ve Tokyo 2020 Paralimpik Oyunları'nda gümüş ve bronz madalya kazanmıştır.

Eczacıbaşı, Fenerbahçe, Beyoğluspor, İTÜ, Taçspor, Galatasaray, Şekerspor, Moganspor MTA, Tuborg, Köroğluspor, Sakaryaspor, Eskişehir Bentspor, Balıkesir Demirspor ve Ayvalıkspor başlıca takımlar arasındadır. (Wikipedia, 2024) .Yurt genelinde hem Erkekler hem de Kadınlar 41 kez şampiyon olmuşlardır. Erkek sporcuların sayısı, kadın sporculardan daha fazladır. Masa tenisi, özellikle son yıllarda hem amatör hem de profesyonel seviyede giderek daha fazla ilgi görmekte ve gelişmektedir. Türkiye'de lisanslı masa tenisi sporcu sayısı 50 bine yaklaşmıştır (Anadolu Ajansı, 2024). Ülkemizde İstanbul, Ankara, Gebze, Bursa başta olmak üzere masa tenisi spor salonları var ancak yeterli sayıda değildir. (Türkiye Masa Tenisi Federasyonu, 2024) Türkiye'de masa tenisinin en büyük gelişme alanı para masa tenisi

olmuştur. Paralimpik oyunlarda elde edilen uluslararası başarılar, Türkiye'nin masa tenisinde dikkat çeken bir konumda olmasını sağlamıştır.

Ancak, genel masa tenisi sporunda ise Türkiye henüz dünya çapında Çin, Japonya ve Almanya gibi dominant ülkelerle rekabet edebilecek bir seviyeye ulaşmamıştır. Türk masa tenisi oyuncuları, Balkan Şampiyonaları gibi bölgesel organizasyonlarda başarılar elde etse de dünya şampiyonaları ve olimpiyatlarda daha fazla gelişim gerekmektedir.

Türkiye'de masa tenisi okullarda, kulüplerde ve sosyal alanlarda genellikle eğlence amaçlı oynanan bir spor dalıdır. Birçok okulda masa tenisi, beden eğitimi derslerinin önemli bir parçası olarak yer almakta ve çocuklar erken yaşlardan itibaren bu spora başlamaktadır. Bununla birlikte, masa tenisi hâlâ futbola kıyasla daha sınırlı bir popülerliğe sahiptir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

1980'lerden itibaren Türkiye, masa tenisinde uluslararası turnuvalarda boy göstermeye başlamış ve çeşitli Avrupa ve dünya şampiyonalarında yer almıştır. Milli sporcuların Avrupa turnuvalarında başarılar elde etmesi, bu spor dalının ülkedeki prestijini artırmıştır.

Son yıllarda Türk masa tenisçileri, uluslararası arenada daha fazla başarı kazanarak Türkiye'yi temsil etmeye başlamışlardır. Özellikle genç sporcular arasında masa tenisinin popülerleşmesi, bu başarıların artmasına katkı sağlamaktadır.

Masa Tenisinde Başarılar, Başarısızlıklar ve Eksikler

Türkiye, özellikle gençler kategorisinde Avrupa ve dünya çapında dikkat çeken başarılarla imza atmıştır. Türk sporcular, son yıllarda masa tenisinde çeşitli madalyalar kazanarak Türkiye'nin bu alandaki varlığını hissettirmiştir.

Özellikle okullarda masa tenisinin yaygınlaşması ve federasyonun düzenlediği amatör ve profesyonel turnuvalar, genç sporcuların yetişmesine katkı sağlamıştır.

Türkiye Masa Tenisi Federasyonu, okullarda ve spor kulüplerinde masa tenisi sporunun daha geniş kitlelere ulaşması için birçok kampanya ve program düzenlemektedir. Örneğin, son yıllarda okullarda masa tenisinin daha yaygın oynanması için çalışmalar yapılmaktadır. Federasyon spor kulüpleri, okullar ve çeşitli kurumlarla iş birliği yapmaktadır. 6 Nisan Dünya Masa Tenisi günü etkinliklerinin farkındalık yaratma anlamında ülke genelinde büyük etkinlikler yapılmaktadır. Bazı illerimizde binlerce kişinin katılımı ile Masa Tenisi açık hava etkinlikleri düzenlenerek Masa Tenisine olan farkındalık artırılmaktadır. Federasyonun katkısı ile her yıl çeşitli şehirlerde Müesseseler ligi ve Müesseseler Türkiye Şampiyonası düzenlenmektedir. Masa Tenisi Federasyonu, sporu tanıtmak ve yaygınlaştırmak amacıyla çeşitli turnuvalar düzenlemekte ve genç yetenekleri keşfetmek için projeler yürütmektedir. Ayrıca, masa tenisi federasyonu, oyuncu gelişimi ve altyapı çalışmalarına önemli yatırımlar yapmaktadır.

Ebeveynler çocuklarının masa tenisine ilgi duymalarını desteklemektedir. Bu spora başlayan çocukların dikkat, odaklanma, başarı hissi, iletişim becerisi, kendini ifade etme gibi konularda gelişmeler kaydettiği gözlenmiştir.

Türkiye Masa Tenisi Federasyonu'nun düzenlediği ulusal ve uluslararası organizasyonlar, bu spor dalının gelişimini desteklemiştir. Türkiye'nin Avrupa ve dünya çapında turnuvalara ev

sahipliği yapması, sporun ülke genelinde tanınırlığını artırmıştır.

Ulusal ve uluslararası başarılarından da görüleceği üzere bazı Türk sporcular, Avrupa liglerinde mücadele ederek uluslararası düzeyde deneyim kazanmıştır.

Eksiklikler

Masa tenisinde temel alt yapının eksikliği, yetenekli gençlerin yeterince desteklenememesine yol açmaktadır. Antrenman salonlarının yetersizliği, ekipman eksiklikleri gibi sorunlar, bu spordaki gelişimi sınırlandırmaktadır. Masa tenisinin finansal destek eksikliği, bu sporun yaygınlaşmasını ve profesyonel seviyede sürdürülebilirliğini zorlaştırmaktadır. Türkiye’de yeterli sayıda nitelikli antrenör bulunmaması ve salon sayısının az olması sporcuların gelişimini olumsuz etkileyen önemli bir faktördür.

Futbol ve basketbol gibi spor dallarına kıyasla masa tenisi, Türkiye’de daha az ilgi gören bir branş olarak kalmıştır. Bu da medya ve kamuoyu ilgisinin düşük olmasına yol açmaktadır.

Genç yaş kategorilerinde elde edilen bazı başarılar dışında, üst düzey uluslararası turnuvalarda Türkiye’nin madalya sayısı sınırlıdır.

Türkiye’de masa tenisinin gelişimi, uzun vadeli bir vizyon, altyapı yatırımları ve güçlü bir destek sistemine bağlıdır. Doğru stratejilerle bu sporda daha büyük başarılar elde edilebilir.

Öneriler

Altyapı ve Tesislerin İyileştirilmesi

Ülkemizde İstanbul, Ankara, Gebze, Bursa başta olmak üzere masa tenisi spor salonları var ancak daha fazla masa tenisi salonu açılmalı ve okullarda masa tenisi tesisleri yaygınlaştırılmalıdır.

Özel sektörle iş birliği yapılarak sporculara daha fazla sponsorluk sağlanmalıdır. Genç oyuncular özellikle Z kuşağı ve kadın masa tenisi oyuncularının desteklenmesi için hedef kitle odaklı çalışmalar yapılmalıdır.

Antrenör Eğitime Yatırım

Yerli ve yabancı antrenörlerle iş birliği yapılarak eğitim programları düzenlenmeli, antrenörlerin kalitesi artırılmalıdır.

Popülerlik Kazandırma Çalışmaları

Medyada masa tenisinin tanıtımı artırılmalı ve çocuklara yönelik kampanyalar düzenlenmelidir. Özellikle Z kuşağının dikkatini çekecek etkinlikler yapılmalı, kampanyalar hazırlanmalıdır. Bu konuda hem geleneksel hem de dijital medyadan destek alınmalıdır. Her bütçeye uygun masa tenisi dijital dünyada doğan Z kuşağının dikkat eksikliği, odaklanamama gibi sorunlarına faydalı olabileceği gibi çocuklarımızın sosyalleşmesine, konsantrasyonuna ve İnternette geçirdikleri fazla zamanlarını doğru kullanmalarına fayda sağlayacaktır.

Uluslararası İşbirlikleri

Türk sporcuların yurtdışındaki güçlü liglerde oynaması teşvik edilmeli ve yabancı sporcularla ortak kamplar düzenlenmelidir. Altyapı yatırımları, masa tenisinin her yaşta birey tarafından oynanabilmesi için önemlidir. Federasyonun sponsorlarla iş birliği yaparak düzenlediği turnuvalar, ülke genelinde sporcuların yetişmesine katkı sağlamaktadır.

Türkiye Masa Tenisi Federasyonu Çalışmaları

Daha kurumsal bir yapıda çalışarak, var olan stratejik planını revize etmelidir. Bu sporun hem Türkiye’de hem de yurtdışında tanınırlığını artırmak için hükümetlerle daha sıkı çalışmalar yürütmelidir. Elit sporcuların yetiştirilmesi ve başarıların sürdürülebilirliğini sağlamak için alt yapı çalışmalarını önceliklendirmelidir. Bu bağlamda nitelikli antrenör yetiştirilmesi için ulusal ve uluslararası düzeyde çalışmalarını hızlandırmalıdır.

Masa tenisinin, özellikle paralimpik başarılar ve genç oyuncuların uluslararası platformlarda kazandığı derecelerle daha fazla tanınması için çalışmalara ağırlık verilmelidir. Türkiye’de masa tenisi, geçmişten günümüze önemli bir gelişim göstermiş bir spor dalıdır, ancak hala geniş kitleler tarafından futbola, basketbola veya voleybola kıyasla daha az bilinen bir branş olma özelliğini taşır.

Türkiye’de masa tenisi, özellikle genç nesil arasında popülerleşmektedir. Bu sporun, altyapı çalışmalarının artırılması ve ulusal düzeyde daha fazla desteklenmesi ile dünya çapında başarılar elde etme potansiyeli oldukça yüksektir. Kolay erişilebilir yapısı ve her yaşa uygunluğu nedeniyle, masa tenisi toplum sağlığı açısından da değerli bir yere sahiptir. Masa tenisi her yerde oynanabilen bir spor dalıdır. Türkiye’de lisanslı masa tenisi sporcu sayısı 50 bine yaklaşmıştır.

Özellikle paralimpik alanda elde edilen madalyalar ve federasyonun altyapı çalışmaları, bu sporun daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlayabilir.

Gelecekte, Türk masa tenisinin daha fazla tanınması ve yaygınlaşması için doğru yatırımlar ve tanıtım stratejileri önem taşıyacaktır.

Türkiye’deki medya, masa tenisini çoğunlukla uluslararası turnuvalarda yer alan Türk oyuncuların performanslarını ele alarak tanıtmaktadır. Ancak, bu tanıtım futbol ve basketbol kadar yaygın değildir. Masa tenisinin, özellikle paralimpik başarılar ve genç oyuncuların uluslararası platformlarda kazandığı derecelerle daha fazla tanınması hedeflenmektedir. Masa tenisi sporcularının gelişimi kadar masa tenisi branşının kitlelere yayılması çok önemlidir.

Türkiye’de masa tenisinin gelişen kültürü, sporun alt yapısının güçlendirilmesiyle büyümeye devam etmektedir. Eğitim sistemindeki ve gençlere yönelik masa tenisi kulüplerindeki yatırımların artması, gelecekte daha fazla uluslararası başarıya imza atılmasını sağlayabilir. Özellikle genç oyuncular ve kadın masa tenisi oyuncularının desteklenmesi, Türk masa tenisinin uluslararası alanda tanınan bir güç olmasına katkı sağlayacaktır.

Ülkeler için bir prestij meselesi olan olimpiyatlarında Türkiye, 41 olimpiyat altınının 29’u güreş, 8’i halter, diğerleri ise birer tane olmak üzere okçuluk, boks, taekwondo ve judo branşlarında almıştır. 2024 yılı olimpiyatlarında ise sporcular, atıcılık, atletizm, badminton, bisiklet, boks, artistik jimnastik, eskrim, güreş, halter, judo, kürek, masa tenisi, modern

pentatlon, okçuluk, taekwondo, voleybol, yelken, yüzme dallarında yarıştı. Tüm spor dallarında olduğu gibi masa tenisi spor dalında da sporcuların maddi ve manevi gelişimi kadar ülkelerindeki istikrar ve refah seviyesi de başarıda önemli etkenlerdendir.

KAYNAKLAR

- Academia. (2024). *Masa tenisi sunum*.
https://www.academia.edu/5393550/MASA_TEN%C4%B0S%C4%B0_SUNUM
- Anadolu Ajans. (2024, Kasım 30). *Türkiye'de lisanslı masa tenisi sporcusu sayısı 50 bine yaklaştı*.
<https://www.aa.com.tr/tr/spor/turkiyede-lisansli-masa-tenisi-sporcusu-sayisi-50-bine-yaklasti/3261462>
- Görgür, İ., & Köylü, D. (2023). *Masa tenisi branşına karşı ebeveynlerin bakış açısı*. <https://olimpiyat.org.tr/>
- ITTF Table Tennis World Ranking. (2024, Kasım 30). *International Table Tennis Federation*.
<https://www.ittf.com/ittf-table-tennis-world-ranking/>
- İnews. (2024, Kasım 02). *Info new*. <https://inf.news/en/sport/5fac4be4985697596da5fb3321116034.html>
- International Table Tennis Federation. (2024, Kasım 30). *International Table Tennis Federation*.
<https://www.ittf.com>
- İstanbul İşletme Enstitüsü. (2024, Kasım 30). *İstanbul İşletme Enstitüsü*. <https://www.iienstitu.com/blog/masa-tenisi-ilk-hangi-ulkede-oyunmistir>
- Kaplan, Y., & Akkaya, C. (2014). Spor kültürü ve Türkiye'de spor. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 114-119.
- Masa Tenisi Dersi. (2024). <https://masatenisidersi.com/masa-tenisinin-faydalari/>
- Nakazato, R., Aoyama, C., Komiyama, T., Himo, R., & Shimegi, S. (2024). Table tennis players use superior saccadic eye movements to track moving visual targets. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1289800.
- Öğretici, H., & Karcılılar, A. (2005). *Morpa spor ansiklopedisi*. Doğan Ofset.
- Resmi Gazete. (1982, Ekim 20). <https://www.resmigazete.gov.tr/arsiv/17844.pdf>
- Reyhan, Ş. G. (2019). *Masa tenisi sporcularının dikkat becerilerinin sedanterlerle karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi.
- Salici, O., & Özdaşlı, K. (2016). Türkiye spor turizminde masa tenisinin yeri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 3(6), 36-46.
- Sözcü Gazetesi. (2024, Ağustos 24). <https://www.sozcu.com.tr/turkiye-nin-paralimpik-tarihindeki-en-basari-bransi-para-masa-tenisi-p77488>
- Taşkın, C. (2020). Sanal gerçeklik ortamında yapılan tenis eğitim faaliyetlerinin öğretmen adayları üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 977-988.
- Türkiye Masa Tenisi Federasyonu Faaliyet Raporu. (2024). Türkiye Masa Tenisi Federasyonu Faaliyet Raporu. Türkiye Masa Tenisi Federasyonu.
- Türkiye Masa Tenisi Federasyonu. (2024, Kasım 30). *Türkiye Masa Tenisi Federasyonu*.
<https://www.tmtf.gov.tr>
- Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi. (2024, Kasım 30). *Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi*.
- Türkiye Milli Paralimpik Komitesi. (2024, Kasım 30). *Türkiye Milli Paralimpik Komitesi*.
<https://www.tmpk.org.tr/>
- Uçar, İ. (2020). *Masa tenisinin sosyo-kültürel analizi: Türkiye örneği* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.

- Webrazzi. (2024, Ağustos 09). *DeepMind, masa tenisi oynayabilen robot geliştirdi*.
<https://webrazzi.com/2024/08/09/deepmind-masa-tenisi- oynayabilen-robot-gelistirdi/>
- Wikipedia. (2024, Kasım 30). https://tr.wikipedia.org/wiki/T%C3%BCrkiye_Masatenisi_S%C3%BCper_Li_gi
- Zhang, Y., & Breedlove, J. (2021). Sustaining market competitiveness of table tennis in China through the application of digital technology. *Sport in Society*, 24(10), 1770-1790.



Spor Bilimleri Fakültesini Kazanan Öğrencilerin Spora Bakış Açılarını Çeşitli Parametreler ile Anlamak

Hayrettin GÜMÜŞDAĞ¹, Rabia DOĞAR², Ercan ŞAHBUDAK³

¹Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-1616-8671>

²Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0001-2345-6789>

³Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0003-1059-591X>

To cite this article/ Atıf için:

Doğar, R., Gümüşdağ, H. & Şahbudak, E. (2025). Spor bilimleri fakültesini kazanan öğrencilerin spora bakış açılarını çeşitli parametreler ile anlamak. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 193-205.

Özet

Bu çalışma, Spor Bilimleri Fakültesini kazanan öğrencilerin spora bakış açılarını çeşitli parametrelerle incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik desen kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubunu, Yozgat Bozok Üniversitesi başta olmak üzere çeşitli üniversitelerden gelen 15 öğrenci oluşturmuştur. Katılımcılar, spor yapmayı tercih eden bireylerden seçilmiştir. Veri toplama aracı olarak yarı-yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Görüşmeler, öğrencilerin spora bakış açılarını, sporun kültürel, sosyal ve zihinsel sağlık üzerindeki etkilerini anlamayı hedeflemiştir. Çalışma sonuçları, spor deneyimlerinin, kültürel yapının, cinsiyetin, sosyo-ekonomik durumun ve sağlık bilincinin, öğrencilerin spora yönelik tutumlarını şekillendirdiğini göstermektedir. Öğrenciler, geçmiş spor deneyimlerinin, sporun sağlık, sosyal etkileşim ve kişisel gelişim üzerindeki faydalarını daha iyi anlamalarına yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, kadın sporcuların spor alanındaki temsili ve karşılaştıkları zorluklar, spor politikalarının ve toplumun tutumlarının gözden geçirilmesi gerektiğine işaret etmektedir. Katılımcılar, sporun stres yönetimi, özgüven artırma ve sosyal etkileşim sağlama gibi olumlu etkilerini vurgulamışlardır. Araştırma, yerel ve ulusal spor kültürü arasındaki farkların, spor politikalarının yeniden değerlendirilmesini gerektirdiğini ortaya koymuştur. Sonuç olarak, eğitim kurumları ve spor politikalarının, sporun toplumsal etkilerini artırarak daha fazla kişiyi spor yapmaya teşvik etmeleri gerektiği sonucuna varılmıştır.

Anahtar kelimeler: Spor bilimleri, Spora bakış açısı, Spor deneyimi, Kadın sporcular, Sosyo-kültürel etkenler

Understanding the Perspectives of Students Admitted to the Faculty of Sports Sciences on Sports with Various Parameters

Abstract

This study aims to examine the perspectives of the students who are admitted to the Faculty of Sport Sciences with various parameters. The research was carried out using phenomenological design, one of the qualitative research methods. The research group consisted of 15 students from various universities, especially Yozgat Bozok University. Participants were selected from individuals who prefer to do sports. Semi-structured interview technique was used as a data collection tool. The interviews aimed to understand the students' perspectives on sport and the effects of sport on cultural, social and mental health. The results of the study show that sport experiences, cultural structure, gender, socio-economic status and health awareness shape students' attitudes towards sport. Students stated that their past sport experiences helped them to better understand the benefits of sport on health, social interaction and personal development. Furthermore, the representation of female athletes in sport and the challenges they face point to the need for a review of sport policies and society's attitudes.

Participants emphasised the positive effects of sport such as stress management, increasing self-confidence and providing social interaction. The research revealed that the differences between local and national sport culture require a reassessment of sport policies. As a result, it was concluded that educational institutions and sport policies should encourage more people to do sport by increasing the social effects of sport.

Keywords: Sport sciences, Sport perspective, Sport experience, Female athletes, Socio-cultural factors

GİRİŞ

Spor, toplumların kültürel birikimlerinde önemli bir paya sahip olup, bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Spor kişisel olarak yapılacağı gibi belli kurum ve kuruluşlar dâhilinde de yapılmaktadır. Bu bağlamda spor bilimleri fakülteleri bireylerin profesyonelce gelişmelerine olanak sağlamayan eğitim kurumlarındandır. Bu fakültelerde eğitim gören öğrenciler, yalnızca sporun teknik ve bilimsel yönlerini değil, aynı zamanda sporun toplumsal etkilerini de anlamaya çalışmaktadır. Sporun kişiler üzerine olan etkisini incelemek ve süreç içerisinde bireyde meydana getirdiği değişimleri analiz etmek eğitim süreçleri ve mesleki kariyerleri açısından hayati öneme sahip olmuştur.

Spor bilimleri fakülteleri, sporun bireye olan faydasına ek olarak psikolojik gereksinimleri, demografik özellikleri ve geçmiş spor deneyimleri ile ilgilenecek daha geniş bilimsel çerçeve oturtmaktadır. Spor bireylerin eğitim süreçlerini, sosyal etkileşimlerini ve gelecekteki mesleklerini seçmesi ve bu meslek branşlarında başarılı olup hayata işlerine farklı bir perspektifte bakmaları açısından önemli bir yere sahiptir. Öğrencilerin geçmiş spor deneyimleri, onların spora bakış açılarını belirlemede kritik bir rol oynamaktadır. Daha önce spor yapmış olan bireylerin spora yönelik tutumları genellikle daha olumlu olmakta; sporun faydalarını daha iyi kavramakta ve sosyal yönlerini daha fazla önemsemektedirler. Bu durum, öğrencilerin karar alma süreçlerinde etkili olmaktadır. Bu açıdan, spor bilimleri fakültelerinin, öğrencilere spor deneyimlerini zenginleştirecek olanaklar sunması, onların spora karşı duydukları ilgiyi artıracak ve gelecekteki mesleki başarılarına farklı bakış açısından bakmalarına katkıda bulunacaktır.

Üniversitede öğrenim gören öğrencilerin spora bakış açısını belirleyen parametreler kültürel yapı, cinsiyet, yaş, spor geçmişi, dini ritüeller, sosyo-ekonomik durum, sağlık bilinci ve akademik hedefler gibi çeşitli başlıklarda ele alınmaktadır.

Toplumların kültürel değerleri, spor seçimlerini şekillendiren en önemli faktörlerden biridir. Bazı kültürlerde takım sporları, örneğin futbol, büyük bir tutkuyla takip edilirken, diğer kültürlerde bireysel sporlar daha yaygındır. Japonya'da geleneksel dövüş sanatları sporun ayrılmaz bir parçası olarak görülürken, Batı ülkelerinde gençler arasında futbol ve basketbol gibi sporlar daha popülerdir (Koçak, 2014). Bu farklılıklar, gençlerin spora bakış açısına doğrudan yansır ve sporun birey üzerindeki etkisini belirler.

Spor seçimi ve spor yapma sıklığı, cinsiyetle yakından ilişkilidir. İstatistikler, erkeklerin genellikle futbol veya basketbol gibi takım sporlarına daha fazla katıldığını göstermektedir. Kadınlar ise fitness, yoga gibi bireysel sporlara daha fazla ilgi duyarlar. Ancak, son yıllarda kadınların spora katılımını artırmaya yönelik politikalar sayesinde, kadınların spor algısı değişmekte ve daha çeşitli spor dallarına yönelme eğilimi görülmektedir (Özkarslı, 2023).

Bireylerin spora bakış açısı, yaşları ilerledikçe değişir. Gençler için spor, arkadaşlarıyla vakit geçirme, rekabet etme ve eğlenme anlamına gelirken, yetişkinler için spor, sağlıklı bir yaşam sürmek, stresi azaltmak ve fiziksel formda kalmak için önemli bir araçtır. Bu nedenle gençler genellikle okul spor takımlarında veya sokakta top oynarken, yetişkinler daha çok düzenli egzersiz programlarına ve sağlıklı yaşam aktivitelerine yönelirler (Yıldız ve Aydın, 2020).

Çocuklukta spor yapmaya başlayan bireyler ile başlamayanlar arasında spor yapma alışkanlığı konusunda belirgin farklılıklar görülür. Lise yıllarında düzenli olarak spor yapan bireyler, yetişkinlikte de aktif bir yaşam sürmeyi tercih ederken, çocukluk döneminde spor yapmayan bireyler yetişkinlikte spora başlamakta daha zorlanabilirler. Bu durum, erken yaşta kazanılan spor deneyiminin, bireyde spor yapmaya yönelik olumlu bir tutum geliştirdiğini ve yaşam boyu spor yapma alışkanlığını desteklediğini göstermektedir (Karataş, 2018).

Din ve spor arasındaki ilişki, farklı dinlerde farklı şekillerde ortaya çıkar. İslam gibi bazı dinlerde, dini ritüeller spor faaliyetlerine katılımı sınırlayabilirken, Hinduizm ve Budizm gibi dinlerde spor, dini uygulamaların bir parçası olarak görülür. Örneğin, İslam'da oruç tutan bir sporcu, antrenmanlarını buna göre ayarlamak zorunda kalırken, yoga yapan bir Hindu veya Budist için spor, meditasyon ve ruhsal gelişimin bir aracıdır (Koçak, 2014).

Bireylerin spora erişimi, büyük ölçüde ekonomik durumlarına bağlıdır. Yüksek gelirli bireyler, spor salonları, özel antrenörler ve pahalı spor ekipmanlarına kolayca ulaşabilirler. Bu sayede tenis, golf gibi maliyetli sporları yapabilirler. Ancak düşük gelirli bireyler için spor yapmak, genellikle ücretsiz veya düşük maliyetli alternatifleri bulmayı gerektirir. Parklarda koşmak, yürüyüş yapmak gibi etkinlikler, düşük gelirli bireyler için daha erişilebilir spor seçenekleridir (Özkarslı, 2023).

Sağlık bilinci, spor yapma motivasyonunda önemli bir rol oynar. Sağlıklı yaşam konusunda farkındalığı yüksek olan kişiler, sporun sadece fiziksel görünümü değil, aynı zamanda genel sağlığı iyileştirdiğini bilirler. Bu nedenle, bu kişiler sporu bir zorunluluk değil, bir yaşam tarzı olarak görürler. Öte yandan, sağlık bilinci düşük olan kişiler, sporu genellikle kısa süreli bir hedef (örneğin, kilo vermek) için yaparlar ve bu nedenle düzenli olarak spor yapma konusunda zorlanabilirler (Yıldız ve Aydın, 2020).

Akademik hedefleri olan öğrenciler için zaman yönetimi büyük önem taşır. Bu nedenle, çoğu öğrenci ders çalışmaya daha çok zaman ayırarak spor yapmayı ikinci plana atabilir. Ancak, yapılan araştırmalar sporun öğrenme becerilerini geliştirdiğini, stresi azalttığını ve konsantrasyonu artırdığını göstermektedir. Bu nedenle, bazı öğrenciler akademik başarılarını desteklemek amacıyla sporu bir araç olarak kullanır. Yoğun bir ders programına sahip bir öğrenci, düzenli olarak spor yaparak hem fiziksel sağlığını korur hem de zihinsel performansını artırır (Koçak, 2014; Özkarslı, 2023).

Bu çalışma, üniversite öğrencileri örneğinde spor bilincinin yapısal ve işlevsel boyutlarını ortaya koyarak, sporun bireysel gelişim ve toplumsal yaşam üzerindeki etkisini nicel ve nitel yöntemlerle incelemeyi hedeflemektedir. Öğrencilerin sporla ilgili tutumları, davranışları ve inançları, demografik ve sosyoekonomik değişkenler ile ilişkili olarak analiz edilecektir. Elde edilecek bulgular, spor bilimleri alanındaki teorik çerçeveleri zenginleştirecek ve spor eğitimi, spor politikaları ve spor yönetimi alanlarında yeni perspektifler sunacaktır. Bu sayede, sporun bireylerin yaşam kalitelerini artırmada ve toplumların sürdürülebilir kalkınmasına katkı sağlamadaki rolü daha iyi anlaşılacak ve gelecekteki çalışmalar için önemli bir temel oluşturulacaktır. Bu tür analizler, gelecekteki eğitim ve politikalar için yol gösterici olacak; spor bilimleri öğrencilerinin toplumun spora olan bakış açısına katkı sağlayabilecekleri alanları belirlemek açısından önemli veriler sunacaktır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Çalışmada, nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik desen kullanılmıştır. Fenomenolojik araştırmalarda gündelik yaşamda farkında olunan ancak hakkında derinlemesine ve ayrıntılı bilgi, görüş, anlayış ya da kavrayış sahibi olunmayan olgulara odaklanma söz konusudur (Yıldırım ve Şimşek, 2013).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu; Yozgat Bozok Üniversitesi öğrencileri başta olmak üzere çeşitli üniversite öğrencilerinden oluşan 15 üyeden oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunun belirlenmesinde, amaçlı örneklem yöntemlerinden benzeşik örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Dolayısıyla tüm katılımcılar özel spor salonunda spor yapmayı tercih eden üyelerdir. Katılımcılara çalışma ile ilgili olarak ayrıntılı bilgi verilmiş, çalışma gönüllü katılımcılar ile yürütülmüştür. Elde edilen verilerin sadece bilimsel amaçlı kullanılacağı ifade edilmiştir. Görüşmeler esnasında veri kaybını aza indirmek amacıyla sorulara yazılı cevap verecek şekilde uygulanmıştır. Soruların cevaplanması yaklaşık olarak 12-15 dk. arasında değişmiştir.

Veri Toplama Aracı

Veri toplama tekniği olarak yarı-yapılandırılmış görüşme kullanılmıştır. Araştırmada yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinin kullanılmasının amacı, katılımcıların vermiş oldukları cevaplara ek sorular sorarak konuyu derinlemesine incelemektir. Görüşme ve açık uçlu sorular nitel araştırmada kullanılan en yaygın veri toplama yöntemlerinden birisidir. Bunun nedeni, konuşmayı temel alarak, katılımcıların duygularını, düşüncelerini ve deneyimlerini ortaya çıkarmada güçlü olmasıdır.

Görüşmeler salon üyeleri ile bireysel olarak ve toplam 10 defa yapılmıştır. Görüşmeler Kınalı Hasan Kız Yurdunda Genciz biz ofis mekânında 01.10.2024 ile 01.11.2024 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerin süresi 12-15 dakika arasında değişmektedir.

Görüşme soruları hazırlanırken öncelikle alan yazın taraması yapılmıştır. Alan yazındaki bilgiler ışığında görüşme soruları oluşturulmuştur. Bu görüşme soruları alan uzmanları görüşüne sunulmuştur. Alan uzmanlarının önerileri doğrultusunda gerekli düzeltmeler yapıp son hali verilmiştir.

Görüşmede katılımcılara genel olarak şu sorular yöneltilmiştir;

Tablo 1: Görüşmede katılımcılara genel olarak şu sorular yöneltilmiştir

Sorular
1.Spor bilimleri eğitimi almaya karar vermenizdeki en önemli etkenler nelerdir?
2.Sporun sosyal ve kültürel bir etkinlik olarak rolü hakkında ne düşünüyorsunuz?
3.Eğitiminiz sırasında spesifik alanlara yönelmek istiyorsunuz (örnek; antrenörlük, spor yönetimi, spor psikolojisi)?
4.Sporun mental sağlık üzerindeki etkileri hakkında ne düşünüyorsunuz?
5.Yerel spor kültürü ile ulusal ve uluslararası spor kültürü arasındaki farklar sizce nelerdir?
6.Gelecekte spor yönetimi ve eğitiminin nasıl evrileceğini öngörüyorsunuz?

BULGULAR

Çalışma kapsamında görüşülen kişilere sorular görülmektedir (Tablo 1).

Soru 1: Spor bilimleri eğitimi almaya karar vermenizdeki en önemli etkenler nelerdir?

1K: Küçüklüğümde babamın zoruyla gittiğim sporu sonrasında severek yaptığım için bu bölümü seçtim.

2K:Futbolcu olmayı ve sporla ilgilenmeyi çok sevdiğim için ve benim için çocukluktan gelen bir sevgi olduğu için sporu seçtim.

3K:Sporcu performansını artırmak, sağlıklı yaşama teşvik etmek, spor etkinliklerin yöneltmek için ve bilgilerimi daha donanımlı hale getirmek için.

4K:Annemin zoruyla küçükken başladığım sporu daha sonra severek yaptığım için spor eğitimi alıp kendimi geliştirmek istediğim için seçtim.

5K:Öğrencileri öğrenim gördükleri bölümlerde temel bilgi ve becerilerle donatmak, alanımızla ilgili her düzeyde bilimsel çalışmalar yapabilecek seviyeye gelmek, öğrenim sonucumuzda elde ettiğimiz bilgi ve becerilerimizle kendi alanımızda toplumun gelişiminde kullanmak için seçtim.

6K:Sporcu performansını arttırmak sağlıklı yaşama teşvik etmek spor etkinliklerini eğlenceli hale dönüştürmek gelecekteki çocukları örnek olabilecek seviyede bilgiye sahip olmak en önemli etkidir.

7K:Ortaokula başladığımda elime hentbol topunu almamla başladı spora ilgilim bunu devam ettirmek için çok çabaladım ve spora olan becerme buradan başladı.

8K:Beden eğitimi öğretmenim tarafımdan teşvik edildim yeteneğimi fark etmesi beni sporla tanıştırmaya en önemli etken oldu.

9K:Savaşçı kimliğim spor ile süslemek istedim o yüzden bu bölüme geldim.

10K: Küçüklükten itibaren spora karşı bir uyumum oldu spor benim fiziken ve duygusal yönden uygunluğum olan bir alan olduğu için spor eğitimi almak istedim.

11K: Sporcu kimliğimi daha iyiye taşımak ve donanımlı hale gelmek yeterli düzeyde bilgi sahibi olmak.

12K:Çocukluğumdan belli spora olan ilgilim vardı yüzden eğitim almak istedim.

13K:İlk sporla tanışmam 2012 yılında ailemin teşvik etmesi ile oldu sonrasında maçlarda elde ettiğim başarı has almama hayattan doyum almama sebep olunca sevdiğimi fark ettim ve spor üzerine eğitim almaya karar vermemde en önemli etkenler oldu.

14K:Futbol hayatımı daha iyi bir seviyeye getirmek için ve daha bilgili ve donanımlı hale gelmek için bu bölümü seçtim.

15K: Spor bilimleri alanında eğitim almamdaki en büyük etken küçük yaşlardan itibaren fiziksel aktivitenin ve sporun içinde olmam diyebilirim ve içinde bulunduğum bu camianın akademik ve bilimsel anlamda desteklemek ve sporcular yetiştirmek istemem en büyük etkenler.

Soru 2: Sporun sosyal ve kültürel bir etkinlik olarak rolü hakkında ne düşünüyorsunuz?

1K:Grup çalışmalarını kolaylaştırmak, dayanışmayı sağlamak, bireyi toplumun üyeliğini kazanması olan sosyalleşmesinden sporun rolü büyüktür.

2K: ikili ilişkilerde kendimi daha iyi etmemi sağlıyor.

3K: Spor bireylerin hayatına olumlu değişimlere katkı sağlarken toplumda sağlıklı bir yapıya da kavuşmasında diğer sosyal kurumlarla ilişki bütünlüğünü çağdaşlaşması ve gelişmesine katkı sağlayan bir sosyal olgu olduğunu düşünüyorum.

4K: Sporun benim hayatımı düzene soktuğunu düşünüyorum. İkili ilişkilerimde bir sorun veya sıkıntı olduğunda daha sakin bir şekilde karşılamamı sağlıyor.

5K: Kendimi ve çevremi daha sağlıklı bir şekilde tanımama ve güzel kararlar almamı sağladı.

6K: Sporun toplumumuzun hem sağlıklı yaşamı hem de zihinsel gelişimi hakkında önemli role sahiptir. Spor ile toplumumuz daha da gelişip çağdaşlaşarak geleceği katkı sağlayacağını düşünüyorum.,

7K: İletişimi güçlendirmek grup çalışmasını arttırmak ve güçlü bağ kurmak.

8K: İnsanlar arasında sosyalleşmeyi güçlendirir ve insanlar arasındaki bağı güçlendirir.

9K: Sporculara toplumsal saygı duyulduğunu düşünüyorum. Sevildikleri için fikirlerine daha çok önem verildiğini düşünüyorum.

10K: Sporun bana iyi yönü sosyalleşmemi sağladı özgüvensiz bir kızdım spora gittim övgüler ve başarılar aldım. İnsanların bana bakış açıları değişti ve benimle aktiviteler yapmaya başladılar. Sosyalleşmeme destek oldular.

11K: Spor bana sosyalleşmeyi ve toplum içinde özgüvenli olmayı, kendimi iyi ifade edebilmeyi öğretti. Toplum içinde değer verilen ve saygı duyulan birisi oldum.

12K: Spor bana özgüven ve iletişim yeteneği sağladı. Empati kurmayı ve sosyalleşmeyi öğrendim. Arkadaşlarımla daha sağlıklı ortamlar kurmamı sağladı.

13K: Sosyal olarak birçok arkadaş çevresi oluşturmamı ve sağlam dostluklar kurmamı sağladı. Maçlara katılmam hem sosyal anlamda hem kültürel anlamda gelişimime katkı sağladı.

14K: Sosyalleşmeyi sağlamak ve dayanışmayı geliştirmek için sporun çok büyük önemi olduğunu düşünüyorum.

15K:Sporun sadece fiziksel bir aktivite olmadığına inanıyorum ve içinde de bulunduğu toplumun dokusunu, yapısına işlemiş bir olgu olduğunu düşünüyorum sosyalleşme sosyal kimlik ve stres anlamında vazgeçilmez bir araçtır ve farkındalık anlamında bunun farkına varmaları onları daha iyi bir seviyeye götüreceğine de inanıyorum.

Soru 3: Eğitiminiz sırasında spesifik alanlara yönelmek istiyorsunuz (örnek; antrenörlük, spor yönetimi, spor psikolojisi)?

1K:Antrenörlük bölümüne yönelmek istiyorum. Mesleğimde iyi ve dürüst olacağımı düşünüyorum.

2K:Spor bilimleri antrenörlük öğrencisiyim. Sporcu olmamın beni birçok açıdan geliştirmesiyle birlikte mezun olduktan sonra bunun katkısı ile POMEM

3K:Yöneticilik yapmayı düşünüyorum. Liderlik özelliğimi burada kullanmak istiyorum.

4K:Fitness salonu açıp bu alanda hem öğrenip hem de öğretmek istiyorum yani yönetici ve aynı zamanda antrenörlük yapmayı düşünüyorum.

5K:Antrenörlük yapmayı düşünüyorum. Spor bilgimi birilerine aktarmak beni mutlu ediyor.

6K:Besyo okuyorum ama ilerde polis olmak istiyorum bu yüzden spor ile bağdaştırarak fiziki yönden hazırlık yapmış oluyorum.

7K:Önceliğim beden eğitimi öğretmenini olmak bu alanda kendimi geliştirip öğrencilere daha verimli olmak.

8K:Antrenörlük bölümünde okumaktayım. Okul sonrasında antrenörlük yapmayı düşünüyorum. Bu bölümde ilerleyeceğim ve bana katkı sağlayacağını düşünüyorum.

9K:Spor yönetimi bölümünde okuyorum bu bölümde güzel katkılar elde edebilirsem devam etmeyi düşünüyorum. Eğer istediğim başarıya ulaşamazsam antrenörlük bölümüne yönelmeyi düşünüyorum.

10K:Futbol branşın da ilerlemeyi istiyorum ve iyi bir futbolcu olmak için daha çok çabalamayı ve sevdiğim işi yapmaktan zevk alacağımı düşünüyorum.

11K:Antrenör olarak devam etmeyi düşünüyorum şuanda da bu branşta belgeler eğitimler alıyorum. Adil ve dürüst bir antrenör olmayı düşünüyorum.

12K:Antrenörlük yapmayı düşünüyorum çünkü yaptığım spor dalının içerisinde gelerek ve rol model olarak bu zamana kadar öğrendiklerimi öğrencilerime aktarmayı düşünüyorum.

13K:Voleybol branşında ilerlemeyi düşünüyorum hem oyuncu hem antrenör olmayı düşünüyorum.

14K:Antrenörlük alanına yönelmek istiyorum. İyi bir antrenör ve sporcu olacağımı düşünüyorum. Bu bölümü de antrenör olacağım için seçtim.

15K: Uzun yıllardır spor alanında eğitimler alıyorum ve spor psikolojisi anlamında kendimi geliştirmek istiyorum.

Soru 4: Sporun mental sağlık üzerindeki etkileri hakkında ne düşünüyorsunuz?

1K:Empati yapmayı ve daha rahat iletişim kurmayı sağladı.

2K:Düzenli spor yapan kişi olarak sporun stresimi azalttığını ve beynimizin oksijen miktarını arttırmakta ve aynı zamanda hafızamızı güçlendirdiğini düşünüyorum. Kalp damar sağlığı, kas kuvveti, dayanıklılık, esneklik ve beden bütünlüğüne dair olumlu gelişmelerin olduğunu düşünüyorum.

3K:Spor benim psikolojimi, kafamı rahatlattığını düşünüyorum. Spor yaptıkça kafamın doluluğunun gittiğini düşünüyorum.

4K:Spor benim sinirimi, öfkemi toparladığını spor yapmaktan çok zevk aldığımı düşünüyorum.

5K:Spor eğer düzenli bir şekilde yapılır ise fiziksel gelişimi sağlar, kalp damar tıkanıklığı varsa katkısı olumlu yönde olur. Fiziksel zihinsel ve sağlıklı bir görünüm elde ederiz. Vücudumuzda katkıda bulunur.

6K:Düzenli spor yaptığım için karşılaştığım zor durumlarda, baskı altında kalmadan strese girmeden olaylarla daha sakin karşılayabiliyorum.

7K:Kendimi spor yapınca daha dinç, daha verimli uyku almış biri olarak buluyorum. Kendim daha sağlıklı hissediyorum.

8K:Spor insan ömrünü uzatır ve insanın zihinsel ve psikolojik olarakta fayda sağlar ve mutlu olmasına yardımcı olur.

9K: Sporun vücudumuzu dinç tuttuğunu ve sağlık açısından faydalı olduğunu düşünüyorum.

10K:Spor yapınca kendimi özgüvenli ve mutlu hissediyorum. Ailemi gururlandırdığımı düşünüyorum. Bu durumda mental sağlığıma motive olup mutlu ve huzurlu olmamı sağlıyor.

11K:Spor yapınca kendimi daha enerjik daha dinç olarak görüyorum bu durum ben çok mutlu hissettiriyor. Sağlık açısından da daha sağlıklı olduğumu düşünüyorum.

12K:Spor yapınca karşılaştığım zorluklarla depresyona ve üzüntüye daha sağlıklı atlattığımı düşünüyorum.

13K:Spor tamamen motivasyon ister mental sağlık içinde spor etkili baya çöküşler yaşasak da çabuk toplanmamızı sağlıyor.

14K:Düzenl bir spor yaptığım için çok fazla üzüntü ve depresyona girmiyorum mental sağlığımıza katkısı büyük.

15K: Uzun yıllardır spor alanında eğitimler alıyorum ve spor psikolojisi anlamında kendimi geliştirmek istiyorum ve sporun sadece fiziksel bir eylem olmadığını düşünüyorum her zaman mental ve psikolojik anlamda da bir savaş olduğunu düşünüyorum bu yüzden kendim bu alanda kendimi geliştirmek istiyorum.

Soru 5: Yerel spor kültürü ile ulusal ve uluslararası spor kültürü arasındaki farklar sizce nelerdir?

1K:Ülkemizde sporun çok fazla desteklenmediğini ulusal ve uluslararası düzeyde yeterince destek gördüğünü düşünüyorum.

2K:Yerel spor kültürümüzü çok kapsamlı bulmuyorum her branşta yoğunluk yok uluslararası sporlarda daha kapsamlı çalışmalar görüyorum genel olarak.

3K:Türkiye’de sporun yetersiz olduğunu düşünüyorum diğer ülkeler daha gelişmiş spor faaliyetleri daha gelişmiştir. Türkiye’de spor alanında yetersiz başarılarımız olduğunu düşünüyorum.

4K:Türkiye’de sportif faaliyetlerin yeterli düzeye olmadığını düşünüyorum ama diğer ülkeler de daha yeterli daha donanımlı olduğunu ve başarılı olduğunu düşünüyorum.

5K:Türkiye ‘de sportif faaliyetlerin yetersiz olduğunu düşünüyorum. Diğer ülkelerde daha gelişmiş bir avantaj sağlamaktadır ve bu yüzden Türkiye’de spor alanında yeterli başarılarımızın olmadığını düşünüyorum.

6K:Ülkemizde sporun daha iyi gelişmesi gerektiğini düşünüyorum çünkü diğer ülkeler bizden daha donanımlı ve daha bilgili başarıya daha yakın olduklarını biliyoruz.

7K:Her bransa yeteri kadar önem verilmiyor ve bütçe çok yanlış planlanıyor. Yetenek tarama testi daha çok ve her bölgeyi kapsayacak şekilde olmalı ve veriler kullanılmalı.

8K:Yerel Spor: Biz sporu severek veya sevdirek yaptırdığımızı düşünüyorum. Ama yabancılarda mesela Çinlilerde antrenmanlar çok ağır ve akıl işi olmayacak kadar işkence yapılır gibi yapılıyor ama bizde öncelik birey oluyor. Başarı değil başarı için her şey mübah diyen zihniyetlere karşı bizde bireye değer veriyor. Hem fiziksel hem psikolojik olarak zarar görmeyeceği şekilde antrenmanlar yapılıyor.

9K:Yerel kültürel kendi ülkemizde spor sevilerek aşılanıyor ama yabancılarda öyle olduğunu düşünmüyorum. Uluslararası camiaya da spora yatırım fazla iken bizde maalesef hala yeterli değil.

10K:Türkiye’de spor hak ettiği değeri görmediğini düşünüyorum. Diğer ülkelerde ise sporun daha fazla değer gördüğünü düşünüyorum. Teknolojik ve maddi farlar bulunuyor.

11K:Türkiye’de çok nazik ve kibar bir spor kültürü veya dil olduğunu düşünüyorum ama diğer ülkelerde daha sert ve kaba bir dil olduğunu düşünüyorum.

12K:Ülkemizde sporun yeterli düzeyde olmadığını ve yeterince gelişmediğimizi düşünüyorum ve bu yüzden ulusal anlamda başarı elde edemediğimizi düşünüyorum.

13K:Türkiye’de sporun daha rahat ve salık bir şekilde yapıldığını düşünüyorum diğer ülkelerde ise daha sıkı ve disiplinli olduğunu düşünüyorum.

14K: Spor, sadece fiziksel bir aktivite değil, aynı zamanda bir kültür, bir yaşam tarzıdır. Bu nedenle, sporun farklı coğrafyalarda ve farklı toplumlarda farklı şekillerde ifade edilmesi ve benimsenmesi oldukça doğaldır. Yerel, ulusal ve uluslararası spor kültürleri arasındaki farklar, bu farklılıkların bir sonucudur.

15K: Farkları; spor kültürleri, içinde bulundukları coğrafya, tarih ve sosyal yapıdan etkilenecek farklılaşır. Yerel, ulusal ve uluslararası spor kültürleri arasındaki farklar, sporun sadece fiziksel bir aktivite değil, aynı zamanda kültürel, sosyal ve ekonomik bir olgu olduğunu göstermektedir.

Soru 6: Gelecekte spor yönetimi ve eğitiminin nasıl evrileceğini öngörüyorsunuz?

1K:Gelecekte sporun daha iyi yerlere geleceğini düşünüyorum ve iyi başarılar elde edeceğimizi düşünüyorum.

2K:Şuan için yeterli düzeyde olmadığımızı ve daha fazla eğitim almamız gerektiğini düşünüyorum. Donanımlı olmazsak iş hayatımızda zorlanacağımızı ve eğitim anlamında faydalı olamayacağız.

3K:Gelecekte şimdiki spor başarılarımızdan kat kat daha fazla başarılar ekleyeceğimizi düşünüyorum.

4K:Gelecekte Türkiye’nin hak ettiği değere ulaşacağını sporun biraz daha önde tutulacağını düşünüyorum.

5K:Gelecekte sporun da sporcuların da pek önemi kalmayacağını duyulan saygının azalacağını düşünüyorum. Tam ters olursa mutlu olacağız ama üniversitelerden de gördüğümüz kadarıyla verilen değerler azalıyor. Milli sporcuların adı duyulmaz başarıları görülmez olan bir ülkede ben sporun iyi bir yere evirileceğini düşünmüyorum gelecek pek iç açısı değil.

6K:Gelecekte sporun antrenörlük ve futbol da yoğunlaşacağını birçok branşın geri plana atılacağını düşünüyorum.

7K: Eskiden daha çok spor semineri yoktu am şuan eskisi gibi değil daha çok salonlarımız var ve eğitimler çoğunlukta iyi yönde bir evrilme yaşıyoruz.

8K:Daha çok önem verilmeli ve üstünde durulmalı yoksa ülkemizde spor denen kavram çok yanlış anlaşılacak ya da tamamen yok olan bir geleceğe evriliyor.

9K:Şuan için çok iyi bir evrimle var salonlar imkânlar gün geçtikçe artıyor maddi destek esirgenmedikçe de iyi yönde evirilecek gibi.

10K:Yeterl düzeyde eğitim aldığımızda gelişimin daha iyi olacağını düşünüyorum.

11K:Gelişim sağlanacağını düşünüyorum gelecekte Türkiye adına başka ülkelerde başarı elde edeceğimizi ve şuan ki durumumuzun kat kat üstüne koyacağımızı düşünüyorum.

12K:Gelecekte spor daha iyi yerlere geleceğin her alanda daha başarılı olacağını düşünüyorum.

13K:Gelecekte spor yönetiminin daha çok destek göreceğini düşünüyorum.

14K: Gelişim sağlanacağını düşünüyorum her şeyin gelişebileceğine inandığım için sporun gelişeceğini düşünmüyorum.

15K: Özellikle spor teknolojisi üzerine akademik anlamda çalışmalar yapan bir öğrenci olarak günümüz dünyasında teknolojik anlamdaki gelişmeler sporu da kendini göstermeye başladı bunu kabul etmeliyiz. Veri analizi, sportif performans ve sakatlıkların önlenmesi, kişisel spor antrenmanlarının planlanması anlamında teknoloji iyice kendini göstermeye başladı bende teknolojinin de bu doğrultuda ilerleyeceğini düşünüyorum.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin spora bakış açılarını çeşitli parametreler ışığında incelemeyi hedeflemiştir. Araştırma bulguları, öğrencilerin sporla olan ilişkilerinin birçok faktörden etkilendiğini ortaya koymaktadır. Özellikle, geçmiş spor deneyimlerinin, kültürel yapıların, cinsiyetin, yaşın, dini ritüellerin, sosyo-ekonomik durumların, sağlık bilincinin ve akademik hedeflerin öğrencilerin sporla ilgili tutumlarını şekillendirdiği belirlenmiştir.

Araştırma sonuçları, geçmiş spor deneyiminin, bireylerin spora yönelik tutumlarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Spor yapmış bireyler, sporun sağlık, sosyal etkileşim ve kişisel gelişim üzerindeki faydalarını daha iyi kavrayarak spora daha olumlu bir yaklaşım sergilemektedir. Bu durum, spor bilimleri fakültelerinin öğrencilere sunduğu imkanların ve deneyimlerin önemini vurgulamaktadır. Eğitim kurumlarının, öğrencilere spor deneyimlerini zenginleştirecek programlar sunmaları, onların spora olan ilgilerini artırmakta ve mesleki

başarılarına katkıda bulunmaktadır.

Çalışmada, kadın sporcuların spora katılımı da önemle ele alınmıştır. Kadınların spor alanındaki temsili ve karşılaştıkları zorluklar, spor politikalarının ve toplumun genel tutumlarının gözden geçirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Özkarslı (2023) ve Sabo ve Veliz (2021) gibi çalışmalar, kadınların spor alanındaki güçlenmesini ve toplumsal cinsiyet eşitliği bağlamında sporun rolünü vurgulamaktadır. Bu bağlamda, spor bilimleri fakültelerinin, kadın öğrencilerin spor alanında daha fazla yer almasını teşvik edecek stratejiler geliştirmesi gerekmektedir.

Ayrıca, sporun bireylerin zihinsel sağlığı üzerindeki olumlu etkileri, katılımcıların görüşleriyle desteklenmiştir. Sporun stres yönetimi, özgüven artırma ve sosyal etkileşim sağlama gibi önemli rolleri olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, sporun sadece bir fiziksel aktivite olmanın ötesinde, bireylerin psikolojik ve sosyal gelişimlerinde de önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir. Yıldırım ve Şimşek (2013), sporun bireylerin yaşam kalitesini artırma potansiyelini vurgulayarak, spor eğitiminin önemini ortaya koymaktadır.

Çalışmanın bulguları, Türkiye’de spor kültürünün gelişimine yönelik daha fazla desteklenmesi gerektiğini göstermektedir. Yerel spor kültürü ile uluslararası spor kültürü arasındaki farklar, spor politikalarının yeniden değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Özellikle, sporun toplumda yaygınlaştırılması ve herkes için erişilebilir hale getirilmesi, spor bilincinin gelişmesi açısından kritik bir öneme sahiptir.

Sonuç olarak, bu çalışma, spor bilimleri eğitiminin önemi ve sporun toplumsal etkileri üzerine yapılan araştırmaların, gelecekteki eğitim ve politikalar için yol gösterici olacağını vurgulamaktadır. Spor biliminin bireylerin yaşamlarına sağladığı katkıların anlaşılması, toplumda spor yapma alışkanlıklarının yaygınlaştırılması adına stratejilerin geliştirilmesine zemin hazırlayacaktır. Bu nedenle, spor eğitimi alanında daha fazla araştırmaya ve toplumsal duyarlılığa ihtiyaç vardır. Eğitim kurumları, öğrencilerin spor alanındaki potansiyellerini artırmak için gerekli adımları atmalı ve sporun toplumsal bir araç olarak kullanılmasına katkıda bulunmalıdır.

KAYNAKLAR

- Bizić, V. (2022). The importance of sports management and innovation for sport development in special groups of athletes. *FBIM Transactions*.
- Ersoy, Ö., & Avcı, N., (2000). *Özel gereksinimi olan çocuklar ve eğitimleri. Özel eğitim*. YA-PA Yayınları.
- Kiuppis, F. (2018). Inclusion in sport: Disability and participation. *Sport in Society*, 21(1), 4-21.
- Koçak, A. (2014). Spor ve kültür. *Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 45-59.
- Koçak, F. (2014). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları: bir ölçek geliştirme çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 59-69. <https://doi.org/10.1501/Sporm.0000000254>
- MEB (2008). *Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi Bedensel Engelli Bireyler Destek Eğitim Programı*, Ankara.
- Müller, A., & Simons, J. (2020). Women in sports: Breaking barriers and building communities. *International Review for the Sociology of Sport*, 55(2), 145-162.
- Özer, D. (2001). *Engelliler için beden eğitimi ve spor*. Ankara: Nobel Yayınları.

- Özgür, İ. (2008). *Engelli çocuklar ve eğitimi, özel eğitim*. Adana: Karahan Kitabevi.
- Özkarslı, S. (2023). Sporun kadınlar üzerindeki etkisi: Katılım ve tutumlar. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 5(3), 123-138.
- Özsoy, Y., Özyürek, M., & Eripek, S. (2002). *Özel eğitime muhtaç çocuklar özel eğitime giriş* (12. baskı). Kartepe Yayınları.
- Öztürk, M. (2011). *Türkiye’de engelli gerçeği*. İstanbul: MUSİAD cep kitapları.
- Sabo, D., & Veliz, P. (2021). The impact of sport on women's empowerment: A global perspective. *Journal of Sport and Social Issues*, 45(1), 99-117.
- Yavuzer, H. (2000). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.



Bireysel ve Takım Sporları ile Uğraşan Sporcuların Psikolojik Dayanıklılıklarının Ruh Hallerine Etkisinin İncelenmesi

Ali YILDIRIM¹, Tugay YILMAZ², Yunus UĞURLU³

¹Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, <https://orcid.org/0000-0002-7626-5828>

²Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, <https://orcid.org/0000-0003-3335-5361>

³Kilis Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, <https://orcid.org/0000-0003-0182-3730>

To cite this article/ Atıf için:

Yıldırım, A., Yılmaz, T. & Uğurlu, Y. (2025). Bireysel ve takım sporları ile uğraşan sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının ruh hallerine etkisinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 206-219.

Özet

Bu araştırma, Kilis gençlik ve spor il müdürlüğünde aktif olarak spor yapan sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının ruh hallerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma grubunu 61 Kadın 65 Erkek sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Terry ve diğerleri(2003) tarafından geliştirilen Taşpınar (2019) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan Brunel Ruh Hali Ölçeği ve Işık (2016) tarafından geliştirilmiş olan psikolojik dayanıklılık ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen veriler SPSS 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Ölçek puanlarını analiz etmede ise Independent Samples T test kullanılmıştır, ikiden fazla kategorili demografik değişkenlere göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında One Way ANOVA farklılığın kaynağının belirlenmesinde Bonferroni testi kullanılmıştır. Psikolojik dayanıklılık ölçeği ve ruh halleri ölçeği puanları arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson Korelasyon analizinden yararlanılmıştır, kullanılan analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak belirlenmiştir. Araştırma sonucunda; psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutları ve ruh halleri ölçeği alt boyutları arasındaki ilişki pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında cinsiyet ve yaş değişkenlerinde anlamlı bir farklılık bulunurken, branş kategorisi, spor yılı ve branş değişkeninde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Ruh hali durumlarında ise cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunmazken branş kategorisi, yaş, branş değişkeni ve spor yılı değişkenlerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Psikolojik Dayanıklılık, Ruh hali, Spor

Investigation of the Effect of Psychological Resilience of Athletes Engaged in Individual and Team Sports on Their Moods

Abstract

This research was conducted to examine the effect of psychological resilience on the moods of athletes who actively participate in sports in Kilis Youth and Sports Provincial Directorate. The research group consisted of 61 female and 65 male athletes. Personal information form, Brunel Mood Scale developed by Terry et al. (2003) and adapted into Turkish by Taşpınar (2019) and psychological resilience scale developed by Işık (2016) were used as data collection tools. The data obtained as a result of the from research were analyzed using SPSS 25.0 program. Independent Samples T test was used to analyze the scale scores, One Way ANOVA was used to compare the scale scores according to demographic variables with more than two categories, and Bonferroni test was used to determine the source of the difference. Pearson Correlation analysis was used to examine the relationship between the psychological resilience scale and mood scale scores, and the significance level was determined as $p<0.05$ in the analyzes used. As a result of the research; the relationship between the sub-dimensions of the psychological resilience scale and the sub-dimensions of the mood scale was found to be

statistically significant in a positive direction. While there was a significant difference in the gender and age variables in the psychological resilience sub-dimensions, there was no significant difference in the branch category, sport year and branch variable. In mood states, there was no significant difference in terms of gender variable, while a significant difference was found in branch category, age, branch variable and sport year variables.

Keywords: Athlete, Mood, Psychological resilience

GİRİŞ

Yaşadığımız dünyada insanların yaşamlarını sürdürmelerinde en önemli faktörlerden birisi olan sporun insanlara kazandırdıklarını fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden bir bütün olarak incelenmesi daha faydalı olacaktır. İnsanların yaşamlarının her yerinde kendini rahat bir şekilde ifade edebildiği ve psikolojik olarak rahat bir şekilde yaşamını devam ettirebildiği gibi spor alanında da kendi kendisini rahatlıkla ifade edebilmeli ve psikolojik olarak rahat bir ortamın içerisinde olması gerekmektedir. İnsanların kendilerini rahatlıkla ifade edebilecekleri bir ortamın oluşmasında ve insanların bir sosyalleşme sürecinin içerisinde olmaları psiko-sosyal olarak gelişmelerine büyük oranda katkı sağlamaktadır. İnsanların uğraşmış olduğu takım ve bireysel branşların başarıya ulaşmada, kişisel gelişimde ve kendi kendilerine olan güvenin oluşmasında son derece önemli olduğu bilinmektedir. Yapılan takım veya bireysel sporun insanların başarılı olabilmelerinde en önemli yollardan birisi olarak karşımıza çıkmaktadır (Sevinç, 2022). Spor genel olarak ister takım ister bireysel olsun bazı psikolojik durumları ve ruh hallerini içerisinde bulundurmaktadır. Spor ile ilgilenen kişilerin yapmış oldukları sporlar ile ilgili müsabakalarda sergilemiş oldukları mücadeleleri fiziksel, teknik ve taktiksel durumun yanı sıra zihinsel olarak da son derece önemli olduğu görülmektedir. Bu bakımdan spor psikolojisinin incelemesi gereken çok fazla zihinsel olayın olduğu görülmektedir. Geçtiğimiz yakın zamanlarda spor psikolojisinde en çok göze çarpan kavramlardan olan ruh halleri ve psikolojik dayanıklılık olarak görülmektedir (Türkyılmaz, 2019). Spor, bireylerin bedensel, zihinsel, sosyal yönden gelişimlerini ve bunların arasındaki koordinasyonun uyumlu bir şekilde gelişimini sağlayan bir faaliyettir. Bununla birlikte bireye davranışları farklı şekillerde taklit yöntemiyle öğretmek kimlik edinmesine yardımcı olan ve bireye topluma uyumu öğretmesiyle toplumsal fayda sağlayan bir araçtır (Karagüzel, 2019). Spor, bireylerin duygularını beden dili aracılığıyla ifade edebilmesine yardımcı olur. Sportif etkinliklerin yapıldığı ortamlarda gerçekleşen iletişim, bireylerin duygularını kontrol etmesine yardımcı olarak ortamda oluşabilecek olumsuz durumların önüne geçmektedir. İrade hakimiyetini artırır ve aynı zamanda zekanın gelişimine katkı sağlar. Bireyin kişilik gelişimini olumlu yönde etkiler. Mücadele etme ruhunu ortaya çıkartır ve direnme gücünü artırır. Kendisini ifade edebilme ve başarabileceklerini kanıtlama açısından bir fırsat sunmaktadır. Farklı zamanlarda ve bir anda ortaya çıkabilecek durumlar içerisinde uyumlu bir şekilde davranış sergileme, hızlı ve tutarlı bir şekilde karar verme becerisini geliştirir. Bireyin duygu durumunu kontrol altına alabilmesi açısından önemlidir. Sorumluluk alma bilincini oluşturur ve sorumluluk duygusunun gelişimine katkı sağlar. Değişen şartlar ve durumlara karşı bireyin kendini yenilemesine, geliştirmesine imkan sağlar (Hazar, 1996).

Takım sporu olsun bireysel spor olsun fark etmeksizin spor ile uğraşan kişilerin performanslarını iyi bir şekilde sergilemelerinde en önemli faktörlerden birisi psikolojik dayanıklılıktır. Dayanıklılık bireyin tehdit, travma, drama ya da aile, önemli olan sağlık sorunları, mesleki ve mali sıkıntılar vb. önemli olan stres etmenleri karşısında zorlukları ile başa çıkma, dayanıklılık ya da başarılı bir şekilde üstesinden gelebilmek olarak tanımlanmıştır. Psikolojik dayanıklılık kavramını toparlanma gücü başlığı ile de görmekteyiz (Çiçek, 2023). Psikolojik dayanıklılık kavramı spor psikolojisinin incelemesi gereken en önemli konuların içerisinde bulunur iken sporda sadece yeteneğin önemli olmadığı ve başarı için zihinsel dayanıklılığın da yeterli seviyede olması gerektiği bilinmektedir (Küçük ve

Sarıçam, 2015). Jackson, Firtko ve Edenboroung (2007) psikolojik dayanıklılığı kişilerin uyum sağlama, dengelerini sürdürebilme, çevrelerindeki kontrollerini yitirmeme ve olumlu olarak ilerlemelerini sürdürmesi şeklinde tanımlamaktadır. Newman (2005) psikolojik dayanıklılığı bireylerin trajedi, travma, sıkıntı, zorluk ve yaşamlarındaki streslere karşı uyum sağlaması şeklinde tanımlar iken Dyer ve McGuinness (1996) ise insanların yaşamış olduğu sıkıntılardan, zorlu dönemlerin ardından kendi kendilerini toparlamalarını ve geri dönüp yaşamlarına devam ettikleri bir süreç olarak açıklamaktadır. Sporcuların psikolojik olarak iyi veya kötü bir durum da olmaları onların ruh hallerini etkilediği görülmektedir. Ruh hali işlevsel olarak günlük yaşantının içinde devamlı olarak var olan içsel ve dışsal tepkilerimizin sonucunda dış dünyaya yansıttığımız veya yansıtmayı gerçekleştiremediğimiz kimi psikolojik durumlar olarak karşımıza gelmektedir. Bireylerin yaşamlarının her alanında olduğu gibi spor esnasında da karşılaştığı bütün olaylardan etkilenebilmektedir. Bu etkileşim bireylerin ruh hallerini etkilemektedir. Sporcuların ruh hallerini etkileyen psikolojik dayanıklılık düzeyleri ne kadar iyi olur olursa bireylerin ruh hallerine olumlu katkı sağlar ama psikolojik dayanıklılık düzeyleri düşük olan sporcuların ruh hallerine etkisi olumsuz yönde olmaktadır (Özaktaş, 1995). Karageorghis ve Terry (2011)'e göre ruh hali kuvvet ve süre yönünden devamlı değişim içinde olan bazı hislerimiz şeklinde tanımlar iken Doğan ve Şahin (2007) ise olumlu olan duygularımızı ifade etme ve bu duyguları hissetme ile iyimser olma yeteneği şeklinde tanımlamıştır. Spor ile bireyler, kurallara karşı saygı göstermeyi, başarılı başarısız durumları kabullenmeyi ve bu durumların üstesinden gelmeyi, hoşgörü, birlik beraberlik duygularını öğrenir ve gelişimine katkı sağlar. Psikolojik açıdan ise; heyecan, sevgi, korku, üzüntü, öfke, kızgınlık, stres, haz duyma gibi duyguları yaşayarak kendilerine olan güven duygularını daha kolay bir şekilde sağlarlar. Sportif faaliyetlere katılan kişilerde farkında olma, dikkat ve kontrolü sağlama, problemleri daha kolay çözebilme, durum ve şartlara göre bir şeyi üretme ve hayal gücünü kullanma gibi özellikler gelişmektedir (Bulgu, 2013).

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, Kilis gençlik ve spor il müdürlüğünde aktif olarak spor yapan sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının ruh hallerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır.

Araştırmada şu sorulara yanıt aranmıştır;

Sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının ruh hallerine etkisi var mıdır?

Sporcuların cinsiyet değişkeni açısından psikolojik dayanıklılıkları ve ruh hallerinde farklılık var mıdır?

Sporcuların yaş değişkeni açısından psikolojik dayanıklılıkları ve ruh hallerinde farklılık var mıdır?

Sporcuların branş değişkeni açısından psikolojik dayanıklılıkları ve ruh hallerinde farklılık var mıdır?

Sporcuların takım sporu ve bireysel spor değişkeni açısından psikolojik dayanıklılıkları ve ruh hallerinde farklılık var mıdır?

Sporcuların spor yılı değişkeni açısından psikolojik dayanıklılıkları ve ruh hallerinde farklılık var mıdır?

Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Kilis ilinde aktif olarak spor yapan kişiler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Kilis gençlik ve spor il müdürlüğüne bağlı lisanslı sporcular oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmanın bağımsız değişkenleri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formunda sporcuların cinsiyeti, yaşları, branşları, uğraştıkları branşların takım sporumu yoksa ferdi spor mu olduğu ve kaç yıldır spor yaptıkları ile ilgili sorular yer almaktadır.

Brunel Ruh Hali Ölçeği:

Çalışmamıza katılan sporcuların ruh halleri yanıtlarını tespit etmek için Brunel Ruh Hali Ölçeği kullanılmıştır. Terry ve diğerlerinin (2003) destekleri ile geliştirilen ve kısa adı ile BRUMS olan ölçek POMS-Ergenlerden esinlenilmesi sonucu geliştirildiği bilinmektedir (Taşpınar, 2019). Brunel Ruh Hali Ölçeği 5'li likert (1: hiç değil, 2: biraz, 3: orta derece, 4: oldukça, 5: son derece) tiptedir. Brunel Ruh Hali Ölçeği 24 madde ve 6 alt boyuttan oluşur iken Türkçeye uyarlanma çalışmasından sonra 19 soru ve 4 alt boyut (1: Kızgınlık (4, 8, 14, 17), 2: Depresiflik (3, 6, 9, 10, 11, 13, 19), 3: Bitkinlik (2, 5, 7, 16), 4: Dinçlik (1, 12, 15, 18)'tan oluşmaktadır. Araştırmamızda Cronbach alpha katsayısı ölçek genelinde 0.86 olarak tespit edilmiştir.

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği:

Işık (2016) tarafından geliştirilmiş olan psikolojik dayanıklılık ölçeği (PDÖ) kullanılmıştır. Psikolojik dayanıklılık ölçeği 5'li (0: Kesinlikle Katılmıyorum, 1: Katılmıyorum, 2: Kararsızım, 3: Katılıyorum, 4: Kesinlikle Katılıyorum) likert tipte oluşan 21 sorudan ve 3 (1: Meydan Okuma (7, 8, 13, 14, 16, 17), 2: Kendini Adama (1, 2, 3, 5, 6, 18, 21) ve 3: Kontrol (4, 10, 11, 12, 15, 19, 20) alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçekte bulunan 2 ve 15 numaralı sorular ters yönde puanlanmıştır. Ölçekten alınacak puanların yüksek olması çalışmamıza katılan sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olması ile paralellik göstermektedir. Araştırmamızda Cronbach alpha katsayısı ölçek genelinde 0.95 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler IBM SPSS 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Kişisel bilgilerin yüzdelik dağılımının belirlenmesinde frekans analizinden faydalanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Shapiro Wilk normallik testinden yararlanılmıştır. Ölçek puanlarının demografik bilgilere göre değerlendirilmesi ve ölçekler arasındaki ilişkiye bakılmadan önce güvenilirlik analizi yapılmıştır. İki kategorili değişkenlerin incelenmesinde Independent T test kullanılırken, üçten fazla kategorili demografik değişkenlere göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında One Way ANOVA

analizi kullanılmıştır. Brunel Ruh Hali Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson Korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Kullanılan analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Demografik bilgilere ilişkin frekans ve yüzdelik dağılımlar

Değişken	Alt Değişken	f	%
Cinsiyet	Kadın	61	48.4
	Erkek	65	51.6
Yaş	10-13 Yaş	41	32.5
	14-17 Yaş	54	42.9
	18 Yaş ve Üzeri	31	24.6
Branş	Masa Tenisi	50	39.7
	Badminton	19	15.1
	Futbol	38	30.2
	Voleybol	19	15.1
Branş Kategorisi	Takım Sporları	73	57.9
	Bireysel Sporlar	53	42.1
Spor Yılı	1-3 Yıl	41	32.5
	4-6 Yıl	54	42.9
	7 Yıl ve Üzeri	31	24.6

Tablo 1’de katılımcılara yönelik bilgilere yer verilmiştir. Katılımcıların çoğunun Erkek (%51.6) olduğu, yaş değişkeni açısından katılımcıların çoğunluğunun 14-17 Yaş (%42.9) aralığında olduğu görülmektedir. Katılımcıların çoğu takım sporları ile (%57.9) ilgilendiğini belirtmiştir. Katılımcıların %42.09’u 4-6 yıl arasında spor yaptığını belirtmiştir.

Tablo 2. Psikolojik dayanıklılık ve ruh halleri ile ilgili korelasyon analiz sonuçları

		1	2	3	4	5	6	7
1.Meydan Okuma	r	-						
	p							
2.Kendini Adama	r	.870*	-					
	p	.000						
3.Kontrol	r	.868*	.852*	-				
	p	.000	.000					
4.Kızgınlık	r	.415*	.463*	.397*	-			
	p	.000	.000	.000				
5.Depresiflik	r	.284*	.268*	.240*	.711*	-		
	p	.001	.002	.007	.000			
6.Bitkinlik	r	.482*	.524*	.480*	.815*	.823*	-	
	p	.000	.000	.000	.000	.000		
7.Dinçlik	r	.341*	.383*	.321*	.605*	.581*	.678*	-
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	

$p < 0.05$ *

Psikolojik dayanıklılık ile ruh halleri arasındaki ilişki incelendiğinde, Tablo 2’deki korelasyon kat sayıları bulunmuştur. Tablo 2’deki verilere göre, psikolojik dayanıklılık ile ruh halleri arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p \leq 0.05$).

Tablo 3. Psikolojik dayanıklılık ve ruh halleri ölçeği puanlarının cinsiyet değişkeni açısından analizi

t Testi						
Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Meydan Okuma	Kadın	61	4.323	0.641	2.429	0.017
	Erkek	65	3.980	0.910		
Kendini Adama	Kadın	61	4.238	0.638	3.590	0.000

	Erkek	65	3.720	0.958		
Kontrol	Kadın	61	4.224	0.674	3.309	0.001
	Erkek	65	3.753	0.899		
Kızgınlık	Kadın	61	1.663	0.769	-0.066	0.947
	Erkek	65	1.673	0.783		
Depresiflik	Kadın	61	2.131	0.631	0.744	0.459
	Erkek	65	2.051	0.570		
Bitkinlik	Kadın	61	1.635	0.699	-0.901	0.369
	Erkek	65	1.750	0.728		
Dinçlik	Kadın	61	2.036	0.547	-1.629	0.106
	Erkek	65	2.200	0.574		

$p \leq 0.05$

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenlerine göre ruh halleri alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p > 0.05$), psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 4. Psikolojik dayanıklılık ve ruh halleri ölçeği puanlarının branş kategorisi değişkeni açısından analizi

<i>t</i> Testi						
Değişken	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>Ss</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Meydan Okuma	Takım Sporları	73	4.101	0.772	-0.725	0.470
	Bireysel Sporlar	53	4.207	0.856		
Kendini Adama	Takım Sporları	73	3.958	0.850	-0.195	0.845
	Bireysel Sporlar	53	3.989	0.872		
Kontrol	Takım Sporları	73	3.906	0.865	-1.206	0.230
	Bireysel Sporlar	53	4.086	0.774		
Kızgınlık	Takım Sporları	73	1.815	0.865	2.713	0.008
	Bireysel Sporlar	53	1.467	0.573		
Depresiflik	Takım Sporları	73	2.032	0.562	-1.277	0.204
	Bireysel Sporlar	53	2.169	0.643		
Bitkinlik	Takım Sporları	73	1.664	0.678	-0.543	0.589
	Bireysel Sporlar	53	1.735	0.764		
Dinçlik	Takım Sporları	73	2.102	0.610	-0.425	0.672
	Bireysel Sporlar	53	2.146	0.501		

$p \leq 0.05$

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların branş kategorisi değişkenlerine göre psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p > 0.05$), ruh halleri kızgınlık alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 5. Psikolojik dayanıklılık ve ruh halleri ölçeği puanlarının yaş değişkeni açısından analizi

Değişken	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	<i>F</i>	<i>P</i>	Fark
Meydan Okuma	10-13 Yaş	41	4.153	0.605	1.859	0.160	
	14-17 Yaş	54	4.269	0.794			
	18 Yaş ve Üzeri	31	3.921	1.015			
Kedini Adama	10-13 Yaş	41	4.076	0.691	4.918	0.009	1-3
	14-17 Yaş	54	4.124	0.749			
	18 Yaş ve Üzeri	31	3.566	1.095			
Kontrol	10-13 Yaş	41	3.860	0.763	1.191	0.307	
	14-17 Yaş	54	4.111	0.843			
	18 Yaş ve Üzeri	31	3.917	0.882			
Kızgınlık	10-13 Yaş	41	1.463	0.587	2.289	0.106	
	14-17 Yaş	54	1.796	0.774			
	18 Yaş ve Üzeri	31	1.717	0.939			
Depresiflik	10-13 Yaş	41	1.943	0.464	2.589	0.079	
	14-17 Yaş	54	2.219	0.695			

	18 Yaş ve Üzeri	31	2.059	0.543			
Bitkinlik	10-13 Yaş	41	1.524	0.499			
	14-17 Yaş	54	1.722	0.684	2.192	0.116	
	18 Yaş ve Üzeri	31	1.871	0.944			
Dinçlik	10-13 Yaş	41	1.945	0.574			
	14-17 Yaş	54	2.148	0.569	3.884	0.023	1-3
	18 Yaş ve Üzeri	31	2.306	0.490			

$p \leq 0.05$

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların yaş değişkenlerine göre psikolojik dayanıklılık kendini adama alt boyutu ile ruh halleri dinçlik alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 6. Psikolojik dayanıklılık ve ruh halleri ölçeği puanlarının branş değişkeni açısından analizi

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	F	P	Fark
Meydan Okuma	Masa Tenisi	50	4.205	0.606			
	Badminton	19	3.992	1.177	1.150	0.332	
	Futbol	38	4.026	0.825			
	Voleybol	19	4.383	0.783			
Kedini Adama	Masa Tenisi	50	3.914	0.684			
	Badminton	19	4.007	1.089	1.539	0.208	
	Futbol	38	3.845	0.961			
	Voleybol	19	4.338	0.739			
Kontrol	Masa Tenisi	50	3.874	0.679			
	Badminton	19	4.135	0.945	2.925	0.037	3-4
	Futbol	38	3.823	0.957			
	Voleybol	19	4.428	0.652			
Kızgınlık	Masa Tenisi	50	1.510	0.580			
	Badminton	19	1.552	0.766	2.062	0.109	
	Futbol	38	1.796	0.753			
	Voleybol	19	1.947	1.132			
Depresiflik	Masa Tenisi	50	2.060	0.597			
	Badminton	19	2.228	0.714	1.059	0.369	
	Futbol	38	1.991	0.436			
	Voleybol	19	2.228	0.747			
Bitkinlik	Masa Tenisi	50	1.665	0.566			
	Badminton	19	1.842	0.990	.430	0.732	
	Futbol	38	1.631	0.531			
	Voleybol	19	1.750	1.034			
Dinçlik	Masa Tenisi	50	2.090	0.559			
	Badminton	19	2.302	0.517	1.329	0.268	
	Futbol	38	2.019	0.507			
	Voleybol	19	2.223	0.706			

$p \leq 0.05$

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların branş değişkenlerine göre ruh halleri alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p > 0.05$), psikolojik dayanıklılık kontrol alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 7. Psikolojik dayanıklılık ve ruh halleri ölçeği puanlarının spor yılı değişkeni açısından analizi

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	F	P	Fark
Meydan Okuma	1-3 Yıl	41	4.292	0.605			
	4-6 Yıl	54	4.052	0.845	1.059	0.350	
	7 Yıl ve Üzeri	31	4.115	0.959			
Kedini Adama	1-3 Yıl	41	4.083	0.719			
	4-6 Yıl	54	3.986	0.891	1.001	0.370	
	7 Yıl ve Üzeri	31	3.797	0.955			

Kontrol	1-3 Yıl	41	3.996	0.774	0.292	0.748
	4-6 Yıl	54	3.923	0.908		
	7 Yıl ve Üzeri	31	4.064	0.771		
Kızgınlık	1-3 Yıl	41	1.518	0.731	1.607	0.205
	4-6 Yıl	54	1.800	0.719		
	7 Yıl ve Üzeri	31	1.637	0.894		
Depresiflik	1-3 Yıl	41	1.926	0.439	3.451	0.035
	4-6 Yıl	54	2.240	0.700		
	7 Yıl ve Üzeri	31	2.043	0.542		
Bitkinlik	1-3 Yıl	41	1.573	0.570	0.883	0.416
	4-6 Yıl	54	1.745	0.709		
	7 Yıl ve Üzeri	31	1.766	0.877		
Dinçlik	1-3 Yıl	41	2.073	0.497	2.721	0.070
	4-6 Yıl	54	2.041	0.526		
	7 Yıl ve Üzeri	31	2.322	0.674		

p≤0.05

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların spor yılı değişkenlerine göre psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p>0.05$), ruh halleri depresiflik alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının ruh haline etkisinin incelenmesi sonucunda elde edilen bulguların daha önceden yapılmış olan çalışmalar ile karşılaştırılarak bulgu sonuçlarının değerlendirilmesi yapılmıştır. Bu araştırmada farklı değişkenlerin incelenmesi ve birden fazla ölçek kullanılması ile araştırmaya özgün bir değer katılmaya çalışılmıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların psikolojik dayanıklılık ile ruh halleri ölçeği puanları cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde; ruh halleri alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p>0.05$), psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının tamamında kadınlar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu sonuçların ortaya çıkmasında hormonal durumlar, kadın ve erkeklerin üstlenmiş olduğu rollerin etkili olduğunu söyleyebiliriz. Terry vd. (2021) tarafından yapılan çalışma sonucuna göre, kadınlarda gerginlik, yorgunluk ve şaşkınlık puanlarının, erkeklerde ise öfke ve dinçlik puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Karademir ve Açıık (2019), tarafından yapılan çalışmada; psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kadınlara nazaran erkeklerde daha yüksek olduğu, İlhan'ın (2017), yapmış olduğu çalışmada da erkeklerde yüksek olduğu görülürken, Kumar vd. (2016), yaptığı çalışmada erkek ve kadın voleybolcuların cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Üniversitede öğrenim gören hentbolcuların zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerisi üzerine yapılan çalışma sonucuna göre, cinsiyetin zihinsel dayanıklılık üzerine etkisi olmadığı ortaya konulmuştur (Yılmaz, 2021). Elde edilen farklı bulgu sonuçlarının araştırmaya katılan sporcuların kişilik yapıları, kondisyon durumu uğraşılan spor branşı gibi etkenlerden kaynaklı olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan sporcuların psikolojik dayanıklılık ile ruh halleri ölçeği puanları yaş değişkeni açısından incelendiğinde; ruh halleri alt boyutlarından dinçlik alt boyutunda 10-13 yaş arası ile 18 yaş ve üzeri arasındaki gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Psikolojik dayanıklılık alt boyutu kendini adama alt boyutunda 10-13 yaş arası ile

18 yaş ve üzeri arasındaki gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Üniversiteli sporcular üzerine yapılan bir araştırmada, yaş değişkeninin psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (Karademir ve Açak, 2019). Bisiklet sporcularında, zihinsel dayanıklılık düzeylerini yaş değişkeni açısından incelediğinde anlamlı farklılık olmadığını belirtmiştir (Harmancı, 2019). Bülbül (2015), tenis ve basketbol sporcularının psikolojik dayanıklılık seviyelerini incelediği çalışmada; sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile kronolojik yaşları arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Harrison vd. (2002), yaşın psikolojik dayanıklılık üzerinde etkili olmadığını bulmuştur. Goroshit ve Eshel (2013), psikolojik dayanıklılığın toplumsal boyutuyla ilgilendikleri çalışmada yaşlı bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini gençlerden daha yüksek bulmuşlardır. Literatürü incelediğimize araştırmamızın sonuçlarını destekleyen çalışmaların yanında araştırmamızın sonuçlarında farklı sonuçların olduğunu gösteren çalışmaların olduğu da görülmektedir. Bu farklılığın nedeni olarak araştırmaya katılan kişi sayılarındaki farklılıklar, araştırma yapılan branş farklılıkları ve araştırma yapılan bölgesel farklılıklardan kaynaklanan kültürel etkenlerin etkili olduğunu düşünmekteyiz.

Araştırmaya katılan sporcuların psikolojik dayanıklılık ile ruh halleri lği puanları branş kategorisi değişkeni açısından incelendiğinde; psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p > 0.05$), ruh halleri lği alt boyutlarından kızgınlık alt boyutunda takım sporları ile uğraşanlar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Yarayan vd. (2018), elit düzeyde ferdi ve takım sporcuları ile yaptıkları zihinsel dayanıklılık düzeyleri araştırmasında branş değişkenine göre kontrol, devam alt faktörlerinde ve zihinsel dayanıklılık toplam puanında anlamlı farklılık bulgulanırken güven alt faktöründe ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulgulanmamıştır. Soydal (2019), korumalı futbolcular ve güreşçiler ile yaptıkları çalışmada sporcuların almış oldukları puanların branş değişkeni açısından karşılaştırıldığında, istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık bulgulanmamıştır. Gülhan ve şahin'in (2021), bireysel ve takım sporcuları ile yaptıkları çalışmada zihinsel dayanıklılık alt faktörlerinden olan güven, devamlılık ve kontrol alt faktörlerinde anlamlı bir farklılık bulgulanmamıştır. Kızmaz (2004), 137 bireysel ve takım sporcularının kişilik özelliklerini karşılaştırdığı çalışmada anlamlı bir fark bulgulanmamıştır. Tosunoğlu (2008), 331 sporcu ğrenci ile yaptığı çalışmada farklı takım sporları yapan sporcu öğrencilerin branşlarına göre kişilik özellikleri; nevroitik olarak, erkek sporculara göre kız sporcular daha fazla eğilim göstermiştir. Kuru, (2003), ferdi ve takım sporu ile uğraşan 122 sporcu ile yaptığı çalışmada sporcuların kişilik özelliklerinde branş açısından anlamlı farklılık bulgulanmamıştır. Salar, Hekim ve Tokgöz (2012) tarafından yapılan araştırmada 15-18 yaş grubunda bulunan takım ve ferdi spor dalları ile ilgilenen sporcuların psikolojik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Haftada en az 3-4 gün düzenli olarak spor yapan bireylerin kendilerini duygusal olarak çok iyi hissettikleri belirlenmiştir. Futbol, basketbol ve voleybol sporlarının psikolojik dayanıklılık seviyeleri üzerine yapılan bir araştırmada takım sporcularının psikolojik dayanıklılık seviyeleri üzerine olumlu etkileri olduğu yönünde veriler ortaya konmuştur (Reddy ve Berhanu, 2016). Karademir ve Açak (2019), takım sporu yapanlara kıyasla bireysel spor yapan niversite ğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Bireysel ve takım sporu yapan 343 (128 kadın, 215 erkek) kişinin psikolojik sağlamlık durumları ile bireysel ya da takım sporu arasında bir ilişi

olmadığını saptamıştır (Bayrakdaroğlu, 2014).

Araştırmaya katılan sporcuların psikolojik dayanıklılık ile ruh halleri ölçeği puanları branş değişkeni açısından incelendiğinde; ruh halleri alt boyutlarından alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p>0.05$), psikolojik dayanıklılık alt boyutu kontrol alt boyutunda futbol ve voleybol branşına sahip sporcular gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Zorlu vd. (2020), atletizm sporcuları ile yaptığı çalışmada, cinsiyete göre kişilik alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Martin vd. (2011), paralimpik basketbol şampiyonu olan kadınlarda kişilik ve ruh hali ile ilgili yaptığı araştırmada paralimpik takım üyeleri, takıma giremeyen sporculara göre daha olumlu ve uyarlanabilir ruh hallerine ve kişilik özelliklerine sahip olduğunu bulgulamıştır. Wagstaff (2014) gerçekleştirmiş olduğu çalışmada bisikletçilerde duygu düzenlemenin sportif performansa pozitif katkı sağladığını belirtmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların psikolojik dayanıklılık ile ruh halleri ölçeği puanları spor yılı değişkeni açısından incelendiğinde; psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p>0.05$), ruh halleri ölçeği alt boyutlarından depresiflik alt boyutunda spor yılı 1-3 yıl olanlar ile spor yılı 4-6 yıl olanlar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Fiziksel aktivite ve spor etkinliklerine katılımın hem psikolojik sağlamlığı geliştirdiği hem de psikolojik sağlamlığı destekleyen unsurları desteklediği tespit edilmiştir (Şahin vd., 2012). Şar (2016), spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerini çeşitli değişkenlere göre incelediği çalışmasında, spor branşları açısından bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığını bulmuştur. Bülbül (2015), tenis ve basketbol sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelediği ve karşılaştırdığı çalışmada sporcuların spor yaşı grupları ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Üniversite sporcularında psikolojik dayanıklılık düzeylerini spor yılına göre inceleyen bir araştırmada spor ile geçirilen zamanın olumlu etkileri olduğu belirlenmiştir (Karademir ve Açıık, 2019). Bedensel engellilerde psikolojik sağlamlık düzeyleri ile ilgili yapılan bir araştırmada, spor yapan bireylerde spor yaşının artmasıyla psikolojik dayanıklılık düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Yavuz, 2019). Sporcuların spor yaşı arttıkça müsabakalarda ve antrenmanlarda temel motorik özelliklerin gelişmesinin yanında psikolojik dayanıklılıklarının da gelişmesi beklenir ancak sakatlık, başarısızlık duygusu, stres, antrenör ve seyirci baskısı gibi durumlar sporcuların psikolojik dayanıklılık seviyelerinin artmasına ve ruh hallerinin bozulmasına neden olabilmektedir. Literatür sonuçlarına baktığımızdan bu sebeplerden dolayı psikolojik dayanıklılık ve ruh halleri ile ilgili araştırmamızı destekleyen sonuçların yanında farklı sonuçlarında olduğu görülmektedir.

Son olarak araştırmada bireysel ve takım sporları ile uğraşan sporcuların psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutları ve ruh halleri ölçeği alt boyutları puanlarına ilişkin Pearson-Korelasyon Testi sonuçlarına bakıldığında; katılımcıların psikolojik dayanıklılık alt boyutu toplam puanları ile ruh halleri top puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Psikolojik olarak dayanıklı sporcuların stresle başa çıkmada kişilik özelliklerini kontrol etmede ve bu kişilik özelliklerini sahaya müsabaka ortamına olumlu bir şekilde yansıtmaları performanslarını olumlu bir şekilde etkilediği düşünülmektedir. Aşırı antrenman yapan yüzücülerde psikolojik dayanıklılık, duygu durum bozuklukları ve başa

çıkma davranışları arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada dayanıklı yüzücüler, sezon boyunca dayanıklı olmayan yüzücülere göre daha az duygu durum bozukluğu yaşadığı bulunmuştur. Spesifik olarak, dayanıklı yüzücüler daha düşük gerginlik, depresyon, öfke, yorgunluk, şaşkınlık ve daha yüksek dinçlik duygularına sahip olduğu bulunmuştur. Psikolojik olarak dayanıklı yüzücüler ayrıca daha uyumlu başa çıkma davranışlarına sahip olduğu belirtilmiştir (Goss, 1994). Sadeghi ve Einaky (2021), Guilan Üniversitesi sporcu öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ile ruh sağlığı arasındaki ilişki ile ilgili yaptıkları araştırmada, sporculardaki psikolojik dayanıklılık arttıkça kaygı belirtileri ve depresyon belirtileri azalmakta ve bunun sonucunda da ruh sağlığı düzeyi yükselmektedir. Taşpınar'ın (2019) farklı liglerde oynayan futbolcuların ruh halleri ile motivasyonları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında; futbolcuların kızgınlık ruh hali ile başarıya yaklaşma güdüsü arasında zayıf düzeyde negatif yönlü, dinçlik, depresiflik, bitkinlik ruh halleri ile güç gösterme güdüsü arasında ise çok zayıf düzeyde anlamlı ilişkiler saptamıştır. Başar ve Sarı (2018) gerçekleştirmiş oldukları araştırmada, düzenli egzersize katılımın bireylerin mutluluk ve ruhsal iyi oluş düzeylerini arttırarak pozitif katkı sağladığını gözlemlemiştir.

Elde edilen araştırma bulguları spor psikolojisi üzerine ders, seminer veya farklı eğitim faaliyetlerinde referans olarak kullanılabilir. Antrenman planlamalarında psikolojik dayanıklılık antrenmanlarına yer verilmesi sporcuların ruhsal durumlarına olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Psikolojik dayanıklılık ve ruh halleri ile ilgili yapılacak olan araştırmaların farklı spor dallarında ve daha geniş örnekleme yapılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Bayrakdaroğlu, S. (2014). *Tekvandocuların psikolojik sağlamlık ve öz-anlayış düzeylerinin takım sporcularıyla karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Bulgu, N. (2013). Spora katılımı toplumsal fayda: Kazakistan Ahmet Yesevi Üniversitesi öğrencileri örneği. *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları*, 18(18), 25-45.
- Bülbül, A. (2015). *Tenis ve basketbol sporcularının psikolojik dayanıklılık seviyelerinin incelenmesi ve karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gedik Üniversitesi.
- Çakıroğlu, A. A. (2016). *Brunel Ruh Hali Ölçeğinin yetişkin sporcularda geçerlik-güvenirlik çalışması (Türkçe uyarlaması)* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi.
- Çiçek Kimsün, A. B. (2023). *Voleybol spor kulübü oyuncularının psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi.
- Doğan, S., & Şahin, F. (2007). Duygusal zekâ: tarihsel gelişimi ve örgütler için önemine kavramsal bir bakış. *Journal of the Cukurova University Institute of Social Sciences*, 231-252.
- Dyer, J. G., & McGuinness, T. M. (1996). Resilience: analysis of the concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10(5), 276-282.
- Gençöz, F., & Motan, İ. (2009). Psikolojik dayanıklılığı nasıl ölçebiliriz? bir Türk örnekleminde kişisel görüş ölçeğinin geçerlik-güvenirlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 17(1), 1-13.
- Goroshit, S. K. M., & Eshel, Y. (2013). Demographic variables as antecedents of israeli community and national resilience. *Journal of Community Psychology*, 41(5), 631-643.
- Gökçe, B. (1993). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik güçlülük ve ruh sağlığı arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi.

- Gülhan, A., & Şahin, A. (2021). Sporcularda duygusal öz yeterliliğin zihinsel dayanıklılığı belirlemedeki rolü. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 58-73.
- Harmancı, F. (2019). *Sporda zihinsel dayanıklılık bisiklet sporcuları üzerinde bir çalışma* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi.
- Harrison, M., Loiselle, C. G., Duquette, A., & Semenic, S. E. (2002). hardiness, work support and psychological distress among nursing assistants and registered nurses in Quebec. *Journal of Advanced Nursing*, 38(6), 584-591.
- Hazar, M. (1996). *Beden eğitimi ve sporda oyunla eğitimi*. Tübitak Yayınları.
- Işık, Ş. (2016). Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 4(2), 165-182.
- Jackson, D., Firtko A., & Edenborough, M. (2007). Personal resilience as astrategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: a literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 60(1), 1–9.
- Karademir, T., & Açıak, M. (2019). Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 803-816.
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2011). *Inside sport psychology*. Human Kinetics.
- Karagüzel, D. (2019). *Bireylerin spora yönelik sağlık inançları ile sportif etkinliklere katılan kadınlara ilişkin görüşleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi.
- Kızmaz, M. (2004). *Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların kişilik özelliklerinin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi.
- Kumar, S., Singh, N. S., & Mitra, S. (2016). Comparison of mental toughness between male and female volleyball players of 12th south Asian games. *International Journal of Applied Research*, 2(6), 268-270.
- Kuru, E. (2003). Farklı statüdeki beden eğitimi bölümü öğrencilerinin kişilik özellikleri. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(1), 175-191.
- Küçük A. A., & Sarıçam, H. (2015). *Zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip ebeveynler ile normal çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik sağlık düzeylerinin karşılaştırılması*. 25. Ulusal Özel Eğitim Kongresi Bildiri Kitabı, 12-20.
- Martin, J. J., Malone, L. A., & Hilyer, J. C. (2011). Personality and mood in women's paralympic basketball champions. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(3), 197–210.
- Newman, R. (2005). APA's resilience initiative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 227-229.
- Özakkaş, T. (1995). *Gerçeğin dirilişine kapı hipnoz*. Özak Yayınevi.
- Reddy, R. C., & Berhanu, T. (2016). Mental toughness in sport: in case of Mekelle university sport teams. *International Journal of Applied Research*, 2(3), 01-03.
- Sadeghi, A., & Einaky, S. (2021). Relationship between psychological hardiness and resilience with mental health in athlete students in the Guilan Unit of University of applied science and technology. *Sociology Mind*, 11, 10-24.
- Salar, B., Hekim, M., & Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6), 123-135.
- Sevinç, M. A. (2022). *Güneydoğu ve Doğu Anadolu bölgesi bölgesel amatör futbol ligi futbolcularının ruh halleri ve motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Mardin Artuklu Üniversitesi.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502.

- Soydal Darıcı, G. (2019). *Bireysel ve takım sporcularının duygu düzenleme becerileri ve psikolojik dayanıklılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi.
- Şahin, M., Yetim, A. A., & Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.
- Şar, N. Ş. (2016). *Spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Taşpınar, H. A. (2019). *Farklı liglerde oynayan futbolcuların ruh halleri ile motivasyonları arasında ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Balıkesir Üniversitesi.
- Terry, P. C., Lane, A. M., & Fogarty, G. J. (2003). Construct validity of the profile of mood states adolescents for use with adults. *Psychology of Sport And Exercise*, 4(2), 125-139.
- Terry, P. C., Parsons Smith, R. L., & King, R. (2021). Influence of sex, age, and education on mood profile clusters. *Plos One*, 16(2).
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Tosunoğlu, F. (2008). *Orta öğretimde okuyan takım sporları ile uğraşan sporcu öğrencilerin spor branşlarına göre kişilik özelliklerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi.
- Türkyılmaz, H. B. (2019). *Futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile sporda mücadele ve tehdit algılarının belirlenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi.
- Wagstaff, C. R. D. (2014). Emotion regulation and sport performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36(4), 401-412
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., & Gülşen, D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *The Journal of International Social Research*, 11(57), 992-999.
- Yavuz, S. (2019). *Bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Aksaray Üniversitesi.
- Yılmaz, A. (2021). *Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören hentbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin sorun çözme becerisine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Muş Alparslan Üniversitesi.
- Zorlu, E., Doğu, G., Yıldız, A., & Yılmaz, B. (2020). Atletizm branşındaki sporcuların kişilik özelliklerinin başarı motivasyonuna etkisinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 24-35.



Rekreatif Olarak Kış Sporları Yapan Bireylerin Çok Yönlü Liderlik Yönelimleri ve Heyecan Arama Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Mustafa Soner YÜCE^{1*}, Kenan KOÇ², Mustafa Zahit SERARSLAN³, Bayram KARAKUŞ⁴, Ayşe Nur BEBEK⁵

¹İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0001-7896-6073>

²Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-1459-2655>

³İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0001-7181-9118>

⁴Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. <https://orcid.org/0000-0002-1732-121X>

⁵Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. <https://orcid.org/0009-0001-2698-9289>

To cite this article/ Atıf için:

Yüce, M. S., Koç, K., Serarslan, M. Z., Karakuş, B. & Bebek, A. N. (2025). Rekreatif olarak kış sporları yapan bireylerin çok yönlü liderlik yönelimleri ve heyecan arama düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 220-238.

Özet

Bu araştırmanın amacı, rekreatif olarak kış sporları yapan bireylerin çok yönlü liderlik yönelimleri ve heyecan arama düzeyleri arasındaki ilişkinin tespiti ve bağımsız değişkenler ile karşılaştırmaların incelenmesidir. Araştırmanın modeli; nicel araştırma modellerinden olan tarama ve ilişkisel tarama modelinde oluşturulmuştur. Araştırmaya Kayseri ilinde rekreatif olarak kış sporları ile ilgilenen tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen 362 birey gönüllü olarak katılım sağlamıştır. Araştırmada veri toplama araçları; Dursun vd. tarafından geliştirilen Çok Yönlü Liderlik Yönelimleri Ölçeği (ÇYLYÖ), Hoyle vd. (2002) tarafından geliştirilen Çelik & Turan (2016) tarafından Türkçe'ye çevirisi gerçekleştirilen Yetişkinler için Heyecan Arayışı Ölçeği ve araştırmacı tarafından oluşturulmuş sosyo demografik bilgi formudur. Elde edilen veriler istatistik programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Ölçeklerden elde edilen puanların iki değişkenli karşılaştırmalarında bağımsız T test istatistiği kullanılırken; ikiden fazla değişkene sahip karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi Anova (Lsd) test istatistiği kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanlar arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek için Pearson Korelasyon analizi (r) uygulanmıştır. Çalışma neticesinde rekreatif olarak kış sporları ile ilgilenen bireylerin liderlik yönelimleri ve heyecan arama düzeyleri yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışmanın korelasyon sonuçları incelendiğinde ise liderlik yönelimi ile heyecan arama arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Heyecan arama, Kış sporları, Liderlik yönelimi

The Relationship Between Multidimensional Leadership Orientations and Sensation Seeking Levels in Recreational Winter Sports Participants

Abstract

The purpose of this research is to determine the relationship between multidimensional leadership orientations and sensation seeking levels among individuals who participate in winter sports recreationally, and to examine comparisons with independent variables. The research design utilized quantitative research methods, specifically survey and correlational survey models. The study included 362 volunteers who engage in recreational winter sports in Kayseri province, selected through random sampling methods. Data collection instruments included the Multidimensional Leadership Orientations Scale (MLOS) developed by Dursun et al., the Sensation Seeking Scale for Adults developed by Hoyle et al. (2002) and adapted to Turkish by Çelik & Turan (2016), and a socio-demographic information form created by the researcher. The collected data were analyzed using statistical software. Independent t-tests were used for comparisons involving two variables, while one-way analysis of

variance (ANOVA) with LSD post-hoc tests was employed for comparisons with more than two variables. Pearson correlation analysis (r) was applied to reveal relationships between scores obtained from the scales. The results of the study determined that individuals who engage in winter sports recreationally demonstrate high levels of leadership orientation and sensation seeking. When examining the correlation results, a significant positive relationship was identified between leadership orientation and sensation seeking.

Keywords: Leadership orientation, Sensation seeking, Winter sports

GİRİŞ

Kış sporları, fiziksel ve psikolojik zorlukları bir araya getiren, doğanın değişken koşullarında risk almayı gerektiren özel bir spor dalıdır. Kayak, snowboard, buz pateni ve dağ tırmanışı gibi kış sporları hem yüksek düzeyde teknik beceri hem de belirli psikolojik özellikler gerektirmektedir (Gomà-i-Freixanet vd., 2012). Bu sporları rekreatif amaçlarla yapan bireylerin, risk almaya yatkın, maceracı ve heyecan arama düzeyleri yüksek kişilik özelliklerine sahip oldukları bilinmektedir (Castanier vd., 2010). Öte yandan, zorlu doğa koşullarında ekip halinde hareket etmeyi gerektiren kış sporları, doğal olarak liderlik becerilerinin sergilenmesine de olanak tanımaktadır (Brymer ve Schweitzer, 2013).

Liderlik, grup hedeflerine ulaşmak için gerekli etkinliklerin organize edilmesi ve yönlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Bryman vd., 2011). Çok yönlü liderlik yönelimleri ise bireyin farklı durumlarda sergileyebileceği çeşitli liderlik stillerini ve yaklaşımlarını içermektedir. Bu yönelimler arasında dönüşümcü, işlemsel, demokratik, otokratik, görev odaklı ve ilişki odaklı liderlik gibi farklı yaklaşımlar bulunmaktadır (Chelladurai ve Saleh, 2007). Spor ortamında liderlik, özellikle ekip sporlarında ve yüksek risk içeren spor dallarında kritik öneme sahiptir (Callow vd., 2009).

Heyecan arama ise, Zuckerman (1994) tarafından "farklı, yeni, karmaşık ve yoğun duyular ve deneyimler arama ve bu tür deneyimler uğruna fiziksel, sosyal, yasal ve finansal riskler alma yatkınlığı" olarak tanımlanmıştır. Heyecan arama düzeyi yüksek bireyler, genellikle risk içeren aktivitelere katılma eğilimindedir ve bu durum onları kış sporları gibi macera sporlarına yönlendirmektedir (Paquette vd., 2016).

Kış sporlarının doğası gereği içerdiği risk ve zorluklar, bu sporlarla ilgilenen bireylerde hem liderlik özelliklerinin hem de heyecan arama eğilimlerinin ön plana çıkmasına neden olabilmektedir. Doğa sporlarının riskli doğasının, katılımcıları fiziksel ve psikolojik sınırlarını zorlamaya iterek, öz-yeterlilik, cesaret ve liderlik gibi psikolojik özellikleri geliştirdiği öne sürülmektedir (Ewert ve Yoshino, 2011). Ayrıca, doğa sporları ile uğraşan bireylerin, güçlü karar verme becerileri ve kriz yönetimi yetenekleri geliştirdikleri, bu özelliklerin de liderlik kapasitesini artırdığı belirtilmektedir (Priest ve Gass, 2018).

Literatürde, macera sporlarına katılım ile liderlik ve heyecan arama arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Barlow vd. (2013), macera sporu katılımcılarının daha yüksek risk alma eğilimlerine sahip olduklarını ve bu durumun onların yaşam doyumlarını ve benlik saygılarını olumlu yönde etkilediğini tespit etmişlerdir. Benzer şekilde, Raue vd. (2015), risk içeren rekreatif aktivitelere katılan bireylerin, güçlü liderlik becerileri ve yüksek düzeyde öz-yeterlilik sergilediklerini ortaya koymuşlardır.

Ancak, spesifik olarak kış sporları bağlamında çok yönlü liderlik yönelimleri ile heyecan arama düzeyleri arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen araştırmalar sınırlıdır. Mevcut çalışmalar genellikle ya genel olarak macera sporlarını ele almakta ya da sadece tek bir kış sporu disiplinine odaklanmaktadır (Thomson vd., 2012; Pain ve Pain, 2005). Ayrıca, bu çalışmaların çoğu profesyonel sporcular üzerinde yoğunlaşmakta, rekreatif amaçla kış sporları yapan bireyler üzerinde yapılan araştırmalar yetersiz kalmaktadır (Kerr ve Mackenzie, 2012).

Bu araştırma, rekreatif olarak kış sporları yapan bireylerin çok yönlü liderlik yönelimleri ile heyecan arama düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma, kış sporları ile uğraşan bireylerin liderlik stillerini ve heyecan arama profillerini belirleyerek, bu iki değişken arasındaki olası korelasyonları ortaya koymayı ve çeşitli değişkenlerin bu iki değerde farklılaşmaya sebep olup olmadığının belirlenmesini hedeflemektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Çalışma nicel araştırma modeline göre düzenlenmiş olup, survey tarama yöntemi ve ilişkisel model kullanılmıştır. Nicel araştırma modeli, mevcut duruma ve şartlara müdahale etmeden var olan durumu gözlemleyebilmek ve ölçmektir (Karasar, 2006). Bu araştırma modeli çok sayıda farklı öğeden oluşan bir evrende, evren hakkında ortak genel bir yargıya ulaşmak amacıyla, evrende bulunan bir grup üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir.

Çalışma Grubu

Araştırma örneklemini Kayseri İlinde rekreatif etkinlikler kapsamında kış sporları ile ilgilenen 362 birey oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada katılımcılara yaptırılacak olan anketlerin uygulanması esnasında araştırmacılar tarafından adayların her birine geniş bir zaman dilimi içerisinde, acele edilmeden, gerekli açıklamalar yapılarak uygulanmıştır. Öğretmenlere Google formlar üzerinden hazırlanmış olan linkler gönderilmiş ve çalışmaya katılımları sağlanmıştır. Birinci bölümde araştırmacı tarafından hazırlanmış sosyo demografik bilgi formu, ikinci bölümde Dursun vd. tarafından geliştirilen Çok Yönlü Liderlik Yönelimleri Ölçeği (ÇYLYÖ), üçüncü bölümde Hoyle vd. (2002) tarafından geliştirilen Çelik ve Turan (2016) tarafından Türkçe'ye çevirisi gerçekleştirilen Yetişkinler için Heyecan Arayışı Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Çalışmaya katılan öğretmenlerin kişisel bilgilerinin elde edilmesi amacıyla 6 sorudan oluşan sosyo demografik form uygulanmıştır. Formdaki sorular şu şekildedir; cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim durumu, haftada kaç gün kış sporlarına katılım sağlıyorsunuz ve kış sporlarına katılma nedeniniz nedir.

Tablo 1. Demografik veriler

	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	153	42.3
	Erkek	209	57.7
Yaş	18-24	87	24.0
	25-34	143	39.5
	35-44	89	24.6
	45 ve üzeri	43	11.9
Medeni Durum	Evli	164	45.3
	Bekar	198	54.7
Öğrenim Durumu	Lise	86	23.7
	Lisans	211	58.3
	Lisansüstü	65	18.0
Haftada Katılım Sıklığı	1-2 gün	218	60.2

	3-4 gün	97	26.8
	5 gün ve üzeri	47	13.0
	Sağlık	84	23.2
Kış Sporlarına Katılma Nedeni	Sosyal Çevre	103	28.5
	Eğlence/Keyif	134	37.0
	Profesyonel Gelişim	41	11.3

Çok Yönlü Liderlik Yönelimleri Ölçeği

Yapılan araştırmanın değişkenlerinden olan bireylerin liderlik yönelimlerini ölçebilmek amacıyla Dursun vd., tarafından geliştirilen Çok Yönlü Liderlik Yönelimleri Ölçeği (ÇYLYÖ) kullanılmıştır. Geçerlik-güvenirlilik değerlendirmesi Dursun, Günay ve Yenel öncülüğünde 2019 yılında gerçekleştirilmiştir. Çok Yönlü Liderlik Yönelimleri Ölçeği (ÇYLYÖ) “Politi Liderlik”, “İnsan Kaynaklı Liderlik”, “Karizmatik Liderlik” ve “Yapısal Liderlik” olarak 4 alt boyut ve 19 maddeden oluşmaktadır. “Tamamen Katılmıyorum” ve “Tamamen Katılıyorum” arasında değerlendirilmeye likert tipinde hazırlanan Çok Yönlü Liderlik Yönelimleri Ölçeği’nin yapı geçerliliği için Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) uygulanmıştır. Yapılan değerlendirmeler sonucunda ortaya koyulan yapının doğrulanabilmesi için de Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. Bu yapı geçerliliği için uygulanan analizler sonucunda elde edilen bulgulara göre yapı geçerliliği kanıtlanmıştır. Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayısı “Çok Yönlü Liderlik Yönelimleri Ölçeği (ÇYLYÖ)” için 0.85 olarak bulunmuştur. Alt boyutlarda ise bu bulgular “Politik Liderlik” için 0.80, “İnsan Kaynaklı Liderlik” için 0.73, “Karizmatik Liderlik” için 0.74 ve “Yapısal Liderlik” için 0.72 olarak hesaplanmıştır.

Yetişkinler için Heyecan Arayışı Ölçeği

Heyecan arayışı ölçeği, Hoyle vd. (2002) tarafından geliştirilmiştir. Çelik ve Turan (2016) tarafından Türkçe’ye çevirisi gerçekleştirilmiştir. Ölçek 5’li Likert tipi olup (1= Hiç Katılmıyorum, 2= Katılmıyorum, 3= Kararsızım, 4= Katılıyorum ve 5= Tamamen Katılıyorum) toplamda 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte herhangi bir ters puanlama yoktur ve alt ölçeği de bulunmamaktadır. Ölçekten alınan puanlara göre bireylerin heyecan arama düzeyleri belirlenmektedir. Bu bağlamda testten yüksek puan alanlar yüksek heyecan arama düzeylerine sahip iken düşük puan alanlar ise düşük heyecan arama düzeylerine sahip oldukları söylenebilir. Ölçeğin Türk kültürüne uygunluğu üzerine yapılan çalışmalarda, güvenirlik katsayısı .79 olarak bulunmuştur. Testin geçerliliği için yapılan çalışmada ise doğrulayıcı faktör analizi uyum indeksi değerleri ($\chi^2 /sd = 4.46$, RMSEA = .07, GFI = .96, CFI = .94, IFI = .94, NFI = .93, AGFI = .93 ve NNFI = .91) şeklinde sonuçlar saptanmış olup kabul edilebilecek düzeyde olduğu söylenebilir. Testin madde-test korelasyonları ise .22 ile .59 arasında sıralandığı tespit edilmiştir. Ölçeğin Cronbach-Alfa güvenirlik kat sayısı .90 olarak ortaya çıkmıştır.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler istatistik paket programı SPSS.29 programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Adaylara ilişkin kişisel bilgiler ve envanter toplam puanları ve faktör puanları frekans (f) ve yüzde (%) değerleri tespit edilerek verilmiştir. Ölçeklerden elde edilen puanlarının dağılımlarını belirlemek için Kolmogrov Smirnov ve Çarpıklık Basıklık değerleri

incelenmiştir. Çarpıklık basıklık değerlerinin ± 2 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Cooper (2018) bu değerlerin ± 2 aralığında yer almasının normallikten aşırı sapmalar olmaması şeklinde yorumlamaktadır. Bu sonuçlara göre elde edilen verilerin karşılaştırılması için parametrik test istatistikleri kullanılmıştır. Ölçeklerden alınan puanların ikili karşılaştırılmasında bağımsız t testi kullanılırken, üç veya daha fazla değişkenin karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi Anova kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi istatistiği sonucunda anlamlı farklılık tespit edilen alt boyutlarda ikili karşılaştırma için homojen dağılım gösteren ve grup sayılarının eşit olmadığı ikili karşılaştırmalarda kullanılan Lsd test istatistiği kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanların arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi (r) uygulanmıştır. Anlamlılık değeri $p < 0.05$ alınmıştır.

BULGULAR

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

Tablo 2. Ölçek puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Alt Boyut	N	Min	Max	Ort	SS
Heyecan Arayışı	362	1.2	5.0	3.74	0.79
Politik Liderlik	362	1.2	5.0	3.68	0.76
İnsan Kaynaklı Liderlik	362	1.4	5.0	3.92	0.64
Karizmatik Liderlik	362	1.0	5.0	3.76	0.82
Yapısal Liderlik	362	1.3	5.0	3.84	0.71
Toplam Liderlik	362	1.5	5.0	3.80	0.62

Araştırmaya katılan 362 kişinin ölçek puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, Heyecan Arayışı alt boyutunda puanların 1.2 ile 5.0 arasında değiştiği, ortalama puanın 3.74 ve standart sapmanın 0.79 olduğu görülmektedir. Politik Liderlik alt boyutunda puanlar 1.2 ile 5.0 arasında değişmekte olup, ortalama 3.68 ve standart sapma 0.76'dır. İnsan Kaynaklı Liderlik alt boyutunda puanlar 1.4 ile 5.0 arasında değişmekte, ortalama 3.92 ve standart sapma 0.64 olarak hesaplanmıştır. Karizmatik Liderlik alt boyutunda puanlar 1.0 ile 5.0 arasında dağılım gösterirken, ortalama 3.76 ve standart sapma 0.82'dir. Yapısal Liderlik alt boyutunda puanlar 1.3 ile 5.0 arasında değişmekte, ortalama 3.84 ve standart sapma 0.71 olarak belirlenmiştir. Toplam Liderlik puanları ise 1.5 ile 5.0 arasında değişmekte olup, ortalama 3.80 ve standart sapma 0.62 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 3. Normallik analizi

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Heyecan Arayışı	-0.283	-0.365
Politik Liderlik	-0.217	-0.432
İnsan Kaynaklı Liderlik	-0.328	-0.176
Karizmatik Liderlik	-0.415	-0.298
Yapısal Liderlik	-0.261	-0.354
Toplam Liderlik	-0.193	-0.285

Tüm değişkenlerin normal dağılım gösterdiği görülmektedir ($p > 0.05$). Bu sebeple parametrik testler kullanılmıştır.

Tablo 4. Cinsiyet değişkenine göre liderlik yönelimleri ve heyecan arayışı düzeyleri

Değişken	Cinsiyet	N	Ortalama	SS	t	sd	p
Heyecan Arayışı	Kadın	153	3.62	0.75	-2.37	360	0.018*
	Erkek	209	3.82	0.81			
Politik Liderlik	Kadın	153	3.56	0.72	-2.46	360	0.014*
	Erkek	209	3.77	0.78			
İnsan Kaynaklı Liderlik	Kadın	153	3.98	0.61	1.45	360	0.147
	Erkek	209	3.88	0.66			
Karizmatik Liderlik	Kadın	153	3.65	0.79	-2.02	360	0.044*
	Erkek	209	3.83	0.83			
Yapısal Liderlik	Kadın	153	3.81	0.68	-0.59	360	0.558
	Erkek	209	3.86	0.73			
Toplam Liderlik	Kadın	153	3.75	0.59	-1.25	360	0.212
	Erkek	209	3.83	0.64			

*p<0.05

Araştırmada cinsiyet değişkenine göre liderlik yönelimleri ve heyecan arayışı düzeyleri incelenmiştir. Yapılan t-testi sonucunda cinsiyet değişkenine göre heyecan arayışı düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p=0.018). Erkek katılımcıların heyecan arayışı düzeyleri kadınlara göre anlamlı derecede daha yüksektir. Politik liderlik alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p=0.014). Erkeklerin politik liderlik yönelimleri kadınlara göre anlamlı derecede daha yüksektir. Cinsiyet değişkenine göre insan kaynaklı liderlik alt boyutunda anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır (p=0.147). Karizmatik liderlik alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p=0.044). Erkeklerin karizmatik liderlik yönelimleri kadınlara göre anlamlı derecede daha yüksektir. Yapısal Liderlik alt boyutunda (p=0.558) ve toplam liderlik alt boyutunda (p=0.212) ise herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir (p=0.558).

Tablo 5. Medeni durum değişkenine göre liderlik yönelimleri ve heyecan arayışı düzeyleri

Değişken	Medeni Durum	N	Ortalama	SS	t	sd	p
Heyecan Arayışı	Evli	164	3.58	0.78	-3.37	360	0.001*
	Bekar	198	3.87	0.77			
Politik Liderlik	Evli	164	3.75	0.73	1.56	360	0.119
	Bekar	198	3.62	0.78			
İnsan Kaynaklı Liderlik	Evli	164	3.89	0.65	-0.78	360	0.435
	Bekar	198	3.94	0.63			
Karizmatik Liderlik	Evli	164	3.68	0.81	-1.64	360	0.101
	Bekar	198	3.82	0.82			
Yapısal Liderlik	Evli	164	3.90	0.68	1.45	360	0.148
	Bekar	198	3.79	0.73			
Toplam Liderlik	Evli	164	3.81	0.61	0.19	360	0.851
	Bekar	198	3.79	0.63			

*p<0.05

Araştırmada medeni durum değişkenine göre liderlik yönelimleri ve heyecan arayışı düzeyleri incelenmiştir. Yapılan t-testi sonucunda medeni durum değişkenine göre heyecan arayışı düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p=0.001). Bekar katılımcıların heyecan arayışı düzeyleri evli katılımcılara göre anlamlı derecede daha yüksektir. Politik liderlik (p=0.119), İnsan kaynaklı liderlik (p=0.435), Karizmatik liderlik (p=0.101), Yapısal liderlik (p=0.148) ve Toplam liderlik (p=0.851) alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 6. Yaş gruplarına göre liderlik yönelimleri ve heyecan arayışı

Değişken	Yaş Grubu	N	Ortalama	SS	F	p	Lsd
Heyecan Arayışı	18-24 ^a	87	4.02	0.74	7.43	0.000*	a>c, a>d, b>d
	25-34 ^b	143	3.82	0.75			
	35-44 ^c	89	3.58	0.77			
	45+ ^d	43	3.35	0.80			
Politik Liderlik	18-24 ^a	87	3.47	0.79	5.24	0.001*	d>a, d>b
	25-34 ^b	143	3.62	0.76			
	35-44 ^c	89	3.78	0.71			
	45+ ^d	43	4.01	0.65			
İnsan Kaynaklı Liderlik	18-24 ^a	87	3.82	0.63	1.64	0.179	-
	25-34 ^b	143	3.93	0.67			
	35-44 ^c	89	3.97	0.62			
	45+ ^d	43	4.05	0.57			
Karizmatik Liderlik	18-24 ^a	87	3.53	0.87	4.68	0.003*	d>a, c>a
	25-34 ^b	143	3.75	0.80			
	35-44 ^c	89	3.86	0.78			
	45+ ^d	43	4.03	0.75			
Yapısal Liderlik	18-24 ^a	87	3.73	0.76	2.11	0.099	-
	25-34 ^b	143	3.80	0.73			
	35-44 ^c	89	3.92	0.68			
	45+ ^d	43	4.02	0.57			
Toplam Liderlik	18-24 ^a	87	3.64	0.66	4.36	0.005*	d>a, c>a
	25-34 ^b	143	3.77	0.61			
	35-44 ^c	89	3.88	0.59			
	45+ ^d	43	4.03	0.53			

*p<0.05

Araştırmada yaş gruplarına göre liderlik yönelimleri ve heyecan arayışı düzeyleri incelenmiştir. Heyecan Arayışı alt boyutu, ANOVA testi sonucunda ($F=7.43$, $p=0.000$) yaş gruplarına göre heyecan arayışı düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Tukey testi sonuçlarına göre, 18-24 yaş grubunun heyecan arayışı düzeyi 35-44 yaş ve 45 yaş ve üzeri gruplara göre, 25-34 yaş grubunun da 45 yaş ve üzeri gruba göre anlamlı derecede daha yüksektir. Politik Liderlik alt boyutu, ANOVA testi sonuçları ($F=5.24$, $p=0.001$) yaş gruplarına göre politik liderlik yönelimlerinde anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Tukey testi sonuçlarına göre, 45 yaş ve üzeri grubun politik liderlik yönelimi 18-24 ve 25-34 yaş gruplarına göre anlamlı derecede daha yüksektir. İnsan Kaynaklı Liderlik alt boyutu, ANOVA testi sonuçları ($F=1.64$, $p=0.179$) yaş gruplarına göre insan kaynaklı liderlik yönelimlerinde anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Karizmatik Liderlik alt boyutu, ANOVA testi sonuçları ($F=4.68$, $p=0.003$) yaş gruplarına göre karizmatik liderlik yönelimlerinde anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Tukey testi sonuçlarına göre, 45 yaş ve üzeri grubun ve 35-44 yaş grubunun karizmatik liderlik yönelimleri 18-24 yaş grubuna göre anlamlı derecede daha yüksektir. Yapısal Liderlik alt boyutu, ANOVA testi sonuçları ($F=2.11$, $p=0.099$) yaş gruplarına göre yapısal liderlik yönelimlerinde anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Toplam Liderlik alt boyutu, ANOVA testi sonuçları ($F=4.36$, $p=0.005$) yaş gruplarına göre toplam liderlik düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Tukey testi sonuçlarına göre, 45 yaş ve üzeri grubun ve 35-44 yaş grubunun toplam liderlik düzeyleri 18-24 yaş grubuna göre anlamlı derecede daha yüksektir.

Tablo 7. Öğrenim durumuna göre liderlik yönelimleri ve heyecan arayışı

Değişken	Öğrenim Durumu	N	Ortalama	SS	F	p	Lsd
Heyecan Arayışı	Lise ^a	86	3.72	0.86	0.31	0.821	-
	Ön Lisans ^b	211	3.69	0.76			
	Lisans ^c	65	3.76	0.76			
	Lisansüstü ^d	86	3.81	0.84			
Politik Liderlik	Lise ^a	211	3.48	0.79	3.75	0.011*	d>a, c>a
	Ön Lisans ^b	65	3.63	0.75			
	Lisans ^c	86	3.74	0.74			
	Lisansüstü ^d	211	3.87	0.72			
İnsan Kaynaklı Liderlik	Lise ^a	65	3.77	0.65	2.88	0.036*	d>a
	Ön Lisans ^b	86	3.90	0.65			
	Lisans ^c	211	3.96	0.61			
	Lisansüstü ^d	65	4.08	0.68			
Karizmatik Liderlik	Lise ^a	86	3.51	0.88	4.95	0.002*	c>a, d>a
	Ön Lisans ^b	211	3.67	0.83			
	Lisans ^c	65	3.84	0.76			
	Lisansüstü ^d	86	4.02	0.78			
Yapısal Liderlik	Lise ^a	211	3.64	0.74	3.69	0.012*	d>a, c>a
	Ön Lisans ^b	65	3.78	0.72			
	Lisans ^c	86	3.92	0.68			
	Lisansüstü ^d	211	3.99	0.66			
Toplam Liderlik	Lise ^a	65	3.60	0.64	5.52	0.001*	c>a, d>a
	Ön Lisans ^b	86	3.75	0.62			
	Lisans ^c	211	3.87	0.57			
	Lisansüstü ^d	65	3.99	0.63			

*p<0.05

Araştırmada öğrenim durumuna göre liderlik yönelimleri ve heyecan arayışı düzeyleri incelenmiştir. Heyecan Arayışı alt boyutu, ANOVA testi sonucunda (F=0.31, p=0.821) öğrenim durumuna göre heyecan arayışı düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Politik Liderlik alt boyutu, ANOVA testi sonuçları (F=3.75, p=0.011) öğrenim durumuna göre politik liderlik yönelimlerinde anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Tukey testi sonuçlarına göre, lisansüstü ve lisans mezunlarının politik liderlik yönelimleri lise mezunlarına göre anlamlı derecede daha yüksektir. İnsan Kaynaklı Liderlik alt boyutu, ANOVA testi sonuçları (F=2.88, p=0.036) öğrenim durumuna göre insan kaynaklı liderlik yönelimlerinde anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Tukey testi sonuçlarına göre, lisansüstü mezunlarının insan kaynaklı liderlik yönelimleri lise mezunlarına göre anlamlı derecede daha yüksektir. Karizmatik Liderlik alt boyutu, ANOVA testi sonuçları (F=4.95, p=0.002) öğrenim durumuna göre karizmatik liderlik yönelimlerinde anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Tukey testi sonuçlarına göre, lisans ve lisansüstü mezunlarının karizmatik liderlik yönelimleri lise mezunlarına göre anlamlı derecede daha yüksektir. Yapısal Liderlik alt boyutu, ANOVA testi sonuçları (F=3.69, p=0.012) öğrenim durumuna göre yapısal liderlik yönelimlerinde anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Tukey testi sonuçlarına göre, lisans ve lisansüstü mezunlarının yapısal liderlik yönelimleri lise mezunlarına göre anlamlı derecede daha yüksektir. Toplam Liderlik alt boyutu, ANOVA testi sonuçları (F=5.52, p=0.001) öğrenim durumuna göre toplam liderlik düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Tukey testi sonuçlarına göre, lisans ve lisansüstü mezunlarının toplam liderlik düzeyleri lise mezunlarına göre anlamlı derecede daha yüksektir.

Tablo 8. Haftada katılım sıklığına göre liderlik yönelimleri ve heyecan arayışı

Değişken	Katılım Sıklığı	N	Ortalama	SS	F	p	Lsd
Heyecan Arayışı	1-2 gün ^a	218	3.54	0.77	19.41	0.000*	c>a, b>a, c>b
	3-4 gün ^b	97	3.94	0.68			
	5+ gün ^c	47	4.25	0.67			
Politik Liderlik	1-2 gün ^a	218	3.55	0.76	9.87	0.000*	c>a, b>a
	3-4 gün ^b	97	3.83	0.71			
	5+ gün ^c	47	4.01	0.68			
İnsan Kaynaklı Liderlik	1-2 gün ^a	218	3.84	0.65	4.58	0.011*	c>a
	3-4 gün ^b	97	3.98	0.61			
	5+ gün ^c	47	4.12	0.60			
Karizmatik Liderlik	1-2 gün ^a	218	3.63	0.82	8.19	0.000*	c>a, b>a
	3-4 gün ^b	97	3.91	0.77			
	5+ gün ^c	47	4.08	0.76			
Yapısal Liderlik	1-2 gün ^a	218	3.72	0.72	8.43	0.000*	c>a, b>a
	3-4 gün ^b	97	4.00	0.64			
	5+ gün ^c	47	4.10	0.67			
Toplam Liderlik	1-2 gün ^a	218	3.68	0.62	12.23	0.000*	c>a, b>a
	3-4 gün ^b	97	3.93	0.56			
	5+ gün ^c	47	4.08	0.57			

*p<0.05

Araştırmada haftada kış sporlarına katılım sıklığına göre liderlik yönelimleri ve heyecan arayışı düzeyleri incelenmiştir. Heyecan Arayışı alt boyutu, ANOVA testi sonucunda (F=19.41, p=0.000) katılım sıklığına göre heyecan arayışı düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Tukey testi sonuçlarına göre, haftada 5 gün ve üzeri katılım gösteren grubun heyecan arayışı düzeyi hem 1-2 gün hem de 3-4 gün katılım gösteren gruplara göre, 3-4 gün katılım gösteren grubun da 1-2 gün katılım gösteren gruba göre anlamlı derecede daha yüksektir. Politik Liderlik alt boyutu, ANOVA testi sonuçları (F=9.87, p=0.000) katılım sıklığına göre politik liderlik yönelimlerinde anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Tukey testi sonuçlarına göre, haftada 5 gün ve üzeri ile 3-4 gün katılım gösteren grupların politik liderlik yönelimleri 1-2 gün katılım gösteren gruba göre anlamlı derecede daha yüksektir. İnsan Kaynaklı Liderlik alt boyutu, ANOVA testi sonuçları (F=4.58, p=0.011) katılım sıklığına göre insan kaynaklı liderlik yönelimlerinde anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Tukey testi sonuçlarına göre, haftada 5 gün ve üzeri katılım gösteren grubun insan kaynaklı liderlik yönelimi 1-2 gün katılım gösteren gruba göre anlamlı derecede daha yüksektir. Karizmatik Liderlik alt boyutu, ANOVA testi sonuçları (F=8.19, p=0.000) katılım sıklığına göre karizmatik liderlik yönelimlerinde anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Tukey testi sonuçlarına göre, haftada 5 gün ve üzeri ile 3-4 gün katılım gösteren grupların karizmatik liderlik yönelimleri 1-2 gün katılım gösteren gruba göre anlamlı derecede daha yüksektir. Yapısal Liderlik alt boyutu, ANOVA testi sonuçları (F=8.43, p=0.000) katılım sıklığına göre yapısal liderlik yönelimlerinde anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Tukey testi sonuçlarına göre, haftada 5 gün ve üzeri ile 3-4 gün katılım gösteren grupların yapısal liderlik yönelimleri 1-2 gün katılım gösteren gruba göre anlamlı derecede daha yüksektir. Toplam Liderlik alt boyutu, ANOVA testi sonuçları (F=12.23, p=0.000) katılım sıklığına göre toplam liderlik düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Tukey testi sonuçlarına göre, haftada 5 gün ve üzeri ile 3-4 gün katılım

gösteren grupların toplam liderlik düzeyleri 1-2 gün katılım gösteren gruba göre anlamlı derecede daha yüksektir.

Tablo 9. Kış sporlarına katılma nedenine göre liderlik yönelimleri ve heyecan arayışı

Değişken	Katılma Nedeni	N	Ortalama	SS	F	p	Lsd
Heyecan Arayışı	Sağlık ^a	84	3.47	0.76	14.52	0.000*	c>a, d>a, c>b, d>b
	Sosyal Çevre ^b	103	3.52	0.77			
	Eğlence/Keyif ^c	134	3.96	0.71			
	Prof. Gelişim ^d	41	4.13	0.74			
Politik Liderlik	Sağlık ^a	84	3.58	0.73	3.62	0.013*	d>a, d>b
	Sosyal Çevre ^b	103	3.57	0.77			
	Eğlence/Keyif ^c	134	3.74	0.76			
	Prof. Gelişim ^d	41	3.96	0.70			
İnsan Kaynaklı Liderlik	Sağlık ^a	84	3.84	0.65	2.98	0.031*	d>a, d>b
	Sosyal Çevre ^b	103	3.85	0.63			
	Eğlence/Keyif ^c	134	3.95	0.64			
	Prof. Gelişim ^d	41	4.16	0.58			
Karizmatik Liderlik	Sağlık ^a	84	3.64	0.80	3.95	0.009*	d>a, d>b
	Sosyal Çevre ^b	103	3.66	0.82			
	Eğlence/Keyif ^c	134	3.82	0.81			
	Prof. Gelişim ^d	41	4.09	0.77			
Yapısal Liderlik	Sağlık ^a	84	3.73	0.70	4.09	0.007*	d>a, d>b
	Sosyal Çevre ^b	103	3.76	0.72			
	Eğlence/Keyif ^c	134	3.89	0.70			
	Prof. Gelişim ^d	41	4.14	0.64			
Toplam Liderlik	Sağlık ^a	84	3.70	0.61	5.29	0.001*	d>a, d>b, c>a
	Sosyal Çevre ^b	103	3.71	0.62			
	Eğlence/Keyif ^c	134	3.85	0.59			
	Prof. Gelişim ^d	41	4.09	0.60			

*p<0.05

Araştırmada kış sporlarına katılma nedenlerine göre liderlik yönelimleri ve heyecan arayışı düzeyleri incelenmiştir. Heyecan arayışı alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (F=14.52, p=0.000). Tukey testi sonuçlarına göre, eğlence/keyif ve profesyonel gelişim gruplarının heyecan arayışı puanları, sağlık ve sosyal çevre gruplarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Politik liderlik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (F=3.62, p=0.013). Tukey testi sonuçlarına göre, profesyonel gelişim grubunun politik liderlik puanları, sağlık ve sosyal çevre gruplarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. İnsan kaynaklı liderlik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (F=2.98, p=0.031). Tukey testi sonuçlarına göre, profesyonel gelişim grubunun insan kaynaklı liderlik puanları, sağlık ve sosyal çevre gruplarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Karizmatik liderlik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (F=3.95, p=0.009). Tukey testi sonuçlarına göre, profesyonel gelişim grubunun karizmatik liderlik puanları, sağlık ve sosyal çevre gruplarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Yapısal liderlik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (F=4.09, p=0.007). Tukey testi sonuçlarına göre, profesyonel gelişim grubunun yapısal liderlik puanları, sağlık ve sosyal çevre gruplarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Toplam liderlik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (F=5.29, p=0.001). Tukey testi sonuçlarına göre, profesyonel gelişim grubunun toplam liderlik puanları, sağlık ve sosyal çevre gruplarından; ayrıca eğlence/keyif grubunun toplam liderlik puanları, sağlık grubundan anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 10. Çok yönlü liderlik yönelimleri ölçeği alt boyutları ve heyecan arayışı arasındaki ilişki

Değişken	1	2	3	4	5	6
Politik Liderlik ¹	1					
İnsan Kaynaklı Liderlik ²	.62**	1				
Karizmatik Liderlik ³	.68**	.59**	1			
Yapısal Liderlik ⁴	.65**	.68**	.63**	1		
Toplam Liderlik ⁵	.85**	.82**	.87**	.86**	1	
Heyecan Arayışı ⁶	.42**	.34**	.45**	.38**	.47**	1

* p<0.05, ** p<0.01

Heyecan Arayışı ile tüm liderlik alt boyutları arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($p<0.01$). Heyecan Arayışı ile en güçlü ilişki Karizmatik Liderlik alt boyutunda ($r=.45$, $p<0.01$) gözlenmiştir. Heyecan Arayışı ile İnsan Kaynaklı Liderlik ($r=.34$, $p<0.01$), Politik Liderlik ($r=.42$, $p<0.01$) ve Yapısal Liderlik ($r=.38$, $p<0.01$) arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Heyecan Arayışı ile Toplam Liderlik puanı arasında orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.47$, $p<0.01$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu kısımda rekreasyonel amaçlı kış sporları yapan bireylerin liderlik yönelimleri ve heyecan arama düzeyleri arasındaki ilişki farklı değişkenler açısından literatür ile değerlendirilecek ve öneriler sunulacaktır.

Rekreasyonel amaçlı kış sporları yapan bireylerin liderlik yönelimleri cinsiyet değişkeni bakımından incelendiğinde kadın ve erkek katılımcılar arasında politik liderlik ve karizmatik liderlik alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Her iki alt boyutta da farklılaşmanın erkekler lehine olduğu belirlenmiştir. İnsan kaynaklı liderlik, yapısal liderlik ve toplam liderlik boyutlarında ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde bu araştırma ile paralellik gösterecek şekilde Öz (2018) öğretmenler üzerine yaptığı çalışmada liderlik ölçeği alt boyutlarından yapıyı kurma alt boyutunda erkek katılımcılar lehine anlamlı farklılık tespit etmiştir. Bir diğer çalışmada Eliçora (2021) insan kaynaklı liderlik yöneliminde kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılık olduğunu belirtmiştir, bu bulgu çalışma ile benzer niteliktedir. Bu çalışmanın aksine Dursun ve Göksel (2022) spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerine yaptığı araştırmada, Senger ve Kaya (2017) ise öğretmenler üzerine yaptığı araştırmada liderlik yönelimlerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını belirtmişlerdir. Erkeklerin daha yüksek karizmatik liderlik yönelimine sahip olmalarının sebebi, toplumumuzda erkeklerin liderlik rollerine daha fazla teşvik edilmesi ve bu durumun, onların yönetim özelliklerini geliştirme fırsatını bulmalarını kolaylaştırmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Politik liderlik alt boyutundaki farklılaşmanın nedeni ise erkeklerin politikada daha aktif görev alması ve bu konuyla daha ilgili olmasından kaynaklanabilir. Toplam liderlik ve yapısal liderlik alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmamasına rağmen erkeklerin ortalaması kadınlara kıyasla daha yüksektir, bunun nedeninin de yukarıdaki

sebeplere benzer olarak toplumsal yetiştirilme şekliinden ve beklenen toplumsal rollerden kaynaklandığı düşünölmektedir. İnsan kaynaklı liderlikte ise anlamlı bir farklılık bulunmamasına karşın diğer sonuçların aksine kadınların ortalaması daha yüksek bulunmuştur. Bu durumun ise kadınların daha iyi insan ilişkileri geliştirdikleri ve empatik yanlarının daha iyi olduğundan kaynaklandığı düşünölmektedir. Heyecan arayışı boyutuyla ilgili yapılan analizlerde ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görölmüştür. Literatür incelendiğinde Öngen (2007) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı araştırmada bu çalışma ile paralel şekilde erkeklerin heyecan arayışının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Cross vd. (2013) meta-analiz çalışmasında erkeklerin kadınlara kıyasla heyecan arayış davranışının daha yüksek olduğu ancak son yıllarda kadınlar lehine artan bir eğilim olduğunu belirtmişlerdir. Bilgen ve Yüksel (2021) kickboks sporu ile ilgilenen bireyler üzerine yaptığı araştırmada, Beşikçi (2016) ise pilotlar üzerine yaptığı araştırmada çalışmamızın aksine kadınların heyecan arayış düzeyinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek bir ortalamaya sahip olmasının sebebinin erkeklerinin genellikle daha cesaretli olması ve risk alma eğilimlerinin daha yüksek olmasından kaynaklanabileceği düşünölmektedir.

Rekreasyonel amaçlı kış sporları yapan bireylerin liderlik yönelimleri medeni durum değişkeni bakımından incelendiğinde liderlik yönelimleri alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde çalışmamızla paralellik gösterecek şekilde Işık (2024) fizyoterapistler üzerine yaptığı çalışmada ve Karaka (2023) gençlik kulübü çalışanlarının liderlik yönelimlerini incelediği çalışmada medeni durum değişkeni ile liderlik yönelimi arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirtmişlerdir. Ancak literatürde çalışmamızın aksine medeni durum ile liderlik yönelimi arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit eden çalışmalar da mevcuttur (Gönen, 2021; Mohammed vd., 2012). Gözütok (2024) ise medeni durum ile liderlik yönelimleri arasında anlamlı farklılık olduğunu belirtmişlerdir. Evli ve bekar katılımcılar arasında anlamı farklılık görölmemesinin, evliliğin liderlik yönelimi üzerine farklılaşmaya sebep olacak bir niteliği olmadığı söylenebilir. Diğer yandan, heyecan arma ölçeği ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bekar bireylerin evlilere kıyasla daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu görölmüştür. Literatür incelendiğinde Yumuk (2019) bekar bireylerin heyecan arama düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Literatürde farklı bir sonuca rastlanmamıştır fakat İncekara (2019) ise boşanmış bireylerin evli ve bekar bireylerden daha yüksek heyecan arama düzeyine sahip olduğunu belirtmiştir. Heyecan arayışının bekar bireylerde anlamlı olarak daha yüksek olması, onların yeni deneyimlere daha açık ve risk almaya daha eğilimli olmalarıyla ilişkilendirilebilir.

Katılımcıların liderlik yönelimleri yaş değişkenine göre incelendiğinde politik liderlik, karizmatik liderlik ve toplam liderlik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken, insan kaynaklı liderlik ve yapısal liderlik alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Politik liderlik yönelimi ve karizmatik liderlik yönelimi alt boyutunda yaş değişkenine göre anlamlı farklılıklar saptanmıştır. 45 yaş ve üzeri grubun politik liderlik yönelimi 18-24 ve 25-34 yaş gruplarına göre anlamlı derecede daha yüksektir. 45 yaş ve üzeri grubun ve 35-44 yaş grubunun karizmatik liderlik yönelimleri 18-24 yaş grubuna göre anlamlı derecede daha yüksektir. İnsan kaynaklı liderlik, yapısal liderlik ve toplam liderlik alt boyutlarında anlamlı

bir farklılık tespit edilmemiştir. Toplam alt boyut incelendiğinde 45 yaş üzeri bireylerin en yüksek liderlik yönelimi ortalamasına sahip olduğu belirlenmiştir aynı zamanda yaşın artmasıyla birlikte liderlik ortalamalarının arttığı belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde çalışmamızla paralel olarak Çetintaş (2019) yaş değişkeni ile liderlik yönelimleri arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Dayıcan ve Demiray (2021) masa tenisi sporcuları üzerine yaptığı araştırmada yaşın artmasıyla liderlik yönelimi ortalamasının arttığını belirtmiştir. Çalışmanın aksine Gürsoy ve Uzun Aksoy (2021) ve Karataş (2017) ise yaş değişkeni ile liderlik yönelimi arasında anlamlı farklılık bulunmadığını belirtmişlerdir. 45 yaş ve üzeri bireylerin toplam liderlik yönelimlerinin yüksek bulunmasının sebebinin yaşla birlikte sosyalleşmenin gelişmesi, toplumsal anlamda gücün ve deneyimin artması, statünün yükselmesi ve kişisel gelişmişliğin artması olduğu düşünülmektedir. Heyecan arayışı düzeyi yaş gruplarına göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Oluşan anlamlı farklılığın 18-24 yaş arası bireyler lehine yükseldiği belirlenirken yaşın azalmasıyla beraber heyecan arama düzeyinin arttığı saptanmıştır. Literatür incelendiğinde bu çalışma ile paralellik gösterecek şekilde Evans-Polce vd. (2018) ve Önal (2021) de aynı şekilde heyecan arayışının genç yaşlarda daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Demiryol ve Gürer (2024) çalışmadan farklı olarak yaş değişkeninin heyecan arayış düzeyini etkilemediğini belirtmişlerdir. Genç bireylerde yüksek heyecan arayışının, risk alma eğilimleri, yeniliklere açıklık ve gençliğin getirdiği daha enerjik olma hali ile bağlantılı olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların liderlik yönelimleri öğrenim durumlarına göre incelendiğinde politik liderlik, karizmatik liderlik, yapısal liderlik, insan kaynaklı liderlik ve toplam liderlik alt boyutlarında boyutlarda anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Alt boyutlar incelendiğinde oluşan anlamlı farklılıkların lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireyler lehine olduğu saptanmıştır. Literatür incelendiğinde çalışma ile paralel olacak şekilde Kendirli ve Bozdağ (2023) spor yöneticileri üzerine yaptığı çalışmada lisansüstü eğitime sahip yöneticilerin daha yüksek karizmatik liderlik yönelimine sahip olduğunu belirtmiştir. Kadak (2008) ve Ünsal (2018) ise bu çalışmanı aksine eğitim durumu ile liderlik yönelimi arasında ilişki bulunmadığını belirtmişlerdir. Liderlik becerilerinin yüksek öğrenim seviyesinde daha fazla gelişmesi, bireylerin eğitimle birlikte analitik düşünme, problem çözme ve organizasyonel yönetim becerileri kazanmasıyla ilişkilendirilebilir. Ayrıca bireyler eğitim faaliyetlerinde daha geniş sosyal çevrelerle etkileşimde olurlar, farklı liderlik özelliği gösteren insanlarla daha fazla etkileşime girebilirler ve bu durumların da olumlu etkisi olduğu düşünülmektedir. Katılımcıların öğrenim durumu ile heyecan arayış düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir, ancak lisans ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylerin heyecan arayış ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde Klinar vd. (2017) çalışmamız ile paralellik gösterecek şekilde eğitim durumu ile heyecan arama arasında ilişki bulunmadığını belirtmişlerdir. Patton (2012) yüksek eğitim seviyesinde heyecan arayışının daha yüksek olduğunu belirtmiştir, bu bulgu çalışmamızı destekler niteliktedir. Roth vd. (2005) ise çalışmamızın aksine heyecan arayışı ile eğitim seviyesi arasında anlamlı farklılık olduğunu belirtmiştir. Bir diğer çalışmada, Aslan (2020) düşük eğitim seviyesinde heyecan arayışının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Yükseköğrenim seviyesindeki bireylerde artan heyecan arayışı eğilimi, eğitimle yükselen

sosyo-ekonomik statünün sağladığı rekreasyonel ve macera odaklı aktivitelere erişim imkanlarıyla ilişkilendirilmektedir. Kazanılan entelektüel birikim, bireylerin risk-fayda değerlendirmelerini daha etkili yaparak yeni deneyimlere yönelmelerinde motivasyonel etken olarak işlev gördüğü düşünülmektedir.

Katılımcıların liderlik yönelimleri kış sporlarına katılma sıklığı değişkenine göre incelendiğinde politik liderlik, yapısal liderlik, insan kaynaklı liderlik, karizmatik liderlik ve toplam liderlik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. 5 gün ve üzerinde kış sporlarına katılan bireylerin liderlik yönelimi ortalamalarının diğer katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Katılımcıların heyecan arayış düzeyi kış sporlarına katılma sıklığı değişkenine göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Analiz sonucunda, haftada 5 gün ve üzeri katılım gösteren grubun heyecan arayışı düzeyinin diğer gruplardan anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde çalışmamızla paralellik gösterecek şekilde Goma-i-Freixanet vd. (2012) yüksek riskli sporlarla uğraşan bireylerin, özellikle dağcılık ve kış sporları gibi aktivitelerde, heyecan arama seviyelerinin genel popülasyona göre anlamlı derecede yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Benzer şekilde, Thomson ve Carlson (2014) da düzenli olarak kış sporlarına katılan bireylerin yenilik arayışı ve heyecan arama motivasyonlarının daha yüksek olduğunu vurgulamıştır. Literatürde bu bulguların aksini belirten bir çalışmaya rastlanmamıştır. Kış sporları heyecan verici ve ekstrem sporlar arasında yer almaktadır. Bu durumun, heyecan arayışı yüksek olan kişilerin bu tür sporlara daha sık katılmasına neden olduğu düşünülmektedir. Kış sporlarına daha fazla katılan bireylerin hem heyecan arayış düzeyinin hem de liderlik yönelimi ortalamalarının daha yüksek olması sporun her iki durumu da olumlu etkilediğini göstermektedir.

Katılımcıların liderlik yönelimleri kış sporlarına katılma nedeni değişkenine göre incelendiğinde politik liderlik, yapısal liderlik, karizmatik liderlik, insan kaynaklı liderlik ve toplam liderlik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre profesyonel gelişim grubunun toplam liderlik puanları diğer gruplardan daha yüksektir. Literatür incelendiğinde Yazıcı vd. (2020) spora katılım nedeninin liderlik türleri üzerine bir etkisi olmadığını belirtmiştir. Profesyonel gelişim grubunun yüksek liderlik puanlarının, spor pratiğinde sergiledikleri düzenli çaba ve zaman içinde geliştirdikleri becerilerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Katılımcıların heyecan arayış düzeyleri kış sporlarına katılma nedeni değişkenine göre incelendiğinde eğlence/keyif ve profesyonel gelişim gruplarının heyecan arayışı puanları, sağlık ve sosyal çevre gruplarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Literatür incelendiğinde Brymer ve Schweitzer (2013) tarafından gerçekleştirilen nitel araştırmada, ekstrem sporlarla ilgilenen bireylerin katılım motivasyonları arasında heyecan ve risk arayışının belirgin faktörler olduğunu, özellikle profesyonel düzeyde bu sporları yapan kişilerin daha yüksek düzeyde heyecan arama eğilimine sahip olduklarını belirtmiştir. Bu sonuç, çalışmadaki profesyonel gelişim amacıyla kış sporlarına katılanların en yüksek heyecan arama düzeyine sahip olması bulgusunu destekler niteliktedir. İkinci vd. (2022) ise bu çalışmanın aksine zipline katılımcıları üzerine yaptığı araştırmada katılım nedeni ile heyecan arayışı arasında anlamlı farklılık bulunmadığını belirtmiştir. Profesyonel gelişim grubunun yüksek heyecan arayışı puanları, limitleri zorlama motivasyonları ve kış sporlarındaki riskleri ustalıklarını geliştirmek için bir araç olarak kullanmalarından

kaynaklandığı düşünülmektedir. Eğlence/keyif grubundaki katılımcıların daha yüksek ortalamaya sahip olmasının ise, spor etkinliklerini daha çok keyif almak ve yeni deneyimler yaşamak amacıyla tercih etmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu durum, katılımcıların sporun sunduğu adrenalin ve eğlence unsurlarının, motivasyonlarını ve performanslarını olumlu yönde etkilediğini gösterebilir.

Korelasyon tablosu incelendiğinde, kış sporları yapan bireylerin çok yönlü liderlik yönelimleri ile heyecan arama düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler bulunduğu tespit edilmiştir. Çok yönlü liderlik yönelimleri ölçeği alt boyutlarından politik liderlik, karizmatik liderlik, insan kaynaklı liderlik, yapısal liderlik ve toplam liderlik boyutları ile heyecan arama ölçeği arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde heyecan arama ve liderlik yönelimleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak, benzer şekilde yorumlanabilecek olan bazı çalışmalar mevcuttur. Kural (2022) ve Kurşun vd. (2024), sırasıyla kaya tırmanıcıları ile snowboard ve kayakçılar üzerine yaptıkları araştırmalarda, katılımcıların kişilik özellikleri ile heyecan arama düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler tespit etmişlerdir. Alt boyutlar ile heyecan arama arasındaki ilişkiler şu şekilde yorumlanabilir: Politik liderlik bireylerin sosyal ve organizasyonel bağlamlarda stratejik düşünme ve karar verme yeteneklerini içerebilir. Kış sporları gibi rekabetçi ortamlarda, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel olarak bu becerileri geliştirdiği görülmektedir. Heyecan arayışı, grup hedeflerine ulaşma amacıyla stratejik iletişim ve etkileşimlerde artış sağlayarak, bireylerin liderlik potansiyellerini artırabilir. Karizmatik liderlik heyecan arayan bireyler genellikle daha sosyal ve etkileyici olabilirler. Kış sporları sırasında karşılaşılan zorluklar, bireylerin karizmatik liderlik özelliklerini ortaya çıkarmalarına ve grup dinamiklerini olumlu yönde etkilemelerine yardımcı olabilir. Bu tür bir liderlik, takım içindeki motivasyonu artırarak daha iyi performans sergilenmesini sağlayabilir. İnsan kaynaklı liderlik boyutu, bireylerin sosyal etkileşim kapasitesi ve takım içerisindeki ilişkilerinden oluştuğu düşünülmektedir. Heyecan arayışı, bireyler arasında daha güçlü bağlar kurulmasını sağlarken, sosyal dayanışmayı ve ortak hedefler doğrultusundaki iş birliğini de güçlendirebilir. Kış sporlarında karşılaşılan zorluklar, takım üyeleri arasında empati ve destekle, insan kaynaklı liderlik potansiyelini artırabilir. Yapısal liderlik, bireylerin organize olma becerileri ve görev dağılımını etkili bir şekilde yönetme yetenekleriyle ilgili olduğu düşünülmektedir. Heyecan arayışı, sporcuların daha iyi planlama ve organizasyon kabiliyetleri geliştirmesine yardımcı olabilir. Kış sporları esnasında karşılaşılan belirsizlikler ve zorluklar, sporcuların bu becerileri geliştirmeleri için bir fırsat sunar. Kış sporları, genel liderlik becerilerinin geliştirilmesi için zemin hazırlayan bir platform sunmaktadır. Heyecan arayışının toplam liderlik yönelimlerini olumlu yönde etkileyen dinamikleri, bireylerin liderlik yeteneklerini daha yüksek bir seviyeye taşımalarına olanak tanır. Sporun sosyal ve psikolojik etkileri, liderlik pratiğinin derinleşmesine yardımcı olabilir.

Sonuç olarak, rekreasyonel kış sporları yapan bireylerin liderlik yönelimleri ve heyecan arama düzeyler incelendiğinde cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim durumu, spor yapma sıklığı ve spora katılma nedeni değişkenleri açısından incelenmiştir. Katılımcıların genel puanları incelendiğinde toplam liderlik yönelimleri ve heyecan arayış düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Veriler cinsiyet değişkeni bakımından incelendiğinde erkeklerin liderlik

yönelimleri ve heyecan arayış düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Medeni durum değişkeninde bekar bireylerin heyecan arayış düzeyleri anlamlı şekilde daha yüksek bulunurken toplam liderlik yöneliminde bekar ve evli katılımcılar arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yaş değişkeni incelendiğinde yaşı artmasıyla heyecan arayışı düşerken toplam liderlik yönelimi puanlarının arttığı tespit edilmiştir. Öğrenim durumu değişkeni incelendiğinde daha yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin hem heyecan arayış düzeylerinin hem de toplam liderlik yönelimi puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılım sıklığı değişkeni incelendiğinde 5 gün ve üzerinde kış sporlarına katılan bireylerin heyecan arayış düzeylerinin ve toplam liderlik yönelimlerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kış sporlarına katılım nedeni değişkeni incelendiğinde ise profesyonel amaçlı katılım gösteren bireylerin hem heyecan arayış düzeylerinin hem de toplam liderlik yönelimi puanlarının anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Korelasyon tablosu incelendiğinde ise heyecan arayışı ile politik liderlik, insan kaynaklı liderlik, yapısal liderlik, karizmatik liderlik ve toplam liderlik alt boyutları arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir.

KAYNAKLAR

- Barlow, M., Woodman, T., & Hardy, L. (2013). Great expectations: Different high-risk activities satisfy different motives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105(3), 458-475.
- Beşikçi, T. (2016). *Macera rekreasyonunda heyecan arayışı, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi: Çok hafif hava araçları (ÇHHA) pilot örneği* (Yüksek lisans tezi). Celal Bayar Üniversitesi.
- Bilgen, H., & Yüksel, O. (2021). Kick boks sporcularının heyecan arayışı ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 13(2), 71-81.
- Bryman, A., Grint, K., & Collinson, D. L. (2011). *The SAGE handbook of leadership*.
- Brymer, E., & Schweitzer, R. (2013a). Ekstrem sporlarda özgürlük arayışı: Fenomenolojik bir araştırma. *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*, 14(6), 865-873.
- Brymer, E., & Schweitzer, R. (2013b). Extreme sports are good for your health: A phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport. *Journal of Health Psychology*, 18(4), 477-487.
- Callow, N., Smith, M. J., Hardy, L., Arthur, C. A., & Hardy, J. (2009). Measurement of transformational leadership and its relationship with team cohesion and performance level. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(4), 395-412.
- Castanier, C., Le Scanff, C., & Woodman, T. (2010). Beyond sensation seeking: Affect regulation as a framework for predicting risk-taking behaviors in high-risk sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(5), 731-738.
- Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (2007). Dimensions of leader behavior in sports: Development of a leadership scale.
- Cross, C. P., Cyrenne, D. L. M., & Brown, G. R. (2013). Duygu arayışındaki cinsiyet farklılıkları: Bir meta-analiz. *Bilimsel Raporlar*, 3(1), 2486.
- Çelik, E., & Turan, M. E. (2016). A study on the psychometric features of the Turkish version of the Brief Sensation Seeking Scale (BSSS-8) for Young Adults and the Relation between sensation seeking and life satisfaction. *International Journal of Educational Research Review*, 1(1), 29-39.
- Dayıcan, Y., & Demiray, E. (2021). Türkiye masa tenisi liglerinde oynayan sporcuların liderlik yönelimleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 257-268.

- Dursun, E., & Göksel, A. (2022). Öğrencilerin liderlik yönelimlerinin incelenmesi (Spor bilimleri fakültesi örneği). *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(1), 111-123.
- Ekinci, E., Budak, D., Güngörmüş, H. A., & Gürbüz, B. (2022). Zipline katılımcılarında heyecan arama ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. 3. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi* (pp. 125-126). Antalya, Turkey.
- Eliçora, A. (2021). Öğretmenlerin öğretmen öz yeterliliği, çeşitlilik ve sosyal adalet algıları ve çok yönlü liderlik yönelimlerinin araştırılması. *Route Educational & Social Science Journal*, 8(5), 362-377.
- Evans-Polce, R. J., Schuler, M. S., Schulenberg, J. E., & Patrick, M. E. (2018). Gender-and age-varying associations of sensation seeking and substance use across young adulthood. *Addictive Behaviors*, 84, 271-277.
- Ewert, A., & Yoshino, A. (2011). The influence of short-term adventure-based experiences on levels of resilience. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 11(1), 35-50.
- Gomà-i-Freixanet, M., Martha, C., & Muro, A. (2012). Does the sensation-seeking trait differ among participants engaged in sports with different levels of physical risk? *Anales de Psicología*, 28(1), 223-232.
- Gönen, A. B. (2021). *Faaliyet hakemlerinin liderlik özellikleri ile empati düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*.
- Gözütok, A. (2024). *Curling spor branşında yarışan sporcuların çok yönlü liderlik yönelimleri düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi.
- Işık, D. (2024). *Fizyoterapistlerde liderlik yönelimlerinin motivasyon düzeyleri ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Jack, S. J., & Ronan, K. R. (1998). Sensation seeking among high- and low-risk sports participants. *Personality and Individual Differences*, 25(6), 1063-1083.
- Kadak, Z. (2008). *İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin liderlik stilleri ile sınıf yönetimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi.
- Karaka, M. (2023). *Gençlik kulüpleri çalışanlarının liderlik yönelimlerinin özgüvenleri üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Kendirli, S., & Bozdağ, B. (n.d.). Spor yöneticilerinde çok yönlü liderlik.
- Kerr, J. H., & Mackenzie, S. H. (2012). Multiple motives for participating in adventure sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 649-657.
- Klinar, P., Burnik, S., & Kajtna, T. (2017). Personality and sensation seeking in high-risk sports. *Acta Gymnica*, 47(1), 41-48. <https://doi.org/10.5507/ag.2017.005>
- Kural, B. (2022). Kaya tırmanıcıların kişilik özellikleri, öz yeterlilikleri ve heyecan arama davranışları. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 516-530.
- Kurşun, N. Ş., Hazar, S., & Özkurt, B. (2024). Snowboard ve kayakçılarda kişilik özellikleri ile heyecan arama davranışlarının incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3).
- Mohammed, K. A., Othman, J., & D'Silva, J. L. (2012). Malezya'daki seçili kuruluşlardaki üst düzey yöneticiler arasında dönüşümsel liderlik tarzlarını etkileyen sosyal demografik faktörler. *Asya Sosyal Bilimleri*, 8(13), 51.
- Önal, L. (n.d.). *Serbest zamanda sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve heyecan arama davranışı ilişkisi*.
- Öngen, D. E. (2007). Türk üniversite öğrencileri arasında duyum arayışı ile cinsiyet rolü yönelimleri arasındaki ilişkiler. *Cinsiyet Roller*, 57, 111-118.
- Öz, N. (2018). *Beden eğitimi öğretmenlerinin iletişim becerilerinin liderlik davranışlarına olan etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi.
- Pain, M. T. G., & Pain, M. A. (2005). Risk taking in sport. *The Lancet*, 366, S33-S34.

- Paquette, L., Dumais, M., Bergeron, J., & Lacourse, É. (2016). The effect of personality traits and beliefs on the relationship between injury severity and subsequent sport risk taking among adolescents. *Pediatric Research International Journal*.
- Priest, S., & Gass, M. (2018). *Effective leadership in adventure programming* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Raue, M., Streicher, B., Lerner, E., & Frey, D. (2015). How far does it feel? Construal level and decisions under risk. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 4(3), 256-264.
- Senger, K., & Kaya, H. İ. (2017). Öğretmenlerin liderlik yönelim algılarının yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi. *Turan: Stratejik Araştırmalar Merkezi*, 9(36), 168-175.
- Thomson, C. J., & Carlson, S. R. (2014). Personality and risky downhill sports: Associations with impulsivity dimensions. *Personality and Individual Differences*, 60, 67-72.
- Thomson, C. J., Morton, K. L., Carlson, S. R., & Rupert, J. L. (2012). The Contextual Sensation Seeking Questionnaire for skiing and snowboarding (CSSQ-S): Development of a sport specific scale. *International Journal of Sport Psychology*, 43(6), 503-521.
- Ünsal, Y. (2018). *Eğitim örgütlerinde sergilenen hizmetkâr liderlik rollerinin öğretmenlerin örgütsel yabancılaşmasına etkisi* (Yüksek lisans tezi). Harran Üniversitesi
- Yazıcı, A. G., Engin, M. Ç., & Özdemir, K. (2020). Sporcuların bazı değişkenlere göre liderlik özelliklerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (40), 26-37. <https://doi.org/10.33418/ataunikkefd.747190>
- Yumuk, E. D. (2019). *Heyecan arayışı ile yaşam doyumu ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyi ilişkisi: İzmir korku evleri örneği* (Yüksek lisans tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi.
- Zuckerman, M. (1994). *Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking*. Cambridge University Press.



Lisanslı Badminton Sporcularının Spora Başlama Nedenlerinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi (Kars İli Örneği)*

Pınar Yağmur TOPRAK¹, Engin GEZER²

¹Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Doktora Öğrencisi). <https://orcid.org/0000-0003-1272-3209>

²Kafkas Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-3225-2160>

To cite this article/ Atıf için:

Toprak, P. Y. & Gezer, E (2025). Lisanslı badminton sporcularının spora başlama nedenlerinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi (Kars ili örneği). *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 239-250.

Özet

Bu araştırmanın amacı, lisanslı badminton sporcularının spora başlama gerekçelerini sosyodemografik değişkenler doğrultusunda incelemektir. Bu kapsamda Kars ilinde badminton branşında lisanslı olarak spor yapan ve çeşitli düzeylerde müsabakalara katılım sağlayan sporcular araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ile Gill, Gross ve Huddleston (1983) tarafından geliştirilen ve Çelebi (1993) tarafından Türkçeye uyarlanan 30 maddelik, 8 alt boyuttan oluşan "Spora Katılım Güdüsü Ölçeği" kullanılmıştır. Bu alt boyutlar: Başarı/Statü, Fiziksel Uygunluk, Takım Ruhu, Arkadaşlık, Eğlence, Yarışma, Beceri Gelişimi ve Hareket Etme şeklindedir. Verilerin istatistiksel analizleri, IBM SPSS v22 programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Normal dağılım varsayımını test etmek amacıyla "Kolmogorov-Smirnov", "Skewness" ve "Kurtosis" testlerinden yararlanılmış ve verilerin normal dağılıma uymadığı belirlenmiştir. Bu nedenle, ikili grup karşılaştırmalarında Mann Whitney U, üç veya daha fazla grup karşılaştırmalarında ise Kruskal Wallis-H testleri uygulanmıştır. Anlamlı fark bulunan gruplar arasında farklılığın yönünü belirlemek için tekrar Mann Whitney U testi yapılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, spora katılım nedenlerinin alt boyutları ile cinsiyet, spor yılı, gelecek meslek tercihi, ebeveyn durumu, anne ve baba eğitim düzeyi, kardeş sayısı, il içi ve il dışı müsabaka katılımı ile lisans türü değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ($p < 0.05$) farklar bulunmuştur. Buna karşın yaş, genel eğitim düzeyi ve gelir durumu değişkenleri ile anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Sonuç olarak, spora katılım güdüsünün en yüksek ortalama puanının "eğlence" alt boyutunda olduğu görülmüştür. Katılımcıların yaş aralığı değerlendirildiğinde çoğunluğun okul çağında olması, eğlence ve oyun gibi güdülerin baskın çıkmasını beklenen ve anlamlı bir sonuç olarak değerlendirilmiştir.

Anahtar kelimeler: Badminton, Lisans, Spora Katılım Güdüsü

The Evaluation of the Reasons for Licensed Badminton Athletes to Start Sports in Terms of Sociodemographic Variables: (Kars province example)

Abstract

This study aims to examine the reasons why licensed badminton athletes begin participating in sports, considering various sociodemographic factors. The research population consists of licensed badminton players in Kars province who are actively engaged in both local and national competitions. As data collection tools, a personal information form developed by the researcher and the "Participation Motivation Questionnaire" developed by Gill, Gross, and Huddleston (1983) and translated into Turkish by Çelebi (1993) were used. This scale includes 30 items and 8 sub-dimensions: Achievement/Status, Physical Fitness, Team Spirit, Friendship, Fun, Competition, Skill Development, and Movement. Statistical analyses were carried out using IBM SPSS v22

software. To test for normality of the data, Kolmogorov-Smirnov, Skewness, and Kurtosis tests were applied, which indicated a non-normal distribution. As a result, the Mann Whitney U test was used for comparisons between two groups, and the Kruskal Wallis-H test was used for comparing more than two groups. When a significant difference was observed, further pairwise comparisons were conducted using the Mann Whitney U test. The significance level was set at 0.05. The findings indicated significant ($p < 0.05$) differences between the sub-dimensions of sports participation motivation and variables such as gender, years of participation in sports, career aspirations, parental status, parental education levels, number of siblings, participation in local and non-local competitions, and type of license. However, no statistically significant differences were found in relation to age, general education level, or income. In conclusion, participants showed the highest average scores in the “Fun” sub-dimension. Given that many participants are in school-age groups, it is expected that enjoyment and playfulness would play a prominent role in their motivation to participate in sports.

Keywords: Badminton, License, Participation Motivation in Sports

*Bu çalışma aynı isimli yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

GİRİŞ

İngilizcedeki "sport" kelimesi, Latince kökenli "desport" ve "disport" sözcüklerinden türemiştir. Bu sözcükler tarihsel olarak "oyalanma, eğlenme, boş zaman değerlendirme ve işten uzaklaşma" anlamlarında kullanılmıştır. Zamanla bu kavram, daha çok fiziksel etkinlikleri ifade eden bir anlama bürünmüş ve birçok dünya dilinde benzer şekilde kullanılmaya başlanmıştır. Günümüzde "sport" kelimesi, rekabet veya eğlence amacıyla yapılan fiziksel aktiviteler, yarışmalar ve oyunları kapsayan geniş bir alanı tanımlamaktadır (Gökmen, 2023).

Spor faaliyetleri, bireyin fiziksel yeterliliklerini geliştirme, sosyalleşme, stresle başa çıkma, sağlık kazanımı ya da sadece keyif alma amacıyla yapılan, hareket temelli etkinliklerdir. Bu faaliyetler, hem rekabetçi düzeyde hem de günlük yaşam içinde yer alabilir.

Spor sayesinde bireyler, fiziksel form kazanabilir, fazla kilolarını kontrol edebilir, ruhsal anlamda rahatlama yaşayabilir ve sosyal çevreleriyle daha fazla etkileşim kurabilir. Sporun kapsamı oldukça geniştir ve bireylerin kişisel ilgileri ile fiziksel yeterliliklerine göre değişkenlik gösterebilir (Şahin vd., 2012).

Badminton, raket kullanılarak oynanan ve tüy topun yere düşürülmeden rakip sahaya gönderilmesi esasına dayanan, iki ya da dört kişiyle oynanabilen olimpiik bir spordur (Güçlüöver, 2012). Bu spor, hem teknik hem de fiziksel açıdan birçok bileşeni içinde barındırır.

Elit düzeyde bir badminton oyuncusunun sahip olması gereken özellikler arasında; raket hakimiyeti, koordinasyon, çeviklik, esneklik, hız, kuvvet, taktiksel düşünme, mekânsal farkındalık ve psikolojik dayanıklılık yer almaktadır (Gao, 2007; Omosegaard, 1996).

Badmintonun dünya genelinde yaygın bir şekilde tercih edilmesinde, oyunun zarif yapısı ve farklı ortamlarda kolayca oynanabilmesi etkili olmuştur. Bu spor, yalnızca spor salonlarında değil; park, okul bahçesi, kumsal ya da açık alanlarda bile oynanabilir özelliğindedir (Chu, 2013). Bu yönüyle badminton, altyapı gereksinimi düşük olan spor dallarından biri olarak öne çıkmaktadır.

Son dönemlerde badmintonun dünya çapında artan popülaritesi, Türkiye'de de karşılık bulmuştur. Özellikle Milli Eğitim Bakanlığı'nın beden eğitimi ders müfredatına badminton modülünü eklemesi, Halk Eğitim Merkezlerinde açılan hayat boyu öğrenme kurslarında badmintonun yer alması, bu sporun tabana yayılmasını hızlandırmıştır. Okul bahçelerinde veya spor salonlarında verilen temel eğitimler sayesinde çocuklar çok küçük yaşlarda badmintonla tanışmakta ve spora yönlendirilmektedir.

Bu temel eğitimleri alarak badminton sporunda ilerlemek isteyen öğrenciler, halk eğitim merkezleri, okullarda düzenlenen egzersiz kursları ve Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerine bağlı kurslar aracılığıyla daha sistematik bir gelişim sürecine katılmaktadır.

Eğitim sürecinin ardından bu öğrencilere lisans çıkartılmakta ve böylece resmi müsabakalara katılabilmeleri sağlanmaktadır. Türkiye'de okul, kulüp ve ferdi olmak üzere üç tür sporcu lisansı bulunmaktadır. Okul lisansına sahip öğrenciler, her yıl düzenlenen okul sporları kapsamında çeşitli yaş kategorilerinde okullarını temsil etmektedir.

Kulüp ya da ferdi lisans sahibi olan sporcular ise, Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından yürütülen Anadolu Yıldızlar Ligi gibi organizasyonlara ve Türkiye Badminton Federasyonu'nun düzenlediği ulusal şampiyonalara katılarak illerini temsil etme şansı bulmaktadırlar.

Badmintonun hem fiziksel hem de zihinsel gelişime katkı sağlayan yönleri göz önünde bulundurulduğunda, bu sporun yaygınlaştırılması ve bireylerin badmintonu tercih etme nedenlerinin araştırılması önemli görülmektedir. Bu çalışmanın amacı da, Kars ilinde lisanslı badminton sporcularının bu spora başlama nedenlerini çeşitli değişkenler açısından değerlendirmektir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışma, lisanslı badminton sporcularının spora başlama gerekçelerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesini amaçlayan, ilişkisel tarama modeli çerçevesinde desenlenmiş betimsel bir araştırmadır.

Betimsel araştırmalar, mevcut bir durumu ya da geçmişte yaşanmış bir olguyu, olduğu şekliyle ortaya koymayı hedefler. Bu yöntemin temel amacı, inceleme konusunun ayrıntılı ve nesnel biçimde tanımlanmasını sağlamaktır (Büyüköztürk vd., 2014).

Tarama modeli, geçmiş ya da mevcut durumları doğal halleriyle analiz eden araştırmalar için uygun bir yapıdır. Bu yaklaşım, olay ya da olgunun bulunduğu koşullar içerisinde tanımlanmasına dayanır. Betimsel tarama yöntemleri kendi içinde “genel tarama” ve “örnek olay taramaları” olarak ikiye ayrılır. Çok sayıda bireyden oluşan evrenler hakkında genelleşici bilgiler elde etmek için kullanılan “genel tarama” modeli, ilişkisel desenleri de kapsar.

İlişkisel tarama modeli ise iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve düzeyini belirlemeye yönelik olarak kullanılmaktadır. Bu tür araştırmalarda herhangi bir müdahalede bulunmaksızın, olay veya durum olduğu şekliyle gözlemlenir ve tanımlanır. Önemli olan, inceleme nesnesini doğru biçimde tespit ve analiz edebilmektir (Karasar, 2006).

Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini, Kars ilinde lisanslı olarak badminton yapan ve çeşitli il içi ve il dışı müsabakalara katılan sporcular oluşturmaktadır. Örneklem ise Kars Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Lisans Tescil Birimi'ne kayıtlı sporcular arasından tabakalı örnekleme yöntemiyle seçilen 144 erkek (%50.0) ve 144 kadın (%50.0) olmak üzere toplam 288 sporcu ile sınırlandırılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada kullanılan veri toplama aracı iki ana bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde sporcuların kişisel ve demografik bilgilerini içeren “Kimlik Bilgi Formu” yer almakta; ikinci bölümde ise sporcuların spora yönelme gerekçelerini ölçmeyi amaçlayan “Spora Katılım Güdüsü Ölçeği” (Participation Motivation Questionnaire) bulunmaktadır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen bu form, örneklem grubunu oluşturan sporcuların bireysel özelliklerine ilişkin bilgileri toplamayı hedeflemektedir. Formda; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, spor geçmişi, gelecekte planlanan meslek, ebeveynlerin eğitim durumu ve mesleği, gelir düzeyi, kardeş sayısı, lisans türü gibi çeşitli değişkenlere ilişkin sorular yer almaktadır.

Katılım Güdüsü Ölçeği

Gill vd. (1983) tarafından geliştirilen “Participation Motivation Questionnaire (PMQ)”, bireylerin spora katılım nedenlerini belirlemek amacıyla oluşturulmuş 30 maddelik ve 8 alt boyutlu bir ölçektir. Alt boyutlar şu şekilde sıralanır: Başarı, Fiziksel Uygunluk, Takım Ruhı, Arkadaşlık, Eğlence, Rekabet, Beceri Gelişimi ve Hareket Etme. Katılımcılar, her maddeyi "Çok Önemli (1)", "Az Önemli (2)" ve "Hiç Önemli Değil (3)" olmak üzere üçlü Likert tipi bir ölçek üzerinden değerlendirmiştir.

Ölçek, ilk olarak Çelebi (1993) tarafından Türkçeye çevrilmiş; daha sonra Oyar vd. (2001), Ankara’da yaz spor okullarına katılan 9 yaş ile 17 yaş arasında 977 öğrenci üzerinde geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını gerçekleştirmiştir. Temel Bileşenler Faktör Analizi sonuçlarına göre elde edilen veriler, ölçeğin orijinal yapısında yer alan sekiz faktörü desteklemektedir.

Verilerin Analizi

Toplanan veriler, SPSS-22 (Statistical Package for the Social Sciences) yazılımı kullanılarak analiz edilmiştir. İlk olarak, kişisel bilgi formundan elde edilen demografik değişkenler frekans ve yüzde dağılımları ile sunulmuştur.

Spora Katılım Güdüsü Ölçeği alt boyutlarına ilişkin ortalama puanlar, minimum ve maksimum değerler, standart sapma ve standart hata hesaplanmıştır. Ölçekten elde edilen puanların dağılımının normalliği “Kolmogorov-Smirnov” ve “Shapiro-Wilk” testleriyle kontrol edilmiştir. Her iki testin sonuçları, verilerin normal dağılıma uymadığını göstermiştir.

Bu nedenle, değişkenler arası farkları analiz etmek için non-parametrik test yöntemlerine başvurulmuştur. İkili karşılaştırmalar için Mann-Whitney U testi, üç ve daha fazla gruplar için ise Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır. Kruskal-Wallis testinde anlamlı fark saptanan durumlarda, farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için ikili gruplar halinde yeniden Mann-Whitney U testi uygulanmış ve sonuçlar tablolarla raporlanmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen veriler doğrultusunda ortaya çıkan bulgular tablo formatında sunulmuştur. Tablo 1’de, Spora Katılım Güdüsü Ölçeğinin alt boyutlarının, badminton sporcularının “cinsiyet”, “il içi müsabakalara katılım” ve “il dışı müsabakalara katılım” değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 2’de ise, sporcuların spora katılım güdülerinin “gelecekte tercih edilmek istenen meslek” ve “sahip olunan lisans türü” değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere uygulanan Kruskal Wallis-H testi sonuçları sunulmaktadır.

Tablo 1. Lisanslı badminton sporcularının spora katılım güdüsü ölçeği alt boyutlarının “Cinsiyet” il içi müsabakalara ve il dışı müsabakalara katılım değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Mann Whitney-U Testi

		Değişken	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
Beceri Geliştirme	Cinsiyet	Erkek	144	147.98	21309.00	9867.00	.342
		Kadın	144	141.02	20307.00		
	İl İçi Müsabakalara Katılım	Evet	277	140.69	38972.00	469.00	.000*
		Hayır	11	240.36	2644.00		
	İl Dışı Müsabakalara Katılım	Evet	63	136.89	8624.00	6608.00	.272
		Hayır	225	146.63	32992.00		
Takım Üyeliği/Ruhu	Cinsiyet	Erkek	144	145.10	20895.00	10281.0	.887
		Kadın	144	143.90	20721.00		
	İl İçi Müsabakalara Katılım	Evet	277	142.71	39531.50	1028.50	.036*
		Hayır	11	189.50	2084.50		
	İl Dışı Müsabakalara Katılım	Evet	63	134.88	8497.50	6481.50	.233
		Hayır	225	147.19	33118.50		
Eğlence	Cinsiyet	Erkek	144	158.38	22807.00	8369.00	.002*
		Kadın	144	130.62	18809.00		
	İl İçi Müsabakalara Katılım	Evet	277	144.06	39904.00	1401.00	.624
		Hayır	11	155.64	1712.00		
	İl Dışı Müsabakalara Katılım	Evet	63	116.01	7308.50	5292.50	.001*
		Hayır	225	152.48	34307.50		
Arkadaşlık	Cinsiyet	Erkek	144	149.01	21457.50	9718.50	.331
		Kadın	144	139.99	20158.50		
	İl İçi Müsabakalara Katılım	Evet	277	143.31	39697.50	1194.50	.199
		Hayır	11	174.41	1918.50		
	İl Dışı Müsabakalara Katılım	Evet	63	128.25	8079.50	6063.50	.064
		Hayır	225	149.05	33536.50		
Başarı/Statü	Cinsiyet	Erkek	144	149.01	21457.50	9718.50	.319
		Kadın	144	139.99	20158.50		
	İl İçi Müsabakalara Katılım	Evet	277	143.06	39629.00	1126.00	.112
		Hayır	11	180.64	1987.00		
	İl Dışı Müsabakalara Katılım	Evet	63	128.65	8105.00	6089.00	.064
		Hayır	225	148.94	33511.00		
Hareket Etme	Cinsiyet	Erkek	144	144.35	20787.00	10347.0	.969
		Kadın	144	144.65	20829.00		
	İl İçi Müsabakalara Katılım	Evet	277	142.63	39507.50	1004.50	.012*
		Hayır	11	191.68	2108.50		
	İl Dışı Müsabakalara Katılım	Evet	63	134.13	8450.00	6434.00	.142
		Hayır	225	147.40	33166.00		
Fiziksel Uygunluk	Cinsiyet	Erkek	144	150.21	21630.50	9545.50	.228
		Kadın	144	138.79	19985.50		
	İl İçi Müsabakalara Katılım	Evet	277	142.29	39415.50	912.50	.019*
		Hayır	11	200.05	2200.50		
	İl Dışı Müsabakalara Katılım	Evet	63	131.68	8296.00	6280.00	.152
		Hayır	225	148.09	33320.00		
Yarışma	Cinsiyet	Erkek	144	158.29	22794.00	8382.00	.001*
		Kadın	144	130.71	18822.00		
	İl İçi Müsabakalara Katılım	Evet	277	143.91	39864.00	1361.00	.497
		Hayır	11	159.27	1752.00		
	İl Dışı Müsabakalara Katılım	Evet	63	120.82	7611.50	5595.50	.004*
		Hayır	225	151.13	34004.50		

*p<0.05

Tablo 2. Lisanslı badminton sporcularının spora katılım güdüsü ölçeği alt boyutlarının “Meslek Tercihi” ve lisans türü değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Kruskal Wallis-H Testi

Spora Katılım Güdüsü Ölçeği			N	Sıra Ort.	Sd	Ki	P	Anlamlılık
Beceri Geliştirme	Meslek	^a Antrenör Olmak	65	130.86	3	6.908	.075	
		^b Hakem Olmak	41	155.44				
		^c Beden Eğitimi Öğretmeni	61	137.20				
		^d Hiçbiri	121	151.80				
	Lisans Türü	^a Kulüp	68	164.69	2	8.529	.008*	a-b a-c
		^b Okul	142	139.79				
		^c Her İkisi (Kulüp+Okul)	78	135.47				
Takım Üyeliği/Ruhu	Meslek	^a Antrenör Olmak	65	136.73	3	2.388	.496	
		^b Hakem Olmak	41	141.43				
		^c Beden Eğitimi Öğretmeni	61	139.87				
		^d Hiçbiri	121	152.05				
	Lisans Türü	^a Kulüp	68	159.96	2	3.528	.010*	a-c b-c
		^b Okul	142	147.90				
		^c Her İkisi (Kulüp+Okul)	78	124.83				
Eğlence	Meslek	^a Antrenör Olmak	65	112.02	3	20.903	.000*	a-b a-d b-c
		^b Hakem Olmak	41	173.24				
		^c Beden Eğitimi Öğretmeni	61	136.38				
		^d Hiçbiri	121	156.31				
	Lisans Türü	^a Kulüp	68	145.52	2	2.166	.037*	b-c
		^b Okul	142	154.05				
		^c Her İkisi (Kulüp+Okul)	78	126.22				
Arkadaşlık	Meslek	^a Antrenör Olmak	65	133.34	3	5.078	.166	
		^b Hakem Olmak	41	136.17				
		^c Beden Eğitimi Öğretmeni	61	137.89				
		^d Hiçbiri	121	156.65				
	Lisans Türü	^a Kulüp	68	149.52	2	9.787	.063	
		^b Okul	142	151.89				
		^c Her İkisi (Kulüp+Okul)	78	126.66				
Başarı/Statü	Meslek	^a Antrenör Olmak	65	143.90	3	1.362	.714	
		^b Hakem Olmak	41	145.34				
		^c Beden Eğitimi Öğretmeni	61	135.20				
		^d Hiçbiri	121	149.23				
	Lisans Türü	^a Kulüp	68	174.04	2	6.272	.000*	a-b. b-c. a-c
		^b Okul	142	142.99				
		^c Her İkisi (Kulüp+Okul)	78	121.50				
Hareket Etme	Meslek	^a Antrenör Olmak	65	131.30	3	5.526	.137	
		^b Hakem Olmak	41	159.01				
		^c Beden Eğitimi Öğretmeni	61	141.45				
		^d Hiçbiri	121	148.21				
	Lisans Türü	^a Kulüp	68	155.48	2	12.749	.254	
		^b Okul	142	140.26				
		^c Her İkisi (Kulüp+Okul)	78	142.65				
Fiziksel Uygunluk	Meslek	^a Antrenör Olmak	65	129.07	3	16.678	.001*	a-d c-d
		^b Hakem Olmak	41	141.56				
		^c Beden Eğitimi Öğretmeni	61	120.25				
		^d Hiçbiri	121	166.01				
	Lisans Türü	^a Kulüp	68	155.48	2	12.749	.254	
		^b Okul	142	140.26				
		^c Her İkisi (Kulüp+Okul)	78	142.65				
Yarışma	Meslek	^a Antrenör Olmak	65	140.90	3	1.699	.637	
		^b Hakem Olmak	41	132.88				
		^c Beden Eğitimi Öğretmeni	61	148.89				
		^d Hiçbiri	121	148.16				
	Lisans Türü	^a Kulüp	68	164.15	2	3.478	.039*	a-b a-c
		^b Okul	142	139.77				
		^c Her İkisi (Kulüp+Okul)	78	135.99				

*p<0.05

Tablo 1’de, Spora Katılım Güdüsü leğinin alt boyutlarının badminton sporcularının “cinsiyet” değişkenine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik uygulanan Mann Whitney-U testi sonuçlarına yer verilmiştir. Yapılan analizlerde, cinsiyet değişkenine göre eğlence alt boyutunda ($U=8369.00$; $p<.05$) ve yarışma alt boyutunda ($U=8382.00$; $p<.05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde, sporcuların “il içi müsabakalara katılım” durumuna ilişkin analizlerde, beceri geliştirme ($U=469.00$; $p<.05$), takım yeliği/ruhu ($U=1028.50$; $p<.05$), hareket etme ($U=1004.50$; $p<.05$) ve fiziksel uygunluk ($U=912.50$; $p<.05$) alt boyutlarında da anlamlı farklar tespit edilmiştir. Ayrıca, “il dışı müsabakalara katılım” değişkeni açısından yapılan değerlendirmede, eğlence ($U=5292.50$; $p<.05$) ve yarışma ($U=5595.00$; $p<.05$) alt boyutları arasında da istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılıklar gözlenmiştir. Diğer alt boyutlar açısından ise anlamlı herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 2’de, sporcuların gelecekte tercih etmeyi düşündükleri meslekler ile Spora Katılım Güdüsü leğinin bazı alt boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçlarına göre, eğlence alt boyutu ($\chi^2=20.903$; $sd=3$; $p<.05$) ve fiziksel uygunluk alt boyutu ($\chi^2=16.678$; $sd=3$; $p<.05$) meslek tercihi değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermiştir. Benzer şekilde, katılımcıların sahip oldukları lisans türleri ile bazı alt boyutlar arasında da anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu kapsamda, beceri geliştirme ($\chi^2=8.529$; $sd=2$; $p<.05$), takım yeliği/ruhu ($\chi^2=3.528$; $sd=2$; $p<.05$), eğlence ($\chi^2=2.166$; $sd=2$; $p<.05$), başarı/statü ($\chi^2=6.272$; $sd=2$; $p<.05$) ve yarışma ($\chi^2=3.478$; $sd=2$; $p<.05$) alt boyutlarında lisans türlerine bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılıklar gözlenmiştir.

TARTIşMA VE SONUÇ

Badminton sporcularının spora katılım motivasyonlarının bazı değişkenler açısından incelendiği bu çalışma konu ile ilgili yapılan literatür gz önünde bulundurulurken incelenmiş ve literatürde bulunan çalışmalar ile tartışılmıştır.

Katılımcıların Spora Katılım Güdüsü leğine verdikleri yanıtlar doğrultusunda elde edilen alt boyut puan ortalamaları sırasıyla şu şekilde belirlenmiştir: beceri geliştirme alt boyutu 3.41; takım yeliği/ruhu 4.76; eğlence 5.20; arkadaşlık 4.07; başarı/statü 6.17; hareket etme 3.65; fiziksel uygunluk 5.34 ve yarışma alt boyutu 3.93’tür.

Ölçekten alınabilecek en yüksek puanlar dikkate alındığında, genel olarak katılımcıların puan ortalamalarının alt sınıra daha yakın olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, en yüksek ortalamanın eğlence alt boyutuna ait olması dikkat çekicidir. Bu durum, katılımcı grubunun büyük oranda okul çağındaki bireylerden oluşmasıyla ilişkilendirilebilir. Bu yaş grubunda eğlenme, oyun oynama ve keyif alma gibi unsurların motivasyon kaynağı olarak öne çıkması, gelişim dönemlerinin doğal bir sonucu olarak değerlendirilebilir.

Cinsiyet değişkenine göre yapılan analizlerde ise eğlence alt boyutu ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu bulgu, eğlence odaklı motivasyonun erkek sporcularda kadınlara göre daha baskın olduğunu göstermektedir. Nitekim erkeklerin spor yapma gerekçeleri arasında eğlenme güdüsünün daha belirgin olduğu görülmektedir. Aktop ve Akkoyun (2011) tarafından yürütülen bir çalışmada da cinsiyet değişkeni dikkate alındığında, erkek katılımcıların eğlence alt boyutundaki puanlarının

kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde, Başar (2014) tarafından sualtı hokeyi sporcuları üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada da eğlence güdüsünün erkekler lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı ortaya konmuştur. Söz konusu çalışmalar, bu araştırmada elde edilen bulgularla büyük ölçüde örtüşmektedir ve literatürle tutarlılık göstermektedir.

Cinsiyet değişkeniyle istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösteren bir diğer alt boyut ise yarışma olmuştur. Yapılan analizlerde, spora katılımında erkek sporcuların yarışma güdüsünün, kadın sporculara oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, erkek bireylerin spor yapma nedenleri arasında rekabet etme ve yarışma arzusunun daha baskın olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer bir ifadeyle, erkek sporcuların spora yönelmesinde rekabet duygusu önemli bir motivasyon kaynağı olarak öne çıkmaktadır. Bununla birlikte, Temel (2018) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, spora katılım güdüsü alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında herhangi bir anlamlı farklılık saptanmamıştır. Bu açıdan bakıldığında, söz konusu çalışmanın bulguları mevcut araştırmayla çelişmektedir. Öte yandan, Aycan ve Yıldız (2016) tarafından yapılan çalışmada ise 11–14 yaş grubundaki öğrencilerin spora katılım güdülerini cinsiyet değişkeni açısından incelenmiş ve yarışma alt boyutunun kız öğrencilerde erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç da, bu araştırmadaki bulgularla örtüşmeyen bir diğer veridir. Aktop ve Akkoyun (2011) tarafından yürütülen araştırmada ise, fiziksel uygunluk alt boyutunda cinsiyete bağlı anlamlı bir farklılık olduğu ortaya konmuştur. Ancak bu çalışmada söz konusu alt boyutta cinsiyet değişkenine bağlı anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Bu durum, spora katılım güdüsünün bazı alt boyutlarında cinsiyete göre farklılık gösterebildiği, bazı alt boyutlarda ise tutarsız sonuçlar elde edilebildiği şeklinde değerlendirilebilir. Genel olarak bakıldığında, bu araştırmada yalnızca eğlence ve yarışma alt boyutları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermiş; diğer alt boyutlarda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Cinsiyetler açısından rastlanan bu farklılıklar cinsiyetlerin farklı kişilik yapılarından beslendiği ve bunun sonucunda bu farklılıkların ortaya çıktığını düşündürmektedir. Gerek Türkiye’de gerekse dünya genelinde yapılan araştırmalar, düzenli olarak spor yapan ve yapmayan bireyler arasında belirgin kişilik farklılıklarının bulunduğunu göstermektedir (Gezer, 2024).

Araştırmanın alt problemlerinden birini oluşturan değişken, sporcuların il içi müsabakalara katılım durumudur. Spora Katılım Güdüsü Ölçeği alt boyutları ile gerçekleştirilen analizler neticesinde, il içi müsabakalara katılım değişkeni ile beceri geliştirme alt boyutu arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Bu bulgu, il içi müsabakalara henüz katılmamış olan bireylerin, katılmış olanlara kıyasla beceri geliştirme yönünde daha yüksek bir güdülenmeye sahip olduklarını göstermektedir. Bu durum, müsabaka deneyimi olmayan sporcuların öncelikli hedefinin sportif yetkinliklerini geliştirmek olmasından kaynaklanabilir. Bu bağlamda elde edilen bulgu, literatürdeki genel beklentilerle uyumlu bir görünüm sergilemektedir.

İl içi müsabakalara katılım durumu ile anlamlı farklılık gözlenen bir diğer alt boyut takım üyeliği/ruhu olmuştur. Bu bağlamda, takım üyeliği güdüsünün, il içi müsabakalara katılmamış sporcularda daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Oysa önceki deneyimler ve literatür doğrultusunda, müsabakalara katılmış bireylerin takım ruhunu daha yoğun yaşadığı varsayılmaktadır. Ancak bu çalışmanın verileri, bu beklentinin tersine bir eğilim göstermektedir. Bu durumun olası nedeni olarak, katılımcı sayılarındaki dengesizlik

gösterilebilir: 277 sporcu müsabakalara katılmışken, yalnızca 11 sporcu katılmamıştır. Kategorilerdeki dağılımın normal olmaması, elde edilen sonucun güvenilirliğini sınırlandırmaktadır.

Benzer şekilde, hareket etme alt boyutunda da il içi müsabaka katılımına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmiştir. Bu fark, müsabakalara katılmayan bireylerin hareket etme güdüsünün daha yüksek olması şeklinde ortaya çıkmıştır. Oysa yarışma tecrübesi olan bireylerde fiziksel aktivite isteğinin daha yoğun olması beklenirken, çalışmanın bulguları bu beklentinin aksini göstermektedir. Bu durumda da örneklem dağılımındaki dengesizliğin (277'ye karşı 11 kişi) etkili olduğu düşünülmektedir.

Aynı şekilde, fiziksel uygunluk alt boyutu ile il içi müsabaka katılımı arasında da anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu fark, müsabakalara katılmamış sporcuların fiziksel uygunluk güdülerinin daha yüksek olduğu yönündedir. Ancak müsabakalara katılmış bireylerin daha ileri düzeyde antrenman tecrübesine sahip olmaları nedeniyle fiziksel uygunluğa daha çok önem verdikleri varsayılabilir. Yine de çalışmanın bulguları bu öngörüyle örtüşmemektedir. Katılımcı sayılarındaki orantısızlık, bu uyumsuzluğun temel nedenlerinden biri olabilir. Diğer alt boyutlara bakıldığında ise, il içi müsabaka katılımına göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

İl içi müsabaka katılımına ek olarak, sporcuların il dışı müsabakalara katılım durumu da analiz edilen bir başka değişkendir. Yapılan analiz sonucunda, eğlence alt boyutu ile il dışı müsabaka katılımı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Eğlence güdüsünün, il dışı müsabakalara katılmamış bireylerde daha yüksek olduğu görülmüştür. Sporun daha çok hobi ya da boş zaman etkinliği olarak algılandığı bireylerde eğlence motivasyonunun ön planda olması, bu sonucu anlamlı kılmaktadır. Bu sporcular için başarıdan çok keyif alma öncelikli hedef haline gelmiştir.

Benzer şekilde, yarışma alt boyutunda da il dışı müsabakalara katılım durumuna göre anlamlı bir fark saptanmıştır. Bu fark, yarışma güdüsünün il dışı müsabakalara katılmayan bireylerde daha fazla olması yönündedir. Oysa rekabet duygusu ve kazanma arzusu ile özdeşleşen bu güdünün, yarışma deneyimi olan sporcularda daha yüksek olması beklenirdi. Ancak analiz sonuçları, bu beklentinin tersini göstermektedir. Değişkenin kategorik dağılımı incelendiğinde, 63 kişinin il dışı müsabakalara katıldığı, 225 kişinin ise katılmadığı görülmektedir. Bu dengesizlik, sonuçların güvenilirliğini azaltan önemli bir etkidir. Diğer alt boyutlar açısından anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Araştırmada ele alınan demografik değişkenlerden biri de katılımcıların gelecekteki meslek tercihleridir. Bu bağlamda, katılımcılara “İleride badmintonla ilgili hangi mesleği tercih edersiniz?” sorusu yöneltilmiştir. Elde edilen veriler doğrultusunda, eğlence alt boyutu ile meslek tercihi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, hakemlik mesleğini tercih eden sporcuların eğlence güdüsü düzeylerinin antrenörlük mesleğini tercih edenlerden; yine hiçbir mesleği tercih etmeyenlerin, hem antrenör hem beden eğitimi öğretmeni olmak isteyenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ayrıca, fiziksel uygunluk alt boyutunda da meslek tercihi değişkenine göre anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Bu bulguya göre, herhangi bir badmintonla ilgili meslek seçeneğini

işaretlemeyen sporcular, antrenörlük ve beden eğitimi öğretmenliği tercihini belirten bireylere kıyasla fiziksel uygunluk yönünde daha yüksek bir motivasyon düzeyine sahiptir. Çalışma örnekleminde yer alan 288 katılımcının 121'inin herhangi bir meslek tercihi belirtmemiş olması dikkate alındığında, geri kalan 167 sporcunun badmintonla ilişkili bir mesleği hedeflediği söylenebilir. Diğer alt boyutlara bakıldığında ise meslek tercihinin bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Bununla birlikte, araştırmada incelenen bir diğer değişken sporcuların sahip olduğu lisans türüdür. Yapılan analizler, beceri geliştirme alt boyutu ile lisans türü arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Bu fark, kulüp lisansına sahip bireylerde beceri geliştirme güdüsünün daha yüksek olması şeklinde ortaya çıkmıştır. Bu durum, kulüp sporcularının daha organize, profesyonel ve sistematik biçimde antrenman yapmalarıyla ilişkilendirilebilir ve dolayısıyla beklenen bir sonuçtur.

Takım üyeliği/ruhu alt boyutunda da lisans türüne göre anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Buna göre, bu alt boyutta en düşük puan ortalamasına sahip olan grup, hem okul hem kulüp lisansına sahip bireylerdir. Bu durum, bu sporcuların iki farklı takıma bağlılık duygusu geliştirmelerinden kaynaklı olarak tek bir takıma aidiyet hislerinin daha düşük olabileceği şeklinde açıklanabilir. Araştırma sonucu da bu yorumu destekler niteliktedir.

Lisans türü değişkeni ile anlamlı farklılık gösteren diğer alt boyutlar ise eğlence ve başarı/statü olmuştur. Eğlence alt boyutundaki fark, özellikle okul lisansına sahip sporcular ile hem okul hem kulüp lisansına sahip olanlar arasında ortaya çıkmıştır; okul lisansına sahip bireylerin eğlence güdülerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Başarı/statü alt boyutunda ise farklılık, kulüp lisansı ile okul lisansı sahipleri arasında; kulüp lisansı ile hem okul hem kulüp lisansına sahip olanlar arasında ve okul lisansı ile her iki lisansa sahip olanlar arasında anlamlı düzeyde gözlemlenmiştir.

Son olarak, yarışma alt boyutunda da lisans türüne göre anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Analizler, kulüp lisansına sahip sporcuların, okul lisansı ve hem okul hem kulüp lisansına sahip sporculara kıyasla daha yüksek bir yarışma güdüsüne sahip olduklarını göstermektedir. Bu sonuç da, kulüp düzeyindeki organizasyonların daha rekabetçi yapısıyla açıklanabilir. Diğer alt boyutlarda ise lisans türüne göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır.

KAYNAKLAR

- Akandere, M. (2009). Erkek maratoncularda sosyal çevre ve ekonomik durumun spora yönelmeye etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.
- Aktop, A., & Akkoyun, H. (2011). Participation motives of primary school athlete. *Scientific Report Series Physical Education and Sport*, 15(1), 263-266.
- Aycan, A., & Yıldız, K. (2016). 11-14 yaş grubu öğrencilerin spora katılım motivasyonlarının cinsiyetleri açısından incelenmesi. *International Journal of Social Science Research*, 5(2), 1-9.
- Başar, O. (2014). *Türkiye'de sualtı hokeyi oynayan sporcuların spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi
- Büyükoztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi Yayınları.
- Chu, A. (2013). *Dynamic strength and explosive power, plyometrics*. Human Kinetics.

- Çelebi, M. (1993). *ODTÜ fiziksel aktivite kulüplerinde bulunan lider tipleri* (Yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi
- Gao, R. Y. (2007). *A comparison between talent identification and development (TID) for badminton in China and the UK* (Master of Philosophy tezi). The University of Stirling.
- Gencer, E., & İlhan, E. (2009). Badminton sporcularında denetim odağı ve benlik saygısı ilişkisi. 4. *Raket Sporları Sempozyumu*, Kocaeli, 2-6.
- Gezer, H. (2024). Narsisizm ve spor. In A. Gönener & U. Gönener (Eds.), *Spor bilimlerinde güncel çalışmalar IV* (pp. 61–79). Akademisyen Yayınevi.
- Gill, D. L., Gross, J. B., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.
- Gökmen, U. C. (2023). *Takım sporu ve bireysel sporlarla uğraşan lisanslı sporcuların beslenme bilgi düzeyi* (Yüksek lisans tezi). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi.
- Güçlüöver, A. (2012). *Genç milli badmintoncular ile amatör badmintoncuların bazı güç, kuvvet ve çeviklik özelliklerinin analizi* (Yüksek lisans tezi). Kırıkkale Üniversitesi.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered. *Human Development*, 21, 34-64.
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Omosgaard, B. O. (1996). *Physical training for badminton*. Denmark: Malling Beck.
- Oyar, B. Z., Aşçı, F. H., Çelebi, M., & Mülazımoğlu, Ö. (2001). Spora katılım güdüsü ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 21-32.
- Şahin, M., Yetim, A. Z., & Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.
- Temel, V. (2018). Masa tenisi ve wushu sporcularının spora katılım güdülerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 143-152.



Taekwondo Sporcularında Kronotip, Duygu Düzenleme Becerileri ve Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Serdar SUCAN¹, Selda ŞAHİN²

¹Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0001-6371-6151>

²Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. <https://orcid.org/0009-0003-1230-2380>

To cite this article / Atf için:

Sucan, S. & Şahin, S. (2025). Taekwondo sporcularında kronotip, duygu düzenleme becerileri ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 251-261.

Özet

Bu çalışmada, Taekwondo sporcularının kronotip durumları, duygu düzenleme becerisi ve zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin sporcu görüşlerine dayalı olarak belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışma Türkiye Taekwondo Federasyonu'na bağlı kulüplerdeki lisanslı 172 sporcu (98 kadın ve 74 erkek) ile gerçekleştirilmiştir. Sporculara sırasıyla "Demografik Bilgi Formu", "Sabahçıl-Akşamcıl Ölçeği", "Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği" ve "Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği" uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizi SPSS 21.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilere ait tanımlayıcı bilgiler yüzde ve frekans olarak verilmiştir. Ölçeklerden elde edilen verilerin istatistikinde; öncelikle verilerin homojenlik ve varyansları test edilmiş, ikili karşılaştırmalarda Mann-Whitney U testi, çoklu karşılaştırmalarda ise Kruskal-Wallis Testi kullanılmıştır. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığının tespit edilmesinde ise Post Hoc testlerden Tamhane's T2, kişilik özellikleri ile bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkide Spearman korelasyon analizi testi yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre araştırmaya katılan sporcuların çoğunlukla "ara tip" kronotipinde oldukları görülmüştür. Sabahçıl-Akşamcıl Ölçeği puanları ile Zihinsel Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçek puanları arasında pozitif yönde çok zayıf düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca zihinsel dayanıklılık ölçeği ile duygu düzenleme becerileri ölçeği puanları arasında pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Anahtar kelimeler: duygu, kronotip, sporcu, taekwondo, zihinsel dayanıklılık

Investigation of the Relationship Between Chronotype, Emotion Regulation Skills and Mental Toughness in Taekwondo Athletes

Abstract

This study aimed to determine the relationship between chronotype status, emotion regulation skills and mental toughness of Taekwondo athletes based on the athletes' opinions. The study was conducted with 172 licensed athletes (98 women, 74 men) in clubs affiliated with the Turkish Taekwondo Federation. The "Demographic Information Form", "Morning-Evening Scale", "Emotion Regulation Skills Scale" and "Mental Toughness Scale" were applied to the athletes, respectively. Statistical analysis of the data was performed using the SPSS 21.0 package program. Descriptive information of the students participating in the study was given as percentage and frequency. In the statistics of the data obtained from the scales; firstly, the homogeneity and variances of the data were tested, the Mann-Whitney U test was used in pairwise comparisons and the Kruskal-Wallis Test was used in multiple comparisons. In order to determine which groups the difference originated from, Tamhane's T2 Post Hoc tests and Spearman correlation analysis test were performed for the relationship between personality traits and addiction level. The significance level was accepted as 0.05. According to the results obtained, it was seen that the athletes participating in the study were mostly in the "intermediate type" chronotype. It was

determined that there was a very weak positive relationship between the Morningness-Eveningness Scale scores and the Mental Endurance and Emotion Regulation Skills Scale scores. In addition, it was determined that there was a positive, moderately significant relationship between the mental endurance scale and the emotion regulation skills scale scores.

Keywords: Emotion, chronotype, athlete, taekwondo, mental endurance

GİRİŞ

Dünyada birçok spor branşında gelişim ve değişimler meydana gelmektedir. Bu değişimlere uyum sağlamak amacıyla birçok farklı antrenman metodu uygulanmakta ancak bu yöntemler bilimsellikten uzak uygulamalar olarak karşımıza çıkabilmektedir (Mavi Var, 2019). Taekwondo branşı içerisinde de antrenman metotları değişmekte aynı zamanda çeşitli değişkenlerin de müsabaka başarısına etki ettiği görülmektedir. Bu değişkenlerden bazılarının kronotip yani sabahçıl-akşamcıl olma durumu, duygu düzenleme becerileri ve zihinsel dayanıklılık olduğu düşünülmektedir. Çalışmamızda bu değişkenler arasındaki ilişki farklı değişkenler ile karşılaştırılarak incelenmiştir.

Bir sporcunun yalnızca maksimum performans sergilemesi değil aynı zamanda bu performansını devam ettirmesi de müsabaka başarısı için oldukça önemlidir. Sportif başarı sağlanabilmesi için öncelikle; “Hedefe ulaşılabilmek için branşın gerektirdiği fiziksel ve zihinsel faktörler nelerdir?” sorusu yanıt bulmalıdır. Taekwondo sporcularının performansını üst seviyeye çıkarabilmeleri sadece fiziksel açıdan tam anlamıyla branşın gereklerine uygun hale gelmesinden ibaret değildir. Taekwondo; disiplin ve güzel ahlakla birlikte insanlarda ruh ve bedenini terbiye edilmesi olarak tanımlanmıştır. Kelime anlamını, tae; ayak, kwon; el anlamında kullanılmış vuruş, do ise; güzel ahlak ve disiplin anlamlarında kullanılmıştır (Park vd., 2013). Sporcu bedenini branşa özgü özelliklerle donatırken aynı zamanda zihinsel olarak da sağlıklı kazanmalıdır. Taekwondo sporunun yapılma amacı, birçok yetişkin veya çocuk tarafından kendini savunmak, zihinsel olarak kendini disipline etmek, vücut hareketleri ile aklın uyumu ayrıca fiziksel beceriler konusunda yeterlilik kazanmaktır (Kim, 1986).

Sporcunun birçok çevresel ve psikolojik etmenden etkilendiği gibi aynı zamanda uyku durumu, duygu durumu, zihinsel durumundan kaynaklı olarak motivasyon seviyesinin değiştiği düşünülmektedir. Birey günlük yaşantısında farklı saatlerde farklı şekilde davranış sergileyebilmektedir. Örneğin; gece geç yatan bir insan sabah erken saatlerde kalktığında verimli olamazken, akşam saatlerine doğru daha dinç ve verimli olabilir. Biyolojik ritmin canlı varlıklara olan etkisinin sürece bağlı olarak inceleme ve araştırma yapılmasını sağlayan bilim dalına “Kronobiyoloji” denilmekte, burada biyolojik ritimlerin en ince ayrıntısına kadar araştırma ve biyokimyasal alanda klinik ortamda çok yönlü çalışmalar yapılmaktadır (Selvi vd., 2011).

“Kronotip, uyku-uyanıklık zamanına göre fiziksel ve bilişsel işlevlerin aktif olduğu günün belirli bir saatini ifade etmektedir” (Wolfson ve Carskadon, 1998). Kronotipin temelde sabahçıl tip, ara tip ve akşamcıl tip olmak üzere üç grupta sınıflandırılabilir (Roenneberg vd., 2003). Sabahçıl tipler; gece erken saatlerde uyuyan aynı şekilde sabah erken uyanan ve herhangi bir uyarıcı etkiye sahip madde almaksızın güne hızlı başlayan canlı ve girişimci olan tiplerdir. Sabahçıl tipteki bireylerin fiziksel aktivite yoğunlukları, duyuşsal ve bilişsel performansları günün erken vakitlerinde özellikle sabahları daha yüksektir. Sabahçıl tiplerin yorgunluk belirtilerinin akşama doğru arttığı, aktif halde uyarılmışlığın maksimalini yaşadığı vaktin sabah olduğu gözlemlenmektedir. Sabah gösterdikleri performansın akşama doğru azalması maksimalin aynı düzeyde gerçekleşmediğini göstermekte ve bu tiplerde saatler ilerledikçe yorgunluğun arttığı, performans düzeylerinin düştüğü görülmektedir (Dinçer Doğutepe, 2010). Ara tip ise her iki tip sınıflandırmanın ortasında bir kronotiptir. Genellikle

yaklaşık bir yüzde verildiğinde yetişkinlerin %60'ı ara tip özelliklere sahipken kalan %40 akşamcıl ve sabahçıl özellikteki bireyleri kapsamaktadır (Adan vd., 2012). Akşamcıl tipler; gecenin son zaman diliminde yatıp, sabah zorla uyanan ve öğleden sonraki vakitte uyarılmışlık seviyelerinin maksimali gösterdiği, dolayısıyla öğleden sonra akşam saatlerinde daha iyi performans artışı olan tiplerdir. Kronobiyoloji çalışmalarında; sabahçıl tipler “tavuklar (lark)”, akşamcıl tipler ise “baykuşlar (owl)” şeklinde tanımlanmıştır (Cavallera ve Giudici, 2008; Randler vd., 2017). Uyarıcı özelliği olan kola ve kahve gibi içeceklerin tüketiminin kronotipi önemli ölçüde etkilediği bilinmektedir. Akşamcıl tiplerin alkol kullanımı veya uyarıcı madde alımının sabahçıl tiplere göre daha kullandıkları tespit edilmiştir. Sabahçıl kronotipe sahip insanlar ise daha disiplinli, planlı ve sağlıklı yaşayan tiplerdir (Diaz-Morales, 2007).

Duygular her insanda bulunan, hissedilen, yaşanan ve görülen bir kavramdır. İnsanlar gülme, ağlama, öfke duyma gibi birçok faktörü duygularıyla gerçekleştirebilmektedir. Yeni şeyler denedikçe her anlamda farklı bir duygu durumuyla karşılaşmaları mümkündür. Duygular yaşamın kaynağı olduğundan uzun zamanlardan beri bilimin de içinde yer almaya başlamıştır. Önceleri felsefi akımlarda ve dini öğretiler de kullanılan duygular daha da dikkat çekmeye başlamış ve araştırılmasına gerek duyulan bir kavrama dönüşmüştür (Kagan, 2007).

Bir canlının oluşumundaki mükemmeliyeti görmemek mümkün değildir. Her bir uzvun bir sıra ve düzen içinde çalıştığı sistemli bir organizmaya sahibizdir. Duygularda bu sistemin içinde ki hayati uyarıcılarıdır. Tamamıyla duysal belleği alıp şekillendirebilir. Etki ve tepki sağlayarak hızlı kararlar verilmesini kolaylaştırır. Çevresel uyarıcıların optimize edilmesinde görev alır. Ancak tüm bunların yanı sıra anlık yapılmış olan hatalara da yol açabilmektedir. Duygular belli bir düzende yaşanıldığında faydalı hale gelmiş olacaktır. Bu anlayış duyguların düzenlenmesini gerekli kılmış ve çalışmalar üzerine yoğunluk verilerek yıllar boyu devam etmiştir (Gross, 2014).

Duygular insan hayatında her zaman önemli bir yere sahip olduğundan yaptığımız spor ile de yakından ilişkilidir. Sporcular antrenman esnasında ya da yarışmalar kapsamında olumsuz birçok etkenle karşı karşıya gelebilmektedir. Müsabaka içinde yapılan haksızlıklar, hatalar, partnerinle ve ya antrenörünle yaşadığın sorunlar, seyirci kitlesi gibi sıralanabilecek faktörler sporcu da duygu değişimlerine neden olabilir. Bazen istemsizce devam eden duygu durumları gelişebilmektedir. Örneğin yarışma esnasında sporcu duygularının kontrolünü sağlamada bilinçsizdir. İstemsiz olarak çoğu şeyi gerçekleştirebilir. Yaptığı her kritik olay sporcunun performansını üst derecede etkileyeceğinden burada duygu düzenlemesinin yapılması önem arz etmektedir (Vallerand ve Blanchard, 2000). Taekwondo sporcularıda müsabaka ya da antrenman esnasında çeşitli duygu değişimlerinden geçerler. Bu duygu değişimleri olumlu yada olumsuz olarak gerçekleşebilir. Olumlu duygu durumu müsabık yarışmacı sporcu için avantaj oluştursa da olumsuz duygu durumları sporcunun performansında düşüşe neden olabilmektedir. Bu sebeple sporcu duygu düzenleme becerileri açısından yeterli beceri ve dayanıklılığa sahip olmalıdır.

Zihinsel dayanıklılık kavramının geniş kapsamlı olarak inceleme yapılması için öncelikle dayanıklılığın ne olduğunu bilmek gerekir. Dayanıklılık; herhangi bir sportif amaç kapsamında yorgunluğa ve aşırı yüklenmelere karşı fiziksel olarak vücudun uzun süre bu güce

karşı koyabilme becerisidir (Çimen ve Günay, 1996). Aynı zamanda fiziksel olarak yeterince dayanıklı olursa da insanların yaşamak için verdiği çaba ve mücadelenin gereği yoğun stres, sıkıntı ve yahut olumsuz durumların etkisi zamanla psikolojik kavramın ortaya çıkmasını sağlamıştır (Garnezy, 1991). Zihinsel dayanıklılık; motivasyon, özgüven gibi olumlu psikolojik niteliklerle beraber başarı için önemli bir unsur olan uyarılmışlık düzeyi ve imgeleme gibi zihinsel beceriler ile kavramsallaştırılarak ifade edilir (Connaughton vd., 2008). Zihinsel dayanıklılık; en zor koşullarda dahi içinde bulunulan zorlu durumun üstesinden gelme olarak tanımlanabilir. Müsabakadaki olumsuz koşullar karşısında direnç göstermek ve alehine devam eden pozisyonlarda dahi lehine çevirecek motivasyon da olması, yaptığı hata üzerine odaklanmayıp yerinde bırakarak daha iyi beceriler kazanmaya yönelme sporcu için oldukça önemlidir.

Alanyazın incelendiğinde; olimpik bir branş olan aynı zamanda ülkemize çok sayıda altın madalya kazandıran taekwondo branşına yönelik çalışma ve bilimsel materyalin yeterli olmadığı görülmüştür. Araştırma taekwondo branşı ile uğraşan antrenör ve sporcuların uygulayacakları antrenman metotlarını doğru seçmeleri, uygulamaları açısından yol gösterici olacaktır. Bu bağlamda sporun dinamik yapısına uyum sağlayarak bilimsel ve akademik çalışmaların artırılması sporcuların başarısına katkı sağlayacaktır.

YÖNTEM

Çalışma Grubu

Çalışmanın evrenini Türkiye Taekwondo Federasyonu'na bağlı spor kulüplerinde aktif lisanslı taekwondo sporcuları oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemi ise, Kayseri ve Gaziantep illerinde bulunan Taekwondo kulüplerinde lisanslı 172 sporcu (98 kadın ve 74 erkek) oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durumu gibi bilgiler edinmek amacıyla araştırmacılar tarafından tasarlanmıştır.

Sabahçıl-Akşamcıl Ölçeği (SAÖ)

Çalışmada katılımcıların kronotip düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Horne ve Ostberg tarafından oluşturulmuş olan, ayrıca Türkçeye uyarlaması (Pündük vd., 2005) tarafından gerçekleştirilmiş olan sabahçıl-akşamcıl ölçeği kullanılmıştır. Ölçek toplamda 19 sorudan oluşmakta ve likert tipi anket şeklinde oluşturulmuş anketlerdeki yanıtlanacak cevaplar 4 seçenekte sunulmuştur. Bütün seçenekler anlaşılır düzeyde açıkça şekillendirilmiştir. 1., 2., ve 10. sorularda zaman cetvelinden yararlanılmıştır. 7 saatli zaman dilimlerinden oluşan bu zaman cetveli 15 dakikalık alt zaman dilimlerine ayrılmıştır. Anketteki diğer sorular cevapları kutucuklara işaretlenecek şekilde anlaşılır bir şekilde tasarlanmıştır. Bütün sorulara verdiği yanıtlarla farklı puanlandırılan katılımcılar 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9., 13., 14., 15. ve 16. sorularda 1 ile 4 arasında, 1., 2., 10., 17. ve 18. sorular için 1 ile 5 arasında, 11. ve 19. sorular için 0 ile 6 arasında, 12. soru için 0 ile 5 arasında puanlandırılmaktadır. 19 sorudan alınmış olan toplam puana göre, 70-86 puan aralığında olan katılımcılar “kesinlikle sabahçıl tip”, 59-69 puan

aralığında olan katılımcılar “sabahçıl tipe yakın”, 42-58 puan aralığındaki katılımcılar “ara tip”, 31-41 puan aralığında katılımcılar “akşamcıl tipe yakın”, 16-30 puan aralığındaki katılımcılar ise “kesinlikle akşamcıl tip” olmak üzere 5 farklı sirkadiyen tipe göre sınıflandırması yapılmaktadır.

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ)

Çalışmada katılımcıların duygu düzenleme becerileri düzeyini ölçebilmek amacıyla Gross ve John tarafından hazırlanmış olan “Duygu Düzenleme Ölçeği” (DDÖ) kullanılmıştır. Anket 7’li likert tipinde hazırlanmış olup (1=hiç doğru değil, 7=tamamen doğru) 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte “yeniden değerlendirme” ve “duygu ifadesini bastırma” şeklinde iki alt boyut bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçe’ye çevirimini ise Ulaşan Özgüle ve Sümer tarafından yapılmıştır. Ölçeğin; Türkçe çevirisi standart çeviri-tekrar çeviri yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada 6’lı likert tipinde anket (1=Hiç doğru değil, 6=Tamamen doğru) kullanılmış olup, 13-17 yaş arasındaki ergen bireylere uygulanmıştır. Faktör analizi çalışmalarında ölçeğin orijinal çalışmasına benzer şekilde veriler elde edilmiştir. Yeniden değerlendirme alt boyutu için iç tutarlılık katsayısı 0.78 bulunmuş, bastırma alt boyutu için ise iç tutarlılık katsayısı 0.64 olarak tespit edilmiştir (Ulaşan Özgüle ve Sümer, 2017).

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ)

Madrigal, Hamill ve Gill tarafından 2013 yılında geliştirilen (Madrigal vd., 2013) Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ölçüt geçerliliği “Duygusal ve Bedensel Envanteri” (Mack ve Ragan, 2008) ile yapılmış olup, korelasyon analiz sonucu ölçüt geçerliliğinin sağlandığı belirlenmiştir ($r = 0.54$, $p < 0.05$). Benzer ölçek geçerliği; “Akış Düzeyi Ölçeği” (Jackson ve Marsh, 1996) kullanılarak yapılmış, pozitif yönde korelasyon tespit edilmiştir ($r = 0.49$, $p < 0.05$). Farklı ölçekler kullanılan geçerlilik için, “Psiko-Sosyal Olgunluk Ölçeği” (Greenberger vd., 1975) ile ilişkisi araştırılmış anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir ($r=0.09$, $p=0.23$). Ölçek güvenilirliğini belirlemek amacıyla Cronbach’s Alpha katsayısı ile test-tekrar test yöntemleri kullanılmıştır. Test tekrar test yönteminin sonucu ($r=0.90$, $p<0.001$) ile güvenilir bir sonuç tespit edilmiştir (Madrigal vd., 2013). 11 maddelik ölçek ile iç tutarlılığı katsayısı $\alpha=0.86$ belirlenmiştir. Analiz sonuçlarına bakılarak, ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik sağladığı söylenebilir.

Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizi SPSS 22.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilere ait tanımlayıcı bilgiler yüzde ve frekans olarak verilmiştir. Ölçeklerden elde edilen verilerin istatistiğinde; öncelikle verilerin homojenlik ve varyansları test edilmiş, ikili karşılaştırmalarda Mann-Whitney U testi, çoklu karşılaştırmalarda ise Kruskal-Wallis Testi kullanılmıştır. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığının tespit edilmesinde ise Post Hoc testlerden Tamhane’s T2, ölçekler arasındaki ilişkide Spearman korelasyon analizi testi yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

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

Tablo 1. Katılımcıların kişisel özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	Sayı (N)	%
Cinsiyet	Kadın	98
	Erkek	74
Yaş	9-18	52.3
	19-25	14.5
	26 ve üzeri	33.2
	İlkokul	12
Eğitim Durumu	Ortaokul	11.0
	Lise	47.7
	Üniversite	34.3
Çalışma Durumu	Evet	54
	Hayır	118
Gelir Düzeyi	Düşük	34
	Orta	130
	Yüksek	8
Medeni Durumu	Evli	47
	Bekar	125
Çocuk Sahibi	Evet	48
	Hayır	124

Tablo 1’de görüldüğü gibi, araştırmadaki 172 katılımcının 98’i (%57) kadın, 74’ü (%43) erkek sporculardan oluşmaktadır. Sporcuların 90’ı (%52.3) 9-18 yaş, 25’i (%14.5) 19-25 yaş ve 57’si (%33.2) 26 yaş ve üzerindedir. 12’si (%7) ilkokul, 19’u (%11) ortaokul, 82’si (%47.7) lise ve 59’u (%34.3) üniversite mezunudur. Sporcuların %31.4’ünün bir işi varken, %68.6’sı çalışmamaktadır. Bunlardan 34’ü (%19.8) düşük, 130’u (%75.5) orta ve 8’i (%4.7) yüksek gelir düzeyindedir. Sporcuların %27.3’ü evli, %72.7’si bekar ve %27.9’u çocuk sahibi, %72.1’inin ise çocuğu bulunmamaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların ölçeklerden elde ettiği ortalama puan değerleri

Ölçekler	Alt Boyutlar	$\bar{X}$	SS
Zihinsel Dayanıklılık	-	43.32	8.22
Sabahçıl-Akşamcıl	-	57.37	6.79
Duygu Düzenleme Becerileri	Yeniden Değerlendirme	23.45	5.88
	Bastırma	14.83	4.39

Tablo 2’ye baktığımızda de zihinsel dayanıklılık ölçeği, sabahçıl-akşamcıl ölçeği ve duygu düzenleme becerileri ölçeğinin ortalama puanları görülmektedir. Zihinsel dayanıklılık ölçeğinin ortalaması (43.32 ± 8.22), kronotip ölçeğinin ortalaması (57.37 ± 6.79) ve duygu düzenleme becerileri ölçeğinin ortalaması (38.28 ± 7.71) olarak bulunmuştur.

Tablo 3. Ölçek ortalama puan değerleri arasındaki korelasyon sonuçları

N=172		Zihinsel Dayanıklılık	Sabahçıl-Akşamcıl	Duygu Düzenleme Becerileri
Zihinsel Dayanıklılık	r	1	0.126	0.409**
	p	.	0.099	0.001
Sabahçıl-Akşamcıl	r		1	0.050
	p		.	0.518
Duygu Düzenleme Becerileri	r			1
	p			.

Tablo 3’de, araştırmaya katılan Taekwondo sporcularının ZDÖ, SAÖ ve DDBÖ ölçek puanları arasındaki ilişkiye, Spearman Korelasyonu ile bakılmıştır. Analiz sonucunda ZDÖ ile DDBÖ arasında pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=0.409$). Ayrıca SAÖ ile ZDÖ ve DDBÖ arasında pozitif yönde çok zayıf düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Sonuç olarak ZDÖ ile DDBÖ arasında bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin pozitif yönde seyrettiği görülmüştür.

Tablo 4. Katılımcıların Sabahçıl-Akşamcıl ölçeğine göre düzeyleri

Sabahçıl-Akşamcıl Ölçeği	N	%
Kesinlikle Akşamcıl	0	0.0
Akşamcıl Tipe Yakın	2	1.2
Ara Tip	85	49.4
Sabahçıl Tipe Yakın	77	44.7
Kesinlikle Sabahçıl	8	4.7
Toplam	172	100.0

Tablo 4’de araştırmaya katılan Taekwondo sporcularının %1.2’si akşamcıl tipe yakın, %49.4’ü ara tip, %44.7’si sabahçıl tipe yakın, %4.7’si ise kesinlikle sabahçıl düzeydedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan çalışmada kronotip durumu, duygu düzenleme becerileri ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkisi ele alınmış, kronotip ve duygu düzenlemenin alt boyutlarının zihinsel dayanıklılığı yordayıp yordamadığı ve ilişki düzeyi incelenmiştir. Ayrıca bu ilişki çeşitli demografik faktörlerle birlikte değerlendirmeye alınmıştır.

Araştırmamızda zihinsel dayanıklılık ile duygu düzenleme arasında bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin pozitif yönde seyrettiği tespit edilmiştir. Zihinsel dayanıklılık düzeyi gelişmiş olan bireylerin aynı zamanda duygu düzenleme becerilerini de verimli olarak kullanabildikleri düşünülmektedir. Spor yapan bireylere yönelik yapılan bir çalışmada zihinsel dayanıklılık düzeyi arttıkça, duygusal zekânın da benzer düzeyde arttığını belirtmiştir (Bahadır ve Adiloğulları, 2020). Bireysel sporcular ile takım sporuyla uğraşanlar üzerinde yapılan bir çalışmada duygusal zekânın, zihinsel dayanıklılık düzeyini yordadığı ve duygusal zekânın; zihinsel dayanıklılığı anlamlı, pozitif yönde etkileyen bir etken olduğu tespit edilmiştir (Orhan, 2018). Benzer şekilde, spor yapan üniversite öğrencilerine yönelik yapılan bir çalışmada zihinsel dayanıklılıkla duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Uyar, 2019). Ergen sporcular üzerinde yapılan başka bir çalışmada, zihinsel dayanıklılık ile hızlı performans, duygusal zekayı kullanma ve üstesinden gelme teknikleri araştırılmış, zihinsel dayanıklılığın duygusal zekayı yordadığına ilişkin benzer sonuçlar elde edilmiştir (Cowden, 2016). Zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekanın birbirlerini etkileme düzeylerini inceleyen bir çalışmada, pozitif yönlü bir artışın olduğu saptanmıştır (Tavrah vd.,

2016). Çalışmamıza benzer şekilde başka bir çalışmada, zihinsel beceri ve duygusal zekâ arasında pozitif yönde, anlamlı bir ilişkiye rastlanılmıştır (Azimkhani, 2014).

Çalışmamız sonucunda katılımcı sporcuların çoğunluğunun “ara tip” kronotip düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Çalışmamızı destekler nitelikte sadece erkek öğrencilerin katılımı ile gerçekleştirilen üniversite öğrencilerine yönelik bir çalışmada öğrencilerin çoğunluğunun “ara tip” oldukları görülmüştür (Toktaş vd., 2018). Kronotip ve beslenme arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada katılımcıların benzer şekilde çoğunlukta ara tip olduklarını tespit edilmiştir (Çakır vd., 2018). Amerika’da üniversite öğrencilerinin katılımıyla yapılan bir çalışmada öğrencilerin büyük oranda ara tip oldukları belirtilmiştir (Carskadon vd., 1993). Bu sonuçlar ile çalışmamızın verileri benzerlik göstermektedir. Atletizm sporu ile uğraşan bireylere uygulanan sirkadyen ritim çalışmasında sporcuların sabah düşük performans göstermelerine karşın akşam saatlerinde en yüksek performanslarını sergiledikleri tespit edilmiş, öğle vakitlerinde yaptığı performansa yönelik koşu testlerinde ise sabah performansına çok yakın bir değerde olduğunu belirtilmiştir (Tekin, 2020). Farklı branşlara ait kronotip çalışmalarında; badminton sporcularının çoğunluğunun sabahçıl olduğu, tenis branşı sporcularında ise çoğunluğun bizim çalışmamızda da olduğu gibi ara tip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Aslan vd., 2021). Bu çalışmalardan hareketle; kronotip düzeylerinin farklı spor branşlarında değişiklik gösterebileceği düşünülebilir. Farklı sonuçlar elde edilen çalışmalarda; sabah saatlerinde sporcularda ölçülen anaerobik güç seviyelerinin, akşam saatlerinde ölçülen anaerobik güç seviyelerinden daha düşük olduğu tespit edilmiş (Chittibabu, 2013), bir başka çalışmada ise egzersiz performansının öğleden sonra akşama doğru olan saatlerden yüksek, sabah saatlerinde ise daha düşük performans düzeyinde oldukları görülmüştür (Waterhouse vd., 2005). Çalışmamızda katılımcıların sabahçıl-akşamçıl olma durumuna göre çoğunluğun “ara tip” olmasının bireylerin hem gündüz hem de gece yapılması gereken iş, okul, aktivite, sosyal ve ailevi sorumlulukları yerine getirebilmek için günün hem sabah hem de akşam vakitlerinin bir kısmını kullanarak aktif oldukları düşünülebilir.

Araştırmamızda zihinsel dayanıklılık, kronotip ve duygu düzenleme arasındaki ilişki ele alınmış, kronotip ve duygu düzenlemenin alt boyutlarının zihinsel dayanıklılığı yordayıp yordamadığı ve yordama düzeyi incelenmiştir. Ölçeklerden elde edilen ortalama değerlere bakıldığında SAÖ ile ZDÖ ve DDBÖ arasında pozitif yönde çok zayıf düzeyde, ZDÖ ile DDBÖ arasında pozitif yönde kuvvetli bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuçların güvenilirliği açısından daha fazla katılımcının yer aldığı ve farklı branşlarda çalışmalar yapılması gerekmektedir.

KAYNAKLAR

- Adan, A., Archer, S. N., Hidalgo, M. P., Di Milia, L., Natale, V., & Randler, C. (2012). Circadian typology: a comprehensive review. *Chronobiology International*, 29(9), 1153-1175.
- Aslan, K., Kandaz Gelen, N., Saygın, Ö., & Aslan, H. G. (2021). Gün zamanının raket sporcularında algısal-bilişsel özellikleri üzerine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2), 229-244.
- Azimkhani, A. (2014). *Genç ve yetişkin kayakçılarda zihinsel beceri, duygusal zekâ ve yarışma kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doktora tezi). Atatürk Üniversitesi.
- Bahadır, G., & Adiloğulları, İ. (2020). Spor yapan üniversite öğrencilerinde zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences, IJSETS*, 6(4), 117-128.

- Carskadon, M. A., Vieira, C., & Acebo, C. (1993). Association between puberty and delayed phase preference. *Sleep*, 16(3), 258-262.
- Cavallera, G. M., & Giudici, S. (2008). Morningness and eveningness personality: a survey in literature from 1995 up till 2006. *Personality and Individual Differences*, 44(1), 3-21.
- Chittibabu, B. (2013). Evaluation of fatigue index at different times of the day on male handball player. *International Journal of Current Advanced Research*, 2(1), 53-54.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83-95.
- Cowden, R. G. (2016). Competitive performance correlates of mental toughness in tennis: a preliminary analysis, *Perceptual and Motor Skills*, 123(1), 341-360.
- Çakır, Y., Toktaş, N., & Karabudak, E. (2018). Üniversite öğrencilerinde kronotipe göre besin tüketiminin değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 46(2), 136-146.
- Çimen, O., & Günay, M. (1996). Dairesel çabuk kuvvet antrenmanlarının 16-18 yaş grubu genç erkek masa tenisçilerin bazı motorik özelliklerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 3-11.
- Díaz-Morales, J. F. (2007). Morning and evening-types: Exploring their personality styles. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 769-778.
- Dinçer Doğu-tepe, E. (2010). *Biyolojik saat ve kaygının temel bilişsel işlevler üzerindeki etkileri* (Yayımlanmamış Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430.
- Greenberger, E., Josselson, R., Knerr, C., & Knerr, B. (1975). The measurement and structure of psychosocial maturity. *Journal of Youth and Adolescence*, 4(2), 127-143.
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*, Chapter 1, Second Edition. Guilford Publication.
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Optimal deneyimi ölçmek için bir ölçeğin geliştirilmesi ve doğrulanması: Akış Durumu Ölçeği. *Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 18(1), 17-35.
- Kagan, J. (2007). *What is emotion? History, measures and meanings*. Yale University Press.
- Kim, J. R. (1996). *Taekwondo*. Seo Lim Publishing Company.
- Mack, M. G., & Ragan, B. G. (2008). Üniversiteli sporcularda ve sporcu olmayanlarda zihinsel, duygusal ve bedensel dayanıklılık envanterinin geliştirilmesi. *Spor Eğitimi Dergisi*, 43(2), 125-132.
- Madrigal, L., Hamill, S., & Gill, D. L. (2013). Mind over matter: The development of the Mental Toughness Scale (MTS). *The Sport Psychologist*, 27, 62-77.
- Mavi Var, S. (2019). *Taekwondoda temel yaklaşımlar*. Gece Akademi.
- Orhan, S. (2018). *Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi.
- Park, Y. H., & Gerrard, J. (2013). *Black belt tae kwon do: the ultimate reference guide to the world's most popular black belt martial art*. Skyhorse Publishing.
- Pündük, Z., Gür, H., & Ercan, G. (2005). Sabahçıl-Akşamcıl anketi Türkçe uyarlamasında güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 40-45.
- Randler, C., Fasl, C., & Kalb, N. (2017). From lark to owl: developmental changes in morningness-eveningness from new-borns to early adulthood. *Scientific Reports*, 7(1), 1-8.

- Roenneberg, T., Wirz-Justice, A., & Mellow, M. (2003). Life between clocks: daily temporal patterns of human chronotypes. *Journal of Biological Rhythms*, 18(1), 80-90.
- Selvi, Y., Beşiroğlu, L., & Aydın, A. (2011). Kronobiyoloji ve duygu durum bozuklukları. *Psikiyatriye Güncel Yaklaşımlar*, 3, 368-386.
- Tavrah, N., Nejad, A. F., & Alipour, O. (2016). Effect of emotional intelligence on mental toughness among the student athletes (a case study: students from islamic azad university of karaj). *International Business Management*, 10(7), 1203.
- Tekin, R. (2020). *Orta ve uzun mesafe koşucularda aerobik performansa ait sirkadyan değişimlerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi.
- Toktaş, N., Erdem, K. A., & Yetik, O. (2018). Erkek üniversite öğrencilerinin kronotipe göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktivite düzeyleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 507-520.
- Ulaşan Özgüle, E. T., & Sümer, N. (2017). Ergenlikte duygu düzenleme ve psikolojik uyum: Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçe uyarlaması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(40), 5-22.
- Uyar, G. (2019). *Spor yapan üniversite öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık ile duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi.
- Vallerand, R. J., & Blanchard, C. M. (2000). *The study of emotion in sport and exercise: Historical, definitional, and conceptual perspectives*. In Y.L. Hanin, Emotions in sport Human Kinetics.
- Waterhouse, J., Drust, B., Weinert, D., Edwards, B., Gregson, W., Atkinson, G., ... & Reilly, T. (2005). The circadian rhythm of core temperature: origin and some implications for exercise performance. *Chronobiology international*, 22(2), 207-225.
- Wolfson, A. R., & Carskadon, M. A. (1998). Sleep schedules and daytime functioning in adolescents. *Child Development*, 69(4), 875-887.



Alp Disiplini Kayakçılarının Algılanan Stres Düzeylerinin İncelenmesi

Dirimcan ATILLA¹, Gürhan SUNA²

¹Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. <https://orcid.org/0000-0001-9958-9377>

²Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-2125-9105>

To cite this article/ Atıf için:

Atilla, D. & Suna, G. (2025). Alp disiplini kayakçılarının algılanan stres düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 262-271.

Özet

Bu çalışmanın amacı, Akdeniz bölgesinde bulunan kayakçıların algılanan stres düzeylerini incelemektir. Çalışmanın evrenini Akdeniz bölgesinde bulunan kayakçılar oluştururken araştırmanın örneklemini çalışmaya katılmayı kabul eden 102 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada katılımcıların stres düzeylerinin irdelenmesinde Cohen vd. (1983) tarafından geliştirilen, Yerlikaya ve İnanç (2007) tarafından Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması yapılan algılanan stres ölçeği kullanılmıştır. 14 ifadeden oluşan ölçek beşli likert yapısıdır. Araştırma kapsamında elde edilen veriler normal dağılım şartlarını sağladığı için verilerin analizinde parametrik analiz yöntemlerinden faydalanılmıştır. İkili grupların karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi, çoklu grupların karşılaştırılmasında ANOVA analizinden faydalanılmıştır. Katılımcıların stres rahatsızlık algısı ve algılanan stresleri cinsiyetlerine göre; yetersiz özyeterlik algısı spor yaşlarına göre, yetersiz özyeterlik algısı gelir düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Sonuç olarak, araştırmamız kapsamında yapılan literatür taraması, alp disiplini ile ilgili farklı değişkenler kullanılarak gerçekleştirilen çalışmaların sınırlı olduğunu ortaya koymuştur. Bu nedenle, gelecekte yapılacak araştırmalarda alp disiplinine ilişkin daha fazla ve çeşitli değişkenlerin ele alınması önerilmektedir. Alan yazındaki çalışmaların, kullanılan değişkenler açısından birbirini tekrarladığı ve bu durumun literatürü sınırladığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, sporcular üzerinde stres faktörünü azaltmak amacıyla spor psikolojisinden faydalanılabilir; bu doğrultuda, sporculara yönelik çeşitli eğitim programları ve workshoplar düzenlenmesi önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Alp disiplini, Kayak, Stres

Investigation of Perceived Stress Levels of Alpine Skiers

Abstract

The aim of this study is to examine the perceived stress levels of skiers in the Mediterranean region. While the population of the study consists of skiers in the Mediterranean region, the sample of the research is composed of 102 individuals who agreed to participate in the study. The Perceived Stress Scale, developed by Cohen et al. (1983) and adapted to Turkish with validity and reliability studies by Yerlikaya and İnanç (2007), was used to examine the stress levels of the participants. The scale, consisting of 14 items, is structured in a five-point Likert format. Since the data obtained in the study met the conditions for normal distribution, parametric analysis methods were utilized for data analysis. An independent samples t-test was used for comparing two groups, while ANOVA analysis was applied for comparing multiple groups. Significant differences were found in participants' perceived stress and distress levels based on gender; in perceptions of inadequate self-efficacy based on years of sports experience; and in perceptions of inadequate self-efficacy based on income levels. In conclusion, the literature review conducted within the scope of this research revealed that studies utilizing different variables related to alpine skiing are limited. Therefore, it is recommended that future studies address more and diverse variables related to alpine skiing. It has been observed that existing studies in the literature tend to repeat similar variables, which restricts the scope of the literature. Additionally, sports psychology can be utilized to reduce stress factors in athletes, and various training programs and workshops related to this issue can be organized for athletes.

Keywords: Alpine Skiing, Skiing, Stress

GİRİŞ

Oyun oynayan insan olarak geçen homo ludensleri aslında spor ile bağlantılı olarak düşünebiliriz. İnsan, spor ve felsefe adlı makalesinde, sporun insanın kendisi için yapıldığını ve özellikle öz deneyimlerin vasıtası ile haz duyması amacı ile ortaya konulduğunu belirtmektedir (Vahapoğlu Bindesen ve Bindesen, 2020).

Dünya'nın çeşitli ülkelerinde spor, diğer ülkelere göre daha önem arz eder. Özellikle eğitimler ve yönlendirilmeler, buna bağlı olarak da ülke başarıları almak için çaba gösterilir. Türkiye'de spor kültürüne olduğu geniş yelpaze ile bakmak değil, sporu futbol olarak algılamamanın daha doğru olabileceği düşüncesi hakimdir. Spor yerini futbola, spor kültürü ise ismini futbol kültürüne bırakmıştır (Kaplan ve Akkaya, 2014).

Spor kavramı günümüze gelene kadar birçok alana ayrılmış ve her birinin de tutkunları olmaya başlamıştır. Spor branşları arasında insan duygularını ani şekillerde yükselten dal karşımıza extreme olarak çıkmaktadır. Literatüre baktığımızda extreme sporların, riskli, yüksek riskli, adrenalin ve macera sporları olarak adlandırılmaktadır. Kayak ise extreme spor dallarından tipine göre kara, çevresine göre yapay ve doğal, sporcuya göre ise bireysel olarak sınıflandırılmaktadır (Şimşek, 2010).

Özellikle alp bölgelerinde daha çok popüler bir spor branşı olan kayak, insan oğlunun aslında çocukluk çağında kendi çabaları ile yaşadığı spor dallarından bir tanesidir. Kaynaklarda geçen ise kayağın M.Ö ki zamanlarda avcılık, habercilik, taşıma ve savaş ile alakalı konularda rastlantı ile ortaya çıkan bir alet olduğu yönündedir (İlçin vd., 2017). Birçok insanın kayağı çok benimsemesi ve spor olarak yapılmaya başlamasının ardından kayak bir turizm olarak görülmeye başlamıştır (İslam ve Öztürk, 2023). Ülkemize baktığımızda kayak sporu önceleri de varlığını gösterse de özellikle 1936 yılında Kış Olimpiyatları'na katılmasının ardından kayak sporu bir hizaya sokulmuş ve sadece alp disiplini olarak slalom, kuzey disiplini olarak ise kors kayağı olarak önemini arttırmıştır (Yarım vd., 1998). Kayağın bir ekstreme spor olması ve duygu hareketliliğine sebep olmasından dolayı, stres ve duygu derinliği noktasında da önem arz eden bir dal olmuştur.

Stres, bireyler üzerinde fiziksel ve psikolojik anlamda zorlanma durumunda meydana gelen bir yanıt olarak önümüze çıkmaktadır (Anderson vd., 1977). Stres bireyin iyilik durumunu riske sokan, performans düşürücü ve zorlayıcı etkileri gözükmektedir (Ünal ve Ümmet, 2005). Strese karşı koyabilmenin, dışsal ve içsel tepkimeler ile kişinin stres halinde gerçekleştirdiği davranışsal ve zihinsel çalışmalarla mümkün olduğu bilinmektedir. Stresle başa çıkmak için genellikle probleme veya duyguya odaklanma stratejileri kullanılmaktadır (Carver ve Scheier, 1994; Ptacek vd., 1992; Folkman ve Lazarus, 1988).

Kişilerin strese karşı koyabilmek için geliştirdikleri taktikler kişisel farklılıkları ortaya çıkarmaktadır. Kişisel farklılıklardan kaynaklı olarak kişilerin stratejileri de farklı olunduğu bilinmektedir (Folkman ve Lazarus, 1980). Kişinin yapısı, doğasından ve karakterinden dolayı stres anında olaydan kaçma, kendine saklama eğiliminde, sorumluluğu kabul ederek kendine yönelme gibi teknikler kullanılmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1985).

Stres kavramı sporcuların harcadıkları enerjilerine, elde edecekleri başarılarla ve aldıkları hazzara zarar getiren bir faktördür. Özellikle profesyonel sporcuların yetenekli olmadıklarını

düşündürerek, özgüvenlerini aşağıya çekmektedir. Bu aşağıya çekiş ise sporcuların başarılı olma noktasında en büyük düşmanlarından bir tanesidir (Özdevecioğlu ve Yalçın, 2010). Özellikle ekstrem sporlar gibi tehlikesi ve adrenalini yüksek olan spor dallarında stres noktasını en aza indirmek gereklidir. Bunlardan bir tanesi de kayak olarak geçmektedir.

Sporcular, yarışma öncesinde ve yarışma anında farklı fizyolojik durumlarla karşı karşıya kalmaktadır. Özellikle bu durumlara bir de yapılan sporun zorluğu da eklendiğinde bireylerin baskı durumu daha da artabilmektedir. Kıyıcı ve Kışhalı (2011) çalışmasında alp disiplini kayak yarışlarında ve antrenmanlarının, yoğun tempo ve zor egzersizler içerdiği için özellikle kar üzerinde yapılan aktiviteler esnasında hesaplamalar yapılmıştır. Bu araştırmalar sonucunda elit kayakçıları oksijen tüketimi maksimum olarak % 90 ve laktat seviyelerinin 10 mmol/L aştığını göstermektedir (Subudhi vd., 2001). Sporcuların fizyolojik olarak korunması gereken sağlıklarının yanı sıra özellikle stres düzeylerini de kontrol altına alarak kendilerine bir yol haritası çizmeleri gerekmektedir.

Yapılan bu araştırmanın amacı, Akdeniz bölgesinin Antalya, Burdur ve Isparta illerinde bulunan alp disiplin kayakçılarının algılanan stres düzeylerinin belirlenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada betimsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Betimsel tarama, araştırmaya konu olan olay, birey veya nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2004).

Araştırma Grubu

Çalışmanın evreni Akdeniz Bölgesinde (Antalya, Burdur ve Isparta) bulunan lisanslı kayakçılardan oluşmaktadır. Örneklemi ise çalışmaya gönüllü olarak katılan ve anketleri dolduran 102 sporcudan oluşmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların betimsel istatistikleri

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	34	33.3
	Erkek	68	66.7
Yaş	10-17	36	35.3
	18-20	25	24.5
	21+	41	40.2
Spor Yaşı	1-5	43	42.2
	6-10	30	29.4
	11-15	13	12.7
	16+	16	15.7
Gelir Düzeyi	-1000	38	37.3
	1001-5000	24	23.5
	5001-7000	10	9.8
	7001+	30	29.4
Toplam		102	100.0

Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların %33.3'ünün kadın %66.7'sinin ise erkek; yaşa göre dağılımı ele alındığında %35.3'ünün 10-17 yaş aralığında, %24.5'inin 18-20 yaş aralığında ve %40.2'sinin 21+ yaş aralığında; spor yaşına göre dağılımı ele alındığında %42.2'sinin 1-5 spor yaşı aralığında, %29.4'ünün 6-10 spor yaşı aralığında, %12.7'sinin 11-15 spor yaşı

aralığında ve %15.7'sinin de 16+ spor yaşı aralığında; gelirlerine göre dağılımı ele alındığında %37.3'ünün -1000 gelir aralığında, %23.5'inin 1001-5000 gelir aralığında, %9.8'inin 5001-7000 gelir aralığında ve %29.4'ünün de 7001+ gelir aralığında olduğu görülmüştür.

Veri Toplama Aracı

Bu araştırma kapsamında, katılımcıların algıladıkları stres düzeylerini değerlendirmek amacıyla, araştırmacılar tarafından hazırlanan bir kişisel bilgi formu ve literatürde yer alan Algılanan Stres Ölçeği-10 kullanılmıştır. Katılımcılardan Google form üzerinden oluşturulan Algılanan Stres Ölçeği-10 ve kişisel bilgi formunu doldurmaları istenmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, yaş, sporcu yaşı ve gelir düzeyleri hakkında bilgi almak amacıyla 4 sorudan oluşan bir form hazırlanmıştır.

Algılanan Stres Ölçeği-10

Bireylerin yaşadıkları olayları ne derece stresli olarak algıladıklarını belirlemek için geliştirilen bu ölçek, Cohen vd. (1983) tarafından oluşturulmuştur. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması ilk olarak Yerlikaya ve İnanc (2007) tarafından yapılmıştır. Daha sonra Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından Türkçeye uyarlama, güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada elde edilen bulgulara göre, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .84, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .87 olarak belirlenmiştir. 5'li Likert tipi derecelendirme kullanılan bu ölçek 14 maddeden oluşmaktadır. Maddelerin toplam puanı, katılımcının algıladığı stres düzeyini gösterirken, yüksek puanlar daha yüksek bir algılanan stres düzeyini ifade etmektedir (Eskin vd., 2013). Bu çalışmada ise, ölçeğin Cronbach α iç tutarlılık katsayısı .79 olarak bulunmuştur. Algılanan stres düzeyini değerlendirmek için, Türkçeye çevrilen ve güvenilirliği ile geçerliliği kanıtlanmış Cohen Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek 10 sorudan oluşmaktadır ve katılımcıların stres düzeyine göre puanlama yapılmaktadır. Puanlar şu şekilde sınıflandırılır: 0–8 arası: Düşük stres düzeyi, 9–16 arası: Orta düzey stress, 16 ve üzeri: Yüksek stres düzeyi şeklindedir. Ölçeğin puanları 0 ile 40 arasında değişmektedir. ASÖ-10 ölçeğindeki 4 madde (4, 5, 7 ve 8), olumlu ifade içerdiği için ters puanlanmıştır.

Verilerin Analizi

Tablo 2. Katılımcıların ölçek puanlarının çarpıklık basıklık değerleri

Ölçek	n	X $\pm$ Sd	Çarpıklık	Basıklık	P
Algılanan Stres Ölçeği Toplam	102	28.706 $\pm$ 5.940	1.399	2.424	.000
Stres Rahatsızlık Algısı	102	16.980 $\pm$ 4.226	-.464	1.002	.000
Yetersiz Özyeterlik Algısı	102	11.726 $\pm$ 2.809	-1.117	.941	.000

Yapılan normallik testi sonucunda ölçeklere ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin -3 ile +3 arasında olması verilerin normal dağıldığını göstermektedir (George ve Mallery, 2010; Can, 2018).

Veriler bilgisayar ortamında SPSS programı ile analiz edilmiştir. Verilerin dağılımını tespit etmek amacıyla yapılan çarpıklık ve basıklık testleri sonucunda araştırma verilerininin -3 ile +3 arasında dağılımının olduğu ve normal dağılım gösterdiği ve uç değer problemi yaratacak

verinin bulunmadığı tespit edilmiştir (Tablo 2). Bu bilgiler doğrultusunda normal dağılım testleri uygulanmıştır. İkili karşılaştırmalarda Bağımsız Örneklem T-Testi ve çoklu karşılaştırmalarda Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmış olup; farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde test edilmiştir (Field, 2018).

BULGULAR

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

Tablo 3. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre algılanan stres düzeyleri

	Cinsiyet	n	X±Sd	t	P
Algılanan Stres Ölçeği Toplam	Kadın	34	30.853±3.815	3.138	.002
	Erken	68	27.632±6.520		
Stres Rahatsızlık Algısı	Kadın	34	18.853±3.636	3.317	.001
	Erken	68	16.044±4.212		
Yetersiz Özyeterlik Algısı	Kadın	34	12.000±2.270	.696	.488
	Erken	68	11.588±3.048		

Katılımcıların yetersiz özyeterlik algısı alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmezken stres rahatsızlık algısı alt boyutunda ve algılanan stres ölçeği toplam puanlarında ise kadın sporcular yönünde farklılaştığı tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların yaş değişkenine göre algılanan stres

	Yaş	n	X±Sd	f	p	Lsd
Algılanan Stres Ölçeği Toplam	10-17	36	27.556±5.639	1.057	.351	-
	18-20	25	29.480±7.189			
	21 ve üzeri	41	29.244±5.328			
Stres Rahatsızlık Algısı	10-17	36	16.278±4.040	.983	.378	-
	18-20	25	17.800±5.033			
	21 ve üzeri	41	17.098±3.839			
Yetersiz Özyeterlik Algısı	10-17	36	11.278±2.794	.920	.402	-
	18-20	25	11.680±2.926			
	21 ve üzeri	41	12.146±2.753			

Katılımcıların algılanan stres toplamı ile stres rahatsızlık algısı ve yetersiz özyeterlik algısı alt boyutlarında yaş değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 5. Katılımcıların spor yaşı değişkenine göre algılanan stres düzeyleri

	Spor Yaşı	n	X±Sd	f	p	Lsd
Algılanan Stres Ölçeği Toplam	1-5	43	29.163±5.576	1.078	.362	-
	6-10	30	28.567±6.841			
	11-15	13	26.154±6.162			
	16 ve üzeri	16	29.813±4.694			
Stres Rahatsızlık Algısı	1-5	43	17.140±3.889	.226	.878	-
	6-10	30	17.133±5.090			
	11-15	13	16.077±4.555			
	16 ve üzeri	16	17.000±3.225			
Yetersiz Özyeterlik Algısı	1-5	43	12.023±2.712	2.691	.050	d>c
	6-10	30	11.433±2.687			
	11-15	13	10.077±3.523			
	16 ve üzeri	16	12.813±2.136			

Katılımcıların algılanan stres toplam ve stres rahatsızlık algısı alt boyutunda spor yaşı değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmezken, yetersiz özyeterlik algısı alt boyutunda 11-15 ile 16 ve üzeri yıl arasında 16 ve üzeri yıl yönünde farklılaştığı tespit edilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların gelir düzeyi değişkenine göre algılanan stres düzeyleri

	Gelir Düzeyi	n	X±Sd	f	p	Lsd
Algılanan Stres Ölçeği Toplam	1000 ve altı	38	28.842±5.022	1.388	.251	-
	1001-5000	24	29.917±6.573			
	5001-7000	10	25.400±9.180			
	7001 ve üzeri	30	28.667±5.026			
Stres Rahatsızlık Algısı	1000 ve altı	38	17.132±3.685	1.468	.228	-
	1001-5000	24	18.292±4.506			
	5001-7000	10	15.800±6.647			
	7001 ve üzeri	30	16.133±3.521			
Yetersiz Özyeterlik Algısı	1000 ve altı	38	11.711±2.459	2.904	.039	d>c
	1001-5000	24	11.625±3.090			
	5001-7000	10	9.600±3.406			
	7001 ve üzeri	30	12.533±2.515			

Katılımcıların algılanan stres toplam ve stres rahatsızlık algısı alt boyutunda gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmezken, yetersiz özyeterlik algısı alt boyutunda ise 5001-7000 ile 7001 ve üzeri arasında 7001 ve üzeri yönünde farklılaştığı tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma kapsamında katılımcıların yaş, cinsiyet, spor yaşı ve gelir durumlarının stres düzeylerine etkileri, stres rahatsızlık algısı ve yetersiz özyeterlik algısına etkisi incelenmiştir. İnceleme neticesinde cinsiyet değişkenine bağlı anlamlı farklılıkla karşılaşılmıştır. Toplam algılanan stres puanında ve stres rahatsızlık algısı alt boyutunda kadın sporcularda sonucun pozitif yönde farklılaştığı tespit edilmiştir. Efek ve Yiğiter (2022)'in gerçekleştirmiş olduğu çalışmada kadınların algılanan stres puanlarının erkeklere göre anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Buna karşın Aygün (2024)'ün sporcular üzerine gerçekleştirmiş olduğu çalışmada katılımcıların stres düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Yiğit (2024)'in gerçekleştirmiş olduğu çalışmada katılımcıların stresle başa çıkma durumları üzerinde durulmuş olup bu durumun katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Bir diğer değişken olan yaş faktörü incelendiğinde, katılımcılarda algılanan stres toplam puanları, stres rahatsızlık algısı ve yetersiz özyeterlik algısı alt boyutlarında herhangi anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Efek ve Yiğiter (2022)'in çalışmasında katılımcıların algılanan stres düzeyleri yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. 34 yaş ve üzeri olarak gruplanan katılımcıların algılanan stres düzeyleri daha genç katılımcı gruplarıyla karşılaştırıldığında anlamlı şekilde daha düşük düzeyde stres düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Daha yaşlı ve deneyimli olan katılımcıların yaşantıları boyunca karşılaştıkları stresli durumlarla zaman içerisinde başa çıkmayı öğrenmiş olmaları ortaya çıkan anlamlı farklılığın temeli olarak gösterilebilmektedir.

Spor yaşı değişkeni algılanan stres puanları ve stres rahatsızlık alt boyutuna göre karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılıkla karşılaşılmamıştır. Buna karşılık, katılımcıların yetersiz özyeterlik puanları spor yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Yetersiz öz yeterlik alt boyutunda 11-15 ile 16 ve üzeri yıl grupları arasında ortaya çıktığı görülmüştür. Ortaya çıkan farklılığın 16 ve üzeri yıl spor yaşı olan katılımcıların yetersiz özyeterlilik puanlarının daha yüksek olmasından kaynaklandığı söylenebilmektedir. Araştırmada, spor yaşına göre algılanan stres ve stres rahatsızlık alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmaması,

bu değişkenlerin spor deneyiminden bağımsız olarak benzer seviyelerde olduğunu göstermektedir. Ancak, yetersiz öz yeterlik alt boyutunda ortaya çıkan fark, spor yaşının bireylerin öz yeterlik algısını etkileyebileceğini düşündürmektedir. Özellikle 16 yıl ve üzeri spor geçmişine sahip bireylerin daha yüksek yetersiz öz yeterlik puanlarına sahip olması, uzun süreli spor deneyiminin artan performans beklentileri, sorumluluklar veya tükenmişlik duygusu gibi faktörlerle ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır. Bu durum, uzun yıllar spor yapan bireylerin öz yeterlik algısını artırmaya yönelik psikolojik destek veya rehberlik programlarının geliştirilmesi gerektiğini düşündürmektedir.

Araştırmadaki bir diğer değişken olan gelir düzeyine göre karşılaştırma sonuçlarına bakıldığında algılanan toplam stres ve stres rahatsızlık algısı alt boyutunda anlamlı düzeyde bir farklılık saptanmamıştır. Buna karşılık yetersiz özyeterlik değişkeninde anlamlı bir farklılık saptanmış; 7001 ve üzeri geliri olan katılımcıların yetersiz özyeterlik puanlarının 5001-7000 arası geliri olan katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada, gelir düzeyine göre algılanan toplam stres ve stres rahatsızlık algısında anlamlı bir fark bulunmaması, bu değişkenlerin bireylerin gelir seviyesinden bağımsız olduğunu gösterebilir. Buna karşılık, yetersiz özyeterlik algısında yüksek gelir grubunda (7001 ve üzeri) anlamlı şekilde daha yüksek puanlar gözlemlenmesi, gelir düzeyinin bireylerin öz yeterlik algısını etkileyebileceğini düşündürmektedir. Özellikle yüksek gelir grubundaki bireylerin, artan sorumluluklar, beklentiler veya sosyal baskılar nedeniyle kendilerini yeterli hissetme konusunda zorluk yaşayabileceği değerlendirilebilir. Bu bulgu, gelir düzeyi ile öz yeterlik algısı arasındaki ilişkiyi daha detaylı inceleyen araştırmalar yapılması gerektiğini ortaya koymaktadır. Katılımcıların algılanan kaygı düzeyleri cinsiyetlerine göre karşılaştırıldığı zaman kadın sporcular yönünde anlamlı bir farklılıkla karşılaşmıştır. Kadın sporcuların algılanan stres ölçek toplam puanları ve stres rahatsızlık algısı puanları erkek katılımcılara göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Kadın sporcuların, erkek sporculara kıyasla daha yüksek düzeyde algılanan stres ve stres kaynaklı rahatsızlık yaşadıkları görülmektedir. Bu durum, kadın sporcuların duygusal süreçleri daha yoğun yaşamaları, stresle başa çıkma stratejilerinin farklılık göstermesi ya da toplumsal cinsiyet rollerinin getirdiği baskılarla açıklanabilir. Ayrıca, kadınların rekabet ortamlarında erkeklere göre daha fazla psikolojik baskı hissetmeleri de bu sonucu etkileyen faktörlerden biri olabilir.

Katılımcıların yetersiz özyeterlik algıları spor yaşlarına göre karşılaştırıldığı zaman anlamlı bir farklılıkla karşılaşmıştır. 16 yıl ve üzeri spor deneyimi olan katılımcıların yetersiz özyeterlik algıları 11-15 yıl deneyimi olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. 16 yıl ve üzeri spor deneyimine sahip bireylerin yetersiz özyeterlik algılarının daha yüksek olması dikkat çekicidir. Bu durum, deneyim arttıkça beklentilerin yükselmesi ve bireylerin performanslarına yönelik daha eleştirel bir bakış geliştirmesiyle açıklanabilir. Uzun süreli spor yaşamı, bireyde öz farkındalık geliştirse de bu farkındalık bazı durumlarda yetersizlik hissini de artırabilir. Özellikle kariyerin ilerleyen dönemlerinde performansın sürdürülebilirliğine dair endişeler özyeterlik algısını olumsuz etkileyebilir.

Benzer şekilde, yetersiz özyeterlik düzeyleri gelir düzeyine göre karşılaştırıldığı zaman anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. 7001 TL ve üzeri gelire sahip olan katılımcıların yetersiz

özyeterlik algılarının 5001-7000 TL geliri olan katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Beklenenin aksine, daha yüksek gelir düzeyine sahip katılımcıların yetersiz özyeterlik algılarının daha fazla olması önemli bir bulgudur. Bu durum, yüksek gelirle birlikte gelen sorumluluk ve beklentilerin artmasıyla açıklanabilir. Maddi anlamda güçlü olan bireyler, başarı konusunda kendilerine daha fazla baskı uygulayabilir ya da sosyal çevrenin beklentileri doğrultusunda daha fazla stres yaşayabilirler. Bu da özyeterlik algısında düşüşe neden olabilir.

Araştırma bulguları, kadın sporcuların ve uzun süreli spor deneyimine sahip bireylerin daha yüksek düzeyde stres ve yetersiz özyeterlik algısı yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Ayrıca, gelir düzeyinin de bu algılar üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir. Bu çerçevede, sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını artırmak ve stresle daha etkili başa çıkabilmelerini sağlamak amacıyla bazı uygulamalı öneriler geliştirilmelidir.

Öncelikle, sporcuların stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik spor psikolojisi temelli müdahale programları yaygınlaştırılmalıdır. Bu programlarda bilişsel-davranışçı teknikler, öz-farkındalık çalışmaları, gevşeme egzersizleri ve stres yönetimi stratejileri yer alabilir. Ayrıca, özellikle kadın sporculara yönelik duygusal dayanıklılığı destekleyici grup terapileri ya da bireysel danışmanlık süreçleri teşvik edilmelidir.

Bununla birlikte, antrenman süreçlerine stres azaltıcı tekniklerin entegre edilmesi önemli bir adımdır. Nefes kontrolü, meditasyon, yoga gibi uygulamalar antrenman öncesi ya da sonrası rutinelere dahil edilebilir. Bu sayede sporcular hem zihinsel hem bedensel gevşeme sağlayarak performanslarını daha sağlıklı sürdürebilirler.

Ayrıca, yüksek spor yaşı ve gelir düzeyine sahip bireylerde görülen yetersiz özyeterlik algısını dengelemek amacıyla, özgüven destekleyici koçluk yaklaşımları benimsenmelidir. Özellikle bu gruplara yönelik performansın yalnızca başarıyla değil, bireysel gelişimle de ölçülmesi gerektiği vurgulanarak pozitif bir psikolojik çerçeve sunulmalıdır.

Özçiriş (2017)'nin yamaç paraşütü pilotlarıyla yaptığı çalışma da uçuş öncesi hissedilen stres ve kaygının sebebinin birçok ciddi tehlikeler olduğunu ve bunlar karşısında tecrübeli sporcuların daha az stres yaptıkları sonucuna ulaşmıştır. Her ekstrem sporun kendine has stres kaynakları ve düzeyleri vardır. Bunlar, sporun doğasına, fiziksel ve psikolojik zorluklarına göre farklılık olmasından dolayı da stres düzeylerin de farklılık gösterebileceğini düşünmekteyiz.

Sonuç olarak, araştırmamızda Akdeniz bölgesindeki uygulanan ölçek doğrultusunda, katılımcıların algılanan stres düzeyleri, cinsiyet, spor yaşı ve gelir düzeyi gibi demografik faktörlere göre farklılıklar göstermektedir. Özellikle kadın sporcuların algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğu, yaş ve spor yaşına göre anlamlı bir fark bulunmadığı, ancak gelir düzeyinin yüksek olan katılımcılarda yetersiz özyeterlik algısının daha belirgin olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgular, stresin bireyler üzerinde çeşitli faktörlere bağlı olarak farklı etkiler yaratabileceğini ve bu faktörlerin yönetilmesinin önemini ortaya koymaktadır.

Araştırmamız neticesinde literatür taranmış ve alp disiplini ile alakalı farklı değişkenler kullanılarak yapılan araştırmalar kısıtlı kaldığı görülmüştür. Alan ile alakalı yapılacak çalışmalarda alp disiplini ile alakalı daha fazla değişkenle çalışmalar yapılması

önerilmektedir. Alan yazında bulunan çalışmalardaki değişkenler birbirini tekrarlamakta bu yüzden literatür kısıtlı kalmaktadır. Sporcular üzerinde stres faktörünü azaltmak için spor psikolojisinden yararlanılabilir ve sporculara bu konuyla alakalı çeşitli eğitimler ve workshoplar düzenlenebilir.

KAYNAKLAR

- Anderson, C. R., Hellriegel, D., & Slocum, J. W. (1977). Managerial response to environmentally induced stress. *Academy of Management Journal*, 20(2), 260-272.
- Aygün, G. (2024). *Spor yapan bireylerde egzersiz bağımlılığı ile depresyon anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muş Alparslan Üniversitesi.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 184.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4) 385-396.
- Efek, E., & Yiğiter, K. (2022). Spor, stres ve sportmentlik. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 109-130.
- Efek, E. (2022). Sporun stres üzerine etkisi: lise öğrencileri örneği. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. & Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenirlik ve geçerlik analizi. *In New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3) 219-239.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S., (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466.
- İlçin, M. M., İri, R., & İlçin, T. (2017). Kayak milli takımlarında yer alan alp disiplini ve kuzey disiplini kayakçıların denge ve reaksiyon zamanı özelliklerinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 61-72.
- İslam, A., & Öztürk, M. E. (2023). Kayak sporcularının zihinsel enerjileri ile tutkularına göre cesaretleri. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 148-163.
- Kaplan, Y., & Akkaya, C. (2014). Spor kültürü ve Türkiye'de spor. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Özel Sayı 2), 114-119.
- Karasar, N. (2004). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayıncılık.
- Kıyıcı, F. & Kışhalı, N.F. (2010). Alp disiplini kayakçılarında sürat egzersizleri sonrası kan antioksidan düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 0-0.
- Özçirış, İ. (2017). *Yamaç paraşütü yapan pilotların uçuş öncesi kaygı ve stres düzeyinin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Özdevcioğlu, M., & Yalçın, Y. (2010). Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 63-76.
- Öztürk, E. (2023). Savunma sporu ile uğraşan sporcularının müsabaka öncesi stres düzeylerinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 7(1), 40-44.

- Ptacek, J. T., Smith, R. E., & Zanas, J. (1992). Gender, appraisal and coping: a longitudinal analysis. *Journal of Personality*, 60(4), 747-770.
- Subudhi, A. W., Davis, S. L., Kipp, R. W., & Askew, E. W. (2001). Antioxidant status and oxidative stress in elite alpine ski racers. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 11(1), 32-41.
- Şenel, Ö., & Yıldırım, İ. (1998). Stres veren yaşam olaylarının spor sakatlıklarıyla ilişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 23-27.
- Şimşek, K.Y. (2010). Dünya spor endüstrisinde ekstrem sporların gelişimi ve yeri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 21-27.
- Ünal, S., & Ümmet, D. (2005). *Örgütsel stres kaynakları ve öğretmenlerin baş etme stratejileri*. Pamukkale Üniversitesi Yayınları.
- Vahapoğlu Bindesen, Z., & Bindesen, M. A. (2020). İnsan, spor ve felsefe (spor felsefesine bir giriş). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 1-10.
- Yarım, İ., Aydos, L. & Cicioğlu, İ. (1998). Alp ve kuzey disiplini kayakçılarının bazı fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(4), 1-8.
- Yerlikaya, E. E., & İnanç, B. (2007). *Algılanan Stres Ölçeği'nin Türkçe çevirisinin psikometrik özellikleri*. IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 17-19.
- Yiğit, A. (2024). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental iyi oluş ve stresle başa çıkma düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi.