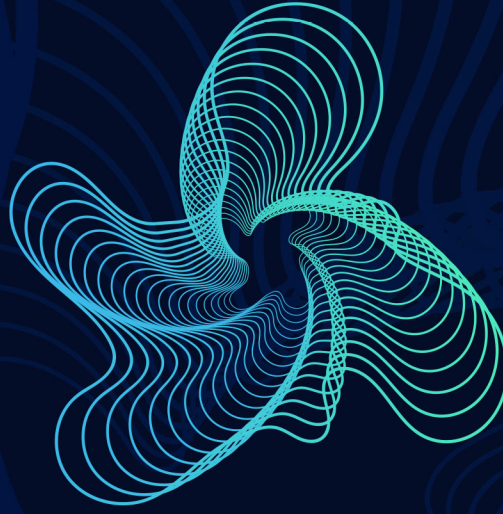




95. yıl

HERKES | SPORT İÇİN SPOR ZİRVESİ | FOR ALL SUMMIT



4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

"Salgın sürecinde fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam"

4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

"Physical activity and healthy lifestyle during pandemic"

PROCEEDING BOOK

TAM METİN KİTABI

EDİTÖRLER:

PROF. DR. ERDAL ZORBA

PROF. DR. MUTLU TÜRKMEN

22-23 MAY 2021

ONLINE

www.sfasummit.org



/sfasummit



İmtiyaz Sahibi • Yaşar Hız
Genel Yayın Yönetmeni • Eda Altunel
Editörler • Prof. Dr. Erdal ZORBA
Prof. Dr. Mutlu TÜRKMEN

Birinci Basım • Eylül 2022 / ANKARA
ISBN • 978-625-430-357-9

© copyright

Bu kitabın yayın hakkı Gece Kitaplığı'na aittir.
Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin
almadan hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Gece Kitaplığı

Adres: Kızılay Mah. Fevzi Çakmak 1. Sokak Ümit Apt
No: 22/A Çankaya/ANKARA Tel: 0312 384 80 40
www.gecekitapligi.com
gecekitapligi@gmail.com

Baskı & Cilt

Bizim Buro
Sertifika No: 42488



Değerli okuyucular,

Herkes İçin Spor Federasyonu tarafından Gazi ve Bayburt Üniversiteleri iş birliğiyle çevrimiçi olarak 21-23 Mayıs 2021 tarihleri arasında düzenlenen 4. Uluslararası Herkes İçin Spor Kongresinde yapılan sunumları sizlere ulaştırmaktan mutluluk duyuyoruz.

Eş zamanlı olarak düzenlediğimiz Herkes İçin Spor Zirvemiz ve 4.cü kongremizin temel amacı, uluslararası düzeyde gelişen ve güçlenen Herkes İçin Spor hareketi hususunda ülkemizde daha geniş bir farkındalık oluşturmak, bu amaçla akademik camiadan araştırmacıları ve Herkes İçin Spor ile doğrudan veya dolaylı ilişkisi olan sağlık, kültür, turizm, ticaret, yerel yönetimler, sivil toplum kuruluşları, basın mensupları ve eğitim dünyasından uzmanları ortak bir platformda buluşturmaktır. Bu amaca ulaşarak, zengin bir bilgi ve tecrübe paylaşım ortamı oluşturmayı başardığımızı düşünüyorum.

Bu yıl kongrenin temasını içerisinden geçtiğimiz COVID19 sürecine vurgu yaparak, "Salgın sürecinde fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam" olarak belirlemiştik. Yurt dışından ve yurt içinden pek çok önemli spor örgütünün üst düzey yöneticileri ve akademisyenlerin konuşmacı olarak yer aldığı kongreye, 750'den fazla araştırmacı katılım göstermiş ve 175 bilimsel sunum yapılarak, bunlar üzerinde tartışmalar gerçekleştirilmiştir. Bu bildirimleri sizlerin dikkatine sunmaktan mutluluk duyuyoruz.

Tüm katılımcılara ve katkı sağlayanlara teşekkür eder, bütün organizasyon kurulumuz adına hepimizi saygıyla selamlarım.

Prof. Dr. Mutlu TÜRKMEN

Kongre Genel Sekreteri





BİLİM KURULU // SCIENTIFIC ADVISORY BOARD

Dr. Ahmet BENREDJEM	Dr. Fethi BELGHOUL	Dr. Mutlu TÜRKMEN
Dr. Akın TAŞ	Dr. Gözde ERSÖZ	Dr. Nadim ALWATTAR
Dr. Ali Ahmet DOĞAN	Dr. Gülfem ERSÖZ	Dr. Necip Fazıl KİSHALI
Dr. Ali ÖZKAN	Dr. Gülfem SEZEN BALÇIKANLI	Dr. Nurettin KONAR
Dr. Ali KIZILET	Dr. Hacı Ahmet PEKEL	Dr. Oktay ÇİMEN
Dr. Alin LARION	Dr. Hakan SUNAY	Dr. Osman İMAMOĞLU
Dr. Amin AZIMKHANI	Dr. Halil İbrahim CİCİOĞLU	Dr. Ömer ŞENEL
Dr. Andriy VOVKANYCH	Dr. Haluk KOÇ	Dr. Ömür Fatih KARAKULLUKÇU
Dr. Angela MAGNANINI	Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ	Dr. Özbay GÜVEN,
Dr. Arslan KALKAVAN	Dr. Hasan Erdem MUMCU	Dr. Özcan SAYGIN
Dr. Baki YILMAZ	Dr. Hürmüz KOÇ	Dr. Özkan IŞIK
Dr. Balkozar ADAM	Dr. Hüseyin GÜMÜŞ	Dr. Özlem ORHAN
Dr. Belgin GÖKYÜREK	Dr. Ifet MAHMUTOVIC	Dr. Recep GÜRSOY
Dr. Beyza AKYÜZ	Dr. Işık BAYRAKTAR	Dr. Robert SCHNEIDER
Dr. Bilal OKUDAN	Dr. İbrahim Fatih YENEL	Dr. Safet KAPO
Dr. Bilge DONUK	Dr. İbrahim YILDIRAN	Dr. Selahattin AKPINAR
Dr. Burhanettin HACICAFEROĞLU	Dr. İlhan TOKSÖZ	Dr. Semiyha TUNCEL
Dr. Bülent AĞUBUĞA	Dr. İlyas OKAN	Dr. Salih PINAR
Dr. Bülent GÜRBÜZ	Dr. İmdat YARIM	Dr. Serdar ELER
Dr. Cengiz AKARÇEŞME	Dr. İrfan YILDIRIM	Dr. Serdar GERİ
Dr. Cengiz ARSLAN	Dr. Kaukab AZEEM	Dr. Serkan KURTİPEK
Dr. Ceren SUVEREN ERDOĞAN	Dr. Latif AYDOS	Dr. Seyfi SAVAŞ
Dr. Çetin YAMAN	Dr. Mehmet ACET	Dr. Sezen ÇİMEN POLAT
Dr. Dana BADAU	Dr. Mehmet GÜÇLÜ	Dr. Sinan KARTAL
Dr. Dusan MITIC	Dr. Merhmet KARGÜN	Dr. Stevo POPOVIC
Dr. Ebru ÇETİN	Dr. Mete Yusuf USTABULUT	Dr. Suat KARAKÜÇÜK
Dr. Elif CENGİZEL	Dr. Metin KAYA	Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU
Dr. Emre BAĞCI	Dr. Metin ŞAHİN	Dr. Ümid KARLI
Dr. Ersan TOLUKAN	Dr. Muhsin HAZAR	Dr. Yalçın BEŞİKTAŞ
Dr. Fahri AKCAKOYUN	Dr. Murat KUL	Dr. Yasuo YAMAGUCI
Dr. Fatih ÇATIKKAŞ	Dr. Murat KALFA	Dr. Yunus YILDIRIM
Dr. Fatih KILINÇ	Dr. Murat TAŞ	Dr. Zubaidullo UBaidULL
Dr. Fatma Filiz ÇOLAKOĞLU	Dr. Mustafa AKKAYA	
Dr. Fatma Neşe ŞAHİN	Dr. Mustafa Yaşar ŞAHİN	



HAKEM KURULU // SCIENTIFIC COMMITTEE

Dr. Ahmet Naci DİLEK	Dr. Hüseyin GÜMÜŞ	Dr. Özbay GÜVEN
Dr. Ali Ahmet DOĞAN	Dr. İbrahim Fatih YENEL	Dr. Özer YILDIZ
Dr. Ali Murat KIRIK	Dr. İbrahim YILDIRAN	Dr. Özkan GÜLER
Dr. Ali ÖZKAN	Dr. İsmail KARATAŞ	Dr. Özkan IŞIK
Dr. Atahan ALTINTAŞ	Dr. Kadir DEMİR	Dr. Özlem ORHAN
Dr. Aydın ŞENTÜRK	Dr. Latif AYDOS	Dr. Pınar GÜZEL
Dr. Bilal DEMİRHAN	Dr. Mehmet Ali CEYHAN	Dr. Pınar Yaprak KEMALOĞLI
Dr. Bülent BAYRAKTAR	Dr. Mehmet DEMİREL	Dr. Rüstem ORHAN
Dr. Bülent GÜRBÜZ	Dr. Mehmet GÖKTEPE	Dr. Saliha AĞAÇ
Dr. Çetin YAMAN	Dr. Mehmet GÜL	Dr. Sebahattin DEVECİOĞLU
Dr. Ekrem Levent İLHAN	Dr. Mehmet KUTLU	Dr. Selma CİVAR YAVUZ
Dr. Emre Ozan TİNGAZ	Dr. Mehmet ÖCALAN	Dr. Serdar USLU
Dr. Engin ŞAHİN	Dr. Mehmet SEZEN	Dr. Serkan HACICAFEROĞLU
Dr. Ercan ZORBA	Dr. Mehmet TÜRKMEN	Dr. Sibel ARSLAN
Dr. Eren ULUÖZ	Dr. Mevlüt GÖNEN	Dr. Sinan AYAN
Dr. Ersan TOLUKAN	Dr. Mikail TEL	Dr. Şehmus ARSLAN
Dr. Fatih ÇATIKKAŞ	Dr. Murat AKYÜZ	Dr. Taner BOZKUŞ
Dr. Fatih YAŞARTÜRK	Dr. Murat ERDOĞDU	Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU
Dr. Fatma TEZEL ŞAHİN	Dr. Murat KUL	Dr. Tefvik Cem AKALIN
Dr. Ferhat GÜDER	Dr. Mustafa Yaşar ŞAHİN	Dr. Tuncay ÖKTEM
Dr. Gökhan BAYRAKTAR	Dr. Mutlu TÜRKMEN	Dr. Vahit CELAL
Dr. Gülten HERGÜNER	Dr. Mücahit FİŞNE	Dr. Vedat Mutlu
Dr. Hacı Ahmet PEKEL	Dr. Necati CERRAHOĞLU	Dr. Veysel KÜÇÜK
Dr. Hacı Bayram TEMUR	Dr. Nurettin KONAR	Dr. Yunus ABDURAHİMOĞLU
Dr. Halil İbrahim CİCİOĞLU	Dr. Oğuzhan YONCALIK	Dr. Yusuf SOYLU
Dr. Halil SAROL	Dr. Onur SEVER	
Dr. Haluk KOÇ	Dr. Ömer ŞENEL	
Dr. Hanifi ÜZÜM	Dr. Ömür Fatih KARAKULLUKÇU	
Dr. Hasan Erdem MUMCU		



ONUR KURULU

Dr. Mehmet Muharrem KASAPOĞLU - TC Gençlik ve Spor Bakanı

Dr. Fahrettin KOCA - TC Sağlık Bakanı

Dr. Uğur ERDENER - TMOK Başkanı / UOK Başkan Yardımcısı

Dr. Musa YILDIZ - Gazi Üniversitesi Rektörü

Yasin BÖLÜKBAŞI – Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu Başkanı

Dr. Yusuf TEKİN – Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Rektörü

Dr. Ekrem KALAN – Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Rektörü

Dr. Fahrettin GÖKTAŞ – Elazığ Fırat Üniversitesi Rektörü

Dr. Fethi Ahmet POLAT – Muş Alparslan Üniversitesi Rektörü

Dr. Abderrahmane BENBOUZID - Cezayir Sağlık Bakanı

Mustapha BERRAF – Afrika Olimpiyat Komitesi Başkanı

Bruno MOLEA – Uluslararası İşçi Sporları Federasyonu (CSIT) Başkanı

Wolfgang BAUMANN – Uluslararası Herkes İçin Spor Federasyonu (TAFISA) Genel Sekreteri

Mohammed SM ALGARNAS – İslami Dayanışma Sporları Federasyonu (ISSF) Genel Sekreteri

Dr. Erdal ZORBA – TAFISA Onur Kurulu Üyesi

Peter BARENDSE - Avrupa TAFISA Başkanı

HONORARY BOARD

Dr. Mehmet Muharrem KASAPOĞLU - Turkish Minister of Youth and Sports

Dr. Fahrettin KOCA - Turkish Minister of Health

Dr. Uğur ERDENER - TNOG President / IOC Vice President

Dr. Musa YILDIZ - Rector of Gazi University

Yasin BÖLÜKBAŞI – President of Turkish Sports for All Federation

Dr. Yusuf TEKİN - Rector of Ankara Hacı Bayram Veli University

Dr. Ekrem KALAN - Rector of Alanya Alaaddin Keykubat University

Dr. Fahrettin GÖKTAŞ - Rector of Elazığ Fırat University

Dr. Fethi Ahmet POLAT - Rector of Muş Alparslan University

Dr. Abderrahmane BENBOUZID - Algerian Minister of Health

Mustapha BERRAF – President of African Olympic Committee

Bruno MOLEA – President of International Workers Sports Confederation (CSIT)

Wolfgang BAUMANN – Secretary General of TAFISA

Mohammed SM ALGARNAS – Secretary-General of Islamic Solidarity Sports Federation

Dr. Erdal ZORBA – Honorary Member of TAFISA

Peter BARENDSE - President of European TAFISA





ORGANİZASYON KURULU // ORGANISATION COMMITTEE

BAŞKAN - CHAIRS

- Dr. Musa YILDIZ- Kongre Başkanı - *Chair of the Conference*
- Yasin BÖLÜKBAŞI- Zirve Başkanı - *Chair of the Summit*

YÜRÜTME KURULU // STEERING COMMITTEE

- Dr. Erdal ZORBA
- Dr. Latif AYDOS
- Dr. Mutlu TÜRKMEN
- Dr. H. Ahmet PEKEL
- Dr. Mustafa KARAKUŞ
- Dr. Hüseyin GÜMÜŞ
- Dr. Levent İLHAN
- Dr. Hasan Erdem MUMCU

SEKRETERYA // SECRETARIATE

- Dr. Mutlu TÜRKMEN - Kongre Genel Sekreteri - *Secretary-General of the Conference*
- Dr. Mehmet YILDIZ - Kongre Genel Sekreter Yardımcısı - *Vice Secretary-General of the Conference*
- Asist. Onur AKMAN - Kongre Genel Sekreter Yardımcısı - *Vice Secretary-General of the Conference*
- Mehmet BULUT
- Cenan ERUZUN
- Güngör DOĞANAY –Teknik ve Görsel Koordinatör - *Technical and Visual Coordinator*
- Kübra YILDIRIM



İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1

2008 SPOR ŞURASININ İÇERİK AÇISINDAN İNCELENMESİ	9
Kasım İDARECİ.....	9

BÖLÜM 2

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN TEKNOLOJİ KULLANIMINA YÖNELİK TUTUMLARI	25
Keziban Koçer.....	25
Rüstem Orhan.....	25

BÖLÜM 3

CİMNASTİK BRANŞINDA ANTRENÖRLÜK YAPAN HAKEMLERİN İŞE ADANMIŞLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ.....	35
A. Azmi YETİM	35
Banu GÜNDOĞAN.....	35

BÖLÜM 4

CHANGES IN THE VOLUME OF PERCEPTION OF STUDENTS VISUAL INFORMATION OF 8 AND 9 GRADES IN THE CONTEXT OF STEP-BY-STEP LEARNING OF SPORTS GAME SKILLS 49	
Aidyn Bagdatovich Doshymbekov	49
Yurist Teleugaliev	49
Erdal Zorba	49
Baglan Yermakhanov.....	49

BÖLÜM 5

BÖLGESEL AMATÖR LIGİNDE OYNAYAN FUTBOLCULARIN COVID-19 VİRÜSİNE YAKALANMADA BİREYSEL VE SOSYALLEŞME KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ.....	63
Oğuzhan ARSLAN.....	63
Bekir ÇAR	63
Nihan SU	63

BÖLÜM 6

MÜSABAKA SIRASI VE SONRASI BESLENME	73
Çağla PINARLI	73
Rabia Melda ERDOĞAN	73



BÖLÜM 7

BASKIN GÖZ VE EL ARASINDAKİ İLİŞKİNİN HEDEF SPORLARINDA PERFORMANSA ETKİSİ: SİSTEMATİK DERLEME	85
İlkay Koç.....	85
Eda Aslan.....	85
Seda Nur Çimen	85
H.Ahmet Pekel.....	85

BÖLÜM 8

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN SPORDA ÇEVRE KORUMA VE GERİ DÖNÜŞÜM BİLGİ VE FARKINDALIK DÜZEYLERİ	93
Ekin KILIÇ	93
Ali Ahmet DOĞAN.....	93

BÖLÜM 9

GENÇLERDE KORONA VİRÜS SALGINININ TÜKENMİŞLİK DURUMLARI ÜZERİNE ETKİSİ.... 109	
Bilal OKUDAN	109
Osman İMAMOĞLU	109

BÖLÜM 10

PANDEMİ DÖNEMİNDE BİR İLETİŞİM ORTAMI OLARAK SOSYAL MEDYA: MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA	117
Doç. Dr. Meryem Altun Ekiz	117
Sevim Kır	117

BÖLÜM 11

KASIK AĞRILARINDA DEĞERLENDİRME VE GÜNCEL EGZERSİZ YAKLAŞIMLARI	133
Fatih ÖZYURT	133
Cihan Caner AKSOY	133
Emrah AFŞAR	133
Caner KARARTI.....	133

BÖLÜM 12

İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNİN OKULLARDA DİJİTAL EĞİTSEL OYUN KULLANMA MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ	141
Murat KOÇ	141
Süleyman CAN	141
Ayşegül GÖK	141



Osman DALAMAN141

BÖLÜM 13

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNE YÖNELİK SÜREKLİ
KAYGILARININ İNCELENMESİ151

Murat KUL151

Mehmet Ali CEYHAN151

Eda ADATEPE151

Onur ŞİPAL151

Ömer Faruk AKSOY151

Emre BOZ151

Muhammet Raşit YILMAZ151

BÖLÜM 14

SPOR YAPAN VE SPOR YAPMAYAN ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN EMPATİK EĞİLİM
DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ.....161

Mehibe AKANDERE..... 161

Yunus Eren ALIŞKAN 161

İhsan ÖNLÜ161

Rümeysa ATALAY 161

BÖLÜM 15

UÇURTMA SÖRFÜ (KITESURFING) İLE İLGİLENEN BİREYLERİN SERBEST ZAMAN
EGZERSİZ DÜZEYLERİ SERBEST ZAMAN ENGELLERİ VE MOTİVASYONLARININ
İNCELENMESİ.....177

Recep AYHAN177

Mehmet ÖÇALAN177

BÖLÜM 16

AKTİF KANSER TEDAVİSİ GÖRMEKTE OLAN YETİŞKİNLER İÇİN EGZERSİZ
YAKLAŞIMLARI189

Merve Gezen Bölükbaş189

Şerife Vatansever.....189

BÖLÜM 17

ORTAOKUL KIZ FUTSAL VE VOLEYBOL TAKIMLARININ FİZİKSEL ÖLÇÜMLERİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI199

Ahmet Selman Çeken199

İshak Can199



BÖLÜM 18

PROFESYONEL VOLEYBOLCULARIN SPORCU TATMİN DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ.....
205

Hamza Ali GÖKALP.....205

BÖLÜM 19

SPOR HABERCİLİĞİ: COVID-19 PANDEMİSİ SÜRECİNDE EV İÇİ SPOR EGZERSİZLERİ ...217

Prof. Dr. Ahmet Yalçın KAYA217

Öğr. Gör. Fırat ATA.....217

BÖLÜM 20

VOLEYBOLCULARIN YENİ TİP KORONAVİRÜSE YAKALANMA KAYGISININ VE FİZİKSEL
AKTİVİTE KATILIM DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ.....231

Fatih ERİŞ231

Kemal SARĞIN231

Ergün ÇAKIR231

Deniz COŞKUN.....231

BÖLÜM 21

SPOR SALONLARINA GİDEN BİREYLERİN SAĞLIKLI BESLENME TUTUMLARI VE SOSYAL
GÖRÜNÜŞ KAYGI DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ.....239

Gökay KARAAĞAÇ239

Ergün ÇAKIR239

BÖLÜM 22

FİZYOTERAPİ ÖĞRENCİLERİNİN KORONAVİRÜS PANDEMİ DÖNEMİNDE FİZİKSEL
AKTİVİTE ALIŞKANLIKLARI249

Tuğba Arslan249

Serdar Arslan.....249

BÖLÜM 23

COVID-19 DÖNEMİNDE İLKOKUL DÖRDÜNCÜ SINIF ÖĞRENCİLERİNİN UZAKTAN EĞİTİM
SÜRECİNDEKİ MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ.....257

Merve Nur TEKİN257

Prof. Dr. Süleyman CAN257

Dr. Öğr. Üyesi Osman DALAMAN257

Ayşegül GÖK257

BÖLÜM 24

40-65 YAŞ ARASINDAKİ BİREYLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE İLE UYKU KALİTESİ



ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ267

Ünal IŞIK267

M. Kamil ÖZER.....267

BÖLÜM 25

UZAKTAN EĞİTİMİN ÜLKEMİZDEKİ GELİŞİMİ VE COVID 19 PANDEMİ DÖNEMİNDE
KULLANIMI.....277

Yusuf DEVECİ277

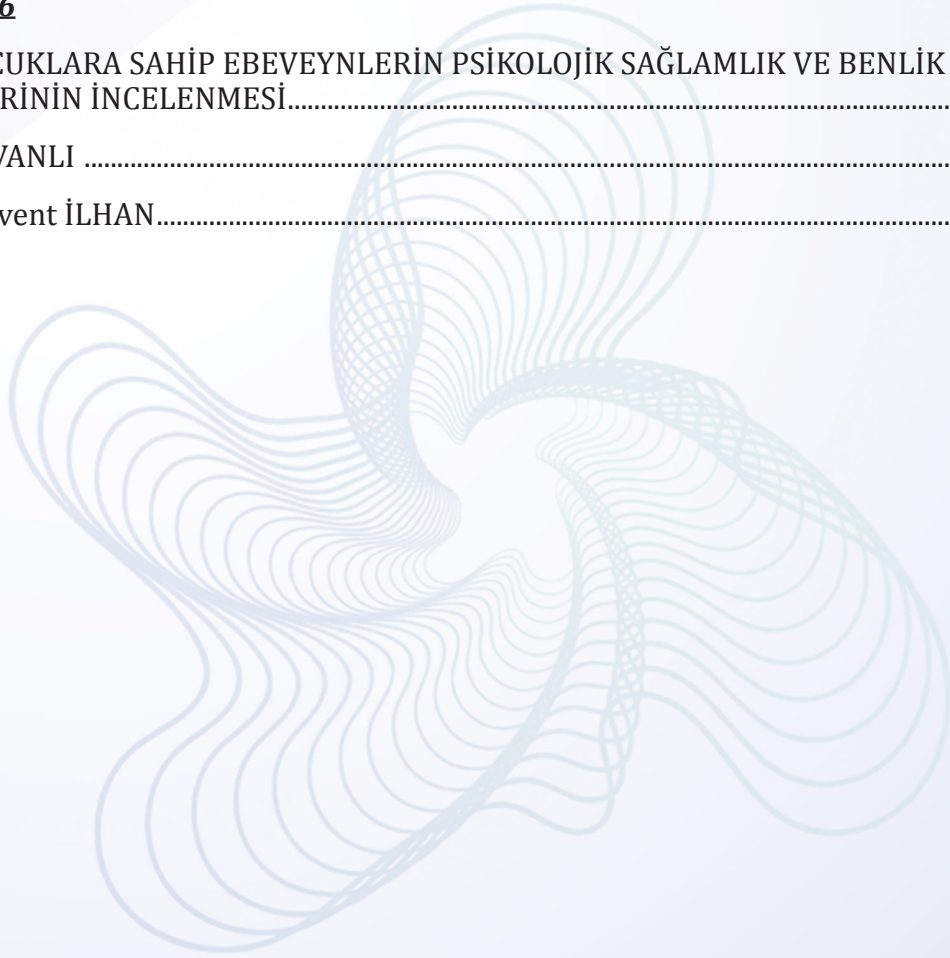
Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Naci DİLEK.....277

BÖLÜM 26

ÖZEL ÇOCUKLARA SAHİP EBEVEYNLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE BENLİK SAYGISI
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ.....291

Yasin ÜNVANLI291

Ekrem Levent İLHAN.....291





4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



BÖLÜM 1

2008 SPOR ŞURASININ İÇERİK AÇISINDAN İNCELENMESİ

Kasım İDARECİ¹

1 BAYBURT ÜNİVERSİTESİ, 0000-0001-9167-0576





ÖZ

Bu çalışma, Türk spor tarihinde sporun çağa uydurulması ve iyileştirilmesi amacıyla düzenlenmiş olan 2008 spor şûrasının içerik ve işleyiş bakımından incelenmesi ve tavsiye niteliğinde alınmış olan kararların genel bir bakış açısıyla değerlendirilmesini amaçlamaktadır.

Osmanlıcada “Şura” kelimesi “danışma” anlamına gelmektedir ve Danıştay’ın eski adı Devlet Şurası olarak kullanılmaktadır. Beden Eğitimi ve Spor şuraları ise Türk spor tarihinde sporun geliştirilmesi, yeniden yapılandırılması, uluslararası arenada başarı yakalanması gibi ortak amaçlar doğrultusunda düzenlenmiştir.

Bu amaçlar doğrultusunda toplanan spor şuraları, 1946, 1961, 1980, 1990, 1999 ve 2008 olarak spor tarihimizde toplam altı kere düzenlenmiştir. Altıncısı ve sonuncusu olan 2008 spor şûrasının incelenmesi ve içeriğinin tespiti için betimsel analiz, belge tarama ve analiz etme yöntemi kullanılmıştır. Bu çalışmada, kaynak taraması için Ankara ilinde bulunan Milli Kütüphane Süreli Yayınlar Arşivi ve Gençlik Spor Bakanlığı Kütüphaneleri Arşivlerindeki kaynaklar incelenerek alan yazın taranmıştır. Ayrıca Cumhuriyet, Milliyet, Hürriyet, Posta ve Yeni Şafak Gazetelerinde yer alan, şûra haberleri toplanıp değerlendirilmiştir. 2008 tarihinde yapılan spor şûrasının içerik ve işleyişi bu çalışmayla saptanmıştır.

Anahtar kelimeler: Spor Şuraları, Spor Tarihi, Şûra

REVIEW OF 2008 SPORTS COUNCIL IN TERMS OF CONTENT

ABSTRACT

This study aims to examine the 2008 sports council, which was organized to adapt and improve sports in the history of Turkish sports, in terms of content and functioning, and to evaluate the decisions taken as advisory from a general perspective. The word “Council” in Ottoman Turkish means “consultation” and the former name of the Council of State is used as the State Council. Physical Education and Sports Councils have been organized in line with common goals such as developing and restructuring sports in Turkish sports history and achieving success in the international arena.

Sports councils gathered for these purposes have been organized six times in our history of sports as 1946, 1961, 1980, 1990, 1999 and 2008. The method of scanning and analyzing documents was used to examine and determine the content of the sixth and last 2008 sports council. In this research, the literature was searched by examining the sources in the National Library Periodicals Archive in Ankara and in the Archives of the Ministry of Youth and Sports. In addition, the council news published in Cumhuriyet, Milliyet, Hürriyet, Posta and Yeni Şafak newspapers were collected and evaluated. The content and functioning of the sports council held in 2008 was determined with this study.

Keywords: Sports Councils, Sports History, Council



GİRİŞ

Kaynağını hareket olgusundan alan spor, toplumları derinden etkileyen olgulardan bir tanesidir. İnsan var oluşundan buyana hayatta kalabilmek amacıyla çeşitli mücadeleler vermek zorunda kalmıştır ki bu sebeple kendini geniş bir hareket çemberi içerisinde bulmuştur. Vermek zorunda olduğu mücadelelerin bazılarını avlanmak, korunmak, barınmak olarak sıralamak mümkün. Modernleşen insan topluluğunun istekleri doğrultusunda, ihtiyaç üzerine olan hareketler, insan fiziğinin çeşitli kısımlarını geliştirmek amacı taşımaya başlamıştır. İnsanlık ile var olup devamında büyük farklılıklar göstererek günümüze kadar uzanan ilkel hareketler, bugün spor olarak nitelendirilen hareketler bütünü halini almıştır (Çumralıgil & Görücü, 2007, s. 97).

İkellikten kurtularak günümüze kadar gelmeyi başaran spor, bireysel ve toplumsal alanda yaptırım gücü kazanmış, insan üzerindeki tesirini arttırmıştır. Bu güç karşısında kayıtsız kalamayan devletlerde spora karşı kayıtsız kalamamışlardır. Spor tarihimizde devletimizin spora tam anlamıyla yöneldiği, ilgi gösterdiği ve dikkate aldığı dönemi de cumhuriyet sonrası olarak ele alabiliriz. Beden eğitimi ve spor uygulamalarının bir düzen dahilinde işlenmesi ve düzenlenmesi için T.İ.C.İ ve TSK gibi kurumlar bina edilmiştir. Toplumun aslında bu kadar derinden etkileyen spor için, toplumda ki çeşitli kesimlerin temsilcilerinin de söyleyecekleri, istekleri ve beklentileri vardır. T.İ.C.İ ve T.S.K dönemlerinde de toplumun isteklerine kulak kabartmak amacı taşıyan girişimler olsa da bunların en önemlisi ve geçerlisi 23 Şubat 1946 tarihinde gerçekleştirilen I. Beden Eğitimi ve Spor Şûrasıdır (DPT, 1979, s. VIII).

T.İ.C.İ ve T.S.K gibi kurumların yapmış olduğu kurultaylar ve kongreler şûra niteliği taşımamıştır. Ancak bir danışma divanının kurulmasının gerekliliği her fırsatta dile getirmiştir. Bu durum aslında spor şûralarının temelini o zamanlardan atmıştır. Birinci Beden Eğitimi ve Spor Şûrasından sonra periyodik olarak toplanması planlanan şûralar plan dahilinde kalamayarak, ikincisi uzun bir aradan sonra yapılmıştır (Karaküçük, 1999, s. 11).

Türk spor tarihimizde, Türk sporunu iyileştirmek ve ileriye taşımak gibi ortak bir amaca hizmet eden toplam altı şûra yapılmış bunlar sırasıyla 1946, 1961, 1980, 1990, 1999 ve 2008 şûralarıdır. Ancak şûralarda alınan kararların hepsinin hayata geçirilemediği de tespit edilmiştir. (Devrilmez & Koçak, 2013, s. 77)

Spor şûralarında alınan kararların uygulama noktasında eksiklikler olduğunu bir sonraki şûralarda da aynı konuların tartışılmasından anlaşılmaktadır. Buna örnek olarak spor federasyonlarının özerkleşmesi önerisi gösterilmektedir. Tarihimize en yakın şûra olan 6. Beden Eğitimi ve Spor Şûrası incelendiğinde, diğer şûraların nitelik ve içerik bakımından neleri konu edindiği, daha önceki şûralarda alınan kararların ne ölçüde hayata geçirildiği hakkında ön bilgi sahibi olunmaktadır.

YÖNTEM

Bu çalışmada betimsel analiz ve belge tarama yöntemi kullanılmıştır. 2008 spor Şûrası tarihinden bir hafta öncesi ve bir hafta sonrasında, Hürriyet, Cumhuriyet, Milliyet, Posta ve Yeni Şafak gazeteleri taranarak ulusal basında yer alan haberler değerlendirilmiştir. Şûra öncesi ve sonrasında bakanlık tarafından basılan mecmualar ana kaynak olarak baz alınmıştır.

BULGULAR

Spor Şûralarının Toplanma Amacı

Birinci Beden Eğitimi ve Spor Şûrası'nın yapıldığı dönemlerde Türkiye Cumhuriyeti tek partili bir siyasal düzen içerisinde yönetilmektedir. Aynı dönem içerisinde de BTGM (Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü) Milli Eğitim Bakanlığına bağlı olarak çalışmalarını sürdürmektedir. Bakanlık görevini ise Hasan Ali Yücel yapmaktadır. 1945 tarihinde II. Dünya Savaşı son bulmuş ancak gerek siyasal gerek ekonomik olarak tesirleri uzun bir süre devam etmiştir. Savaş etkileri sindirilirken ve yeni Türkiye'nin temelleri atılırken, bu yenilikçi yaklaşımda sporda da yenilik ihtiyacı hissedilmiştir. Şûraların genel amaçlarından biri olarak nitelendirilen sporun çağa uygun olarak yapılandırılması, Birinci Beden Eğitimi ve Spor Şûrasının Ankara Dil Tarih Coğrafya Fakültesi büyük salonunda toplanmasına neden olmuştur.

İlk şûradan on dört sene sonra, 27 Mayıs 1960 darbesini yaşamıştır. Ülkenin sevk ve idaresini ele alan askerî yönetim, ikinci Beden Eğitimi ve Spor Şûrasını toplamak istemiş ve kabul tarihi 1938 olan 3530 sayılı Beden



Terbiyesi Kanunu değiştirmek ve yerine farklı bir madde getirmek istemiştir. Bu doğrultuda ön hazırlıklar ve çalışmalar yapılmış, ancak şura 16 Kasım 1961 günü yaklaşık iki ay sonraya ertelenmiştir. Toplanan ikinci şura sporun gelişmesi, yenilenmesi, BTGM'nin dönem şartlarına uygun olarak hareket etmesini sağlamak ve tüm bunları yasallaştıracak kanun tasarısı hazırlamak ve uygulamaya sokmak gibi hedefler doğrultusunda 6-20 Şubat 1961 tarihinde Ankara BTGM Bölge Müdürlüğü Binasında ki toplantı salonunda on bir gün süre ile devam etti. (Karaküçük, 1999, s. 21-22)

İkinci Beden Eğitimi ve Spor Şûrasından yirmi sene sonra, dönemin iktidarında yer alan Bülent Ecevit hükümeti sporun genel sorunları, spor politikaları, amatörlük ve profesyonellik, tesisler ve yasaları konu alacak olan üçüncü Beden Eğitimi ve Spor Şûrasını 1978 yılında toplama kararı alırlar. Ancak bir önceki şura gibi bu şurada ertelenir. Ertelenme sebebi olarak o dönemde halk kesimindeki anarşik ortam gösterilebilir. (Sümer, 1990). Bir önceki şura gibi ertelenmek durumunda kalan, üçüncü Beden Eğitimi ve Spor şurası 28-30 Mart 1980 tarihinde Ankara Karayolları Genel Müdürlüğü Konferans salonunda, Türk spor politikasının belirlenmesi, tesis yönetimi, malzeme ve tesis yapımı, sporcu transferleri hususunda düzenlemeler, spor konseyi ve teknik eleman sorunlarının ele alınmasını ve sorunlara çözüm bulunması amacıyla toplanmıştır. (Özmen, 1980)

Yapılan üçüncü şûradan on sene sonra 8-11 Mayıs 1990 tarihinde dördüncü Beden Eğitimi ve Spor Şûrası, Ankara Beşevler Milli Eğitim Bakanlığı Şûra Salonunda dört gün süreyle toplanmıştır. Şuranın toplanma amaçları olarak, Türk sporunun uygulama politikası, sporda eğitim ve öğretim, okul dışı gençlikte spor, korunmaya muhtaç ve engellilerde spor, sporda sosyal güvenlik, sağlık ve beslenme, herkes için spor, spor tesisleri, spor mevzuatı ve son olarak eğitim ve öğretim kurumlarında spor konuları gerekçe gösterilmiştir (Cumhuriyet, 1990).

Önceki şuralar ve amaçları incelendiğinde son 3 şurayla benzerlik gösteren dördüncü Beden Eğitimi ve Spor Şurası, diğer şuralardan özgün konuları da içermiştir. Sporun ve federasyonların özdeşleşmesi tartışmaları, sağlıklı yaşam ve HİS (Herkes İçin Spor) hareketi daha önceki şura oturumlarında göze çarpan konular arasında değildir. Tesisler ve Türk sporunun yapılanması gibi ele alınan konuların ise birinci şuradan beri tartışıldığı dikkat çekmektedir.

Beşinci Beden Eğitimi ve Spor Şûrası ise 1990 spor şurasının üzerinden geçen 9 sene sonra dönemin cumhurbaşkanı Süleyman Demirel ve spordan sorumlu devlet bakanı Fikret Ünlü öncülüğünde Ankara'da ikinci spor şurasının yapıldığı Karayolları Genel Müdürlüğü Konferans salonunda 30 Haziran-2 Temmuz 1999 da yapılmış ve üç gün sürmüştür (Milliyet, 1999). 1999 Beden Eğitimi ve Spor Şurası mevcut durumun değerlendirilmesi, Türk sporunun yeniden yapılandırılması, spor kulüpleri yasa tasarısı, finansman ve sponsorluk uygulamaları gibi konuları tartışmak amacıyla toplanmıştır (Yenişafak, 1999).

Beşinci Spor Şurasının dokuzuncu senesinde, Türk sporuna yön vermek ve global anlamda seyreden gelişmelere adapte olabilmek, spor adına yapılabilecekleri belirlemek düşüncesiyle dönemin başbakanı Recep Tayyip Erdoğan ve gençlik ve spor bakanı Murat Başesgioğlu altıncı Beden Eğitimi ve Spor Şûrası hazırlıklarını başlatmıştır. Hazırlıkların tamamlanmasının ardından 26-28 Kasım 2008 tarihinde Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) Şura Salonunda 3 gün süreyle devam edecek olan şura çalışmalarına başlamıştır (Abalı, 2008). Sporun ve devletin üst kademelerinden birçok ismin de katıldığı 2008 Spor Şurasında, spor teşkilatının yapılandırılması spor kültürü, sporla eğitim, sporda sağlık ve sosyal güvenlik, engellilerde spor ve spor hukuku gibi konuların görüşüleceği toplamda beş konu başlığı belirlenmiştir. Bu konular alt dallarına ayrılarak çeşitlendirilmiş ve içerik anlamında daha zengin bir durum değerlendirmesine yardımcı olmuştur. (Spor Şurası, 2008, s. 212).

Spor Şûralarının İşleyişi

Spor şuraları 638 sayılı Gençlik ve Spor Bakanlığının Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun Hükmündeki Kararnamenin on dokuzuncu maddesindeki, "gençlik ve spor hizmetleri ile ilgili faaliyetler konusunda ihtiyaç ve sorunları belirlemek ve bu doğrultuda öneriler geliştirmek amacıyla dört yılda bir ayrı ayrı gençlik ve spor şuraları toplanır" ibaresine dayanılarak yapılmaktadır. Şura, bakanlık tarafından uygun görülen gözlemci ve üyelerden oluşmaktadır. Yapılan şuraların görevi ise, sorumluluğu bakanlığa ait olan her konu üzerinde durum analizi yapmak, sorunlara karşı strateji ve çözüm yolları üretmektir. Şurada görüşülecek konular ve gündem şura tarihinden üç ay öncesinde yürütme kurulunun teklifi ve bakanın onayıyla belirlenmektedir. Gündemde tartışılacak konularla ilgili yine bakanlıkça belirlenen illerde ön komisyonlar kurulur. Kurulan



komisyon durum tespiti yaparak elde edilen bulguları en az otuz gün önceden üyelere ulaştırır. Bulgular ise şurada oluşturulan komisyon ve genel kurul tarafından değerlendirilir. Komisyonu ise kamu kurum ve kuruluşları, üniversiteler, özel ve sivil toplum kuruluşlarının temsilcileri oluşturur. Genel kurul üyelerince değerlendirilen komisyon raporları, gerekli ekleme çıkarma ve düzenlemelerden sonra genel kurul üyelerinin oylarıyla belirlenir. Herhangi bir eşitlik söz konusu olduğu takdirde başkanın olduğu taraf çoğunluk kabul edilir ve hiçbir üye çekimser oy kullanamaz. Şurada alınan kararlar, şura kararları olarak tasnif edilerek en geç bir yıl süreyle bakanlık tarafından yayımlanarak ilgili kamu ya da tüzel kişiliklere ibraz edilir. (Resmî Gazete, 2011)

1946 yılından 2008 yılına kadar yapılan toplam altı şuradan son üçünün işleyişinin büyük farklılık göstermediği son üç şuranın ön komisyon raporları, şura raporları, genel kurulların kitaplaştırılarak kamuoyuyla paylaşılması ve gazete haberleri de bu durumu destekler niteliktedir.

2008 Şurasında Ele Alınan Konu Başlıkları ve İçerikleri

Sporun gelişmesi, beden eğitimi ve spor organizasyonları, faaliyetlerdeki aksaklıkların tespiti, sorunlarla ilgili çözüm önerilerinin geliştirilmesi ve çağın gerekliliklerine uyum sağlaması gibi ortak amaçlar doğrultusunda toplanan şuralar, spor olgusunun her bir bölümü için farklı çalışmalar ve çözüm önerileri getirmek için çalışmıştır. (Özarslan, 1990, s.1).

18-19 Haziran 2008 tarihinde, memlekette spor noktasında istenilen noktaya ulaşılabilmesi ve globalliğe uyum sağlayabilmek için fikir ve görüşlerin iletilmesi amaçlanarak altıncısı düzenlenen spor şurasında

I. Komisyon: Spor Teşkilatının Yeniden Yapılandırılması

II. Komisyon: Spor Hukuku

III. Komisyon: Spor Kültürü ve Sporla Eğitim

IV. Komisyon: Engelliler ve Spor

V. Komisyon: Sporda Sağlık ve Sosyal Güvenlik

Olarak toplam beş komisyon kurulmuş, kurulan komisyonlarda alt komisyonlara ayrılarak çeşitli konular üzerinde çalışmalarını sürdürmüştür. Birinci komisyon olan Spor Teşkilatının Yeniden Yapılandırılması alt komisyonlarında ise, yurt dışı gençlik ve spor temsilciliği, spor tesisleri, spor kulüplerinin yeniden yapılanması, sporda sivil toplum örgütlerinin yapılanması, GSGM merkez ve taşra teşkilatının yapılanması raporları hazırlanmıştır (2008 Spor Şurası Ön Komisyon Raporları, s.7).

I. Komisyon: Spor Teşkilatının Yeniden Yapılandırılması

Spor Teşkilatının Yeniden Yapılanması komisyonu çalışmalarını tamamladıktan sonra genel bir çerçeve çizilmiştir. Bu çerçevede;

- İlköğretim düzeyinde ki sınıflara beden eğitimi öğretmenlerinin ders vermesi
- Spor lisesinde ihtisas gören öğrencilerin eğitimlerinin aksamadan çevre okullarında eğitim alması
- TRT ve özel yayın kanallarının futbol dışındaki spor branşlarına da yer vermesi
- Türk sporu hareketli yaşamı temel almalı
- Spor politikasında bölgesel yetenekler doğrultusunda yatırım yapılışı

Gerektiği üzerinde durulmuştur (Spor Şurası, 2008, s. 17-24).

İlköğretim düzeyinde ki sınıflara beden eğitimi öğretmenlerinin ders vermesi üzerine alınan teklif niteliğinde ki karar, daha önceki spor şuraları ve 2006 yılında yapılan 17. Milli Eğitim Şurasında tartışılmış ve şura genel kurulu tarafından kabul görmüştür. (Gümüşgül & Göral, 2014, s. 14-19). Alt komisyonlardan biri olan yurt dışı gençlik ve spor temsilciliği komisyonu, yurt dışında Türk gençlerinin Türkiye'deki emsalleriyle eş



zamanlı olarak eğitilmesi ve eşit haklar sunulmasını, yurt dışına çıkan milli takım kabilelerinin rehberlik gibi ihtiyaçlarının karşılanması ve spora teşvik için etkili bir yapılanma olacağı kanısına varmıştır. Alt komisyondan çıkan bu karar, komisyon üyeleri Mustafa Malmaz ve dönemin maliye bakanı Ali Rençber tarafından Avrupa Birliği uyum sürecinin göz önünde bulundurulduğunda temsilciliklerin kurulmaması gerektiği kanaatinde olmuştur (2008 Spor Şurası Ön Komisyon Raporları, 2008, s. 19). Bu konuya benzerlik gösteren bir diğer komisyon ve karar ise 1990 spor şurasında Türk Sporunun Uygulama Politikası Komisyonu, Uluslararası İlişkiler Daimi Sekreterliği alt komisyonunda tartışılmıştır. 2008 şurasında konuşulan dış ilişkilerden farkı ise daha akademik bir pencereden bakılmasıdır (Spor Şurası Ön Komisyon Raporları , 1990, s. 5). Diğer alt komisyon olan spor tesisleri hususunda ise, GSGM nin tesis yapmaktan çok tesis yapma isteği olan kurumlara maddi destek vermesi, spora ayrılan alanların amaç dışında kullanılmaması, imarında spor alanı olduğu belirtilen arazilerin bakanlık izni olmadan farklı bir biçimde kullanılmaması gerektiği ve okullarda spor tesisi yapımının zorunlu hale gelmesi, okullara yapılan tesislerin ders dışı zamanlarda spor kulüpleri ve yaygın spor amaçlı kullanımı ön görülmüştür. Şehir planlamalarında spor arazilerin göz önünde bulundurulması, spor arazisi ayırımının yapılması, spor tesisi yapan arsa bağışlayan kişi ya da kurumların vergi muafiyetleri de komisyon tarafından önerilmiştir. (2008 Spor Şurası Ön Komisyon Raporları, 2008, s. 20). Tesis konusu her şurada, belirli zaman aralıklarında tartışılmıştır. 1990 şurasında ve 1999 şurasında da konu üzerinde durulmuştur. GSGM nin finansal destek sağlamasını andıran bir diğer teklifte 1990 şurasında gelmiş ve finansman desteği sağlanması için elektrik faturalarına 10 TL eklenmesi önerilmiştir. (Spor Şurası , 1990, s. 185)

Tesisler konusunda verilen önerilerle birebir uyuşan bir diğer tekliflerde yine son yapılan, 1-5 Kasım 2010 Milli Eğitim Şurasında verilmiştir. Verilen kararlar okul spor tesis ve salonlarının diğer okullar ve halk ile ortak kullanıma açılmalı, tesisin zarar görebileceği her hangi bir durum ya da amaç dışı kullanımlara müsaade edilmemesi kararları alınmıştır (Gümüşgül & Göral, 2014, s. 25). Spor şuralarının ana başlıklarının büyük ölçekte benzerlik gösterdiği, komisyon ve alt komisyon raporlarından anlaşılmaktadır. Dördüncü beden eğitimi şurasında Spor tesisleri komisyon olarak toplanırken, altıncı şurada aynı konu spor teşkilatının yeniden yapılanması komisyonun bir alt komisyonu olarak ele alınması dikkat çekmektedir.

2008 şurasının birincisi olan Spor Teşkilatının Yeniden Yapılanması Komisyonun, diğer bir alt çalışma alanı olan Spor Kulüplerinin Yeniden Yapılanması raporunda çeşitli konular tartışılmıştır. Bunlar yöneticilerin yöneticilik formasyonu alması, altı ay hak mahrumiyeti alanların yönetici olamayacağı ve yönetim kurulundada yer alamayacağı, minik kategorisiyle çalışan antrenörlerde eğitim formasyonu aranması ve eğitimlerin oyun formatında olması, yöneticilerin yöneticilik formasyonu alması, federasyonların kulüpleri nakdi yardımlar yapmaları, kulüp harcamalarını kontrol eden bir denetleme kurulunun oluşturulması, üniversitelerin lig kurması ve başarılı olan sporculara burs imkanı tanınması gibi tavsiyelerde bulunmuştur. Önemli bir diğer madde ise kulüplerin dernek yasasından bağımsız olarak çalışması ve kendisine ait bir yasa tasarısı hazırlanmasıdır. Bu yasa tasarısı ile kulüp yöneticisinin mali desteğini kullanarak ilerleyen spor kulüpleri, tüm üyelerin ve sporcu velilerinin de maddi desteklerini alarak yürüyen bir kuruluş halini alması planlanmıştır (Spor Şurası, 2008, s. 34). Bu alt komisyonda, kulüp harcamaları için kurulan denetleme organı, dernekler yasasından ayrılarak özgün bir yasa tasarısına kavuşması gibi verilen tekliflerin 1999 spor şurası, Spor Kulüpleri Kanun Taslağı Ön Hazırlık Komisyon Raporlarındada verildiği görülmektedir (Spor Kulüpleri Kanun Taslağı Ön Hazırlık Komisyon Raporu, 1999, s. 30-59). I. Komisyonun diğer bir alt komisyonunda Sporda Sivil Toplum Örgütlerinde Yapılanmasıdır. Bu alt komisyonda Spor Yazarları Dernekleri, TMOK ve TASKK gibi STK'ların mevcut durumlarına teklifler üretmiştir. Spor yazarları için verilen tekliflerde yazarların tek bir branşta kalmamaları ve fanatik yazılardan uzak kalmaları, derneklerin etik değerlerini ilan edip üyelerinde bu kurallara uymaları istenmiştir. TMOK için ise, yönetiminde federasyon temsilcilerinin ağırlıklı olması, olimpiyatlara ev sahipliği yapılabilmesi için yapılan planlama ve çalışmaların kamu ile paylaşılması beklentileri dile getirilmiştir. TASKK için yapılan komisyon çalışması ve divandada Spor Bilim Kurulunun kurulması, sponsorluk faaliyetlerinin şekillenmesi, futbol dışında kalan diğer branşlar üzerinde yoğunlaşılmasının gerekliliği tartışılmıştır. Ön komisyon raporlarında yer almamasına rağmen genel kurulda tartışılan bir diğer husus ise Paralimpik Komitesidir. Paralimpik Komitesinin çalışmalarının yanısıra paralimpik konusunda yurt genelinde seminerler düzenlenmesi ve spor tesislerinin engelli bireylercede kullanılabilmesi için tedbir almaları üzerinde durulmuştur.

GSGM Merkez ve Taşra Teşkilatının Yapılanması alt komisyonunda Spor Üst Kurulunun görevleri ve çalışma şekli üzerinde durulmuştur. Genel anlamda özerk bir yapıya sahip olması ve başkan atamalarının dört yıl süreyle cumhurbaşkanı tarafından yapılması, yönetim ve genel kurulunda yer alacak üyelerin statüleri



hakkında görüş bildirilmiştir. Tesis, spor endüstrisi, sponsorluklar, bilim teknoloji ve pazarlama gibi konular hakkında yönlendirmelerde bulunması görüşleri konuşulmuştur. Yönlendirme göreviyle birlikte bu kurulun Spor Bilimleri Araştırma ve Dökümantasyon Merkezi kurması da tekliflere ve içeriğe dahil edilmiştir. Kurulun en nihayi görevinin ise sporun politika ve stratejisini belirlemek, teşvik ve denetlemeri yapmak olması rapor içeriğinde yer almaktadır (Spor Şurası, 2008, s.191-197). Çeşitli gazetelerin haberleri incelendiğinde, başkanlığını Prof. Dr. Gazanfer Doğu'nun yaptığı Spor Teşkilatının Yeniden Yapılandırılması komisyonun teklifleri, aynen kabul edilmiştir. (Foto Spor, 2008)

II. Spor Hukuku Komisyonu

Spor hukuku dünya genelinde her ne kadar bilindik bir kavram olsada ülkemizde henüz çok yeni bir yapılanmadır. İlk çıkışında hukukta kabul görmeyen kavram, sporcuların alacak-verecek davalarını hatırlatmaktadır. Konunun sadece bundan ibaret olmadığına anlaşılmasıyla 2008 yılında Spor Hukuku Enstitüsü kurulmuştur (Erkiner, 2014, s. 7).

2008 spor şurasının II. Komisyonu olan Spor Hukuku Komisyonu, spor hukukunu on iki başlık altında görmüştür. Bunlar tanımlar, eğitim, mevzuatın koda dönüştürülmesi, spor kulüpleri, federasyonlar, spor organizasyonları ve liglerde anayasaya uygunluk, sponsorluk, doping, sporda şiddet, şike ve haksız rekabetin önlenmesi, 2010 yılında İstanbul'un Avrupa kültür başkenti olması, spor yargısı ve uluslararası ilişkilerdir (2008 Spor Şurası Ön Komisyon Raporları, 2008, s. 28).

Alt komisyonun birinci başlığı olan Tanımlar, sporcu tanımının yapılabilmesi için farklı ölçütler belirlenmesi ve bununla birlikte spor yapan herkesi tescillemek lisansları üç kademeye ayırmak (spor yapan, lisanslı sporcu, üst düzey sporcu) ve sporcu kartı uygulamasının kaydının tutulması gerekliliği yönünde görüş bildirmiştir. İkinci alt başlık olan eğitim konusunda ise, dört temel görüş bildirilmiştir. Sporcularda sporun devamlılığının sağlanması, spor bilimleri enstitülerinin kurulması, spor hukukunun ana bilim dalı olarak kabul görülmesi ve BESYoların yöneticilik programlarına girişlerde yetenek sınavı uygulamalarının kaldırılması, bu alt komisyonun içeriğini oluşturmaktadır.

Gençlik ve Spor Teşkilat Kanununda varlığını sürdüren boşluk ve düzensizliklerin ortadan kaldırılması amaçlanarak Spor Kanununun hazırlanması, bu kanun hazırlanırken uluslararası federasyon ve kurumların mevzuatlarının aynen türkçeleştirilmesinin yararlı olacağı kanaatine varılmıştır. Boşluk ve düzensizlik olarak nitelendirilen çelişkilerin ortadan kaldırılması için spor mevzuatının kod olarak belirlenmesi, üçüncü alt başlığın temasını oluşturmaktadır. Spor hukuku komisyonunun alt çalışma alanlarından biri olan Spor Kulüplerine İlişkin Hukuktur. Bu çalışma raporlarının teklif ve önerilerinin incelendiğinde yöneticilerin sorumluluklarının kanun kapsamına alınması, kulüplerin yöneticilere olan borçlarının tahsilinin düzenlenmesine, yerel yönetimlerin rekabet artırıcı kulüp kurmalarına yönelik düzenleme yapılmasına, ceza dolayısıyla kulüplere yapılan para yardımlarının kesilmesinin düzenlenmesine, mali anlamda belirli bir düzeye ulaşmış spor kulüplerinin bağımsız bir kuruluş tarafından denetlenmesine ve kulüplerin hukuk eğitimi almış personel istihdam etmesi yada personelinin hukuk eğitimi alması konularına değinilmiştir. Bu komisyon çalışmasında TFF temsilcileri ve hukuk komisyon üyeleri arasında gerginlik yaşanmıştır. Bunun temel sebebi ise TFF nin spor kulüpleri kanunundan çıkarılmasına ilişkin yapılan tekliftir. Hukuk temsilcilerinin bu öneriye verdikleri cevap ise TFFnin profesyonel branşlarının da aynı yönetmelikle yönetilmesinin uygun olmadığı ve TFFnin mevzuat olarak yeniden yapılanmasıdır (Spor Şurası, 2008, s. 103).

Spor kulüplerinin hukuk çerçevesi tüzük, genelge, kanun ve kanun hükmünde kararnemelerle çizilmiştir. Türkiye'de spor kulüpleri dernek yada şirket olarak kurulabilmektedir. Dernek olarak kurulacak spor kulüpleri dernekler kanununa, şirket olarak kurulacak spor kulüpleri ise TTK (Türk Ticaret Kanununa) kanununa mütabık kalırlar. Kar amacı güden kuruluşlar olarak kurulan spor kulübü şirketlerinin elde edilen karı bölüşmeleri ve tasnif etmeleri de kanunlara dayalıdır (İmamoğlu, Karaoğlu, & Erturan, 2007, s. 37). Kulüplere yönelik olarak hazırlanan hukuk komisyonunun çalışmaları incelendiğinde içeriğin maddi unsurlar üzerine olduğu görülmektedir. Komisyonun bu yönde çalışmalar yapmasının en temel sebepleri olarak şirket statüsünde kurulan spor kulüpleri gösterilebilir.

Sporun farklı konular üzerinde, hukuksal olarak düzenlemelere tabi tutulması için çalışmalar yapan hukuk komisyonu federasyonlar içinde önerilerde bulunmuştur. Türkiye'de özerkliğe ilk kavuşan federasyonlardan biri TFF dir. Amatör spor federasyonlarının özerkleşmesi ise, 4 Mart 2004 tarihinde kabul edilen 5105 sayılı kanunla olmuştur (Kocamaz, Çolakoğlu, & Erturan-Öğüt, 2013, s. 327).



Bu ön bilgileri hatırlayarak spor şurasının hukuk komisyonunun içeriği incelendiğinde, komisyon raporunda Federasyonların kendi kararlarını alabilmesi, denetim olmaksızın uygulayabilmesi, özerklik konusunun anlaşılmasından dolayı “özerklik konferansı” düzenlenmesi istenmiştir. Genel müdürlük denetiminin dış denetim olmasından dolayı özerklikle çeliştiği ve sınırlandırılması gerektiği üyeler tarafında dile getirilmiştir (Spor Şurası, 2008, s. 207).

Bu teklifler ve çözüm önerilerine bakıldığında aslında bağımsızlıkları yasa ile belirlenmiş olan spor federasyonları, bakanlığın denetimi altında bulunduğu yarı özerk olarak tanımlanmaktadır (Çolakoğlu & Erturan, 2009, s. 331).

Spor hukuku komisyonunun spor organizasyonları ve liglerde anayasaya uygunluk, olarak hazırlayıp sundukları raporda, anayasanın 59. Maddesi gereğince sporun kitlelere yayılması ve özellikle futbol liglerinde coğrafi koşullara uygunluk esas alınarak bir takım düzenlemelerin yapılması yönünde fikir beyanında bulunmuşlardır. Türk ve akraba topluluklarının da içerisinde bulunduğu bölgesel liglerin üzerinde durulması, bu durumun olimpiyat beklentisi içerisinde olan ülkemiz için bir kaynak niteliğinde olacağı belirtilmiştir. Görüşler karşısında TFF temsilcileri özerk bir yapıya sahip olan Türk Futbolunun süper lig seviyesine müdahalenin mümkün olmadığı ancak ikinci ve üçüncü liglerde bölge şartlarının göz önünde bulundurulduğu ifade edilmiştir (Spor Şurası, 2008, s. 207).

Spor hukuku komisyonu sponsorluk yasasındaki fikir beyanında bulunmuştur. Spor sporluğunu ile ilgili olarak yapılan düzenlemelerin ilki 3289 sayılı kanuna ekler yapılarak 12.4.2001 tarihinde kabul edilmiştir. Bu kanunlarla birlikte sponsorluk harcamalarının vergi usullerince gider gösterilebileceği bildirilmiştir. 3813 sayılı Türkiye Futbol Federasyonu Kuruluş ve Görevleri Hakkında Kanun kapsamında Amatör spor dalları için sponsorluk harcamalarının tamamı, profesyonel dallarda ise yarısı vergi muafiyetinden yararlandırılmaktadır (Soyer & Can, 2010, s. 1211). Bu bilgiler ışığında spor şurası sponsorluk komisyonu, reklam ve sponsorluğun K.D.V oranlarının yetersiz olduğu, teşfikte etkili olmadığı ve profesyonel ve amatör ayırımının yapılmamasını genel kurula iletmıştır (2008 Spor Şurası Ön Komisyon Raporları, 2008, s. 39).

2008 spor şurası hukuk komisyonu sekizinci alt başlığında doping üzerine durum tespiti yapmış ve tekliflerde bulunmuştur. 1990 spor şurası, spoda doping kontrolü ve dopingle mücadele komisyonun yaptığı çalışmada doping kullanımı ile ilgili bir oluşumun kurulması ve uluslararası antidoping kurallarında içerisinde bulundurması istenmiştir (Spor Şurası Ön Komisyon Raporları, 1990, s. 77). 2008 şurası hukuk komisyonunun verdiği önerilerde genel olarak doping kullanımı karşısında gösterilecek tutum yada yaptırımlar üzerinde durulmuştur. Verilen raporda doping kullanımında verilecek olan para ve hapis cezasını ön gören hükmün uluslararası sözleşmeye uygun olmadığı ve yenilenmesi gerektiğini dile getirmiştir. Amatör ve küçük yaş gurubuna zorla doping etkisi olan madde kullandıranlar hakkındada ceza sisteminin düzenlenmesi istenmiştir (Spor Şurası, 2008, s. 208).

2004 Yılında yürürlüğe giren 5149 sayılı Spor Müsabakalarında Şiddet ve Düzensizliğin önlenmesi kanunu çıkarılmıştır (Üçışık, 2017, s. 41). Bu konun maddelerinden yola çıkarak 2008 şurası sporda şiddet komisyonu, ilgili kanunun müeyyidelerinin tatbikinin sağlanması, federasyonların caydırıcı disiplin kuralları eklemeleri, futbol karşılaşmalarında kameralı tedbirler alınmasını önermiştir. İsteklerden bir diğeri ise seyircisiz oynanacak olan karşılaşmaların, Ankara'nın doğusunda taraftarının olmadığı bir ilçede oynatılarak elde edilen gelirlerin futbolun iyileştirilmesine kaynak olarak kullanılması teklif edilmiştir. Genel kurul toplantısında ise 5149 sayılı kanunun değiştirilmesi önerilmiş ve il güvenlik kurullarının yetersiz kaldığı durumlarda, sporda şiddetle ilgili yeni bir birim kurulması komisyon raporunun içeriğinde belirtilmiştir (2008 Spor Şurası Ön Komisyon Raporları, 2008, s. 41).

Spor yargısı ve şike önlemlerinin de ortak verdikleri karar caydırıcılığın artırılması noktasında olmuştur. Spor yargısının Disiplin Kurulu, Ceza Kurulu ve Tahlim Kurulundan oluşmasının yanında “Uyuşmazlık ve Uzlaşma” kurullarının kurulması istek ve tekliflerde yer almıştır. 2010 yılında İstanbul'un Avrupa Kültür Başkenti Olması husunda herhangi bir organizasyon düzenlenmemiş olması, Spor hukuku ile ilgili bir faaliyetin yer alması komisyona sunulmuştur (Spor Şurası, 2008, s. 209).

III. Komisyon: Spor Kültürü ve Sporla Eğitim

2008 spor şurasında çalışma alanı en geniş olan bir diğer komisyon ise Spor Kültürü ve Sporla Eğitim komisyonudur. Bu komisyonda ilköğretim düzeyinden yüksek öğretime kadar spor eğitiminin güncel durumu



ve teklifleri görüşülmüştür. Okul öncesi, ilköğretim ve ortaöğretim düzeyinde ki eğitimlerde spor kültürü ve sporla eğitimin gelişim düzeylerine uygun olarak verilmesi ve güncel şartlarda öğretmen ve aile iş birliğiyle verilmesi üzerinde durulmuştur. Özellikle ortaokul çağındaki 14-17 yaş grubuna sporda centilmenlik ve sportmenlik anlayışı kazandırarak, yaşam felsefesi hali kazandırabilmek benimsenmiştir. Eğitim konusunda hazırlanan ön komisyon raporunda, “okulöncesi ilk ve ortaöğretimin sorunları” başlıklı 23 maddelik sorunlar listesi hazırlanmış bunlara cevaben 27 maddelikte çözüm önerileri sunulmuştur. Burada da en çok mesai harcanan konular arasında, daha önceki şuralarda görüşülen spor saatleri ve beden eğitimi ders saatlerinin artırılması olmuştur.

Dönem içerisinde devlet ve vakıf olmak üzere toplam 130 üniversitenin 56 tanesinde spor bilimleri olduğu, bu kurumların ise tesis ve eğitimci kadrolarında yetersiz olduğu üzerinde durulmuştur. Sporun, spordan uzak eğitimcilerinde elinde gelişmek için çabaladığı görüşü vurgulanmıştır (Spor Şurası, 2008, s. 222).

1990 Spor şurasında da aynı konu gündeme taşınmıştır. Beden eğitimi ve sporun bilimsel temellere oturtulması ve nitelikli olması dördüncü şurada, şuraya katılan spor bilimciler tarafından da dile getirilmiştir. Ayrıca eğitim ve öğretimin her kademesinde sporu sevdirmek ve sporu eğitimden ayırmamak için ailelerinde bilgilendirilmesi “Eğitim ve Öğretim Kurumlarında Spor Komisyonu tarafından ifade edilmiştir (Eğitim ve Öğretim Kurumlarında Spor Komisyonu , 1990, s. 105-110).

2008 yılında ki şurada yeniden toplanan Toplumda Spor Kültür ve Sporla Eğitim Komisyonu, spor kültürü ve eğitimini aşılması ve aşılması için yedi farklı madde altında bazı kurum ve kuruluşları işaret etmiştir. Aile, Seyirci-Taraftar Eğitimi, Yerel Yönetimler, Meslek Örgütleri, Ceza ve İnfaz Kurumları, Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu (SHÇEK) ve Sağlık kurumlarını inceleyerek mevcut durum analizi yapmış, sorunlar listelerine de ek olarak çözüm önerileri getirmiştir.

Aileler konusunda on dört maddelik bir sorunlar listesi hazırlanmış ve bu sorunların ağırlıklı olarak ailelerin spor özelinde, ilgisiz ve bilinçsiz olduklarından kaynaklı yaşandığı dikkat çekmektedir. Seyirci ve Taraftar kitleleri için hazırlanan sorunlar listesinin ise Fair-Play çerçevesinin dışında kalan hareketlerden doğduğu anlaşılmaktadır. Yerel yönetimler bazında ele alınan eğitim ve kültür için ise altı maddelik bir sorunlar listesi hazırlanırken, bunlara istinaden on altı maddelik çözümler listesi sunulmuştur. Hazırlanan raporun, spor ve rekreasyonun öneminin kavranmadığı inancıyla hazırlandığı ve bu konuda yerel yönetimlerden spor tesisinden, spor yayınlarına, sloganlarına ve yerel bültenlerine kadar kapsamlı hizmet anlayışı beklendiği görülmektedir.

Meslek örgütlerinin hazırladığı raporda ise genel olarak sendika ve iş veren tarafından bireyin spor ve sosyal yaşantısının desteklenmemesinden doğan aksaklıklar üzerinde durulmuştur. Bu konuyla alakalı olarak ilgili komisyon genel kurula dört maddelik bir sorunlar ve çözümler listesi sunmuştur.

Ceza ve infaz kurumlarının, spor bakımından güncel durumlarıyla ilgilenen alt komisyon ise çeşitli sebeplerden dolayı suç işleyerek kapalı alanda kalmak zorunda olan gençlerin güncel durumlarını baz alarak sorunlarını belirlemeye çalışmıştır. Rapor, infaz kurumlarında yaşamını idame ettiren gençlerin, sosyalleşmesi, topluma yeniden kazandırılması ve deşarj olmaları amacıyla hazırlanmıştır. Sunulan teklifteki sorunlar ve çözüm odakları, daha önce adalet bakanlığının izinleriyle yapılmış bir proje referans alınarak oluşturulmuştur. Hazırlanan raporlarda sekiz maddelik sorunlar yer alırken, dört maddelik çözüm önerileri yer almıştır.

SHÇEK’in koruma-bakım altına aldığı her bireyin sosyal yaşantısını iyileştirip düzenlerken, kişilerin spor ve spor kültürünü görmezden geldiği kanaatiyle hazırlanan raporda dörder maddelik listeler belirlenmiştir. Sporun her yaş için önemli olduğu, tesis ve eğitimcilere ihtiyaç duyulduğu kadar bütçelerinde spora da yer verilmesi gerektiği beyan edilmiştir.

Alt komisyonun ele aldığı diğer konu ise sağlık kurum ve kuruluşlarıdır. Spor hekimliği, sporun koruyuculuğuna bununla beraber egzersizin sağlık boyutuna istinaden çalışmalar ele alınmıştır. Beden eğitimi ve sporun sağlıkla olan ilişkisi göz önünde bulundurularak, ilgili bakanlık ve kuruluşlar tarafından maddi olarak desteklenmesi ve spora ödenek çıkarılması istenmiştir.

Toplumda Spor Kültür ve Sporla Eğitim Komisyonunun en son alt komisyonu ise Elit Sporcu Eğitimi ve Kültürüdür. Bu alt komisyon ise toplam yedi başlık altında çalışmalar yapmıştır. Bunlar; Sporda Eğitim, Kulüplerde Spor Kültürü ve Eğitimi, Ödül sistemi ve Sporla Eğitim, Spor Eğitimcisinin Eğitimi, Spor



Yöneticisinin Eğitimi, Hakem Eğitimi, Yetenek Seçimi ve Yönlendirmesidir (2008 Spor Şurası Ön Komisyon Raporları, 2008, s.49-116).

En sonuncu alt komisyonda “Sporda Eğitim” adı altında elit sporcuların spor eğitimi ve kültür eğitimi dengesinin korunamaması hakkında çalışmalar yapmıştır. 1990 yılında yapılan dördüncü beden eğitimi ve spor şurasında da aynı konu raporlarda kendine yer bulmuştur. Sporla uğraşan okul öğrencilerinin, antrenmanlarından dolayı teorik derslerinde eksiklik yaşandığı bunun sebebinin de kontrol mekanizmalarının zayıflığından kaynaklandığı gözlenmiştir (Sucuoğlu, 1990, s. 32). 2008 spor şurasında aynı durumun devamının yaşanmasından doğan on altı maddelik sorunlar listesi oluşturulmuştur. Bu sorunlara karşılık, beden eğitimi öğretmenlerinin ve antrenörlerinin, sporcunun çok yönlü gelişimine olanak sağlayacak ve destekleyecek bir tavır sergilemesi üzerine bina edilmiş yirmi maddelik çözüm önerileri sunulmuştur (2008 Spor Şurası Ön Komisyon Raporları, 2008, s. 61-65).

Elit Sporcu Eğitimi ve Kültürü adı altında tartışılan konulardan biri de Kulüplerde Spor Kültürü ve Eğitimidir. Ülkemizde sporun en küçük yapı taşı olarak bilinen spor kulüplerinin sorunları arasında profesyonel yönetici ve antrenör çalıştırmamalarıdır (Spor Özel İhtisas Komisyonu Raporu, 2014). Spor kulüplerinin kuruluş amaçları doğrultusunda, spor hizmetinin yanında spor eğitimi ve kültürünü de vermeleri gerektiği düşünülerek hazırlanan raporda spor kulüplerinin kadrolarının uzmanlaşması gerektiği ve okul-aile-kulüp iş birliği içerisinde olunması gerektiği vurgulanmıştır. Güncel sorunlardan yola çıkılarak hazırlanan on maddeye, dokuz maddelik çözüm önerileri verilmiştir.

Alt komisyonun bir diğer çalışması Ödül Sistemi ve Sporla Eğitimidir. İki maddeden oluşan bu rapor verilen nakdî yardımın, eğitimlerinde kullanmaları üzerine burs şeklinde verilmesi kalan miktar olursa nakdî olarak verilmesi şeklinde öneride bulunmuştur.

“Spor Eğitimcisinin Eğitimi” üzerine çalışan komisyon, antrenör eğitim programında, kademeli kurs sonucu antrenörlük belgesine sahip olanlarla, beden eğitimi ve spor alanından mezun olanların eşit tutulmasının doğru olmadığını ifade etmiştir. Antrenör kademelerinden en deneyimsiz olan I. Kademe Antrenörlerin, en küçük yaş gruplarını çalıştırmada yetkili olmaları da komisyon tarafından eleştirilmiştir (2008 Spor Şurası Ön Komisyon Raporları, 2008, s. 106-110).

“Spor Yöneticilerinin Eğitimi” konulu alt komisyon uzman yönetici gereksiniminden yola çıkmıştır. Türkiye’de spor yöneticisi iki ayrı şekilde yetiştirilmektedir. Birincisi GSGM tarafından verilen “Spor Yöneticiliği” semineri diğeri ise Beden Eğitimi Spor Yüksekokulları bünyesinde açılan “Spor Yöneticiliği” bölümleridir. Bu bölümlerden mezun olanların istihdam alanları federasyonlar, spor bakanlıkları, spor il müdürlükleri vb.dir (Sunay, 1998, s. 63). Sporun yer aldığı her yerde spor yöneticiliği bölümlerinden mezun, uzman spor yöneticileri yer almalı vizyonuyla hareket edilmiştir. Genel görüş “Her alanda uzman personel” olmuştur (2008 Spor Şurası Ön Komisyon Raporları, 2008, s. 66).

Çalışılan diğer konu ise Hakem Eğitimidir. Hakemler, spor karşılaşmalarını düzenledikleri kadar, ahlakları ve kişilikleriyle de topluma mal olmuş kişilerdir (Doğan, Elçi, & Asil, 2017, s. 70). Komisyon raporunun, hakemler açısından özendirici olmak, duyarlı ve halkın bilgilendirilmesi ve spor kültürünün gelişmesi için kendilerinde sorumluluk hissetmeleri beklentisi vardır. Buna ek olarak komisyon raporu hakemlerden “Beklenenler” başlıklı bir liste yaparak aslında fair-playi tarif etmiştir (Spor Şurası, 2008).

Yetenek Seçimi ve Yönlendirilmesi alt komisyonu, bu alanda düzenli ve hedefine ulaşan her hangi bir çalışmanın yapılmamasından yola çıkarak, beş maddeden oluşan kısa bir rapor hazırlamıştır. Bu raporda yetenek seçimi için yeterli donanım, uzman ve birimler arası iletişimsizlikten bahsetmiştir. Bunları çözümü içinde yine aynı madde sayısınca çözüm önerisi hazırlayıp sunmuştur (Spor Şurası, 2008, s. 243). Yetenek seçimi ile alakalı ülkemizde iki adet proje hayata geçirilmiştir. Bunlar; Türk Spor Vakfı (TSK) tarafından yapılan “Sportif Yetenek Araştırma Metodu” ve “Olimpiyatlar İçin Sporda Yetenek Seçimi ve Spora Yönlendirme” projeleridir (Spor Özel İhtisas Komisyonu Raporu, 2014).

Komisyonun en son alt komisyonu ise Medya ve Spor Kültürüdür. Medyanın, spor kültürünün oluşturulmasındaki etkisinin farkına varılarak bazı beklentilerden söz edilmiştir. Mevcut durum içerisinde medyanın spor yayınlarına, sloganlarına ve özen göstermemesinden kaynaklı toplam dörder maddelik sorunlar ve çözümler listesi sunulmuştur (2008 Spor Şurası Ön Komisyon Raporları, 2008, s. 119).



IV. Komisyon: Engelliler ve Spor

2008 spor şurasında toplanan beş komisyondan biri olan komisyon ise Engellilerde Spor Komisyonudur. Bu komisyon toplam sekiz alt başlık altında çalışmalar yapmıştır. Bu başlıkların ilki tesislerdir. Bu komisyon sorunlardan ziyade, sadece çözüm önerileri sunmuştur. Genel olarak tesis konusunda çalışan komisyon, engelli sporcu ve seyircilere yönelik olarak tesislerin ihtiyaçlara göre yeniden düzenlenmesine ilişkin çalışmıştır.

“Engelli Spor Kulüplerinin Yönetimi” hususunda yapılan çalışmalarda ise, spor kulüplerinin engelli sporculara uyumlu şekilde yapılanması, federasyonlarda formasyon ve uzmanların yer alması, ödeneklerin gözden geçirilerek kulüplerin iyileştirilmesi gibi yedi maddeden oluşan öneri listesi genel kurula sunulmuştur.

“Engelli Sporcu ve Antrenörlerin İstihdamı” adlı toplantıda, engelli sporcuların sınavsız işe girmeleri, engelli milli takım antrenörlerinin okullarda öğretmenlik yapmaları için düzenleme getirilmesi, engelli sporculara mesleki eğitim verildikten sonra antrenör yönetici ve idareci olarak çalışmaları konusunda öneriler verilmiştir. Devlet sporcusu kanununun içeriğinde de yer alabilmek için çalışmalar yaptığını belirten komisyon, on bir maddelik öneri hazırlamıştır.

“Engelli İl Spor Merkezleri ve Yaz Kampları” hakkında toplanan komisyon altı maddelik öneri listesi hazırlamıştır. Hazırlanan önerilerde engelli öğrencilerin yaz kamplarına kabul edilmeleri, bu kamplar için doğu illerinin pilot bölge seçilmesi, yarışmanın ön planda olmadığı ve engelli engelsiz herkesin katılım sağlayabileceği spor oyunları düzenlenmesi, düzenlenen bu organizasyonun iki yada dört yılda bir tekrar etmesi önerilmiştir.

“Avrupa İle İş Birliği ve Projeler” içerikli önergede toplam iki madde yer almaktadır. Bunlar; engelli federasyonlarının bünyesinde bir proje ofisinin oluşturulması ve konuyla alakalı en az bir personelin eğitim almasının sağlanması, Özürlüler İdaresi Başkanlığı Avrupa Şubesi Dış İlişkiler Başkanlığı ile federasyonların sürekli fikir alış verişinde bulunmasıdır.

“Ulaşım” konusunda çalışılan tek madde ise özellikle hava yolu ulaşımında yapılması istenen tatmin edici indirim önerisidir.

“İletişim” konusunda genel kurulda alınan tavsiye niteliğinde karar ise, ulusal kanallarda engelli sporları hakkında haftada bir saatlik yayın yapılması, bu yayından gelecek reklam vs. ücretlerinin, engelli federasyonlarına aktarılması hakkında çalışmalar başlatılmasıdır.

Engelli sporcuların sağlık ve sosyal güvenlik noktasında ki sorunlarının Spor Şurasında ki “Sporda Sağlık ve Sosyal Güvenlik” komisyonunda alınan kararlarla eş tutulması kararına varılmıştır (Spor Şurası, 2008, s. 250-255).

V. Komisyon: Sporda Sağlık ve Sosyal Güvenlik

1990 IV. Spor Şurasında tartışmalara konu olan Sporda Sağlık ve Sosyal Güvenlik tartışmaları, son 2008 şuralarında da ele alınmıştır. Dördüncü spor şurasında Sporcu Sağlığı ve Spor Hekimliği olarak toplanan komisyon, güncel durum hakkında bilgi vermiştir. Sporcu sağlığı konusunda, sağlık kontrollerinin nizami yapılmadığı ve spor hekimlerinin yeterli olmaması ve ihtisaslarının da spor hekimliği olmadığını belirtmiştir. 4 Kasım 1986 tarihinde, herhangi bir sağlık sigortası olmayan sporculara güvence getirilmiştir. Sağlık ocakları A.Ç.S ve Verem Savaş Dispanserliklerin mümkün olan imkanlarından yararlanma imkanı sağlandığı belirtilmiştir. Herhangi bir sağlık güvencesi bulunmayan sporcuların ilaç ve hastane giderlerinin %50 oranında Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü Yardım Sandığından sağlandığı ifade edilirken, 1973 ve 83 yılları arasını da sadece on hekim uzmanlığını spor hekimliği olarak seçmiştir (Spor Şurası Ön Komisyon Raporları , 1990, s. 59-68).

Altıncı Spor Şurası Sporda Sağlık ve Sosyal Güvenlik meselelerini beş başlık altında incelemiştir. Bu başlıklar sırasıyla; Sporcu Sağlık Sigortaları ve Sosyal Güvenceler, Sporcu Sağlık Merkezleri, Sporcu Sağlığında Personel, Doping Mücadele ve Sporcu Sağlık Hizmetleridir.

Sağlık Sigortaları ve Sosyal Güvenceler hususunu tartışmak üzere toplanan alt komisyon, günün mevcut durumunu özetlerken bunlara aynı zamanda çözüm önerileri de vermiştir. Sporcu sağlığına bütçe ayrılması ve spor hekimliklerinin nitelik ve sayılarının artırılması talebinde bulunulmuştur. Dokuz maddeden oluşan



komisyonun ana teması az maliyet ile çok fazla sporcunun, sağlık istek ve ihtiyaçlarının karşılanacağı “Özel Zorunu Sporcu Sağlık Sigortası” oluşturulmasıdır (Spor Şurası, 2008, s. 259).

Sporcu sağlık sigortalarının I. Beden Eğitimi Şûrasından beri tartışıldığı, 18-24 Şubat 1946 tarihinde yapılan şuranın üçüncü gününde, ikinci komisyonda da görülmektedir. İkinci komisyonun teklifinde “Beden Eğitimi ve Sporla meşgul olan yurttaşlarda öğretmen ve öğrencilerin kazalara ve ölümlere karşı, sigorta edilmeleri lüzumuna birçok dilekçelerle temas edilmektedir” ibaresi yer almaktadır (Birinci Beden Eğitimi ve Spor Şurası, 1947, s. 250).

Çalışmalarından bir diğeri “Sporcu Sağlık Merkezleri” olan komisyon, güncel şartlardaki aksaklıkları üç başlık altında toplamıştır. Bunlar personel, donanım ve hizmet sunumudur. Sporcu sağlık merkezlerinin iş tanımının yapılması, bu merkezlerin kurulumunun sporcu çokluğunun olduğu yerlere yapılması ve personel istihdam için teşvik edici düzenlemelerin yapılması gibi sekiz maddeden oluşan öneriler sunulmuştur.

Devamında toplanan diğer alt komisyon, “Sporcu Sağlığında Personel” adlı yaptığı incelemeleri istihdam, nitelik, ücretlendirme ve görev tanımı ağırlıklı olarak sonuçlandırmıştır. Bu merkezlerde çalışacak personellerin Spor hekimleri, masörler, spor bilimciler, spor psikologları, fizyoterapistler, diyetisyen, hemşire ve sağlık memurlarının olması ifade edilmiştir. Görev ve sorumluluk tanımlarının ise ilgili meslek gruplarının normlarına uygun olarak ifa edilmeleri istenmiştir. İstihdam konusunda ise kısa tutularak alanında uzman ve eğitilmiş kadroların oluşturulması iletilmiştir. İstihdam edilen uzman kadroların ise ücret konusunda iyileştirilme çalışmalarının yapılması ve profesyonel kulüplerde antrenör ve sporcuya yapıldığı gibi sözleşme karşılığı çalıştırılmaları teklif edilmiştir. SSM’lerde çalışacak olan uzman kadronun eğitim ve niteliklerinde ise, temel ve ileri yaşam desteği kurslarına katılmaları, mesleki eğitimlerinin standartlaştırılması kanaati bildirilmiştir (2008 Spor Şurası Ön Komisyon Raporları, 2008, s. 129-133). Sporcu sağlığı ve spor hekimliği konusunun temellerinin 1946 yılında birinci Beden Eğitimi ve Spor Şurasında atıldığı görülmektedir. Örnek olarak Beden Terbiyesi genel müdürü Savaşır’ın, genel kurulda görüşülmesini talep ettikleri konuları bildirmek için gönderdiği mektuba gelen cevaplardan biri de Sağlık Bakanlığı temsilcilerinden gelmiştir. Mektuba gelen cevapta “sporun daha verimli ve pratik bakımdan hemen hemen zararsız denecek hale getirilmesi gibi iki ana esasa dayanan bu husus dolayısıyla beden eğitimi ve spor yapacak bütün gençlerin gerekli tıbbî muayene ve kontrollerini sağlamak üzere spor hekimliği konusunda da biran evvel ele alınmasını ve icabında Sağlık ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı ile bu hususta müşterek bir çalışma programının tespitini saygılarımızla arz ediyoruz” cümleleri yer almaktadır (Birinci Beden Eğitimi ve Spor Şurası, 1947, s. 87).

Beşinci komisyonun en son çalışması “Dopingle Mücadele”dir. Bu çalışma çalışma raporlarında Dopingle Mücadele dört maddede tartışılmıştır. Bunlar; eğitim, ulusal düzeyde yapılması gereken hukuki düzenlemeler, doping kontrolleri ve dopingle mücadele kurumudur. Dönem şartlarında dopingle mücadele etmek için öncelikli olarak bireylerin ve sporcuların doping hakkında eğitilmesi, ivedilikle Dopingle Mücadele Kurumu’nun kurulması, finansman ve hukuki düzenlemelerin yapılması dile getirilmiştir.

Ön komisyon raporlarında dopingün güncel durumu hakkında bilgi verilirken komisyon raporlarında sadece öneriler yer almıştır. Komisyon raporlarında eğitim için toplam on bir öneri sunulmuştur. Bu eğitim sporun her kesimine verilmelidir, eğitimi verecek eğiticilerin de eğitilmesi, eğitimin içeriği ise dopingün kullanımı azaltmak ve alternatif yöntemlerin bildirilmesi şeklini olması gerektiği şeklindedir. Eğitimin üç ayrı yolla yapılması gerektiği bunların ise mesleki, sürekli ve kampanyalar yoluyla eğitim olduğu ifade edilmiştir. Mesleki eğitim noktasında federasyon antrenör ve akademilerin dopingle ilgili bilgi sahibi olması ve bilgi vermesi istenmiştir. Buna ek olarak ise spor bilimlerinde, sağlık bilimlerinde Dopingle Mücadele kapsamında derslerin okutulması teklifleri yer almaktadır. Sürekli eğitim bünyesinde ise Federasyonlar, Türk Tabipler Birliği (TTB) ve Eczacılar Birliği (TEB) ile ortak projeler hazırlanarak meslek içi eğitimlerin yapılması gerektiği bildirilmiştir. Kampanyalar yoluyla olan eğitiminde de görsel medya, spor idolleri ve tanınmış kişilerin destekleriyle yazılı ve görsel olarak bilgilendirmelerin yapılması ve doping kullanımının özendiriciliğinden kaçınılması gerektiği konuşulmuştur. “Ulusal Düzeyde Yapılması Gereken Hukuki Düzenlemeler” raporunda ise on madde yer almaktadır. Bu maddelerin özünü ise doping kullanımı ve satışının cezai yaptırımları oluşturmaktadır. Doping etkisi olan ilaçların satışlarının ise TTB ve TEB tarafından denetlenmesi raporda yer bulmuştur. Ödül sisteminin uzun vadeli başarı odaklı olması ve çok büyük ödüllerin tek seferde verilmemesi gerektiği komisyona iletilmiştir. Doping kontrolleri için hazırlanan çalışmada sekiz maddelik öneri sunulmuştur. Bunlar; doping kontrollerini yıl içine yayılması ve sayısının artırılması, rast gele gerçekleştirilmesi, men olmak dışında farklı cezai yaptırımların düzenlenmesi ve federasyonlara haber vermeden doping kontrolü uygulamalarının yapılması gerektiği yönündedir.



Son alt çalışma raporu ise Doping Mücadele Kurumudur. Bu rapor aslında kurulması beklenen kurumun tüzüğü niteliğindedir. On dört maddeden oluşan raporda Amaç, kapsam ve dayanaklar niteliğinde öneriler sunulmuştur. Planlayan, yürüten ve denetleyen bağımsız bir kurum olması yönetim kurulu üyelerinde doping üzerinde beş yıl çalışmış olma şartı, siyasallaşmaya müsaade etmeyen bir mevzuat dahilinde yürütülmesi gerektiği genel kurula beyan edilmiştir. O dönemlerde WADA (Dünya Doping Mücadele Ajansı) ülkemize doping için yasal düzenlenmenin yapılması ve yürürlüğe girmesi için 2009 yılının mayıs ayına kadar zaman tanımıştır.

Spor Sağlık ve Sosyal Güvenlik Komisyonunun son alt komisyonu ise Sporcu Sağlık Hizmetleridir. Bu komisyon raporu aslında bir önceki alt komisyonda yer alan "Sağlık ocakları A.Ç.S ve Verem Savaş Dispanserliklerin mümkün olan imkanlarından yararlanma imkanı sağlandığı belirtilmiştir" ibaresine netlik kazandırmaktadır. Bu komisyon raporunda, sporcu sağlık hizmetlerinin dallara ve sınıflara ayrılarak ayrı ayrı hizmet vermeleri görüşü sunulmuştur. Bu sınıflar ilk yardım, beslenme, psikoloji, sağlık taramaları ve koruyucu hizmetlerdir (Spor Şurası, 2008, s. 262-265).

TARTIŞMA

Türkiye'de kelime anlamının kapsamından dolayı Spor, milli eğitim, din ve ekonomi gibi hemen her konuda şûralar düzenlenmiştir. Şura çalışmaları belli yönetmelik ve tüzükler dahilinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma konuları birbirinden farklı olsa da her birinin ortak amacı, yapıldığı alana tavsiye ve önerilerle yön vermektir. 1946'dan başlayarak 2008'e kadar toplam altı şûra yapılmıştır. Her şûra gibi spor şuralarının da amacı Türk sporuna yön vermek ve güncellemek olmuştur. İlkinden sonuncusuna kadar olan spor şuralarında çözüm aranan konular, tekrarlanmıştır. Bu tekrarın sebepleri ise kararların ülkenin güncel durumu (ekonomik, sosyolojik vs.) göz önünde bulundurulmadan alınması muhtemeldir. Devrilmez & Koçak'a (2013) göre 2008 spor şurasında alınan kararların büyük bir bölümü de diğer şura kararları gibi uygulamaya konulamamıştır. Ancak tam anlamıyla hayat geçirilen karar Sporda Şiddet Yasası olmuştur.

Spor şuralarında ele alınan konuların tekrar edilmesinin başlıca sebebi, alınan kararların tavsiye niteliğinde olması ve uygulanmadığı takdirde herhangi bir yaptırıma tabi tutulmamasından kaynaklıdır. Bu gerçeğe istinaden Türk Sporunun çözüme kavuşmayan problemleri, her şurada tekrar çalışmalara ve tartışmalara konu olmuştur. Spor şuralarında içeriğin ve konu başlıklarının değişmesi için alınan kararların uygulamaya sokularak temin edilmesi gerekmektedir. Aralarından uzun zaman geçmesine ve komisyon üyelerinin farklılık göstermesine rağmen 1990, 1999 ve 2008 spor şuralarının ön komisyonunda ve genel kurulunda tartışılan konular, genel hatlarıyla benzerlik göstermektedir. Toplanan komisyonların çalışma başlıklarının benzerlik göstermesi sporun temel ihtiyaçlarına dayandırılabilir ancak komisyonlarda sunulan maddelerin benzerlik göstermesi de yine şurada alınan kararların ertelendiğine işaret etmektedir.

Spor şuralarının içeriğinde ve kararlarında yer alan birçok konu, BTGM' nin daha önceleri Milli Eğitim Bakanlığına bağlı olmasından dolayı Mili Eğitim Şuralarında da karşımıza çıkmaktadır. Örneğin, beden eğitimi derslerinin dört saate artırılması 1946 milli eğitim şurasında da 2008 spor şurasında da tartışılmıştır (Üçüncü Milli Eğitim Şurası 2-10 Aralık 1946, 1990, s. 272). Şuraların toplanma tarihlerinin, ihtilal tarihlerine yakın olması, şuraların çalışmalarını kısıtladığı ve bu yüzden alınan kararların uygulanamayarak içeriğin sabit kaldığı fikrini beslemektedir.

Şûranın dört yılda bir toplanması gerekirken, yeni yasal düzenlemelerle birlikte bu düzenleme değişmiş ve ilgili bakanın tensipleriyle toplanması kararı verilmiştir. Alınan bu karar ve şura kararlarının tavsiye niteliğinde olması sorun çözümünde tam etkili olamamış ve şuraları tekrara düşürmüştür. Bu kararların düzenlenerek, belli bir çerçeveye ve müeyyideye tabi tutulması sorun çözümlerinde içerik değişikliğinde ve Türk Sporunun ilerlemesinde etkili olacağı sonucuna varılmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, sporun gelişmesi, modern çağa uygun olarak revize edilmesi ve yenilenmesi amaçlanarak Türk spor tarihinde toplam altı defa yapılan spor şuraları, asli hedefine ulaşmayı büyük oranda başaramamıştır. Geçmiş dönemlerde yapılan spor şûralarda alınan kararların, son spor şurasında da tekrerrütmesi sonuç cümlesini destekler niteliktedir. 2008 Spor şurası öncesinde yapılan şuralar, ulusal gazetelerde incelendiğinde haber içeriklerinin ve manşetlerinin de eleştirel olduğu saptamıştır. Spor şuralarından ve kararlarından beklentiler karşılanamamış ve şuralar dönem içerisinde eleştirilere maruz kalmıştır.



Spor şuralarını konu edinecek diğer araştırmalarda gazete ve kitaplar dışında dönemin spor mecmuaları da incelenmelidir. Spor şuralarında alınan kararların uygulanıp uygulanmadığının tahlilini güçlendirmek için Devlet Planlama Teşkilatı planlarının incelenmesi önerilmektedir. Şuralarda alınan kararlarının uygulanamama sebeplerinin araştırılması ve bu araştırmada ise dönemin siyasi dengelerinin gözlenmesi bunlar içinde, siyasi partilerin seçim bildirelerinin incelenmesi önerilmektedir.

ETİK METNİ

“Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir.”

YAZAR NOTU

Çalışmanın tamamlanma sürecinde desteklerini esirgemeyen kıymetli hocalarım, Bayburt Üniversitesi Rektörü Sn. Prof. Dr. Mutlu TÜRKMEN 'e, Sn. Öğr. Gör. Mehmet YNAL' a ve Dr. Mete Yusuf USTABULUT 'a teşekkür ederim.

YAZIşMA ADRESİ

Kasım İDARECİ

Bayburt Üniversitesi

Tuzcuzade Mahallesi Demirözü Caddesi, Erzincan Yolu zeri 2.7 km. 69000/Bayburt

<https://orcid.org/0000-0001-9167-0576>

kasim.idareci06@gmail.com

KAYNAKÇA

2008 Spor Şurası Ön Komisyon Raporları. (2008). Ankara: T.C Başbakanlık GSGM Spor Eğitim Daire Başkanlığı.

(2011, Kasım 24). Resmî Gazete. Resmî Gazete SY: 28122.

Abalı, A. (2008, Aralık 2008). Spor Şurasının Ardından . Cumhuriyet Gazetesi.

Birinci Beden Eğitimi ve Spor Şurası. (1947). İstanbul: İbrahim Horoz Basımevi.

Cumhuriyet. (1990, Mayıs 8). Spor Şurası Başlıyor. Cumhuriyet Gazetesi SY: 23603.

Çolakoğlu, T., & Erturan, E. E. (2009). Spor Federasyonlarının Özerkleřmeleri ve Hukuksal Boyutunda Spor Hukuku Gereksinimleri. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 323-335.

Çumralıgil, B., & Görücü, A. (2007). ÖRGÜTLENME VE YÖNETİM BİÇİMLERİYLE SPOR. KONYA: KENDİ YAYIN.

Devrilmez, E., & Koçak, S. (2013). TÜRK SPOR TARİHİNDE SPOR ŞURALARININ ÖNEMİ VE KAZANIMLARI. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 77.

Doğan, K., Elçi, S., & Asil, S. (2017). Sporda Ego ve Görev Yönelimi Ölçeği (SEGY)'nin Hakemler İçin Adaptasyon Çalışması . Atatürk niversite Beden eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 68-77.

DPT. (1979). Beden Eğitimi ve Spor Özel İhtisas Komisyonu Raporu. D. P. Teşkilatı içinde, Beden Eğitimi ve Spor Özel İhtisas Komisyonu Raporu (s. VIII). Ankara: T.C Başbakanlık Devlet Planlama Teşkilatı Yayın ve Temsil Birimi.

Eğitim ve Öğretim Kurumlarında Spor Komisyonu . (1990). Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi, 22-23.

Erkiner, K. (2014). Spor Hukuku Yazıları. İstanbul: İstanbul Barosu Yayınları.



Foto Spor. (2008, Kasım 28). Spor Teşkilatında Yeni Yapılanma . İstanbul: Foto Spor SY:70256.

Gümüşgöl, O., & Göral, M. (2014). Milli Eğitim Şuraları Kapsamında Beden Eğitimi Dersi. Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 14-19.

İmamoğlu, A. F., Karaoğlu, E., & Erturan, E. E. (2007). TÜRKİYE'DE SPOR KULÜPLERİNİN YAPISAL NİTELİKLERİ VE TEMEL PROBLEMLERİ. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi , 36-61.

Karaküçük, S. (1999). Cumhuriyet Döneminde Spor Şuraları. 2008 Spor Şurası (s. 11). içinde Ankara: T.C Başbakanlık Gençlik ve Spor Yayınları.

Kocamaz, S., Çolakoğlu, T., & Erturan-Öğüt, E. E. (2013). Türk Spor Federasyonlarının Özerklik Sonrası Değişimi . Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7-26.

Milliyet. (1999, Haziran 25). Başkentte Şura Günü. Milliyet Gazetesi.

Özarlan, İ. (1990). Spor Şurası Ön Komisyon Raporları (s. 1). içinde Ankara: T.C Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü.

Özmen, N. (1980, Mart 28). Hürriyet Gazetesi. Spor Şurası Bugün Toplanıyor. Hürriyet Gazetesi.

Soyer, F., & Can, Y. (2010). Sporda Sponsorluğun Hukuki Temelleri ve Türkiye'deki Mevcut Durum Üzerine Bir İnceleme. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 1202-1218.

Spor Kulüpleri Kanun Taslağı Ön Hazırlık Komisyon Raporu. (1999). Ankara: T.C Başbakanlık GSGM Yayınları.

Spor Özel İhtisas Komisyonu Raporu. (2014). Ankara : T.C Kalkınma Bakanlığı.

Spor Şurası . (1990). Ankara : T.C Başbakanlık GSGM Yayınları.

Spor Şurası. (2008). Ankara: T.C Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları.

Spor Şurası Ön Komisyon Raporları . (1990). Ankara: T.C Başbakanlık GSGM Yayınları.

Sucuoğlu, A. (1990). Sporda Eğitim ve Öğretim Komisyonu Raporu. Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi, 32-33.

Sunay, H. (1998). Spor Yöneticilerinin Nitelikleri ve Eğitimi . Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 59-68.

Sümer, R. (1990). Sporda Demokrasi 2. Ankara: Şafak Matbaacılık.

Üçışık, F. (2017). Spor Hukuku. İstanbul: Ötüken Yayınları.

Üçüncü Milli Eğitim Şurası 2-10 Aralık 1946. (1990, 10 19). Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.

Yenişafak. (1999, Haziran 30). 99 Spor Şurası Toplanıyor. Yeni Şafak Gazetesi.



4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



BÖLÜM 2

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN TEKNOLOJİ KULLANIMINA YÖNELİK TUTUMLARI¹

Keziban Koçer²

Rüstem Orhan³



ÖZ

Bu çalışma, beden eğitimi öğretmenlerinin teknoloji kullanımına yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evrenini 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Kırıkkale, Aksaray, Nevşehir, Yozgat, Konya ve Kırşehir’de Milli Eğitim Bakanlığına (MEB) bağlı ortaöğretim kurumlarında görev yapan beden eğitimi öğretmenleri, örneklemini ise bu illerde görev yapan 324 beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, Şahin’in(2000) geliştirdiği “Eğitimde Teknoloji Kullanımı Öz-Yeterlilik Ölçeği” ile araştırmacı tarafından öğretmenlerin demografik özelliklerini belirlemeye yönelik hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırma bulguları SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 22.0 programında analiz edilmiştir. Öncelikle araştırma kapsamındaki bütün öğretmenlerin sorulara verdikleri cevapların frekans ve yüzdelik oranları çıkarılmış, çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Verilerin, normal dağılıma uyduğu Shapiro-Wilk testi ile tespit edilmiş olması sonucunda, parametrik test kapsamına giren t-testi ve ANOVA testi uygulanmıştır. Araştırmaya katılan öğretmenlerin eğitim teknolojilerini kullanım durumları ile teknoloji tutum-imekan verilerinin analizinde cinsiyet, okullarda spor salonu ve spor malzemeleri bulunma durumu ve teknoloji kullanımlarına yönelik eğitim alma değişkenleri arasındaki ilişkinin tespiti için t-testi uygulanmıştır. Yaş, mezuniyet, hizmet süresi, vazife yapılan şehir değişkenleri arasındaki ilişki için ANOVA testi kullanılmıştır. Sonuç olarak beden eğitimi öğretmenlerinin teknolojik araçların eğitimde kullanılmasına, teknolojinin eğitim hayatına etkisine ve teknolojik araçların kullanımının öğretilmesine yönelik olumlu tutuma sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca, durağan cihazlar (fotoğraf makinesi, tepegöz cihazı vs.) ve durağan çıktılar (fotoğraf, basılı kaynaklar vs.) yerine daha çok dinamik cihaz ve çıktılarının (bilgisayar, tablet, internet, video vs.) tercih edildiği tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Teknoloji temelli eğitim, yazılım programları, bilgi iletişim teknolojileri, teknolojik ve pedagojik okuryazarlık, Eğitimde Teknoloji Kullanımı Öz-Yeterlilik Ölçeği.

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHERS’ ATTITUDES TOWARDS TECHNOLOGY USE

ABSTRACT

This study was carried out to determine physical education teachers’ attitudes towards technology use. The population of the research consists of physical education teachers working in secondary education schools affiliated to the Ministry of National Education in the provinces of Kırıkkale, Aksaray, Nevşehir, Yozgat, Konya and Kırşehir in the 2020-2021 academic year, while the sample consists of 324 physical education teachers working in these provinces. As the data collection tool, “Self Efficacy Scale Usage in Education” developed by Şahin (2000) and the “Personal Information Form” prepared by the researcher to determine the demographic characteristics of the teachers were used. The findings of the investigation were analyzed by SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 22.0 program. Initially, the frequency and percentage rates of the answers given by all teachers within the scope of the research were determined and multiple regression analysis was applied. As it was determined by Shapiro-Wilk test that the data matched to a normal distribution, t-test and ANOVA test, which are included in the parametric test, were applied. The t-test was applied to determine the relationship between the use of educational technologies of the teachers attending into the investigation and the variables of gender in the analysis of technology attitude-possibility data, the availability of gymnasiums and sports tools in schools and the variables of technology use learning. The ANOVA test was used for the relationship between age, graduation, years of seniority and province variables. Eventually, it was determined that physical education teachers lean towards the use of technological equipments in education, the effect of technology on education period and the use of technological tools. Besides, it was confirmed that dynamic devices and outputs (computer, tablet, internet, video, etc.) were preferred rather than stationary devices (camera, overhead projector, etc.) and static outputs (photographs, printed sources, etc.).

Keywords: Technology based learning, software programmes, information and communication technologies, technological and pedagogical literacy, Self Efficacy Scale Usage in education.





GİRİŞ

Teknolojinin gelişmiş olduğu cemiyetler dünya siyasetinde hükmü olan devletler olmasının yanında yaşam standartları yüksek olan toplumlardır (Yelken, 2017:100). Teknoloji sayesinde insanlar arasındaki irtibatın çoğalmasıyla birlikte toplumlar arasında bağlantı hızlanmakta ve teknoloji daha da büyümektedir. Günümüzde eğitim öğretim sürecinde öğrencilerin başarılarına etki eden fazlaca faktör etkilemektedir.

Eğitim- öğretimde tepegöz, projeksiyon, data show, bilgisayar, tablet, internet, akıllı tahta vb okulda kullanılabilecek bilgi teknolojileri eğitimin kalitesini artırmakta, öğretime destek olmaktadır. Çünkü bilgi teknolojileri duyu organlarına hitap etmekte ve öğrenilenlerin 3 kat daha fazla kalıcı olmasını sağlamaktadır. (Namdar ve Salih, 2017: 1391). Teknolojik vasıtalar ve gereçler ise bu etkenlerin başında gelmektedir. Bu vasıtalar ve gereçler öğrencilerin çok fazla duyusuna hitap etmenin yanında kazanımların daha etkili sunulmasını ve öğrenilenlerin kalıcılığının da artış sağlamaktadır (Güneş ve Buluç, 2017: 95). Teknolojinin eğitimde kullanılması bilmeyi zenginleştirmekte ve öğretimin niteliğini artırmaktadır (Kuzgun ve Özdiç, 2017:86).

Bilgi ve iletişim teknolojilerinin kullanımının giderek artmaya başladığı çağımızda, bu teknolojilerden yararlanma düzeyine bağlı olarak bireyin toplumsallaşması ve sürekli gelişmesi de paralel olarak artmaktadır. Dolayısıyla öğrencinin değişen teknolojiye uyum sağlayabilmesi amacıyla eğitim öğretim sürecinde teknolojik araçların kullanılma zorunluluğu ortaya çıkmıştır. Burada önemli olan kullanılacak teknolojik aracın doğru seçimi, öğretmenlerin bu araçları etkili kullanması ve öğrencilerin de asıl amaçları doğrultusunda en üst düzeyde bu araçlardan yararlanmalarının sağlanmasıdır (Onan, 2015: 40). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin eğitim teknolojileri kullanım durumları ile Eğitim Teknolojileri Tutum-İmkân Durumları arasında ilişkiyi ölçmektedir.

ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Araştırmanın amacı; beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin eğitim teknolojileri kullanım durumları ilişkin tutum düzeyi ve tutum- imkânlarına dair fikirlerini belirlemektir. Bu çalışma Kırşehir, Konya, Nevşehir, Yozgat, Aksaray, Kırıkkale illerinde yer alan ortaöğretim kurumlarında görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin cinsiyet, eğitim düzeyi, yaş ve iş deneyimi gibi diğer bağımsız değişkenler yardımıyla, eğitim-öğretim sistemlerinde teknoloji kullanım durumları ve tutumlarının ölçülerek; ortaya konulan hipotez betimsel istatistik, t testi ve anova analizi ile test edilmesi amaçlanmaktadır.

PROBLEM CÜMLESİ

Günümüzde bilgi iletişim teknolojilerinin gelişim göstermesi okullarda teknolojiyi kullanabilen bireyler yetiştirmesini gerektirmektedir. Eğitim kurumları öğretmenlerin işlevi yerine getirmesini beklenmektedir. Bu beklentinin karşılanması için öğretmenlerin öğrencilere teknolojiyi nasıl kullanacaklarını öğretmeleri yetersiz kalmaktadır. Öğretmenler de derslerinde teknoloji kullanmaları gerekir. Başka bir deyişle, bu alandaki öğretmenlerin rolü, eğitim teknolojisinin okullara ve sınıflara entegre edilmesiyle sınırlı değildir. Öğretmenler, öğrencilerin eğitim teknolojilerine karşı olumlu bir tutum kazanmalarında ve bu teknolojileri kullanmayı öğrenmelerinde de önemli bir rol oynamaktadır. Bu doğrultuda çalışma, Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin eğitim teknolojileri kullanım durumları ile Eğitim Teknolojileri Tutum- İmkân Durumları arasında ilişki var mıdır?

ALT PROBLEMLER

1. Araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin eğitim teknolojileri kullanım durumları illere göre nasıldır?
2. Araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin eğitimde teknolojileri kullanım durumları nedir?
3. Araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin eğitim teknolojilerinin kullanım sıklıkları nelerdir?
4. Araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin eğitimde teknolojileri kullanmama nedenleri nelerdir?
5. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin eğitim teknolojileri kullanım düzeylerine ilişkin tutum düzeyi



- cinsiyet
- yaş
- mezuniyet
- hizmet süresi
- görev yapılan okulda spor salonu bulunma durumu
- görev yapılan okulda gerekli malzeme bulunma durumu
- teknoloji kullanımına yönelik eğitim alma
- görev yapılan il değişkenleri göre farklılaşmakta mıdır?

6. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin Eğitim Teknolojileri Tutum-İmkân durumlarına ilişkin tutum düzeyi

- cinsiyet
- yaş
- mezuniyet
- hizmet süresi
- görev yapılan okulda spor salonu bulunma durumu
- görev yapılan okulda gerekli malzeme bulunma durumu
- teknoloji kullanımına yönelik eğitim alma
- görev yapılan il değişkenleri göre farklılaşmakta mıdır?

YÖNTEM

ARAŞTIRMANIN MODELİ

Betimsel tarama, geniş gruplar üzerinde yürütülen, gruptaki fertlerin bir olgu ve hadiseyle alakalı görüşlerinin, davranışlarının alındığı, olgu ve hadiselerin betimlenmeye çalışıldığı araştırmalardır (Karakaya, 2012: 59-60). Bu araştırmada da, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin teknoloji kullanımına yönelik tutumlarına ilişkin görüşlerinin ele alındığı ve çeşitli değişkenler açısından incelendiğinden betimsel tarama yöntemi kullanılan bir çalışmadır.

EVREN-ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini 2020-2021 Eğitim-Öğretim yılında Kırşehir, Nevşehir, Konya, Yozgat, Kırıkkale, Aksaray illerindeki ortaöğretim kurumlarında görevli beden eğitimi ve spor öğretmenleri kapsamaktadır.

Çalışmanın örneklemin alanı; Kırıkkale, Aksaray, Nevşehir, Yozgat ve Konya'da bulunan ortaöğretim kurumlarında görevli beden eğitimi ve spor öğretmenlerinden oluşmaktadır. Araştırma yapılacak okulların sayısı 535 olup Kırşehir (40), Nevşehir (48), Konya (265), Yozgat (81), Kırıkkale (44), Aksaray (57) okul mevcuttur. Okulların türü; meslek lisesi, fen lisesi, imam hatip lisesi, Anadolu lisesi olan ve bu okullarda görev yapan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmış olan; Kırıkkale (33), Aksaray(42), Nevşehir(31), Yozgat(48) Konya(143) Kırşehir(27) ortaöğretim kurumlarında görevli beden eğitimi ve spor öğretmenlerinden kadın (123), erkek(201) toplam 324 öğretmene uygulanmıştır.

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Karasar (2012)'a göre araştırma evrenindeki bütün bireylere ulaşmak mümkün olmadığı için, evrendeki belli sayılarda seçilen örnekler üzerinde yapılan araştırma, çalışma evrenini yani örneklemini ifade etmektedir. Araştırma evrenindeki örneklem birimlerine yöneltilen ve Şahin (2000)'in geliştirdiği "Eğitimde Teknoloji Kullanımı Öz-Yeterlilik Ölçeği" ile kullanılan anket soruları ve beşli likert tipi cevap şıkları bulunmaktadır. Veriler hem internet üzerinden yayınlanan anket formunun hem de bire bir (yüz yüze) dağıtılan anket



formlarının doldurulması ile elde edilmektedir. Araştırmanın tasarlama süreci Ekim 2018 senesinde başlamıştır. Araştırmanın literatür taramasına ise aralık 2018'de başlamıştır. Daha sonra uygulamaların yapılacağı şehirlere, okullara uygulamanın yapılacağı mevzu alanına, uygulamanın sürecine, uygulanacak bilgi toplama vasıtalarına ve usullerine karar verilip zorunlu izinler alınmış ve uygulama usulü olarak bilgiler hem internet üzerinden yayınlanan anket formunun hem de yüz yüze dağıtılan anket formlarının doldurulması sonucunda bulgular elde edilmiştir.

GEÇERLİLİK-GÜVENİLİRLİK

Çalışma kapsamında toplanan veriler, pek çok ulusal ve uluslararası literatürde test edilmiş olan yöntemler eşliğinde analiz edilmektedir. Kullanılan ölçek ise, yazarların izni dâhilinde daha önce yayınlanmış bir makaleden uyarlanmıştır. Söz konusu ölçekten faydalanan Kaptan (2003), araştırmanın amacına ulaşmak için biri öğretmenlere diğeri okul müdürlerine uygulanmak üzere geliştirdikleri iki tür anketlerle elde edilen sonuçlarda, araştırmanın yapıldığı yıl da göz önüne alınacak olursa okul müdürlerinin ve branş öğretmenlerinin teknoloji içerikli materyalleri kullanma oranının oldukça düşük kaldığı gözlemlenmiştir. İstatistiksel analizlerin 0,05 anlamlılık seviyesinde yapıldığı dikkate alınacak olursa, söz konusu ölçeğin geçerliliği ve güvenilirliği büyük ölçüde teyit edilmiş olmaktadır.

Hacısalıhoğlu (2008), ölçeğin güvenilirliğini teyit ettiği çalışmada ise, ticaret meslek liselerinde görevli öğretmenlerin teknopedagojik materyalleri kullanım oranı, eğitim teknolojileri hakkındaki tutumları ve bu materyallerin kullanılmasında engel teşkil eden unsurları incelemiştir. Çalışmanın yapıldığı yıl göz önüne alınarak yapılacak bir değerlendirmede; öğretmenlerin fiziksel imkânlardan yoksunluk sebebiyle teknolojik materyallerden faydalanamadıkları ancak % 88 gibi ciddi bir oranda bu materyallerden faydalanılması gerektiği yönündeki tutumları dikkat çekmektedir.

VERİLERİN ANALİZİ

Örnekleme yapılan anket uygulaması başarıyla bittikten sonra, elde edilen veriler elektronik ortamda analiz edilmeden önce, anket formlarının uygun doldurulup doldurulmadığı kontrol edilmiştir. Anket Formuyla toplanmış olan verilerin analiz sonuçlarını bilimsel bir şekilde açıklayabilmek amacıyla SPSS (Statistical Package for Social Sciences) istatistik programına nicel verilerin girişi yapılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular SPSS for Windows 22.0 programı yardımıyla analiz edilmiştir. Birimlerden toplanan veriler, SPSS paket programında değerlendirilmek suretiyle, çoklu regresyon analizine tabi tutulmuştur. Verilerin normal dağılıma uyduğu Shapiro-Wilk testi ile tespit edildiğinden parametrik test kapsamına giren t-testi ve ANOVA testi uygulanmıştır. Araştırmaya katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin teknoloji kullanım durumları ve teknoloji tutum-ımkân verilerinin analizinde cinsiyet, spor salonu bulunma durum, gerekli malzeme bulunma durumu, teknoloji kullanımına yönelik eğitim alma gidişatı değişkenleri arasındaki ilişkinin tespiti için t-testi ve yaş, mezuniyet gidişatı, hizmet süresi, vazife yapılan şehir değişkenleri arasındaki ilişkinin tespiti için ise ANOVA testi ile tahlil edilerek karşılaştırmalar yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 4. Anket Formuna Ait Güvenirlik Katsayıları

Alt Boyutlar	Madde sayısı	Cronbach's Alpha
Teknoloji Kullanım Durumu	24	0,87
Teknoloji Tutum-İmkân	17	0,87
Toplam	41	0,84

Tablo 4 incelendiğinde, araştırma verileri toplamak için kullanılan ölçeğin teknoloji kullanım durumu alt boyutu için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı 0,87, teknoloji tutum-ımkân alt boyutu için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı 0,87 ve toplam ölçek için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı 0,84'tür. Bu değer anketin iç tutarlılığa bağlı güvenilirliğinin yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir.

Verilerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro-Wilk testi kullanılarak tespit edilmiştir. Verilerin normal dağılım özelliği gösterebilmesi için Shapiro-WilkTesti'nin istatistiksel olarak anlamsız olması ($p>0,05$) gerekmektedir (Kılıç ve Ural, 2005: 263). Anket formuna ilişkin Shapiro-Wilk testi sonuçları tablo 5'de yer almaktadır.





Tablo 5. Shapiro-Wilk Testi

Alt Boyutlar	Shapiro-Wilk		
	N	Değer	P
Teknoloji Kullanım Durumu	324	0,99	0,36
Teknoloji Tutum-İmkân	324	0,99	0,11

Tablo 5 incelendiğinde, araştırma verileri toplamak için kullanılan ölçeğin teknoloji kullanım durumu alt boyutu ve teknoloji tutum-İmkân alt boyutu için hesaplanan normallik analizi istatistiksel olarak anlamsızdır ($p>0,05$). Shapiro-Wilk testi sonucu elde edilen verilerin normal dağıldığı görülmektedir.

TARTIŞMA

21. yüzyıl bilişim çağında bireylerin ihtiyaçları doğrultusunda bilgi ve iletişim teknolojileri önem kazanmakta, bu teknolojilerin yönlendirdiği ekonomiler oluşmakta ve bu teknolojiler doğrultusunda birçok sektörde çalışmalar basit ve verimli bir şekilde yürütülmektedir. Sektörler içerisinde yer alan ve en önemlisi olan eğitim sürekli kendini yenileyen ve geliştiren çağın gereklerine uyum sağlamış bir yapı halindedir. Eğitim müesseselerinde teknolojinin kullanımı bilgiye erişilebilirlik, bilginin kolayca kullanılması gibi pek çok fayda sağlamaktadır. Dolayısıyla öğretmenlerin teknoloji kullanımını desteklemesi önem arz etmektedir. Teknolojinin hızla geliştiği günümüzde öğretmenlerin yenilikçilik fikirlerine ve teknolojik başkalaşımlara entegre olmaları önem taşımaktadır. Yenilikçilik bilincinin eğitim kurumu tarafından desteklenmeli ve öğretmen tarafından özümserenek eğitimin teknolojik araç gereçlerle desteklenmesi, bilgiyi daha somut bir yapıya büründürme de önemli rol oynamaktadır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin eğitim teknolojisinde en çok internet kullanılmasının paralelinde çalışma yapan Yılmaz (2008), Eğitimde internet kullanımına yönelik tutumlarını belirlemeye yönelik beden eğitimi öğretmeni adayları üzerinde yapılan çalışmada, öğretmen adaylarının olumlu tutumlara sahip oldukları ve artan deneyimle tutumlarının da olumlu yönde farklılaştığı görülmüştür.

En az kullanılan teknolojik ürün ise fotoğraf makinesi olmuştur. Bu teknolojik ürünün kullanım sıklıklarına göre ise hiçbir zaman yanıtıyla fotoğraf makinesi olmuştur. Kullanılmama sebebi ise yeterli sayıda bulunmaması olarak belirtilmektedir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyet değişkenine göre eğitim teknolojileri kullanım durumlarına bakıldığında bilgisayar, eğitim CD'leri, filmler/video, grafik/karikatür/resim, internet, kitap, slaytlar/projeksiyon, TV/TV programları, video/video kamera, elektronik tahta ve fotoğraf makinesi kullanımları ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyet değişkenine göre yazı tahtası kullanımları ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Erkek beden eğitimi öğretmenlerinin yazı tahtasını kadın beden eğitimi öğretmenlerine göre daha fazla kullandığı görülmektedir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin yaş değişkenine göre eğitim teknolojileri kullanım durumlarına bakıldığında bilgisayar, filmler/video, grafik/karikatür/resim, internet, kitap, slaytlar/projeksiyon, TV/TV programları, video/video kamera, yazı tahtası ve elektronik tahta kullanımları ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin yaş değişkenine göre eğitim CD'leri kullanımları ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. 35 yaş ve daha fazla yaş grubunda yer alan ve 6-10 yıl arasında hizmet süresi olan beden eğitimi öğretmenleri eğitim CD'lerini daha fazla kullandığı görülmektedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin yaş değişkenine göre fotoğraf makinesi kullanımları ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. 46 yaş ve daha fazla yaş grubunda yer alan ve hizmet süresi 6-10 yıl ile 21 yıl üzerinde olan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin fotoğraf makinesini daha fazla kullandığı görülmektedir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin mezuniyet değişkenine göre eğitim teknolojileri kullanım durumlarına bakıldığında eğitim CD'leri, filmler/video, grafik/karikatür/resim, internet, kitap, TV/TV programları, video/video kamera, yazı tahtası, elektronik tahta ve fotoğraf makinesi kullanımları ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin mezuniyet değişkenine göre bilgisayar kullanımları ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bilgisayarı doktora grubunda yer alan beden eğitimi öğretmenlerine göre daha fazla kullandığı görülmektedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin



mezuniyet değişkenine göre Slaytlar/Projeksiyon kullanımları ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Yüksek lisans grubunda yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin slaytlar/projeksiyonu daha fazla kullandığı görülmektedir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin hizmet süresi değişkenine göre filmler/video kullanımları ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. 21 yıl ve üzeri hizmet süresi grubunda yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin filmler/videoyu daha fazla kullandığı görülmektedir. Teknoloji kullanımına yönelik eğitim alan beden eğitimi öğretmenlerinin TV/TV programlarını teknoloji kullanımına yönelik eğitim almayan beden eğitimi öğretmenlerine göre daha fazla kullandığı görülmektedir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin görev yaptığı il değişkenine göre; grafik/karikatür/resim kullanımları ve elektronik tahta kullanımları ortalamalarına göre Aksaray ilinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin daha fazla kullandığı görülmektedir. TV/TV Programları kullanımları ortalamalarına göre ise Nevşehir ilinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin TV/TV Programlarını daha fazla kullandığı görülmektedir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin yaş, mezuniyet, hizmet süresi,görev yaptığı okulda spor salonu bulunma durumu, teknoloji kullanımına yönelik eğitim alma durumu, görev yaptığı il değişkenlerine göre eğitim teknolojileri tutum-imekân durumlarına bakıldığında tutum-imekân ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Ancak bu durum beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyet değişkenine göre; erkek beden eğitimi öğretmenlerinin eğitim teknolojileri tutum-imekân durumlarının kadın beden eğitimi öğretmenlerine göre daha yüksek olduğu görülmekte ve görev yaptığı okulda gerekli malzeme bulunma durumu değişkenine göre ise görev yaptığı okulda gerekli malzeme olmayan beden eğitimi öğretmenlerine göre daha yüksek olduğu görülmekte ve anlamlı bir farklılık göstermektedir. Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının bilgisayar ve internet kullanımına yönelik tutumlarını ölçen Yılmaz (2008: 25); cinsiyet, yaş, sınıf ve erişim imkânı gibi faktörlerin, öğrencilerin tutumları üzerinde etkili olmadığı; bunun, bilgisayar kullanım deneyiminin artışı ile doğru orantılı geliştiği sonucuna ulaşmıştır.

Bu araştırma ile beden eğitimi ve beden eğitimi öğretmenlerinin eğitimde teknik ekipman kullanımına yönelik tutum ve olanakları belirlenmiştir. Araştırma sonuçları, teknolojik araçların eğitimde kullanımına, teknolojinin eğitim hayatına etkisine ve teknolojik araçların kullanımının öğretilmesine yönelik olumlu bir tutuma sahip olduklarını göstermektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma ile beden eğitimi ve beden eğitimi öğretmenlerinin eğitimde teknik ekipman kullanımına yönelik tutum ve olanakları belirlenmiştir. Araştırma sonuçları, teknolojik araçların eğitimde kullanımına, teknolojinin eğitim hayatına etkisine ve teknolojik araçların kullanımının öğretilmesine yönelik olumlu bir tutuma sahip olduklarını göstermektedir. Gelecekte yapılacak olan çalışmalar daha fazla sayıda ve farklı illerdeki beden eğitimi öğretmenlerini içine alacak şekilde yapılmalıdır.

YAZAR NOTU

Bu çalışma, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans proramı öğrencisi Keziban KOÇER'in yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

YAZIŞMA ADRESİ

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD yüksek lisans öğrencisi Keziban KOÇER

Adres: Çamlıca mah. Mimar Sinan Cad. No:1 Reşadiye/Tokat ORCID: 0000-0001-6885-5564

keziban.kocer1995@gmail.com

KAYNAKÇA

GÜNEŞ, A. M. VE BULUÇ, B. (2017). Sınıf Öğretmenlerinin Teknoloji Kullanımları ve Öz Yeterlilik İnançları Arasındaki İlişki. Türk Bilim Araştırma Vakfı, 10(1), 94-113.

HACISALİHOĞLU, H. (2008). Ticaret Meslek Liselerinde Görev Yapan Öğretmenlerin Eğitim Teknolojilerini Kullanım Düzeyini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. Gazi Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi.





KAPTAN, M. (2003). Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğretmenlerin Eğitim Teknolojileri ve Materyal Kullanımı. Sakarya Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi.

KUZGUN, H. VE ÖZDİNÇ, F. (2017). Okul Öncesi Eğitimde Teknoloji Kullanımına Yönelik Öğretmen Görüşlerinin İncelenmesi. Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 10(2), 83-102

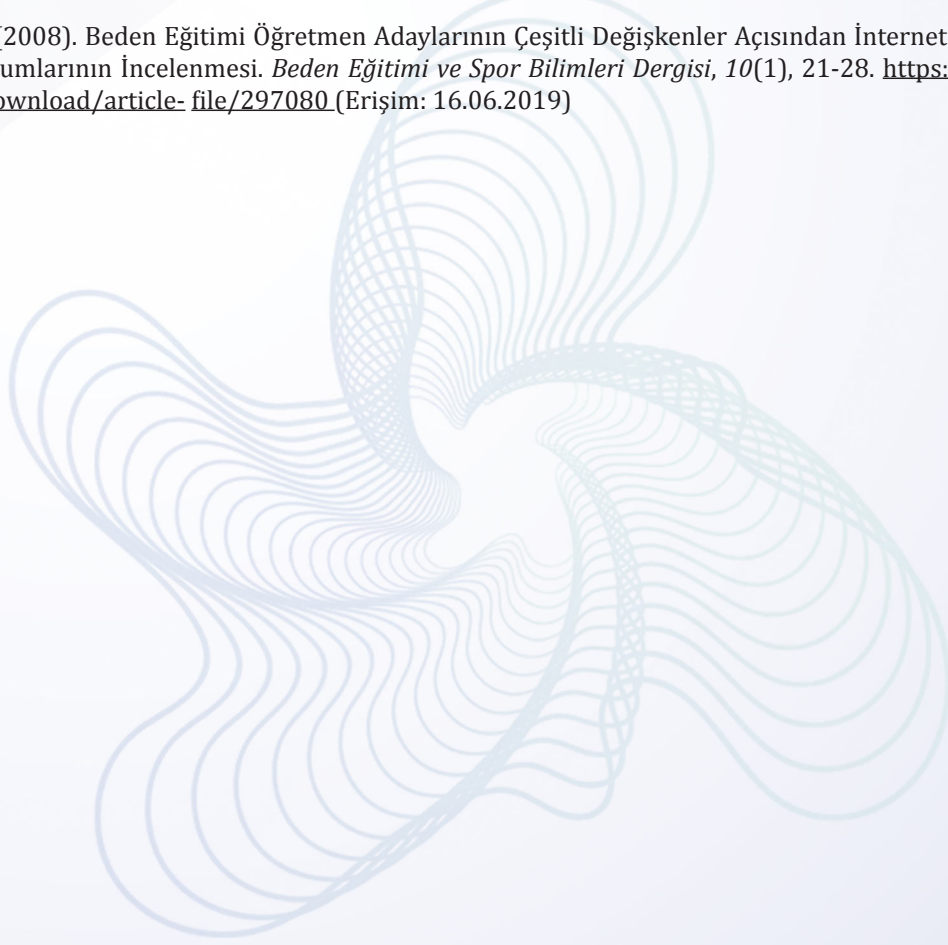
NAMDAR, B. VE SALİH, E. (2017). Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Teknoloji Destekli Argümantasyona Yönelik Görüşleri. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 17 (3): 1384-1410.

ONAN, B. (2015). "Dil Bilgisi Öğretiminde Temel İlkeler ve İzlenen Aşamalar". (Ed.: Murat Özbay), Türkçe Eğitimi Açısından Dil Bilgisi Öğretimi. Ankara: Pegem Yayınevi, 71-103.

ŞAHİN, M. (2000). Sınıf Öğretmenlerinin Öğretim Sürecinde Eğitim Teknolojisi ve Uygulamalarına İlişkin Etkinlikleri Yerine Getirirken Karşılaştıkları Problemler (Nevşehir İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi.

YANPAR YELKEN, T. (2017). Öğretim Teknolojileri ve Materyal Tasarımı (14. Baskı). Anı Yayıncılık, Ankara

YILMAZ, İ. (2008). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Çeşitli Değişkenler Açısından İnternet Kullanımına Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 21-28. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/297080> (Erişim: 16.06.2019)





4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



BÖLÜM 3

CİMNASTİK BRANŞINDA ANTRENÖRLÜK YAPAN HAKEMLERİN İŞE ADANMIŞLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

A. Azmi YETİM¹

Banu GÜNDOĞAN²

1 Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0003-0375-8637>

2 Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor A.B.D. <https://orcid.org/0000-0001-6434-4118>



ÖZ

Bu çalışmanın amacı, cimnastik branşında antrenörlük yapan hakemlerin işe adanmışlık düzeylerinin tespit edilmesidir. Çalışmada ayrıca işe adanmışlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi de amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu Türkiye Cimnastik Federasyonunda görev yapan 2020 yılı vizeli hem antrenör hem de hakem olan 232 birey oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ve Schaufeli vd., (2002) tarafından geliştirilen Eryılmaz ve Doğan (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış Utrecht İşe Adanmışlık Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde istatistiksel yöntem olarak; tanımlamalı istatistik ile bağımsız gruplar için t-testi ve Anova testi kullanılmıştır. Sonuç olarak antrenörlük yapan hakemlerin işe adanmışlık seviyelerinin yüksek düzeyde (Ort=4,30) olduğu ve bunun ekonomik düzey, toplam çalışma saati, mesai dışında çalışma durumu açısından anlamlı şekilde farklılaştığı, hakemlik branşı, hakemlik brövesi, antrenörlük süresi ve hakemlik süresi açısından anlamlı şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: İşe Adanma, Cimnastik, Antrenör, Hakem

A Review of the Work Engagement Level of the Individuals, Who are Both Trainer and Referee in the Branch of Gymnastic

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the work engagement level of the individuals, who are both trainer and referee in the branch of gymnastic, in the working life. In the study, it is also aimed to review the work engagement level in the working life in terms of various variables. The sample group of the research consists of 232 individuals, who serves in Turkish Gymnastic Federation and have visas for the year of 2020 and are both trainer and referee. In the research, the personal information form, which was created by the researchers, and Utrecht Work Engagement Scale, which was developed by Schaufeli et al. (2002) and was adapted to Turkish by Eryılmaz ve Doğan (2012) were used as the data collection instruments. In the data analysis, descriptive statistics and t-test and Anova test for independent groups were used as the statistical methods. As a result, it was determined that the work engagement level of the individuals, who are both trainer and referee, in the working life was at a high level (Avg = 4,30) and that there is a significant difference in terms of economic level, total working hours, working outside working hours, didnt differ meaninsfully in terms of the referee branch, the referee license, coaching time and refereeing time.

Keywords: Work Engagement, Gymnastic, Trainer, Referee





GİRİŞ

Günümüzde işe adanmışlık, örgütsel davranış alanındaki araştırmaların popüler bir konusu haline gelmiştir. Çünkü çok değerli örgütsel çıktılarla ilişkili olduğu keşfedilmiştir. İşe adanmışlıkla ilgili ampirik araştırmalar, adanmış işgücünün daha olumlu bir iş tutumuna daha düşük işten ayrılmaya ve daha yüksek personel performansına etki ettiğini tespit etmişlerdir (Bakker ve diğerleri, 2008).

Bireylerin günlük yaşamının önemli bir bölümünü işyerinde geçirdiği göz önüne alındığında, hem işe hem de örgüte duyulan adanmışlığın önemi büyüktür. Türkçe yazında nispeten daha az çalışılan işe adanmışlık kavramının gün geçtikçe daha çok popüler olacağı ve yapılan çalışma sayısının artacağı düşünülmektedir (Taşlıyan ve Güler, 2020). Alan yazın incelendiğinde, işe adanmışlık ile ilgili spor bilimleri alanında çalışma sayısının çok az olduğu, araştırmaların daha çok sağlık ve eğitim alanında çalışanlar üzerinde yoğunlaştığı ifade edilebilir.

Her çalışanın iş yaşamındaki motivasyonunu artırıcı etmenleri ve hedefleri farklıdır. Bazı çalışanlar için gelirlerini arttırmak, geleceğini garanti altına almak önemliyken bazıları için ise işlerinde mutlu olmak yeterlidir (Barutçugil, 2002). İşle bütünleşmiş çalışan işini çok iyi yapma konusunda kendisini işine adanmışlığı için fiziksel çalışma şartları, ücret, terfi, iş arkadaşları gibi konular önemli olmaktan daha ziyade, daha tali konumdadır (Özyılmaz ve Süner, 2015).

İşe adanmışlık bir sağlık psikolojisi kavramı olarak ortaya atılmış, içeriği gereği bir sağlıksızlık durumu olan tükenmişliğin zıt olgusu olarak kavramsallaştırılmıştır. Örneğin çalışmaya adanmış olan bireylerde tükenmişlik, depresyon belirtileri, somatik şikayetler ve uyku sorunları gibi sağlık şikayetlerinin olmadığı gözlenmiştir. Bir başka deyişle işe adanmışlık daha çok sağlıklı bireylerde gözlenebilecek bir yaşantıdır (Turgut, 2010). Bunun en büyük nedeni çalışanların yapmış oldukları işe duygusal enerjilerini de katarak büyük bir aşkla çalışmalarıdır (Kahn, 1990). İngilizce terminolojide "Engagement" kavramı nişanlanma anlamına gelmektedir. Bu kavram iş dünyasına uyarlandığında farklı ancak benzer bir anlam kazanmaktadır. Çalışan ve işveren nişan törenine benzer şekilde birbirlerine söz verdikleri bir iş sözleşmesi yapmaktadırlar (Bal, 2008).

İşe adanmışlık işini coşku ile yapma, işini yaparken kendini değerli hissetme, keyif alma, gurur duyma, yaratma, işe inanma hissi gibi içsel motivasyonun temel fonksiyonlarına işaret eden bir kavramlardır (Bakker ve diğerleri, 2008; Bersin, 2015; Çetin, Basım ve Aydoğan, 2011; Kaygın ve Bağcıoğlu, 2018; Schaufeli ve diğerleri, 2006; Sonnentag, 2003; Turgut, 2010; Yavan, 2016; Yılmaz ve Keçecioglu, 2018). İşe adanmış bireyler işlerine fiziksel, bilişsel ve duygusal olarak gayret gösterirler (Kahn, 1990). İşe adanmışlık kişinin elini (fiziksel enerjisini), başını (bilişsel enerjisini) ve kalbini (duygusal enerjisini) eş zamanlı olarak rol performansına vermesidir. Fiziksel adanma, kişinin tüm enerjisini işi için kullanmasını; duygusal adanma, kişinin heyecanlı, enerjik, bir şekilde çalışmasını; bilişsel adanma ise, kişinin aklını, dikkatini işine vermesini ifade etmektedir (Rich ve diğerleri, 2010). Bu nedenle anlık ve belirli bir durum olmaktan ziyade, daha sürekli duygusal, bilişsel bir durumu işaret etmektedir (Bal, 2009). Duygu ve davranışları da aktif bir şekilde kullanmayı gerektirir. Böylece birey yaptığı iş ile gurur duyarak onunla duygusal bir bağlantıya girer ve işini gayretle yaptığı için davranışsal olarak da aktiftir (Turgut, 2010).

Spor örgütlerine bakıldığında amaçlara ulaşmada bir iş gören olarak en önemli rolün antrenör ve hakemlerde olduğu söylenebilir. Çünkü sporda çalışma sahasının ön saflarında antrenörler ve hakemler yer almaktadır. Antrenör ve hakemlerin çalışma biçimleri birçok unsurdan etkilenebilmektedir. İşe adanmışlık durumları bunlardan biridir. Cimnastik antrenörü ve hakemlerin iş yaşamlarında işe istek duyması, işe yoğunlaşması, yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılık sergilemesi, işe enerji dolu katılımı, karşılaştığı güçlüklerle mücadele etmesi, işlerini keyif alarak yapması, fiziksel, bilişsel ve duygusal olarak kendilerini işlerine adanmaları sporcuların ve çalıştıkları kurumların performansını olumlu yönde etkileyecektir. Bu bakımdan antrenör ve hakemlerin işe adanmışlık düzeyleri ile sporcu ve spor örgütlerinin başarısı birbirleri ile doğrudan bağlantılıdır.

Bu çalışmada cimnastik branşında antrenörlük yapan hakemlerin işe adanmışlık düzeylerinin tespit edilmesi ve işe adanmışlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.





YÖNTEM

Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS 21.0 ile yapılmıştır ve %95 güven düzeyinde çalışılmıştır. Çalışmada ölçeklerin güvenilirlik düzeyinin belirlenmesi için Cronbach's alfa katsayısı hesaplanmıştır. Ölçek ve alt boyut puanların normal dağılıma uygunluğunun belirlenmesi için basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir. Değerler incelendiğinde her bir puanın basıklık ve çarpıklık katsayılarının -3 ile +3 arasında olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre puanların normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Puanların normal dağılım göstermesi nedeni ile çalışmada parametrik test teknikleri kullanılmıştır. Ölçek puanının demografik özelliklere göre farklılık gösterme durumunun analiz edilmesi için t testi ve Anova testi kullanılmıştır. Anova testinde fark çıkması durumunda ikili karşılaştırma LSD testi ile yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ve Utrecht İşe Adanmışlık ölçeği kullanılmıştır. Schaufeli ve diğerleri (2002) tarafından geliştirilen Utrecht İşe Adanmışlık ölçeği Eryılmaz ve Doğan (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin 17 madde üç alt boyutu vardır. 5'li Likert tipinde bir ölçektir. "Hiç uygun değil" (1), "Uygun Değil" (2), "Biraz Uygun" (3), "Uygun" (4), "Tamamen Uygun" (5) şeklinde puanlanmıştır. Ölçekte tersten kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar işe yüksek adanmışlığın olduğunu göstermektedir. Ölçeğin tümü için hesaplanan Cronbach's alfa güvenilirlik katsayısı, 94'tür. Alt boyutlar için elde edilen güvenilirlik katsayıları ise 'işe istek duyma' alt boyutu için, 87, 'işe adanma' alt boyutu için, 87 ve 'işe yoğunlaşma' alt boyutu için, 84 olarak hesaplanmıştır (Eryılmaz ve Doğan 2012).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2020-2021 dönemi Türkiye Cimnastik Federasyonu tarafından vizeli antrenörlük yapan 232 cimnastik hakemi oluşturmaktadır (Gazi Üniversitesi Ölçme Değerlendirme Etik Alt Çalışma Grubu 20.07.2020 tarih ve E.76505 sayılı). Etik kurul onayı alındıktan sonra katılımcılara online anket uygulanarak veriler elde edilmiştir.

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde yapılan analizler sonunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1: Demografik değişkenler

		n	%
1. Cinsiyetiniz:	Kadın	135	58,2
	Erkek	97	41,8
2. Yaşınız:	18-25	22	9,5
	26-33	67	28,9
	34-41	89	38,4
	42-49	42	18,1
	50 ve üzeri	12	5,2
3. Medeni durumunuz:	Bekar	99	42,7
	Evli	133	57,3
4. Eğitim düzeyiniz:	İlköğretim	0	0,0
	Ortaokul	1	,4
	Lise	17	7,3
	Lisans	182	78,4
	Yüksek lisans	28	12,1
	Doktora	4	1,7
11. Kaç yıllık antrenörsünüz?	0-4	23	9,9
	5-9	65	28,0
	10-14	65	28,0
	15 üst	79	34,1



13. Aylık kazancınıza göre kendinizi konumlandığınız ekonomik düzey:	Alt	17	7,3
	Orta-Alt	44	19,0
	Orta	105	45,3
	Orta-Üst	64	27,6
	Üst	2	,9
15. Haftalık ev ve cimmastik salonunda işle ilgili toplam çalışma saatiniz:	5-36 saat	81	34,9
	37-68 saat	119	51,3
	69 saat ve üzeri	32	13,8
16. Mesai dışında çalışma durumu:	Hafta sonları işyerinde çalışıyorum	104	44,8
	Akşamları işyerinde çalışıyorum	27	11,6
	Çalışmıyorum	101	43,5
21. Ayrıca hangi cimmastik branşında hakemsiniz?	Ritmik Cimmastik	40	17,2
	Artistik Cimmastik-Kadın	66	28,4
	Artistik Cimmastik-Erkek	55	23,7
	Aerobik Cimmastik	50	21,6
	Trampolin Cimmastik	21	9,1
22. Hakemlik bröveniz ?	Aday	44	19,0
	Bölge	54	23,3
	Milli	117	50,4
	Uluslararası	17	7,3
23. Kaç yıllık cimmastik hakemsiniz?	0-4	80	34,5
	5-9	66	28,4
	10-14	39	16,8
	15 üst	47	20,3

Tablo 2: İşe Adanmışlığa ait betimsel istatistikler ve güvenilirlik katsayıları

	n	Minimum	Maximum	Ortalama	ss	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach's Alpha
İşe İstek Duyuma	232	2,00	5,00	4,20	0,63	-,657	,558	,841
İşe Adanma	232	2,80	5,00	4,57	0,48	-1,186	1,216	,827
İşe Yoğunlaşma	232	2,00	5,00	4,18	0,67	-,665	,126	,883
İşe Adanmışlık	232	2,24	5,00	4,30	0,56	-,722	,575	,941

Tablo 2'ye göre İşe Adanmışlık ve alt boyut puanlarından elde edilen çarpıklık ve basıklık değerleri +3 ile -3 arasında olduğundan normallik sağlanmış olup analizlerimizde parametrik olan test teknikleri kullanılmıştır. Güvenirlik katsayıları incelendiğinde İşe Adanmışlık ve alt boyutlarının güvenilirlik katsayısı çok yüksektir.

Tablo 3: İşe Adanmışlığın ekonomik düzey açısından incelenmesi

İşe Adanmışlığın ekonomik düzey açısından incelenmesi için yapılan Anova testi sonuçları aşağıda verilmiştir.

		n	Ortalama	ss	F	p	İkili karşılaştırma
İşe İstek Duyuma	Alt	17	3,99	0,69	9,616	,000*	1<4
	Orta-Alt	44	3,98	0,74			2<4
	Orta	105	4,12	0,57			3<4
	Orta-Üst-Üst	66	4,52	0,49			
İşe Adanma	Alt	17	4,40	0,48	2,425	,066	
	Orta-Alt	44	4,46	0,56			
	Orta	105	4,59	0,46			
	Orta-Üst-Üst	66	4,67	0,45			
İşe Yoğunlaşma	Alt	17	3,86	0,66	5,105	,002*	1<4
	Orta-Alt	44	4,02	0,75			2<4
	Orta	105	4,15	0,63			3<4
	Orta-Üst-Üst	66	4,41	0,60			



İşe Adanmışlık	Alt	17	4,07	0,58	6,262	,000*	1<4
	Orta-Alt	44	4,14	0,65			2<4
	Orta	105	4,27	0,52			3<4
	Orta-Üst-Üst	66	4,53	0,49			

*p<0,05

Tablo 3'e göre ekonomik düzeyi farklı olan gruplar arasında İşe İstek Duyuma, İşe Yoğunlaşma ve İşe Adanmışlık açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0,05). Ekonomik düzeyi orta-üst ya da üst olanların ortalaması en yüksek iken orta-alt olanların ortalaması en küçüktür. Yapılan ikili karşılaştırma testine göre orta-üst ya da üst olanların ortalaması diğer grupta olanlara göre anlamlı şekilde daha büyüktür.

Tablo 4: İşe Adanmışlığın toplam çalışma saati açısından incelenmesi

İşe Adanmışlığın toplam çalışma saati açısından incelenmesi için yapılan Anova testi sonuçları aşağıda verilmiştir.

		n	Ortalama	ss	F	p	İkili karşılaştırma
İşe İstek Duyuma	5-36 saat	81	4,07	0,58	6,479	,002*	1<3
	37-68 saat	119	4,20	0,67			2<3
	69 saat ve üzeri	32	4,54	0,47			
İşe Adanma	5-36 saat	81	4,56	0,44	2,792	,063	
	37-68 saat	119	4,53	0,53			
	69 saat ve üzeri	32	4,76	0,34			
İşe Yoğunlaşma	5-36 saat	81	4,04	0,66	4,092	,018*	1<3
	37-68 saat	119	4,21	0,68			
	69 saat ve üzeri	32	4,43	0,58			
İşe Adanmışlık	5-36 saat	81	4,20	0,52	4,787	,009*	1<3
	37-68 saat	119	4,30	0,60			2<3
	69 saat ve üzeri	32	4,56	0,44			

*p<0,05

Tablo 4'e göre toplam çalışma saati farklı olan gruplar arasında İşe İstek Duyuma, İşe Yoğunlaşma ve İşe Adanmışlık açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0,05). Çalışma saati 69 saat ve üzeri olanların ortalaması en yüksek iken süre azaldıkça ortalama da azalmaktadır. Yapılan ikili karşılaştırma testine göre çalışma saati 69 saat ve üzeri olanların ortalaması diğer grupta olanlara göre anlamlı şekilde daha büyüktür.

Tablo 5: İşe Adanmışlığın mesai dışında çalışma durumu açısından incelenmesi

İşe Adanmışlığın mesai dışında çalışma durumu açısından incelenmesi için yapılan Anova testi sonuçları aşağıda verilmiştir.

		n	Ortalama	ss	F	p	İkili karşılaştırma
İşe İstek Duyuma	Hafta sonları işyerinde çalışıyorum	104	4,31	0,65	8,044	,000*	1>3
	Akşamları işyerinde çalışıyorum	27	4,44	0,46			2>3
	Çalışmıyorum	101	4,02	0,60			
İşe Adanma	Hafta sonları işyerinde çalışıyorum	104	4,59	0,54	0,807	,448	
	Akşamları işyerinde çalışıyorum	27	4,65	0,37			
	Çalışmıyorum	101	4,53	0,46			
İşe Yoğunlaşma	Hafta sonları işyerinde çalışıyorum	104	4,33	0,64	9,499	,000*	1>3
	Akşamları işyerinde çalışıyorum	27	4,38	0,54			2>3
	Çalışmıyorum	101	3,97	0,68			
İşe Adanmışlık	Hafta sonları işyerinde çalışıyorum	104	4,40	0,58	6,767	,001*	1>3
	Akşamları işyerinde çalışıyorum	27	4,48	0,43			2>3
	Çalışmıyorum	101	4,15	0,54			



*p<0,05

Tablo 5'e göre mesai dışında çalışma durumu farklı olan gruplar arasında İşe İstek Duyma, İşe Yoğunlaşma ve İşe Adanmışlık açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0,05). Akşamları işyerinde çalışanların ortalaması en yüksek iken çalışmayanların ortalaması en küçüktür. Yapılan ikili karşılaştırma testine göre hafta sonları ya da akşamları işyerinde çalışanların ortalaması çalışmayanlara göre anlamlı şekilde daha büyüktür.

Tablo 6: İşe Adanmışlığın hakemlik yapılan branş açısından incelenmesi

İşe Adanmışlığın hakemlik yapılan branş açısından incelenmesi için yapılan Anova testi sonuçları aşağıda verilmiştir.

		n	Ortalama	ss	F	p
İşe İstek Duyma	Ritmik Cimnastik	40	4,40	0,60	1,635	,166
	Artistik Cimnastik-Kadın	66	4,23	0,62		
	Artistik Cimnastik-Erkek	55	4,15	0,69		
	Aerobik Cimnastik	50	4,12	0,54		
	Trampolin Cimnastik	21	4,04	0,72		
İşe Adanma	Ritmik Cimnastik	40	4,60	0,53	0,586	,673
	Artistik Cimnastik-Kadın	66	4,59	0,48		
	Artistik Cimnastik-Erkek	55	4,49	0,53		
	Aerobik Cimnastik	50	4,59	0,43		
	Trampolin Cimnastik	21	4,64	0,43		
İşe Yoğunlaşma	Ritmik Cimnastik	40	4,27	0,68	0,990	,414
	Artistik Cimnastik-Kadın	66	4,22	0,66		
	Artistik Cimnastik-Erkek	55	4,15	0,66		
	Aerobik Cimnastik	50	4,19	0,62		
	Trampolin Cimnastik	21	3,93	0,78		
İşe Adanmışlık	Ritmik Cimnastik	40	4,41	0,58	0,795	,529
	Artistik Cimnastik-Kadın	66	4,33	0,55		
	Artistik Cimnastik-Erkek	55	4,25	0,60		
	Aerobik Cimnastik	50	4,29	0,49		
	Trampolin Cimnastik	21	4,18	0,63		

*p<0,05

Tablo 6'ya göre hakemlik yaptığı branşı farklı olan gruplar arasında İşe Adanmışlık ve alt boyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Tablo 7: İşe Adanmışlığın hakemlik brövesi açısından incelenmesi

İşe Adanmışlığın hakemlik brövesi açısından incelenmesi için yapılan Anova testi sonuçları aşağıda verilmiştir.

		n	Ortalama	ss	F	p
İşe İstek Duyma	Aday	44	4,26	0,69	,669	,572
	Bölge	54	4,25	0,52		
	Milli	117	4,14	0,66		
	Uluslararası	17	4,27	0,57		
İşe Adanma	Aday	44	4,69	0,42	1,215	,305
	Bölge	54	4,56	0,48		
	Milli	117	4,55	0,50		
	Uluslararası	17	4,46	0,56		



İşe Yoğunlaşma	Aday	44	4,29	0,60	,909	,437
	Bölge	54	4,22	0,68		
	Milli	117	4,11	0,71		
	Uluslararası	17	4,24	0,45		
İşe Adanmışlık	Aday	44	4,40	0,54	,764	,515
	Bölge	54	4,33	0,53		
	Milli	117	4,25	0,60		
	Uluslararası	17	4,31	0,49		

*p<0,05

Tablo7'ye göre hakemlik brövesi farklı olan gruplar arasında İşe Adanmışlık ve alt boyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Tablo 8: İşe Adanmışlığın hakemlik süresi açısından incelenmesi

İşe Adanmışlığın hakemlik süresi açısından incelenmesi için yapılan Anova testi sonuçları aşağıda verilmiştir.

		n	Ortalama	ss	F	p
İşe İstek Duyuma	0-4	80	4,19	0,60	,275	,843
	5-9	66	4,24	0,59		
	10-14	39	4,13	0,74		
	15 üst	47	4,23	0,64		
İşe Adanma	0-4	80	4,61	0,44	2,546	,057
	5-9	66	4,64	0,41		
	10-14	39	4,38	0,62		
	15 üst	47	4,57	0,51		
İşe Yoğunlaşma	0-4	80	4,16	0,64	,901	,441
	5-9	66	4,28	0,61		
	10-14	39	4,07	0,80		
	15 üst	47	4,16	0,67		
İşe Adanmışlık	0-4	80	4,30	0,53	,884	,450
	5-9	66	4,37	0,50		
	10-14	39	4,19	0,70		
	15 üst	47	4,30	0,58		

*p<0,05

Tablo 8'e göre hakemlik süresi farklı olan gruplar arasında İşe Adanmışlık ve alt boyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Tablo 9: İşe Adanmışlığın antrenörlük süresi açısından incelenmesi

İşe Adanmışlığın antrenörlük süresi açısından incelenmesi için yapılan ANOVA testi sonuçları aşağıda verilmiştir.

		n	Ortalama	ss	F	p
İşe İstek Duyuma	0-4	23	4,09	0,66	,406	,749
	5-9	65	4,25	0,54		
	10-14	65	4,19	0,71		
	15 üst	79	4,19	0,63		
İşe Adanma	0-4	23	4,57	0,46	,293	,830
	5-9	65	4,61	0,40		
	10-14	65	4,53	0,56		
	15 üst	79	4,57	0,49		



İşe Yoğunlaşma	0-4	23	4,07	0,74	,324	,808
	5-9	65	4,20	0,58		
	10-14	65	4,22	0,73		
	15 üst	79	4,16	0,66		
İşe Adanmışlık	0-4	23	4,23	0,59	,244	,866
	5-9	65	4,34	0,48		
	10-14	65	4,30	0,64		
	15 üst	79	4,29	0,56		

*p<0,05

Tablo 9'a göre antrenörlük süresi farklı olan gruplar arasında İşe Adanmışlık ve alt boyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

TARTIŞMA

Cimnastik branşında antrenörlük yapan hakemlerin işe adanmışlık düzeylerinin incelendiği bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular bu bölümde yorumlanmış ve ilgili literatür ile desteklenmiştir. Araştırma sonucunda antrenörlük yapan hakemlerin işe adanmışlık seviyelerinin yüksek düzeyde (Ort=4,30) olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir ifadeyle antrenörlük yapan hakemlerin fiziksel, bilişsel ve duygusal olarak işlerine kendilerini adadıkları söylenebilir.

Literatürde rastladığımız bazı çalışmalar araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Aslantaş'ın (2016) banka çalışanları üzerine yaptığı çalışmada çalışanların yaptıkları işin kendilerine göre bir anlamı olduğu, işlerini ilginç ve özel olarak buldukları, yaptıkları işin kendilerine çalışma şevki verdiği, yaptıkları işle gurur duydukları, kendilerini işlerine adadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Hoş ve Oksay (2015) hemşireler üzerine yaptığı çalışmada örgütsel adanmışlık ve iş doyumunu ve alt boyutlarında anlamlı, pozitif yönlü ve yüksek düzeyde ilişki olduğunu tespit etmiştir. Cengiz, Turgut ve Kabakçı (2016) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğretim elemanlarının adanmışlık düzeylerini belirlemek için yaptıkları çalışmalarında sadece araştırma görevlilerinin örgütlerine karşı yüksek düzeyde adanmışlık hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Tokmak (2019) ise üst yönetim tarafından desteklenen çalışanların işe adanmışlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Aynı şekilde Kozikoğlu ve Özcanlı (2020) öğretmenlerin, Canlı (2020) okul yöneticileri ve öğretmenlerin genel adanmışlık düzeylerinin çok yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşırken yine bir başka benzer çalışmada ise Demir (2020) ilkökulda çalışan öğretmenlerin örgütsel adanmışlıklarının orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Diğer bir ifadeyle çalışanlar kendilerine verilen görevleri yerine getirirken kendilerini enerjik hissetmekte, işlerine tamamen yoğunlaşmakta ve işlerine yeteri kadar adanmaktadır. Literatürde çalışmamızın sonuçlarıyla farklılık gösteren çalışmalar da mevcuttur. Yılmaz (2016) sağlık çalışanlarını örneklem olarak aldığı çalışmada; çalışanların işlerine adanmışlık düzeylerinin oldukça düşük olduğunu tespit etmiştir. Aynı şekilde Aydemir ve Endirlik' in (2019) araştırmasında da örnekleme dâhil edilen banka çalışanlarının işe adanmışlık ortalamaları düşük çıkmıştır. Aktas ve Akdemir (2019) ise çalışanların ancak %20'sinin işine aktif adanmış, yaklaşık %20'sinin ise adanmamış yani adanmışlık boşluğunda olduğu ve kalan yaklaşık %60'lık bölümün ise tarafsız durumda olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmamızda ekonomik düzeyi farklı olan gruplar arasında işe istek duyma, işe yoğunlaşma ve işe adanmışlık açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0,05). Araştırma sonucuna göre ekonomik düzeyi orta-üst ya da üst olanların ortalaması en yüksek iken orta-alt olanların ortalaması en düşüktür. Literatürde çalışmamızın sonuçları ile örtüşen araştırmalar mevcuttur. Sarıkaya (2016) otizmlilerle çalışan öğretmenler üzerine yaptığı çalışmada aldığı ücretten kesinlikle memnun olduğunu belirtenlerin en yüksek işe adanmışlığa sahip olduğunu tespit etmiştir. Tokmak (2019) ise çalışmada orta gelir seviyesinde olan çalışanların işe adanmışlık düzeylerinin daha düşük olduğu belirtmiştir. Aydemir de (2018) inşaat alanında çalışanların %80'inin asgari ücretle çalıştığı ve düşük gelir düzeyine bağlı bu durumun işe adanmayı olumsuz etkilediği sonucuna varmıştır. Yine bir başka benzer çalışmada ise Şahinbaş (2018) sağlık çalışanlarının işe adanmışlık düzeylerinin gelir durumuna göre farklılık gösterdiği ve buna göre aylık geliri 3000 TL ve üzeri olan bireylerin işe adanmışlık düzeylerinin, aylık geliri 2000-2999 TL olan bireylerle kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çalışma yaşamında çok emek, fazla mesai karşılığında düşük gelir elde etme çalışanların işe adanmışlığını olumsuz yönde etkileyen en önemli nedenlerden biri olarak söylenebilir.



Araştırmamızda, toplam çalışma saati farklı olan gruplar arasında işe istek duyma, işe yoğunlaşma alt boyutları ve işe adanmışlık açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Çalışma saati 69 saat ve üzeri olanların ortalaması en yüksek iken süre azaldıkça ortalama da azalmaktadır. Farklı bir çalışma ile Schaufeli (2018) ülke düzeyinde çalışanların adanmışlık düzeyinin haftalık çalışma saati ile negatif ilişkili olduğu sonucuna varmıştır. İş görenlerin daha uzun saatler çalıştığı, çoğunlukla Doğu ve Güney Avrupa'da işe adanmışlığın daha düşük olduğunu; Kuzey ve Kuzeybatı Avrupa'daki gibi yüksek verimliliğe sahip ülkelerde ise çalışanların işe adanmışlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir (Taşlıyan ve Güler, 2020).

Araştırmamızda mesai dışında çalışma durumu farklı olan gruplar arasında İşe İstek Duyma, İşe Yoğunlaşma ve İşe Adanmışlık açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Akşamları ve hafta sonları işyerinde çalışanların ortalaması en yüksek iken çalışmayanların ortalaması en küçüktür. Cimnastik branşı yoğun çalışma temposuna sahip mesleklerden biri olması nedeniyle antrenör ve hakemlerin mesai saatleri dışında da çalışmaları normal olarak değerlendirilebilir. Ancak literatürde işe adanmışlık ile mesai dışında çalışma durumunu karşılaştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Çalışmamızda antrenörlük, hakemlik süresi ve hakemlik brövesi açısından farklı olan gruplar arasında İşe Adanmışlık ve alt boyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Literatürde benzer şekilde Aktaş ve Akdemir (2019), Büyükbeye ve Gökaslan (2018) çalışmalarında işe adanmışlık ve katılımcıların kurumdaki çalışma süreleri arasında anlamlı bir ilişkisinin olmadığını tespit etmişlerdir. Benzer şekilde Canlı (2020) okul yöneticileri ve öğretmenlerine, Cengiz, Turgut ve Kabakçı (2016) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğretim elemanlarına, Aydemir ve Endirlik (2019) banka çalışanları ve Bahadır ve Certel (2016) Beden Eğitimi Öğretmenleri üzerine yaptıkları araştırmalarda da işe adanmışlık düzeyinin çalışma süresi ve kıdeme göre farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Diğer taraftan alan yazın incelendiğinde araştırmamız ile farklılık gösteren birçok çalışma mevcuttur. Aslantaş (2016) çalışmasında 0-5 yıl çalışan iş görenler aleyhine, 16-20 yıl çalışan iş görenler lehine farklılık olduğunu tespit etmiştir. Vaksalla ve Hashimah (2015); Yılmaz sağık çalışanlarının meslekte çalışma sürelerinin işe adanmışlık boyutlarından enerjilik ve yoğunlaşmayı etkilediğini, işinde en yüksek enerjiye sahip olanların örgütlerinde 6-10 yıl ve 10 yıldan fazla, en düşük enerjiye sahip olanların ise 1 yıldan az çalışanlar olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Mesleğe yeni başlayan çalışanların işe adanmışlık düzeyinin düşük olduğu görülmektedir. Benzer şekilde Tokmak (2019) 3 yıldan az çalışanların işe adanmışlık düzeylerinin diğerlerine nazaran daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. İkinci (2012), Kızıl (2014) ve Zöğ'ün (2007) öğretmenler üzerine yaptıkları çalışmalarda da benzer sonuçlar tespit edilmiştir. Öte yandan Yılmaz ve Keçecioğlu (2018), Aybas (2014) araştırmalarında iş görenin örgütte çalışma süresi arttıkça adanmışlık düzeyinin azaldığını tespit etmiştir. Aynı şekilde Kozikoğlu ve Özcanlı (2020) 1-5 yıl arası deneyime sahip öğretmenlerin mesleğe adanmışlık daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Altunel ise (2015) yöneticilerin kariyerlerinin ilk dönemlerinde kendilerini kurumlarına ispatlama sürecine girdikleri için adanma seviyelerinin arttığını fakat daha sonra tükenmişlik sendromu yaşadıkları için adanmışlık seviyelerinin düştüğü sonucuna ulaşmıştır.

Yapılan analizler neticesinde, işe adanmışlık ile hakemlik branşı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Diğer bir ifadeyle Ritmik, Artistik-erkek, Artistik-kadın, Trampolin ve Aerobik cimnastik branşlardaki hakemlerin fiziksel, bilişsel ve duygusal olarak kendilerini işlerine adadıklarını söyleyebiliriz. Literatür incelendiğinde araştırmamızı destekleyen çalışmalar yer almaktadır. Kozikoğlu ve Özcanlı (2020) öğretmenlerin mesleğe adanmışlıklarının branşa göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşırken, Güner (2006) araştırmasında sınıf öğretmenleri ve ortaöğretim kademesindeki branş öğretmenlerinin örgütsel adanmışlıkları arasında anlamlı bir fark tespit etmemiştir. Fakat literatürdeki çalışmalarda yaygın olarak işe adanmışlığın branşa göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Aydemir (2018) ulaştırma ve depolama alanında çalışanların işe adanmışlıklarının inşaat alanında çalışanlardan daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Göktepe ise (2016) bankada çalışan beyaz yakalı katılımcıların işe adanmışlık düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmiştir. Şahinbaş da (2018) çalışmasında hekim ve hemşirelerin işe adanmışlık düzeylerinin, idari personel ve diğer sağık personeline kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Durgut ve Günay (2020) yapı malzemeleri sektöründeki bir firma çalışanlarının görüşleri olarak gerçekleştirdiği çalışmasında "işyerindeki pozisyon" açısından işe adanmışlığın anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Benzer olarak İkinci (2012) ortaöğretim okulu öğretmenleri üzerine yaptığı çalışmasında güzel sanatlar ve spor alanları öğretmenlerinin fen alanları ve yabancı dil alanları öğretmenlerine göre genel adanmışlıklarının daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak antrenörlük yapan hakemlerin işe adanmışlık seviyelerinin yüksek düzeyde (Ort=4,30) olduğu ve bunun ekonomik düzey, toplam çalışma saati, mesai dışında çalışma durumu açısından anlamlı şekilde farklılaştığı, hakemlik branşı, hakemlik brövesi, antrenörlük süresi ve hakemlik süresi açısından anlamlı şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Cimnastik antrenörlüğü ve hakemliği emek yoğun ve uzun mesai saatleri içeren bir meslek grubudur. Günümüzde cimnastik sporunda artarak devam eden uluslararası müsabakalarda elde edilen büyük başarılar da cimnastik antrenör ve hakemlerinin fiziksel, bilişsel ve duygusal olarak kendilerini işlerine adadıklarını göstermektedir.

Sporun temel taşı olan antrenör ve hakemlerin işe adanmışlık düzeyleri, spor branşlarında amaçlanan başarılarla ulaşmak için spor kulüpleri, spor federasyonları ve spor yöneticileri gibi iç ve dış paydaşların da önemsemesi gereken bir konudur. Adanmışlığa sonsuz bir süreç olarak bakılması nedeniyle devamlı yöneticiler tarafından takip edilmesi, işe adanmışlıktaki artışın iş sonuçlarına olan etkisinin değerlendirilmesi gerekir (Yılmaz ve Keçecioğlu, 2018). Bu yüzden çalışanların işe adanmışlık duygularının artırılması için yöneticilerin adaletli bir yönetim anlayışı ile yaklaşması ve çalışanların işe daha fazla adanmalarını sağlayacak ücretle ilgili düzenlemelerin yapılması önerilebilir.

Yapılan araştırma sonucunda, antrenör ve hakemlerin işe adanmışlıklarına ilişkin literatürde herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle çalışmanın sonuçlarının alan yazının zenginleşmesine, spor bilimleri alanında insan kaynağının geliştirilmesine ve daha verimli, enerjik çalışması için yapılabileceklere katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

ETİK METNİ “Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazar(lar)a aittir.”

YAZIŞMA ADRESİ Prof. Dr. A. Azmi YETİM, Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü
<https://orcid.org/0000-0003-0375-8637>, e-mail: azmiyetim@gazi.edu.tr

Banu GÜNDOĞAN, Doktora öğrencisi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor A.B.D. <https://orcid.org/0000-0001-6434-4118> e-mail: banugundogan0@gmail.com

KAYNAKÇA

Aktas, K. ve Akdemir, B. (2019). İş görenlerin adanmışlık düzeyi ve örgütsel özdeşleşme ilişkisinin performans algısına etkisini belirlemeye yönelik bir araştırma. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, 77: 307-348. <https://doi.org/10.26650/Jspc.2019.77.0042>.

Altunel, A. T. (2015). *Örgütsel güven düzeyi ile örgütsel adanmışlık düzeyi arasındaki ilişki: bir araştırma*. (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.

Aslantaş, M. (2016). *Yetenek yönetiminin işe adanma, performans ve işten ayrılma niyetine etkisi: bankacılık sektörü örneği* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.

Aybas, M. (2014). *İnsan kaynakları uygulamalarının çalışanların işe adanmışlığı üzerindeki etkisi ve pozitif psikolojik sermayenin aracı rolü konuya ilişkin bir araştırma* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Aydemir, C. ve Endirlik, H. (2019). İşe adanmışlığın bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi: Bankacılık sektöründe bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(3), 1093-1107.

Aydemir, S. (2018). Örgütlerde mesleki bağlılığın işe adanmışlık üzerindeki etkisine yönelik bir araştırma. *Turkish Studies*. 13(18), 207-223, <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.13953>

Bersin, J. (2015). Becoming irresistible: A new model for employee engagement. *Deloitte Review*, 16, 147-163.

Bakker, A. B., Schaufeli, W. B., Leiter, M. P. & Taris, T. W. (2008). Work engagement: An emerging concept in occupational health psychology. *Work & Stress*, 22(3), 187-200. <https://doi.org/10.1080/02678370802393649>

Bahadır, Z. ve Certel, Z. (2016). Beden eğitimi öğretmenlerinin örgütsel sessizlikleri ile örgütsel





adlanmışlıklarının incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 135-146.

Bal, E. (2008). *Self-Efficacy, Contextual Factors And Well-Being: The Impact Of Work Engagement* (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bal, E. A. (2009). *Gönülçelen şirketler*. İstanbul: Beta Basım.

Barutçugil, İ. (2002). *Performans Yönetimi*. İstanbul: Kariyer Yayıncılık.

Büyükbeşe, T. ve Gökaslan, M. (2018). İşe gömülmüşlük, işe adanmışlık ve işten ayrılma niyeti ilişkisi: bir alan çalışması. *Mukaddime Mardin Artuklu Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 9 (2), 135-154. DOI: 10.19059/mukaddime.376745

Canlı, M. (2020). *Okul Yöneticileri Ve Öğretmenlerin Öğretmenlik Mesleğine Adanmışlık Düzeyleri* (Tezsiz yüksek lisans projesi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Cengiz, R., Turgut M. & Kabakçı, A. (2016). Besyo Öğretim Elemanlarının Adanmışlık Düzeylerinin Belirlenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2 (1), 582-593. <https://dergipark.org.tr/en/pub/intjscs/issue/8663/108111>

Çetin, F., Basım, H. N., & Aydoğan, O. (2011). Örgütsel bağlılığın tükenmişlik ile ilişkisi: öğretmenler üzerine bir araştırma, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25.

Demir, A. (2020). *İlkokulda çalışan öğretmenlerin örgütsel adanmışlıkları ile iş doyumları arasındaki ilişki* (Tezsiz yüksek lisans projesi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Durgut, A. İ. ve Günay, G.Y. (2020). Etik liderlik, işe adanmışlık ve yönetsel yaratıcılık arasındaki ilişki: yapı malzemeleri sektöründe bir uygulama, *Journal Of Organizational Behavior Review*, 2(2), 149-171.

Ekinci, Ö. (2012). *Ortaöğretim okulu öğretmenlerinin yıldırma davranışları ile örgütsel adanmışlıkları arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Eryılmaz, A. ve Doğan, T. (2012). İş yaşamında öznel iyi oluş: Utrecht işe bağlılık ölçeğinin Psikometrik Niteliklerinin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 15, 49-55.

Göktepe, E. A. (2016). *Yeni kariyer tutumları, algılanan yönetici desteği ve işe tutkunluk arasındaki ilişki: bir araştırma* (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Güner, H. (2006). *Öğretmenlerin adanmışlık sorunu: İstanbul ili örneğinde bir çalışma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Hoş, C. ve Oksay, A. (2015). Hemşirelerde örgütsel bağlılık ile iş tatmini ilişkisi, *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 20(4), 1-24. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sduiibfd/issue/20857/223761>

Kahn, W. A. (1990). Psychological conditions of personal engagement and disengagement at work. *Academy Of Management Journal*, 33(4), 692-724.

Kaygın, E. ve Bağcıoğlu, D. (2018). Çalışanların öz yeterliliklerinin ve esenlik algılarının işe adanmışlıklarına etkisi: ilaç sektörü örneği. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15 (2), 607-626. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ksusbd/issue/40204/448467>

Kızıl, Ş. (2014). *Öğretmenlerin duygusal zekâları ile örgütsel adanmışlıkları arasındaki ilişki (Balıkesir ili örneği)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kozikoğlu, İ. ve Özcanlı, N. (2020). Öğretmenlerin 21. yüzyıl öğrenen becerileri ile mesleğe adanmışlıkları arasındaki ilişki. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 9(1), 270-290. <http://dx.doi.org/10.30703/cije.579925>

Özyılmaz, A. ve Süner, Z. (2015). İşe adanmışlığın işyeri tutumlarına etkisi: Hatay'daki 9 işletmede yapılan ampirik araştırmanın sonuçları. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İİB Dergisi*, 10(3), 143-164.

Şahinbaş, F. (2018). *Pozitif örgütsel davranış yaklaşımıyla işyeri arkadaşlığı ve işe adanma ilişkisi: sağlık*



çalışanları üzerine bir araştırma (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Sarıkaya, B. B. (2016). *Otizmlili çocuklarla çalışan öğretmenlerin işe adanmışlık, çocuk sevme ve empati eğilimleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., & Salanova, M. (2006). The measurement of work engagement with a short questionnaire: a cross-national study. *Educational And Psychological Measurement*, 66(4), 701-716.

Schaufeli, W. B. (2018). Work engagement in europe: relations with national economy, governance and culture, *Organizational Dynamics*, 47, S.99-106.

Sonnentag, S. (2003). Recovery, work engagement, and proactive behavior: a new look at the interface between nonwork and work. *Journal Of Applied Psychology*, 88(3), 518.

Taşlıyan, M. ve Güler, B. (2020). İşe adanmışlık. M. Ş. Şimşek, A. Çelik, T. Akgemci, A. Diken(Ed.), *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi içinde* (s. 254-257-258). Konya: Eğitim Yayınevi.

Tokmak, M. (2019). Algılanan üst yönetim desteğinin işe adanmışlık üzerine etkisi: bir araştırma *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 36, 273-290.

Turgut, T. (2010). Çalışmaya tutkunluk. G. İslamoğlu (Ed.), *Kurumlarda iyilik de var içinde* (s. 65-66). İstanbul: Nobel Yayın.

Yavan, Ö. (2016). Örgütsel davranış düzleminde adanmışlık, *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25, 278-296.

Yılmaz, M. ve Keçecioğlu, T. (2018). İşe adanmışlık: mevcut düşüncenin gözden geçirilmesi, *Business Economics and Management Research Journal*, 1(1), 55-71. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bemarej/issue/38762/44735>

Yılmaz, H. (2016). *Kiş-i-örgüt uyumu ile işe adanmışlık ve örgütsel bağlılık ilişkisi: sağlık sektöründe bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

Rich, B. L., Lepine, J. A., & Crawford, E. R. (2010). Job engagement: antecedents and effects on job performance. *Academy Of Management Journal*, 53(3), 617-635.

Vaksalla, A. ve Hashimah, I. (2015). How hope, personal growth initiative and meaning in life predict work engagement among nurses in Malaysia private hospitals". *International Journal of Arts & Sciences*, 8(2): 321-378.

Zöğ, H. (2007). *İstanbul ili kağıthane ilçesinde görev yapan ilköğretim okulu öğretmenlerinin örgütsel adanmışlıkları ile iş doyumları arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.



4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



BÖLÜM 4

CHANGES IN THE VOLUME OF PERCEPTION OF STUDENTS VISUAL INFORMATION OF 8 AND 9 GRADES IN THE CONTEXT OF STEP-BY-STEP LEARNING OF SPORTS GAME SKILLS

Aidyn Bagdatovich Doshymbekov¹

Yurist Teleugaliyev²

Erdal Zorba³

Baglan Yermakhanov⁴

1Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty,
Kazakhstan

2 Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty,
Kazakhstan

3 Gazi University, Ankara, Turkey

4 Akhmet Yassawi University, Turkistan, Kazakhstan





ABSTRACT

The article presents the results of the study, reflecting the peculiarities of the change in the perception of the volume of visual information among pupils of the 8th and 9th grades during the stage-by-stage teaching of the skills of playing in the sports sections of basketball, volleyball and mini-football.

I. In a comparative assessment of the influence of stage-by-stage training in the skills of sports games, the following facts appeared on the state of the volume of perception of visual information.

For 8th grade pupils, significant measures of increasing the volume of perception of visual information were observed in the volleyball and mini-football sections. Significant positive changes were obtained in training for mastering competitive and tactical exercises; during transitions to educational two-sided and control games; when mastering the elements of standard techniques and tactics of the game;

For 9th grade pupils - in the basketball and volleyball sections, significant measures of increasing the volume of perception of visual information were noted in the trainings of the second and third stages: while mastering the main competitive and tactical exercises; during the transition of training sessions to educational two-sided games, to control games; while mastering the elements of the standard tactics of the game.

II. When assessing the peculiarities of the influence of one or another type of sports game on the dynamics of perception of visual information, the following facts were noticeably manifested.

For 8th grade pupils, the positive influence of lessons in the basketball section prevails, especially at the stages of stabilization and improvement of motor skills; the influence of classes in volleyball and mini-football sections was noticeable only at the first stage of training, when mastering the main competitive and tactical exercises.

For 9th grade students, the favorable influence of classes in the basketball and mini-football sections prevails. This is especially noticeable at the most crucial stages of training in the second stage - when switching to preparatory and educational bilateral games. In the volleyball section, a positive effect is noted only in the trainings of the second stage, in the transition to educational two-sided games.

III. When comparing the age differences between the indicators (the volume of perception of visual information) of pupils of the 8th and 9th grades, the following facts were revealed.

The pupils of the 9th grade had a higher indicator of the volume of perception of visual information than the pupils of the 8th grade in the most important stages of learning. Based on the results of training sessions in the basketball, volleyball and mini-football sections, this statement is especially clearly manifested at the first stage of training, when mastering competitive and tactical exercises; at the third stage - in training sessions when mastering the elements of the game in combination and standard tactics of the game.

Keywords: volleyball, mini-football, basketball, sports games, training, visual information.

ÖĞRENCİLERİN ALGI HACMİNDEKİ DEĞİŞİKLİKLER BAĞLAMINDA 8. VE 9. SINIFLARIN GÖRSEL BİLGİLERİ SPOR OYUN BECERİLERİNİN ADIM ADIM ÖĞRENİLMESİ

ÖZ

Bu çalışma, spor bölümlerinde basketbol, voleybol ve mini-futbol oynama becerilerinin aşama aşama öğretimi sırasında 8. ve 9. sınıf öğrencileri arasında görsel bilgi hacminin algılanmasındaki değişimin özelliklerini yansıtan uygulamanın sonuçlarını sunmaktadır. Spor oyunları becerilerinde aşamalı olarak öğretim yönteminin etkisinin karşılaştırmalı incelenmesi, görsel bilginin algı hacmi ile ilgili aşağıdaki sonuçları ortaya koymaktadır.

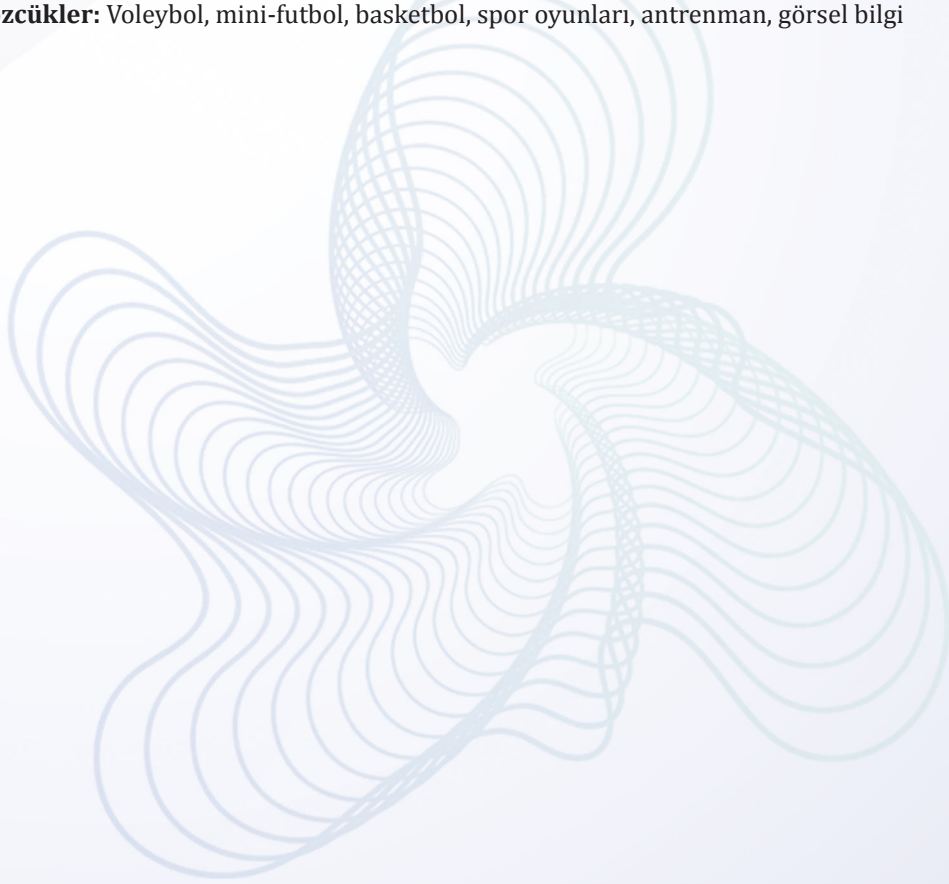
I. 8. sınıf öğrencilerinin voleybol ve mini futbol branşlarında görsel bilgi algı hacmini artırmaya yönelik önemli ölçüler gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, eğitici iki taraflı ve kontrol oyunlarına geçiş sırasında ve oyunun standart tekniklerinin ve taktiklerinin unsurlarına hâkim olurken, rekabetçi ve taktik egzersizlerde ustalaşmak için eğitimde önemli olumlu değişiklikler elde edilmiştir. 9. sınıf öğrencileri için, basketbol ve voleybol branşlarının ikinci ve üçüncü aşama öğretiminde eğitici çift yönlü oyunlara geçiş sırasında oyunları kontrol etme ve oyunun standart taktiklerinin unsurlarında pratik kazanma gibi konularda görsel bilgi algısının hacmini artırmaya yönelik önemli önlemler tespit edilmiştir.



II. Bir veya daha fazla spor oyununun görsel bilgi algılama dinamikleri üzerindeki etkisinin özelliklerinin değerlendirilmesi sırasında, aşağıdaki verilen bulgular tespit edilmiştir. 8. sınıf öğrencilerinde, basketbol branşı için motor becerilerin stabilizasyonu ve geliştirilmesi aşamaları başta olmak üzere derslerin olumlu bir etkisi olduğu ortaya konmuştur. Voleybol ve mini futbol branşlarında ise, öğrencilerin temel olarak rekabetçi ve taktik egzersizler sırasında ise yalnızca eğitimin ilk aşamasında ustalaştığı tespit edilmiştir. 9. sınıf öğrencileri için basketbol ve mini futbol branşlarında derslerin olumlu etkisi bulunmaktadır. Bu durum özellikle ikinci aşamadaki eğitimin en önemli kısmı olan hazırlık ve eğitici ikili oyunlarda oldukça ön plana çıkmaktadır. Voleybol branşında ise sadece ikinci aşama eğitimlerinde, iki taraflı eğitici oyunlara geçişte olumlu bir etki olduğu gözlemlenmiştir.

III. 8. ve 9. sınıf öğrencilerinin görsel bilgi algı hacmi göstergeleri arasındaki yaş farklarını karşılaştırırken, aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir. 9. sınıf öğrencileri, uygulamanın en önemli aşamalarında 8. sınıftaki öğrencilerden daha yüksek bir görsel bilgi algılama hacmine sahipti. Basketbol, voleybol ve mini futbol branşlarındaki eğitim seanslarının sonuçlarına dayanarak, özellikle rekabetçi ve taktik egzersizlerde ustalaşırken eğitimin ilk aşamasında açıkça ortaya çıkmaktadır. Üçüncü aşamada ise oyunun unsurlarını kombinasyon halinde ve oyunun standart taktiklerinde ustalaşırken eğitim oturumlarında ortaya çıkmaktadır.

Anahtar Sözcükler: Voleybol, mini-futbol, basketbol, spor oyunları, antrenman, görsel bilgi





The relevance of the problem. Visual attention, visual memory, speed of perception and processing of visual information – all these indicators are the mainstays of the body’s function in the initial assessment of the natural abilities of a young player. At the same time, the further growth and development of such psycho-physiological indicators is the key to the further effectiveness of practical training methods used in any type of sports games. Basketball, volleyball, mini-football are among the mass types of sports games. However, “looking at the natural”, potential opportunities of the younger generation, especially for schoolchildren-teenagers of 15-16 years (in the most “convenient” age period of development of playing abilities), it is possible to successfully solve the problem of selection and training of personnel, which is always relevant, in high-performance sports [1,2].

Purpose of the study –to substantiate the possibilities of modern school sports programs for the implementation of theoretical plans for in-depth training and education against the background of training in the general preparatory period. At the same time, to determine the effectiveness of the influence of the implemented step-by – step theoretical plans of classes in sports sections of basketball, volleyball and mini - football on the growth and development of one of the objective, natural indicators of the training of students-in this case, on the dynamics of the speed of perception of visual information. Develop practical recommendations for optimizing the theoretical content of the main points of the plan of phased training sessions.

Research objectives:

1. To find out the features of the impact of the content basis of step-by-step planned training sessions on the state of perception of the volume of visual information.
2. Conduct a comparative analysis: this of the named sports games more or less affects the consistency of the perception of visual information.
3. Determine the significance of the difference between the performance of students in grades 8 and 9, to “clarify the perspective” of each age group.

Objects of research and the content of training. The object of the study was students aged 15-16, Kazakh boarding school №4 in Almaty. From among the students of the 8th grades-after special testing-three groups were formed-three teams, to prepare for the city competitions in basketball, volleyball and mini-football.

In the same way and for the same purpose, other alternative groups were formed – the same three teams, but from among the students of the 9th grades.

Each team, composed of eighth-graders, trained separately on Monday, Wednesday and Friday from 17 to 19 hours; composed of ninth-graders also separately-on Tuesday, Thursday and Saturday, at the same hours of the day, according to the accepted regime of the boarding school. Training sessions in the sections of basketball, volleyball and mini-football were conducted by teachers-methodologists who have many years of experience in conducting sectional work on these types of sports games.

When determining the content of training and determining the position of the plans for each stage of the general preparatory period, the following positions were identified in the structure of the work of the sports section [3,4,5,6]:

- solving “preliminary” problems of physical qualities education (using modern practical methods for the development of strength, speed and strength abilities; methods for the development of dexterity, special endurance)
- setting goals; defining tasks, tools, methods, as well as the content of planned classes at each stage of learning game skills;
- learning of training and competitive exercises;
- learning the basic elements of games;
- learning game activities.

Organization and methodology of the study. The study was conducted during the 2012-2013 academic



year, from the beginning of September to the end of June. During this time, each student engaged in a particular section-basketball, volleyball or mini- football - on certain days and hours, after the end of training, was determined by the change in the volume of perception of visual information in a special proofreading table [7].

Results of the study. When summing up the results of the study, the results obtained during the implementation of the position of the training plans at each stage of the general preparatory period were compared with each other; in particular, the changes in the studied indicators in the 2nd and 3rd positions were compared with the changes in the same, sought, indicators in the 1st position of the training plan. And such an assessment was carried out at each stage separately, for each class of students as well. With this sequence of analysis of the results, the following facts were revealed.

In the 8th grade:

- *for students* in the basketball section, a significant increase in the volume of visual information perception was observed only during the training sessions of the second stage of training, compared with the indicators of the initial training sessions of the first stage of training, by more than 26%, during the transition of training sessions to training two-way games (table 1);

- students - in the volleyball section, the increase in the studied indicator was noted: at the first stage of training, in training, when mastering competitive exercises - by 44.9%, tactical exercises - by 52.7%; at the second stage - when switching to control games - by 78.2%. A noticeable decrease in this indicator was noted at the third stage - in training when mastering the elements of the standard game technique - by 24.3%, and before mastering the elements of the standard game tactics - by 34.2%;

- in the mini-football section, an increase in the studied indicator was noted: at the first stage - when mastering competitive and tactical exercises, respectively - by 41.3 - 30.2% ; at the second stage - when switching to educational two-way games - by 51.5% ; at the third stage - when mastering elements of standard game techniques - by 40.2%, and elements of standard tactics - by 36.2% (table 1).

Table 1: Changes in the volume of perception of visual information in students of the 8th grade by stages of learning the skills of playing in various types of sports games

The basic links of the "theory " of planning training sessions – the general preparatory period		The volume of perception of visual information, bits/ seconds ($\bar{x} \pm m$)		
stages and tasks of training	main points of the lesson plan	виды спортивных игр		
		basketball(n=26)	volleyball(n=21)	mini-football(n=22)
Stage I - formation of game skills	1. Training exercises	1.36±0.13	1.27±0.02	1.33±0.07
	2. Training exercises	1.26±0.17	1.84±0.09*	1.88±0.09*
	3. Tactical exercises	1.29±0.12	1.94±0.16*	1.73±0.07*
Stage II – developing sustainable game skills	1. Preparatory games	1.52±0.13	1.19±0.04	1.36±0.05*
	2. Educational two-sides games	1.94±0.12*	1.28±0.04	2.06±0.23
	3. Control games	1.98±0.21	2.12±0.19*	1.19±0.04*



Stage III- Skill Stabilization Competitive games	1. Gameelements (incombination)	1.78±0.02	2.14±0.18	1.52±0.06
	2. Elements oftechniques (standard)	2.08±0.19	1.62±0.06*	2.13±0.15*
	3. Elements of tactics (standard)	1.76±0.03	1.41±0.04*	2.07±0.12 *

Note: * - changes in the indicators in the second and third positions of the lesson plan, obtained at each stage of training and for each type of game, are reliable compared to the data in the first position ($P \geq 0.05$)

In the 9th grade:

- in the basketball section, significant measures to increase the volume of visual information perception were noted: at the first stage of training - during training when mastering competitive exercises - by 46.8 %, atactic exercises - by 45.9% ; at the second stage - when switching to control games - by 62%, at the third stage-when mastering standard elements of game tactics-by 34.2% (table 2).

Table 2: Changes in the volume of perception of visual information in students of the 9th grade by stages of learning the skills of playing in various types of sports games

The basic links of the "theory " of planning training sessions - the general training period		The volume of perception of visual information, bits/ seconds ($\bar{x} \pm m$)		
stages and tasks of training	main points of the lesson plan	typesofsportsgames		
		basketball(n=26)	volleyball(n=21)	minifoot ball(n=22)
Stage I - formation of game skills	1. Trainingexercises	1.24±0.07	1.31±0.04	1.46±0.06
	2. Competitive exercises	1.92±0.14	1.34±0.08	1.55±0.04
	3. Tactical exercises	1.81±0.12 *	1.57±0.06 *	1.31±0.05
Stage II - development of sustainable game skills	1. Preparatory games	1.29±0.08	1.36±0.03	1.83±0.05
	2. Educational two-way games	1.35±0.07	1.82±0.12 *	1.92±0.13
	3. Control games	2.09±0.18 *	1.97±0.18 *	2.05±0.23
Stage III- Skill stabilization competitive games	1. Gameelements (incombination)	1.55±0.08	1.33±0.06	2.12±0.17
	2. Elements oftechniques (standard)	1.62±0.15	2.05±0.27 *	1.26±0.06 *
	3. Elements oftactics (standard)	2.08±0.12 *	2.11±0.19 *	1.93±0.13

Note: - changes in the indicators in the second and third positions of the lesson plan, obtained at each stage of training and for each type of game, are reliable compared to the data of the first position ($P \geq 0.05$)

- the students - in the volleyball section, a significant increase in the studied indicator was noted: at the second stage of training - in training during the transition to the control games - by 44.8%; at the third stage - when





mastering the elements of the standard tactics of the game – by 58.6%.

- the students-in the mini-football section, did not have any significant measures of improvement of the studied indicator, and from the initial training sessions of the first stage up to the end of them at the third stage of training (table 2).

When *studying the features of the influence of a particular type of sports game* on the state of perception of visual information, the influence of basketball was taken as a “sample”, where” above all things are valued “features of the manifestation of switching visual attention, tactics of visual thinking. With such a comparative assessment, different classes of students received ambiguous measures of variability in the perception of visual information.

In the 8th grade students, the positive influence of classes in the volleyball and mini-football sections prevailed: in these sections, a significant increase in the volume of visual information perception was observed at the first stage – during training,when mastering competitive exercises, respectively – by 46 and 49%; when mastering tactical exercises, respectively – by 48.2 and 34.2%. But at the second stage of training, the predominant influence of basketball classes was noted;at the same time, the performance of the volleyball section was 34% lower than in the basketball section, and the performance of the mini-football section was 39.8% lower. The observed positive impact of basketball classes, at this stage of training, was especially noticeable when training sessions were switched to training two-way games and to control games (Table 3).

Table 3: The influence of the learning process of various types of sports games on changes in the volume of perception of visual information of the 8th grade students (by stages of training)

The basic links of the “theory “ of planning training sessions – the general training period		The volume of perception of visual information, bits/ seconds ($\bar{X} \pm m$)		
stages and tasks of training	main points of the lesson plan	typesofsportsgames		
		basketball (n=26)	volleyball(n=21)	minifootball(n=22)
Stage I - formation of game skills	1. Trainingexercises	1.36±0.13	1.27±0.02	1.33±0.07
	2. Competitiveexercises	1.26±0.17	1.84±0.09**	1.88±0.09**
	3. Tacticalexercises	1.29±0.12	1.94±0.16**	1.73±0.07**
Stage II - development of sustainable game skills	1. Preparatory games	1.52±0.13	1.19±0.04	1.36±0.05
	2. Educational two-way games	1.94±0.12	1.28±0.04**	2.06±0.23
	3. Control games	1.98±0.21	2.12±0.19	1.19±0.04**
Stage III – Skill Stabilization Competitive games	1. Gameelements (incombination)	1.78±0.02	2.14±0.18	1.52±0.06**
	2. Elements oftechnics (standard)	2.08±0.19	1.62±0.06**	2.13±0.15
	3. Elements oftactics (standard)	1.76±0.03	1.41±0.04	2.07±0.12**

Note: * * – changes in the indicators obtained in the sports sections of volleyball and mini-football are significant compared to the results of the basketball section ($P \geq 0.05$)

The students of the 9th grade-mostly dominated by the favorable influence of classes in the sections of basketball and mini-football. A significant increase in the studied indicator was especially noticeable at the most critical training sessions of the second stage –in mini-football during the transition to preparatory games-by 41.9%; in volleyball and mini-football – during the transition to training two-way games, respectively, by 34.8 and 42.2%. The influence of classes in the volleyball section is clearly evident at the third stage: at this time, during training sessions on mastering the elements of the game in combination, the studied indicator is higher than in the basketball section by 36.8% (Table 4).



Table 4: The influence of the learning process of various types of sports games on changes in the volume of perception of visual information in students of the 9th grade (by stages of training)

The basic links of the “theory “ of planning training sessions – the general training period		The volume of perception of visual information, bits/seconds ($\bar{X} \pm m$)		
stages and tasks of training	main points of the lesson plan	kindsofsportsgames		
		basketball(n=26)	volleyball(n=21)	mini-football(n=22)
Stage I - formation of games skills	1. Training exercises	1.24±0.07	1.31±0.04	1.46±0.06 * *
	2. Competitive exercises	1.92±0.14	1.34±0.08 * *	1.55±0.04 **
	3. Tactical exercises	1.81±0.12	1.57±0.06	1.31±0.05 **
Stage II – developing sustainable game skills	1. Preparatory games	1.29±0.08	1.36±0.03	1.83±0.05 **
	2. Training two-sides games	1.35±0.07	1.82±0.12 **	1.92±0.13 **
	3. Control games	2.09±0.18	1.97±0.18	2.05±0.23
Stage III – stabilization of skills-competitive games	1. Game elements (in combination)	1.55±0.08	1.33±0.06	2.12±0.17 **
	2. Elements of techniques (standard)	1.62±0.15	2.08±0.27	1.26±0.06 **
	3. Elements of tactics (standard)	2.08±0.12	2.14±0.19	1.93±0.13

Note:** - changes in the indicators obtained in the sports sections of volleyball and mini - football are significant in comparison with the results of the basketball section ($P \geq 0.05$).

When comparing the age differences between the indicators of the volume of perception of visual information of students of the 8th and 9th grades, the following facts were revealed.

In the basketball section, students of the 8th grade, in comparison with the data of the 9th grade, there is a smoother, more regular increase in the curve of the studied indicator from the beginning of the first to the end of the third stage of training. (table 5, figure 1).

Table 5: Comparative assessment of age differences between the indicators of students in grades 8 and 9 according to changes in the volume of perception of visual information against the background of classes in various types of sports games

Basic links of the “theory” of planning training sessions - general training period		The volume of perception of visual information, bits/seconds ($\bar{X} \pm m$)					
stages and tasks of training	main points of the lesson plan	kindsofsportsgames					
		basketball		volleyball		mini-football	
		8th grade(n=26)	9th grade(n=22)	8th grade(n=21)	9th grade(n=20)	8th grade(n=22)	8th grade(n=19)
Stage I - formation of game skills	1. Training exercises	1.36±0.13	1.24±0.07	1.27±0.02	1.31±0.04	1.33±0.07	1.46±0.06
	2. Competitive exercises	1.26±0.17	1.92±0.04 *	1.84±0.09	1.34±0.08*	1.88±0.09	1.55±0.04*
	3. Tactical exercises	1.29±0.12	1.81±0.08 *	1.94±0.16	1.57±0.06 *	1.73±0.07	1.31±0.05 *
Stage II - developing sustainable game skills	1. Preparatory games	1.52±0.13	1.29±0.08	1.19±0.09	1.36±0.03	1.36±0.05	1.83±0.05 *
	2. Training two-sides games	1.94±0.12	1.35±0.07 *	1.28±0.04	1.99±0.12 *	2.06±0.23	1.92±0.02
	3. Control games	1.98±0.01	2.09±0.18	2.12±0.01	1.97±0.18	1.19±0.04	2.05±0.23 *
Stage III – stabilization of skills competitive games	1. Game elements (in combination)	1.78±0.02	1.55±0.08 *	2.14±0.18	1.33±0.06 *	1.52±0.06	2.12±0.17 *
	2. Elements of techniques (standard)	2.08±0.19	1.62±0.15	1.62±0.06	2.05±0.27	2.13±0.15	1.26±0.06*
	3. Elements of tactics (standard)	1.76±0.03	2.68±0.12 *	1.21±0.04	2.11±0.19 *	2.07±0.12	1.93±0.13

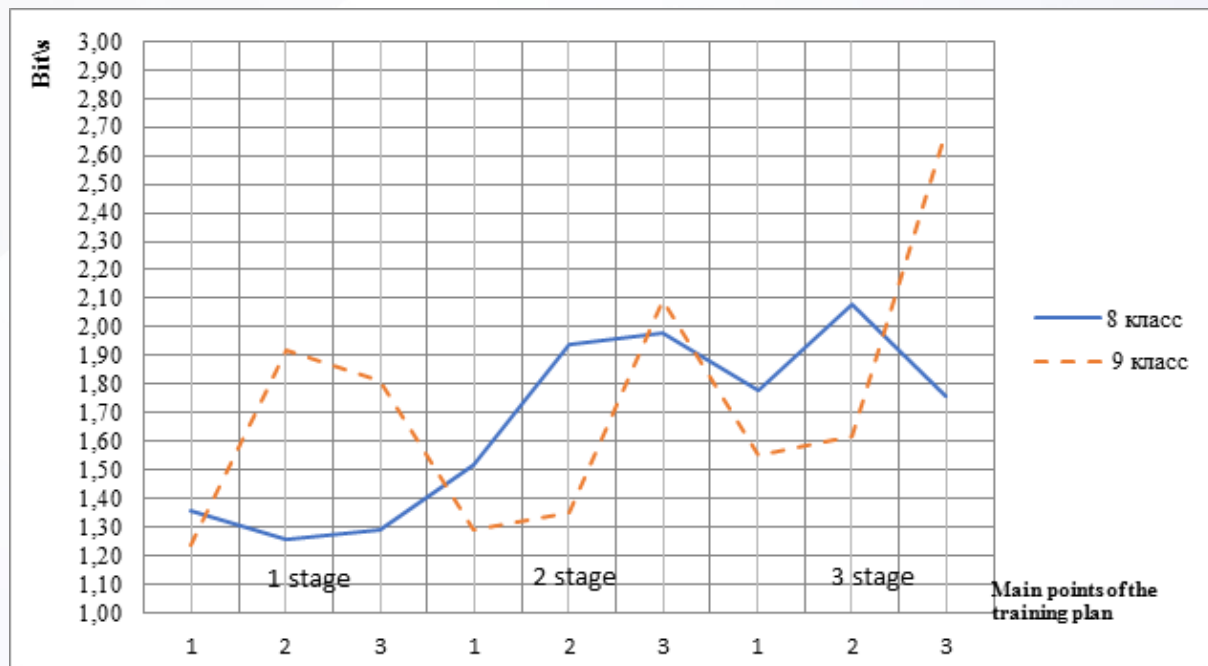
Note: * - Changes in the indicators of students of the 9th grade are significant compared to those of students



in the 8th grade ($P \geq 0.05$)

However, the students of the 9th grade, although the curve of perception of visual information was subject to significant fluctuations, but still, here, often, the indicators were higher than those of the 8th grade. For example, at the first stage of training, at the most important training sessions of the first stage, that is, when mastering competitive exercises, the indicators of the 9th grade were higher than those of the 8th grade by 52.4% ; when mastering tactical exercises - by 40.3% ; at the third stage - when mastering elements of standard tactics, the indicators of the 9th graders were higher than those of the 8th graders by 52.3%. The rest of the time, the above advantages in the performance of 9th graders were hardly noticeable (table, Figure 1).

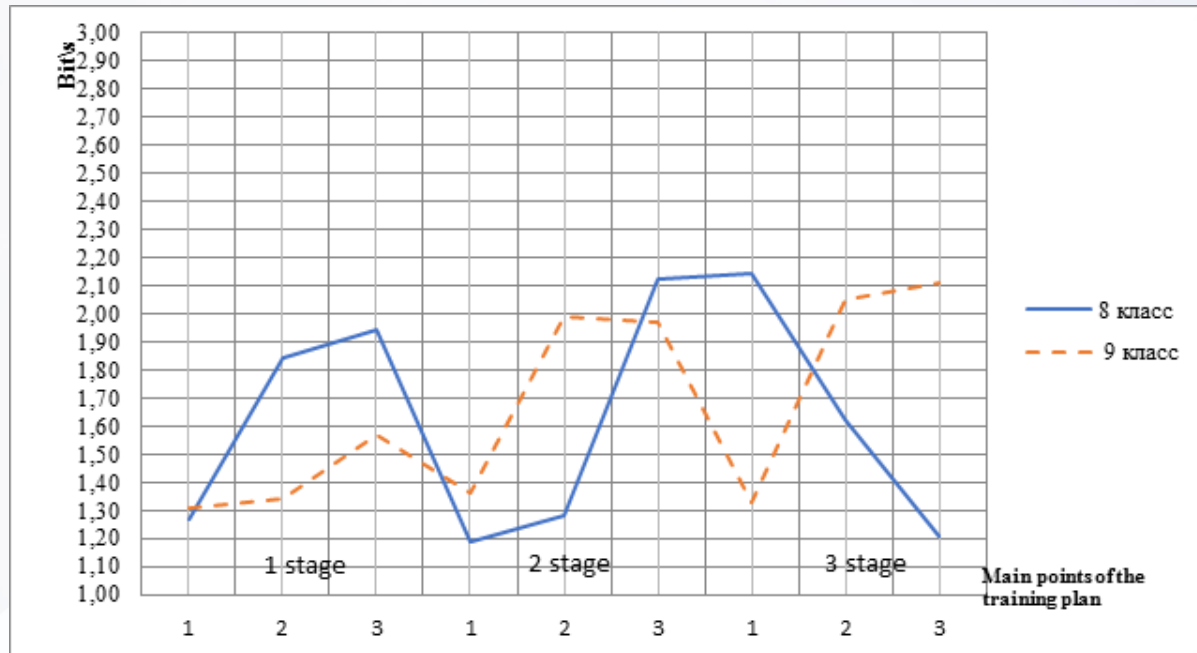
Figure 1. - Changes in the volume of visual information perception in students of grades 8 and 9 at different stages of the general preparatory period of training in the basketball sports section (Table 5)



In the volleyball section, students of the 8th grade, compared to the indicators of the 9th grade, had more sharp fluctuations in the studied indicator. This was especially true against the background of training in the first and second stages of training, but with a significant drop in his level by the end of the third stage. Students of the 9th grade, despite the same fluctuations, nevertheless, there is a significant increase in the perception index: at the second stage - when switching to educational two-way games, the studied indicator was higher than in the 8th grade by 55.4% ; at the third stage - when mastering the elements of standard tactics of the game - by 74.4% . The rest of the time, the advantage in the performance of the 9th graders was hardly noticeable (Table 5, Figure 2).

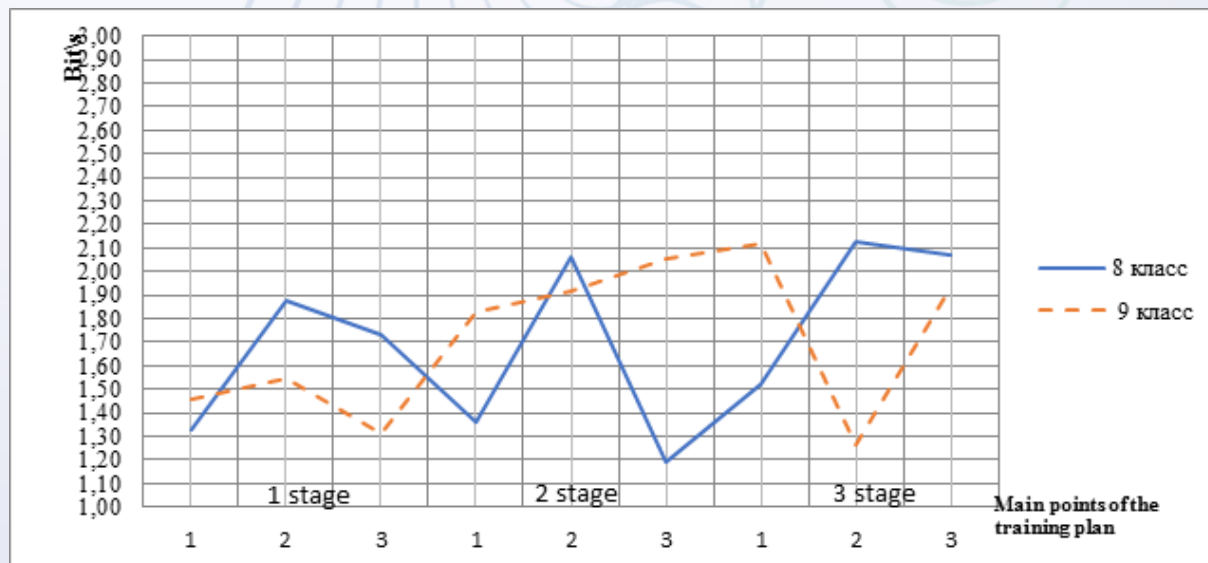


Figure 2. - Changes in the volume of visual information perception in students of grades 8 and 9 at different stages of the general preparatory period of training in the volleyball sports section (Table 5)



In the mini-football section, ambiguous fluctuations in the visual information perception curve were obtained. But in both classes, there is a tendency to increase the studied indicator by the end of the third stage of training, that is, against the background of studying the tactical features of this game. However, in this section, there were also moments when the performance of the 9th graders was higher than that of the 8th graders: for example, at the beginning of the second stage, when training transitions to preparatory games - by 34.5% ; for control games - by 72.2%; This advantage of the 9th graders was maintained at the third stage - when mastering the elements of the game in combination, their indicators were higher than in the 8th grade by 39.5% . At the same stage, the performance of the 9th grade was lower than that of the 8th grade, especially when studying the elements of the standard game technique - by 40.8% (Table 5, Figure 3).

Figure 3. - Changes in the volume of visual information perception in students of grades 8 and 9 at different stages of the general preparatory period of training in the mini-football sports section (Table 5)





Discussion of the results. When discussing the results of the study, first of all, it is necessary to dwell in more detail on the following facts:

1. It turned out that the indicator of the volume of perception of visual information in students of the studied groups, sensitively “reacts” to the peculiarities in changes in the content of the position of training sessions at each stage of training in the general preparatory period. It is quite clear that this phenomenon confirms: a clear definition of step-by-step perspective goals and objectives, well-thought-out and well-chosen positions in the planning of each training session, at each stage of training, contribute to the gradual “accumulation of sustainable experience” in the development of positive visual emotional reactions and a kind of “experience” in the activation of voluntary visual attention in novice players [8, 9, 10,11].

2. Among the students of the 8th grade, at the most critical stages of learning the skills of the game, a stable volume of perception of visual information was maintained during the training sessions in the basketball section. A significant positive impact of volleyball and mini –football classes was also reflected in the first stages of mastering the competitive and tactical exercises of these games. Consequently, at this age, the interest in mastering the “ball school” can be equally manifested in different types of sports games[5,6].

Among the students of the 9th grade, the dynamics of changes in the studied indicator were significantly positively influenced by the positions of the mini-football lesson plan. This may be due to the fact that by the age of 16, a characteristic “surge of increase” in overall endurance begins, on the basis of which the adaptation to long running loads improves [5,6].

3. Even in such a small age range, that is, between the ages of 15-year-old students of the 8th and 16-year - old students of the 9th grade, there were significant differences in changes in the volume of visual information. Therefore, it is necessary to take into account that in adolescence, novice players may perceive the methods of teaching basketball, volleyball or football skills in different ways. Therefore, the neutralization of seemingly invisible differences in the “inclinations”, “cravings” for the development of a particular game, among schoolchildren and adolescents, will largely depend, first of all, on the methods of continuous, complex development of both basic physical qualities and “game” abilities [3,4,5,6].

Conclusions

I. A comparative assessment of the impact of step-by-step training sessions on the state of perception of visual information revealed the following facts.

In students of the 8th grade, significant measures of increasing the volume of visual perception were noted in the course of training in the volleyball and mini-football sections: when mastering competitive and tactical exercises; when switching to educational two-way and control games; when mastering elements of standard techniques and tactics of the game.

In students of the 9th grade-in the basketball and volleyball sections, significant measures of increasing the volume of visual information perception were noted during the training sessions of the second and third stages: when mastering the main competitive and tactical exercises; when switching training sessions to educational two-way games, to control games; when mastering the elements of standard tactics of the game.

II. When assessing the features of the influence on the dynamics of perception of visual information of a particular type of sports game, the following facts were noticeably revealed.

In the 8th grade students, the optimal influence of classes in the basketball section prevailed, especially at the stages of developing stable playing skills and stabilizing these skills. The significant impact of classes in the volleyball and mini-football sections was noticeable only at the first stage of training, when mastering the main competitive and tactical exercises.

In students of the 9th grade-the favorable influence of mini-football classes prevails. This is especially noticeable at the most critical stages of the second stage of training-when switching to preparatory and training two-way games.

III. When comparing the age differences between the indicators (the volume of perception of visual information) of students of the 8th and 9th grades, the following facts were revealed.

The students of the 9th grade had a higher visual perception index than the students of the 8th grade in the



most important stages of training in the sections of basketball, volleyball and mini - football. This increase was more pronounced in the first stage of training - when mastering competitive and tactical exercises; in the third stage - when mastering the standard tactics of the game and the elements of the game in combination.

Literature

- 1.Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. -М.: Физкультура и спорт,1984. -151 с.
- 2.Холодов Ж.К.Теория и методика физического воспитания и спорта:учеб.пособие для студ.высш. учеб.заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. -7 -е изд.стер. -М.: Издательский центр «Академия», 2014. -480 с.
- 3.Теория и методика спортивных игр: учебник для студ.высш.учеб.заведений / Ю.Д.Железняк, Д.И.Нестеровский, В.А.Иванов и др./ под ред.Ю.Д.Железняк. -8-е изд.,перераб. – М.: Изд.центр «Академия», 2013. -464 с.
- 4.Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: учебник для институтов физической культуры. -М.: Физкультура и спорт,1991. -239 с.
- 5.Макаркина Л.П. Школа мяча // Физическая культура в школе. – 2002. -№2. -С. 12-17.
- 6.Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И.Нестеровский. -3- изд. М.: Изд.центр. «Академия», 2007. -336 с.
- 7.Телеугалиев Ю.Г.,Унтаев Х.К., Кулбаев А.Т. Влияние занятий в секции спортивных игр на динамику восприятия зрительной информации учащихся 6-9 классов //Теория и методика физической культуры,КазАСТ. -2017. -№2. -С.11-16.
- 8.Симонов П.В., Иванов И.С., Валуева М.Н. Экспериментальное исследование положительных эмоциональных реакции человека // Журнал высшей нервной деятельности. -1968. -Т.18. -С.932-934.
9. Свиргунец Е.М. Пути повышения произвольного внимания студентов средствами физической культуры и спорта: Авторф.дисс. на соиск.учен. степ. канд.пед.наук. -Киев, 1981.
- 10.Телеугалиев Ю.Г. К исследованию электровозбудимости зрительного анализатора в связи с умственно-трудовой деятельности учащихся // Ученые записки НИИ педагогических наук Мин-ва просвещения КазССР. -Алма-Ата: НИИПН, 1969. -Вып.2. -С.67-77.
- 11.Телеугалиев Ю.Г., Зима А.Г. О состоянии зрительного анализатора в динамике учебного в разные периоды года // Материалы IV конф.физиологов Средней Азии и Казахстана. -Алма-ата, 1969. -Т.1. -С.323 -325.



4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ
4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



BÖLÜM 5

BÖLGESEL AMATÖR LIGINDE OYNAYAN FUTBOLCULARIN COVID-19 VİRÜSİNE YAKALANMADA BİREYSEL VE SOSYALLEŞME KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Oğuzhan ARSLAN¹

Bekir ÇAR²

Nihan SU³

1 0000-0003-2214-389X

2 0000-0001-7422-9543

3 0000-0002-3020-6208





ÖZ

Giriş: Dinamik bir yapıya sahip olan spor kavramı Dünyayı etkisi altına alan pandemiden olumsuz etkilenmiştir. Bu durumdan etkilenen spor branşlarından biri de futbol olmuştur. Hem ekonomik boyutu hem de Dünya üzerinde popülerliği olan futbol branşında müsabakalar birkaç ülke dışında ertelenmiştir. Bu durumda futbolcularda bu hastalığa yakalanma kaygısı oluşturmuştur.

Amaç: Araştırmanın amacı, bölgesel amatör liginde oynayan futbolcuların yeni tip koronavirüse yakalanmada bireysel ve sosyalleşme kaygılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmaya İç Anadolu ve Ege Bölgesinde mücadele eden Bölgesel Lig Takımlarında lisanslı olarak oynayan 467 erkek futbolcu katılmıştır. Veri toplama araçları olarak “Kişisel Bilgi Formu” ve Tekkurşun-Demir, Cicioğlu ve İlhan (2020) tarafından geliştirilen “Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid - 19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği” kullanılmıştır. Veriler internet ortamında oluşturulan online anket aracılığıyla ve gönüllü olarak toplanmıştır. Araştırmaya katılan amatör erkek futbolculardan elde edilen verilerin analizinde T-Testi ve Tukey Duncan çoklu karşılaştırma testleri kullanılmıştır.

Bulgular ve Sonuç: Araştırma sonucunda amatör erkek futbolcuların yaş değişkenleri ile bireysel kaygı alt boyutu arasında, eğitim durumu değişkeni ile de hem bireysel hem de sosyalleşme kaygısı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Antrenman sıklığı, aktif spor yılı, oynadıkları bölge ligleri ve oynadıkları mevkilere bakıldığında ise hem bireysel kaygı hem de sosyalleşme kaygısı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Sonuç olarak araştırmada amatör futbolcuların Covid-19’ a yakalanma kaygı düzeylerinin yaşa ve eğitim durumlarına bağlı olarak değiştiği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler; Yeni Tip Koronavirüs, Kaygı, Amatör Futbolcular, Futbol

Examination Of Individual And Socialization Anxiety Levels Of Players Playing In The Regional Amateur League In Contracting The Covid-19 Virus

Abstract

Introduction: The concept of sports, which has a dynamic structure, was negatively affected by the pandemic that affected the world. One of the sports industries affected by this situation has been football. In the football industry, which has both economic size and popularity around the world, competitions have been postponed outside of several countries. In this case, it has caused anxiety in football players to develop this disease.

Purpose: The aim of the research is to examine the individual and socialization concerns of football players playing in the regional amateur league in catching the new type of coronavirus according to various variables.

Method: The study involved 467 male footballers who played for Regional League teams in central Anatolia and the Aegean region. “Personal Data Form” and “athletes ‘ Anxiety Scale of catching a new type of coronavirus (Covid-19)” developed by Tekkurşun - Demir, Cicioğlu and İlhan (2020) were used as data collection tools. Data was collected through an online survey created on the internet and voluntarily. The T-test and Tukey Duncan multiple comparison tests were used in the analysis of data from amateur male footballers participating in the study.

Findings and Conclusion: As a result of the research, a statistically significant difference was found between the age variables of amateur male football players and the individual anxiety sub-dimension, as well as between the educational status variable and both the individual and social anxiety sub-dimension ($p < 0.05$). Looking at the frequency of training, year of active sports, regional leagues in which they play, and the positions in which they play, no statistically significant differences were found between both individual anxiety and socialization anxiety sub-dimensions ($p > 0.05$). As a result, the study concluded that amateur football players’ anxiety levels of Covid-19 vary depending on their age and educational status.

Key Words: New Type Of Coronavirus, Anxiety, Amateur Footballers, Soccer



GİRİŞ

İlk olarak Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan ve dünyada hızlı bir şekilde yayılan COVID-19 virüsü insanlık için büyük bir tehdit oluşturmaktadır. Koronavirüs hiçbir sınıf ayrımı yapmadan taraf gözetmeksizin can taşıyan herkesi hedef alan bir özelliğe sahiptir. Dünya Sağlık Örgütü de (WHO) yapmış olduğu toplantıda dünyanın ciddi bir problemle karşı karşıya olduğunu belirtmiş ve salgını, pandemi olarak ilan etmiştir (WHO, 2020c). Bu karar tüm dünyada küresel çapta endişe ve korku yaratmıştır. Bu nedenle tüm dünyada devletler tarafından günlük hayatı etkileyen sokağa çıkma yasağı da dahil olmak üzere kısıtlayıcı önlemler alınmış ve birçok organizasyon iptal edilmiştir. (Hellewell ve ark. 2020). Toplumsal yaşantımızın organik bir parçası haline gelmiş olan spor kurumu da şimdilerde etkisi tüm dünyayı saran covid-19 virüsünün etkisi altına girmiştir. (Türkmen ve Özşarı, 2020). Sporcular risk taşımaları bile pandemi sebebiyle olumsuz etkilenebilecekleri bilinmektedir. Sporcular bakımından COVID-19, yalnızca kişisel performanslarını artırmak ve karşılıklı rekabet açısından programların ertelenmesine sebep olmakla beraber çeşitli sağlık sorunlarında sebebi olabilmektedir (Chen vd., 2020; Zheng, Ma, Zhang ve Xie, 2020).

Bu durumdan etkilenen spor branşlarından biri de futbol olmuştur. Hem ekonomik boyutu hem de Dünya üzerinde popülerliği olan futbol branşında müsabakalar birkaç ülke dışında ertelenmiştir. Ülkemizde de pandeminin başlaması ile ertelenen futbol müsabakaları pandeminin hızının yavaşlaması üzerine Türkiye Futbol Federasyonu tarafından futbol müsabakalarının kademeli olarak başlatılması kararı alınmıştır (TFF, 2020b, Çifçi, F , Demir, A, 2020). Fakat bu karar sadece profesyonel ligler için alınmış amatör ligleri kapsamamıştır. Futbol, fiziksel temas gerektiren bir spor dalıdır ve futbolcular, günlük antrenman ve müsabakalarda takım arkadaşları ve rakip takım oyuncuları ile yakın temas halinde bulunmaktadır (Corsini ve ark. 2020). Bu durum futbolcuların koronavirüse yakalanma riskini artırmakta hatta bundan teknik heyet ve kulüp çalışanlarını da etkilenmektedir. Öyle ki hem oynatılan hem de ertelenen futbol liglerindeki oyuncular bu durumu kaygı ile karşılamakta bunun sonucunda da psikolojik durumlar oluşabilmektedir.

Kaygı, kişinin sebebini bilmediği, ama tehlikeli ve tehdit edici olarak kabul ettiği olaylar karşısında duyduğu huzursuzluk ve bir tür korku hissi olarak tanımlanmaktadır (Başaran, 2008). Sporcuların sergileyecekleri performansları, içinde buldukları psikolojik durumları ve maruz kaldıkları kaygı seviyeleri ile ilişkilidir (Karabulut ve ark, 2013). COVID-19 salgınının sürecinde yaşanan kaygı ve stres göz önüne alındığında, futbolcuların kaygı ve dolayısıyla da performans düzeyleri de olumsuz yönde etkileyebilecektir. Ülkemizde başlatılan profesyonel futbol liglerinde covid -19 salgınının artması, bölgesel amatör liglerin başlama tarihinin tekrar ertelenmesi, yerel amatör liglerinin hiç oynatılmaması bu hastalıktan dolayı duyulan kaygıyı artırmış olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmanın Amacı: Bu çalışmanın amacı Bölgesel Amatör liglerde oynayan futbolcuların yeni tip koronavirüse yakalanmada bireysel ve sosyalleşme kaygı düzeylerinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, Bölgesel Amatör Futbolcularına "Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid - 19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği (SYTKYKÖ)" kullanılmıştır. Bu ölçek ile futbolcuların bireysel ve sosyalleşme kaygı düzeyleri araştırılmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmaya, İç Anadolu ve Ege Bölgesinde mücadele eden Bölgesel Amatör Futbol Kulüplerinde oynayan 467 futbolcu katılmıştır. Katılımcıların yaşları 15 ile 35 arasında değişmektedir. Katılımcılar "kolayda örnekleme yöntemi" kullanılarak araştırmaya alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Tekkurşun-Demir, Cicioğlu ve İlhan (2020) tarafından geliştirilen Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid - 19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği (SYTKYKÖ) kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından yapılan güvenilirlik analizi sonucunda ölçeğin tamamına α güvenilirlik katsayısı 0.92 olarak tespit edilmiştir. 2 alt boyuttan oluşan ölçek toplamda 16 maddedir. Buna göre Tekkurşun-Demir, Cicioğlu ve İlhan (2020) tarafından geliştirilen Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid - 19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği; bireysel kaygı (BK) faktörü 11 maddeden ve sosyalleşme kaygısı (SK) faktörü 5 maddeden oluşmaktadır. SYTKYKÖ



beşli likert tipindedir. Maddeler “Kesinlikle Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum”, “Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde sıralanmış; 1, 2, 3, 4 ve 5 şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçekte yalnızca 2. madde olumsuz ifade içermektedir. İlk 11 maddeden oluşan Bireysel Kaygı faktöründen alınabilecek en düşük puan 11 olup, en yüksek puan 55’tir. Son 5 maddeden oluşan Sosyalleşme Kaygısı faktöründen alınabilecek en düşük puan 5 olup, en yüksek puan 25’tir. Ölçeğin her bir alt boyutlarına ilişkin maddelerin güvenilirlikleri yüksektir (α : 0.87 – 0.91 değerleri arasında). Ölçeğin tamamının α güvenilirlik katsayısı 0.92’ dir. Yapılan geçerlik çalışmasında belirlenen

2 alt boyutun, tüm varyansın % 80’ ini açıkladığı tespit edilmiştir (Tekkurşun-Demir, Cicioğlu ve İlhan, 2020). Araştırmacı tarafından yapılan güvenilirlik analizi sonucunda ölçeğin tamamının α güvenilirlik katsayısı 0.90 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin normallik durumlarının incelenmesinde Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiği için ($P<0,05$) parametrik analiz yapılmıştır. İkili grup karşılaştırmalarında Bağımsız gruplarda T Testi, ikiden fazla grup karşılaştırması için Anova, farklılık olması durumunda farklılığın yönünü tespit edebilmek için de Tukey Duncan çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya İç Anadolu ve Ege Bölgesinde Bölgesel Amatör Liglerde lisanslı olarak oynayan 467 erkek futbolcu gönüllü olarak katılmıştır.

Tablo 1: Araştırma Grubunun Tanımlayıcı İstatistik Bilgilerin Dağılımı

Özellikler	Kategoriler	f	%
Yaş	15-19 arası	134	29
	20-24 arası	143	31
	25-29 arası	105	22
	30-35 arası	85	18
Eğitim Durumu	Lise	254	54
	Ön Lisans	70	15
	Lisans	143	31
Antrenman Sıklığı	Haftada 1-2	188	40
	Haftada 3-4	177	38
	Haftada 5 ve üzeri	102	22
Oynadığı Bölge	İç Anadolu	240	51
	Ege	227	49
Spor Yılı	6 -10 Yıl	218	47
	11-15 Yıl	79	17
	16 Yıl ve Üzeri	55	12



Oynadığı Mevki	Kaleci	44	10
	Defans	156	33
	Orta Saha	155	33
	Forvet	112	24
Toplam		467	100.0

Tablo 1' de çalışmaya katılan araştırma grubunun kişisel bilgi dağılımı bulunmaktadır. Verilere göre, örneklem grubunun yaş değişkenine göre 20-24 yaş aralığı %31 oranı ile en fazla, 30 - 35 yaş aralığı ise %18 oranı ile en az oranda katılım yaptığı görülmektedir. Çalışmaya katılan erkek futbolcuların % 54' ünün lise mezunu olduğu, %15' inin önlisans,%31' inin ise lisans mezunu olduğu görülmüştür. Çalışma grubunun % 40' ının haftada 1-2,

%38' inin haftada 2-3 ve %22' sinin haftada 5 ve üzeri antrenman yaptığı görülmektedir. Çalışma grubuna katılan bölgesel amatör futbolcuların %51' i İç Anadolu Bölgesinde, %49' unun Ege Bölgesinde oynadığı görülmektedir. Katılımcıların % 25' inin 1-5 yıl, %47' sinin 6-

10 yıl ve %17' sinin 11-15 yıl, %12' inin ise 16 Yıl ve üzeri aktif sporcu olduğu görülmektedir. Ayrıca katılımcıların % 10' unun kaleci, %33 ' ünün defans, %33' ünün orta saha ve %24' ünün forvet mevkisinde oynadığı görülmektedir.

Tablo 2: Yaş değişkenine göre Covid-19 a yakalanmada bireysel ve sosyalleşme kaygısı alt boyutlarının puanları

Alt boyutlar	yaş	N	ORT	SS	F	P	Fark
BK	15 - 19 (1)	134	34,7	8,8	4,546	0,004	1-4>3
	20-24 (2)	143	34,1	10,0			
	25-29 (3)	105	31,1	9,3			
	30-35 (4)	85	35,9	10,7			
SK	15 - 19 (1)	134	13,2	3,8	2,133	0,095	
	20-24 (2)	143	13,3	4,6			
	25-29 (3)	105	12,3	4,9			
	30-35 (4)	85	13,9	5,2			

Tablo 2' ye göre yaş değişkeni ile bireysel kaygı alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir($p<0,05$). 30-35 yaş grubu bireysel kaygı puan ortalamasının en yüksek ve 25-29 yaş grubu bireysel kaygı puan ortalamasının ise en düşük olduğu görülmektedir. yaş değişkenine göre sosyalleşme kaygısı alt boyutları puanlarına bakıldığında ise aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir($p>0,05$).

Bu farklılığın nedeni yaşı büyük olan sporcuların tek geçim kaynağının futbolculuk olması ve bu yüzden hastalığa yakalandıklarında maddi ve manevi sıkıntı yaşayacak olmaları, zaten uzun bir süre uzak kaldıkları mesleklerinden daha da uzaklaşacak olmaları ve tecrübeleri dolayısıyla olaylara farklı bir bakış açısıyla bakmaları gibi sebeplere bağlanabilir.



Tablo 3: Eğitim durumu değişkenine göre Covid-19' a yakalanmada bireysel ve sosyalleşme kaygısı alt boyutlarının puanları

Alt boyutlar	Eğitim durumu	N	ORT	S.S	F	p	fark
BK	LİSE (1)	254	32,4	9,8	7,552	0,001	3>1
	ÖNLİSANS (2)	70	35,1	7,9			
	LİSANS (3)	143	36,1	10,0			
SK	LİSE (1)	254	12,6	4,3	4,706	0,009	3>1
	ÖNLİSANS (2)	70	13,5	4,5			
	LİSANS (3)	143	14,0	4,9			

Tablo 3'e göre eğitim durumu ile bireysel kaygı ve sosyalleşme kaygısı alt boyutu puanlarına bakıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. ($p<0,05$). Bireysel kaygı ve sosyalleşme kaygısı alt boyutuna bakıldığında lisans mezunlarının; lise ve ön lisans mezunlarından daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir.

Eğitim seviyesi yüksek olan kişilerin algı düzeylerinin, olaylara farkındalıklarının daha çok olması, eğitimle beraber bilinç düzeyinin artması, kurallara daha saygılı yaklaşımları ve pandemiye yönelik daha kontrollü yaklaşımları böyle bir sonucun çıkmasında etken olmuş olabilir.

Tablo 4: Antrenman sıklığı değişkenine göre Covid-19' a yakalanmada bireysel ve sosyalleşme kaygısı alt boyutlarının puanları

Alt boyutlar	Antrenman sıklığı	N	ort	ss	F	p
BK	HAFTADA 1-2	188	34,4	10,3	0,497	0,608
	HAFTADA 3-4	177	33,8	9,1		
	HAFTADA 5 VE ÜZERİ	102	33,2	9,8		
SK	HAFTADA 1-2	188	13,7	4,9	2,417	0,09
	HAFTADA 3-4	177	12,8	4,4		
	HAFTADA 5 VE ÜZERİ	102	12,7	4,3		

Tablo 4'e göre antrenman sıklığı değişkeni ile bireysel kaygı alt boyutu ve sosyalleşme kaygısı alt boyutu puanlarına bakıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın bulunmadığı tespit edilmiştir. ($p>0,05$). Haftada 1-2 antrenman yapan erkek futbolcuların hem bireysel kaygı hem de sosyalleşme kaygısı alt boyutunda en yüksek puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Covid-19 sebebi ile ertelenen amatör maçlar ve kapatılan spor tesisleri sporcuların antrenman olanaklarını kısıtlamıştır. Bunun sonucunda sporcuların hem dışarı da olsun hem de kapalı alanda olsun antrenman yapmaya endişe ile yaklaşımları ve bunun yanında liglerin oynatılıp oynatılmayacağına belirsizliği, tarihlerin sürekli değişmesi amatör futbolunun antrenman planlarının sürekli olarak değişmesine neden olmaktadır. Doğal olarak da futbolcuların antrenman çeşitliliği ve sıklığı değişebilmektedir. Çalışmamızda böyle bir sonucun çıkmasında bu sebeplerin etkili olmuş olabileceği düşünülmektedir.



Tablo 5: Oynadıkları Bölgeye göre Covid-19' a yakalanmada bireysel ve sosyalleşme kaygısı alt boyutlarının puanları

Alt Boyutlar	BÖLGE	N	ort	ss	t	p
BK	İç Anadolu	240	34,33	9,79	0,937	0,349
	Ege	227	33,48	9,69		
SK	İç Anadolu	240	13,35	4,50	1,013	0,312
	Ege	227	12,92	4,66		

Tablo 5'e bakıldığında İç Anadolu Bölgesi takımlarında oynayan Bölgesel Amatör futbolcuların ortalama kaygı değerlerinin Ege Bölgesinde oynayanlara göre biraz fazla olmasına rağmen futbolcuların oynadıkları bölgelere göre bireysel kaygı alt boyutu puanları ve sosyalleşme kaygısı alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Hangi bölge olursa olsun maçların ertelenmesi ve bu konudaki belirsizliğin sürmesi amatör futbolcularda ortak bir kaygı oluşturduğu için böyle bir sonuç çıktığı düşünülebilir.

Tablo 6: Oynamış olduğu mevki değişkenine göre Covid-19' a yakalanmada bireysel ve sosyalleşme kaygısı alt boyutlarının puanları

Alt boyutlar	Mevki	N	Mean	Std. Deviation	f	p
BK	KALECİ	44	35,5	9,4	1,163	0,324
	DEFANS	156	32,9	9,4		
	ORTASAHA	155	34,5	9,6		
	FORVET	112	34,0	10,5		
SK	KALECİ	44	13,7	4,9	1,821	0,143
	DEFANS	156	12,5	4,2		
	ORTASAHA	155	13,5	4,6		
	FORVET	112	13,3	4,8		

Tablo 6'ye göre oynamış olduğu mevki değişkeni ile bireysel kaygı ve sosyalleşme kaygısı alt boyutları puanlarına bakıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Futboldan pandemi nedeni ile uzak kalma ve bu hastalığa yakalanma düşüncesi sadece bireyleri değil tüm takımı kapsamaktadır. Profesyonel liglerde de gördüğümüz gibi birden fazla oyuncu bu hastalığa yakalanmakta ve takım arkadaşlarına da bulaştırma riski taşımaktadır. Covid-19 'a takımdaki herhangi bir oyuncu yakalanabilir bunda oyuncuların oynadıkları mevkielerin pek bir önemi yoktur. Çalışmamızda mevki değişkenine göre kaygı düzeylerinin anlamlı çıkmaması bu sebeplerle açıklanabilir.

Tablo 7: Erkek Amatör futbolcuların Covid-19' a yakalanmada bireysel ve sosyalleşme kaygısı alt boyutlarının puanları

Değişken	Frekans	Ortalama
Bireysel Kaygı	467	33,92
Sosyalleşme Kaygısı	467	13,14
Sporcuların Covid-19 Yakalanma Kaygısı	467	47,06

Tablo 7' e göre Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı ortalama puanlarının 47,06 ortalama puana sahip olduğu bulunmuştur.



Sonuç

Sonuç olarak araştırmada amatör futbolcuların Covid-19' a yakalanma kaygı düzeylerinin yaşa ve eğitim durumlarına bağlı olarak değiştiği sonucuna varılmıştır. Profesyonel liglerde olduğu gibi amatör ligler için de Covid-19 hastalığına karşı gerekli önlemler alınabilir.

Kaynakça

Başaran, M. H. (2008). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Chen, N., Zhou, M., Dong, X., Qu, J., Gong, F., Han, Y., et al. (2020). Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study. *The Lancet*, 395(10223), 507-513

Corsini, A., Bisciotti, G. N., Eirale, C., & Volpi, P. (2020). Football cannot restart soon during the COVID-19 emergency! A critical perspective from the Italian experience and a call for action. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2020-102306>

Çiftçi, F. ve Demir, A. (2020). Covid-19 Pandemisinde Türk profesyonel futbolcuların Covid- 19 korkusu ve kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 26-38.

Demir, G. T., Cicioğlu, H. İ., & İlhan, E. L. (2020). Anxiety of catching the Novel Coronavirus (Covid-19) Scale (ACNCS): Validity and reliability study. *Journal of Human Sciences*, 17(2), 458-468.

Hellewell, J., Abbott, S., Gimma, A., Bosse, N. I., Jarvis, C. I., ... van Zandvoort, K. (2020). Feasibility of controlling COVID-19 outbreaks by isolation of cases and contacts. *Lancet Global Health*, 8(4), 488-496. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(20\)30074-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(20)30074-7)

Karabulut, O., Atasoy, M., Kaya, K., & Karabulut, A. (2013). 13-15 Yaş Arası Erkek Futbolcuların Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Bakımından İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 243-253.

Türkmen, M., & Özsarı, A. (2020). Covid-19 salgını ve spor sektörüne etkileri. *International Journal of Sport Culture and Science*, 8(2). Doi: 10.14486/IntJSCS.2020.596.

TFF. (2020b). TFF Yönetim Kurulu Kararı. Retrwd from <https://www.tff.org/default.aspx?pageID=687&ftxtID=33276>

World Health Organization. Director-General's remarks at the media briefing on 2019- nCoV on 11 February 2020. <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-remarks-at-themedia-briefing-on-2019-ncov-on-11-february-2020> (Son Erişim: 9 Nisan 2020).

Zheng, Y.-Y., Ma, Y.-T., Zhang, J.-Y., ve Xie, X. (2020). COVID-19 and the cardiovascular system. *Nature Reviews Cardiology*, 17(5), 259-260.



4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ
4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



BÖLÜM 6

MÜSABAKA SIRASI VE SONRASI BESLENME

Çağla PINARLI¹

Rabia Melda ERDOĞAN²

1 İstanbul Gedik Üniversitesi, cagla.pnrl@gmail.com, ORCID
ID: 0000-0002-8733-8148

2 İstanbul Gedik Üniversitesi, dytmeldaerdogan@gmail.com,
ORCID ID: 0000-0003-2022-2404



ÖZ

Pek çok spor türünde, vücudun temel enerji kaynağı (kan şekerinden gelen glukoz ve kas glikojeni ile) karbonhidratlardır. Müsabaka süresi 45 dakikayı geçmediği takdirde, vücut bu durumla iyi baş edebilir ve müsabaka süresince beslenmeye aşırı bir gereksinim kalmaz. Özellikle 1 saati aşan müsabakalarda beslenme, sporcunun performansı ile doğrudan ve dolaylı olarak ilişkilidir. Müsabaka sırasında karbonhidrat ve karbonhidrat ile birlikte protein tüketiminin artmış performans ile ilişkisini gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Müsabaka sırası ter ile sıvı kaybı da oldukça sık görülmektedir. Vücut ağırlığının %2'sinden fazlasının terle kaybedilmesi, aerobik performansta görülen bozukluklarla ilişkilidir. Terlemeyle birlikte kaybedilen elektrolitler (özellikle sodyum) kramplara sebep olabileceğinden, başarılı performans için müsabaka sırasında yerine konulması oldukça önemlidir. Diğer bir taraftan müsabaka sonrası kas glikojen sentezini maksimize etmek, amino asit kinetiğindeki akut değişiklikler üzerinde pozitif uyarım sağlamak, net protein balansını iyileştirmek ve genel olarak adaptasyonu sağlamak temel hedeflerdir. Müsabaka sonrası 'iyileşme' olarak adlandırılan bu dönemde, beslenmeye bir an önce başlanması oldukça önemlidir. Müsabaka sonrası karbonhidrat ve protein ağırlıktaki öğünler, toparlanma için büyük önem taşır. Proteinlerin esansiyel aminoasitler içermesi protein sentezini uyarmada etkilidir. Müsabaka sonrası terleme hemen durmadığı için ve müsabaka sırasında kaybedilen sıvının geri alınabilmesi için elektrolitler içeren sıvı tüketimi desteklenmelidir. Bu çalışmanın amacı, güncel verilerle sporcularda müsabaka sırası ve sonrası makrobesin öğeleri ve sıvı alımının literatür bilgileri ışığında incelenmesidir.

Anahtar kelimeler: Sporcu beslenmesi, müsabaka sırası beslenme, müsabaka sonrası beslenme.

NUTRITION IN ATHLETES DURING AND AFTER THE COMPETITION

ABSTRACT

In many types of sports, the main energy source of the body (with glucose from blood sugar and muscle glycogen) is carbohydrates. If the competition time does not exceed 45 minutes, the body can cope well with this situation and there is no excessive need for nutrition during the competition. Nutrition is, directly and indirectly, related to the performance of the athlete, especially in competitions exceeding 1 hour. Studies are showing the relationship between carbohydrate consumption, as well as protein consumption during the competition, with increased performance. During the competition, fluid loss with sweat is also quite common. Losing more than 2% of body weight with sweat is associated with impairments in aerobic performance. Since electrolytes (especially sodium) lost with sweating can cause cramps, it is very important to replace them during the competition for successful performance. On the other hand, the main goals are to maximize muscle glycogen synthesis after the competition, to provide positive stimulation on acute changes in amino acid kinetics, to improve net protein balance, and to achieve overall adaptation. In this period called "recovery" after the competition, it is very important to start feeding as soon as possible. Post-competition carbohydrate and protein-heavy meals are essential for recovery. Proteins containing essential amino acids are effective in stimulating protein synthesis. Since sweating does not stop immediately after the competition and to recover the fluid lost during the competition, the consumption of fluids containing electrolytes should be supported. This study aims to examine the macronutrients and fluid intake of athletes during and after the competition with current data in the light of literature information.

Keywords: Sport nutrition, nutrition during competition, nutrition after competition.



GİRİŞ

Genel literatür taraması sonuçlarına göre sporcuların egzersiz sonrası ve sonrası sıvı ve besin alımının desteklenmesi gerektiği belirtilmektedir. Yapılan çoğu çalışma yarış sporcuları üzerinde yapılmıştır ve sonuçlar elit sporcular için değerlendirilmiştir. Yarış sporcularının temel hedefi, yarışı kazanmak ve en iyi sonucu alabilmektir. Öte yandan eğlence için spor yapan kişilerde temel hedef genel performansı arttırmaktır. Bu sebeplerle elit sporcular için beslenme önerileri diğer kişilere göre farklılık gösterir (Rosenbloom, 2012: 63-69). Sporcularda makrobesin öğelerinin miktarının ve zamanlanması hesaplanabilmesi için, egzersiz-besin ögesi etkileşimi ve enerji sistemlerinin iyi bilinmesi gerekmektedir.

Egzersiz sırasında pek çok enerji sistemi kullanılmaktadır. Özellikle nonoksidatif (fosfojen ve glikolitik) ve aerobik (yağ ve karbonhidrat oksidasyonu) yollarının iyi bilinmesi gerekir. ATP ve fosfokreatin kasların kasılması için hızlı enerji kaynağıdır fakat 10 saniyeden daha uzun süre enerji veremez. Anaerobik glikolitik yolla, glikoz ve kas glikojen deposu kullanılarak, yüksek yoğunluktaki 10-180 saniye arası süren egzersizlerde enerji sağlanmaktadır. 2 dakika ve daha uzun süren egzersizler için ise temel yakıtlar oksidatif yollarla elde edilir. Kullanılan temel maddeler; kas ve karaciğer glikojeni, kas içi yağlar, adipoz doku trigliseridleri ve kas, kan, karaciğer ve bağırsaklardan gelen aminoasitlerdir. Egzersiz sırasında oksijenin daha elverişli olduğu durumlarda, vücut aerobik (oksidatif) yolları daha çok, anaerobik (fosfajen ve glikolitik) yolları daha az tercih eder. Egzersizin yoğunluğu, süresi, sıklığı, çeşidi, cinsiyet, bireyin egzersiz seviyesi, kullanılan enerji yollarını belirlerken, alınan besinler kadar önemlidir (Maughan ve Gleeson, 2004). Sporcuların iskelet kasları dikkat çekici bir şekilde yoğunlaşabilir. Bu sebeple çabuk mekanik yüklenme ve fonksiyonel adaptasyonlar görülür (Hawley ve diğerleri., 2011: 834-845). Enerji sistemleri, müsabaka sırasında en uygun yakıtı kullanmak üzere eğitilmelidir. Bu adaptasyonlarla birlikte, kas hücrelerine veya hücre zarına besin taşıyan transporterlarda hızlanma, metabolik yolları düzenleyen enzimlerde artış, kas içi enerji depolarında artış ve metabolizmanın ürettiği yan etkili ürünlerin toleransında artış görülecektir (Spriet, 2014: 87-96).

Karbonhidrat Tüketimi ve Önemi

Sporcu beslenmesinde karbonhidratların performans ve egzersiz adaptasyonu için büyük önemi bulunmaktadır. Vücudun karbonhidrat depoları sınırlıdır ve egzersizle hızlı bir şekilde kullanılır. Karbonhidratlar beyin ve merkezi sinir sistemi için temel enerji kaynağıdır. Kasların çalışması için de çok yönlü etkiye sahiptir (Spriet, 2014: 87-96). Kuvvetli kanıtlara göre, uzun süren aralıksız veya yüksek şiddetteki egzersizlerde yüksek karbonhidrat varlığının sağlanması oldukça önemlidir. Glikojen depolarının azalması yorgunluk, hızın düşmesi, bozulmuş konsantrasyon vb. ile ilişkilidir (Cole ve diğerleri., 2013: 265-269). Yakın zamanda yapılan araştırmalara göre glikojen, kasların egzersize adaptasyonunda direkt ve indirekt olarak etkilidir. Kas hücrelerindeki glikojenin yeri ve miktarı, fiziksel, metabolik ve hormonal ortamı değiştirmektedir (Philp, Hargreaves ve Baar, 2012: 1343-1351).

Protein Tüketimi ve Önemi

Egzersizde yeterli proteinin optimal zamanda sağlanması büyük önem taşır. Hızlı iyileşme için dokuları destekleme ve metabolik adaptasyonu arttırmak için protein tüketimi gerekmektedir. Yeni yapılan araştırma sonuçları egzersizde metabolik adaptasyonu maksimize etmek için protein tüketiminin zamanlanması için iyi yapılması gerektiğini göstermektedir (Phillips, 2012: 158-167). Yapılan bir çalışma sonucuna göre, dayanıklılık egzersizi sonrası protein alımı ile birlikte, kas protein sentezinde 24 saate varan artış olduğu gözlemlenmiştir. Egzersiz sonrası gün boyu yayılmış bir şekilde protein alımı bu sebeple önem taşımaktadır (Burd ve diğerleri., 2011: 568-573).

Yağ Tüketimi ve Önemi

Yağlar sağlıklı bir diyetin parçası olarak, enerji sağlamak, yağda çözünen vitaminlerin emilimi ve hücre membranı için büyük önem taşır. The Dietary Guidelines for Americans önerisine göre, günlük enerjinin %10'dan daha azı doymuş yağlardan gelebilir. Yağ tüketiminin genel olarak çok düşük olması, yağda çözünen vitaminler ve esansiyel yağ asitlerinin (özellikle omega 3) alımını da azaltacaktır. Sporcular için yağ tüketimi, genel halk için verilen önerilerle benzer olarak, kişiye uygun olarak (egzersiz seviyesi ve vücut kompozisyonuna göre) düzenlenmelidir (Rosenbloom ve Coleman, 2012).

Plazma içindeki serbest yağ asitleri, intramasküler trigliseridler ve adipoz doku, dayanıklılık egzersizleri süresince az da olsa yakıt sağlamaktadır. Genel olarak yüksek yağ tüketiminin egzersiz sırasında karbonhidrat



kullanılabilirliğini azalttığı görülmektedir (Burke, 2015: 33-49).

Egzersizde kasın kasılması ile oluşan metabolik ısı artışı,hipovolemi (azalmış plasma/kan hacmi), kardiovasküler kasılma, artmış glikojen kullanımı, bozulmuş metabolik ve santral sinir sistemi fonksiyonu, vücut ısısında büyük yükselişlere neden olmaktadır. Hipohidrasyon sonucu, su kaybı yanı sıra terle birlikte sodyum ve az miktarda potasyum, kalsiyum ve magnezyum kaybedilir. Homeostazi,optimal vücut fonksiyonu ve performans için sporcuların müsabaka öncesi,sırası ve sonrası yeterli sıvı tüketmesi büyük önem taşır (Exercise and Fluid Replacement, 2007).

Dehidrasyon ile vücut ağırlığını %2'si kadar sıvı kaybı, bilişsel ve aerobik egzersiz performansında bozukluklara sebep olabilmektedir.Vücut ağırlığının %6-%10'luk kaybı, ciddi dehidrasyon olarak değerlendirilmektedir (Exercise and Fluid Replacement, 2007). Hipertermi sonucu vücut ısısının 40 derece üzerine çıkması ile oluşan azalmış santral sinir sistemi fonksiyonu; kritik bozulmuş beyin dalgaları, bozulmuş motor-nöral faaliyet ve yorgunluk ile ilişkilidir (Kenefick ve Cheuvront, 2012: 137-142). Watson ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışma sonucuna göre, artmış ısı ile performansın %19 düştüğü görülmüştür (Cheuvront ve diğerleri, 2010: 1989-1995). Edwards ve arkadaşlarının araştırma sonuçlarına göre, sıcaklığa maruz kalınarak yapılan egzersizlerde dehidrasyonla birlikte bozulmuş performans görülebilir (Edwards ve diğerleri, 1972: 335-352). Hava koşulları ve performans karşılaştırıldığında, soğuğa maruz kalınarak yapılan egzersizlerle karşılaştırıldığında, sıcaklığın daha olumsuz etkilediği görülmüştür (Cheuvront ve diğerleri, 2005: 1972-1976; González-Alonso ve diğerleri, 2004: 331-342; Kenefick ve diğerleri, 2004: 565-570).

Müsabaka Sırasında Sıvı Tüketimi

Egzersizin cinsine, yoğunluğuna, ortam sıcaklığına ve diğer koşullara bağlı olarak egzersiz süresince terleme miktarı, saatte 0,3 – 2.4 L arası değişebilmektedir. Egzersiz sırasında sıvı tüketimi, terle kaybedilen sıvının yerine konulması için büyük önem taşımaktadır. Egzersiz öncesi ve sonrası vücut kütlesi ölçümü, idrarla atılan ve tüketilen sıvının ölçülmesi, terle kaybedilen sıvının yerine konulabilmesi için gerekli bir stratejidir (Exercise and Fluid Replacement, 2007; Kenefick ve Cheuvront, 2012: 137-142).

Sporcular için 0,4 – 0,8 Litre/saat sıvı tüketimi desteklenmelidir. Sporcuya göre bu miktar kişiselleştirilmelidir. CHO içeren sporcu içecekleri hem nütrient,hem sıvı sağlayacaktır. Sporcu içecekleri saatlik 30-60 gr CHO'ı her 15 dakikada,1-2 kap tüketme ile sağlamaktadır. Sporcu içecekleri %6-8 arası CHO içermelidir. Soğuk içeceklerin tüketilmesi, vücut sıcaklığının düşürülmesinde faydalı olup, performansı arttırabilir (Exercise and Fluid Replacement, 2007).

Terleme ile kaybedilen sıvıyı yerine koymak için aşırı sıvı tüketimi, hiponatremi (plazma sodyum seviyesinin 135 mmol/L'den az olması) ile sonuçlanabilir. Aşırı hidrasyon özellikle eğlence için spor yapan (rekreasyonel sporcularda) görülmektedir çünkü bu kişilerin müsabaka sporcularına göre terleme hızları daha düşüktür. Kadınlar daha küçük vücut ölçüsüne ve daha düşük terleme hızına sahip oldukları için, erkeklere kıyasla daha yüksek aşırı hidrasyon ve hiponatremi riski taşımaktadır. Hiponatremi; şişme, vücutta kilo artışı, bulantı, kusma, baş ağrısı, sayıklama – nöbet geçirme, bilinç kaybı, muhtemel ölüm gibi semptomlarla görülmektedir (Hew-Butler ve diğerleri, 2005: 303-320).

Egzersiz sırasında yüksek ter kaybı görüldüğünde, sodyum alımı desteklenmelidir. Yüksek terleme hızına sahip olanlar (>1,2 L/saat), uzun süreli egzersiz yapanlar (2 saat ve üzeri sodyum tüketmelidir (Shirreffs ve Sawka, 2001: 39-46). Terle kaybedilen sodyum yaklaşık 1gr/Litre'dir. Terle kaybedilen sodyum, kramplara sebep olabileceğinden performans için yerine konulmalıdır (Goulet, 2012: 132-136).

Yapılan araştırmalara göre Sodyum tüketimi, gönüllü olarak sıvı tüketimini arttırmaktadır. Bu sebeple müsabaka sırası içeceklere sodyum eklenmesi; içeceğin lezzetliliği arttırır ve su tüketimini arttırarak, vücut su dengesinin korunmasını sağlar. Orta derecedeki sodyum kayıplarında 460-690 mg/L sodyum yeterli olabileceken, daha yüksek sodyum kayıplarında saatte 1 gr tüketilebilir (Dunford ve Doyle, 2015).

Müsabaka Sonrası Sıvı Tüketimi

Pek çok sporcu, müsabakaları sıvı kaybı ile bitirmektedir. Bu noktada, kaybedilen sıvının ve sodyumun iyileşme döneminde tekrar alınması gerekmektedir. Egzersiz sonrası terleme ve idrar kaybı devam ettiğinden, final sıvı kaybından %125 - %150 daha çok sıvı tüketimine ihtiyaç vardır. (Örnek: her 1 kg vücut kütlesi kaybı için, 1,25-1,50 Litre sıvı tüketilmelidir)(Sports Dietitians Australia, 2008).



İyileşme döneminde aşırı alkol alımından, diüretik etkisi sebebiyle kaçınılmalıdır. Yapılan son çalışmalara göre, kafeinin diüretik etkisiyle ilgili abartılmış sonuçlar olduğu belirtilmiştir. 180 mg'dan az kafein tüketilebilir (Exercise and Fluid Replacement, 2007).

MÜSABAKA SIRASI BESLENME

Dayanıklılık Egzersizi Boyunca Glikoz Yönetimi

Widrick ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada 70 km koşu süresince sporculara, ilk olarak yüksek glikojen + karbonhidrat içeren içecek, ikinci olarak yüksek glikojen + karbonhidrat içermeyen içecek, üçüncü olarak düşük glikojen + karbonhidrat içeren içecek ve son düşük glikojen + karbonhidrat içermeyen içecek verilmiştir. Diğer durumlarla karşılaştırıldığında, son durumda belirgin bir şekilde güç düşüşü görülmüştür. Sonuç olarak dayanıklılık egzersizi süresince karbonhidrat tüketiminin performansı geliştirici etkisi bulunmaktadır (Widrick, 1993: 2998-3005).

Fielding ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada, yaklaşık 4 saat süren bir müsabakada bisikletçilere 2 farklı durum uygulanıyor: İlk olarak her 30 dk'da bir %5 CHO içeren içecek (200 ml suda 10.75 gr CHO), ikinci durumda her 60 dk'da bir yüksek doz CHO (86 gr) veriliyor. Sonuç olarak, her ikisinde de kan şekeri ve insülin aktivitesinin eşit sürdürüldüğü görülmüştür. FAKAT daha sık karbonhidrat tüketiminde performansın arttığı ve yorulma süresinin uzadığı görülmüştür (Fielding, 1985: 472-476).

Patterson ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada, futbol oyuncularına CHO içeren jel ve plasebo etkili jel verilmiştir. Sonuç olarak CHO içeren jel tüketen kişilerde daha yüksek kan şekeri ve artmış performans görülmüştür (Patterson ve Gray, 2007: 445-455).

Özetleyecek olursak, dayanıklılık egzersizi boyunca glikoz yönetimiyle ilgili yapılan 12 tane çalışmanın sonucu göstermektedir ki; dayanıklılık egzersizi boyunca CHO tüketimi, glikojeni korumak ve kan şekerini belirli bir seviyede tutmak ve performansı arttırmak için önemlidir (Kerksick ve diğerleri, 2007: 1-21).

Uzun Süren Egzersizlerde Karbonhidrat Oksidasyonunu Arttırmak İçin Yapılabilecekler

CHO oksidasyonunu arttırmak, kan şekerinin belirli bir seviyede korunması ve kas-karaciğer glikojen depolarının daha az kullanılmasını sağlamaktadır. Mix CHO tüketimi oksidasyonu arttırmaktadır. Bisiklet yarışçılarındaki yapılan araştırmaya göre; glikoz+sukroz tüketimi CHO oksidasyonunun %21 arttırmaktadır. Maltodekstrin+fruktoz kullanımı CHO oksidasyonunu %40 arttırmaktadır. glikoz+fruktoz kombine tüketilmesi %8'lik performans artışı ile sonuçlanmıştır. Fruktozun gastrointestinal problemlere yol açabileceği unutulmamalıdır (Kerksick ve diğerleri, 2007: 1-21).

Dayanıklılık Egzersizi Süresince Karbonhidratlara Protein veya Aminoasit Eklenmesi

Egzersiz süresince karbonhidratlara protein eklenmesinin hem performansı artırıyor, hem de iyileşmeyi kolaylaştırabileceği düşünülmektedir. Ivy ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada: 3 saat süren bisiklet egzersizi boyunca gruptaki kişilere farklı dönemlerde ilk olarak plasebo, 2. olarak %7,75 CHO içeceğine 3. olarak %7,75 CHO+ %1,94 protein içeren içecek verilir ve yorulma süreleri karşılaştırılmıştır. Protein eklenmesi sonucu yorulma süresinin uzadığı görülmüştür (Ivy ve diğerleri, 2003: 382-395).

Saunders ve arkadaşları tarafından bisiklet sürücüleri üzerinde yapılan bir çalışmada; 2 aşamalı bir müsabaka gerçekleştirilmiştir. İlk olarak %7,3 CHO içeceği, ikinci olarak %7,3 CHO + %1,8 protein içeren içecek egzersiz süresince ve sonrasında 15 dk'da bir tüketilmiştir. İlk aşamada CHO + PRO tüketenlerde %29 artmış performans, ikinci aşamada CHO+ PRO tüketenlerde %40 artmış performans görülmüştür. Egzersiz sonrası CHO+ PRO tüketenlerde, kas hasarını gösteren belirteçlerde %83 düşüş görülmüştür (Saunders, Kane ve Todd, 2004: 1233-1238).

Saunders ve arkadaşlarının 2007 yılında bisiklet sürenler üzerinde yapılan başka bir çalışmada, plasebo veya CHO+ protein içeren jel egzersiz boyunca verilmiştir. Sonuç olarak CHO+ protein içeren jelin, plaseboya kıyasla performansı %13 arttırdığı görülmüştür (Saunders, Luden ve Herrick, 2007: 678).

Direnç Egzersizi Süresince Karbonhidratlara Protein veya Aminoasit Eklenmesi

Baty ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen çalışmada, Ağır direnç egzersizi yapan 34 erkek üzerinde yapılan çalışmada (3 set * 8 tekrar), ilk gruba %6,2 CHO içeceği, ikinci gruba %6,2 CHO + %1,5 protein içeren



İçecek egzersiz öncesi, sırası ve sonrası verilmiştir. Sonuç olarak yapılan çalışmada performansta bir farklılık görülmemiştir. Fakat CHO+PRO tüketen kişilerde anabolik hormon olan insülinde artış, katabolik hormon olan kortizolda belirgin bir düşüş görülmüştür (Baty ve diğerleri, 2007: 321).

Bird ve arkadaşları tarafından, 60 dakika direnç egzersizi yapan 32 kişi üzerinde yapılan çalışmada, ilk gruba %6 CHO içeceği, ikinci gruba %6 CHO + 6 gr esansiyel amino asit içeren içecek, üçüncü gruba plasebo içeceği verilip serum kortizon seviyeleri karşılaştırılmıştır. %6 CHO tüketenlerde kortizon seviyesinde %11 artış, %6 CHO + 6 gr esansiyel amino asit içeren içecek tüketenlerde kortizon seviyesinde %7 artış ve plasebo tüketenlerde %105'lik kortizon seviye artışı gözlemlenmiştir (Bird, Tarpenning ve Marino, 2006: 367-375).

Beelen ve arkadaşları tarafından direnç egzersizi yapan kişiler üzerinde yapılan bir başka çalışmada, ilk gruba plasebo, ikinci gruba 0,15 gr/kg CHO+protein egzersiz başlamadan önce ve 120 dk'lık egzersiz boyunca her 15 dk'da bir verilmiştir. Sonuç: CHO+protein tüketiminde, protein yıkımının %8 azaldığı, protein sentezinin %49 arttığı gözlemlenmiştir (Beelen ve diğerleri, 2008: 70-77).

Egzersiz Sırasında Karbonhidrat Alımıyla İlgili Dikkat Edilmesi Gerekenler

-İçecekler ve sporcu ürünleri kolay bir şekilde karbonhidrat sağlamaktadır.

-Karbonhidratın sıklıkla tüketimi, beyin ve santral sinir sistemini uyarmakta ve sporcunun verimini arttırmaktadır.

-Sporcu ürünlerinin sıvıdan katıya doğru tüketilmesi daha faydalı olabilir (sıvılar- jeller -barlar).

-Yüksek karbonhidrat alımı artmış performans ile ilişkilidir fakat gastrointestinal problemlere neden olabilir.

-Çoklu taşınabilir karbonhidrat ürünlerinin sağlanması (glikoz: fruktoz karışımı) yüksek oksidasyon hızına neden olacaktır. Normal şartlarda glikozun absorbe olma hızı yaklaşık olarak dakikada 1 gr'dır.(SGLT1 transportörü ile).Glikozun fruktoz gibi başka taşıyıcıları kullanan bir karbonhidratla kombine edilmesi absorbe hızını dakikada 1,5 gr'a kadar çıkarır (fruktoz GLUT 5'i taşır) (Burke ve diğerleri, 2011: 17-27).

Tablo 1: Sporcular için egzersiz sırasında karbonhidrat tüketim rehberi (USADA, 2006)

Egzersiz Türü	Durum	Karbonhidrat Hedefi
Kısa Egzersiz Süresince	<45 dakika	Gerek yok
Sürekli Yüksek Yoğunluktaki Egzersiz Süresince	45-75 dakika	Küçük miktar, ağız çalkalama şeklinde
Dayanıklılık Egzersizleri Süresince	1-2,5 saat	30-60 gr/saat
Ultra dayanıklılık egzersizleri süresince	>2,5-3 saat	En fazla 90 gr/saat

Tablo 2: Müsabaka süresince tüketilebilecek karbonhidrat kaynakları (USADA, 2006)

Karbonhidrat Kaynakları
1 Lt sporcu içeceği
1.5 sporcu barı
3 mısır gevreği barı
2 sporcu jeli
3 küçük veya 2 büyük muz
95 gram jöleli şeker
1 adet reçelli sandviç (2 dilim ekmek+2 yemekkaşığı reçel)
*Her biri yaklaşık 60 gram CHO sağlarlar



MÜSABAKA SONRASI BESLENME

Kas glikojen sentezini maksimize etmek, amino asit kinetiğindeki akut değişiklikler üzerinde pozitif uyarım sağlamak, net protein balansını iyileştirmek, genel olarak adaptasyonu sağlamak müsabaka sonrası beslenmenin temel hedeflerindedir (Thomas, Erdman ve Burke, 2016: 501-528).

Kas Glikojen Sentezini Maksimize Etmek

Glikojenin yeniden sentezi saatte yaklaşık %5'lik gerçekleşmektedir. İlk 4-6 saat 1-1,2 gr/kg/saat CHO tüketimi glikojen depolarını maksimize etmek için önemlidir. Yapılan çalışmalara göre maksimal glikojen depolarına yeterli CHO ile 24 saatte ulaşılabileceğini göstermektedir (Thomas, Erdman ve Burke, 2016: 501-528).

Ivy ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada sporculara 1,5 gr/kg CHO, egzersizden 30 dk sonra ve 2 saat sonra olmak üzere verilmiştir. 30 dk sonra takviyeye başlanan kişilerde, 2 saat sonra takviyeye başlayanlara kıyasla daha hızlı bir şekilde kas glikojen sentezi görülmüştür (Ivy, 1998: 142-145).

Amino Asit Kinetiğindeki ve Protein Balansındaki Akut Değişiklikler

Egzersizlerin protein sentezini uyarmak dışında, protein yıkımına sebep olması da söz konusudur. Bu durum negatif protein balansı olarak adlandırılmaktadır. Egzersiz sonrası CHO ile kombine protein tüketimi, amino asitin kullanılabilirliğini ve protein sentezini arttırabilmektedir. Esansiyel aminoasitler bu noktada önem taşımaktadır. Pek çok araştırma sonucuna göre iyileşme döneminde Total 50-100 gr protein tüketiminin hızlandırıcı etkisi görülmüştür. CHO + proteinin 3-4 : 1 oranında egzersiz sonrası ilk 30 dk da tüketilmeye başlanabilir. Proteinin esansiyel aminoasitler içermesi de oldukça önemlidir (Kerksick ve diğerleri, 2007: 1-21). Egzersiz sonrası 20-40 gr protein içeren bir diyet, protein sentezini uyarıcı etkiye sahiptir (10-12 gram esansiyel aminoasit, 1-3 gram lösin ile). Sonuç olarak önerilen protein alımı 0,25-0,3 gr/kg veya 15-25 gram protein olarak ifade edilebilir (Fink ve Mikesky, 2018).

Müsabaka Sonrası Tüketilebilecek Karbonhidrat Kaynakları (USADA, 2006)

Karbonhidrat Kaynakları
Sporcu İçecekleri
Meyve suları
Muzlu sandviç
Taze meyveler
Tatlı muffinler
Kahvaltılık barlar
Sporcu barları

Müsabaka Sonrası Tüketilebilecek CHO+ Protein Kaynakları (34)

CHO+Protein Kaynakları
Meyve smoothie (az yağlı süt+muz+yoğurt)
Sıvı yemek supplementleri (örnek: Sustagen Sport)
Kahvaltılık gevrek + süt +meyve
Et/peynir/tavuk içeren sandviç
Peynirli makarna +ayran



Izgara tavuk+ pilav+ haşlama sebze
Balık+ salata+ haşlama patates

SONUÇ VE ÖNERİLER

Müsabaka sırası ve sonrası nütrient ve sıvı alımının, sporcunun genel sağlık durumu ve müsabakadaki performansı ile ilişkisi bulunmaktadır. 45 dakika ve üzeri süren egzersizlerde, sporcunun karbonhidrat/karbonhidrat+protein tüketmesi performansı iyileştirici etkiye sahiptir. Müsabaka sırasında sporcunun yeterli sıvı ve elektrolit alması sağlanmalıdır. Egzersiz sonrası boşalan depoları doldurmak ve iyileşme sürecini hızlandırmak için karbonhidrat ve protein içeren besinler tüketilmelidir. Egzersiz sonrası, egzersiz sırasında kaybedilen sıvı ve elektrolitlerin yerine konulması desteklenmelidir.

ETİK METNİ

Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazarlara aittir.

YAZIŞMA ADRESİ

Öğr. Gör. Çağla PINARLI, İstanbul Gedik Üniversitesi, İstanbul/Türkiye, ORCID ID: 0000-0002-8733-8148, cagla.pnrl@gmail.com

KAYNAKÇA

Baty, J. J., Hwang, H., Ding, Z., Bernard, J. R., Wang, B., Kwon, B. ve Ivy, J. L. (2007). The effect of a carbohydrate and protein supplement on resistance exercise performance, hormonal response, and muscle damage. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(2), 321. <https://doi.org/10.1519/r-21706.1>

Beelen, M., Koopman, R., Gijsen, A. P., Vandereydt, H., Kies, A. K., Kuipers, H., Saris, W. H. M. ve Van Loon, L. J. C. (2008). Protein coingestion stimulates muscle protein synthesis during resistance-type exercise. *American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism*, 295(1), E70-E77. <https://doi.org/10.1152/ajpendo.00774.2007>

Bird, S. P., Tarpenning, K. M. ve Marino, F. E. (2006). Effects of liquid carbohydrate/essential amino acid ingestion on acute hormonal response during a single bout of resistance exercise in untrained men. *Nutrition*, 22(4), 367-375. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2005.11.005>

Burd, N. A., West, D. W. D., Moore, D. R., Atherton, P. J., Staples, A. W., Prior, T., Tang, J. E., Rennie, M. J., Baker, S. K. ve Phillips, S. M. (2011). Enhanced amino acid sensitivity of myofibrillar protein synthesis persists for up to 24 h after resistance exercise in young men. *The Journal of Nutrition*, 141(4), 568-573. <https://doi.org/10.3945/jn.110.135038>

Burke, L. M. (2015). Re-examining high-fat diets for sports performance: did we call the 'nail in the coffin' too soon? *Sports Medicine*, 45(S1), 33-49. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0393-9>

Burke, L. M., Hawley, J. A., Wong, S. H. S. ve Jeukendrup, A. E. (2011). Carbohydrates for training and competition. *Journal of Sports Sciences*, 29(sup1), S17-S27. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.585473>

Cheuvront, S. N., Carter, R., III, Castellani, J. W. ve Sawka, M. N. (2005). Hypohydration impairs endurance exercise performance in temperate but not cold air. *Journal of Applied Physiology*, 99(5), 1972-1976. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00329.2005>

Cheuvront, S. N., Kenefick, R. W., Montain, S. J. ve Sawka, M. N. (2010). Mechanisms of aerobic performance impairment with heat stress and dehydration. *Journal of Applied Physiology*, 109(6), 1989-1995. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00367.2010>

Cole, M., Coleman, D., Hopker, J. & Wiles, J. (2013). Improved gross efficiency during long duration submaximal cycling following a short-term high carbohydrate diet. *International Journal of Sports Medicine*, 35(03), 265-269. <https://doi.org/10.1055/s-0033-1348254>



- Dunford, M. ve Doyle, J. (2015). *Nutrition for sport and exercise*. Stamford, CT: Cengage Learning.
- Edwards, R. H. T., Harris, R. C., Hultman, E., Kaijser, L., Koh, D. ve Nordesjö, L.-O. (1972). Effect of temperature on muscle energy metabolism and endurance during successive isometric contractions, sustained to fatigue, of the quadriceps muscle in man. *The Journal of Physiology*, 220(2), 335–352. <https://doi.org/10.1113/jphysiol.1972.sp009710>
- Exercise and fluid replacement. (2007). *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(2), 377–390. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31802ca597>
- Fielding, R. A., Costill, D. L., Fink, W. J., King, D. S., Hargreaves, M. ve Kovaleski, J. E. (1985). Effect of carbohydrate feeding frequencies and dosage on muscle glycogen use during exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 17(4), 472–476. <https://doi.org/10.1249/00005768-198508000-00012>
- Fink, H. ve Mikesky, A. (2018). *Practical applications in sports nutrition*. Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning.
- González-Alonso, J., Dalsgaard, M. K., Osada, T., Volianitis, S., Dawson, E. A., Yoshiga, C. C. ve Secher, N. H. (2004). Brain and central haemodynamics and oxygenation during maximal exercise in humans. *The Journal of Physiology*, 557(1), 331–342. <https://doi.org/10.1113/jphysiol.2004.060574>
- Goulet, E. D. (2012). Dehydration and endurance performance in competitive athletes. *Nutrition Reviews*, 70, S132–S136. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2012.00530.x>
- Hawley, J. A., Burke, L. M., Phillips, S. M. ve Spriet, L. L. (2011). Nutritional modulation of training-induced skeletal muscle adaptations. *Journal of Applied Physiology*, 110(3), 834–845. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00949.2010>
- Hew-Butler, T., Rosner, M. H., Fowkes-Godek, S., Dugas, J. P., Hoffman, M. D., Lewis, D. P., Maughan, R. J., Miller, K. C., Montain, S. J., Rehrer, N. J., Roberts, W. O., Rogers, I. R., Siegel, A. J., Stuempfle, K. J., Winger, J. M. ve Verbalis, J. G. (2015). Statement of the third international exercise-associated hyponatremia consensus development conference, Carlsbad, California, 2015. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 25(4), 303–320. <https://doi.org/10.1097/jsm.0000000000000221>
- Ivy, J. (1998). Glycogen resynthesis after exercise: effect of carbohydrate intake. *International Journal 37-of Sports Medicine*, 19(S 2), S142–S145. <https://doi.org/10.1055/s-2007-971981>
- Ivy, J. L., Res, P. T., Sprague, R. C. ve Widzer, M. O. (2003). Effect of a carbohydrate-protein supplement on endurance performance during exercise of varying intensity. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 13(3), 382–395. <https://doi.org/10.1123/ijnsnem.13.3.382>
- Kenefick, R. W. ve Cheuvront, S. N. (2012). Hydration for recreational sport and physical activity. *Nutrition Reviews*, 70, S137–S142. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2012.00523.x>
- Kenefick, RobertW., Mahood, NicholasV., Hazzard, MelissaP., Quinn, TimothyJ., Castellani ve JohnW. (2004). Hypohydration effects on thermoregulation during moderate exercise in the cold. *European Journal of Applied Physiology*, 92(4–5), 565–570. <https://doi.org/10.1007/s00421-004-1079-4>
- Kerksick, C. M., Arent, S., Schoenfeld, B. J., Stout, J. R., Campbell, B., Wilborn, C. D., Taylor, L., Kalman, D., Smith-Ryan, A. E., Kreider, R. B., Willoughby, D., Arciero, P. J., VanDusseldorp, T. A., Ormsbee, M. J., Wildman, R., Greenwood, M., Ziegenfuss, T. N., Aragon, A. A. ve Antonio, J. (2017). International society of sports nutrition position stand: nutrient timing. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(1), 1–21. <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0189-4>
- Maughan, R. ve Gleeson, M. (2004). *The biochemical basis of sports performance*. Oxford New York: Oxford University Press.
- Patterson, S. D. ve Gray, S. C. (2007). Carbohydrate-Gel Supplementation and Endurance Performance during Intermittent High-intensity shuttle running. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 17(5), 445–455. <https://doi.org/10.1123/ijnsnem.17.5.445>



Phillips, S. M. (2012). Dietary protein requirements and adaptive advantages in athletes. *British Journal of Nutrition*, 108(S2), S158–S167. <https://doi.org/10.1017/s0007114512002516>

Philp, A., Hargreaves, M. ve Baar, K. (2012). More than a store: regulatory roles for glycogen in skeletal muscle adaptation to exercise. *American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism*, 302(11), E1343–E1351. <https://doi.org/10.1152/ajpendo.00004.2012>

Rosenbloom, C. ve Coleman, E. (2012). *Sports nutrition: a practice manual for professionals*. Chicago, Ill: Academy of Nutrition and Dietetics.

Rosenbloom, C. (2012). Food and fluid guidelines before, during, and after exercise. *Nutrition Today*, 47(2), 63–69. <https://doi.org/10.1097/nt.0b013e31824c5cb8>

Saunders, M. J., Kane, M. D. ve Todd, M. K. (2004). Effects of a carbohydrate-protein beverage on cycling endurance and muscle damage. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(7), 1233–1238. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000132377.66177.9f>

Saunders, M. J., Luden, N. D. ve Herrick, J. E. (2007). Consumption of an oral carbohydrate-protein gel improves cycling endurance and prevents postexercise muscle damage. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(3), 678. <https://doi.org/10.1519/r-20506.1>

Shirreffs, S. M., ve Sawka, M. N. (2011). Fluid and electrolyte needs for training, competition, and recovery. *Journal of Sports Sciences*, 29(sup1), S39–S46. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.614269>

Sports Dietitians Australia, Fluids in Sport Fact Sheet, (2008). Erişim adresi: <https://www.sportsdietitians.com.au/wp-content/uploads/2015/04/Fluids-in-sport.pdf>

Spriet, L. L. (2014). New Insights into the interaction of carbohydrate and fat metabolism during exercise. *Sports Medicine*, 44(S1), 87–96.

Thomas, D. T., Erdman, K. A. ve Burke, L. M. (2016). Position of the academy of nutrition and dietetics, dietitians of canada, and the american college of sports medicine: nutrition and athletic performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), 501–528. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.12.006>

U.S. Anti Doping Agency (USADA), *TrueSport nutrition guide*, 2016.

Widrick, J. J., Costill, D. L., Fink, W. J., Hickey, M. S., McConell, G. K. ve Tanaka, H. (1993). Carbohydrate feedings and exercise performance: effect of initial muscle glycogen concentration. *Journal of Applied Physiology*, 74(6), 2998–3005. <https://doi.org/10.1152/jappl.1993.74.6.2998>



4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



BÖLÜM 7

BASKIN GÖZ VE EL ARASINDAKİ İLİŞKİNİN HEDEF SPORLARINDA PERFORMANSA ETKİSİ: SİSTEMATİK DERLEME

İlkay Koç¹

Eda Aslan²

Seda Nur Çimen³

H.Ahmet Pekel⁴

1 Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 0000-0002-6302-2923

2 Yeditepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Fizyoterapisi Bölümü, 0000-0002-7210-5587

3 Sarıyer Belediyespor Kulübü Kadın Voleybol Takımı, 0000-0003-4541-0997

4 Atölye Eğitim Spor ve Danışmanlık, 0000-0003-3172-4186





ÖZ

İnsan vücudunda baskınlık, vücuttaki herhangi bilateral yapı çiftinin bir üyesinin herhangi bir fizyolojik üstünlüğü, önceliği veya tercih faaliyeti olarak tanımlanmaktadır. Spor dünyası içinde hedef sporları düşünüldüğünde el ve göz baskınlığının önemli bir performans parametresi olabileceği akla gelmektedir. Bu çalışmanın amacı hedef sporlarında baskın göz ile performans arasındaki ilişkinin incelendiği bilimsel çalışmaları derleyerek, göz baskınlığının hedef sporlarında yeni bir performans bileşeni olup olmayacağını değerlendirmesidir. Literatür taraması Gazi Üniversitesi ve Yeditepe Üniversitesi çevrimiçi kütüphane sayfasında yer alan “Elsevier ScienceDirect, Web of Science, PubMed ve Google Scholar” veri tabanlarında “eye dominance”, “dominant eye”, “ocular dominance”, “laterality”, “aiming sports”, “shooting”, “biathlon”, “archery”, “air-pistol shooting” ve “dart” anahtar kelimeleri teker teker eklenerek tarama yapılmıştır. Aramalarda baskınlık durumu kelimeleri veya (or), branşlar arasında ise ve (and) kelimeleri girilerek aranmıştır. Veri tabanlarının anahtar kelimeler ile taranması sonucunda 455 makaleye ulaşılmıştır. Bu makaleler, tekrar eden, farklı konular ve değerlendirme parametreleri içermesi sebebiyle elenerek 6 çalışmaya indirgenmiştir. İncelenen tüm çalışmalara bakıldığında elde edilen sonuçlara göre el baskınlığı ve göz baskınlığı ile performans başarısı arasında bir ilişki olmadığı söylenebilmektedir. Baskınlığın hedef sporlarında performansa olan etkisini ile ilgili bir fikir birliğine ulaşılabilmesi için daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyaç vardır.

Anahtar kelimeler: baskınlık, göz baskınlığı, hedef sporları, el baskınlığı.

RELATIONSHIP BETWEEN EYE/HAND DOMINANCE AND PERFORMANCE IN TARGETING SPORTS: A SYSTEMATIC REVIEW

ABSTRACT

Dominance in the human body is defined as any physiological superiority, priority or preference activity of a member of any bilateral structure pair in the body. Considering the target sports in sports, it comes to mind that hand and eye dominance can be an important performance parameter. The purpose of this study is to evaluate whether eye dominance will be a new performance criterion in target sports by reviewing scientific studies that examine the relationship between dominant eye and hand, and performance in target sports. The search was made in the “Elsevier ScienceDirect, Web of Science, PubMed and Google Scholar” databases on Gazi University and Yeditepe University online library pages with keywords “eye dominance”, “dominant eye”, “ocular dominance”, “laterality”, “aiming sports”, “shooting”, “biathlon”, “archery”, “air-pistol shooting” and “dart”. The search terms were searched by entering the words “or” for the dominance status, and the words “and” between the targeting sports types. As a result of scanning the databases with keywords, 455 articles were reached. These articles were eliminated and reduced to 6 studies with elimination of duplicates, due to the fact that they investigated different topics and evaluation parameters. Considering all the studies examined, it can be said that there is no relationship between hand laterality and eye dominance and performance success, according to the results obtained. Further research is needed for a consensus on dominance effect on performance in target sports.

Keywords: dominance, eye dominance, target sports, hand laterality



GİRİŞ

İnsan görsel sistemi, dünya hakkında sağladığı bilginin niceliği ve niteliği bakımından olağanüstüdür. Bir bakış, nesnelere konumunu, boyutunu, şeklini, rengini ve dokusunu ve nesnelere hareket ediyorsa yönlerini ve hızlarını tanımlamak için yeterlidir (Purves, 2018). Görme, gözdeki tüm duyu reseptörlerinin %70'i ile en baskın duyudur. Görsel beceriler gibi bileşenlerle görme, elde edilen bilgilerin %80'ine varan katkı sağlar. Herhangi bir spor dalında görmenin katılımı çok önemlidir (Strydom, 2010).

"Gözler vücuda önderlik eder", "gözünü topun üzerinde tut" ve "göremediğin şeyi vuramazsın" gibi bilindik spor ifadeleri, görsel girdinin sporda oynadığı kilit rolün altını çizer (Appelbaum, 2018). Oküler baskınlık, her bir gözün kaynaşmış bir binoküler görüntünün algılanmasına göreceli katkısı (duyusal baskınlık) veya bir bireyin belirli görsel görevler (motor veya nişan alma baskınlığı) için bir göz ile görmeyi tercih etmesi olarak tanımlanabilir (Ho, 2018). Oküler baskınlık, Aristoteles tarafından MÖ 330 civarında tanımlanmış, ancak onun tarafından önemi anlaşılmamıştır. Porta'nın (1593) bunun üzerine ilk görme baskınlığı testini tanımladığı kabul edilir (nişan alma testi) ve ayrıca binoküler bakışta gözler arasındaki rekabeti ve bununla gelişen baskınlığını tanımlayarak sağ gözü tercih edildiği iddia edilmiştir. Borelli 1673'te sol gözün sağ göze göre daha güçlü olduğunu iddia etmiştir. Gözler arasındaki keskinlikteki bireysel farklılıklar on sekizinci yüzyılda desteklenirken, göz baskınlığındaki bireysel farklılıkların incelenmesi on dokuzuncu yüzyılda yavaş yavaş başlamış ve yirminci yüzyılda hız kazanmıştır (Wade, 1998). Oküler baskınlık spordaki görsel beceriler, eğitim, üretim ve askeriye gibi pek çok alanda çalışılmış popüler bir konudur. Oküler baskınlığın bu alanlara ne gibi faydalar sağladığı konusunda henüz bir fikir birliğine ulaşılamamış olsa da bu konuyu hedef alan pek çok çalışma yapılmıştır (Appelbaum, 2018). Gösterilen ilişkilere örnek olarak bazı çalışmalar, spesifik baskınlık patenlerinin (çapraz veya aynı) spor performansına fayda sağlayabileceğini ortaya koymuşken çoğu çalışma farklı sonuç vermektedir. Beyzbol ve kriket oyuncularında yapılan baskınlık paterni ve performans ilişkisi çalışmalarında birbirinden farklı sonuçlar elde edilmiş ve çoğunlukla bir baskınlık pateninin bu sporlarda avantaj sağlamadığı sonucuna ulaşılmıştır (Laby, 2011). Oküler baskınlığın önem arz edebileceği bir başka alan ise hedef sporlarıdır. Bu hipotezi örnek ile destekleyecek olursak, bir tüfek atışı yaparken gözlerden biri hedef ile aynı hizaya getirilerek hazırlanır. Bu görev mono-oküler olarak tamamlanır. Bu alanda yapılan daha önceki çalışmalarda nişan almayı gerektiren hedef sporlarında, oküler baskınlığın el baskınlığı ile ilişkisinin önemli olabileceği ve tüfek ve tabanca atışı ile elit seviyedeki sporcularda ortalamanın üzerinde aynı taraf (ipsilateral) göz-el baskınlığının görüldüğü belgelenmiştir (Abernethy, 1999).

Bu çalışmanın amacı hedef sporlarında baskın el ve göz ile performans arasındaki ilişkinin incelendiği bilimsel çalışmaları derleyerek, göz baskınlığının hedef sporlarında yeni bir performans bileşeni olup olmayacağını değerlendirmesidir.

YÖNTEM

Bu derleme çalışmasında 1990- 2021 yılları arasında İngilizce dilinde yayınlanmış "hedef sporlarında göz dominansı ve performans" arasındaki ilişkiyi araştıran makaleler incelenmiştir. Literatür taraması Gazi Üniversitesi ve Yeditepe Üniversitesi online kütüphane sayfasında yer alan " Elsevier ScienceDirect, Web of Science, PubMed ve Google Scholar" veri tabanlarında "eye dominance" OR "dominant eye" OR "ocular dominance" OR " laterality" AND "aiming sports", "eye dominance" OR "dominant eye" OR "ocular dominance" OR " laterality" AND "archery", "eye dominance" OR "dominant eye" OR "ocular dominance" OR " laterality" AND "biathlon", "eye dominance" OR "dominant eye" OR "ocular dominance" OR " laterality" AND "air-pistol shooting", "eye dominance" OR "dominant eye" OR "ocular dominance" OR " laterality" AND "shooting", "eye dominance" OR "dominant eye" OR "ocular dominance" OR " laterality" AND "dart" anahtar kelimeleri ile yapılmıştır.

Veri tabanlarının anahtar kelimeler ile taranması sonucunda 455 makaleye ulaşılmıştır. Bu makaleler, tekrar eden (duplicate) ve farklı konular ve değerlendirme parametreleri (sadece el baskınlığının değerlendirilmesi, görsel becerilerde baskınlığa yer verilmemesi, çalışmanın hedef sporlarında yapılmamış olması gibi) içermesi sebebiyle elenerek 6 çalışmaya indirgenmiştir. Bu 6 çalışma Tablo 1 de gösterilmektedir.





Tablo 1: Derlemeye Katılan Çalışmalar ve Spor Alanları

Okçuluk	Gürsoy ve Arkadaşları, 2017
	Laborde ve Arkadaşları, 2009
	Mohammadi ve Arkadaşları, 2016
Kil Hedef Vurucuları	Abernethy ve Arkadaşları, 1999
Biatlon	Nosek ve Arkadaşları, 2017
Dart	Razeghi ve Arkadaşları, 2012

BULGULAR

Araştırma kapsamında erişilen çalışmalar hedef sporu branşlarında incelenmiştir. Çalışmaların özetleri Tablo 2’de yer almaktadır. İncelenen çalışmalar arasında Laborde ve ark., Mohammadi ve ark. ve Gürsoy ve ark.’nın çalışmalar sonuçları bakımından öne çıkmaktadır. Bu üç çalışmada da aynı taraf el-göz baskınlığının hedef sporlarında performans anlamında avantaj sağlayacağı sonucunda ulaşılmıştır. Ancak Abernethy ve ark., Razeghi ve ark. ve Nosek ve ark.’nın çalışmalarında baskınlık paterni ve performans arasındaki ilişkiyi kanıtlar nitelikte bir sonuca ulaşılamamıştır.

Tablo 2: Derlemeye Katılan Çalışma Özetleri

Yazar (Yıl)	Sporcu Branşı	N	Yöntem	Göz Dominanslığı Testi	El Dominanslığı Testi	Sonuç
Abernethy ve ark (1999)	Kil Hedef Vurucuları	23 Testi	Durum Analizi	Parmak Hizalama Testi	Sözlü beyan esas alınmıştır	Uzman atıcıların görsel işlevinin normalin üstünde olmadığı sonucuna varılmıştır.
Laborde ve ark (2009)	Okçu	1217	7 m aralıklı çapı değişen her iki hedefe 10 ar ok atılmıştır	Parmak Hizalama Testi	Edinburg Handedness Fromu	yay ile atış yaparken göz aksesuarı kullanılmadığında aynı taraf el-göz baskınlık paterni daha başarılıdır.
Razeghi ve ark (2012)	Dart Öğrencileri	20	Durum Analizi	Miles Testi Porta Testi	Edinburg Handedness Fromu	El-göz baskınlığının dart atmayı etkilemediğini onaylamaktadır.
Mohammadi ve ark (2016)	Okçu	57	Durum Analizi	Miles Testi	Sözlü beyan esas alınmıştır	Aynı taraf baskın el ve gözün öne çıktığı sonuçlanmıştır.
Gürsoy ve ark (2017)	Elit Seviye Kadın Okçu	44	50 m ara ile belirlenen her iki hedefe toplamda 72 atış yapılmıştır.	Anahtar Deliği Testi	Edinburg Handedness Fromu	Dominanslığın, okçuların başarılı olmasında en önemli faktörlerden biri olabileceği sonucuna varılmıştır.
Nosek ve arkadaşları, 2017	Biathlon	37	Yüzüstü (14) ve ayakta (14) toplam 28 atış yapılıyor.	T-116 Test	T-116 Test	El baskınlığı, göz baskınlığı ve atış başarısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu doğrulanmamıştır.

TARTIŞMA

Bu derleme çalışmasının amacı hedef sporlarında baskın el ve göz ile performans arasındaki ilişkinin incelendiği bilimsel çalışmaları derleyerek, göz baskınlığının hedef sporlarında yeni bir performans bileşeni olup olmayacağını değerlendirilmesidir. İncelenen çalışmalarda Gürsoy ve ark. (2017) yaptığı çalışmada, çalışmaya katılan kadın okçularda sağ el baskınlığının sol el baskınlığına göre daha fazla



olmasına rağmen, sol el baskın katılımcıların diğerlerine kıyasla daha yüksek puan aldığı sonucuna varılmış ve baskınlığın performans açısından önemli bir kriter olabileceği belirtilmiştir. Araştırmacılar bu konunun altını çizirken hipotezlerini “Sol el baskın kişilerin sağ hemisferleri baskındır. Sağ hemisfer görme becerilerinde sol hemisfere göre daha üstündür. Bu sebeple sol el baskın kişilerin görme becerileri daha iyidir.” diyerek desteklemektedirler. Araştırmada göz baskınlığının değerlendirildiği belirtilmiştir ancak sonuçlar paylaşılmamıştır.

Mapp ve ark., göz baskınlığının hemisferik baskınlık ya da el baskınlığı ile ilişkili olmadığını 2003 yılında yayınladıkları çalışmada belirtmiştir. Bu düşüncenin temelini oluşturan hipotez ise tüm baskınlıkların serebral baskınlıktan ileri geldiği hipotezidir. Ancak ekstremiteler ve gözlerin beyin hemisferleri ile bağlantıları anatomik temelde aynı olmadığı için bu hipotez doğru değildir. Baskın bir elden söz ederken o elin fonksiyon ve kuvvet anlamında baskın olmayan elden farkını gözlemleyip değerlendirebiliriz, ancak bir çift halinde çalışan gözler için benzer bir durum söz konusu değildir (Mapp,

2003). Laby ve arkadaşları 2011 yılında yayınladıkları derlemede oküler baskınlık tanımının oküler füzyon fenomeninin karşısında yer aldığından bahsetmişlerdir. Bu fenomenin dayandırıldığı temel, visüel sistemin sağ ve sol gözden alınan imgeleri birleştirmek ve tek bir görsel derinlik bilgisi elde etmek için dizayn edilmiş olmasıdır. Araştırmacılara göre binoküler bakışta bir gözün diğerini domine ettiği bilgisi, insan visüel sisteminin çalışma prensibi bilgisini kökünden etkileyen, yeniden sorgulatan bir iddiadır. Laby ve arkadaşlarının bu bulgusunu, Hering’in 1977’de yaptığı çalışmada “gözlerin bir organın iki yarısı gibi çalıştığı” önerisi de desteklemektedir (Laby, 2011; Hering, 1977). Oküler baskınlığın performansa olan etkilerinin araştırılmasının yanında, baskınlığı değerlendiren testlerin korelasyonunu konu alan çalışmalarda yapılmıştır. Oküler baskınlığı test eden çalışmalar olmakla birlikte, bu testlerin kendi aralarındaki korelasyonunu savunan ve karşısında olan çalışmalar vardır. Bu çalışmalar ışığında, analiz veya test etme yöntemlerinin korelasyonunu değerlendiren yeni çalışmalar ortaya konmasının, alana farklı bir katkı sağlayacağı öngörülmektedir (Laby, 2011). Literatür incelendiğinde, nişan alma testlerinde (mono-oküler bakışta) baskın çıkan gözün, sadece bu görevler için tercih edilen göz olduğu ve farklı bir fonksiyonu olmadığı sonucu önerilmektedir. Baskın gözün testlenmesi ile ilgili yapılan çalışmalarda “nişan alma testinin” tüm testler arasında en güvenilir test olduğu belirtilmiştir. Bunun sebebi kişinin bu gözü mono-oküler bir test sırasında otomatik olarak tercih etmesi ve dışarıdan müdahalenin minimum olmasıdır (Laby,

2011). Bazı bakış görevlerinde tercih edilmesi dışında görsel ya da okülomotor süreçlerde “normal popülasyonda” önemli bir fonksiyona sahip olmadığını belirtmektedirler. Ancak sporcularda yapılan ya da atış sporları gibi nişan alma görevi ile sorumlu popülasyonlar için yapılmış bir derleme çalışması olmadığına da dikkat çekmek gerekir.

SONUÇ

İncelenen tüm çalışmalara bakıldığında elde edilen sonuçlara göre el ve göz baskınlığı ile performans başarısı arasında bir ilişki olmadığı söylenebilmektedir. Ayrıca çalışmalar, sporcuların yıllar içinde antrenman yaparak beceri haline dönüştürülen uzmanlıklarını geliştirdiklerini ve baskınlığın performans belirleyici etkisinin zaman içinde ortadan kalkmış olabileceğine de değinilmektedir (Abernethy, 1999; Laborde, 2009; Gürsoy, 2017).

Sonuç olarak, çalışmalar incelendiğinde göz dominansının hedef sporlarında atış performansını primer olarak etkilediğine yönelik sonuçlar tartışmalıdır.

ÖNERİLER

Oküler baskınlık sporda bir performans parametresi ise, bu baskınlık durumunun güvenilirliği yüksek olan testler ile düzenli olarak ve farklı deneysel metodlarla test edilerek baskınlığın sürekliliğinin değerlendirilmesi gerekmektedir. Baskınlık değerlendirme alanındaki seslerin oldukça çeşitli olmasından dolayı her testin avantaj ve dezavantajları not edilmelidir ve yapılan karşılaştırmalar sonucunda spora en uygun teste karar verilmelidir. Ayrıca testlerin sporun mevcut doğasına minimum etki ile gerçekleştirilmesi büyük önem arz etmektedir. El-göz baskınlığı ve spor performansı arasındaki ilişki ile ilgili bir fikir birliğine ulaşılabilmesi için daha geniş örneklem sayıları, daha homojen gruplar ve daha uzun takipli bilimsel çalışma yöntemlerinin takip edilmesi tavsiye edilmektedir.



YAZAR NOTU

Bu araştırma 21-23 Mayıs 2021 tarihinde düzenlenmiş olan 4. Uluslararası Herkes İçin Spor Bilimleri Kongresinde "Sözel Sunum" bildiri olarak sunulmuştur.

YAZIŞMA ADRESİ

Fzt. Eda Aslan

Yeditepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Fizyoterapisi Bölümü Atölye Eğitim Spor ve Danışmanlık Balmumcu Mah. Gazi Umur Paşa Sok. Balmumcu Plaza 2 No: 32 İç Kapı No:1 Beşiktaş / İstanbul

<https://orcid.org/0000-0002-7210-5587>

eda.aslan@std.yeditepe.edu.tr

KAYNAKÇA

Abernethy, B., & Neal, R. J. (1999). Visual characteristics of clay target shooters. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2(1), 1-19. [https://doi.org/10.1016/S1440-2440\(99\)80180-7](https://doi.org/10.1016/S1440-2440(99)80180-7)

Appelbaum, L. G., & Erickson, G. (2018). Sports vision training: A review of the state-of-the-art in digital training techniques. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 160-189. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1266376>

Gursoy, R., Sahin, S., Dalli, M., Hazar, K., & Aggon, E. (2017). The examination of the relationship between left-handedness and success in elite female archers. *Advances in Physical Education*, 7(04), 367. [10.4236/ape.2017.74030](https://doi.org/10.4236/ape.2017.74030)

Hering, E. (1977). *The theory of binocular vision* (B. Bridgeman & L. Stark, Eds.). New York: Plenum. (Original work published 1868) <https://doi.org/10.1007/978-1-4613-4148-2>

Ho, R., Thompson, B., Babu, R. J., & Dalton, K. (2018). Sighting ocular dominance magnitude varies with test distance. *Clinical and Experimental Optometry*, 101(2), 276-280. <https://doi.org/10.1111/cxo.12627>

Laborde, S., Dosseville, F. E., Leconte, P., & Margas, N. (2009). Interaction of hand preference with eye dominance on accuracy in archery. *Perceptual and motor skills*, 108(2), 558-564. <https://doi.org/10.2466/pms.108.2.558-564>

Laby, D. M., & Kirschen, D. G. (2011). Thoughts on Ocular Dominance—Is It Actually a Preference? *Eye & Contact Lens: Science & Clinical Practice*, 37(3), 140-144. [10.1097/ICL.0b013e31820e0bdf](https://doi.org/10.1097/ICL.0b013e31820e0bdf) Mapp, A. P., Ono, H., & Barbeito, R. (2003). What does the dominant eye dominate? A brief and somewhat contentious review. *Perception & psychophysics*, 65(2), 310-317. [10.3758/bf03194802](https://doi.org/10.3758/bf03194802)

Mohammadi, S. F., Amiri, M. A., Naderifar, H., Rakhshi, E., Vakilian, B., Ashrafi, E., & Behesht-Nejad, A. H. (2016). Vision Examination Protocol for Archery Athletes Along with an introduction to sports vision. *Asian journal of sports medicine*, 7(1). [10.5812/asjasm.26591](https://doi.org/10.5812/asjasm.26591)

Nosek, M., Hurdáková, L., & Cihlář, D. (2018). Influence of laterality and eye dominance on successful shooting in a biathlon. *Journal of Physical Education and Sport*, 18, 366-372. [10.7752/jpes.2018.s150](https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s150)

PURVES, Dale et al. *NEUROSCIENCE*. 6. ed. New York: Oxford University Press, 2018

Razeghi R, PS Nia, Bushehri NS, Maleki F. Effect of interaction between eye-hand dominance on dart skill. *J Neurosci Behav Health*. 2012;4(2):6-12 <https://doi.org/10.5897/JNBH11.027>

Strydom, B. (2010). The role of vision and visual skills in archery. *African Vision and Eye Health*, 69(1), 21-28. <https://doi.org/10.4102/aveh.v69i1.123>

Wade, N. J. (1998). Early studies of eye dominances. *Laterality: Asymmetries of body, brain and cognition*, 3(2), 97-108. <https://doi.org/10.1080/713754296>





4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



BÖLÜM 8

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN SPORDA ÇEVRE KORUMA VE GERİ DÖNÜŞÜM BİLGİ VE FARKINDALIK DÜZEYLERİ

Ekin KILIÇ¹

Ali Ahmet DOĞAN²



ÖZ

Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi öğretmenlerinin sporda çevre koruma ve geri dönüşüm bilgi ve farkındalık düzeylerinin belirlenmesidir. Araştırmanın örneklemini Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde yaşayan, formasyon belgesine sahip olan, aktif olarak görev yapan, formasyon belgesine sahip olmasına rağmen henüz göreve başlamamış olan 101 sayıda kadın, 150 sayıda erkek olmak üzere toplam 251 gönüllü Beden Eğitimi Öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmada Avan ve ark.'nın geliştirmiş oldukları "Çevre Bilgi Ölçeği", "Çevre Duygu Ölçeği", "Çevre Davranış Ölçeği" ile "Sporda Çevre ve Geri Dönüşüm Bilgi ve Davranış" anketi uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 23.0 paket programı kullanılmış, veriler yüzde ve frekans tabloları ile ifade edilmiş, aritmetik ortalama, standart sapma, medyan, varyans (One Way Anova) ve regresyon ile verilerin analiz ve ilişkileri incelenmiştir. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Geri Dönüşüm ve Çevre Koruma ile ilgili olarak iyi bir bilince sahip oldukları, bu bilinci uygun şartlar olduğunda katılımcı bir şekilde çevreye yayılımı destekleyebilecekleri söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Geri Dönüşüm, Çevre Koruma

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the level of awareness and knowledge of environmental protection and recycling in sports of physical education teachers. The sample of the research consisted of physical education (PE) teachers who live in various regions of Turkey, who have a pedagogic formation and have been actively working or who have not yet started their duty, of them 101 women, 250 men, a total of 251 PE teachers voluntarily took part in the study. In the study, "Environmental Information Scale", "Environmental Emotion Scale" and "Environmental Behavior Scale" used developed by Avan et al. Additionally, "Environment and Recycling Information and Behavior in Sports" questionnaire was used. SPSS 23.0 package program was used for statistical evaluation. Results were expressed in percent and frequency tabulations, mean, standard deviation, median, oneway variance (One Way Anova) and regression were used to for statistical analysis. It can be said that Physical Education Teachers have a good consciousness about Recycling and Environmental Protection and they can support this awareness in a participatory manner when appropriate conditions are available.

Keywords: Sport, Recycling, Environmental Protection





GİRİŞ

Dünyadaki aşırı nüfus artışı ve tüketim alışkanlıklarının buna bağlı olarak kademeli değişmesi nedeniyle doğal kaynaklar hızla tükenmekte ve buna paralel olarak ihtiyaçların karşılanması için üretim hacminin kademeli olarak artması söz konusudur. Artan tüketim ile beraber atık hacimleri de kademeli bir şekilde artmaktadır. Uzun yıllardır süregelen ekonomik huzursuzluk ve ucuz ama çevreyi hesaba katmayan üretim teknikleri neticesinde çevre kirliliği her geçen gün daha ciddi bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır (Alaykiran, Güner, 2013). İnsan ve doğa arasındaki ilişkinin antik çağlara uzandığı bilinmektedir. Geçmişte insan ve doğa arasında bir denge olsa da, insanın elde ettiği kaynaklarla yetinmemesi, daha fazlasını doğadan almaya çalışması doğanın işleyişini değiştirmiştir (Çimen, Yılmaz, 2012). Modern yaşamın sürdürülmesi için doğal kaynaklar çok çabuk kaybolmakta ve bunun sonunda büyük bir israf sorunu ortaya çıkmaktadır. Her yıl milyarlarca ton atık oluşmakta ve bu kişi başına yaklaşık olarak çeyrek ton (250 kg) anlamına gelmektedir. Atık üretimi ve kaynak tüketimini azaltmanın en önemli yolu, geri kazanım ve yeniden kullanımdır. Üretim ve tüketim sonrasında ortaya çıkacak atıklar yeniden değerlendirilebilir, kaliteli ham madde ya da yan ürünler elde edilebilir, yeniden kullanılabilir ve enerji elde edilebilir (Akt. Çimen, Yılmaz, 2012). Atık ürünlerin geri dönüşümü ile atık maddelerin çevre, sağlık ve ekonomi üzerindeki olumsuz etkileri azalır, doğal kaynakların kirlenmesi ve tahribatı ortadan kaldırılır (Spiegelman and Sheehan, 2004).

Atık sorununun bilinenin aksine sadece çevresel ve insani bir sorun olmadığı, aynı zamanda yönetim çevreleri, politika uygulayıcıları ve yürütücüleri açısından da çok fazla önem verilmesi gereken bir konu olduğu belirtilmektedir (Gündüzalp, Güven, 2016).

Birçok alt başlıkta incelenen atık çeşitlerini katı ve sıvı atık olmak üzere iki ana başlıkta ele alınmaktadır. Katı atıklar, oluştukları yere göre sınıflandırıldıklarında yedi alt bölüme ayrılmaktadır. Bunlar; evsel katı atıklar, endüstriyel atıklar, tehlikeli atıklar, özel atıklar, tıbbi atıklar, tarımsal ve bahçe atıkları, inşaat artığı ve moloz atıkları olarak belirtilmektedir (Gündüzalp, Güven, 2016).

Alt başlıklarına göre her bireyin atık konusunda hassas davranması gereken başlıca atık çeşitleri ise kağıt, plastik, cam, metal, pil, tekstil, yağ, kompozit ve ahşap atıklardır (<https://malzemebilimi.net/atik-cesitleri.html>, 02.05.2021)

Konuya ülkemiz açısından bakıldığında, kentleşme ve nüfus artışıyla birlikte geçmişten günümüze ekonominin gelişmesine paralel olarak çevre kirliliğinde bir artış yaşanmış ve oluşan atıkların gömülerek veya yakma yoluyla bertaraf etmek yerine atıkların geri kazanılması ve ilgili teknolojilerin geliştirilmesinin zorunlu hale getirilmesi amaçlanmıştır. Geri kazanılabilecek atıklardan ikincil hammadde elde edilmesi hem endüstrinin hammadde ihtiyacını azaltmakta, hem de ekonomiye katkı sağlamaktadır (Bozdoğan ve ark., 2016)

Spor branşları ve spor taraftarlığı açısından değerlendirildiğinde, bazı atık çeşitlerinin ön plana çıkacağı ve bu atıklarla ilgili olarak spora hizmet veren tüm birimlerin yeni bir yapılanma içerisine girebileceği düşünülmektedir. Zira hayatımız boyunca onlarca kez kullandığımız spor ayakkabımızı yıprandıktan sonra çöp kutusuna atmak yerine yeniden değerlendirilmek üzere alt kullanıcılara ulaştırabileceğimiz bir sürece dahil etmemiz veya genellikle kauçuktan imal edilen bu ayakkabıları uygun geri dönüşüm toplama noktasına bırakmamız önemli bir çevre koruma faaliyeti olacaktır. Bununla birlikte, sporcuların kullanmış oldukları kıyafet ve malzemelerin birçoğu yıprandıktan sonra bilinmeyen bir şekilde çöpe atılmaktadır. Oysaki sporun yönetiminde yer alan tüm birimlerce çeşitli kampanyalar yapılarak bu atıklar başka alt kullanıcılar için yeni bir spora başlangıç aracı ya da nihayetinde iyi bir geri dönüşüm ham maddesi olabilecektir. Taraftarlık açısından değerlendirildiğinde spor tesislerinde başta su şişeleri olmak üzere birçok plastik ve kağıt atık oluşmaktadır. Bu tesislerde geri dönüşüme kazandırılacak atık toplama noktaları bulundurmamak önemli bir çevre ve vatandaşlık sorumluluğudur.

Geri dönüştürülebilen ürünlerin kullanılması ve çevre koruma davranışlarının kazanılmasında okulların rolleri önemlidir. Öğrenciler geri dönüşümün çevre için önemini, gerekli olan çevre bilincini çevre eğitimiyle okullarda kazanırlar (Çimen, Yılmaz, 2012). Connor (1989), geri dönüşümün öğrenciler tarafından anlaşılabilirliği ve öğrenilmesi için okullara önemli roller düşüğünü belirtmektedir. Okullarda öğrenciler yeryüzü kaynaklarının sınırlı olduğunu öğrenmeli, bazı atıkların doğada uzun süre bozulmadan kalabileceğini ve çevreye zarar vereceği bilgisi kazanması gerektiğini vurgulamıştır.

Sporda geri dönüşüm konusu ile ilgili olarak, okullardaki eğitim faaliyetlerinin merkezinde yer alan kişilerden birinin de beden eğitimi öğretmenleri olduğu düşünülmektedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin



konuyla ilgili ne tür bir düşünce ve davranışa sahip oldukları önemlidir. Bu çalışmadaki amaç, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sporda çevre koruma ve geri dönüşüm konusundaki bilgi ve farkındalık düzeyini belirlemektir.

YÖNTEM

Araştırmanın örneklemini Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde yaşayan, formasyon belgesine sahip olup, aktif olarak görev yapan, formasyon belgesine sahip olmasına rağmen henüz göreve başlamamış olan 101 kadın, 150 erkek olmak üzere toplam 251 (Yaş 38.6±9.6) gönüllü Beden Eğitimi Öğretmeni oluşturmaktadır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey gibi demografik bilgilerinin toplanabilmesi için araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, Avan ve arkadaşlarının geliştirmiş oldukları "Çevre Bilgi Ölçeği", "Çevre Duygu Ölçeği", "Çevre Davranış Ölçeği" ile yine araştırmacı tarafından oluşturulan "Sporda Çevre ve Geri Dönüşüm Bilgi ve Davranış" anketi uygulanmıştır (Avan, Aydın, 2011).

Verilerin analizinde SPSS 23.0 paket programı kullanılmış, veriler yüzde ve frekans tabloları ile ifade edilmiş, aritmetik ortalama, standart sapma, varyans (One Way Anova) ve regresyon ile verilerin analiz ve ilişkileri incelenmiştir.

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 23.0 istatistik programı ile analiz edilmiş, güvenilirlik geçerlilik sağlanmıştır. Cronbach's Alpha kat sayısında çevre bilgi ölçeğinin toplamı için 0,824, çevre duygu ölçeği için 0,709, çevre davranış ölçeği için 0,795 ve sporda çevre ve geri dönüşüm bilgi ve davranış anketi için 0,778 değeri elde edilmiştir. Araştırma verilerinin analizinde betimsel istatistikler olan aritmetik ortalama (x), yüzde (%), standart sapma (Ss) değerlerine bakılmıştır. Parametrik analizlerin yapılıp yapılmayacağını belirlemek için öncelikle ölçek verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Normal dağılım gösteren ölçeklerde ikili grupların karşılaştırmaları için bağımsız T testi, çoklu grupların karşılaştırmaları için tek yönlü Anova testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1: Örneklem grubuna ait demografik bilgiler

	X	Ss
Yaş	38,60	9,67
Cinsiyet	N	Yüzde
Kadın	101	40,2
Erkek	150	59,8
Total	251	100,0
Eğitim Durumu	N	Yüzde
Lisans	197	78,5
Yüksek Lisans	40	15,9
Doktora	14	5,6
Total	251	100
Medeni Durum	N	Yüzde
Evli	148	59,0
Bekar	103	41,0
Total	251	100,0
Gelir Düzeyi	N	Yüzde
2826 TL den az	20	8
2826-5000 TL	90	35,9
5000-8900 TL	125	49,8
8900-10000 TL	7	2,8
10000 TL den fazla	9	3,6
Total	251	100
Çevre Koruma ve Geri Dönüşümle İlgili Bilginiz sizce yeterli mi?	N	Yüzde
Evet	82	32,7
Hayır	169	67,3



Total	251	100
Sporda Geri Dönüşümle ilgili herhangi bir çalışma, proje, aktivite vb uygulamalara dahil oldunuz mu?	N	Yüzde
Evet	46	18,3
Hayır	205	81,7
Total	251	100
Sizce bir tişört imalatı için ortalama kaç litre su tüketiliyordu?	N	Yüzde
Fikrim Yok	159	63,3
500 LT	24	9,6
1000 LT	13	5,2
2000 LT	26	10,4
2700 LT	11	4,4
2700 LT den daha fazla	18	7,2
Total	251	100
Sizce Bir ton kağıt geri dönüştürüldüğünde kaç adet çam ağacı kurtarılmış olabilir?	N	Yüzde
1 Adet	12	4,8
5 Adet	23	9,2
10 Adet	40	15,9
15 Adet	29	11,6
20 Adet	20	8
20 den fazla	127	50,6
Total	251	100

Tablo 2: Çevre Tutumları Değerlendirmesi

Çevre Bilgi Ölçeği			
	N	ORT	SS
Geri Dönüşüm ve Çevre Sorunları	251	4,52	0,54
Plastiklerin Çevreye Verdiği Zarar	251	2,92	0,91
Plastiklerin Enerji Kaynağı Olarak Kullanılması	251	3,50	0,84
Çevre Bilgi Ölçeği Toplam	251	3,95	0,48
Çevre Duygu Ölçeği			
	N	ORT	SS
Temiz Bir Çevrede Yaşama İsteği	251	4,88	0,38
Plastiklerin Tekrar Kullanılması	251	3,95	0,94
Çevreye Saçılmış Plastikler	251	4,13	0,53
Plastik ve Camın Tekrar Kullanılmasının İnsan Sağlığına Etkisi	251	3,21	0,87
Çevre Duygu Ölçeği Toplam	251	4,23	0,39
Çevre Davranış Ölçeği			
Çevreyi Koruma Çalışmaları	251	3,36	0,72
Geri Dönüşüm Kutusu Kullanma	251	3,24	0,97
Çöpleri Yere Atma	251	2,10	0,70
Plastikleri Tekrar Kullanma	251	2,76	0,82
Çöp Kutusu Kullanma	251	3,34	0,96
Çevre Davranış Ölçeği Toplam	251	3,03	0,49
Sporda Geri Dönüşümle İlgili Değerlendirme Ölçeği			
Sporda Geri Dönüşümle İlgili Değerlendirme Ölçeği	251	3,47	0,72



Tablo 3. Çevre Tutum düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştıran t testi sonuçları

Çevre Bilgi Ölçeği						
	Cinsiyet	N	ORT	SS	t	P
Geri Dönüşüm ve Çevre Sorunları	Kadın	101	4,60	0,48	1,81	0,07
	Erkek	150	4,47	0,58		
Plastiklerin Çevreye Verdiği Zarar	Kadın	101	2,96	0,89	0,59	0,55
	Erkek	150	2,89	0,92		
Plastiklerin Enerji Kaynağı Olarak Kullanılması	Kadın	101	3,39	0,84	-1,78	0,08
	Erkek	150	3,58	0,83		
Çevre Bilgi Ölçeği Ortalama	Kadın	101	3,99	0,45	1,09	0,28
	Erkek	150	3,92	0,50		
Çevre Duygu Ölçeği						
	Cinsiyet	N	ORT	SS	t	P
Temiz Bir Çevrede Yaşama İsteği	Kadın	101	4,92	0,24	1,51	0,13
	Erkek	150	4,85	0,45		
Plastiklerin Tekrar Kullanılması	Kadın	101	3,90	1,02	-0,68	0,50
	Erkek	150	3,98	0,89		
Çevreye Saçılmış Plastikler	Kadın	101	4,16	0,53	0,78	0,44
	Erkek	150	4,11	0,53		
Plastik ve Camın Tekrar Kullanılmasının İnsan Sağlığına Etkisi	Kadın	101	3,18	0,82	-0,41	0,68
	Erkek	150	3,23	0,91		
Çevre Duygu Ölçeği Ortalama	Kadın	101	4,24	0,36	0,24	0,81
	Erkek	150	4,23	0,41		
Çevre Davranış Ölçeği						
	Cinsiyet	N	ORT	SS	t	P
Çevreyi Koruma Çalışmaları	Kadın	101	3,40	0,71	0,68	0,50
	Erkek	150	3,33	0,73		
Geri Dönüşüm Kutusu Kullanma	Kadın	101	3,26	0,99	0,27	0,79
	Erkek	150	3,23	0,97		
Çöpleri Yere Atma	Kadın	101	2,22	0,70	2,19	0,03
	Erkek	150	2,03	0,69		
Plastikleri Tekrar Kullanma	Kadın	101	2,73	0,83	-0,45	0,66
	Erkek	150	2,78	0,82		
Çöp Kutusu Kullanma	Kadın	101	3,37	1,02	0,40	0,69
	Erkek	150	3,32	0,93		
Çevre Davranış Ölçeği Ortalama	Kadın	101	3,07	0,48	1,05	0,30
	Erkek	150	3,00	0,49		
Sporda Geri Dönüşümle İlgili Değerlendirme Ölçeği						
	Cinsiyet	N	ORT	SS	t	P
Sporda Geri Dönüşümle İlgili Değerlendirme Ölçeği	Kadın	101	3,50	0,72	0,58	0,57
	Erkek	150	3,44	0,72		

** P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Tablo 4: Çevre Tutum düzeylerinin çalıştığı kamu veya özel sektöre göre karşılaştırmasını gösteren t testi sonuçları

Çevre Bilgi Ölçeği						
	Sektör	N	ORT	SS	t	P
Geri Dönüşüm ve Çevre Sorunları	Devlet	177	4,47	0,61	-2,31	0,02
	Özel Okul	74	4,64	0,33		



Plastiklerin Çevreye Verdiği Zarar	Devlet	177	2,88	0,88	-1,19	0,24
	Özel Okul	74	3,03	0,96		
Plastiklerin Enerji Kaynağı Olarak Kullanılması	Devlet	177	3,55	0,80	1,31	0,19
	Özel Okul	74	3,40	0,92		
Çevre Bilgi Ölçeği Ortalama	Devlet	177	3,91	0,49	-1,83	0,07
	Özel Okul	74	4,03	0,45		
Çevre Duygu Ölçeği						
	Sektör	N	ORT	SS	t	P
Temiz Bir Çevrede Yaşama İsteği	Devlet	177	4,88	0,31	0,23	0,82
	Özel Okul	74	4,87	0,52		
Plastiklerin Tekrar Kullanılması	Devlet	177	3,88	0,92	-1,94	0,05
	Özel Okul	74	4,13	0,99		
Çevreye Saçılmış Plastikler	Devlet	177	4,11	0,54	-1,15	0,25
	Özel Okul	74	4,19	0,49		
Plastik ve Camın Tekrar Kullanılmasının İnsan Sağlığına Etkisi	Devlet	177	3,16	0,87	-1,42	0,16
	Özel Okul	74	3,33	0,87		
Çevre Duygu Ölçeği Ortalama	Devlet	177	4,20	0,35	-1,87	0,06
	Özel Okul	74	4,30	0,46		
Çevre Davranış Ölçeği						
	Sektör	N	ORT	SS	t	P
Çevreyi Koruma Çalışmaları	Devlet	177	3,47	0,64	3,90	0,00
	Özel Okul	74	3,09	0,83		
Geri Dönüşüm Kutusu Kullanma	Devlet	177	3,37	0,95	3,25	0,00
	Özel Okul	74	2,94	0,98		
Çöpleri Yere Atma	Devlet	177	2,08	0,66	-0,76	0,45
	Özel Okul	74	2,16	0,79		
Plastikleri Tekrar Kullanma	Devlet	177	2,73	0,81	-0,85	0,40
	Özel Okul	74	2,83	0,85		
Çöp Kutusu Kullanma	Devlet	177	3,22	0,94	-3,10	0,00
	Özel Okul	74	3,63	0,96		
Çevre Davranış Ölçeği Ortalama	Devlet	177	3,07	0,43	2,18	0,03
	Özel Okul	74	2,93	0,60		
Sporda Geri Dönüşümle İlgili Değerlendirme Ölçeği	Sektör	N	ORT	SS	t	P
Sporda Geri Dönüşümle İlgili Değerlendirme Ölçeği Ortalama	Devlet	177	3,52	0,70	1,90	0,06
	Özel Okul	74	3,33	0,76		

** P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Tablo 5: Çevre Tutum Düzeylerinin çocuk durumuna göre karşılaştırmasını gösteren t testi sonuçları

Çevre Bilgi Ölçeği						
	Çocuk	N	ORT	SS	t	P
Geri Dönüşüm ve Çevre Sorunları	Evet	146	4,51	0,51	-0,32	0,75
	Hayır	105	4,53	0,59		
Plastiklerin Çevreye Verdiği Zarar	Evet	146	2,93	0,81	0,24	0,81
	Hayır	105	2,91	1,03		
Plastiklerin Enerji Kaynağı Olarak Kullanılması	Evet	146	3,57	0,80	1,51	0,13
	Hayır	105	3,41	0,88		
Çevre Bilgi Ölçeği Ortalama	Evet	146	3,95	0,46	0,26	0,79
	Hayır	105	3,94	0,51		
Çevre Duygu Ölçeği						
	Çocuk	N	ORT	SS	t	P



Temiz Bir Çevrede Yaşama İsteği	Evet	146	4,85	0,46	-1,23	0,22
	Hayır	105	4,91	0,23		
Plastiklerin Tekrar Kullanılması	Evet	146	3,86	0,96	-1,80	0,07
	Hayır	105	4,08	0,91		
Çevreye Saçılmış Plastikler	Evet	146	4,09	0,52	-1,55	0,12
	Hayır	105	4,19	0,53		
Plastik ve Camın Tekrar Kullanılmasının İnsan Sağlığına Etkisi	Evet	146	3,09	0,83	-2,62	0,01
	Hayır	105	3,38	0,91		
Çevre Duygu Ölçeği Ortalama	Evet	146	4,17	0,39	-2,99	0,00
	Hayır	105	4,32	0,36		
Çevre Davranış Ölçeği						
	Çocuk	N	ORT	SS	t	P
Çevreyi Koruma Çalışmaları	Evet	146	3,46	0,68	2,74	0,01
	Hayır	105	3,21	0,76		
Geri Dönüşüm Kutusu Kullanma	Evet	146	3,37	0,97	2,47	0,01
	Hayır	105	3,06	0,95		
Çöpleri Yere Atma	Evet	146	2,06	0,59	-1,17	0,24
	Hayır	105	2,16	0,82		
Plastikleri Tekrar Kullanma	Evet	146	2,74	0,77	-0,59	0,56
	Hayır	105	2,80	0,89		
Çöp Kutusu Kullanma	Evet	146	3,26	0,93	-1,46	0,14
	Hayır	105	3,44	1,00		
Çevre Davranış Ölçeği Ortalama	Evet	146	3,07	0,43	1,49	0,14
	Hayır	105	2,98	0,56		
Sporda Geri Dönüşümle İlgili Değerlendirme Ölçeği						
	Çocuk	N	ORT	SS	t	P
Sporda Geri Dönüşümle İlgili Değerlendirme Ölçeği Ortalama	Evet	146	3,54	0,73	1,92	0,06
	Hayır	105	3,36	0,70		

** P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Tablo 6: Çevre Tutum Düzeylerinin düşünülen çevre bilgi yeterlilik düzeyine göre karşılaştırılmasını gösteren T Testi sonuçları

Çevre Bilgi Ölçeği						
	Çevre Bilgisi	N	ORT	SS	t	P
Geri Dönüşüm ve Çevre Sorunları	Evet	82	4,53	0,57	0,18	0,86
	Hayır	169	4,52	0,53		
Plastiklerin Çevreye Verdiği Zarar	Evet	82	2,94	0,88	0,23	0,82
	Hayır	169	2,91	0,92		
Plastiklerin Enerji Kaynağı Olarak Kullanılması	Evet	82	3,54	0,81	0,49	0,62
	Hayır	169	3,49	0,85		
Çevre Bilgi Ölçeği Ortalama	Evet	82	3,96	0,50	0,36	0,72
	Hayır	169	3,94	0,47		
Çevre Duygu Ölçeği						
	Çevre Bilgisi	N	ORT	SS	t	P
Temiz Bir Çevrede Yaşama İsteği	Evet	82	4,82	0,54	-1,65	0,10
	Hayır	169	4,90	0,27		
Plastiklerin Tekrar Kullanılması	Evet	82	3,89	0,97	-0,70	0,48
	Hayır	169	3,98	0,93		



	Çevre Bilgisi	N	ORT	SS	t	P
Çevreye Saçılmış Plastikler	Evet	82	4,24	0,52	2,41	0,02
	Hayır	169	4,08	0,52		
Plastik ve Camın Tekrar Kullanılmasının İnsan Sağlığına Etkisi	Evet	82	3,11	0,91	-1,25	0,21
	Hayır	169	3,26	0,85		
Çevre Duygu Ölçeği Ortalama	Evet	82	4,20	0,41	-0,99	0,32
	Hayır	169	4,25	0,37		
Çevre Davranış Ölçeği						
	Çevre Bilgisi	N	ORT	SS	t	P
Çevreyi Koruma Çalışmaları	Evet	82	3,62	0,69	4,06	0,00
	Hayır	169	3,23	0,71		
Geri Dönüşüm Kutusu Kullanma	Evet	82	3,70	0,84	5,44	0,00
	Hayır	169	3,02	0,96		
Çöpleri Yere Atma	Evet	82	2,13	0,70	0,39	0,70
	Hayır	169	2,09	0,70		
Plastikleri Tekrar Kullanma	Evet	82	2,66	0,79	-1,32	0,19
	Hayır	169	2,81	0,83		
Çöp Kutusu Kullanma	Evet	82	3,13	1,09	-2,38	0,02
	Hayır	169	3,44	0,88		
Çevre Davranış Ölçeği Ortalama	Evet	82	3,17	0,49	3,20	0,00
	Hayır	169	2,96	0,48		
Sporda Geri Dönüşümle İlgili Değerlendirme Ölçeği						
	Çevre Bilgisi	N	ORT	SS	t	P
Sporda Geri Dönüşümle İlgili Değerlendirme Ölçeği Ortalama	Evet	82	3,71	0,72	3,88	0,00
	Hayır	169	3,35	0,69		

** P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Tablo 7: Çevre Tutum Düzeylerinin çevre projelerine katılıp katılmamalarına göre karşılaştırılmasını gösteren t testi sonuçları

Çevre Bilgi Ölçeği						
	Proje katılım	N	ORT	SS	t	P
Geri Dönüşüm ve Çevre Sorunları	Evet	46	4,53	0,52	0,17	0,86
	Hayır	205	4,52	0,55		
Plastiklerin Çevreye Verdiği Zarar	Evet	46	2,84	0,88	-0,65	0,52
	Hayır	205	2,94	0,91		
Plastiklerin Enerji Kaynağı Olarak Kullanılması	Evet	46	3,35	0,78	-1,40	0,16
	Hayır	205	3,54	0,85		
Çevre Bilgi Ölçeği Ortalama	Evet	46	3,91	0,49	-0,55	0,59
	Hayır	205	3,95	0,48		
Çevre Duygu Ölçeği						
	Proje katılım	N	ORT	SS	t	P
Temiz Bir Çevrede Yaşama İsteği	Evet	46	4,85	0,41	-0,48	0,63
	Hayır	205	4,88	0,37		
Plastiklerin Tekrar Kullanılması	Evet	46	3,90	0,98	-0,38	0,70
	Hayır	205	3,96	0,94		



	Proje katılım	N	ORT	SS	t	P
Çevreye Saçılmış Plastikler	Evet	46	4,23	0,51	1,46	0,15
	Hayır	205	4,11	0,53		
Plastik ve Camın Tekrar Kullanılmasının İnsan Sağlığına Etkisi	Evet	46	3,24	0,82	0,23	0,82
	Hayır	205	3,21	0,89		
Çevre Duygu Ölçeği Ortalama	Evet	46	4,23	0,33	0,03	0,98
	Hayır	205	4,23	0,40		
Çevre Davranış Ölçeği						
	Proje katılım	N	ORT	SS	t	P
Çevreyi Koruma Çalışmaları	Evet	46	3,67	0,64	3,35	0,00
	Hayır	205	3,29	0,72		
Geri Dönüşüm Kutusu Kullanma	Evet	46	3,50	0,89	2,01	0,05
	Hayır	205	3,18	0,98		
Çöpleri Yere Atma	Evet	46	2,19	0,70	0,93	0,35
	Hayır	205	2,08	0,70		
Plastikleri Tekrar Kullanma	Evet	46	2,68	0,88	-0,73	0,47
	Hayır	205	2,78	0,81		
Çöp Kutusu Kullanma	Evet	46	3,14	1,16	-1,58	0,12
	Hayır	205	3,39	0,91		
Çevre Davranış Ölçeği Ortalama	Evet	46	3,18	0,41	2,22	0,03
	Hayır	205	3,00	0,50		
Sporda Geri Dönüşümle İlgili Değerlendirme Ölçeği						
	Proje katılım	N	ORT	SS	t	P
Sporda Geri Dönüşümle İlgili Değerlendirme Ölçeği Ortalama	Evet	46	3,84	0,60	4,01	0,00
	Hayır	205	3,38	0,72		

** P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Tablo 8: Çevre Tutum Düzeylerinin hizmet içi eğitimlere katılıp katılmama durumlarına göre karşılaştırılmasını gösteren t testi sonuçları

Çevre Bilgi Ölçeği						
	H.İçİ Eğt.	N	ORT	SS	t	P
Geri Dönüşüm ve Çevre Sorunları	Evet	16	4,56	0,33	0,28	0,78
	Hayır	235	4,52	0,56		
Plastiklerin Çevreye Verdiği Zarar	Evet	16	3,38	0,99	2,08	0,04
	Hayır	235	2,89	0,89		
Plastiklerin Enerji Kaynağı Olarak Kullanılması	Evet	16	4,00	0,42	2,48	0,01
	Hayır	235	3,47	0,85		
Çevre Bilgi Ölçeği Ortalama	Evet	16	4,16	0,35	1,83	0,07
	Hayır	235	3,93	0,49		
Çevre Duygu Ölçeği						
	H.İçİ Eğt.	N	ORT	SS	t	P
Temiz Bir Çevrede Yaşama İsteği	Evet	16	4,79	0,40	-0,88	0,38
	Hayır	235	4,88	0,38		
Plastiklerin Tekrar Kullanılması	Evet	16	3,66	1,11	-1,29	0,20
	Hayır	235	3,97	0,93		
Çevreye Saçılmış Plastikler	Evet	16	4,35	0,60	1,77	0,08
	Hayır	235	4,11	0,52		



Plastik ve Camın Tekrar Kullanılmasının İnsan Sağlığına Etkisi	Evet	16	3,63	0,77	1,96	0,05
	Hayır	235	3,18	0,88		
Çevre Duygu Ölçeği Ortalama	Evet	16	4,24	0,39	0,11	0,92
	Hayır	235	4,23	0,39		
Çevre Davranış Ölçeği						
	H.İçİ Eğt.	N	ORT	SS	t	P
Çevreyi Koruma Çalışmaları	Evet	16	3,77	0,68	2,36	0,02
	Hayır	235	3,33	0,72		
Geri Dönüşüm Kutusu Kullanma	Evet	16	3,79	0,85	2,36	0,02
	Hayır	235	3,20	0,97		
Çöpleri Yere Atma	Evet	16	2,47	0,92	2,18	0,03
	Hayır	235	2,08	0,68		
Plastikleri Tekrar Kullanma	Evet	16	2,85	1,00	0,47	0,64
	Hayır	235	2,75	0,81		
Çöp Kutusu Kullanma	Evet	16	3,75	0,90	1,77	0,08
	Hayır	235	3,31	0,96		
Çevre Davranış Ölçeği Ortalama	Evet	16	3,39	0,45	3,11	0,00
	Hayır	235	3,01	0,48		
Sporda Geri Dönüşümle İlgili Değerlendirme Ölçeği						
	H.İçİ Eğt.	N	ORT	SS	t	P
Sporda Geri Dönüşümle İlgili Değerlendirme Ölçeği Ortalama	Evet	16	3,90	0,48	2,51	0,01
	Hayır	235	3,44	0,73		
** P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.						

Tablo 9: Ölçekler arası korelasyon tablosu

		Çevre Bilgi Ölçeği	Çevre Duygu Ölçeği
Çevre Bilgi Ölçeği	Pearson Correlation		**0,293
	Sig. (2-tailed)		0,00
	N		251,00
Çevre Duygu Ölçeği	Pearson Correlation	**0,293	
	Sig. (2-tailed)	0,00	
	N	251	
		Çevre Davranış Ölçeği	Sporda Geri Dönüşümle İlgili Değerlendirme Ölçeği
Çevre Davranış Ölçeği	Pearson Correlation		**0,48
	Sig. (2-tailed)		0,00
	N		251,00
Sporda Geri Dönüşümle İlgili Değerlendirme Ölçeği	Pearson Correlation	**0,48	
	Sig. (2-tailed)	0,00	
	N	251,00	
* Korelasyon çift yönlü 0,05 düzeyinde anlamlıdır.			
** Korelasyon çift yönlü 0,01 düzeyinde anlamlıdır.			



TARTIŞMA

Örneklem grubun demografik bilgilerinin verildiği Tablo 1'e göre araştırmaya katılan kişilerin yaş ortalaması $38,60 \pm 9,67$ dir. Araştırmaya katılanların cinsiyet açısından oranları ise %40,2'ü kadın, %59,8'i erkektir. Araştırmaya katılan kişilerin gelir düzeyleri incelendiğinde katılımcıların büyük çoğunluğunun 5000 TL ve üzeri gelire sahip olduğu görülmüştür. Katılımcıların yaklaşık yüzde yetmiş çevre koruma ve geri dönüşümle ilgili yeterli bilgiye sahip olmadıklarını belirtmişlerdir. Bir adet tişört üretimi için yaklaşık olarak 2700 litrenin üzerinde su tüketilmesi gerektiği konusunda katılımcıların yalnızca %7,2 si bu konu hakkında bilgi sahibi olduğu %63,3 ünün ise konu hakkında hiçbir bilgisi olmadığı görülmektedir. Bir ton kâğıdın başarılı bir şekilde geri dönüşümü sağlandığında 20 taneden fazla çam ağacının kesilmekten kurtulduğu konusu hakkında katılımcılara yönelttiğimiz soruya katılımcıların %50,6 sının doğru cevap verdiği dikkat çekmektedir.

Bu araştırmada kullanılan çevre ölçeklerinde 5'li likert tipi ölçek aralıkları kullanılmış olup bu aralıklar şu şekildedir: 1-Tamamen katılmıyorum/Hiç yapmam (1-1,80), 2-Katılmıyorum/Çok az yaparım (1,81-2,60), 3-Az katılıyorum/Ara Sıra yaparım (2,61-3,40), 4-Katılıyorum/Çoğunlukla yaparım (3,41-4,20), 5-Tamamen katılıyorum/Her zaman yaparım (4,21-5,00) şeklinde yorumlanmıştır. Araştırmaya katılan kişilerin çevre bilgi, duygu, davranış ve Sporda Geri Dönüşümle İlgili Değerlendirme ölçeklerine verdikleri cevaplara göre elde edilen verilerin frekans dağılımları Tablo 2'de verilmiştir. Buna göre araştırmaya katılan kişilerin çevre bilgi düzeylerinin $x=3,95 \pm 0,48$ ortalama ile iyi düzeyde (katılmıyorum) çevre Duygu düzeylerinin $x=4,23 \pm 0,39$ ortalama ile çok iyi düzeyde (Tamamen katılıyorum) çevre bilgi düzeylerinin $x=3,03 \pm 0,49$ ortalama ile orta düzeyde (ne katılıyorum ne katılmıyorum) Sporda geri dönüşümle ilgili düzeylerinin ise $x=3,47 \pm 0,72$ ortalama ile iyi düzeyde (katılıyorum) düzeyde olduğu görülmektedir. Ölçeklerin alt boyutlarına bakıldığında Plastiklerin çevreye verdiği zarar konusunda katılımcıların en düşük ortalamaya sahip olduklarından çevre ile ilgili en az plastiklerin çevreye verdiği zararlarla ilgili bilgi sahibi oldukları söylenebilir. Yine katılımcıların temiz bir çevrede yaşama isteği en yüksek ortalama ile bireylerin temiz bir çevrede ne kadar çok yaşama arzuları olduğunu gösterebilir.

Araştırmaya katılan kişilerin Çevre Tutum Düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasını gösteren T Testi analiz sonuçları Tablo 3'te verilmiştir. Yapılan T testi sonuçlarına göre çöpleri yere atma boyutunda kadınların düzeylerinin $x=2,22 \pm 0,70$ erkeklerin düzeyine göre $x=2,03 \pm 0,69$ anlamlı bir fark ile daha yüksek olduğu, görülmüştür ($p < 0,05$). Buna göre erkeklerin plastik vb. çöpleri yere atmama konusunda kadınlardan daha duyarlı olduğunu söyleyebiliriz.

Araştırmaya katılan kişilerin Çevre Tutum Düzeylerinin Aktif olarak görev yapıp yapmamaları durumlarına göre karşılaştırılmasını gösteren t-testi sonuçlarına göre bütün alt boyutlarda ve ortalamalarda anlamlı bir fark bulunamamıştır

Araştırmaya katılan kişilerin Çevre Tutum Düzeylerinin Eğitim durumlarına göre karşılaştırılmasını gösteren One Way Anova Testi analiz sonuçlarına göre sonuçlarına göre bütün alt boyutlarda ve ortalamalarda anlamlı bir fark bulunamamıştır

Araştırmaya katılan kişilerin Çevre Tutum Düzeylerinin Gelir durumlarına göre karşılaştırılmasını gösteren One Way Anova Testi analiz sonuçlarına göre sonuçlarına göre bütün alt boyutlarda ve ortalamalarda anlamlı bir fark bulunamamıştır

Araştırmaya katılan kişilerin Çevre Tutum Düzeylerinin Medeni durumlarına göre karşılaştırılmasını gösteren t- testi sonuçlarına göre bütün alt boyutlarda ve ortalamalarda anlamlı bir fark bulunamamıştır

Araştırmaya katılan kişilerin Çevre Tutum Düzeylerinin faal antrenörlük yapma durumlarına göre karşılaştırılmasını gösteren t- testi sonuçlarına göre bütün alt boyutlarda ve ortalamalarda anlamlı bir fark bulunamamıştır

Tablo 9'da Ölçekler arası ilişki olup olmadığını test ettiğimiz parametrik Pearson Korelasyon analizine göre Katılımcıların ortalama Çevre Duygu düzeyleri ile Çevre bilgi düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre katılımcıların çevre bilgi düzeylerinin arttıkça duygu düzeylerinin de az oranda arttığı söylenebilir. Yine katılımcıların ortalama Çevre Davranış düzeyleri ile Sporda geri dönüşüm algıları arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu görülmektedir.



Ozoner'e (2004) göre de çevre eğitiminin amacı doğanın dilinin öğrenilmesidir. Bu nedenle çevre eğitimi ne kadar erken yaşta başlarsa o kadar etkili olmaktadır (Laing, 2004; Başal, 2005; Güler, 2010). Smith (2001) okul öncesi dönemin çocukların çevreye yönelik olumlu ya da olumsuz tutum geliştirmelerinde önemli bir zaman dilimi olduğunu belirtmektedir (Yaşar, vd. 2012).

Okul öncesi dönemden itibaren, tükenen kaynakların etkili kullanımını sağlayan geri dönüşüm ile ilgili etkinliklerin uygulanması; sürdürülebilir bir gelecek için çocukların ve toplumun geri dönüşüme ilişkin farkındalık düzeylerinin artırılmasını ve enerji kaynaklarının bilinçli kullanımını sağlayacaktır (Yaşar vd, 2012).

Dinçol (2020), öğretmen adayları ile ilgili yapmış olduğu bir çalışmada, sürdürülebilirliğin sağlanmasında bireylerin geri dönüşüm konusunda farkındalık ve bilgiye sahip olmalarının önemini vurgulamış, özellikle gelecek nesilleri yetiştirecek olan öğretmen ve öğretmen adaylarının öncelikle bu bilinç ve farkındalıklara sahip olmalarını belirtmiştir.

İleri dönüşüm kapsamında ikinci el giysilerin sökülüp yeniden tasarlanması ya da çeşitli tekstil teknikleriyle değişime uğratarak bir değer kazanması giysinin yaşam ömrünü uzattığı gibi sürdürülebilirliğe de katkı sağlayacaktır. Tasarımcıların geri kazanamadıkları giysilerin geri dönüşümle değerlendirilmeleri de birçok avantaj sağlamaktadır. Geri dönüştürmek, yeni üretim veya atıkların imhası için gerekli olan enerjiden daha az bir enerji gerektiğinden çevreye daha az zarar verebilir. Tasarımcılar açısından bu konu ile ilgili geleneksel ve çağdaş tekniklerin olanak ve olasılıklarının araştırılarak sentezlenmesi ise yeni araştırma alanları yaratacak gibi görünmektedir (Yıldırım, 2017).

Dinler ve ark. (2020) yapmış oldukları çalışmada, geri dönüşüm farkındalık anketinde yer alan geri dönüşüme katkıda bulunma sıklığı, geri dönüşüme yönelik eğitimin başlanması ve bireylerin duyarlılığının nasıl artırılacağına dair okul öncesi öğretmen adaylarının düşüncelerine yönelik betimsel analiz sonuçları verilmiştir. Ayrıca öğretmen adaylarının büyük çoğunluğu geri dönüşüm farkındalığının okul öncesi eğitim sürecinde (%81,35) başlaması gerektiğini belirtmiştir. Ayrıca bireylerdeki bu duyarlılığın en fazla eğitimlerle (%58,12) ve en az ise dini duygular (%3,72) yolu ile geri dönüşüm farkındalığının kazanılacağı belirtilmiştir. Doğan ve Simsar (2018) insanlarda çevresel sorunların çözümü olarak çevresel farkındalığın artırılması ve bu konularda eğitimler verilmesi gerektiğini belirtmiştir. Bu çalışmada da insanlarda bireysel olarak geri dönüşüm farkındalığının artırılmasına yönelik ilk olarak gerekli eğitimlerin verilmesinin tercih etmeleri daha önceki çalışmalarla benzerlik göstermektedir.

Dinler ve ark. (2020) yapmış oldukları çalışmanın bulguları doğrultusunda öğretmen adaylarının geri dönüşüm noktasında yeterli bilgiye sahip oldukları, geri dönüşüme karşı duyarlı, hevesli ve geri dönüşüm işlemi gerçekleştirirken mutlu oldukları belirlenmiştir. Ayrıca öğretmen adaylarının süreç içerisinde kullanmış oldukları geri dönüştürülebilir materyallerden en fazla kullandıkları kâğıt ve plastik ürünlerin yine en fazla geri dönüşüme kazandırdıkları belirlenmiştir. Bununla birlikte öğretmen adaylarının geri dönüşüme pek fazla katkıda bulunmadığı, bununla birlikte okulda geri dönüşüm konteynerlerini kullanırken evde buna fazla dikkat etmedikleri beklenmedik bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durumun geri dönüşüm farkındalığının kazanılmasında öğretmen adaylarının her ne kadar eğitim yoluyla sağlatılacağını belirtse de bu eğitimin ailede başlaması gerektiği gerçeğini yok sayamaz. Ayrıca öğretmen adaylarının geri dönüşüme yönelik eğitimin başlama seviyesinin okul öncesi dönemde olması gerektiğini vurgulamaları literatürle benzerlik gösterse de bu durumun ayrıca okul öncesi eğitimin önemine de vurgu yapmak istediklerin kaynaklandığı düşünülmektedir. Çalışmanın bulgularından yola çıkılarak geri dönüşüm farkındalığının kazanılması için eğitim programlarının geri dönüşüm konusunda zenginleştirerek hem teorik hem de uygulamalı çalışmalar ile kişilerde geri dönüşüm konusunda bilinçlendirme çalışmaları yapılması önerilebilir. Ayrıca 21. yüzyılda en fazla kullanılan dijital kitle iletişim araç- gereçleri olan televizyon ve internet gibi teknolojik materyallerin hem reklamlarla hem de sosyal sorumluluk projeleriyle kullanılarak insanlarda geri dönüşüm konusunda farkındalık kazandırılması önerilebilir. Çalışma bulgularında yer alan okullardaki geri dönüşüm konteynerleri kullanılmasıyla evlerde geri dönüşüme dikkat etme arasındaki farkın sebepleri araştırılarak belediyelerden geri dönüşüme yönelik destekler istenilebilir. Ayrıca evlerde geri dönüşümün desteklenmesi konusunda konferans, bilgilendirme toplantıları ve reklamlardan yararlanılabilir.

Harman ve Çelikler (2016) yılında yapmış oldukları araştırma sonucunda fen bilgisi öğretmen adaylarının geri dönüşüm kavramını daha çok okul olmak üzere medya ve aile aracılığı ile duydukları saptanmıştır. Öğretmen adaylarının cevaplarından hareketle geri dönüşüm kavramının geniş kitlelere duyurulması ve gereken önemin verilmesi bağlamında farkındalık oluşturulması açısından oldukça etkili olabilecek medyada



geri dönüşüme gerektiği kadar yer verilmediği düşünülmektedir. Öğretmen adaylarının geri dönüşüme ilişkin yaptıkları tanımlamalarda atık maddelerin tekrar kullanılabilir hale getirilmesinde kimyasal ve fiziksel işlemlerin mi, yoksa farklı bir amaçla yeniden kullanıma uygun olacak şekilde tasarlanmasının mı etkili olacağına yönelik bilgi vermedikleri görülmüştür. Bu durum öğretmen adaylarının tekrar kullanılabilirlik bağlamında geri dönüşüm ve yeniden kullanım kavramlarını birbirine karıştırdıklarını düşündürmektedir.

Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının ambalajların üzerindeki işaretlerin ne anlama geldiğini ifade etmede zorlandıkları görülmüştür. Öyle ki, ambalajların üzerinde yer alan işaretlere yönelik geri dönüşüm işareti hariç diğer işaretler için öğretmen adaylarının yarısından fazlasının fikrim yok cevabı vermiş olmaları araştırmanın oldukça dikkat çekici bir durumdur (Harman, Çelikler, 2016)

Geri dönüşüm konusu ile ilgili ortaokul öğrencileri ile daha az sayıda çalışma yürütüldüğü saptanmıştır. Bu çalışmalardan bazıları şöyledir. Mrema (2008) tarafından 8. ve 11. sınıf öğrencileri ile yapılan çalışmada kızların erkeklere oranla geri dönüşüm konusunda daha bilgili ve yüksek tutuma sahip oldukları gözlemlenirken, öğrencilerin geri dönüşüm ile ilgili bilgiye sahip olmalarına karşın, bilginin davranışa dönüştürülmesinde yeterli olmadıkları belirlenmiştir. Çimen & Yılmaz (2012) ortaokul 6. 7. ve 8. sınıf öğrencileri ile yaptıkları çalışmada öğrencilerin geri dönüşüm ile ilgili bilgi kaynakları arasında öğretmenlerin önemli bir yeri olduğunun yanı sıra sosyal içerikli etkinliklerin, öğrencilerin geri dönüşüm davranışlarını arttırdığı ve onları geri dönüşümlü ürünleri kullanmaya güdülediği tespit edilmiştir. Çetiner (2017) ortaokul 8. sınıf öğrencileri ile yaptığı çalışmada, derslerde işlenen konuların öğrencilerin çevre bilinci düzeylerini yükselttiği özellikle geri dönüşüm ve su tasarrufu konularında başarılarının arttığını rapor etmiştir. Bulut & Çavuldur (2017) tarafından ortaokul 6.sınıf öğrencileri ile yapılan çalışmada derslerde yapılan geri dönüşüm etkinliklerinin, öğrencilerin hem geri dönüşüm konusunda hem de konu ile ilgili davranışların gelişiminde olumlu etkileri olduğu belirlenmiştir. Mutlu (2013) tarafından 8. sınıf öğrencilerinin geri dönüşüm algılarını belirlemek amacıyla yapılan çalışmada “çevrenin korunması”, “doğal kaynakların korunması”, atıkların değerlendirilmesi”, “atıkların yeniden dönüştürülmesi”, “atıkların giderilmesi”, “atıkların yeniden kullanımı ve maliyet tasarrufu” kategorileri elde edilmiştir (Keleş, Keleş, 2018).

Keleş ve Keleş’in (2018) İlkokul Öğrencileri üzerinde yapmış oldukları Araştırmada öğrencilerinin geri dönüşümün amaçlarını daha çok ormanların yok olmasını önlemek, farklı atık ürünlerden faydalanmak, tasarruf yapmak ve çevre kirliliğini önlemek üzerinde yoğunlaşarak ifade ettiği belirlenmiştir.

Öte yandan medya organlarında yayınlanacak ilgi çekici çocuk programlarının, geri dönüşümün çevre kirliliğine, ülke ekonomisine ve geleceğe olan etkilerine ilişkin öğrencilerin eksikliklerini gidererek algılamalarını zenginleştirebileceği söylenebilir (Keleş, Keleş, 2018).

SONUÇ VE ÖNERİLER

- Okullarda Sporda Geri Dönüşümle İlgili Bilgilendirici Eğitimler verilmelidir.
- Geri Dönüşüm ve Çevre Koruma ile ilgili öğrenci toplulukları ve kulüpleri oluşturulmalıdır.
- Spor Taraftarlığı ve Geri Dönüşüm ile ilgili bilgilendirmeler okul çağında eğitime dahil edilmelidir
- Okullarda Çevre Koruma ile ilgili kurum ve kuruluşlar zaman zaman ziyaret edilmelidir.
- Yapılacak olan sonraki çalışmalarda daha farklı evren ve örneklem gruplarına ulaşılacak takvim planlaması ve daha fazla gönüllü katılımcılarla çalışma yapılması önerilmektedir ve benzer çalışmaların yapılmasına sporda çevre koruma ve geri dönüşümün sürdürülebilirlik için gereksinim olduğunu da göstermektedir

ETİK METNİ

“Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk tarafıma aittir.”

YAZAR NOTU

Bu çalışma, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD yüksek lisans öğrencisi Ekin Kılıç’ın hazırladığı “Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Sporda Çevre Koruma ve Geri Dönüşüm Bilgi ve Farkındalık Düzeyleri” isimli yayımlanmamış yüksek lisans tezinden üretilmiştir.



YAZIŞMA ADRESİ

*Ekin KILIÇ, Yüksek Lisans Öğrencisi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yenışehir/KIRIKKALE, (0000-0002-5687-7157), klcekin@gmail.com, 183301014@kku.edu.tr

**Prof. Dr. Ali Ahmet DOĞAN, Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Yenışehir/KIRIKKALE, (0000-0002-7015-8271), aadogan@kku.edu.tr

KAYNAKÇA

Alaykırın, K., ve Güner, E. (2013). Çok Ürünli Geri Dönüşüm Ağ Tasarımı İçin Bir Matematiksel Model, Gazi Üniv. Müh. Mim. Fak. Der. , Cilt 28, No 1, 151-159, 2013

Avan, Ç., Aydınli, B.(2011) Çevre, Geri Dönüşüm, Plastik Ve Plastik Atıklar Konularında Öğrenci Tutumlarının Belirlenmesi İçin Tutum Ölçeği Hazırlanması.

Bozdoğan, N. D.; Ziba, C., A.; Dolaz, M.(2016) Kahramanmaraş Merkez İlçesi ve Bazı Mahallelerindeki Cam, Plastik ve Kâğıt Atık Potansiyelinin Belirlenmesi, KSU Mühendislik Bilimleri Dergisi, 19(3).

Çimen, O., Yılmaz, (2012) İlköğretim Öğrencilerinin Geri Dönüşümle İlgili Bilgileri ve Geri Dönüşüm Davranışları, Eğitim Fakültesi Dergisi, 25 (1) ,63-74

DİNÇOL ÖZGÜR, S. (2020). Öğretmen adaylarının geri dönüşüm farkındalıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22(3), 837-856

Dinler, H., Simsar, A. ve Doğan, Y. (2020). Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Geri Dönüşümüne Yönelik Düşüncelerinin İncelenmesi. Çocuk ve Gelişim Dergisi, 3(5), 1-12

Gündüzalp A. A., Güven S. Atık, (2016). Çeşitleri, Atık Yönetimi, Geri Dönüşüm Ve Tüketici: Çankaya Belediyesi Ve Semt Tüketicileri Örneği, Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar , 14 Şubat 2016.

Harman, G., Çelikler, D. (2016) Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Geri Dönüşüm Kavramı Hakkındaki Farkındalıkları, AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 16(1),331-353

Keleş, P. U., Keleş, M. İ. (2018) İlkokul 3. ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Geri Dönüşüm Kavramı İle İlgili Algıları, Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 20 (2)

Spiegelman, H., ve Sheehan, B. (2004). The future of waste, BioCycle 45, (1): 59

YAŞAR, M.C., İNAL, G.; KAYA, Ü.Ü; UYANIK, Ö.; Çocuk Gözüyle Tabiat Anaya Geri Dönüş, Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 1(2), 2012, s.30-40(2), 2012, s.30-40

YILDIRIM, L. ; Geri Dönüşüm/İleri Dönüşüm/Tekrar Kullanım Kapsamında İkinci El Giysiler ve Sürdürülebilirlik, Güzel Sanatlar Fakültesi Sanat Dergisi, 10(20), 2017

<https://malzemebilimi.net/atik-cesitleri.html>, 02.05.2021



4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ
4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



BÖLÜM 9

GENÇLERDE KORONA VİRÜS SALGINININ TÜKENMİŞLİK DURUMLARI ÜZERİNE ETKİSİ

Bilal OKUDAN¹

Osman İMAMOĞLU²

1 Adnan Menderes Üniversitesi, 0000-0003-4290-0421

2 Ondokuz Mayıs Üniversitesi, 0000-0001-6671-6042





ÖZ

Bu çalışmanın amacı gençlerde korona virüs salgınının tükenmişlik durumları üzerine Etkisinin araştırılmasıdır. Toplam 596 kişinin doldurmuş olduğu Maslach tükenmişlik ölçeği değerlendirilmiştir. İstatistiksel farklılıklar için Bağımsız t- testi, tek yönlü Anova ve LSD testleri kullanılmıştır.

Cinsiyete ve mesleki duruma göre göre duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı boyutlarında istatistiksel olarak farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Eğitim durumuna göre tükenmişlik alt ölçek puanları farkı istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Televizyon seyretme ve İnternet kullanımına göre duygusal tükenme, kişisel başarı ve duyarsızlaşma boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,001$). Sosyal medyada haber ve bilgiye maruz kalma durumunda duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$ ve $p<0,001$).

Sonuç: Katılımcıların tükenmişlik durumları cinsiyete ve mesleki duruma göre değişirken eğitim durumuna göre değişmemiştir. Yine Televizyon seyretme, internet kullanımı ve sosyal medyada korona virüs haberlerine maruz kalma durumunun tükenmişlik üzerinde etkisi olduğu da söylenebilir. Mesleki olarak devlet veya kurum desteği alanların tükenmişlik durumu işsiz olan veya destek almayanlara göre daha geç ortaya çıkabileceği düşünülmektedir. Salgın süresince insanlara maddi destek yanında tükenmişlik konusunda eğitimler verilmesi önerilebilir.

Anahtar kelimeler: Korona Virüs, Cinsiyet, Eğitim, Sosyal Medya

THE EFFECT OF CORONA VIRUS OUTBREAK ON BURNOUT IN YOUNG PEOPLE

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the effect of corona virus epidemic on burnout states in young people. The Maslach burnout scale, which was completed by a total of 596 people, was evaluated. Independent t-test, one-way Anova and LSD tests were used for statistical differences.

A statistically significant difference was found in emotional exhaustion, depersonalization and personal accomplishment dimensions according to gender and professional status ($p < 0.05$). The difference in burnout subscale scores according to education level was not found to be statistically significant ($p > 0.05$). A significant difference was found in the dimensions of emotional exhaustion, personal accomplishment and depersonalization according to watching television and using the Internet ($p < 0.001$). Significant differences were found in the sub-dimensions of emotional exhaustion, depersonalization and personal accomplishment in the event of exposure to news and information on social media ($p < 0.05$ and $p < 0.001$).

Conclusion: While the burnout status of the participants varied according to gender and professional status, it did not change according to education level. It can also be said that watching TV, internet use and exposure to corona virus news on social media has an effect on burnout. It is thought that burnout of those who receive state or institution support professionally may occur later than those who are unemployed or who do not receive support. During the epidemic, it may be recommended to provide people with training on burnout as well as financial support.

Keywords: Coronavirus, Gender, Education, Social Media



GİRİŞ

Yapılan bazı çalışmalara göre salgın hastalıkların insanlarda büyük bir travma oluşturduğunu göstermiştir (Lau ve ark., 2005; Taylor ve ark., 2008; Zhang ve ark., 2020). Tükenmişlik insanda ortaya çıkan bedensel yorgunluk, uzun süreli yorgunluk, çaresizlik ve umutsuzluk duyguları ile birlikte ferdin yaptığı işe, hayata ve diğer insanlara karşı gösterdiği olumsuz tutumları ile ilgili sendromdur. Tükenmişlik, bireyin yaşam kalitesini dramatik bir biçimde azaltır ve aynı zamanda, hem aile yaşamı hem de iş yaşamı üzerinde negatif bir etki yaparak bireye sıkıntı verebilir. Tükenmişlik kronik tükenme, insanların yalnızca kendi çıkarlarına göre motive olduklarına inanma eğilimi, şüphencilik ve kişisel başarı eksikliği ile karakterizedir (Hellesoy ve ark., 2000; Maslach ve ark., 1996; Maslach ve Jackson, 1981). Günümüzde kabul gören en yaygın tükenmişlik kavramı duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda düşme hissi olarak üç boyutta adlandırılmıştır (Tatlıcı ve Kırmıoğlu, 2008). Duygusal tükenme, tükenmişliğin merkezi bir zorlanma boyutudur. Ferdin işi tarafından duygusal olarak boşaltılma hissi olarak ortaya çıkar. Kişisel başarı eksikliği ferdin yeterlilik ve işte başarı duygularındaki düşüştür. Tükenmiş bireyler aynı anda yüksek düzeyde kronik yorgunluk içerisindedirler. Bu kişilerin kendilerini çalışma faaliyetlerinden duygusal ve bilişsel olarak uzak tuttukları belirtilir (Baker ve ark., 2014; Maslach ve ark., 2001; Schaufeli ve ark., 2009). Tükenme veya tükenmişlik sendromu hareketsiz yaşam, düşük fiziksel aktivite ve obezite ile ilişkili bulunmuştur (Ahola ve ark. 2000).

Tükenmişlik, iş sağlığı psikolojisinde tartışmasız en popüler araştırma konularından biridir ve bunun iyi bir nedeni vardır. Araştırmalar, tükenmişlik riski altında insanların iş performansında bozulma gösterdiklerini ve zaman içinde ciddi sağlık sorunlarıyla karşılaşabileceklerini ortaya çıkarmıştır (Bakker ve ar., 2014; Bakker ve Costa, 2014). Tükenmişlikte görülen belirtiler; yorgunluk, uykusuzluk, unutkanlık, dikkat dağınıklığı, bedensel şikâyetler, sık hastalanma ve ruhsal tepkiler olarak sayılabilir. Salgın sürecinde korona virüs-19 salgını nedeni ile insanlar üzerinde tükenmişlik riski ortaya çıkarabilir. Yaşamdaki salgına bağlı olumsuz durumlar (iş ve yaşam dengesinin bozulması, ölüm korkusu vs) ile duygusal yorulma duygusal yük veya duyarsızlaşma her geçen gün biraz daha artabilir. İnsanlar başarısızlık duygularına kapılabilirler. Kendilerini başarısız ve yetersiz olarak değerlendirme içine girebilirler. Salgın durumunun insanlar üzerinde psikolojik olarak baskıları olacaktır. Bu stresli, belirsiz zamanda, bir çok insan tükenmişliğe yaklaşıyor olabilir. (Yamaner ve İmamoğlu, 2020). Korona virüs-19 kişilede krizler, psikolojik problemler ve bozuklukları ile pozitif ilişki içinde, hastalığa yakalanma ihtimali nedeniyle insanların ağır stres yaşamalarına, panik atak, kronik anksiyete ve depresyon gibi psikolojik bozukluklara neden olabilir (Bao ve ark., 2020; İmamoğlu ve Doğan, 2020; Rajkumar, 2020; Yazıcı ve İmamoğlu, 2021).

Bu çalışmanın amacı gençlerde korona virüs salgını sürecinde cinsiyet, meslek, eğitim ve sosyal medya kullanımı durumuna göre insanların tükenmişlik durumlarının araştırılmasıdır.

YÖNTEM

Katılımcılar: Bu çalışmada sosyal medya üzerinden katılan toplam 614 kişinin tükenmişlik ölçeği değerlendirilmiştir. Korona virüs salgınına yakalanan ve iyileşenler bu çalışma kapsamı dışında tutulmuştur. Katılım gönüllülük esasına göre dir. Anketler internet ortamında doldurulmuştur.

Veri toplama aracı:

Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ): Tükenmişlik durumlarını belirlemek için kullanılan, Maslach ve Jackson (1981) tarafından geliştirilen ve Ergin (1992) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan bir ölçektir. Ölçek 22 madde ve 3 alt boyuttan oluşmuştur. Alt boyutlardan duygusal tükenme alt boyutu 9 maddedir (1-2-3-6-8-13-14-16-20). Kişisel başarı alt boyutu 8 maddedir (4-7-9-12-17-18-19-21). Duyarsızlaşma alt boyutu 5 maddedir (5-10-11-15-22). Ölçekte Beşli likert derecelendirme kullanılmıştır. Katılımcıların durumlarını belirlemek için olumsuz ifadeleri içeren "duygusal tükenme" ve "duyarsızlaşma" alt ölçekleri "Hiçbir zaman= 0 ve Her zaman =4" şeklinde puanlanır. Duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt ölçeklerinin aksine olumlu ifadeleri içeren "kişisel başarı" alt ölçeği "Hiçbir zaman= 4 ve Her zaman=0" şeklinde puanlanır (Tatlıcı ve Kırmıoğlu, 2008).

- Duygusal Tükenme: Kişinin mesleği ya da işi tarafından tüketilmiş ve aşırı yüklenilmiş olma duygularını tanımlar. Duygusal Tükenme puanları 18 ve üzeri ise yüksek, 12-17 arası orta ve 0-11 arası ise düşük olarak değerlendirilir (Erkin ve ark., 2017).

- Duyarsızlaşma: Kişinin hizmet verdiklerine karşı, bireylerin kendilerine özgü birer varlık olduklarını



dikkate almaksızın duygudan yoksun biçimde davranmalarını tanımlar. Duyarsızlaşma puanları 10 ve Üzeri ise yüksek,6-9 arası orta ve 0-5 arası ise düşük olarak değerlendirilir (Erkin ve ark,2017).

- Kişisel Başarı: Kişisel başarı alt ölçeği, insanlarla çalışan bir kimsede yeterlilik ve başarıyla üstesinden gelme duygularını tanımlar. Kişisel Başarı puanları 0- 21 arası ise yüksek, 22- 25 arası ise orta, 26 ve üzeri ise düşük olarak değerlendirilir (Erkin ve ark.,2017).

İstatistiksel işlemler:

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 25,00 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını test etmek için Kolmogorov-Smirnov testi yapılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. İstatistiksel farklılıklar için Bağımsız t- testi, Tek yönlü Anova ve LSD testleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1: Katılımcıların cinsiyete göre yaş, boy ve vücut ağırlıkları karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ortalama	St.sapma	t-test
Yaş (Yıl)	Erkek	285	22,45	4,32	-0,15
	Kadın	311	22,33	4,31	
Boy Uzunluğu (cm)	Erkek	285	175,84	7,10	23,27**
	Kadın	311	165,28	4,81	
Vücut ağırlığı (kg)	Erkek	285	72,21	5,12	11,47**
	Kadın	311	65,18	4,85	

**p<0,001

Tablo 2: Cinsiyete göre salgın öncesi ve sırasında tükenmişlik alt ölçek puanları karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ort.	St.sapma	t-test
Duygusal tükenme	Erkek	285	10,60	8,46	-4,10*
	Kadın	311	13,27	7,41	
Duyarsızlaşma	Erkek	285	4,50	4,84	2,27*
	Kadın	311	3,71	3,67	
Kişisel başarı	Erkek	285	11,89	6,80	-6,36*
	Kadın	311	15,45	6,84	

*p<0,05 ve **p<0,001

Tablo 3: Eğitim durumuna göre tükenmişlik alt ölçek puanları karşılaştırılması

	Eğitim	N	Ort.	St.sapma	t-test
Duygusal tükenme	Lise ve öncesi	247	12,48	8,95	1,23
	Üniversite	349	11,65	7,31	
Duyarsızlaşma	Lise ve öncesi	247	3,75	4,61	-1,62
	Üniversite	349	4,33	4,02	
Kişisel başarı	Lise ve öncesi	247	14,10	7,49	1,02
	Üniversite	349	13,50	6,71	

*p<0,001

Tablo 4: Meslek durumuna göre salgın öncesi ve sırasında tükenmişlik alt ölçek puanları karşılaştırılması

	Meslek	n	ortalama	St.sapma	F/LSD
Duygusal tükenme	İşçi +memur (1)	128	11,93	8,37	2,94*
	Öğrenci (2)	320	11,45	7,37	
	İşsiz ve ev hanımı (3)	148	13,24	8,98	
	Toplam	596	12,00	8,04	



Kişisel başarı	İşçi +memur (1)	128	14,91	7,25	5,31* 3<1,2
	Öğrenci (2)	320	13,97	6,92	
	İşsiz ve ev hanımı (3)	148	12,26	6,94	
	Toplam	596	13,75	7,05	
Duyarsızlaşma	İşçi +memur (1)	128	3,16	4,13	4,83* 1<2,3
	Öğrenci (2)	320	4,15	3,97	
	İşsiz ve ev hanımı (3)	148	4,75	4,92	
	Toplam	596	4,09	4,28	

*p<0,05 ve **p<0,001

Tablo 5: Televizyon seyretme ve İnternet kullanımı saat durumuna göre tükenmişlik alt ölçek puanları karşılaştırılması

	Saat	n	Ortalama	St.sapma	F/LSD
Duygusal tükenme	0-2 saat (1)	382	10,67	7,15	15,15** 1<2,3
	3-5 saat (2)	122	14,39	8,54	
	6 saat ve üzeri (3)	92	14,32	9,51	
	Toplam	596	12,00	8,04	
Kişisel başarı	0-2 saat (1)	382	13,42	6,97	8,11** 2>1,3
	3-5 saat (2)	122	15,87	7,67	
	6 saat ve üzeri (3)	92	12,28	5,85	
	Toplam	596	13,75	7,05	
Duyarsızlaşma	0-2 saat (1)	382	3,48	3,78	17,65** 3>1,2
	3-5 saat (2)	122	4,30	4,88	
	6 saat ve üzeri (3)	92	6,34	4,67	
	Toplam	596	4,0872	4,28471	

**p<0,001

Tablo 6: Sosyal medyada korona virüs haberlerine maruz kalma sırasında tükenmişlik alt ölçek puanları karşılaştırılması

		n	Ortalama	St.sapma	F/LSD
Duygusal tükenme	Hiç+Arada sırada (1)	140	11,45	8,58	2,96* 4>1,2
	Bazen (2)	216	11,20	6,90	
	Genellikle (3)	129	12,33	9,33	
	Çok sık (4)	111	13,83	7,54	
Kişisel başarı	Hiç+Arada sırada (1)	140	11,94	6,84	16,44** 2>1,3,4
	Bazen (2)	216	16,32	7,24	
	Genellikle (3)	129	12,64	6,40	
	Çok sık (4)	111	12,32	6,22	
Duyarsızlaşma	Hiç+Arada sırada (1)	140	5,15	5,16	6,03** 1>2,3,4
	Bazen (2)	216	3,23	3,34	
	Genellikle (3)	129	4,22	4,81	
	Çok sık (4)	111	4,26	3,73	

*p<0,05 ve **p<0,001

TARTIŞMA

Bu çalışmaya katılanların yaş ortalaması erkeklerde 22,25 yıl ve kadınlarda 22,3 yıl şeklindedir. Cinsiyete göre yaşları birbirine benzer iken boy uzunluğu ve vücut ağırlıkları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,001).

Katılımcılarda kadınların duygusal tükenme puanı 13,27 ve erkelerin 10,60'dir. Katılımcılarda duyarsızlaşma puanı kadınlarda 3,71 ve erkelerde 4,50'dir. Yine katılımcılarda Kişisel başarı puanı kadınlarda 15,45 ve



erkelerde 11,89'dur. Erkin ve ark. (2017) yaptıkları bir çalışmada cinsiyete göre duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı puanlarındaki kadın ve erkekler arasındaki puan farklılıklarını anlamlı bulmuştur. Yamaner ve İmamoğlu (2020) yaptıkları bir çalışmada cinsiyete göre Salgın durumunda duygusal tükenme, kişisel başarı ve duyarsızlaşma boyutlarında istatistiksel olarak farklılık bulunmuştur. Bu çalışmada cinsiyete göre duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı boyutlarında istatistiksel olarak farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Yüksek düzeyde tükenmişliğe sahip çalışanların anksiyete, depresyon, uyku bozukluğu, hafıza bozukluğu ve boyun ağrısı gibi çeşitli psikolojik ve fiziksel sağlık sorunlarını bildirme olasılığı daha yüksektir (Peterson ve ark., 2008). Bu sayılan semptomları çalışmamıza göre erkeklerin kadınlardan daha fazla yaşayacaklarını düşünebiliriz.

Yamaner ve İmamoğlu (2020) çalışmalarında eğitim durumuna göre sadece salgın öncesi duyarsızlaşma alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Salgın sürecinde eğitim durumunun farklılığı anlamlı bulunmamıştır. Bu çalışmada eğitim durumuna göre tükenmişlik alt ölçek puanları farkı istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Bu çalışmada mesleki duruma göre katılımcıların duygusal tükenme, kişisel başarı ve duyarsızlaşma durumlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutunda işçi ve memur olanların puanları daha düşüktür. Kişisel başarı puanları ise daha yüksektir. Sonuç olarak meslek kendini devletin veya kurumların ekonomi olarak himayesi altında bulmanın duygusal tükenmeyi azalttığı söylenebilir.

Yamaner ve İmamoğlu (2020) çalışmalarında Televizyon seyretme ve İnternet kullanımına göre duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutlarında, Sosyal medyada haber ve bilgiye maruz kalma durumunda ise duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında anlamlı farklılık bulmuşlardır. Bu çalışmada Televizyon seyretme ve İnternet kullanımına göre duygusal tükenme, kişisel başarı ve duyarsızlaşma boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,001$). 6 saat ve üzerinde Televizyon seyretme ve İnternet kullanımında bulunduğunu söyleyenlerin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma puanları daha yüksektir. Buna karşılık kişisel başarı puanları daha düşüktür. 6 saat ve üzerinde TV+ internet kullanımının kişileri olumsuz etkilediğini düşünebiliriz. Sosyal medyada haber ve bilgiye maruz kalma durumunda duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur (Tablo 6), ($p<0,05$ ve $p<0,001$). Sosyal medyada korona virüs haberlerine çok sık maruz kalanların duygusal tükenme puanı daha yüksektir. Kişisel başarı puanı ise Bazen maruz kalanlarda daha yüksektir. Duyarsızlaşma puanı ise Hiç ve Arada sırada maruz kaldıklarını belirtenlerde daha yüksektir. Tükenmişlik sendromunun aynı zamanda enfeksiyonlar ve tip 2 diyabet oluşumunda etkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca tükenmişlik kalp ve damar hastalıkları içinde bir risk faktörü olarak görülür (Ahola, 2007; Mohren ve ark., 2003; Melamed ve ark., 2006).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Katılımcıların tükenmişlik durumları cinsiyete ve mesleki duruma göre değişirken eğitim durumuna göre değişmemiştir. Yine Televizyon seyretme, internet kullanımı ve sosyal medyada korona virüs haberlerine maruz kalma durumunun tükenmişlik üzerinde etkisi olduğu da söylenebilir. Mesleki olarak devlet veya kurum desteği alanların tükenmişlik durumu işsiz olan veya destek almayanlara göre daha geç ortaya çıkabileceği düşünülmektedir. Salgın süresince insanlara maddi destek yanında tükenmişlik konusunda eğitimler verilmesi önerilebilir.

YAZIŞMA ADRESİ

Prof. Dr. Osman İmamoğlu, OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID:0000-0001-6671-6042.

KAYNAKÇA

Ahola, K.(2007). Occupational burnout and health. Helsinki: Finnish Institute of Occupational Health (Report 81).

Ahola K, Pulkki-Råback L, Kouvonen A ve ark. (2012) Burnout and behavior-related health risk factors: results from the population-based Finnish Health 2000 study. Journal of occupational and environmental medicine, 54(1), 17-22.

Bakker AB, Costa PL (2014) Chronic job burnout and daily functioning: A theoretical analysis. Burnout Research, 1(3), 112-119.





Bakker, A. B., Demerouti, E., & Sanz-Vergel, A. I. (2014). Burnout and work engagement: The JD-R approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 1, 389-411.

Bao Y, Sun Y, Meng S, Shi J, Lu L.(2020). 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. *The Lancet*. Feb 07, DOI:https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3.

Hellesøy O., Grønhaug K., Kvitastein O., (2000). "Burnout: Conceptual Issues and Empirical Findings from a New Research Setting", *Scandinavian Journal of Management*, 16, 233-47.

Erkin E.,Demirtaş Ö.,İmamoğlu O. (2017). Davranış Değişim Basamakları Ve Cinsiyete Göre Üniversiteli Seyircilerin Tükenmişlik Ve Umutsuzluk Düzeyleri,15th International Sport Sciences Congress 15st-18th November.

İmamoğlu, O., Doğan, E. (2020). Korona Virüs salgınının öfke düzeyleri üzerine etkisinin bazı parametrelere göre araştırılması. *Turkish Studies*, 15(4), 555-563.

Lau, J.T.F., Yang, X., Pang, E., Tsui, H.Y. Wong, E. and Wing, Y.K. (2005). SARS Related Perceptions in Hong Kong. *Emerging Infectious Diseases*, 11, 417-424.

Maslach C., Jackson S E., (1981). "The Measurement of Experienced Burnout", *Journal of Occupational Behavior*, 2.

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *MBI: The Maslach Burnout Inventory: Manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. In S. T. Fiske, D. L. Schacter, & C. Zahn-Waxler (Eds.), *Annual review of psychology* (Vol. 52) (pp. 397-422).

Melamed, S., Shirom, A., Toker, S., & Shapira, I. (2006). Burnout and risk of Type 2 diabetes: A prospective study of apparently healthy employed persons. *Psychosomatic Medicine*, 68, 863-869.

Mohren, D. C. L., Swaen, G. M. H., Kant, I. J., van Amelsvoort, L. G. P. M., Borm, P. J. A., & Galama, J. (2003). Common infections and the role of burnout in a Dutch working population. *Journal of Psychosomatic Research*, 55, 201-208.

Peterson, U., Demerouti, E., Bergström, G., Samuelsson, M., Asberg, M., & Nygren, A. (2008). Burnout and physical and mental health among Swedish healthcare workers. *Journal of Advanced Nursing*, 62, 84-95. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04580.x>

Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102066.

Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14, 204-220.

Tatlıcı M.,Kırımoğlu H. (2008). Atletizm Antrenörlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 2, Sayı 1, s.34-47

Taylor, M. R., Kingsley, E.A., Garry, J. S. ve Raphael, B. (2008). Factors Influencing Psychological Distress During A Disease Epidemic: Data From Australia's First Outbreak of Equine İnfluenza. *BMC Public Health*, 8, 1-13.

Yamaner F, İmamoğlu O. (2020). Investigation of Burnout Feelings According to Some Variables in the Corona Virus Outbreak Process, pp.1283-1293, The 12th International Congress on Social Studies with Recent Researches, Cilt III - Volume III, (Ed.: Sami Baskın - Faruk Yamaner -Hatem Fahad Hanoo - Asad Layek), ISBN: 978-605-69948-6-9.

Yazıcı, Y. ve İmamoğlu, O. (2021). Investigation of Quality of Life and Anxiety Situations During the Coronavirus Outbreak Proce, *Bozok International Journal of Sport Science*, 2(1), 146-155.

Zhang, W. R., Wang, K., Yin, L., Zhao, W. F., Xue, Q., Peng, M. et. al. (2020) Mental health and psychosocial problems of medical health workers during the COVID-19 epidemic in China. *Psychotherapy and Psychosomatic*, Apr 9, 1-9. doi: 10.1159/000507639.



4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



BÖLÜM 10

PANDEMİ DÖNEMİNDE BİR İLETİŞİM ORTAMI OLARAK SOSYAL MEDYA: MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA

Doç. Dr. Meryem Altun Ekiz¹

Sevim Kır²

1 Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi BESYO, [0000-0003-1224-7927](tel:0000-0003-1224-7927)

2 Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bil. Fak., 0000-0003-1772-3582





ÖZ

Bu araştırmada amaç, Pandemi Döneminde üniversitede öğrenime devam eden öğrencilerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarını değerlendirmektir. Bu çalışmada kullanılan yöntem karma araştırma yöntemidir. Araştırmada 110 gönüllü öğrenci yer almıştır. Veriler anket yöntemi ve içerisinde yer alan açık uçlu sorular ile toplanmıştır. Dört bölümden oluşan çalışmanın birinci bölümünde katılımcıların internet kullanım bilgilerine erişilmeye çalışılmıştır. İkinci bölümünde katılımcıların sosyal medya kullanım alışkanlıkları saptanmaya çalışılmıştır. Üçüncü bölümde sosyal medya kullanım bilgileri irdelenerek hangi sosyal platformları kullandıkları belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışmanın son bölümde ise açık uçlu soru yer almaktadır. Araştırmada elde edilen veriler bilgisayar ortamında, SPSS 22 paket programından yararlanılarak çözümlenmiştir. Katılımcıların verdikleri cevaplardan yüzde ve frekans analizi kullanılarak internet kullanımının var olan durumuna yönelik bakış açıları ortaya konulmaya çalışılmıştır. İnternet ve sosyal medya alışkanlıklarına yönelik açık uçlu sorulara verdikleri cevaplar doğrudan alıntılar şeklinde verilmiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların pandemi sürecinde gün geçtikçe sanal alemde daha fazla zaman geçirdiklerini, gerçek yaşam gereksinimlerini bu sanal gerçeklikle gidermeye çalıştıklarını göstermektedir.

Anahtar kelimeler: Pandemi, Karantina, Sosyal ağlar, Sosyal medya, İletişim.

SOCIAL MEDIA AS A COMMUNICATION ENVIRONMENT DURING THE PANDEMIC: A RESEARCH ON MUSTAFA KEMAL UNIVERSITY

ABSTRACT

The aim of this study is to evaluate the social media usage habits of students who continue the ireducation in university during the Pandemic Period. The method used in this study is mixed research method. 110 volunteer students took part in the research. The data were collected using the questi on naire method and open-ended questions. In the first part of the study, which consists of fourparts, it is tried toaccess the internet usa gein formation of the participants. In the second part, the social media usage habits of the participants were tried to be determined. In the third part, social media usagein formation is examined and it is tried to determi new high social platforms they use. In the last part of the study, there is open-ended question. The data obtained in there search were analyzed in computer environment by using the SPSS 22 package program. Using percent age and frequency analysis from the answers given by the participants, their perspectives on the current state of internet use were tried to be revealed. Their answers toopen-ended questions about internet and social media habit sare given as direct quotations. As a result of there search, it show sthatt heparticipants spend more and more time in the virtual world during the pandemic process, and they try to meet their real life needs with this virtual reality.

Keywords: Keyword1, keyword2, keyword3.



GİRİŞ

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte iletişim araçları ve kullanılan uygulamalar da çeşitlenmektedir. Bu araçlar ve uygulamalar internet sayesinde yayılmaktadır. Dijitalleşen dünyada iletişim amaçlı kullanılan internet, toplumun yapısını şekillendirmektedir. İnternet altyapısını kullanan sosyal ağlar içinde insanların zamandan ve fiziksel mekandan bağımsız olarak iletişim kurabilmesini sağlayan bu sanal dünya hayatın önemli bir parçası haline gelmiştir (Karal vd., 2017). Dünya McLuhan'ın küresel köy kavramından teknolojik bir köy olma yolunda ilerlemektedir. Gerçek yaşam ile sanal yaşam bütünleşmiş ve hibrit yapıyı meydana getirmiştir. Bu durum yaşam etkinliklerinin teknolojik dönüşümünü zorunlu kılmaktadır. İnsan ilişkilerinin temelinde iletişim yer almaktadır. İnsan ve iletişim birbiriyle bütünleşen kavramlardır (Yengin, 2017).

İnsanların ihtiyaçlarıyla ortaya çıkan iletişim algısı zamanla evrilmiş ve çeşitli şekillerde hayatımıza girmeyi başarmıştır. (Oskay, 2000). İnternet ve teknolojiye yaşanan bu hızlı değişimlerin günümüzde getirdiği en önemli yeniliklerden birisi bilginin paylaşımı ve iletişim şeklinin değişmesi olmuştur. Gelişmiş bilgisayar sistemlerinin, mobil iletişim araçlarının ve internetin hayatımızın bir parçası olduğu günümüzde, herkesin her yerde istediği yere bağlanabildiği bir ağ toplumu oluşmuştur (Karagöz, 2014). Özellikle Z kuşağı diğer kuşaklardan farklı olarak "internet kuşağı" olarak isimlendirilmekte ve pek çok sosyal ağa üyelikleri bulduklarından dolayı da "ağ gençleri" olarak bilinmektedir.

Baldini (2000) iletişim kapsamında oluşan problemler üzerinde çalışan düşünürlerin hepsi bireylerin birbirleriyle oluşturdukları medyanın, onların neler yapacağını, nasıl etkileşimde bulunacağını, onların ne konuşacağını, nasıl düşüneceğini ve bu durum neticesinde medyanın farklı şekillerde bireylerin buldukları toplumu etkilediği kanaatindedir. Geleneksel medyanın kişileri giderek bireyselleştirmesi, kişileri sosyalleşme isteğiyle yeni bir arayışa iterek teknolojik gelişmelerden yararlanarak sosyal medya araçlarında buluşturmaktadır. Durmuş (2010)'a göre "İnternetteki ilk sosyal ağ sitesinin adı SixDegrees'dir." Bu site 1988'de kullanıcıların profil oluşturmasına, arkadaş eklemesine ve onların listelerine erişebilmeye izin vermiştir (Boyd, 2008). Bu süreçten sonra sosyal ağ sitelerini şekillenmesini sağlayan "Friendster, MySpace, Facebook ağları oluşmuştur (Boyd ve Ellison, 2008). Facebook'un kurulma sebebi: "Harvard Üniversitesi öğrencilerinin bilgilerinin ve fotoğraflarının bulunduğu bir rehberin olmaması bir ihtiyacı doğurarak orada öğrenci olan Mark Zuckerberg tarafından Facebook yaratılmıştır. Buna ek olarak daha sonraları Twitter, Google, WhatsApp, LinkedIn, Instagram, Pinterest, Persicope, Tubmler, Youtube ve Wiki bilgi platformları yaratılmıştır.

Günümüzde yetişkinler sosyal medya kullanıcısı olarak ilk sırada görülmektedir. 2016 yılında Oxford Üniversitesi Reuters Enstitüsünün insanların haber kaynaklarını öğrenmek üzere 26 ülkede (ABD, Birleşik Krallık, Almanya, Fransa, İtalya, İspanya, Portekiz, İrlanda, Norveç, İsveç, Finlandiya, Danimarka, Belçika, Hollanda, İsviçre, Avusturya, Macaristan, Çek Cumhuriyeti, Polonya, Yunanistan, Türkiye, G. Kore, Japonya, Avustralya, Kanada, Brezilya) yürüttüğü araştırmada katılımcıların %51'inin sosyal medyayı haftalık haber kaynağı olarak kullandığı ortaya çıkmıştır. Raporda özellikle 18-24 yaşları arasındaki gençlerin %28'inin sosyal medyayı ana haber kaynağı olarak gördükleri belirtilmektedir. Raporda Türkiye ile ilgili olarak haftalık haberi ulaşım yolu olarak internetin %90 (%73'ü sosyal ağlar üzerinden) oranla kullanıldığı belirtilmektedir (Newman, vd., 2016). 2017 yılı raporunda ise Türkiye'de haber amaçlı kullanım yüzdelerinin; Facebook %64, Youtube %32, Twitter %25, WhatsApp %25, Instagram %12 düzeyinde olduğu belirtilmektedir (Newman, vd., 2017). Bu gelişmeler ışığında topludaki insan ilişkilerinin yüz yüze yapılması yerine sosyal ağlar üzerinden yapıldığı görülmektedir.

"Hootsuite" ve "Wearesocial" tarafından Ağustos 2017'de yapılan bir araştırma; dünya nüfusunun %40'ı olan 3,028 milyar kişinin aktif sosyal ağ kullanıcısı olduğunu ve 537'si olan 2,780 milyar kişinin ise aktif mobil sosyal ağ kullanıcı olduğunu ortaya koymuştur. Ağustos 2017 verilerine göre pek çok sosyal ağ sitesinin ortaya çıkmış olmasına rağmen en yaygın olanının 2,046 milyarla Facebook olduğu görülmüştür (Cassidy, 2017).

Teknolojideki gelişmeler ile birlikte insanoğlu var olduğu andan itibaren bu kadar değişim sürecine girmemiştir. İnsanlar bir taraftan teknolojinin sunduğu cezbedici ürünler sayesinde gelişime karşı kabullenme, diğer taraftan gelecekte ortaya çıkabilecek tehditler nedeniyle endişe ve kaygı yaşamaktadır. İçerisinde bulunduğu bu ikilemler özellikle iletişim sürecinde kendisini daha yoğun hissettirmektedir. Sosyal medyanın ortaya çıkmasıyla birlikte hem bireysel iletişim hem de kurumsal iletişim süreçlerinde büyük değişimler yaşanmaktadır. İnsan hayatını etkileyen ve insan hayatına yön veren tüm alanlarda kullanılan iletişim olgusu, geçen zaman içerisinde büyük değişimlere uğramıştır. Bunlar internet teknolojileri ve sosyal medyadır. Sosyal medya hayatın her alanına etki etmiş ve iletişimin yapısını değiştirmiştir. Buradan yola çıkılarak bu çalışmada



üniversite gençliğinde sosyal medya iletişiminin nasıl gerçekleştiği irdelenmiştir. Bu çalışmada amaç, Pandemi Döneminde Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarını incelemek ve değerlendirmektir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada kullanılan yöntem karma araştırma yöntemidir. Karma araştırma yöntemi; araştırmacının nitel ve nicel araştırma yöntem ve kavramlarını birlikte kullanarak oluşturduğu çalışmalardır (Creswell, 2003). Davies (2000) problem durumunu detaylandırmak, çeşitli yönlerini açıklamak ve daha bütüncül bir anlayış sağlamak adına nitel ve nicel araştırma yaklaşımlarını bir arada kullanmanın yardımcı olduğunu söylemektedir.

Çalışma Grubu

Araştırmaya MKÜ BESYO'da Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, bölümünde öğrenimine devam eden toplam 110 öğrenci çalışmaya katılmıştır. Bu çalışmada karma yöntem örnekleme (KY) kullanılmıştır. Teddlie ve Yu (2007)'ye göre karma yöntem araştırmacısı çalışmasını nitel yöntemle dayandırıyor ve verimli sonuç alabileceği örnekleme yöntemleri kullanır. Diğer yandan KY araştırmacısı çalışmada nicel yöntemden yararlanıyorsa zaman zaman temsili örnekleme üretecek yöntemlere yer verir. Bu iki yöntemi bir arada kullanmak, KY araştırmacısına çalışması üzerinde geniş çaplı ve detaylı bilgilere ulaşabilme fırsatı verir. Karma araştırmalarda ekseriyetle çoklu örneklemler vardır ve bu örneklemlerin önemi çalışmanın amacı ve sorularına bağlı olarak küçük miktardaki olgulardan büyük miktardaki birimlere kadar değişebilir.

Veri Toplama Aracı

Veriler anket yöntemi ve içerisinde yer alan açık uçlu sorular ile toplanmıştır (Akıncı-Vural ve Bat, 2010). Dört bölümden oluşan çalışmanın birinci bölümünde katılımcıların internet kullanım bilgilerine erişilmeye çalışılmıştır. İkinci bölümünde katılımcıların sosyal medya kullanım alışkanlıkları saptanmaya çalışılmıştır. Üçüncü bölümde daha çok sosyal medya kullanım bilgileri irdelenerek hangi sosyal platformları kullandıkları ve kullanım alışkanlıkları belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışmanın son bölümde ise açık uçlu bir soru yer almaktadır.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler bilgisayar ortamında, SPSS 22 paket programından yararlanılarak çözümlenmiştir. Katılımcıların verdikleri cevaplardan yüzde ve frekans analizi kullanılarak internet kullanımının var olan durumuna yönelik bakış açıları ortaya konulmaya çalışılmıştır. İnternet ve sosyal medya alışkanlıklarına yönelik açık uçlu sorulara verdikleri cevaplar doğrudan alıntılar şeklinde verilmiştir. Veriler 2020 yılı içerisinde toplandığı için etik kurul raporu bulunmamaktadır.

BULGULAR

Aşağıdaki anket sonuçlarına ilişkin toplanan ve analiz edilen bulgular; toplamda 110 katılımcı üzerinde uygulanan anket sorularıyla ulaşılan cevapları içermektedir.

Araştırmaya katılanların %69.1'i (n: 76) erkek, %30.9'u (n: 34) kadındır. Katılımcıların yaş ortalamaları min. 19 ile max. 38 arasında değişmektedir. Katılımcılar lisans olmak üzere %66.4'ü (n: 73) birinci sınıf, %33.6'sı (n: 37) 2. sınıfta okumaktadır. Ankete katılanların tamamı sosyal medya kullanmaktadır. Bu durum öğrenciler arasında sosyal medyanın aktif kullanım düzeyini göstermektedir.



Tablo 1: İnterneti Hangi Amaçla Kullanıyorsunuz?(Öncelik sırasına göre, 1'den 8'e doğru sıralayınız).

Öncelik sırasına göre ankete verilen cevaplar	Frekans	Yüzde
1 Sosyal Ağlar	54	49.1
2 Eğlence	27	24.5
3 Bilgi Alışverişi (hobi, haber, ödev, vb.)	28	25.5
4 Video İzleme	29	26.4
5 Banka İşlemleri	36	32.7
6 Resmi Hizmetler	35	31.8
7 Download Etme	53	48.2
8 Diğer (Film izleme, Araştırma yapma, Kitap okuma, Fotoğraf yükleme vb.)	13	11.8

Öncelik sırasının saptanmaya çalışıldığı bu soruda katılımcılar %49.1'i (n: 54) sosyal ağları birinci sırada, %24.5'i (n: 27) eğlenceyi ikinci sırada, %25.5'i (n: 28) bilgi alışverişini (hobi, haber, ödev, vb.) üçüncü sırada, %26.4'ü (n: 29) video izlemeyi dördüncü sırada, %32.7'si (n: 36) banka işlemlerini beşinci sırada, %31.8'i (n: 35) resmi hizmetleri altıncı sırada, %48.2'si (n: 53) banka işlemlerini yedinci sırada ve %11.8'i (n:13) diğer (film izleme, araştırma yapma, kitap okuma, fotoğraf yükleme vb.) şikkını sekizinci sırada amaç olarak işaretlemiştir. Bu durumda internet en çok ilk üç sıraya baktığımızda sosyal ağlarda zaman geçirme, eğlence amaçlı ve bilgi alışverişinde kullanılmaktadır. Bu soruya yönelik katılımcılardan gelen bazı alıntılar aşağıda verilmiştir:

K18: Pandemi döneminde daha öncesine nazaran internet ve sosyal medya kullanımlarım arttı. Ve bununla birlikte birçok yapılması gereken banka, fatura, alışveriş gibi ihtiyaçlarımı dışarıya çıkmadan internet ortamında daha çok gerçekleştirir oldum. Haliyle Pandemiden dolayı sürekli evde olduğum için sosyal medyada daha çok vakit geçirir oldum. Video izlemek, yeni insanlar tanımak, haberleri takip etmek gibi sosyal ağ kullanımım arttı. Bana göre sürekli telefonla internet ortamında veya sosyal medyada gezinmek bir yandan kötü ve olumsuz. Çünkü insan sanal yaşamıyor veya robot değildir. Bana göre sosyal medya kullanılmalı ama çok az vakit geçirerek. Daha çok bilime, bilgiye, gerçek hayata ve geleceğe odaklanmalıyız. **K40:** Sosyal medyayı daha aktif kullanmaya başladım. Yapılması gereken tüm işlerimi (eğitim-iletişim-alışveriş vb.) internet üzerinden yapmaya başladım. Yüz yüze iletişim kuramadığımız yakınlarımızla sosyal medya sayesinde iletişim kurabiliyoruz. Hazırlıksız yakalandığımız bu duruma ilk başlarda tuhaf gelmiş olsa da iyi açıdan kullanmaya başladım. Bu sayede ileriki dönemde sosyal medyayı daha aktif bir şekilde kullanmaya başlayabilirim. **K58:** Pandemi döneminde genelde evde vakit geçirdiğim için internette daha çok vakit geçirme durumunda kaldım. Daha çok kullandığım şeyler genelde haber ve bilgi alış verişine üzerine oldu. Tabi ki eğlence amaçlı olarak da kullandım. Sosyal medya hesaplarında daha çok zaman geçirdim.

Tablo2: Hangi Sıklıkla İnternete Giriyorsunuz?

İnterneti Kullanma Sıklığı	Frekans	Yüzde	
Gün içinde	Her vakit	58	52.7
	Akşam	36	32.7
	Öğlen	7	6.4
	Öğlen-Akşam	9	8.2
Süre	1-3 saat	34	30.9
	4-6 saat	52	47.3
	7 saat ve üzeri	24	21.8

Öğrencilerin internete girme sıklığına bakıldığında %52.7'sinin gün içinde her vakit internete girdiği ve öğrencilerin %47.3'ünün 4-6 saat arasında internette zaman geçirdiği görülmektedir. Bu durum, üniversite öğrencilerinin hayatında internetin ne kadar süre yer aldığını göstermektedir. Bu soruya yönelik aşağıda



doğrudan alıntılara yer verilmiştir:

K30: Sıklıktan dolayı internet ve sosyal medya kullanımım arttı. Normal günde ortalama 2-3 saat vakit geçiriyordum ama virüs nedeni ile yüz yüze iletişim kurduğum kişilerle de internet üzerinden iletişime geçmek zorunda kaldığım için internet ve sosyal medya kullanımım fazlasıyla arttı. Evde uyanır uyanmaz yüzümü bile yıkamadan "Acaba mesaj geldi mi, acaba bugün ne oldu?" diye sosyal medyaya yönelir oldum.

Tablo 3: İnternete Girdiğinizde En Çok Neye Zaman Harcıyorsunuz?

		Frekans	Yüzde
1	Sosyal Medya	57	51.6
2	Araştırma	16	14.4
3	Film	11	9.8
4	Oyun	10	9.1
5	Haber	6	5.4
6	İletişim	5	4.5
7	Video	3	2.7
8	Alışveriş	2	1.8

MKÜ BESYO öğrencilerinin %51.6'sı sosyal medyada, %14.4'ü araştırma yapmada, %9.8'i film izleme, %9.1'i oyun oynama, %5.4'ü haber takibi, %4.5'i iletişim amaçlı, %2.7'si video izleme ve %1.8'i alışveriş yapmada zaman harcamaktadır. Bu soruya yönelik doğrudan alıntılar aşağıda verilmiştir:

K17: Pandemi döneminde zamanımın büyük bir bölümünü sosyal medyalarımnda videolar izleyerek geçirdim. Eğlenceli videolar izleyerek moralimi yükseltmeye çalıştım. **K28:** Pandemi dünyadaki her insan gibi beni de olumsuz etkiledi. Yüz yüze sık sık görüştüğüm kişilerle sosyal ağlar üzerinden haberleşmek zorunda kaldık. Sosyal medyada geçirdiğimiz zaman daha da arttı. **K29:** Pandemi günlerinde zamanımın çoğu evde geçtiği için televizyondan veya internette belgesel, bilimsel videolar, teknoloji ve haberlerle ilgili içeriklerle meşgulüm. Nadiren arkadaşlarımla sohbet ediyorum. Sosyal medyaya bağımlı olduğumu düşünmüyorum. Yerine göre kullandığım kanaatindeyim ve ailemin bana olan desteği sayesinde bu kadar kontrollü olduğumu düşünüyorum. **K37:** Pandemi boyunca sosyal medyada daha çok zaman harcadım. Yanlarına gidemediğim kişileri sosyal medya ile ulaşmaya çalıştım. Bu dönemde sosyal medya iletişimimizde, haberleşmede, bilgi almada çok yarar sağladı. Sosyal medyanın ülkemizin ne durumda olduğunu, insanların bilinçlendirme amaçlı içerikler paylaşmada rolü önem taşımaktadır. **K49:** İnternete girdiğim zaman en çok iletişim amaçlı olan WhatsApp kullanıyorum. Devamlı evde olduğum için akrabalarım ve arkadaşlarımla görüşemiyorum ondan dolayı zamanımı en çok WhatsApp'ta iletişim kurarak geçiriyorum. **K51:** Pandemi döneminde çok sıkıldığımız ve sürekli evde olduğumuz için sosyal medyada her zamankinden daha fazla zaman geçirmeye başladım. Bu durumdan dolayı görüşemediğimiz sevdiklerimizle sosyal medya yoluyla iletişim kurarak çok fazla iletişim kopukluğu yaşamadık. **K53:** Pandemi süreci boyunca ailem, arkadaşlarımla ve tanıdıklarımla sosyal medya ve iletişim araçları üzerinden iletişim kurabildim. Sosyal medya sayesinde ne yaptıklarından haberdar oldum. Kitap okumak, ders çalışmak ve diğer hobilerimden sıkıldığım zaman sosyal medya ve iletişim araçlarına vakit ayırdım.



Tablo 4: Sosyal Medya Sizce Ne Demek?

	Frekans	Yüzde
İletişim	31	28.1
Haber Kaynağı	20	18.1
Zaman geçirme	11	10
Paylaşım	8	7.3
Zaman Kaybı	7	6.3
Bilgi	6	5.4
Eğlence	4	3.6
Bağımlılık	3	2.7
Sosyalleşme	3	2.7
Gösteriş	2	1.8
Rekabet	2	1.8
İnsan çeşitliliği –Kültürel Çeşitlilik	2	1.8
Gelişen teknolojinin sihirli iksirleri	1	.9
Eski arkadaşlara ulaşabilme	1	.9
Genel Kültür	1	.9
Gereklilik	1	.9
İlhan kaynağı	1	.9
Fazla kişiye ulaşma	1	.9
Kendini ifade etme	1	.9
Özel hayatı yansıtma	1	.9
Özendirme ve yarıştırmaya	1	.9
Özgür bir ortam	1	.9
Özlem giderme	1	.9

Sosyal Medya sizce ne demek? Sorusuna; öğrencilerin sosyal medya kavramına yönelik tanımlamaları kısaca şu şekildedir: “İletişim, Haber Kaynağı, Zaman geçirme, Paylaşım, Zaman Kaybı, Bilgi, Eğlence, Bağımlılık, Sosyalleşme, Gösteriş, Rekabet, İnsan çeşitliliği –Kültürel Çeşitlilik, Gelişen teknolojinin sihirli iksirleri, Eski arkadaşlara ulaşabilme, Genel Kültür, Gereklilik, İlhan kaynağı, Fazla kişiye ulaşma, Kendini ifade etme, Özel hayatı yansıtma, Özendirme ve yarıştırmaya, Özgür bir ortam, Özlem giderme”

Sosyal Medya sizce ne demek? Neden? Sorusuna; öğrencilerin sosyal medya kavramına yönelik olumlu ve olumsuz olarak genel görüşleri ise şu şekildedir:

K5: Bence insanların özel hayatlarını dışarıya gereksiz şekilde çok yansıtmalarıdır. Bana kalırsa bu kadar gereksiz paylaşımın hiç bir anlamı yok çünkü özel hayatın gizliliği denen şey tamamen yok oluyor. **K8:** Pandemi gibi kötü bir zamanda bizlere bilgi aktaran ve vakit geçirmemizi sağlayan bir platformdur. **K14:** Pandemi döneminde sosyal medyaya bağımlılığımız ister istemez arttı. Bu durum rahatsız edici olsa da vazgeçilemez bir hal aldı. **K23:** Bence sosyal medya insanların olmak istediği yerdir. Herkes gösterişli bir hayat yaşamak ister. Bunu başaramasa da sosyal medyada sanki böyle yaşıyormuş gibi gösterilmektedir. Bana göre sosyal medya kişilerin olmak istediği dünyanın yansımasıdır. **K36:** Pandemi döneminde sosyal medya ile daha çok vakit geçiriyoruz. Bu bazen haberleri öğrenmek için bazen de eğlence ve çoğu zamanda vakit geçirmek için oluyor. **K47:** Sosyal medya bence doğru kullanıldığı takdirde her şey demek. Haberleşme, bilgi edinme, zaman geçirme. Mesela sosyal medya sayesinde dünyada olup biten olayları anında takip edebiliyoruz veya uzaktaki arkadaşımız veya yakınımızla rahatlıkla haberleşebiliyoruz. **K54:**İnsanların düşüncelerini duygularını video ve mesaj olarak kullandığı bir



platformdur. Son zamanlarda ekonomik olarak boy göstermektedir. Çünkü çağımız teknoloji çağı olduğundan dolayı e ticaret dönemi başlamıştır.

Tablo 5: Sosyal Ağlardan (Facebook, Instagram, Twitter, Netlog, Myspace, Orkut, YonjaVb.) Hangilerini Kullanıyorsunuz?

Sosyal Ağlar	Frekans	Yüzde
Instagram	29	26.3
Instagram, Twitter	27	25.4
Facebook, Instagram, Twitter, WhatsApp	17	15.4
Instagram, WhatsApp, Twitter	7	6.3
Facebook, Instagram, Twitter, Netflix, Youtube	6	4.4
Instagram, Twitter, WhatsApp, Tumblr, Skype	5	4.5
Twitter, Facebook, Instagram	2	1.8
Facebook, Twitter, Instagram, Bip, Telegram	2	1.8
Messenger, Skype	1	.9
Instagram, Orkut	1	.9
Instagram, Snapchat	1	.9
Instagram, Twitter, Snapchat, Spotify, Facebook	1	.9
Instagram, Twitter, Wordpress	1	.9
Instagram, Twitter, Youtube, Pinterest, LinkedIn	1	.9
Twitter	1	.9
WhatsApp, Instagram	1	.9
Toplam	110	100,0

Katılımcıların verdikleri cevaplar doğrultusunda tablo 5'e göre sosyal ağların kullanım durumu Instagram %26.3'le ilk hem Instagram hem Twitter %25.4'le ikinci sırada yer almaktadır.

K20: Pandemi dönemi boyunca sosyal medyanın büyük faydası dokunduğunu söyleyebilirim. Dünyada olup biteni sosyal medya sayesinde öğreniyorum. Bunun büyük yararı var. Başta WhatsApp uygulamasını söylemek istiyorum. Büyük bir iletişim ağı olduğunu söyleyebilirim. Dosya alışverişi, sesli veya görüntülü görüşme imkânı vs. her şeyi içinde barındıran uygulama olan WhatsApp insanların olmazsa olmazları arasına girmiş bulunmakta. **K24:** Pandemi döneminde insanlarla daha çok facetime görüşmeler yaptım. Normalden çok sağlıklı olmasa da bu dönemi böyle geçirdim. Pandemide sosyal medya kullanımı 5 saat kadar arttı. İletişim de buna göre şekillendi. Online şekilde olmaya başladı. **K44:** Evde bolca boş vakit olduğundan dolayı sık sık instagram, youtube, whatsapp gibi uygulamaları kullandım. Zaman öldürmek ve can sıkıntısını azaltmak için belli bir süre insanı oyalıyor.

Tablo 6. Birden Fazla Sosyal Ağda Profiliniz Varsa En Fazla Hangisinde Zaman Geçiriyorsunuz?

	Frekans	Yüzde
Instagram	79	71.8
Twitter	12	10.9
WhatsApp	10	9.1
Youtube	7	6.3
Facebook	2	1.8
Toplam	110	100.0

Tablo 6'ya göre birden fazla sosyal ağda profili olan katılımcıların %71.8'i en fazla zamanı Instagramda geçirdiğini belirtmiştir. Bu soruya yönelik doğrudan alıntıların bazıları aşağıda verilmiştir:

K10: İlk zamanlarda telefonu sık elime alırken son zamanlarda çok sıkıldığımdan dolayı bu gibi aktivitelerden ziyade başka şeyler yapmaya başladım. Covid - 19 ortaya çıkmasıyla birlikte sağlık bakanımızı Instagram üzerinden takip ederek gündemle ilgili daha sık bilgi almaya başladım. Bu süreçte sosyal medyanın daha çok kullanıldığını düşünüyorum. **K41:** İçinde bulunduğumuz bu süreçte dışarı çıkamadığımız için günümün büyük bir çoğunluğu telefon ve bilgisayar başında geçiyor. Sosyal medya hesaplarında özellikle Instagram ve Twitter' da çok zaman harcıyorum başka hesapları takip ediyorum farklı sayfaları inceliyorum Instagramda sadece bakıyorum ama Twitter'da daha çok paylaşım yapmaya başladım. Kimseyi göremiyoruz konuşamıyoruz ve tweet atıp diğer insanların yazdıklarını okumak biraz da olsa birileriyle iletişimde kalmak rahatlatıyor bence.



K77:Sosyal medyadan çok WhatsApp, Netfilix ve oynadığım oyunlar pandemi sürecinde etkili oldu. Sosyal medya platformu Instagram en çok zaman ayırdığım yer oldu. **K92:** Pandemi döneminde evde olduğum için sosyal medya kullanım sıklığım daha da arttı. Arkadaşlarımla ve akrabalarımla yüz yüze görüşebilmek mümkün olmadığı için sosyal medyadan konuşuyorum. Sıkıldığım zamanlarda Instagram'dan video izleyerek, Twitter'da tweetler atarak vaktimi geçirmeye çalışıyorum.

Tablo 7: Sosyal ağlarda ortalama kaç saat zaman geçiriyorsunuz?

	Frekans	Yüzde
1-4 Saat	72	65.5
5-8 Saat	33	29.9
9-13 Saat	5	4.5
Toplam	110	100.0

Tablo 7'ye göre katılımcılar ortalama %65.5'i 1-4 saat arası, %29.9'u 5-8 saat arası, 4.5'i ise 9-13 saat arasında sosyal ağlarda zaman geçirdiğini belirtmişlerdir.

K46: Sosyal medya aslında birçok güncel bilgiyi hızlı almamızı sağlayan aynı zamanda keyifli vakit geçirdiğimiz ve iletişim kurabildiğimiz bir yer. Bu dönemde ise güncel bilgiler konusunda yararlı fakat daha çok evde kalmaktan sıkılıp yapacak bir şey bulamadığımız için alışkanlık gibi gelen bir ortam. **K60:** Pandemi döneminde sıkıntıdan ne yapacağımı şaşırdım önce kendimi boşlukta hissettim. İlk başladığı zamanlar günde en az 5-6 saat sosyal hesaplarımda geziniyordum son zamanlarda bun 2-3 saate kadar düştü. Son günlerde çeşitli filmler ve diziler izlemeye başladım. Boş zamanımı değerlendirme konusunda güzel fikirlerim oldu spor yapıyorum ve ondan arta kalan zamanlarda sosyal hesaplarımla kontrol edip film ve dizi izliyorum. **K99:** Pandemiden önce de sosyal medyada çok vakit geçiriyordum şu an da çok vakit geçiriyorum. Pandemi döneminde birkaç saat daha fazla oldu sadece ama hep sosyal medyada çok vakit geçirdim.

Tablo 8: Sosyal Ağları Hangi Amaçla Kullanıyorsunuz?(Öncelik sırasına göre, 1'den 8'e doğru sıralayınız).

	Frekans	Yüzde
1.Zaman geçirmek	54	49.1
2.Arkadaşlarının ne yaptığını kontrol etmek	29	26.3
3. Online Sohbet etmek	17	15.5
4. Profilini güncellemek	24	21.8
5. İnteraktif olmayan oyunlar oynamak	21	19.1
6.İnteraktif oyunlar oynamak	32	28.2
7. Yeni arkadaşlar bulmak	28	25.5
8.Diğer (Ders videoları-belgesel-film izleme, Gündemi-haberleri-reklamları takip etme, Alışveriş yapmak, Araştırma yapmak, Müzik dinleme, Görüntülü konuşma vb.)	31	27.9

Öncelik sırasının belirlenmeye çalışıldığı bu soruda katılımcılar %49.1'i (n: 54) zaman geçirmeyi birinci sırada, %26.3'ü (n: 29) arkadaşlarının ne yaptığını kontrol etmeyi ikinci sırada, %15.5'i (n: 17) online sohbet etmeyi üçüncü sırada, %21.8'i (n: 24) profilini güncellemeyi dördüncü sırada, %19.1'i (n: 21) interaktif olmayan oyunlar oynamayı beşinci sırada, %28.2'si (n: 32) interaktif oyunlar oynamayı altıncı sırada, %25.5'i (n: 28) yeni arkadaşlar bulmayı yedinci sırada ve %27.9'u(n:31) diğer (Ders videoları-belgesel-film izleme, Gündemi-haberleri-reklamları takip etme, Alışveriş yapmak, Araştırma yapmak, Müzik dinleme, Görüntülü konuşma vb.)sıklığını sekizinci sırada amaç olarak işaretlemişlerdir.

K43: Okul olmadığından dolayı sosyal medyada daha fazla zaman geçirmeye başladım. Ondan öncesinde derslere, arkadaşlarıma ve spora zaman ayırdığım için bu kadar fazla kullanmıyordum sosyal medyayı. **K50:** Hayatımın pandemi dönemi ile normal dönemi arasında bir fark yok (sosyal medya açısından) pek gerekli bir şey olduğunu düşünmüyorum sadece arada zaman geçirmek için kullanıyorum zamanımı daha çok spora,



kitap okumaya ayırıyorum. **K55:** Daha çok zaman geçirmeye başladım. Başka yapacak bir şey olmayınca daha çok arkadaşlarımla sohbet etmeye başladım yeni insanlarla tanıştım. **K102:** Pandemi döneminde sosyal medyaya daha fazla zaman harcadığımı fark ettim bunun sebebi evde daha fazla zaman geçirmekten kaynaklı. Sosyal medyayı daha çok video izleme olarak kullandım bu dönemde. Bazı arkadaşlarımla sosyal medya üzerinde görüntülü konuşma fırsatım oldu. Onun dışında sosyal medyanın önerdiği oyunları oynadım. **K104:** Sevdiklerimizi az da olsa yakınımızda hissettiriyor. Zaman geçirmemizi, bilgi alıp vermemizi, sosyalleşmemizi kısaca birçok yararı olduğundan sosyal medyayı seviyorum.

Tablo 9: Anlık İletişim Araçlarından (MSN, Gtalk, Yahoo Messenger, Whatsapp Vb.) Birini Kullanıyor Musunuz?

	Frekans	Yüzde
WhatsApp	93	84.5
WhatsApp, Bip	2	1.8
WhatsApp, Gmail	2	1.8
WhatsApp, MSN	11	10,0
WhatsApp, Telegram	2	1.8
Toplam	110	100.0

Tablo 9'da katılımcıların verdiği cevaplara göre anlık iletişim araçlarında ilk sırayı %84.5 ile WhatsApp almaktadır.

K33: Pandemi döneminde iletişim durumumuz genel olarak teknoloji alanında yoğunlaştı. Gerekli iletişimleri kurmamız gerekli olduğunda özellikle de yüz yüze olması gereken görüşmeler genel olarak yerini dijital ortama kaydirdi. Bununla birlikte iletişim kurabileceğimiz dijital uygulamaların önemi arttı. Bunlar insanlar için bir yandan iyi olurken diğer yandan ise oluşan boşluk sebebi ile normalin üzerinde bir sosyal medya kullanımına şahit olduk ve bunu yaşadık. Bu da yeterince kötü bir süreç aslında. İnsanların göz sıkıntıları yaşamaları çok olağan bir hal aldı. **K49:** Pandemi dönemi başlarında bu dönemin kısa süreceğini düşünüyordum. İlk zamanlarda telefonla vakit geçiriyordum ve dizi izliyordum. Kitap okumuyordum, ders çalışmıyordum hocalar UZEM'e video attığı zaman sadece dinliyordum. Okulların kısa zaman sonra açılacağını düşünüyordum fakat öyle olmayınca UZEM'e atılan videoları tekrardan dinledim ama bu defa önümde defterlerim vardı. O zamandan sonra yeniden not alarak çalışmaya başladım. Her gün kitap okumaya, spor yapmaya başladım. Sosyal medyada fotoğraf paylaşmayı sevmem. Sosyal medyadan çok uzak değilim gündemi takip ederim ama uzun süre telefon elimde kalmaz. 5 dakikada ne olup bittiğine bakar geri bırakırım. Sosyal medya hesaplarından en çok whatAapp kullanıyorum. Orada arkadaşlarımla gruplarımız var ve görüşemediğimiz için devamlı konuşuyoruz. Ayrıca akrabalarımıyla virüs dolayısıyla görüşemediğimiz için onarlada devamlı iletişim halinde kalıyorum.

Tablo 10: Diğer Sorulara Verilen Cevaplar

Sorular	Cevaplar	Frekans	Yüzde
Sosyal ağ hesaplarınızda kendi isminizi mi kullanıyorsunuz?	Evet	99	90.0
	Hayır	5	4.5
	Bazılarında	6	5.5
Devamlı takip ettiğiniz bir bloğunuz var mı?	Var	18	16.4
	Yok	92	83.6
Sosyal ağlar aracılığıyla tanıştığınız kişilerle yüz yüze görüştüğünüz oldu mu?	Evet	62	56.4
	Hayır	45	40.9
	Henüz değil	3	12.7
Video paylaşım sitelerini takip edip video izler misiniz?	Evet	103	93.6
	Hayır	7	6.4



Video paylaşım sitelerinde video paylaşır mısınız?	Evet	25	22.7
	Hayır	85	77.3
Fotoğraf paylaşım sitelerini takip eder misiniz?	Evet	80	72.7
	Hayır	30	27.3
Fotoğraf paylaşım sitelerinde fotoğraf paylaşır mısınız?	Evet	56	50.9
	Hayır	54	49.1
Sosyal medyalarda yer alan içeriklere yorum (comment) yazar mısınız?	Evet	55	50.0
	Hayır	55	50.0
Sosyal medyalarda markalarla ilgili içerikler, yorumlar o markaya bakışınızda bir değişiklik yaratıyor mu?	Evet	45	40.9
	Hayır	23	20.9
	Bazen	42	38.2
	Toplam	110	100.0

Tablo 10'a göre katılımcıların %90'ı sosyal ağ hesaplarında kendi isimlerini kullanmaktalar, sadece %16.4'ünün bir bloğu takip etmektedir. %56.4'ü sosyal ağlar aracılığıyla tanışıp yüz yüze görüşürken %40.9'u yüz yüze görüşmemektedir. %93.6'sı video paylaşım sitelerini takip etmekte, %22.7'si video paylaşmaktadır. %72.7'si fotoğraf paylaşım sitelerini takip etmekte iken %50.9'u fotoğraf paylaşımı yapmaktadır. Sosyal medyalarda yer alan içeriklere katılımcıların %50'si yorum yaparken %50'si herhangi bir yorumda bulunmadıklarını belirtmişlerdir. %40.9'nda sosyal medyalarda markalarla ilgili içerikler ve yorumlar markaya bakış açılarında değişiklik yarattığını belirtmiştir.

K22: Pandemi döneminde evde kaldığım süre boyunca sosyal medyaya daha fazla ilgi duyacağımı düşünmüştüm yalnız tam tersi oldu sosyal medya hesaplarımda fotoğraf, hikaye, durum vb. hiçbir paylaşımında bulunmadım. Nadiren arkadaşlarımla paylaşımına baktım yemek yapmaya çalışan arkadaşlarım, kendi kendini tıraş eden arkadaşlarımı gördüm. **K82:** Sıkıntıdan sürekli olarak sosyal medyayı kullanıyorum. Diğer arkadaşlarım ve çevrem de benim gibi olduğundan dolayı sık sık iletişim halindeyiz. Sık sık fotoğraflar videolar atıyoruz ve bu bizim için bir eğlence ortamı oluşturuyor.

Pandemi Döneminde Sosyal Medya İle İlgili İletişim Durumunuzu ve Düşünceleriniz Nelerdir? Sorusunda elde edilen bulgular şunlardır:

Çalışma grubunda bulunan öğrencilerin genel görüşü (n:110), pandemi döneminde sosyal medya en çok zaman ayrılan mecra olmuştur. Sosyal medya sayesinde haberlerden ve çeşitli eğlenceli video paylaşımlarından haberdar olmuşlardır. Bu genel çerçevede bazı öğrencilerin düşünceleri şu şekildedir;

K2: Bütün iletişimi sosyal medya üzerinden gerçekleştirdim, gündem hakkında tüm bilgileri sosyal medya sayesinde takip edebildim. **K5:** Pandemi dönemimde sosyal medya hesabımı kısa süre önce kapattım. Daha çok yabancı dizi, film izliyorum. Youtube dan videolar izleyip şarkı dinliyorum. Oyun oynuyorum online oyun arkadaşlarımla uzaktan böyle vakit geçiriyoruz. Başka bir konuda interneti pek fazla kullanmıyorum. Ve son olarak güncel haberleri bol bol takip ediyorum covid19 hakkında ya da sporda güncel haberler hakkında bilgi ediniyorum. **K6:** Pandemi döneminde en çok whatsapp ve instagramda vakit geçirdim. Bunun yanında dizi ve film izledim. **K7:** Sosyal medya benim için şu dönemde çok aktif. Daha öncesinde bu kadar kullandığım olmuyordu. Şu an vakit geçirmek arkadaşlarımla ne yaptığını görmek ve gündemle alakalı bilgiler edinmek için kullanıyorum çoğu zamanında sadece bakmak için bakıyorum. Telefon çoğu zaman elimden düşmüyor benim bir parçam gibi sürekli instagram whatsapp arasında geçiyor zamanım. **K9:** Pandemi döneminde sosyal medya zaman geçirmek, arkadaş ve akrabalarla iletişim kurabilmek, stres atmak, okul ödevleri, sınavları ve haberlerini arkadaşlarla paylaşmak, tartışmak adına olumlu bir araç olarak hayatımızda yer aldı ve sıkıntılı durumların aşılmasına belli durumlarda öncülük etti. **K11:** İçinde bulunduğumuz durumdan dolayı kendimizin ve çevremizin sağlığı açısından sosyal medyanın özellikle bu dönemlerde hayati bir işleve sahip olduğunu düşünüyorum. **K21:** Sosyal medyanın aslında insanlarla etkileşime geçebilmek hatta para kazanmak iş yapabilmek ve bu işi tutturabilmek için çok büyük bir etkisi olduğunun farkına vardım. **K26:** Sosyal medyada özellikle pandemi döneminde evde



kalma konusunda çok güzel eğlenceli aktiviteler yapıldı bu açıdan sosyal medyanın çok faydalı kullanıldığını düşünüyorum. İletişim açısından ise kopuk kopuk da olsa sevdiğimizle sohbet edip birbirimizi görebildik. **K34:** Özellikle pandemi döneminde sosyal medyaya daha çok vakit ayırdığımı fark ettim. Çünkü insan merak ediyor herkes kurallara uyuyor mu ya da uymayanlara ne gibi ceza uyguluyorlar? Vaka sayıları, iyileşen hastalarla ilgili birçok bilgi sosyal medyada da yer alıyor ve bu da daha çabuk haberdar olmamı sağlıyor. Her an elimizde telefon olduğu için ulaşmamamız gereken insanlara hem sosyal medya hem de anlık konuşma sitelerinden anında haberdar olmamızı sağlıyor. **K47:** Pandemi döneminde sosyal medyayı haliyle daha çok kullanmaya başladım. Okul döneminde dersler yoğun olduğu için fırsat buldukça kullanabiliyordum ancak şuan daha çok kullanıyorum çünkü arkadaşlarımızla konuşuyoruz dışarı çıkamadığımız için akrabalarla konuşuyoruz. Okul döneminde spor yapmaya fırsat oluyordu ancak şuan evde nasıl spor yapabiliriz ne yapabiliriz gibi araştırmalar yaptığımız da oluyor çünkü süre uzun olduğu için bizim bildiğimiz hareketler yetmeyebiliyor. Sonra sıkıntıdan nasıl tatlılar yapabilirim ne yapabilirim diye değişik tarifler bulmak için de sosyal medyayı oldukça kullanıyorum. **K57:** Dışarı çıkamadığımız şu günlerde sosyal medya araçlarının görüntülü konuşma özellikleriyle arayıp görüşme sağlayabiliyoruz ve bu çok iyi bir durum. Malum sürekli olarak yapılan şeylerden bir müddet sonra sıkılabiliyorsunuz mesela sürekli kitap okuyamıyorsunuz, film izleyemiyorsunuz, TV izleyemiyorsunuz arada sosyal medyada vakit geçirmek abartmamak kaydıyla iyi gelebiliyor. Dünya gündemini, Türkiye gündemini takip edebiliyoruz. Arkadaşlarımızla sürekli iletişim halinde olabiliyoruz. **K65:** Pandemi döneminde oluşan zaman boşluğundan dolayı normalin üstünde bir sosyal medya kullanımı gerçekleştirdim. Normalde sosyal medya üzerinden iletişim kurmaktan uzak dururum. Yüz yüze veya telefon görüşmesi ile iletişim kurmak bana daha samimi gelir. Ancak pandemi günlerinde sosyal mesafeyi korumak adına birbirimizden uzak durmamız gerekiyordu. Bu yüzden sosyal medyadan iletişim kurmak zorunlu hale geldi. Özellikle bayram günlerinde sosyal medyadan iletişim üzerinde bir nevi daha fazla durdum ve iletişimin önemini bu bağlamda anlamış bulundum. **K88:** Pandemi döneminde sosyal medyayı maalesef daha fazla kullanmaya başladım. Sosyal çevremizden uzaklaştığımız için sosyal medya bu uzaklığı gideriyor. Pandemiye yakın akrabalarım ve arkadaşlarımın nasıl zaman geçirdiklerini takip ediyorum. Ayrıca ülkemizde ve dünyada korona hakkında bilgi sahibi oluyorum. Özellikle sosyal medyada sağlık bakanlığı ve Fahrettin Koca'yı ve Gündemi her gün takip ediyorum. **K96:** Pandemi döneminde günlerimin büyük bir çoğunluğunu sosyal medyada geçirdim. Arkadaşlarımla görüntülü veya sesli sohbetler, yazılı konuşmalar yaptım. Sosyal medya platformunda eğlenceli, bilgi verici videolar izledim. Ev ortamında sıkıldıkça platformlar üzerinden zaman geçirerek günlerimi geçirdim. Bu süreç içerisinde sosyal medyada da olsa kurulan iletişimler gayet sağlıklı ve olumlu yönde izlenim bıraktı. **K108:** Pandemi döneminin başlarında sosyal medyayı çok sıkı takip ediyordum ve tüm haberleri fakat zamanla çok fazla bilgi ve birbirinden çok farklı yönde içerikler gördükçe takip etme isteğim azaldı ve şu an güvendiğim 1-2 kanal haricinde takip etmiyorum. İnsanları çok fazla yönlendirdiklerini ve asılsız bilgi verdiklerini düşünüyorum. Birçok konu hakkında insanlara doğru bilgilerin vermediğini düşünüyorum. **K109:** Ankettede belirttiğim gibi PC (Bilgisayar) de çok fazla zaman geçiriyordum ama bu sosyal medya değil de daha çok online oyun bilgisayarına yüklediğim oyunu oynuyordum sosyal medya ya daha çok telefonumdan giriyordum facebook, instagram, twitter, youtube gibi uygulamaları kullanıyorum tabii ki bir de whatsapp arkadaşlarımla görüntülü sohbet ediyoruz bazen saatlerce mesajlaşıyoruz. Şuan ki pandemi ile ilgili düşüncem gönül isterdi ki böyle bir şey yaşanmasın çünkü maddi manevi anlamda ülke olarak yıprandık. Okulumuzu özlüyoruz evde çok sıkılıyoruz. Gerçekten değer verdiğimiz öğretmenlerimi özlüyoruz. Oyun oynamaktan bile sıkıldım.

TARTIŞMA

Sanal gerçeklik, günümüzde çeşitli şekillerde kullanılmaktadır. Örneğin pandemi döneminde meydana gelen uzaktan eğitim, yeni yıl programında sanatçıların online konserler vermesi ya da bir gezi sırasında canlı yayın yapmak diğer insanlarla birlikte mekandan bağımsız olarak aynı yerde hissi yaşanabilmekte ve kendimizi bir başkasının gerçekliği içerisinde bulabilmekteyiz. Sosyal ağlar ile ilgili yaşanan bu gelişmeler ve hayatımıza etkileri düşünüldüğünde diğer birçok gelişmede olduğu gibi sosyal ağların da bilinçli bir şekilde kullanılması hayatımızı daha da kolaylaştırmaktadır.

Araştırmaya katılanların tamamı sosyal medya kullanmaktadır. Bu durum MKÜ BESYO öğrencileri arasında internetin sosyal medyaya olan ilginin düzeyini ortaya koymaktadır. Öncelik sırasının belirlenmeye çalışıldığı "İnterneti hangi amaçla kullanıyorsunuz?" sorusuna katılımcıların verdiği cevaplar doğrultusunda ilk üç sıraya baktığımızda internet, en çok sosyal ağlarda zaman geçirme, eğlence amaçlı ve bilgi alışverişinde kullanılmaktadır. Öğrencilerin internete girme sıklığına bakıldığında çoğunluğun gün içinde her vakit internete girdiği ve 4-6 saat arasında internette zaman geçirdiği görülmektedir. Bu durum, üniversite öğrencilerinin hayatında internetin ne kadar uzun bir süre yer aldığını göstermektedir. MKÜ BESYO öğrencileri internete girdiğinde en çok sosyal medyada zaman harcamaktadır.





Sosyal Medya sizce ne demek? Sorusuna; öğrencilerin sosyal medya kavramına yönelik tanımlamaları kısaca şu şekildedir: *“İletişim, Haber Kaynağı, Zaman geçirme, Paylaşım, Zaman Kaybı, Bilgi, Eğlence, Bağımlılık, Sosyalleşme, Gösteriş, Rekabet, İnsan çeşitliliği –Kültürel Çeşitlilik, Gelişen teknolojinin sihirli iksirleri, Eski arkadaşlara ulaşabilme, Genel Kültür, Gereklilik, İlhan kaynağı, Fazla kişiye ulaşma, Kendini ifade etme, Özel hayatı yansıtmı, Özendirme ve yarıştırmı, Özgür bir ortam, Özlem giderme.”* Çalışır (2017)’in çalışmasında katılımcıların sosyal ağlar hakkındaki düşünceleri şu şekildedir: *“Sosyal ağ deyince, Türkiye’de ve dünyada gerçekleşen haberlerden haberdar olmak, devletimizi takip etmek, dostlarla iletişim kurmak geliyor aklıma. Kullandığım sosyal ağlar ise; Facebook, WhatsApp ve görüntülü konuşmak için de Tango’dur.”* *“Facebook, Twitter, Instagram kullanıyorum. Bunların dışında aktif olarak baktığım LinkedIn, Google Plus ve de kendi bloğum var. Sosyal ağları öncelikle bilgi amaçlı kullanıyorum. Daha sonra iletişim, boş zamanı değerlendirme ve eğlenmek amaçlı kullanıyorum.”* *“Sosyal ağları arkadaşlarla iletişim kurabilmek, gündemi takip edip haberdar olabilmek için kullanıyorum.”*

Katılımcıların verdikleri cevaplar doğrultusunda sosyal ağların kullanım durumu Instagram %26.3’le ilk hem Instagram hem Twitter %25.4’le ikinci sırada yer almaktadır. Birden fazla sosyal ağda profili olan katılımcıların %71.8’i en fazla zamanı Instagramda harcadığını belirtmiştir. Katılımcılar ortalama %65.5’i 1-4 saat arası, %29.9’u 5-8 saat arası, 4.5’i ise 9-13 saat arasında sosyal ağlarda zaman geçirdiğini belirtmişlerdir.

Öncelik sırasının belirlenmeye çalışıldığı “Sosyal ağları hangi amaçla kullanıyorsunuz?” sorusuna katılımcılar %49.1’i (n: 54) zaman geçirmeyi birinci sırada, %26.3’ü (n: 29) arkadaşlarının ne yaptığını kontrol etmeyi ikinci sırada, %15.5’i (n: 17) online sohbet etmeyi üçüncü sırada, %21.8’i (n: 24) profilini güncellemeyi dördüncü sırada, %19.1’i (n: 21) interaktif olmayan oyunları oynamayı beşinci sırada, %28.22’si (n: 32) interaktif oyunları oynamayı altıncı sırada, %25.5’i (n: 28) yeni arkadaşlar bulmayı yedinci sırada ve %27.9’u (n:31) diğer (Ders videoları-belgesel-film izleme, Gündemi-haberleri-reklamları takip etme, Alışveriş yapmak, Araştırma yapmak, Müzik dinleme, Görüntülü konuşma vb.) şikkını sekizinci sırada amaç olarak işaretlemişlerdir.

Katılımcıların verdiği cevaplara göre anlık iletişim araçlarında ilk sırayı %84.5 ile WhatsApp almaktadır. Katılımcıların %90’ı sosyal ağ hesaplarında kendi isimlerini kullanmaktalar, sadece %16.4’ünün bir bloğu takip etmektedir. %56.4’ü sosyal ağlar aracılığıyla tanışıp yüz yüze görüşürken %40.9’u yüz yüze görüşmemektedir. %93.6’sı video paylaşım sitelerini takip etmekte, %22.7’si video paylaşmaktadır. %72.7’si fotoğraf paylaşım sitelerini takip etmekte iken %50.9’u fotoğraf paylaşımı yapmaktadır. Sosyal medyada yer alan içeriklere katılımcıların %50’si yorum yaparken %50’si herhangi bir yorumda bulunmadıklarını belirtmişlerdir. %40.9’nda sosyal platformlarda markalarla ilgili içerikler ve yorumlar markaya bakış açılarında farklılık yarattığını belirtmiştir.

Akıncı-Vural ve Bat (2010)’ın Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi öğrencilerine uyguladığı anket sonuçlarına göre; öğrencilerin tamamının internet kullandığı, öğrencilerin çoğunluğu interneti hemen hemen her gün kullandığı, bunun yanında sosyal medyanın ne demek olduğu bilinirken sosyal ağlara ilginin büyük olduğu, birçok öğrenci internette geçirdiği zamanın çoğunu sosyal ağlarda geçirdiğini, öte yandan sosyal ağlarda kişilerin kendi isimlerini kullandıklarını, video paylaşım sitelerinde takibin çok yüksek olduğu ancak video paylaşımının takip edilmek kadar yüksek bir değer göstermediği, aynı durum fotoğraf siteleri için de geçerli olduğu saptanmıştır.

Koçyiğit ve Aktaş (2020)’in Covid-19 sürecinde kullanım ve bağımlılık modeli kapsamında sosyal medya kullanımını incelediği çalışmalarında; sosyal medya kullanım süresinin arttığı, sosyal medya kullanım alışkanlıklarının değiştiği, geleneksel medyanın daha güvenilir olduğu, toplumsal sistemdeki değişimlerin medya kullanım alışkanlıklarını değiştirdiği, içinde bulunulan toplumsal koşulların sosyal medyaya olan bağımlılığı artırdığı gibi sonuçlara ulaşılmıştır.

Efe (2020) Covid-19 salgını sürecinde insanlar izolasyona maruz kaldıklarında akıl ve ruh sağlıklarını korumak, doğru bilgiye ulaşarak bilinçli ve sakin kalmak, sosyal ağlar, görsel medya ve benzeri içerik sağlayıcılar sayesinde eğlenceli vakit geçirebilmek imkânlarına da sahip olduklarını, ayrıca internet ağı ve televizyonlar sayesinde ilkokuldan üniversite öğrencilerine kadar tüm öğrenciler öğrenme faaliyetleri kesintiye uğramaksızın uzaktan eğitim sistemleri ile öğrenimlerine ara vermek ya da askıya almak zorunda kalmadıklarını belirtmiştir.

Shriyan (2020)’in araştırma bulgularına göre, katılımcılar sosyal medya platformlarını sadece aileleriyle ve akrabalarıyla iletişim kurmak için bir kanal değil, aynı zamanda dünya genelindeki haberlerle ilgili bilgilere,



çok çeşitli konulardaki veya faaliyetlerdeki kişisel ilgi alanlarına ilişkin ek bilgilere erişmek için becerikli bir ortam olarak görmekteler.

SONUÇ VE ÖNERİLER

1990'lı yılların sonlarında oluşmaya başlayan sosyal ağlar, son 10 yılda hayatımızda fazlasıyla yer almıştır. Katılımcıların pandemi sürecinde gün geçtikçe sanal alemde daha fazla zaman geçirdiklerini, gerçek yaşam gereksinimlerini bu sanal gerçeklikle gidermeye çalıştıklarını göstermektedir. Günümüzde iletişim için çok önemli bir hal almaya başlayan sosyal medya pandemi döneminde de iletişim açısından çok önemli bir rol oynamaya başlamış ve çok daha fazla önem kazanmıştır. Pandemi dönemi boyunca sokağa çıkma kısıtlamaları sebebi ile sosyal medya daha çok kullanılabilir hale gelmiş. Katılımcılar apartman tipi evlerde olduğundan dolayı sosyal medyayı daha sık kullanmaya başlamıştır.

-Yapılan çalışmada kısıtlı örneklem üzerinde çalışılmıştır. Takip eden çalışmalarda farklı bölümlerde öğrenim gören öğrenciler üzerine ve daha geniş örneklem üzerine uygulanabilir.

-Sosyal medya ve iletişim üzerinde, farklı değişkenler açısından çalışmalar yürütülebilir.

-Bu çalışma sosyal medya ve iletişim üzerine yapılacak çalışmalara katkı sağlayacaktır.

ETİK METNİ

Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazar(lar)a aittir.

YAZAR NOTU

Tam metin olarak kongre kitapçığında yayınlanabilir.

YAZIŞMA ADRESİ

Doç. Dr. Meryem ALTUN EKİZ

Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Serinyol Mahallesi Hatay Caddesi Elif apt. B/Blok Kat:3 No:14

0000-0003-1224-7927

mrymltn@hotmail.com

KAYNAKÇA

Akıncı-Vural, Z. B., Bat, M. (2010). Socialmedia as a New Communication Environment: A Research on Ege University Faculty of Communication. *Journal of Yasar University*, 20(5) 3348-3382. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/jyasar/issue/19132/203023>.

Baldini, M. (2000). *İletişim Tarihi*. (Çev. G. Batuş). İstanbul: Avcıol.

Boyd, D. (2008). "Why Youth (Heart) Social Network Sites: The Role of Net Worked Publics in Teenage Social Life." Youth, Identity and Digital Media, Ed: D. Buckingham, Cambridge, MA: MIT Press, 119-142.

Boyd, D., Ellison, N. B. (2008). "Social Network Sites: Definition, History and Scholarship." *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13, 210-230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>

Cassidy, J. (2017). "Me Media: How Hanging out on the Internet Became Big Business." The New Worker.

Creswell, J. W. (2003). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

Çalışır, G. (2017). *Medya Çağında İletişim: Sosyal Kuşakların Kişilerarası İletişim Aracı Olarak Sosyal Ağları Kullanma Durumu*. Kırık, A. M. (Ed). Konya: Çizgi Kitabevi.

Davies, P. (2000). *Contributions from Qualitative Research*. In H. T. Davies, M. N. Sandra, & P. Smith (Eds).



Whatworks? Evidence-based Policy and Practice in Public Services (p. 291- 316), Bristol, UK: Policy Press.

Durmuş, M. (2010). *Facebook'tayız*. İstanbul: Beta.

Efe, K. (2020, 21-23 June). *Covid-19 Pandemi Sürecinde Medya ve Sosyal Panik Üzerine Bir İnceleme*. International Conference On Covid-19 Studies, p.92-98. Ankara/Turkey, www.covid19conference.org.

Karagöz, K. (2014). "Yeni Medya Çağında Dönüşen Toplumsal Hareketler ve Dijital Aktivizm Hareketleri." *İletişim ve Diplomasi*, 1(1), 131-157.

Karal, H., Fiş Erümit, S., Erümit, A. K. (2017). *Sosyal Medya İletişimi: Sosyal Ağlar*. (Ed. Taşdemir, E., Aslan, E.). Ankara: Gece Kitaplığı.

Koçyiğit, M., Aktaş, M. (2020, 26-27 August). *Covid-19 Sürecinde Kullanım ve Bağımlılık Modeli Kapsamında Sosyal Medya Kullanımının İncelenmesi*. II. International Conference On Covid-19 Studies, p.1-14. Paris/France, www.covid19conference.org.

Newman, N.,Fletcher, R., Levy, D. A. L., Nielsen, R. K. (2016). "Reuters Institute Digital News Report 2016." Reuter Institute for the Study of Journalism. University of Oxford, 6-9.

Newman, N.,Fletcher, R., Kalogeropoulos, A., Levy, D. A. L., Nielsen, R. K. (2017). "Reuters Institute Digital News Report 2017." Reuter Institute for the Study of Journalism. University of Oxford, 98-99.

Oskay, Ü. (2000). *19. Yüzyıldan Günümüze Kitle İletişimin Kültürel İşlevleri: Kuramsal Bir Yaklaşım*. İstanbul: Der.

Shriyan, R. (2020). *Digitally Naiveto Digital Natives: Changes in the Social Media Landscape from the Perspective of Women in New Zealand*. Master Degree Thesis. Auckland University of Technology. AUT MCS - 18018362 - Revised.pdf.

Teddle, C.,Yu, F. (2007). "Mixed Methods Sampling: A Typology With Examples." *Journal of Mixed Methods Research*, 1 (1): 77-100.<https://doi.org/10.1177/1558689806292430>

Yengin, D. (2017). *İletişim Çalışmalarında Araştırma Yöntemleri ve Uygulamaları*. İstanbul: Der Yayınları.



4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ
4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



BÖLÜM 11

KASIK AĞRILARINDA DEĞERLENDİRME VE GÜNCEL EGZERSİZ YAKLAŞIMLARI

Fatih ÖZYURT¹

Cihan Caner AKSOY²

Emrah AFŞAR³

Caner KARARTI⁴

1 Beykent Üniversitesi, fatih.ozyurt10@gmail.com,
ORCID:0000-0002-0201-9798.

2 Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi, cihancaner.aksoy@
ksbu.edu.tr, ORCID:0000-0003-0538-3613

3 Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi, emrah.afsar@ksbu.edu.
tr, ORCID:0000-0001-9210-754X

4 Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, fzt.caner.92@gmail.com,
ORCID:0000-0002-4655-0986



ÖZ

Kasık ağrıları özellikle sporla bağlantılı olan fiziksel aktiviteler sonucunda sıklıkla ortaya çıkan bir semptomdur. 2015 yılına kadar kasık ağrıları tam olarak sınıflandırılmamıştır. 2015 yılında yapılan Doha toplantısında 24 uzmanın bir araya gelmesi ile birlikte kasık ağrıları 3 başlık altında toplanmıştır. Bu başlıklardan en önemlisi addüktör, inguinal, illiopsoas ve simpisis pubis kaynaklı kasık ağrılarını içeren klinik olarak tanımlanmış kasık ağrılarıdır. Epidemiyolojik çalışmalarda kasık ağrısının futbol, buz hokeyi, futsal, basketbol gibi takım sporlarında daha sık görüldüğü ortaya konmuştur. Bu yaralanmaların %70'i temas olmadan gerçekleşmektedir. Kasık ağrıları %40-60 addüktör, %20-40 inguinal, %15-30 illiopsoas, %5-

10 pubik ve %10-15'i diğer sebepler kaynaklıdır. Kasık ağrısı yaşayan sporcularda; spordan uzak kalınması, günlük yaşam aktivitelerinin olumsuz etkilenimi, uzun rehabilitasyon süreçlerinden kaynaklı iş gücü ve zaman kaybına bağlı maddi kayıplar oluşabilmektedir. Bu derlemenin amacı kasık ağrılarının etyolojisi ve rehabilitasyon süreçlerini açıklamaktır.

Anahtar kelimeler: Kasık Ağrısı, addüktör, inguinal, illiopsoas, egzersiz.

ASSESSMENT AND CURRENT EXERCISE APPROACHES IN GROIN PAIN

ABSTRACT

Groin pain is a symptom that occurs frequently, especially as a result of physical activities associated with sports. Until 2015, groin pain could not be fully classified. With the gathering of 24 experts at the Doha meeting held in 2015, groin pains were gathered under 3 titles. The most important of these titles are clinically defined groin pain, which includes groin pain caused by adductor, inguinal, illiopsoas and symphysis pubis. Epidemiological studies have shown that groin pain is more common in team sports such as football, ice hockey, futsal, basketball. 70% of these injuries occur without contact. Pubic pain is caused by 40-60% adductor, 20-40% inguinal, 15-30% illiopsoas, 5-10% pubic and 10-15% other causes. In athletes experiencing groin pain; Loss of sports, negative effects of daily life activities, long rehabilitation processes may result in financial losses due to loss of workforce and time. The purpose of this review is to explain the etiology and rehabilitation processes of groin pain.

Keywords: Groin Pain, adductor, inguinal, illiopsoas, exercise.



GİRİŞ

Kasık ağrıları özellikle sporla bağlantılı olan fiziksel aktiviteler sonucunda sıklıkla ortaya çıkan bir semptomdur. Bu ağrılar tüm sporcuların %2-20'si arasında karşımıza çıkmakla birlikte çoğunlukla futbol, basketbol, rugby ve buz pateni gibi sporlarla uğraşan bireylerde görülmektedir(Zuckerbraun, Cyr, & Mauro, 2020). Kasık bölgesinin karmaşık anatomik yapısı ve bağlantıları nedeniyle etyolojisi ve patolojik durumları anlamak zordur. Kasık ağrısı yaşayan sporcularda; spordan uzak kalınması, günlük yaşam aktivitelerinin olumsuz etkilenimi, uzun rehabilitasyon süreçlerinden kaynaklı iş gücü ve zaman kaybına bağlı maddi kayıplar oluşabilmektedir. Bu derlemenin amacı kasık ağrılarının etyolojisi ve rehabilitasyon süreçlerini açıklamaktır (Hölmich, 2015).

SINIFLANDIRMA

2015 yılına kadar kasık ağrıları tam olarak sınıflandırılmamıştır. 2015 yılında yapılan Doha toplantısında 24 uzmanın bir araya gelmesi ile birlikte kasık ağrıları 3 başlık altında toplanmıştır. Bu başlıklardan birincisi addüktör, inguinal, illiopsoas ve simpisis pubis kaynaklı kasık ağrılarını içeren klinik olarak tanımlanmış kasık ağrılarıdır. İkincisi femoroasetabular impingment, labral yırtıklar, kalça osteoartriti gibi hastalıklar nedeniyle ortaya çıkan kalça kaynaklı kasık ağrılarıdır. En sonucusu ise ortopedik, nörolojik, ürolojik, gastrointestinal, dermatolojik, onkolojik ve cerrahi sebeplerden kaynaklanabilecek diğer sebepli kasık ağrılarıdır. 2015 yılından sonra yapılan çalışmalarda hastalar bu başlıklar altında sınıflandırılmaya başlanmıştır (Weir et al., 2015).

EPİDEMİYOLOJİ- ETYOLOJİ

Epidemiyolojik çalışmalarda kasık ağrısının futbol, buz hokeyi, futsal, basketbol gibi takım sporlarında daha sık görüldüğü ortaya konmuştur. Bu yaralanmaların %70'i temas olmadan gerçekleşmektedir(Kerbel, Smith, Prodomo, Nzeogu, & Mulcahey, 2018). Kasık ağrıları %40-60 addüktör, %20-40 inguinal, %15-30 illiopsoas, %5-10 pubik ve %10-15'i diğer sebepler kaynaklıdır(Taylor et al., 2018). Bazı sporcularda ise altta yatan neden tek bir duruma bağlı kalmayıp eşlik eden iki veya üç farklı durum olabilmektedir. Yapılan çalışmalarda ani yön değiştirme, şut çekme, uzanma ve sıçramanın yaralanmaya neden olabileceği bildirilmektedir. Bu hareketler ne kadar kasık ağrısına yol açabilse de altta yatan neden aşırı kullanım ve kas dengesizliğine bağlanmaktadır (Kerbel et al., 2018).

ADDÜKTÖR KAYNAKLI KASIK AĞRISI

Addüktör kaynaklı kasık ağrısı; futbol, rugby, buz hokeyi gibi ani yön değiştirme, şut atma, uzanma ve sıçrama hareketlerinin olduğu sporlarda ortaya çıkan, etyolojisi net olarak bilinmeyen, özellikle addüktör longus kasında yaralanmanın olduğu klinik bir durumdur(Hölmich, 2015). Bu etyolojilere ilaveten addüktör - addüktör kas oranındaki sorunlar, daha önce geçirilmiş yaralanmalar ve kalça rotasyonel hareket kısıtlılıkları da addüktör yaralanmalar için risk faktörüdür(Belhaj, Meftah, Mahir, Lmidmani, & Elfatimi, 2016). Sporcu yaralanma olduğu anda, addüktör kas bölgesinde ani, keskin bir ağrı hissetmektedir(Tak et al., 2017). Patomekaniği değişebilmekle birlikte sıklıkla yaralanmalar uzamış addüktör kasta, kalçanın ekstansiyondan maksimal kuvvetle fleksiyona gelmesi sırasında ortaya çıkmaktadır(Charnock, Lewis, Garrett, & Queen, 2009). Bununla beraber yaralanma en sık kalça ekstansiyon, addüksiyon ve eksternal rotasyon pozisyonundayken meydana gelmektedir. Addüktör kas yaralanmaları çoğunlukla addüktör kasların pubik insersiyosunda, distal ve proksimal kas tendon kavşağında meydana gelmektedir(Serner et al., 2018). Tedavi edilmemiş akut addüktör kas yaralanmaları kronik addüktör kas yaralanmasına dönüşebilmektedir. Bu kronikleşme sürecinde en önemli değişiklik addüktör kasların addüktör kaslardan daha güçlü konuma gelmesi yani addüktör - addüktör kas dengesizliğidir. Bu dönemde addüktör kasların özellikle eksentirik kuvvetinde azalma meydana gelmektedir(Thorborg et al., 2014). Kronik dönemde hasta; günlük yaşamında da kasık ağrısı, addüktör bölgede ağrı ve hassasiyet, sportif hareketleri yapamamaktan şikâyetçidir(Dimitrakopoulou & Schilders, 2016).

Addüktör kaynaklı kasık ağrısının teşhisi; addüktör kasların origosunda, addüktör kas grubunda palpasyonla ağrı olması, addüktör kuvvet sıkıştırma testinde ağrı görülmesi, addüktör kasların pasif gerilmesinde ağrı ortaya çıkması durumunda, ultrason ve manyetik rezonans görüntülemeleriyle (MRG) koyulmaktadır. Sezon öncesi yapılan addüktör kuvvet sıkıştırma testi olası yaralanmaların önceden saptanması için kullanılabilir(Esteve et al., 2018; Wollin, Pizzari, Spagnolo, Welvaert, & Thorborg, 2018). Addüktör kaynaklı kasık ağrısının konservatif tedavisinde en sık kor stabilizasyonu ve addüktör kas





kuvvetlendirilmesi kullanılmaktadır. 1999 yılında Hölmich ve ark. tarafından yapılan bir çalışmada kor stabilizasyonu ve addüktör kas kuvvetlendirilmesi içeren aktif tedavinin germe içeren pasif tedaviye göre daha etkili olduğu bildirilmiştir(Hölmich et al., 1999). Bu çalışmada kullanılan protokol Hölmich Protokolü olarak isimlendirilerek daha sonraki çalışmalarda bu protokolün etkinliğini kanıtlamıştır(Yousefzadeh, Shadmeh, Olyaei, Naseri, & Khazaeipour, 2018a). Ancak 2018 yılında Yousedzadeh ve ark. bu protokolda bazı değişiklikler yaparak Mofiy Holmich Protokolünü oluşturmuştur. Bu protokolün 10 hafta süreyle uygulanmasıyla olumlu sonuçlar kaydedilmiştir.(Yousefzadeh, Shadmeh, Olyaei, Naseri, & Khazaeipour, 2018b). Bu egzersizlere ek olarak yapılan manuel tedavi teknikleriyle addüktör kaynaklı kasık ağrısının azaltılabildiğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır(Weir et al., 2011).

Addüktör kaynaklı kasık ağrısını önlemek için yapılan çalışmalarda addüktör kasların optimum kuvvet ve uzunluğunun sağlanması gerektiğini bildiren çalışmalar bulunmaktadır. Özellikle addüktör kasların eksentrik kuvvetini arttıran Kopenhag Egzersizi ile addüktör kas yaralanmasını azaltmaktadır(Harøy et al., 2019; Hölmich, Larsen, Krogsgaard, & Gluud, 2010).

Modifiye Hölmich Protokolü uygulanan addüktör kas yaralanması geçiren sporcularda spora dönüş iki aşamadan oluşturulmuştur. İlk aşama olan ağrısız klinik fazdaki; Kopenhag Egzersizini 10 tekrar yapma, addüktör palpasyonda, addüktör germede, maksimum abduksiyon hareket açıklığında izometrik abduksiyonda ve T Testinde ağrı olmaması kriterlerini karşılayan sporcular ikinci aşama olan kontrollü spor antrenmanı fazına geçmektedir. İkinci aşamadaki egzersizlerden sonra; Illinois Çeviklik Testinin, Spider Testinin ve spora özgü testlerin ağrısız olması kriterlerini karşılayan sporcular takım antrenmanlarına dönmektedir. Bu kriterleri karşılayıp spora dönen sporcuların tekrar yaralanma riski azalmaktadır.(Sermer et al., 2020).

PUBİK KAYNAKLI KASIK AĞRISI

Multiple etyolojiye sahip olan pubik kaynaklı kasık ağrısı; simpisis pubis ve etrafındaki yumuşak dokularda non-enfeksiyöz kaynaklı kronik inflamatuvar bir süreç olarak tanımlanabilmektedir. Klinik olarak en sık osteisit pubis olarak isimlendirilmektedir. Osteisit pubis konusuna özel epidemiyolojik çalışma yapılmamasına rağmen sporcuların %0,5-0,8'inin osteisit pubis olduğu tahmin edilmektedir. Bu sporcuların %10-18'i futbolcudur ve bu ağrıların %42,3'ü addüktör kas kaynaklıdır(Dirkx & Vitale, 2021).

Etyolojisi tam olarak bilinmese de nedenleri içinde kalça addüktörleri ve rektus abdominus arasındaki kas dengesizliği, kalçanın internal rotasyon kısıtlılığı, aşırı kullanım ve travmatik yaralanmaların ön planda olduğu bildirilmiştir. Kalça addüktör kasları simpisis pubisi aşağı öne, rektus abdominus ise yukarı arkaya doğru çektiği için sürekli gerçekleşen hareketlerde simpisis pubis üzerine fazlaca yük binmektedir. Kalçanın internal rotasyon kaybı, sakroiliak eklemde disfonksiyona yol açar ve bu durum ise simpisis pubis üzerinde makaslama kuvvetlerini arttırmaktadır(Dirkx & Vitale, 2021).

Altta yatan etyolojinin net olmaması nedeniyle teşhis etmek zordur. Değerlendirmesinde sakroiliak eklem, kalça eklemi, addüktör ve rektus abdominus kasları değerlendirilmektedir. Ağrı genellikle kasığın iç ve ön bölgesindedir. Palpasyonla simpisis pubis üzerinde ağrı oluşmaktadır. Rektus abdominusun eksentrik kasılması ağrılıdır. Teşhisinde MRG altın standarttır(Hiti, 2011).

Literatürde osteisit pubis'in tedavisi 4 fazda incelenmektedir. Birinci fazda ağrı kontrolü ve lumbopelvik kontrol üzerinde durulmaktadır. İkinci fazda lumbopelvik kontrol geliştirme ve izometrik dirençli egzersizler yer almaktadır. Üçüncü ve dördüncü faz eksentrik ve spora özgü hareketlerden oluşmaktadır. Şut çekme ve ani yön değiştirme 4. fazın sonunda yer almaktadır(Cheatham, 2016).

İNGUİNAL KAYNAKLI KASIK AĞRISI

Günümüze kadar 'Athletic Pubalgia', Gilmore Groin, Sport's man Hernia' gibi değişik isimlerle adlandırılan inguinal kaynaklı kasık ağrısının etyolojisi multifaktöriyel olabilmektedir. En sık kabul edilen etyolojileri arasında addüktör - rektus abdominalis arasındaki kas dengesizliği, aşırı kullanım, femoroasetabular impingment, ani dönme, durma, hızlanma, şut çekme gibi travmatik durumlar bulunmaktadır (Dimitrakopoulou & Schilders, 2016).

Altta yatan etyolojiye göre patomekaniği değişebilmekle birlikte en sık; posterior duvar zayıflığı, inguinal kanalın yüzeysel halkasında dilatasyon, transversus abdominus ve eksternal oblik kasın conjoint tendonunda yırtılma ve bunlara bağlı olarak inguinal ligament içinden geçen n. iliohypogastricus, n.



illioinguanlis ve n. genitofemorale'ye baskı yarattığı düşünülmektedir(Hopkins, Brown, & Lee, 2017).

Inguinal kaynaklı kasık ağrısı olan sporcunun semptomları arasında; sinisi karakterde donuk ağrı, alt karın bölgesinde yanma hissi, öksürük gibi valsavla yaratacak durumlarda ağrı, palpasyonla herni olmaması, addüktör sıkıştırma ve dirençli sit-up testinde ağrı olması bulunmaktadır(Hopkins et al., 2017).

Sporcu hernisinin teşhisini kolaylaştırmak için İngiltere Herni Toplumu'nun hazırladığı bir tablo bulunmaktadır. Bu tablo 5 kriterden oluşmakta ve bunlardan 3'ünün hastada var olması teşhisi doğrulamaktadır. Bu kriterler; 1- Uyluğun veya perineumun medialine yansıyan donuk tarzda bir ağrı, 2- inguinal ligamentin pubik kemik üzerindeki insersiyon yerinde pubik tüberkülde palpasyonla hassasiyet, 3- derin inguinal halkada hassasiyet, 4- addüktör longus tendonunda palpasyonla hassasiyet, 5- yüzeysel inguinal halkada dilatasyon'dur(Hopkins et al., 2017).

Literatürde inguinal kaynaklı kasık ağrısının tedavisinde cerrahiden önce konservatif tedavinin kullanılması önerilmektedir. 2 aylık konservatif tedaviden sonra ağrısı geçmeyen hastalarda cerrahi önerilmektedir. Konservatif tedavisi diğer kasık ağrılarında olduğu gibi kor stabilizasyonu egzersizlerinden köken almaktadır(Hopkins et al., 2017).

İLLİOPSOAS KAYNAKLI KASIK AĞRISI

İlliopsoas kalça fleksiyonu yaptıran en kuvvetli kastır. İlliopsoas kasında ortaya çıkan apse nedeniyle gerginlik olması veya bu kastaki gerginliğe bağlı olarak snapping hip ortaya çıkması illiopsoas bursasında inflamatuvar süreç başlatmaktadır. Bu süreç illiopsoas kaynaklı kasık ağrısının primer nedeni olmaktadır. Özellikle balerinlerde ortaya çıkmakla beraber birçok spor türünde oynayan sporcuda görülebilmektedir (Lifshitz, Bar Sela, Gal, Martin, & Fleitman Klar, 2020).

İlliopsoas kaynaklı kasık ağrısı yaşayan hastalarda illiopsoas kası üstünde hassasiyet, dirençli kalça fleksiyonunda ve Thomas Testinde ağrı gibi klinik bulgular vardır(Hölmich, 2015).

Ana sorun illiopsoas kasındaki gerginlik olduğu için tedavinin amacı bu gerginliği azaltmaktır. Akut dönemde koruma, optimal yüklenme ve soğuk uygulamaları, ağrı azaldıkça illiopsoas kasındaki gerginliği azaltmak için ultrason gibi törapatik uygulamalar ve manuel tedavi uygulamaları yapılmaktadır. Tedavinin devamında ise diğer kasık ağrılarında olduğu gibi kor ve kalça stabilizasyon egzersizleri yapılmaktadır(Dydyk & Sapra, 2021; Eldemire & Goto, 2021).

SONUÇ

Kasık ağrıları sporcularda sıkça karşılaşılabilmektedir. Kasık ağrılarını önlemenin ve tedavi etmenin birincil basamağını doğru teşhis oluşturmaktadır. Kalça addüktör sıkıştırma testi, dirençli sit-up testi, dirençli kalça fleksiyon testi, valsavla manevrası, pasif kas germeleri ve kas kuvvet ölçümü gibi saha testlerinin yanı sıra ultrason, direkt radyografiler ve MRG doğru teşhis amacıyla kullanılabilir. Doğru teşhisten sonra özellikle kor stabilizasyon egzersizleri ve ilgili kaslara yönelik eksentrik kuvvetlendirme egzersizleri ile konservatif olarak tedavi etmek mümkündür.

ETİK METNİ

Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazar(lar)a aittir.

YAZIŞMA ADRESİ

Araştırma Görevlisi Fatih ÖZYURT, Beykent Üniversitesi, Cumhuriyet, Turgut Özal Blv. No: 147, 34500

Büyükdöğmece/İstanbul, ORCID ID: 0000-0002-0201-9798, fatih.ozyurt10@gmail.com

KAYNAKÇA

Belhaj, K., Meftah, S., Mahir, L., Lmidmani, F., & Elfatimi, A. (2016). Isokinetic imbalance of adductor- abductor hip muscles in professional soccer players with chronic adductor-related groin pain. *Eur J Sport Sci*, 16(8), 1226-1231. doi:10.1080/17461391.2016.1164248

Charnock, B. L., Lewis, C. L., Garrett, W. E., Jr., & Queen, R. M. (2009). Adductor longus mechanics during the





maximal effort soccer kick. *Sports Biomech*, 8(3), 223-234. doi:10.1080/14763140903229500

Dimitrakopoulou, A., & Schilders, E. (2016). Current concepts of inguinal-related and adductor-related groin pain. *Hip Int*, 26 Suppl 1, 2-7. doi:10.5301/hipint.5000403

Dirkx, M., & Vitale, C. (2021). Osteitis Pubis. In *StatPearls*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing Copyright © 2021, StatPearls Publishing LLC.

Dydyk, A. M., & Sapra, A. (2021). Psoas Syndrome. In *StatPearls*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing Copyright © 2021, StatPearls Publishing LLC.

Eldemire, F., & Goto, K. K. (2021). Osteopathic Manipulative Treatment: Muscle Energy and Counterstrain Procedure - Psoas Muscle Procedures. In *StatPearls*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing Copyright © 2021, StatPearls Publishing LLC.

Esteve, E., Rathleff, M. S., Vicens-Bordas, J., Clausen, M. B., Hölmich, P., Sala, L., & Thorborg, K. (2018).

Preseason Adductor Squeeze Strength in 303 Spanish Male Soccer Athletes: A Cross-sectional Study. *Orthop J Sports Med*, 6(1), 2325967117747275. doi:10.1177/2325967117747275

Harøy, J., Clarsen, B., Wiger, E. G., Øyen, M. G., Serner, A., Thorborg, K., . . . Bahr, R. (2019). The Adductor Strengthening Programme prevents groin problems among male football players: a cluster-randomised controlled trial. *Br J Sports Med*, 53(3), 150-157. doi:10.1136/bjsports-2017-098937

Hopkins, J. N., Brown, W., & Lee, C. A. (2017). Sports Hernia: Definition, Evaluation, and Treatment. *JBJS Rev*, 5(9), e6. doi:10.2106/jbjs.Rvw.17.00022

Hölmich, P. (2015). Groin injuries in athletes--development of clinical entities, treatment, and prevention. *Dan Med J*, 62(12), B5184.

Hölmich, P., Larsen, K., Krogsgaard, K., & Gluud, C. (2010). Exercise program for prevention of groin pain in football players: a cluster-randomized trial. *Scand J Med Sci Sports*, 20(6), 814-821. doi:10.1111/j.1600-0838.2009.00998.x

Hölmich, P., Uhrskou, P., Ulnits, L., Kanstrup, I. L., Nielsen, M. B., Bjerg, A. M., & Krogsgaard, K. (1999). Effectiveness of active physical training as treatment for long-standing adductor-related groin pain in athletes: randomised trial. *Lancet*, 353(9151), 439-443. doi:10.1016/s0140-6736(98)03340-6

Kerbel, Y. E., Smith, C. M., Prodrromo, J. P., Nzeogu, M. I., & Mulcahey, M. K. (2018). Epidemiology of Hip and Groin Injuries in Collegiate Athletes in the United States. *Orthop J Sports Med*, 6(5), 2325967118771676. doi:10.1177/2325967118771676

Lifshitz, L., Bar Sela, S., Gal, N., Martin, R., & Fleitman Klar, M. (2020). Iliopsoas the Hidden Muscle: Anatomy, Diagnosis, and Treatment. *Curr Sports Med Rep*, 19(6), 235-243. doi:10.1249/jsr.0000000000000723

Serner, A., Weir, A., Tol, J. L., Thorborg, K., Lanzinger, S., Otten, R., & Hölmich, P. (2020). Return to Sport After Criteria-Based Rehabilitation of Acute Adductor Injuries in Male Athletes: A Prospective Cohort Study. *Orthop J Sports Med*, 8(1), 2325967119897247. doi:10.1177/2325967119897247

Serner, A., Weir, A., Tol, J. L., Thorborg, K., Roemer, F., Guermazi, A., . . . Hölmich, P. (2018). Characteristics of acute groin injuries in the adductor muscles: A detailed MRI study in athletes. *Scand J Med Sci Sports*, 28(2), 667-676. doi:10.1111/sms.12936

Tak, I. J., Langhout, R. F., Groeters, S., Weir, A., Stubbe, J. H., & Kerkhoffs, G. M. (2017). A new clinical test for measurement of lower limb specific range of motion in football players: Design, reliability and reference findings in non-injured players and those with long-standing adductor-related groin pain. *Phys Ther Sport*, 23, 67-74. doi:10.1016/j.ptsp.2016.07.007

Taylor, R., Vuckovic, Z., Mosler, A., Agricola, R., Otten, R., Jacobsen, P., . . . Weir, A. (2018).

Multidisciplinary Assessment of 100 Athletes With Groin Pain Using the Doha Agreement: High Prevalence



of Adductor-Related Groin Pain in Conjunction With Multiple Causes. *Clin J Sport Med*, 28(4), 364-369. doi:10.1097/jsm.0000000000000469

Thorborg, K., Branci, S., Nielsen, M. P., Tang, L., Nielsen, M. B., & Hölmich, P. (2014). Eccentric and Isometric Hip Adduction Strength in Male Soccer Players With and Without Adductor-Related Groin Pain: An Assessor-Blinded Comparison. *Orthop J Sports Med*, 2(2), 2325967114521778. doi:10.1177/2325967114521778

Weir, A., Brukner, P., Delahunt, E., Ekstrand, J., Griffin, D., Khan, K. M., . . . Hölmich, P. (2015). Doha agreement meeting on terminology and definitions in groin pain in athletes. *Br J Sports Med*, 49(12), 768-774. doi:10.1136/bjsports-2015-094869

Weir, A., Jansen, J. A., van de Port, I. G., Van de Sande, H. B., Tol, J. L., & Backx, F. J. (2011). Manual or exercise therapy for long-standing adductor-related groin pain: a randomised controlled clinical trial. *Man Ther*, 16(2), 148-154. doi:10.1016/j.math.2010.09.001

Wollin, M., Pizzari, T., Spagnolo, K., Welvaert, M., & Thorborg, K. (2018). The effects of football match congestion in an international tournament on hip adductor squeeze strength and pain in elite youth players. *J Sports Sci*, 36(10), 1167-1172. doi:10.1080/02640414.2017.1363452

Yousefzadeh, A., Shadmehr, A., Olyaei, G. R., Naseri, N., & Khazaeipour, Z. (2018a). Effect of Holmich protocol exercise therapy on long-standing adductor-related groin pain in athletes: an objective evaluation. *BMJ Open Sport Exerc Med*, 4(1), e000343. doi:10.1136/bmjsem-2018-000343

Yousefzadeh, A., Shadmehr, A., Olyaei, G. R., Naseri, N., & Khazaeipour, Z. (2018b). The Effect of Therapeutic Exercise on Long-Standing Adductor-Related Groin Pain in Athletes: Modified Hölmich Protocol. *Rehabil Res Pract*, 2018, 8146819. doi:10.1155/2018/8146819

Zuckerbraun, B. S., Cyr, A. R., & Mauro, C. S. (2020). Groin Pain Syndrome Known as Sports Hernia: A Review. *JAMA Surg*, 155(4), 340-348. doi:10.1001/jamasurg.2019.5863



4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



BÖLÜM 12

İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNİN OKULLARDA DİJİTAL EĞİTSEL OYUN KULLANMA MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ

Murat KOÇ¹

Süleyman CAN²

Ayşegül GÖK³

Osman DALAMAN⁴

1 Yüksek Lisans Öğrencisi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, İlköğretim Bölümü, Temel Eğitim Ana Bilim Dalı, Sınıf Eğitimi, muuraatkooc@hotmail.com, Orcid: 0000-0003-1464-1813

2 Prof. Dr. Öğr. Üyesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, İlköğretim Bölümü, Temel Eğitim Ana Bilim Dalı, scan@mu.edu.tr, Orcid: 0000-0003-3150-7843

3 Milli Eğitim Bakanlığı, gokaysegul07@gmail.com, Orcid: 0000-0002-4886-6212

4 Dr. Öğr. Üyesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, İlköğretim Bölümü, Temel Eğitim Ana Bilim Dalı, osmdalaman@gmail.com, Orcid: 0000-0001-9265-0446





ÖZ

Bu çalışmanın amacı, dijital eğitsel oyunların öğrenciye ve okul başarısına katkısını araştırmak, okullarda uygulanabilirliğine yönelik durumlarını tespit etmektir. Çalışmanın örneklem grubu, 2020-2021 eğitim öğretim dönemi Muğla/Fethiye’de özel bir ilköğretim okulunda öğrenim gören 27 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerden derinlemesine bilgi toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmış, öğrenciler okulunda ziyaret edilerek görüşleri alınmıştır. Öğrencilerin vermiş olduğu cevaplar nitel araştırma yöntemlerinden, içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Yapılan çalışma sonucunda, dijital eğitsel oyunların öğrenci-öğretmen ilişkilerine olumlu yansımalarının olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrenciler, dijital eğitsel çocuk oyunlarının gelişim alanlarına ve kurallara uyma becerisine yönelik katkı sağladıklarını, derslerine katkısı açısından, odaklanma ve motivasyon sağladığını ve stres atma gibi bir katkısı olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca, öğrenciler dijital eğitsel oyunların uygulama boyutunda ise, oyunlar için gerekli araç gereçlerin okullardaki yetersizliği, dijital materyalin kısıtlı olması ve sınıf mevcutlarının dijital platforma göre kalabalık olması gibi bir takım olumsuzlukları belirtmişlerdir. Yapılan bu çalışma sonucuna göre, dijital eğitsel oyunlara her sınıf düzeyinde daha çok yer verilerek bilişsel becerilerin öğretimi, algı, yetenek, pratik düşünme, olay ya da problemlere hızlı cevaplar verme ile öğretimde zamandan tasarruf aktarımı sağlanabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Oyun, Dijital Eğitsel Oyunlar, Öğrenci, Motivasyon

Investigation of Primary School Students’ Motivations for Using Digital Educational Games In Schools

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the contribution of digital educational games to teachers and students, and to reveal their contribution to the lessons and their application-oriented situations. The participants of the study consist of 27 students studying at a private primary school in Muğla / Fethiye during the 2020-2021 academic year. In order to gather in-depth information from the students participating in the study, a semi-structured interview form was prepared by the researchers, and the students’ opinions were asked by visiting their school. The answers given by the students were analyzed with content analysis method, one of the qualitative research methods. As a result of the study, it was concluded that digital educational games have positive reflections on student-teacher relations. Students stated that digital educational children’s games contributed to the development areas and the ability to obey the rules, provided focus and motivation in terms of their contribution to their lessons, and they also contributed to relieving stress. In the application dimension of digital educational games, they stated some disadvantages such as the inadequacy of the tools required for the games in schools, the limited digital material and the crowded class sizes compared to the digital platform. According to the results of this study, it has been concluded that by emphasizing more digital educational games at every grade level, teaching cognitive skills, perception, ability, practical thinking, giving quick answers to events or problems can save time in teaching.

Keywords: Game, Digital Educational Games, Student, Motivation



GİRİŞ

Dijital oyun, monitör, fare, klavye ya da joystick gibi arabirimlerin bilgisayar yazılımları ile etkileşiminin sağlandığı, kuralları ve amaçları olan sistemler bütünüdür. (Kaya, 2013), Dijital oyun, çeşitli teknolojilerle programlanan ve kullanıcılara görsel bir ortamla birlikte kullanıcı girişi yapmayı sağlayan oyunlardır. (Çetin, 2013), Çeşitli yazılımlarla programlanan ve çeşitli teknolojileri kullanan bu oyunlar, kullanılan teknolojiye göre dijital konsol oyunları, bilgisayar oyunları ve çevrimiçi (online) oyunlar olarak sınıflandırılmaktadırlar (Gökçearslan ve Durakoğlu, 2014).

Dijital oyunlar, günümüz dünyasında dijital yerli olarak adlandırılan yeni neslin en önemli uğraşlarından birisi haline gelmiştir. Öyle ki birçok birey bu oyunları evde, okulda, yolculukta ve bunun gibi birçok yaşam alanında yoğun bir biçimde oynamaktadır (Tekkurşun-Demir, Cicioğlu ve Demirel, 2019).

Bu noktada eğlence arayışı, meydan okuma niyeti, bulunduğu ortamdaki uzaklaşma isteği, gerçek yaşamda yapamadıklarını sanal ortamda gerçekleştirme arzusu, dijital ortamdaki olağanüstü güç ve yeteneklere sahip olma isteği, zaman geçirme niyeti, stresten kaçma, oyunda bir üst aşamaya geçme arzusu, diğer bireylerin ulaşamadığı seviyeye ulaşma isteği, geçilen yeni seviyedeki ortama duyulan merak, ilgi ve oyunda bulunduğu aşamayı atlamanın verdiği haz ile mutluluğun yanı sıra; dijital oyun oynama eylemi ile bu eylemin sonucu arasındaki bağlantıyı kuramadan-neden oynadığını bilmeden oyuna katılma isteği ve dijital oyun oyuncularının diğer bireylerden (oyun arkadaşı ve sosyal çevre) takdir alma ve onların eleştirilerinden kaçınma arzusu, oyunlardaki ödülleri (kupa, zırh, silah vb.) elde etme çabası gibi etkenlerin dijital oyun oynamaya motive eden nedenler arasında olduğu söylenebilir (Tekkurşun-Demir ve Hazar, 2018).

Çağımızda artık sokaklarda geleneksel oyun oynama ortamlarının azalması ve buna bağlı olarak dış çevreye güvenin kaybolmasından dolayı bireylerin sokağa çıkmamayı tercih etmesi, ev ortamında yeterli oyun ortamının bulunmaması, ev içi aktivitelerin kısıtlı olması ve sosyalleşme ortamlarında dahi dijital oyun oynayanların artması bireyi dijital oyun oynamaya iten nedenlerdendir. Bir diğer önemli etken ise bu oyunlardaki bilinmezlik, merak ve heyecan duygusu ve sürekli level geçmeye yönelik kurgulanan oyun senaryoları, oyuncuları hep daha iyiye daha mükemmele ulaşmaya motive etmektedir. Çağın bağımlılığı diyebileceğimiz dijital oyun oynamaya neden olan faktörlerden birinin motivasyon olduğu kaçınılmaz bir gerçektir (Tekkurşun-Demir ve Hazar, 2018).

Çocukların bilgisayar oyunlarına karşı halihazırda var olan ilgilerinin öğrenmeye yönelik olarak kullanılması son yıllarda birçok akademisyen tarafından araştırılmakta ve oyunların çocukların gelişimi açısından önemli sonuçlar doğurduğu görülmektedir. Whelan (2005), oyun-tabanlı öğrenmenin okulları önemli ölçüde etkilemek üzere olduğunu söyleyen araştırmacıların ve eğitimcilerin sayısının arttığını belirtmektedir. Bu bağlamda oyunların okullardaki kullanımının artacağını öngören Gee (2003), iyi tasarlanmış bilgisayar ve video oyunlarının gerçek önemini oyunların içindeki sanal dünyalarda insanların kendilerini yeniden yaratması ve hem eğlenme hem de öğrenmenin eş zamanlı olarak elde edilebilmesi olarak göstermektedir. Kirriemuir ve McFarlane (2004), oyunların stratejik düşünme, planlama, iletişim ve karar verme gibi önemli kazanımlar sağladığını vurgulamaktadır. Benzer şekilde Shaffer, Squire, Halverson ve Gee (2005), video oyunlarının yeni sosyal ve kültürel dünyalar yarattığını ve bunun da düşünme, sosyal iletişimi ve teknolojiyi birleştirme yoluyla öğrenmeye yardımcı olduğunu savunmaktadır.

Oyunlar ve öğrenme arasındaki ilişkiyi literatürdeki çalışmalarını çözümleyerek inceleyen Linderoth, Lantz-Andersson ve Lindström (2002), oyunların okullardaki ders konularını öğretmek üzere üç biçimde kullanıldığını ortaya koymuştur: konuları öğrenmek için bilgisayar oyunlarının güdüleyici olarak kullanılması, konuları öğrenmek için bilgisayar oyunlarının bir yapı olarak kullanılması ve bilgisayar oyunlarının konuları canlandırma amaçlı olarak kullanılması. Bu alanda gerek dünyada gerekse ülkemizde çeşitli konu alanlarına yönelik olarak uygulamalı araştırmalar yürütülmüştür. Bir örnek çalışmada Kula ve Erdem (2005) eğitsel bilgisayar oyunlarının ilköğretim öğrencilerinin temel aritmetik işlem becerilerinin gelişimine etkisini incelemiştir. Çalışmalarında kullanılan eğitsel oyunun 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin temel aritmetik işlem becerilerinin gelişimine etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Bununla birlikte uygulamadan sonra öğrencilerin karmaşık toplama işlemlerini yapmaya karşı eğilimlerinin arttığı çalışma bulguları arasında yer almıştır. Ayrıca öğrenciler bilgisayar oyunlarının motive ediciliğine ve öğreticiliğine yönelik olarak pozitif görüşler ortaya koymuştur. Bu bağlamda, ilgili literatür incelenmiş ve ülkemizde dijital eğitsel oyun kullanma motivasyonu ile ilgili yürütülen araştırmalar yer almaktadır (Tekkurşun-Demir ve Hazar, 2018; Polat ve Yalçın, 2014; Şirin, Çağlayan, Çetin ve İnce, 2008; Demir ve Cicioğlu, 2018). Günümüzde dijital oyunların özellikle çocukların yaşamlarını doğrudan etkilediği düşünülürse, bu araştırmada, ilkökul





öğrencilerinin dijital oyun kullanma-oyunama motivasyonlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu bağlamda araştırmanın amacı, okullarda öğrencileri farklı nedenlerle dijital oyun oynamaya motive eden kaynakların belirlenmesi ve çoğunlukla oyunların öğrencilere odaklanma, özgüven, motivasyon sağlama ve verimli zaman kullanımı gibi bireysel katkılarının olup olmadığının araştırılmasıdır.

PROBLEM VE ALT PROBLEMLER

Bu çalışmada “İlkokul Öğrencilerinin Okullarda Dijital Eğitsel Oyun Kullanma Motivasyonlarını etkileyen etmenler nelerdir?” problem cümlesine cevap aranmıştır.

Okullarda dördüncü sınıf öğrencilerine uygulanan dijital eğitsel oyunu kullanırken;

- Öğrencilerin öğretmeni ile etkileşimine katkısı nedir?
- Öğrencilerin derslere olan ilgisine katkısı nedir?
- Öğrenciler için uygulamaya yönelik okulda yeterli araç-gereç var mıdır?

YÖNTEM

Bu araştırma nitel yöntemle gerçekleştirilmiş betimsel bir çalışmadır. Betimleme çalışmaları, mevcut durumun önceki olay ve durumlarla bağlantılarını göz önünde bulundurarak, durumlar arasındaki etkileşimi açıklar (Kaptan, 1991). Veri toplama aracı olarak gözlem, mülakat veya görüşme formu kullanılma imkânı vardır (Yıldırım ve Şimşek, 2008; Sönmez ve Alacapınar, 2011). Bu çalışmada araştırmacılar tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu tercih edilmiştir.

Çalışma Grubu

Araştırmaya 2020-2021 eğitim öğretim yılında Muğla/Fethiye’de özel bir ilköğretim okulunda öğrenim gören ilkokul dördüncü sınıftaki öğrenciler katılmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak dördüncü sınıftan 14 kız, 13 erkek öğrenci olmak üzere toplam 27 öğrenci araştırmaya katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğrencilere yarı yapılandırılmış görüşme formu verilmiştir. Öğrencilerin vermiş olduğu cevaplar içerik analizi yöntemi ile incelenmiştir. Nitel araştırmalarda inandırıcılık önemlidir. Bunu sağlayabilmek için uzun süreli gözlem, ilgili kişilerden görüş alma ve derinlemesine bilgi toplamak esastır. Böylelikle araştırmanın inandırıcılığı dolayısıyla da geçerliliği artırılmış olur (Yıldırım ve Şimşek, 2005). Araştırmaya katılan öğrencilerden derinlemesine bilgi almak için yarı yapılandırılmış görüşme formu verilmiş, bu konuda gerekli bilgi aktarımı yapılmış ve okullarında öğrencilere teslim edilmiştir. Akabinde Covid-19 kapsamında öğrenci formlarının geri dönüşü beklenmiştir. Daha sonra elde edilen bu veriler araştırmacılar tarafından gerekli analizler yapılarak raporlaştırılmıştır.

Dolayısıyla araştırmanın iç geçerliliğini sağlamak için öğrencilerle görüşmeler yapılmış, görüşme formunun daha detaylı ve kapsamlı doldurulması için öğrencilerin okuluna gidilerek uygulama yapılmıştır. Veri toplama araçlarının hazırlanma kısmında kuramsal çerçeve esas alınmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2008; Karataş, 2015). Araştırma sonuçlarının aktarılabilirliğini sağlamak için ayrıntılı betimleme yöntemi kullanılmış ve doğrudan alıntılama kullanılmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2005). Sosyal olaylarda durağanlık olmadığı için genelleme yapmak olanaksızdır (Yıldırım ve Şimşek, 2008; Johnson ve Christensen, 2008; Karataş, 2015). Bu sebeple çalışmada güvenilirlik olarak Guba ve Lincoln’ün (1985) belirttiği şekilde “tutarlılık” kavramı kullanılmıştır (Akt. Yıldırım ve Şimşek, 2005). Araştırmanın tüm aşamasında tutarlılığı sağlamak amacıyla araştırma sorusuna ve amaçlara bağlı kalmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada, öğrencilere dijital eğitsel oyunlar ile ilgili görüşleri alınarak içerik analizi yapılmıştır. Elde edilen nitel veriler sayısallaştırılarak frekans ve yüzdeleri elde edilmiştir. Veriler incelenerek kodlanmış ve ortak temalar adı altında toplanmıştır. Araştırmanın amacı dışına çıkılmamasını sağlamak için temalar oluşturulurken araştırma amaçları dikkate alınmıştır. Araştırma bulguları doğrultusunda dijital eğitsel oyunlara ilişkin öğrencilerin görüşleri ile ilgili sonuçlara varılmıştır.



BULGULAR

Dijital eğitsel oyunlara yönelik öğrenci görüşleri; öğrenciye yönelik katkısı, diğer derslere katkısı ve uygulamaya yönelik durumlar başlıkları altında incelenmiştir. Öğrenci görüşleri tablolaştırılarak örnek ifadelerle birlikte verilmiştir.

Tablo 1: Dijital Eğitsel Oyunların Katkısına Yönelik Öğrenci Görüşleri

Kodlar	f	%
Öğretmen-öğrenci etkileşimine katkı	16	22.9
Öğrencinin algılamasına (duygusal) katkısı	24	34.2
Oyun becerisi ve kurallara uyma becerisine yönelik katkısı	26	37.2
Diğer	4	5.7
Toplam	70	100

Tablo.1 incelendiğinde öğrenciler, dijital eğitsel oyunların öğretmen-öğrenci arasındaki etkileşim sürecine olumlu katkılar sağladığına yönelik görüş bildirmişlerdir. Öğrenciler, oyunların farklı gelişim alanlarına ve kurallara uyma becerisine yönelik katkı sağladıklarını belirtmişlerdir. Öğrenciler, görüşlerinde aşağıdaki ifadelere yer vermişlerdir:

ÖĞ3: “Oyunda arkadaşlarımla ve öğretmenimle oynayıp yarışmaktan zevk alıyorum”.

ÖĞ8: “Oyunda arkadaşlarımla geçmek ve onlarla yarışmaktan hoşlanıyorum”.

ÖĞ14: “Tabletten oynadıkça bölümleri daha hızlı geçerek ilerliyorum”.

ÖĞ21: “Oyun karakterlerini yönlendirmek çok güzel. Öğretmenimde bizimle oynuyor. Sanki oyunun içinde arkadaşlarım...”.

Tablo 2: Dijital Eğitsel Oyunların Derslere Katkısına Yönelik Öğrenci Görüşleri

Kodlar	f	%
Bireysel katkı (Odaklanma-özgüven-motivasyon)	10	23.8
Kural algısının gelişmesi	6	14,3
Stres atmaya katkı	26	61.9
Toplam	42	100

Tablo 2’te dijital eğitsel oyunların derslere katkısına yönelik öğrenci görüşlerine bakıldığında en fazla stres atmaya katkı sağlandığı görüşü tespit edilmiştir. Özellikle odaklanma, özgüven ve motivasyon öğretmenlerin belirtmiş oldukları başlıkları oluşturmaktadır. Öğrencilere bireysel güdülenme ve stres atma gibi bir katkısı olduğunu da belirtmişlerdir. Bazı öğrenci görüşleri şu şekilde olmuştur:

ÖĞ8: “Derslerde başarılı olmamı sağlıyor, öğretmenim oyun açarak ödül veriyor bunu çok seviyorum”.

ÖĞ16: “Kurallı oyun çok sıkıcı ama kuralları öğreniyorum”.

ÖĞ24: “Ders aralarında ve serbest zamanlarda tableten oyun oynamak çok eğlenceli. Hem sesi açmamıza da öğretmenim izin veriyor”.

Tablo 3: Dijital Eğitsel Oyunları Uygulamaya Yönelik Öğrenci Görüşleri

Kodlar	f	%
Kısıtlılıklar (Zaman-Malzeme)	27	36.0
Kuralları bilme ve uygulamaya yönelik problemler	8	10.7



Sınıf mevcutlarının kalabalık olması	22	29.3
Hile ya da kural dışına çıkma girişimleri	2	2.7
Okul idaresi	16	21.3
Toplam	75	100

Tablo 3'e bakıldığında dijital eğitsel oyunlar uygulanmasına yönelik olarak öğrenci görüşleri incelendiğinde öğrencilerin en çok kısıtlı imkânlardan dolayı zorluk yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu kısıtlılıklar içinde zaman yetersizliği, dijital malzeme azlığı ön plana çıkmıştır. Bunlarla birlikte öğrenciler oyunları oynarken sınıf sayısının kalabalık olması ve ders süresi içinde bazı öğrencilere tablet sırası gelmediğini de belirtmişlerdir. Son olarak bazı öğrenciler de okul idaresinin yeterli imkânı sağlamadığını ifade etmişlerdir. Bazı öğrencilerin görüşleri şu şekilde olmuştur.

Öğ5: "Tabletten oyun oynamayı çok seviyorum ama sınıfta sıra gelmiyor".

Öğ8: "3 kişiye bir tablet düşmesi sinir bozucu bence müdürler her öğrenciye bir tane almalı".

Öğ9: "Bazı arkadaşlarım oynarken hile yapıyor ama çıkmıyor bize haksızlık yapıyor onlar çok oynuyor".

Öğ13: "Keşke her zaman bilgisayar odasından çıkmasak. Bütün dersler burada olsa".

Öğ19: "Ben oyundan çıkmak istemiyorum. Bazen öğretmen kurallara uyun diyor ama oynamayı sevdiğim için tekrar bağlanıyorum".

SONUÇ

Okullarda dijital eğitsel oyunların öğrenciler arasındaki iletişime ve etkileşime olumlu katkılar sağladığı, öğrencilerin farklı gelişim alanlarına katkı sağladığı ve öğrencilerin kurallara uymak konusunda duyarlılığını arttırarak sosyal becerilerine katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Dijital eğitsel oyunların, çocukları farklı gelişim alanlarında desteklediği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilere göre, eğlence arayışı, meydan okuma niyeti, bulunduğu ortamdaki uzaklaşma isteği, gerçek yaşamda yapamadıklarını sanal ortamda gerçekleştirme arzusu, dijital ortamdaki olağanüstü güç ve yeteneklere sahip olma isteği, eğlenceli zaman geçirme niyeti, stresten kaçma, oyunda bir üst aşamaya geçme arzusu, diğer bireylerin ulaşamadığı seviyeye ulaşma isteği, geçilen yeni seviyedeki ortama duyulan merak, ilgi ve oyunda bulunduğu aşamayı atlamanın verdiği haz ile mutluluğun yanı sıra; dijital oyun oynama eylemi ile bu eylemin sonucu arasındaki bağlantıyı kuramadan-neden oynadığını bilmeden oyuna katılma isteği ve dijital oyun oynayıncılarının diğer bireylerden (oyun arkadaşı ve sosyal çevre) takdir alma ve onların eleştirilerinden kaçınma arzusu, oyunlardaki ödülleri (kupa, zırh, silah vb.), elde etme çabası gibi etkenlerin dijital oyun oynamaya motive eden nedenler arasında olduğu söylenebilir.

Okullarda dijital eğitsel oyunların derslere olan katkısı öğrencilerle görüşüldüğünde ise, bu oyunların öğrencilere odaklanma, özgüven, motivasyon ve kurallara uyma becerileri gibi bireysel katkı sağladığını ifade etmişlerdir. Dijital eğitsel oyunların iletişim, problem çözme, eleştirel düşünme, yaratıcı düşünme, çok yönlü düşünme, ilişkilendirme, sınıflandırma, özeleştiride bulunma gibi becerilere katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürdeki mevcut çalışmalar; ulaştığımız dijital eğitsel oyunların farklı gelişim alanları üzerindeki olumlu etkisini destekler niteliktedir (Bozkurt, 2014; Bavelier, 2012; Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2016). Çocukların günlük yaşamlarında ve eğitim hayatlarında bu oyunlarla tanıştırılması ve iç içe olması hem kişisel gelişimleri hem de toplumsal gelişime ayak uydurabilmek için önemli ve gereklidir.

Yapılan literatür taramasında, okullarda dijital eğitsel oyunlarla ilgili benzer çalışmalara rastlanmamıştır. Fakat oyun temelli geleneksel çocuk oyunlarının da bulduğumuz sonuçlara benzer sonuçlar bulunmuştur. Celayir (2015), öğretmenlerle yapmış olduğu çalışmada geleneksel çocuk oyunlarının, çocukları farklı gelişim alanlarında desteklediği sonucuna ulaşmışlardır. Kavas (2016), yapmış olduğu çalışma ile geleneksel çocuk oyunlarının çocukların zihinsel ve bedensel gelişimlerine katkı sağladığını ifade etmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, ilgili ilkökul Öğrencilerinin Okullarda Dijital Eğitsel Oyun Kullanma Motivasyonlarının arttığı görülmektedir. Yakın gelecekte bu tür dijital platformların eğitimde vazgeçilmez bir yeri olacağı göz önünde bulundurulmalı ve öğrencilere bunun için fırsatlar tanınmalıdır.





KAYNAKÇA

Bavelier, D. (2012). Your brain on video games. TALKS-TEDX 2012. www.ted.com/talks/daphne_bavelier_your_brain_on_video_games.html

Bozkurt, A. (2014). Homo Ludens. Dijital Oyunlar Ve Eğitim. Eğitim Teknolojileri Araştırmaları Dergisi. 5(1), 1-21.

Celayir, İ. (2015). İlkokul programı ve fiziki etkinlikler dersinin işlevselliğinin ve geleneksel çocuk oyunlarının uygulanabilirliğine göre incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.

Çetin, E. (2013). Tanımlar ve temel kavramlar, Eğitsel dijital oyunlar. Ocak, M.A. (Ed.), Ankara: Pegem Akademi.

Demir, G. T. ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Motivation Scale For Participation In Physical Activity (MSPPA): A study of validity and reliability Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Journal of Human Sciences, 15(4), 2479-2492.

Gee, J.P. (2003). What video games have to teach us about learning and literacy. New York: Palgrave/Macmillan.

Gökçearsan, Ş. ve Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, 23(14), 419-435.

Guba E.G. ve Lincoln, Y. S. (1985). Relational Systems Evaluation 1986(30): 73-84.

Johnson, M.W., Christensen, C.C. ve Kagermann, H. (2008). Reinventing your business model. Harvard Business Review, 86(12): 50-59.

Kaptan, S. (1991). Bilimsel araştırma teknikleri ve istatistik yöntemleri, Ankara; Bilim Yayınları.

Karataş, Z. (2015). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri, Manevi Temelli Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi, 1 (1), 62-80.

Kavas, Ü.S. (2016). Geleneksel çocuk oyunlarının resim sanatında tematik açıdan değerlendirilmesi (Antalya Örneği). (Yüksek lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi/ Güzel Sanatlar Enstitüsü, Antalya.

Kaya, B.A. (2013). Çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeğinin geliştirilmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.

Kirriemuir, J. ve McFarlane, A. (2004). Literature review in games and learning (Futurelab Series, Report 8). Bristol, UK: Futurelab.

Kula, A. ve Erdem, M. (2005). Öğretimsel bilgisayar oyunlarının temel aritmetik işlem becerilerinin gelişmesine etkisi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29, 127-136.

Linderoth, J., Lantz-Andersson, A. ve Lindström, B. (2002). Electronic exaggerations and virtual worries: Mapping research of computer games relevant to the understanding of children's game play. Contemporary Issues in Early Childhood, 3(2), 226-250.

Polat, E. ve Yalçın, H. B. (2014). Spor Seyircileri İçin Dışsal Gudu Ölçeği ve Spor Seyircileri İçin İçsel Gudu Ölçeği Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. International Journal Of Human Sciences, 11(1):105-127.

Shaffer, D.W., Squire, K.R., Halverson, R. ve Gee, J. P. (2005). Video games and the future of learning. Phi Delta Kappan, 87(2), 104-111.

Sönmez, V. ve Alacapınar, F.G. (2011). Bilimsel araştırma yöntemleri, Ankara; Anı Yayıncılık.

Şirin, F.E., Çağlayan, S.H., Çetin, Ç.M. ve İnce, A. (2008). Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Spora Katılım Motivasyonlarına Etki Eden Faktörlerin Belirlenmesi, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(2): 98- 110.

Tekkurşun-Demir, G., Cicioğlu H.İ. ve Demirel H.G. (2019). Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama



Motivasyonu Düzeylerinin İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt:21, Sayı:3

Tekkurşun-Demir, G. ve Hazar, Z. (2018). Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği (Doomö): Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 12, Sayı 2.

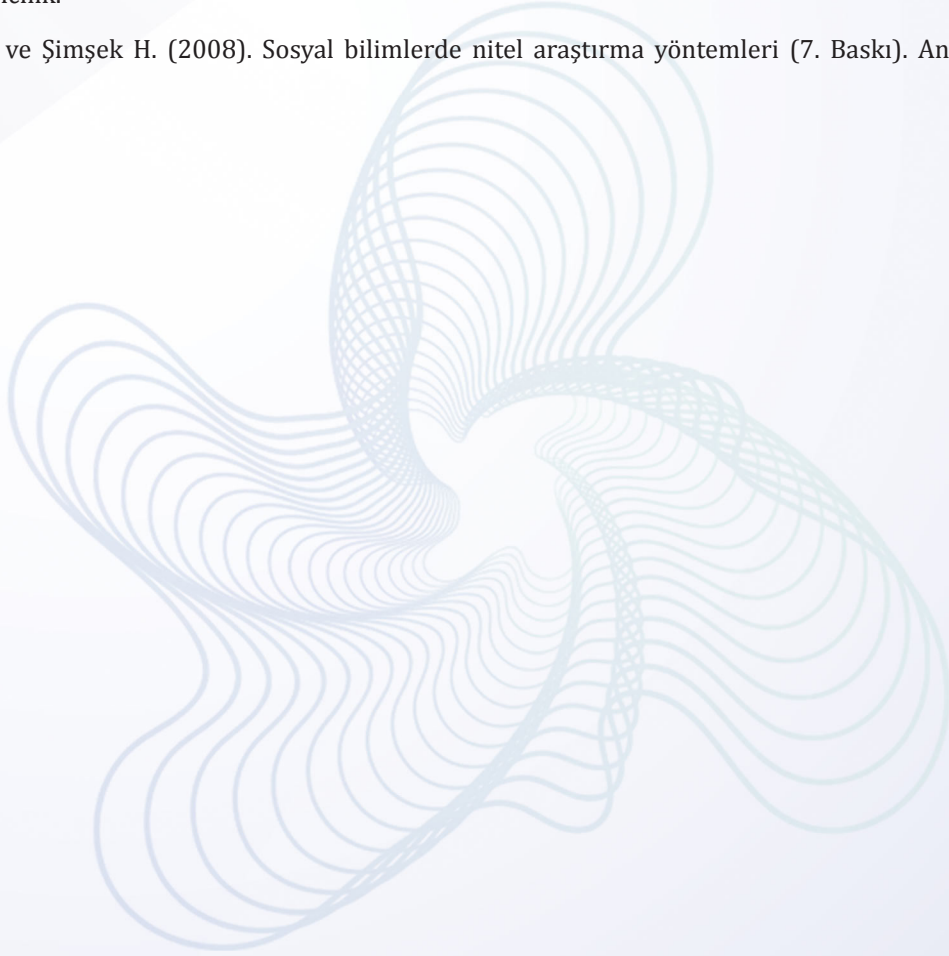
Tekkurşun, D. G., İlhan, L. E., Esentürk, O. ve Kan, A. (2018). Engelli bireylerde spora katılım motivasyonu ölçeği (eskmö): geçerlik ve güvenirlik çalışması, Spormetre, 16(1): 91- 102.

Whelan, D.L. (2005). Let the games begin. School Library Journal, 51(4), 40-43.

Yalçın Irmak, A. ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Bakış. Türk Psikiyatri Dergisi 27(2)128-37

Yıldırım, A. ve Şimşek H. (2005), Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri, Genişletilmiş 5. Baskı, Ankara; Seçkin Yayıncılık.

Yıldırım, A. ve Şimşek H. (2008). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri (7. Baskı). Ankara; Seçkin Yayıncılık.





4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ
4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



BÖLÜM 13

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNE YÖNELİK SÜREKLİ KAYGILARININ İNCELENMESİ

Murat KUL¹

Mehmet Ali CEYHAN²

Eda ADATEPE³

Onur ŞİPAL⁴

Ömer Faruk AKSOY⁵

Emre BOZ⁶

Muhammet Raşit YILMAZ⁷

1 Bayburt Üniversitesi / Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, 0000-0001-6391-8079

2 Bayburt Üniversitesi / Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, 0000-0003-0000-0177

3 Bayburt Üniversitesi / Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, 0000-0003-1254-9300

4 Bayburt Üniversitesi / Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, 0000-0002-4064-6813

5 Bartın Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 0000-0002-4988-544X

6 Atatürk Üniversitesi / Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, 0000-0001-8117-9329

7 Bartın Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 0000-0002-3511-2825



ÖZ

Bu araştırmanın temel amacı lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik sürekli kaygılarının değerlendirilmesi ve bu verilerin demografik değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırma grubunu 322 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama amacı ile Varol'un (2014) geliştirdiği "Beden Eğitimi Sürekli Kaygı Ölçeği (BESKÖ)" kullanılmıştır. Verilerin analizinde, yüzde ve frekans dağılımlarının yanı sıra One-Way ANOVA, t-Testi ve Scheffe Testi analizi testleri uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre cinsiyet ve spor yapma durumu değişkeni ile Beden Eğitimi Sürekli Kaygı Ölçeğinin tüm alt boyutları arasında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır, sınıf değişkeni ile "Bilişsel Süreçler" ve "Endişe" alt boyutlarında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır ($p < 0,05$). Elde edilen bulgular ışığında, lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik sürekli kaygılarını belirlemede cinsiyet değişkeninin belirleyici bir etken olduğu ve bunun erkek öğrenciler ile kız öğrenciler arasındaki motorik özellikler farklılıklarından kaynaklandığı ve fiziksel aktivitelere erkek öğrencilerin katılımının daha yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Sınıf değişkeni açısından bakıldığında ise 12.sınıf öğrencilerinin sınav, üniversite tercihleri gibi eğitim hayatlarını belirleyici dönüm noktasında olduklarından dolayı ve ayrıca bu sınavlarda beden eğitimi ve spor dersi ile ilgili soruların yer almamasından kaynaklı sürekli kaygılarının yüksek olduğu düşünülmektedir. Spor yapan bireylerde ise beden eğitimi ve spor dersine karşı kaygının düşük olması beklenen bir durum olduğu söylenebilir. Bu farklılığın nedeni spor ortamı tecrübesinden kaynaklı psikolojik ve duygusal gelişimin olumlu etkisi sonucu olduğu söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Beden eğitimi ve spor dersi, lise, öğrenci, kaygı.

AN INVESTIGATION OF HIGH SCHOOL STUDENTS' CONTINUOUS ANXIETY TOWARDS PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS COURSE

ABSTRACT

The main purpose of this study is to evaluate the trait anxiety of high school students towards physical education and sports lessons and to examine these data in terms of demographic variables. The research group consists of 322 students. "Physical Education Trait Anxiety Scale (BESKÖ)" developed by Varol (2014) was used for data collection. In the analysis of the data, One-Way ANOVA, t-Test and Scheffe Test analysis tests were used as well as percentage and frequency distributions. According to the results of the study, a significant difference was reached between the gender and sports status variable and all sub-dimensions of the Physical Education Trait Anxiety Scale, while a significant difference was reached in the "Cognitive Processes" and "Anxiety" sub-dimensions with the class variable ($p < 0.05$). In the light of the findings, it is thought that the gender variable is a determining factor in determining the continuous anxiety of high school students towards physical education and sports lessons and this is due to the differences in motor characteristics between male students and female students and the higher participation of male students in physical activities. In terms of the class variable, it is thought that the 12th grade students are constantly worried because they are at the turning point of their education life such as exam and university preferences, and also because there are no questions about physical education and sports lessons in these exams. It can be said that individuals who do sports have low anxiety towards physical education and sports lessons. The reason for this difference can be said to be the result of the positive effect of psychological and emotional development stemming from the sports environment experience.

Keywords: Physical education and sports course, high school, student, anxiety.





GİRİŞ

Beden eğitimi ve spor, eğitim-öğretim süreçlerinde etkili rol oynayan ve keyif veren bir derstir (Öztürk, 1998). Bu nedenle hem keyifli hem de sağladığı yararlar bakımından eğitim-öğretim müfredatındaki yeri ve önemi kabul görmüştür (Eurydice Raporu, 2013). Bu doğrultuda bütün gelişmiş ülkelerin eğitim programlarının da ayrılmaz bir parçasını oluşturmuştur (İnan vd., 2019). Beden eğitimi ve spor dersinin çıktılarından öğrencilerin, üst düzeyde faydalanmalarını sağlamak ve dersin amacına ulaşmasında öğretmenlerin, öğrencilerine bu dersi sevdirmesi ve aktif olarak katılmalarını sağlamaları büyük önem arz etmektedir.

İlk bakışta ilgi çekici ve eğlenceli görülen beden eğitimi ve spor dersleri (Barr-Anderson vd., 2008), yapılan araştırmalar sonucu (Ntoumanis, Barkoukis ve Thogersen-Ntoumani, 2009; Sallis, Prochaska ve Taylor, 2000) ergenlik çağına giren öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine, egzersizlere ve fiziksel aktivitelere katılmalarının negatif yönde etkilendiğini göstermektedir. Bu durumun öğrencilerin ergenlik dönemi tutumlarından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Çünkü tutumlar, bireylerde davranışları oluşturken, aynı zamanda bireylerin etkinliklere katılmalarını belirler (Rikard ve Banville, 2006). Ayrıca öğrenci tutumlarının, derse katılım, ders hakkında olumlu veya olumsuz düşünce edinme, derse ilgi duyma veya ilgi duymama hatta ders içi ödev, çalışma vb. gibi bilişsel, psikolojik, duygusal ve bedensel süreçleri etkilediği yordayabilir (Bloom, 1995). Bu doğrultuda olumlu öğrenci tutumunun, beden eğitimi ve spor dersi katılımını pozitif yönde etkilediği söylenebilir (Silverman ve Scrabis, 2004).

Öğrenme sürecini etkileyen faktörlerden birisi de kaygı kavramıdır (Phillips, 1984). Boz'a göre (2019) "Kaygı, içinde bulunulan koşullar doğrultusunda gergin, sinirli ve evham yüklü beden uyarılma düzeyi ile ilişkilendirilen olumsuz duygu durumu olarak tanımlanmaktadır" (Akt. Boz, 2019). Sporda kaygı ise, baskı altında yerine getirilmesi istenen görev performans durumundan kaynaklanan gerginliğe verilen psikolojik reaksiyon olarak tanımlanmaktadır (Cheng, Hardy ve ark. 2009). Öğrenci bakımından kaygı seviyesine bağlı olarak, beden eğitimi ve spor dersinde istenen davranış ve performanslar aksar, hareketlerin yanlış algılanması ve dikkat bozuklukları ortaya çıkabilir (Kaya ve Varol, 2004). Ortaya çıkan bu durumun özellikle sürekli kaygıdan olduğu düşünülmektedir (Kyosti, 1992; Kapıkıran, 2006).

Kazelskis ve Kazelskis'e (1999) göre kaygının zihinsel boyutu bireyin kendi başarımlarını yetersiz bulmasından kaynaklanırken, duygusal boyutu ise kişilerin karşılaştıkları durumlar karşısında verdiği tepkiler, yaşanan gerginlik ve sinirsel duygulardan meydana gelmektedir (Akt. Tekindal ve ark., 2010). Beden eğitimi ve spor dersi duyuşsal açıdan incelendiğinde, dersi veren öğretmen tarafından özenli ve dikkatli bir şekilde yapılması gerekir (Bauman, 1994).

Lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik sürekli kaygı durumlarının farklı değişkenlere göre tespit edilmesi ve önerilerde bulunulması, beden eğitimi ve spor eğitiminin niteliği gibi etkenler açısından büyük önem arz etmektedir. Bu bağlamda araştırmanın amacını, Bartın ilindeki lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik sürekli kaygı düzeylerinin araştırılması ve bu verilerin demografik değişkenler açısından incelenmesi oluşturmaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın yöntem bölümünde, araştırmada kullanılan model, araştırma grubu, verilerin toplaması ve analiz edilmesi süreçleri hakkında açıklamalara yer verilmiştir.

Araştırma Modeli: Araştırmada betimsel yöntemlerden olan tarama modelinden faydalanılmıştır. Tarama modelinde amaç, seçilmiş olan örnekleme bağlı mevcut durumun olduğu şekliyle tespit edilmesidir (Karasar, 2013).

Evren-Örneklem: Araştırmanın evrenini 2018-2019 eğitim-öğretim yılı içerisinde Bartın ilinde Beden Eğitimi ve Spor eğitimi alan lise öğrencileri, örneklemini ise "Şehit Sinan Oruç Çok Programlı Anadolu Lisesi", "Davut Fırıncioğlu Anadolu Lisesi" ve "Köksal Toptan Anadolu Lisesi" öğrencileri arasından rastgele seçilen 322 öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları: Araştırma kapsamında "Demografik Bilgi Formu" ve "Beden Eğitimi Sürekli Kaygı Ölçeği" veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Demografik bilgi formu, katılımcıların demografik bilgilerini elde etmek amacıyla kullanılmıştır. Toplamda 3 madde (cinsiyet, sınıf, spor yapma durumu) içeren bu form, araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur. Ölçeğin kullanımı için gerekli izinler alınmıştır.

Beden Eğitimi Sürekli Kaygı Ölçeği (BESKÖ), Varol tarafından 2014 yılında geliştirilmiştir. Ölçek, 5'li likert tipinde olup 18 madde ve 3 alt boyuttan (Bilişsel Süreçler (.865), Somatik Anksiyete (.872) ve Endişe (.834)) oluşmaktadır. Ölçeğin toplam güvenilirlik katsayısı 0.916 bulunmuştur.

Verilerin Analizi: Araştırma kapsamında elde edilen cevapların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları



belirlenmiştir. Demografik bilgiler ile beden eğitimi ve spor dersi sürekli kaygı düzeyi, parametrik testlerden One-Way ANOVA, t-Testi ve Scheffe Testi Analizi testleri kullanılarak sınanmıştır.

Araştırma Etiği: Araştırma öncesinde, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kuruluna başvurularak 09/04/2021 tarih ve 2021/68 sayılı kararı ile çalışmanın Etik Onamı alınmıştır. Araştırma sürecinde tüm etik ilkelere titizlikle uyulmuştur.

BULGULAR

Araştırmanın bulgular bölümü, veri analizinin neticesinde elde edilmiş olan bulguların tablo yoluyla sunulmasını ve yorumlanmasını içermektedir.

Tablo 1: Cinsiyet ve Sınıf Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Özellik	N	%
Kız	127	39,4
Erkek	195	60,6
Toplam	322	100,0
Lise 1	108	33,5
Lise 2	96	29,8
Lise 3	61	18,9
Lise 4	57	17,7
Toplam	322	100,0

Tablo 1’de araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet ve sınıf değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları görülmektedir. Katılımcıları oluşturan toplam 322 öğrencinin 127’si kız, 195’i erkektir. Öğrencilerin %33,5’i Lise 1. Sınıf, %29,8’i Lise 2. Sınıf, %18,9’u Lise 3. Sınıf ve %17,7’si Lise 4. Sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır.

Tablo 2: Spor Yapma Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Spor Yapma Durumu	N	%
Evet	168	52,2
Hayır	154	47,8
Toplam	322	100,0

Tablo 2’de araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma değişkenine ait frekans ve yüzde dağılımları görülmektedir. Buna göre, öğrencilerin spor yapma dağılımlarına bakıldığında, 168 öğrenci (%52,2) evet ve 154 öğrenci (%47,8) hayır cevabını verdiği görülmektedir.

Tablo 3: Ölçek Alt Boyutlarına Ait Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Alt Boyut No	Alt Boyut Adı	N	\bar{X}	SS
1	Bilişsel Süreçler	322	2,09	,867
2	Somatik Anksiyete	322	2,06	,957
3	Endişe	322	2,27	,966

Tablo 3’te katılımcıların ölçeğin alt boyutlarından aldıkları puanların aritmetik ortalamasına bakıldığında en yüksek puanın “Endişe” alt boyutunda olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin beden eğitimi sürekli kaygı ölçeği puan ortalaması 38,65’tir. Öğrencilerin beden eğitimi sürekli kaygı düzeylerinin ‘orta düzeyde’ olduğu görülmektedir.



Tablo 4: Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Beden Eğitimi Sürekli Kaygı Ölçeğine İlişkin t Testi

Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	t	P
Bilişsel Süreçler	Kız	127	2,24	,891	-2,637	,009*
	Erkek	195	1,98	,837		
Somatik Anksiyete	Kız	127	2,32	,961	-3,933	,000*
	Erkek	195	1,90	,919		
Endişe	Kız	127	2,46	,973	-2,795	,006*
	Erkek	195	2,15	,944		

*p<0.05

Tablo 4'teki bulgular incelendiğinde, öğrencilerin beden eğitimi sürekli kaygı ölçeğine ait alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirtmek için yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucu, ölçeğin tüm alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar görülmektedir (p<0.05). Aritmetik ortalamalara bakıldığında, ortaya çıkan bu farklılığın, genel olarak kız öğrenciler lehine olduğu görülmektedir.

Tablo 5: Öğrencilerin Sınıf Değişkenine Göre Beden Eğitimi Sürekli Kaygı Ölçeğine İlişkin ANOVA Testi

Boyutlar	Sınıf	N	\bar{X}	SS	F	p	Scheffe Testi
Bilişsel Süreçler	Lise 1. Sınıf	108	2,10	,841	2,490	,060*	3-4
	Lise 2. Sınıf	96	2,04	,932			
	Lise 3.Sınıf	61	1,91	,855			
	Lise 4.Sınıf	57	2,31	,771			
Somatik Anksiyete	Lise 1.Sınıf	108	2,03	,879	1,515	,211	-
	Lise 2. Sınıf	96	1,95	,949			
	Lise 3.Sınıf	61	2,10	1,047			
	Lise 4.Sınıf	57	2,28	,997			
Endişe	Lise 1.Sınıf	108	2,35	,924	2,841	,038*	3-4
	Lise 2. Sınıf	96	2,18	,975			
	Lise 3.Sınıf	61	2,05	,886			
	Lise 4.Sınıf	57	2,51	1,060			

*p<0.05

Tablo 5'de görüldüğü üzere, ölçeğin alt boyutları ile öğrencilerin sınıf değişkeni arasında yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, "Bilişsel Süreçler" ve "Endişe" alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0.05).

Farklılığın olduğu alt boyutlara yönelik, farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için çoklu karşılaştırmalardan Scheffe testinden yararlanılmıştır. Yapılan Scheffe testi sonuçları alt boyutlar düzeyinde incelendiğinde:

- "Bilişsel Süreçler" alt boyutunda 3. ile 4. sınıf arasında ($=1,91 - =2,31$) 4. Sınıf lehine çıkmıştır.
- "Endişe" alt boyutunda 3. ile 4. sınıf arasında ($=2,05 - =2,51$) 4. Sınıf lehine çıkmıştır.



Tablo 6: Öğrencilerin Spor Yapma Değişkenine Göre Beden Eğitimi Sürekli Kaygı Ölçeğine İlişkin t Testi

Boyutlar	Spor Yapma	N		SS	t	p
Bilişsel Süreçler	Evet	168	1,93	,852	-3,476	,001*
	Hayır	154	2,26	,857		
Somatik Anksiyete	Evet	168	1,88	,899	-3,692	,000*
	Hayır	154	2,27	,980		
Endişe	Evet	168	2,11	,965	-3,295	,001*
	Hayır	154	2,46	,936		

*p<0.05

Tablo 6'daki bulgulara bakıldığında, öğrencilerin beden eğitimi sürekli kaygı ölçeğine ait alt boyutlarının spor yapma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirtmek için yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucu, ölçeğin tüm alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar görülmektedir (p<0.05). Aritmetik ortalamalar ile yorumlandığında, ortaya çıkan bu farklılığın "Hayır" cevabı verenlerden kaynaklandığı görülmektedir.

TARTIŞMA

Kaygı, pek çok spor alanının kaçınılmaz bir etkeni olduğu gibi lise öğrencilerinin de kaygı düzeyi farklılık göstermekle birlikte var olduğu bilinmektedir (Alp, 2018; İnan vd., 2018; Varol, 2014; İnan vd., 2019).

Öğrencilerin beden eğitimi sürekli kaygı ölçeğine ait alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirtmek için yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucu, ölçeğin tüm alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar görülmektedir (p<0.05). Aritmetik ortalamalara bakıldığında, ortaya çıkan bu farklılığın, genel olarak kız öğrenciler lehine olduğu görülmektedir. Öztürk (2019) örneklem grubunu dart sporcularının oluşturduğu çalışma sonuçlarına göre cinsiyet değişkeni ile sürekli kaygı arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılmıştır ve bu farklılığın çalışmamız sonuçları ile benzer şekilde kadın sporcular lehine olduğu görülmektedir. Boz (2019), Öktem ve arkadaşlarının (2020) yapmış oldukları çalışma sonuçlarına göre elit sporcuların sürekli kaygı düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılığa ulaşamamıştır. Bu farklılığın elit düzeydeki sporcuların cinsiyet fark etmeksizin aynı ortamı paylaşmalarından kaynaklı olduğu ve bu yüzden kaygı düzeylerini ölçmede cinsiyet değişkeninin belirleyici bir etken olmadığı düşünülmektedir. Bu doğrultuda lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik sürekli kaygılarını belirlemede cinsiyet değişkeninin belirleyici bir etken olduğu ve bunun erkek öğrenciler ile kız öğrenciler arasındaki motorik özellikler farklılıklarından kaynaklandığı ve fiziksel aktivitelere erkek öğrencilerin katılımının daha yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Ölçeğin alt boyutları ile öğrencilerin sınıf değişkeni arasında yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, "Bilişsel Süreçler" ve "Endişe" alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0.05). Farklılığın olduğu alt boyutlara yönelik, farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için çoklu karşılaştırmalardan Scheffe testinden yararlanılmıştır. Yapılan Scheffe testi sonuçları alt boyutlar düzeyinde incelendiğinde, "Bilişsel Süreçler" alt boyutunda 3. ile 4. sınıf arasında (=1,91 - =2,31) 4. Sınıf lehine çıkmıştır. "Endişe" alt boyutunda 3. ile 4. sınıf arasında (=2,05 - =2,51) 4. Sınıf lehine çıkmıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda lise 4.sınıf öğrencilerinin sınav, üniversite tercihleri gibi eğitim hayatlarını belirleyici dönem noktasında olduklarından dolayı ve ayrıca bu sınavlarda beden eğitimi ve spor dersi ile ilgili soruların yer almamasından kaynaklı sürekli kaygılarının yüksek olduğu düşünülmektedir.

Öğrencilerin beden eğitimi sürekli kaygı ölçeğine ait alt boyutlarının spor yapma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirtmek için yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucu, ölçeğin tüm alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar görülmektedir (p<0.05). Aritmetik ortalamalar yorumlandığında, ortaya çıkan bu farklılığın spor yapma durumuna "Hayır" cevabı verenlerden kaynaklandığı görülmektedir. Beden eğitimi ve sporun çok yönlü faydaları olduğu bilinmektedir. Bu faydalar bireyin psikomotor, fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişime olumlu yönde etki etmektedir. Bundan dolayı spor yapan bireylerde çeşitli gelişimler beklenmektedir. Bu yüzden spor yapan bireylerde, beden eğitimi ve spor dersine karşı kaygının düşük olması beklenen bir durum olduğu söylenebilir. Bu farklılığın nedeni spor ortamı tecrübesinden kaynaklı psikolojik ve duygusal gelişimin olumlu etkisi sonucu olduğu söylenebilir.

ETİK METNİ

Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik



kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazarlara aittir.

YAZIŞMA ADRESİ

Ömer Faruk AKSOY, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt Üniversitesi, <https://orcid.org/0000-0002-4988-544X>, 06aksoy14@gmail.com.

KAYNAKÇA

Barr-Anderson, D.J., Neumark-Sztainer, D., Schmitz, K.H., Ward, D.S., Conway, T.L., Pratt, C., Baggett, C.D., Lytle, L., & Pate, R.R. (2008). But I Like PE: Factors Associated with Enjoyment of Physical Education Class in Middle School Girls. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79, pp. 18-27. <https://doi.org/10.1080/02701367.2008.10599456>

Bauman, S. (1994). *Uygulamalı spor psikolojisi*. Çev.: H.C. İkizler; A.O. Özcan. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.

Bloom, B. (1995). *Human Characteristics and School Learning [İnsan nitelikleri ve okulda öğrenme]*. (Translation: D.A. Özçelik). Milli Eğitim Yayınları, İstanbul.

Boz, E. (2019). Elit karate sporcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, *Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi*.

Cheng, W.N.K., Hardy, L., & Markland, D. (2009). Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(2), 271-278. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.08.001>

Eurydice Raporu. (2013). *Avrupa'daki Okullarda Beden Eğitimi ve Spor*. AB Yayın Ofisi, Lüksemburg.

Hulusi, A. (2018) Katılım stili ile işlenen beden eğitimi ve spor derslerinin öğrencilerin sürekli kaygı düzeyine etkisinin incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 113-120. <https://doi.org/10.30769/usbd.468030>

İnan, M., İnan, S., Varol, Y., Çolakoğlu, F. & Çolakoğlu, T. (2018). Ergenlerin sosyal görünüş kaygılarının beden eğitimi dersine yönelik sürekli kaygı düzeyleri üzerindeki etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12 (3), 258-265.

İnan, S., İnan, M., Varol, Y., Çolakoğlu, F. & Çolakoğlu, T. (2019). BİLSEM ile ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları ile beden eğitimi dersine yönelik tutum ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13 (2), 145- 151.

Kapıkıran, A.N. (2006). Başarı kaygısı ölçeğinin geçerliği ve güvenilirliği, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 19: 3-8.

Karasar, N. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. (25. Baskı) Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kaya, M. & Varol, T. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği), *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17: 31-63.

Kyosti, J. (1992). Trait and test anxiety in the FL classroom. (Eric Document No. 345551).

Ntoumanis, N., Barkoukis, V., & Thogersen-Ntoumani, C. (2009). Developmental trajectories of motivation in physical education: Course, demographic differences and antecedents. *Journal of Educational Psychology*, 101, pp. 717-728. <https://doi.org/10.1037/a0014696>

Öktem, T., Şipal, O., Kul, M. & Dilek, A. N. (2020). Olimpiyat oyunlarına katılmaya aday boksörlerin COVID-19 kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 7(62), 3620-3627. <http://dx.doi.org/10.26450/jshsr.2210>

Öztürk, F. (1998). *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*. Bağırhan Yayınevi, Ankara.

Öztürk, S. E. (2019). Dart sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin performans etkisinin incelenmesi. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, *Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi*.

Phillips, D. (1984). The illusion of incompetence among academically competent children. *Child Development*, 55 (6): 2000-2016. <https://doi.org/10.2307/1129775>



Rikard, L., & Banville, D. (2006). High school student attitudes about physical education. *Sport Education and Society*, 11:4. pp. 385-400. <https://doi.org/10.1080/13573320600924882>

Sallis, J.F., Prochaska, J.J., & Taylor, W.C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 32:5. pp. 963-975.

Silverman, S., & Scrabis, K.A. (2004). A review of research on instructional theory in physical education 2002-2003. *International Journal of Physical Education* 41:1. pp. 4-12.

Tekindal, M.A., Eryaş, N. & Tekindal, B. (2010). İlköğretim okullarındaki öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26: 79-93.

Varol, Y. K. (2014). Beden eğitimi sürekli kaygı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *International journal of Human Science*, 11(1), 221-235.

FAKTÖRLER	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.Beden eğitimi dersinde hareketleri aklımda tutmakta zorlanıyorum.					
2.Beden eğitimi dersinde hareketlere odaklanmakta zorlanıyorum.					
3.Beden eğitimi dersinde hareketleri ezberlemekte zorlanıyorum.					
4.Beden eğitimi dersinde daha önce yaptığım hareketleri hatırlamakta zorlanıyorum.					
5.Beden eğitimi dersleri ile ilgili düşüncelerim tamamlanmadı.					
6.Beden eğitimi dersinde karmaşık hareketleri anlamakta zorlanıyorum.					
7.Beden eğitimi dersinde, solunum gücümün yaşayormuşum gibi hissediyorum.					
8.Beden eğitimi dersinde nefes alırken kendimi iyi hissetmiyorum.					
9.Beden eğitimi dersinde hareketleri yaparken, baş dönmesi hissediyorum.					
10.Beden eğitimi dersinde göğsümün üstünde bir baskı hissediyorum.					
11.Beden eğitimi dersinde hareketleri yaparken bedenimde ağrılar hissediyorum.					
12.Beden eğitimi dersinde bir şey beni boğuyormuş gibi hissediyorum.					
13.Beden eğitimi dersinde hareketleri yaparken hata yapacağım diye endişeleniyorum.					
14.Beden eğitimi dersinde hata yapabileceğim endişesiyle kendimi huzursuz hissediyorum.					
15.Beden eğitimi sınavlarında çok endişeleniyorum.					
16.Beden eğitimi dersinde hareketleri yaparken, kendimi olası hataların sonuçlarını düşünürken buluyorum.					
17.Beden eğitimi dersinde olabilecek hataların sonuçlarını düşünüyorum.					
18.Beden eğitimi hareketlerinde kötü performans göstermekten endişe duyuyorum.					

EKLER

Beden Eğitimi Sürekli Kaygı Ölçeği





4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



BÖLÜM 14

SPOR YAPAN VE SPOR YAPMAYAN ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN EMPATİK EĞİLİM DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Mehibe AKANDERE¹

Yunus Eren ALIŞKAN²

İhsan ÖNLÜ³

Rümeysa ATALAY⁴

1 Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, 0000-0003-3825-0622

2 Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, 0000-0001-7321-9255

3 Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [0000-0003-4723-3197](tel:0000-0003-4723-3197)

4 Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [0000-0002-7722-3478](tel:0000-0002-7722-3478)





ÖZ

Bu çalışmanın amacı, spor yapan ve spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırma evrenini, ortaokulda öğrenim gören 9-13 yaşlarında spor yapan 40 kız ve 38 erkek öğrenci ile spor yapmayan 39 kız ve 32 erkek öğrenci oluşturmuştur. Çalışmada, araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ile Kaya ve Siyez (2010) tarafından geliştirilen KA-Sİ EEÖ’ nün Empatik Eğilim Ölçeği Çocuk Formu uygulanmıştır. Elde edilen bulgular SPSS 22 paket programında, ikili küme karşılaştırmalarında T Test ile üç veya daha fazla küme karşılaştırmalarında One-Way ANOVA kullanılarak analiz edilmiştir. P değeri 0,05 olarak belirlenmiştir. Yapılan analize göre erkeklerle kızların, empatik eğilim puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir. Spor yapanlar ve spor yapmayanların, empatik eğilim puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir. Empatik eğilimin alt boyutlarından, bilişsel alt boyutta cinsiyet, spor yapma durumu, anne öğrenim durumu, gelir durumu gibi tanıtıcı özellikler arasında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilirken, duygusal alt boyut puanında ise cinsiyet, spor yapma durumu, anne-baba öğrenim durumu ve gelir durumunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, spor yapan ve spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışma sonucunda kızların empatik eğilim düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir. Spor yapan bireylerin empatik eğilim düzeyleri, spor yapmayan bireylere göre daha yüksektir. Sporun öğrencilerin empatik eğilim düzeylerine olumlu katkısı olduğu görülmüştür.

Anahtar kelimeler: Spor, Empatik eğilim düzeyi, Ortaokul öğrencileri.

INVESTIGATION OF EMPATHIC TENDENCY LEVELS OF MIDDLE-SCHOOL STUDENTS WHO DO AND NOT DO SPORTS IN TERMS OF VARIABLES

ABSTRACT

Main purpose of this study is to examine variables of knowledge level of middle-school students who do and not do sports. The research group consists 40 female and 38 male students at the age of 9-13, who do sports and 39 female and 32 male students who do not do sports. In study, “Personal Information Form” and the Empathic Tendency Scale Child Form of KA-SI ETS (Kaya and Siyez, 2010) were applied. The findings were analyzed by T Test and One-Way ANOVA for comparisons of three or more clusters in SPSS 22 package program. The p value was determined as 0,05. According to analysis, it was determined a significant difference between boys’ and girls’ empathic reading scores and between empathic reading scores of those who do sports and not do sports. While there was statistically significant difference among introductory features such as gender, sport status, mother’s educational background, income statue in cognitive sub-dimension that is one of the sub-dimensions of empathic tendency level. It was determined a statistically significant difference in gender, sport status, parents’ educational background and income status in the emotional sub-dimension score. As a result, in consequence of this study being done with the aim of researching middle-school students’ emphatic tendency level doing sports and not doing sports in regards to some variables, girls’ emphatic tendency levels are higher than boys. Empathic levels of individuals doing sports are higher than those doing not do sports. The positive contribution of sports to empathic tendency levels has been observed.

Keywords: Sports, Empathic tendency level, Secondary school students.



GİRİŞ

Empati, bir insanın kendisini karşısındakinin yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi süreci olarak tanımlanmaktadır (Dökmen, 1995). Kohlberg (1969) empatiyi, bir diğer insanın rolünü alma ya da diğer insanın perspektifinden bakma süreci olarak tanımlamıştır. Kohlberg empatiyi (aktaran Dökmen, 2005) Piaget ve Mead geleneğine bağlı kalarak tanımlamakta, empatiyi bilişsel bir fenomen olarak görmektedir. Hogan (1969) empatinin bilişsel yönüne odaklanarak empatiyi, diğerinin içinde bulunduğu düşünce durumunu, zihinsel olarak algılamak olarak tanımlamıştır. Feshbach ve Roe (1968) ise empatinin bilişsel oluşunu eleştirerek, empatiyi başka bir kişinin duygusal deneyimlerini anlama ve buna uygun duygusal tepkiler verme olarak tanımlamıştır. Eisenberg ve Strayer'e (1987) göre empati, karsıdaki kişinin duygusal durumunun farkına varmak ve duygusal durumuna ilişkin ona bir tepki vermek olarak tanımlanmaktadır. Baret'in (1981) aktardığına göre, Adler, empatiyi başkasının gözleri ile görmek, başkalarının kulağı ile duymak, başkasının kalbi ile hissetmek olarak tanımlamaktadır. Corey'e (1982) göre, bir insanı anlama, onu karşıdan gözleyerek sezgi yoluyla yaşamakta olduğu durumu "kendi içimizde" canlandırmaya çalışmakla gerçekleşebilir. Sağlıklı kişilerarası ilişki kurabilme bilgi ve becerilerine sahip olmamak, kişiler arasında iletişim yoksunluğuna ya da iletişim kopukluğuna neden olmaktadır. İnsanın karşısındakilerle sağlıklı bir iletişim kurabilmesi ise gerekli iletişim becerilerine sahip olmasıyla olanaklıdır. Sağlıklı kişilerarası ilişki kurabilme bilgi ve becerisine sahip kişiler duygu, düşünce ve isteklerini karşısındakilere tam olarak iletebildikleri için çoğunlukla çevresindeki insanlar tarafından uyumlu, aranan ve hoş sohbet kişiler olarak nitelendirilirler. Hatta bu kişilerin kendilerine güvenli, olayları ve durumları gereği gibi yorumlayabilen, kendileriyle ve başkalarıyla barışık, olumlu iletişim kurdukları görülmektedir. Bu nedenlerle iletişim konusuyla ilgilenen bilim adamları bireylerin kendilerini anlatabilmelerine ve başkalarını anlayabilmelerine, dolayısıyla sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurmalarına yardımcı olan çeşitli iletişim becerilerini belirlemişlerdir. Yaptıkları çalışmalarda, iletişim becerileri arasında, karşısındakine saygılı, saydam, somut ve empatik olma becerilerinin sağlıklı kişilerarası ilişkiler için önemli olduğu görülmüştür. Kişilerarası ilişkilerde özellikle empatik beceri genel iletişim becerisinin önemli bir parçası olarak kabul edilmektedir (Barnett,

1990; Cüceloğlu, 1994; Dökmen, 1995; Voltan Acar, 1994). Nitekim kişilerarası ilişkilerde empati düzeyi yüksek ya da düşük yetişkinlerin kişilik özelliklerini karşılaştıran araştırma bulguları, empati düzeyi yüksek kişilerin olumlu kişilik özelliklerine sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Empatik becerisi yüksek kişilerin sevecen, hoşgörülü, kendini olduğu gibi kabul eden kişiler oldukları tespit edilmiştir. Bunların yanı sıra empatik becerisi yüksek kişilerin olumlu ruhsal gelişime sahip oldukları, özsaygı düzeylerinin yüksek olduğu da bulunmuştur (Kalliopuska, 1992). Çocuklarla yapılan araştırmalarda da (Eisenberg ve Fabes, 1990; Feshbach, 1982) empatik becerisi yüksek olan çocukların kişisel ve sosyal uyumlarının, empatik becerisi düşük olan çocuklara göre daha olumlu olduğu saptanmıştır. Ayrıca saldırganlık düzeyi yüksek olan çocukların empatik beceri düzeylerinin düşük olduğu, yani saldırganlık ve empatik beceri arasında ters yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Çocuklara verilen empati eğitiminin saldırganlığı ve anti sosyal davranışı azalttığı, sosyal uyumu artırdığı da bulunmuştur. Roberts ve Strayer (1996), empatisi yüksek ve düşük olan çocukları karşılaştırdıkları araştırmalarında, empatik becerisi yüksek olan çocukların empatik becerisi düşük olan çocuklara göre işbirliği ve yardım etme davranışlarını göstermeye daha eğilimli olduklarını, arkadaşları tarafından daha çok kabul edildiklerini bulmuşlardır. Araştırmacılar bu bulgularına dayanarak empatinin, arkadaş ilişkilerinin düzenlenmesinde etkili bir role sahip olduğunu ileri sürmektedirler. Hoffman'a (1978) göre insanlar kendilerine benzer insanlarla empati kurmada daha istekli ve başarılı olmaktadır. Özellikle, daha fazla birlikte olan, kültür ve yaşam koşulları benzer kişilerin empati kurabilme isteği ve olasılığı daha fazladır. "Empati" ile "duyarlılık" önemli ölçüde birbiriyle ilişkilidir. Duyarlı insanların başkalarının duygularını fark etme ve onlar gibi hissetme olasılığının fazla olduğu bilinmektedir.

Empati kurmanın avantajları: İletişim becerilerinin içinde empati kurabilme önemli bir yer tutmaktadır. Çünkü insanoğlu duygularının fark edilme ihtiyacını çok derin olarak hissetmektedir. Empatinin yokluğunda insanların sizin ihtiyaç, duygu ve hislerinizi göz önüne alma ihtimali azalmaktadır. Empati kurmanın kişiye kazandırdığı bazı avantajları şöyle sıralayabiliriz. (Goleman, 2003; Stein ve Book, 2003. Akt: Tuyan ve Beceren 2005).

- Empati, bilişsel, ahlaki gelişim ve psikolojik sağlık için önemli bir beceridir.
- Empati, insanlar arasındaki ilişki ve açıklığı ifade etmektedir.



- Empati, ilişkilerin, iletişimin artmasına ve çatışmaların çözüme kavuşmasına yardımcı olur.
- Empati ile ev ve iş hayatında başarılı olma şansı artmaktadır.
- Empati kişinin farklı olan ya da başka kültürden gelen insanlarla iyi geçinmesini sağlar.

Empati kurmanın avantajları olduğu kadar zorlukları da vardır. Empati, zihinsel, duygusal ve ruhsal bir disiplindir ve sabır gerektirmektedir. Bazı insanlar , “empati beni yoruyor”, “başka kişiler için empati kurarsam, ailem için bir şey kalmayacak”, “yeterince eğitilmiş değilim” gibi sebeplerle empati kurmaktan kaçınmaktadırlar.

6-9 yaş: Shapiro'ya (2000) göre, altıncı yaş, bireysel empatinin yani olayları başkasının açısından görme ve uygun bir şekilde davranabilme evresinin başlangıcıdır. Yaklaşık yedi yaşlarında çocuk, karşısındaki bireyin durumunu kendisini onun yerine koyarak daha iyi anlamaya başlamaktadır. Bu yaşlarda çocuğun dil becerisi gelişmekte ve soyut düşünme düzeyi artmaktadır. Bu yeteneklerinin gelişmesi ile çocuk, daha uzak yerlerdeki insanların başlarına gelenleri de algılayabilir.

10-12 yaş: Çocukluğun ileri aşamasında, on-on iki yaşlarındaki çocukların empati duygularını tanıdıkları kişilerin ötesine yaydıkları belirtilir. Bu yaş grubu çocukların, soyut empati diye adlandırılan bu evrede, başka ülkelerde yaşasalar bile, kendilerinden daha az avantajlı insanlara ilgi duydukları ifade edilmektedir (Shapiro, 2000). Literatür bilgileri ışığında empatik eğilim düzeyinin spor yapanlar ile spor yapmayanlarda farklılaşıp farklılaşmadığı merak konusudur. Buradan hareketle spor yapan ve spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi adlı bu çalışmanın araştırmaya değer olduğu düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Araştırma evrenini, ortaöğretimde öğrenim gören 9-13 yaş arası spor yapan 40 kız ve 38 erkek öğrenci ile spor yapmayan 39 kız ve 32 erkek öğrenci oluşturmuştur.

Verilerin Analizi

Elde edilen bulgular SPSS 22 paket programında analiz edilmiştir. Veri analizinde öncelikle veri setinin normal dağılım gösterip göstermediği test edilmiştir. Dağılımların normal dağılıp dağılmadığını test etmek amacıyla kullanılan iki yaygın test yöntemi; Shapiro-Wilk ve Kolmogorov Smirnov (K-S) yöntemidir. Buna göre verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Skewness ve Kurtosis değerleri -1 ile +1 aralığında bulunmuştur. “Bir dağılımın simetrisinin çarpıklık ölçüsü; çoğu durumda karşılaştırma normal bir dağılıma göre yapılır. Pozitif olarak çarpık bir dağılım nispeten az büyük değere sahiptir ve sağa doğru kayar ve negatif olarak çarpık bir dağılım nispeten az sayıda küçük değere ve kuyruklara sahiptir. sola doğru. -1 ile +1 aralığının dışında kalan çarpıklık değerleri, büyük ölçüde çarpık bir dağılımı gösterir (Hair ve diğerleri 2013). Analizde parametrik testlerden ikili küme karşılaştırmaları için Independent-Samples T Test, üç veya daha fazla küme karşılaştırmalarında ise One-Way ANOVA kullanılmıştır. Analizde p değeri 0,05 olarak belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında veriler, “Kişisel Bilgi Formu” ve “KA-Sİ Empatik Eğilim Ölçeği - Çocuk Formu” kullanılarak elde edilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Bu form, araştırma grubunu oluşturan bireyler hakkında kişisel bilgi toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Form, araştırma grubuna ilişkin cinsiyet, spor yapma durumu, kardeş sayısı, anne-baba mesleği, anne-baba eğitim durumu ve aile gelir durumu ile ilgili ifadeleri içermektedir.

KA-Sİ Empatik Eğilim Ölçeği - Çocuk Formu: Kaya ve Siyez (2010) tarafından geliştirilen KA-Sİ EEÖ' nün denemelik madde havuzunun oluşturulmasında literatürdeki empatik eğilim ölçeklerinden yararlanılmıştır. Bilişsel (“Bir arkadaşım sınavlardan kötü not aldığımda onun duygularını anlayabilirim”) ve duygusal (“Karsımda ağlayan birini gördüğümde benim de gözlerim dolar”) olmak üzere iki boyutlu empatik eğilim modelinden yola çıkılarak 18’i bilişsel empati, 14’ü duygusal empatiyi ölçebileceği düşünülen toplam 32 maddelik bir havuz oluşturulmuştur. Deneme formunda ikisi bilişsel ikisi de



duygusal empati olmak üzere dört olumsuz madde yer almıştır. Ölçeğin yanıtlama biçimi “(1) Bana hiç uygun değil, (2) Bana biraz uygun, (3) Bana oldukça uygun ve (4) Bana tamamen uygun” şeklinde dört dereceli bir yapıda düzenlenmiştir. Ölçek formu 3.-5. sınıflar arasındaki toplam 394 öğrenciye uygulanmıştır. Ölçeğin deneme formunda yer alan her bir maddeden alınan puanlarla ölçeğin tümünden alınan puanlar arasındaki korelasyonlar hesaplanmış ve madde test puanı korelasyonu .40’ın altında olan maddeler atılmıştır. Kalan en uygun 13 madde üzerinden açıklayıcı faktör analizi yapılmıştır. Çocuk formu için 394 öğrencinin verileri üzerinden faktör analizi yapılmadan verilerin faktör analizi için uygunluğu test edilmiş ve KMO değeri .90, Bartlett Testi ise anlamlı bulunmuştur ($X^2=1189.585$, $df=78$, $p<.000$). Bu sonuçlar eldeki verilerin faktör analizi için uygun olduğunu ve faktör analizi yapılabileceğini göstermiştir. Ayrıca her bir maddenin tüm ölçek puanları ve ilişkili olduğu alt boyut toplam puanları ile korelasyonları hesaplanmış ve her bir maddenin ölçeğin tümünden yüksek ve düşük puan alanları ayırt edip etmediğini sınamak için t-testi yapılmıştır. 13 maddeden oluşan KA-Sİ EEÖ Çocuk Formu’nun duygusal empati ve bilişsel empati olmak üzere iki alt boyutunun olduğu gözlenmektedir. Duygusal empati alt boyutunda 7 (Örnek; “Bir arkadaşım mutlu olduğu zaman ben de kendimi mutlu hissederim”), bilişsel empati alt boyutunda ise 6 (Örnek; “Yalnız kalan bir arkadaşımın neler hissettiğini anlayabilirim”) madde bulunmaktadır. Duygusal empati alt boyutundaki maddelerin faktör yükleri .60 ile .67, ait oldukları alt boyut toplam puanları ile korelasyonları .61 ile .74, ölçeğin tümünden alınan puanlar ile korelasyonları ise .55 ile .70 arasında değişmektedir. Bilişsel empati alt boyutundaki maddelerin faktör yükleri .54 ile .73, ait oldukları alt boyut toplam puanları ile korelasyonları .59 ile .72, ölçeğin tümünden alınan puanlar ile korelasyonları ise .46 ile .61 arasında değişmektedir. Maddelere ölçekten düşük (alt %27’lik grup) ve yüksek (üst %27’lik grup) puan alan bireylerin tepkileri/yönelimleri arasında fark olup olmadığını sınamak için madde analizi yapılmıştır. Yapılan analizde varyansların homojen olmadığı tespit edilmiş ve madde analizi varyansların esit olmadığı varsayımına göre yapılmıştır. Ölçekte yer alan tüm maddelere alt %27’lik gruptaki bireylerin tepkileri ile üst %27’lik gruptaki bireylerin tepkileri arasında anlamlı düzeyde fark gözlenmiştir. 13 maddelik KA-Sİ EEÖ Çocuk Formu toplam varyansın %44.308’ini açıklamaktadır. Açıklanan toplam varyansın %34.458’i duygusal empati alt boyutu, %9.851’i ise bilişsel empati alt boyutuna aittir. 64 KA-Sİ EEÖ Çocuk Formu’nun açıklayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen iki faktörlü yapısını test etmek için DFA yapılmıştır. Ölçeğin DFA modeline ilişkin uyum parametreleri ($X^2=76,97$; $sd=64$; $X^2/sd=1.20$; $GFI=.96$; $AGFI=.95$; $CFI=.96$; $RMSEA=.02$; $SRMR=.04$) olarak belirlenmiştir. KA-Sİ EEÖ Çocuk Formu’nun iç tutarlılığını gösteren Cronbach Alfa katsayısı, ölçeğin tümü için .84, duygusal empati için .79 ve bilişsel empati alt boyutu için ise .69 bulunmuştur. Ölçeğin bir hafta arayla 100 öğrenciye uygulanması sonucu elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ölçeğin tümü için .74, duygusal empati alt boyutu için .71 ve bilişsel empati alt boyutu için .69 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik çalışmasının yapıldığı grubun verileri üzerinden yapılan hesaplamalarda ölçeğin tümü için Cronbach Alfa katsayısı .92, duygusal empati için .89 ve bilişsel empati için .84 bulunmuştur. Duygusal empati alt boyutunun puanları ile tüm ölçek puanları arasında .96, bilişsel empati alt boyutunun puanları ile tüm ölçek puanları arasında .93, duygusal ve bilişsel empati alt boyutları arasında ise .93 korelasyon bulunmuştur. Ölçekte olumsuz madde olmadığı için katılımcı yanıtlarının puan değerleri yanıtlama biçimine paralel olarak toplanmaktadır. Ölçekten duygusal empatiyi ölçen 7 maddenin toplanmasıyla elde edilen duygusal empati alt boyutu puanı, bilişsel empatiyi ölçen 6 maddeye verilen yanıtların puanlarının toplamı ile elde edilen bilişsel empati alt boyutu puanı ve bu ikisinin toplamı ile elde edilen toplam empatik eğilim puanı olmak üzere üç ayrı puan elde edilmektedir. Duygusal empati alt boyutundan elde edilecek minimum puan $7 \times 1 = 7$, maksimum puan $7 \times 4 = 28$, bilişsel empati alt boyutundan elde edilecek minimum puan $6 \times 1 = 6$, maksimum puan $6 \times 4 = 24$, minimum toplam empatik eğilim puanı $13 \times 1 = 13$, maksimum toplam empatik eğilim puanı ise $13 \times 4 = 52$ dir. Ölçekten alınan puanlar arttıkça empatik eğilim artmakta, düştükçe empatik eğilim azalmaktadır. (Kaya ve Siyez, 2010)

BULGULAR

Spor yapan ve spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin empati düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 1: Değişkenler ile empatik eğilim toplam puanının karşılaştırılması

Kardeş Sayısı	N	%	Ortalama	Standart Sapma	Test ve p değeri
1-2 Kardeş					
3-4 Kardeş	69	46,6	40,71	3,52	-3,282 / 0,001
5 Kardeş ve üzeri	79	53,4	43,10	5,27	(p < 0,05)



Anne Mesleği					
Serbest Meslek	78	52,7	44,51	3,67	8,424 / 0,000
Kamu Sektörü	70	47,3	39,17	4,04	(p < 0,05)
Özel Sektör					
Baba Mesleği	106	71,6	42,35	4,72	1,138 / 0,323
Serbest Meslek	37	25	41,03	4,68	(p > 0,05)
Kamu Sektörü	5	3,4	41,40	3,36	
Özel Sektör					
Anne Öğrenim Durumu	118	79,7	41,88	4,98	0,152 / 0,859
İlköğretim	11	7,4	42,27	4,20	(p > 0,05)
Lise	19	12,8	42,47	2,76	
Üniversite					
Baba Öğrenim Durumu	92	62,2	41,96	5,19	0,166 / 0,847
İlköğretim	28	18,9	42,39	3,67	(p > 0,05)
Lise	28	18,9	41,68	3,81	
Üniversite					
Aile Gelir Durumu	117	79,1	42,03	4,91	
Düşük	31	20,9	41,84	3,72	0,197 / 0,844
Orta	-	-	-	-	(p > 0,05)
Yüksek					
İlköğretim	109	73,6	42,40	4,89	1,828 / 0,070
Lise	39	26,4	40,82	3,84	(p > 0,05)
Üniversite	-	-	-	-	
Aile Gelir Durumu					
Düşük	88	59,5	42,03	5,06	0,149 / 0,881
Orta	60	40,5	41,92	4,09	(p > 0,05)
Yüksek	-	-	-	-	

Cinsiyete göre erkeklerin ortalaması $40,71 \pm 3,52$ iken kızların ortalaması ise $43,10 \pm 5,27$ 'dir. Erkeklerle kızların empatik eğilim toplam puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir (p < 0,05). Spor yapma durumuna göre spor yapanların ortalaması $44,51 \pm 3,67$ iken spor yapmayanların ortalaması ise $39,17 \pm 4,04$ 'tür. Spor yapan ve spor yapmayan bireylerin empatik eğilim toplam puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir (p < 0,05). Kardeş sayısı, anne mesleği, baba mesleği, anne öğrenim durumu, baba öğrenim durumu ve aile gelir durumunda ise anlamlı düzeyde farklılık tespit edilememiştir (p > 0,05).

Tablo 2: Değişkenler ile bilişsel alt boyut puanının karşılaştırılması

Özellikler (Total N=148)	N	%	Ortalama	Standart Sapma	Test ve p değeri
Cinsiyet					
Erkek	69	46,6	21,87	2,29	5,068 / 0,000
Kız	79	53,4	19,89	2,45	(p < 0,05)
Spor Yapıyor Musunuz?					
Evet	78	52,7	22,08	2,35	7,403 / 0,000
Hayır	70	47,3	19,40	2,02	(p < 0,05)
Kardeş Sayısı					
1-2 Kardeş	106	71,6	20,93	2,44	0,950 / 0,389



3-4 Kardeş	37	25	20,35	2,90	(p > 0,05)
5 Kardeş ve üzeri	5	3,4	21,60	2,57	
Anne Mesleği					
Serbest Meslek	118	79,7	20,51	2,55	2,960 / 0,055
Kamu Sektörü	11	7,4	21,45	2,27	(p > 0,05)
Özel Sektör	19	12,8	21,89	2,38	
Baba Mesleği					
Serbest Meslek	92	62,2	20,46	2,68	2,358 / 0,098
Kamu Sektörü	28	18,9	21,39	2,41	(p > 0,05)
Özel Sektör	28	18,9	21,39	2,17	
Anne Öğrenim Durumu					
İlköğretim	117	79,1	20,56	2,52	
Lise	31	20,9	21,77	2,54	-2,387 / 0,018
Üniversite	-	-	-	-	(p > 0,05)
Baba Öğrenim Durumu					
İlköğretim	109	73,6	20,66	2,47	-1,192 / 0,235
Lise	39	26,4	21,23	2,80	(p > 0,05)
Üniversite	-	-	-	-	-
Aile Gelir Durumu					
Düşük	88	59,5	20,24	2,51	-3,400 / 0,001
Orta	60	40,5	21,65	2,44	(p > 0,05)
Yüksek	-	-	-	-	

Bilişsel alt boyutta cinsiyete göre erkeklerin ortalaması $21,87 \pm 2,29$ iken kızların ortalaması $19,89 \pm 2,45$ 'tir. Erkeklerle kızların bilişsel alt boyut puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Bilişsel alt boyutta spor yapma durumuna göre spor yapanların ortalaması $22,08 \pm 2,35$ iken spor yapmayanların ortalaması ise $19,40 \pm 2,02$ 'dir. Spor yapan ve spor yapmayan bireylerin bilişsel alt boyut puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Bilişsel alt boyutta anne öğrenim durumuna göre annesi ilköğretim mezunu olanların ortalaması $20,56 \pm 2,52$ iken annesi lise mezunu olanların ortalaması $21,77 \pm 2,54$ 'tür. Anne öğrenim durumu ile bilişsel alt boyut puanı arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Bilişsel alt boyutta aile gelir durumuna göre aile gelir durumu düşük olanların ortalaması $20,24 \pm 2,51$ iken aile gelir durumu orta düzey olanların ortalaması $21,65 \pm 2,44$ 'tür. Aile gelir durumu ile bilişsel alt boyut puanı arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Kardeş sayısı, anne mesleği, baba mesleği, baba öğrenim durumunda ise anlamlı düzeyde farklılık tespit edilememiştir ($p > 0,05$).

Tablo 3 - Değişkenler ile duygusal alt boyut puanının karşılaştırılması

Özellikler (Total N=148)	N	%	Ortalama	Standart Sapma	Test ve p değeri
Cinsiyet					
Erkek	69	46,6	18,78	2,29	-9,266 / 0,000
Kız	79	53,4	23,18	3,54	(p < 0,05)
Spor Yapıyor Musunuz?					
Evet	78	52,7	22,49	3,89	4,880 / 0,000
Hayır	70	47,3	19,71	3,00	(p < 0,05)
Kardeş Sayısı					
1-2 Kardeş	106	71,6	21,30	2,44	0,950 / 0,389
3-4 Kardeş	37	25	21,00	2,90	(p > 0,05)



5 Kardeş ve üzeri	5	3,4	19,80	2,57	
Anne Mesleği					
Serbest Meslek	118	79,7	21,39	3,78	0,949 / 0,390
Kamu Sektörü	11	7,4	20,27	4,45	(p > 0,05)
Özel Sektör	19	12,8	20,37	3,15	
Baba Mesleği					
Serbest Meslek	92	62,2	21,55	3,91	1,789 / 0,171
Kamu Sektörü	28	18,9	21,07	3,22	(p > 0,05)
Özel Sektör	28	18,9	20,04	3,75	
Anne Öğrenim Durumu					
İlköğretim	117	79,1	21,52	3,83	
Lise	31	20,9	19,87	3,19	-2,450 / 0,017
Üniversite	-	-	-	-	(p > 0,05)
Baba Öğrenim Durumu					
İlköğretim	109	73,6	21,69	3,76	2,842 / 0,005
Lise	39	26,4	19,74	3,38	(p > 0,05)
Üniversite	-	-	-	-	-
Aile Gelir Durumu					
Düşük	88	59,5	21,77	3,91	2,380 / 0,019
Orta	60	40,5	20,30	3,36	(p > 0,05)
Yüksek	-	-	-	-	-

Duygusal alt boyutta cinsiyete göre erkeklerin ortalaması $18,78 \pm 2,29$ iken kızların ortalaması $23,18 \pm 3,54$ 'tür. Erkeklerle kızların duygusal alt boyut puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Duygusal alt boyutta spor yapma durumuna göre spor yapanların ortalaması $22,49 \pm 3,89$ iken spor yapmayanların ortalaması ise $19,71 \pm 3,00$ 'dir. Spor yapan ve spor yapmayan bireylerin duygusal alt boyut puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Duygusal alt boyutta anne öğrenim durumuna göre annesi ilköğretim mezunu olanların ortalaması $21,52 \pm 3,83$ iken annesi lise mezunu olanların ortalaması $19,87 \pm 3,19$ 'dur. Anne öğrenim durumu ile duygusal alt boyut puanı arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Duygusal alt boyutta baba öğrenim durumuna göre babası ilköğretim mezunu olanların ortalaması $21,69 \pm 3,76$ iken babası lise mezunu olanların ortalaması $19,74 \pm 3,38$ 'dir. Baba öğrenim durumu ile duygusal alt boyut puanı arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Duygusal alt boyutta aile gelir durumuna göre aile gelir durumu düşük olanların ortalaması $21,77 \pm 3,91$ iken aile gelir durumu orta düzey olanların ortalaması $20,30 \pm 3,36$ 'dır. Aile gelir durumu ile duygusal alt boyut puanı arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Kardeş sayısında, anne mesleğinde ve baba mesleğinde anlamlı düzeyde farklılık tespit edilememiştir ($p > 0,05$).

TARTIŞMA

Spor yapan ve spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada, Tablo 1'e göre erkeklerle kızların empatik eğilim toplam puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Buna göre kızların erkeklere göre empatik eğilim düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Erkmen'in (2007) yılında beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile yaptığı araştırmasında, bayanların empatik eğilim ortalamasının erkeklere oranla daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bahsedilen araştırmanın bulguları ile bu çalışmada elde edilen bulgular birbirine paralellik göstermektedir. Filiz (2009) yılında yaptığı çalışmada ise farklı ortaöğretim kurumu öğrencilerinin saldırganlık ve empatik eğilim düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla empatik eğilim puanlarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bahsedilen araştırmanın bulguları ile bu çalışmada elde edilen bulgular birbirine paralellik göstermektedir. Ercoşkun (2005), empatik becerilerinin sınıf öğretmenliği öğrencileri üzerindeki etkisini incelerken, Bunun yanında empati kurma eğiliminde cinsiyet



faktörünün farklılık gösterdiği ortaya çıkmış, kızların erkeklere oranla daha yüksek empati kurma eğilimleri olduğu ortaya çıkmıştır. Bahsedilen araştırmanın bulguları ile bu çalışmada elde edilen bulgular birbirine paralellik göstermektedir. Yaptığı araştırmaya göre kadınların erkeklere oranla daha yüksek düzeyde empati kurabildiklerini bulan Murray (1998) ile Cotton (2001) empati kurmada kadınların erkeklere, gençlerin çocuklara, yetişkinlerin ise çocuklara göre daha yüksek olduğunu yaptığı araştırmayla ispatlamıştır. Bahsedilen araştırmanın bulguları ile bu çalışmada elde edilen bulgular birbirine paralellik göstermektedir. Bu durumların aksine ise Korkmaz 'ın (2001) yılında yaptığı çalışmada kız ve erkek beden eğitimi ve spor okulu öğrencilerinin cinsiyet farkını göz önünde bulundurmamıştır. Sonuç olarak, cinsiyet farkı ile öğrencilerin empatik becerileri arasında önemli bir ilişki bulunamamıştır. Tablo 1'e göre spor yapan ve spor yapmayan bireylerin empatik eğilim toplam puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Buna göre spor yapan bireylerin spor yapmayan bireylere göre empatik eğilimlerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fazel (2011) çalışmasında spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre empatik eğilimlerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bahsedilen araştırmanın bulguları ile bu çalışmada elde edilen bulgular birbirine paralellik göstermektedir. Alt boyutlar incelendiğinde (Tablo 2 - Tablo 3), erkeklerle kızların bilişsel alt boyut puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Erkeklerle kızların duygusal alt boyut puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Bilişsel alt boyut puanında erkeklerin ortalamasının kızların ortalamasından yüksek olduğu görülürken, duygusal alt boyut puanında ise kızların erkeklerden daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür. Gür, Öztürk Altınayak ve Ejder Apay (2019) yılında cinsiyete göre duygusal zeka seviyeleri arasındaki farkı incelemek amacıyla yaptığı çalışmada kadınlar ve erkeklerin duygusal zeka puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu, ancak kadınların yine de erkeklerden çok az yüksek olduğu, kadın ve erkeklerin duygularını hemen hemen eşit derecede kullanabildiği ve eşit derecede iyimser oldukları ancak erkeklerin duygularını değerlendirmede kadınlara nazaran biraz daha yetenekli olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buradan hareketle alt boyutlardaki farkında zeka türlerine bağlı olarak ortaya çıktığı söylenebilir. Spor yapma durumuna göre alt boyutlar incelendiğinde (Tablo 2 - Tablo 3), spor yapan ve spor yapmayan bireylerin hem bilişsel hem de duygusal alt boyut puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Buna göre spor yapan bireylerin spor yapmayan bireylere göre hem bilişsel hem de duygusal alt boyut puanının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Tablo 2 incelendiğinde , bilişsel alt boyut puanında kardeş sayısı, anne mesleği, baba mesleği, baba öğrenim durumu değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık tespit edilememiştir ($p > 0,05$). Tablo 3 incelendiğinde duygusal alt boyut puanında kardeş sayısı, anne mesleği, baba mesleği değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık tespit edilememiştir ($p > 0,05$). Anne öğrenim durumunda hem bilişsel hem duygusal alt boyut puanında anlamlı düzeyde farklılık varken baba öğrenim durumunda yalnızca duygusal alt boyut puanında anlamlı düzeyde farklılık vardır ($p < 0,05$). Bilişsel alt boyutta annesi lise mezunu olan bireylerin puanı yüksekken, duygusal alt boyutta annesi ilköğretim mezunu olan bireylerin puanı yüksektir. Bununla beraber baba öğrenim durumu ile duygusal alt boyut puanı arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Duygusal alt boyutta babası ilköğretim mezunu olan bireylerin puanı daha yüksektir. Elde edilen bulgulardan hareketle anne-baba öğrenim düzeyi arttıkça bireylerin bilişsel olarak daha iyi puana sahip oldukları ve duygularını değerlendirmede daha iyi oldukları düşünülmektedir. Duygusal gelişim de ebeveynler, öğretmenler, çocuğun yaşamındaki diğer önemli kişiler, duygusal ifadeleri güçlü biçimde etkileyen modeller oluştururlar (Alpan, 2006). Strayer ve Roberts (2004), çocukların empati düzeylerinin duygusal faktörlerle ve çocukların sosyal davranışları ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda çocuğun empati düzeyini güçlü bir şekilde yordadığını belirleyen, çocuğun yaşının ve ailenin çocuk yetiştirme biçiminin çocuğa ait duygusal faktörlerin %32'sini açıkladığını ispat etmişlerdir. Aile gelir durumuna göre alt boyutlar incelendiğinde (Tablo 2 - Tablo 3), aile gelir durumunun hem bilişsel hem de duygusal alt boyut puanlarında anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Buna göre bilişsel alt boyutta aile gelir durumu orta düzey olanların puan ortalamaları yüksekken, duygusal alt boyutta aile gelir durumu düşük düzey olanların puan ortalamaları yüksektir. Bunun sebebinin gelir durumu düşük olan ailelerin zor zamanlarında birbirine olan destek ve birlikteliklerinin daha duygusal bir yapıya sahip olmalarına neden olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Yapılan bu araştırmayla beraber empatik eğilimin spor eğitimi almış bireylerde daha fazla çıkmasından da anlaşılacağı üzere eğitim yoluyla empatik eğilim düzeyinin artabileceği ve empati kurma becerisinin zayıf olmasından kaynaklanan olumsuz davranışların önüne geçilebileceği düşünülmektedir. Davis (1990) empati kurabilme potansiyeline sahip olan kişilerin kişilerarası ilişkilerde daha başarılı olduklarını bulmuştur. Özdağ (1999) Dökmen gibi psikodrama gruplarını ele almış, farklı olarak psikodrama gruplarının hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısı ve atılgan davranışların empatik eğilim ve beceri düzeylerine etkisini incelemiştir. Çalışma deneysel olarak gerçekleştirilmiş ve Dokuz Eylül



Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu ikinci sınıf öğrencilerinden 18'i deney grubunda 18'i ise kontrol grubunda olmak üzere 36 kişi alınmıştır. Deney grubuyla iki haftada bir, iki saat olmak üzere tüm öğretim yılına toplam 14 hafta boyunca psikodrama uygulaması yapılmıştır. Kontrol grubuyla ilgili bir etkinlik yapılmamıştır. Uygulamaların sonucunda ise deney grubundaki öğrencilerin kontrol grubundaki öğrencilere göre empatik beceri düzeylerinin arttığı gözlemlenmiş ancak öğrencilerin benlik saygısı ve atılgan davranış düzeylerinde ise bir farklılığın olmadığı saptanmıştır. Mete ve Gerçek (2005) ise Hemşirelik Yüksekokulu öğrencilerin empatik eğilim ve becerilerine Probleme Dayalı Öğretim (PDÖ) yönteminin etkisinin olup olmadığını araştırmak amacıyla Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu'ndan 192 öğrencinin katıldığı bir araştırma yapmıştır. Bu araştırmada öğrencilerin empatik eğilim ve becerilerini değerlendirmek için Empatik Eğilim Ölçeğini (EEÖ) ve Empatik Beceri Ölçeğini (EBÖ), sosyo-demografik özelliklerini belirlemek için ise Tanıtıcı Bilgi Forumu'ndan yararlanmıştır. Yapılan araştırma sonucunda öğrencilerin eğitim düzeyleri yükseldikçe empatik eğilim düzeylerinin de yükseldiği görülmüştür. Gini, Albiero, Benelli ve Altoe (2007) 142 kız ve 176 erkek ergenin bulunduğu, ergenlerin şiddet içeren davranışları hakkında araştırma yapmış, sonuç olarak empatik düzeyleri düşük olan ergenlerin şiddet kullandıkları ortaya çıkmıştır. Kemp ve diğerleri (2007) ise ergenlerin empatik düzeyleri ile aile desteği ve anti sosyal davranışları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya 11-14 yaş grubundan toplam 823 öğrenci katılmış ve sonuç olarak aile desteğini tam olarak almayan ergenlerin empatik düzeylerinin düşük olduğu ve buna bağlı olarak diğer yaşlılarına göre daha çok saldırgan davranışlarda buldukları görülmüştür.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Kızların empatik eğilim düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu ayrıca spor yapan bireylerin empatik eğilim düzeylerinin, spor yapmayan bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlarda ise kızların duygusal olarak, erkeklerin ise bilişsel olarak daha çok puana sahip olduğu görülmüştür. Alt boyutların her ikisinde de spor yapan bireylerin alt boyut puanları spor yapmayanlardan daha yüksektir. Bilişsel alt boyutta annesi lise mezunu olan bireylerin ilkökul mezunu annesi olanlara göre puanları daha yüksektir. Ayrıca aile gelir durumunda orta gelir düzeyine sahip olanların aile gelir düzeyi düşük olan bireylere göre bilişsel alt boyut puanları daha yüksektir. Duygusal alt boyut incelendiğinde ise anne-baba öğrenim durumlarının her ikisinde de ilköğretim mezunu anne babası olan bireylerin lise mezunu anne babası olan bireylere göre puanları yüksektir. Bununla beraber aile gelir durumu düşük olan bireylerin aile gelir durumu orta düzey olan bireylere oranla duygusal alt boyut puanı daha yüksektir. Sonuç olarak, spor yapan ve spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışma sonucunda kızların empatik eğilim düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir. Spor yapan bireylerin empatik eğilim düzeyleri, spor yapmayan bireylere göre daha yüksektir. Sporun öğrencilerin empatik eğilim düzeylerine olumlu katkısı olduğu görülmüştür. Elde edilenler ışığında aşağıdaki öneriler getirilebilir;

- Toplumda sağlıklı insan ilişkilerinin gelişmesi için okullarda iletişim ve empati eğilimleri ile ilgili eğitimlerin yöneticiler ve ailelerle birlikte sürdürülmesi gerekmektedir. Öğrencilere okul yönetici ve öğretmenlerine yönelik empati ile ilgili ders, seminer, vb. programların düzenlenmesi ve uygulanması kaliteli eğitim açısından gerekli ve lüzumlu olduğu söylenebilir. Empati ile ilgili faaliyetler hem hizmet öncesi hem de hizmet içinde uygulanabilir.
- Empatik eğilim düzeyi geliştirme bağlamında, yöneticiler, öğretmenler ve öğrencilere yönelik araştırmaların teşvik edilmesi faydalı olacaktır.
- Eğitim camiasında çalışanlarımıza daha fazla iletişim eğilimleri ve empatik süreçte kendilerini ve bilgilerini yenilemeleri için gerekli kaynak, malzeme ve ortam sağlanmalıdır.
- Okul yöneticilerinin çoğunluğunun erkek yöneticilerden oluşması kadın okul yöneticilerinin varlığını yok denecek seviyeye getirmektedir. Bundan dolayı kadın okul yöneticileri için yönetim tarzı daha cazip ve özendirici hale getirilip teşvik edilmelidir. Çünkü bazı araştırma sonuçlarına göre kadınların erkeklere nazaran daha empatik oldukları görülmektedir. Ayrıca kadınların yönetimdeki etkileri göz ardı edilmemelidir.

ETİK METNİ

Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazarlara aittir.





YAZAR NOTU

Bu araştırma 21-23 Mayıs 2021 tarihleri arasında Herkes İçin Spor Zirvesi & 4. Uluslararası Herkes İçin Spor Kongresi'nde sözel/online olarak sunulmuştur.

YAZIŞMA ADRESİ

Yunus Eren ALIŞKAN, Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, 0000-0001-7321-9255, erenaliskan@gmail.com

KAYNAKÇA

Alpan, Y. (2006). *Ankara örnekleminde 12-36 aylık bebek ve çocuklar için sosyal ve duygusal değerlendirme aracının türk çocuklarına uyarlanması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Barnett, M. A. (1990). Empathy and related responses in children. N. Eisenberg ve J. Strayer (Eds.), *Empathy and its development* (p. 146-163). Cambridge, NY: Cambridge University Press

Carr, M. B. ve Lutjemeier, J. A. (2005). *The relation of facial affect recognition and empathy to delinquency in youth offenders. Adolescence*, 40(159).

Corey, G. (1982). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (Akt: Birol Alver, s.22), California: Gerald Corey Brooks / Cole Publishing Company.

Cotton, K. (2001). Developing empathy in children and youth. *School Improvement Research Series (SIRS)/ Northwest Regional Educa-His Feelings O Sarah And, in The End, All Go Home Regional Laboratory*. Sayı:13(78)

Cüceloğlu, D. (1994). *Yeniden İnsan İnsana*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Davis, C. M. (1990). *What is empathy, and can empathy be taught? physical therapy*, Vol: 70, No:11, November: 707-711, (Çev. Özcan Sezer ve Serhat Damar). İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6(9), 77- 88.

Dökmen, Ü. (1995). *İletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Dökmen, Ü. (2005). *Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Eisenberg, N. ve Strayer, J. (1987). *Empathy and its development*. Cambridge: Cambridge University Press.

Ercoskun, M. H. (2005). *Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin empatik becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Erkmen, G. (2007). *Selçuk üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin empatik eğilimlerinin sporda tercih ettikleri liderlik davranışları ile karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.

Erkuş, A . ve Yakupoğlu, S. (2000). Spor ortamında empati ölçeği (sem) geliştirme çalışması. *VI. Spor Bilimleri Kongresi Kitabı*. 3-5.

Fazel, K. A. (2011). *The comparison of five Personality traits between male and female athletes and non-athletes*. Growth and Sporting-Motion Learning.

Feshbach, N. D. (1982). Sex Differences in empathy and social behavior in children. Eisenberg (Ed.), *The Development Of Prosocial Behavior*. (p. 300- 339) New York: Academic Press.

Feshbach, N. D. ve Roe, K. (1968). Empathy in six- and seven-year-olds. *Child Development*, 39, 133-145. Filiz, A. (2009). *Farklı lise türlerindeki öğrencilerin empatik eğilimleri ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Gini, G. Albiero, P. Benelli, B. ve Altoe, G. (2007). Does empathy predict adolescents' bullying and defending behavior?. *Aggressive Behavior*, 33, 467-476.

Gür, E. Öztürk Altınayak, S. ve Ejder Apay, S. (2019). Duygusal zekanın cinsiyet değişkeni açısından incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 35-42.



Hair, J. F. Black, W. C. Babin, B. J. Anderson, R. E. ve Tatham, R. L. (2013). *Multivariate Data Analysis*: Pearson Education Limited.

Halıcıoğlu, İ. U. (2004). *Annelerin empatik beceri düzeyi ile çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Hoffmann, M. (1978). Empathy, its development and prosocial implacations. C. B. Keasey, (Ed.), *Nebraska Symposium On Motivation*, 25, 169-128.

Hogan, R. (1969). Development of an empathy scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(3), 307-316. <https://doi.org/10.1037/h0027580>

Kalliopuska, M. (1992). Holistic empathy education among preschool and school children. *Paper Present At The International Scientific Conference Comenius Heritage And Education Of Man*. March 23-27, (p. 1-20), Prague.

Kaya, A. ve Siyez, D. M. (2010). KA-Sİ çocuk ve ergenler için empatik eğilim ölçeği: geliştirilmesi geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*. 35(156), 111-125.

Kemp, R. A. T. Overbeek, G. Wied, M. Engels, R. C. E. M. ve Scholte, R. H. J. (2007). Early adolescent empathy, parental support, and antisocial behavior, *The Journal Of Genetic Psychology*, 168(1), 5-18.

Korkmaz, N. (2001). Uludağ üniversitesi beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin empatik becerilerinin cinsiyete göre karşılaştırılması. *II.Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu*, s.18, İzmir.

Mete, S. ve Gerçek, E. (2005). PDÖ yöntemiyle eğitim gören hemşirelik öğrencilerinin empatik eğilim ve becerilerinin incelenmesi. *C. Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 9(2), 11-17.

Moralı, S. (1994). *Takım sporlarında ,takım birlikteliğinin ve dayanışmasının ölçülmesi* (Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.

Murray, B. (1998). Does' emotional intelligence' matter in the workplace?. *American Psychological Association*, 29(7), 306-314.

Oğuz, V. (2006). *Altı yaş çocukların bakış açısı alma becerileri ile anne babaların empatik becerilerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Okvuran, A. (1993). *Yaratıcı Drama Eğitiminin Empatik Beceri Ve Empatik Eğilim Düzeylerine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Oswald, P. A. (1996). The effects of cognitive and affective perspective taking on empathic concern and altruistic helping. *The Journal Of Social Psychology*, 136(5), 613-623.

Özdağ, Ş. (1999). *Psikodrama gruplarının hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısı, atılgan davranış, empatik eğilim ve empatik beceri düzeylerine etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Roberts, W. Strayer, J. (1996). Empathy, emotional expressiveness and prosocial behavior. *Child Development*. 67(2) 449- 470. <https://doi.org/10.2307/1131826>

Roberts, W. ve Strayer, J. (2004). Children's anger emotional expressiveness and empathy: relations with parents empathy emotional expressiveness, and parenting practices. *Social Development*, 13(2), 229-255.

Shapiro, L. E. (2000). *Yüksek eq'lu çocuk yetiştirmek. anne ve babalar için duygusal zeka rehberi* (Çev. Ü.Kartal). İstanbul: Varlık Yayınları.

Tuyan, S. ve Beceren, E. (2005). Duygusal zeka ve empati. *Personal Excellence Dergisi, Rota Yayınları*. 71, 1-2.

Voltan Acar, N. (1994). *Terapötik iletişim: kişilerarası ilişkiler*. Ankara: Şafak Matbaası.**EKLER**

**EK-1****KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

Bu anket formu, yürütülmekte olan “Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi” başlıklı araştırma için yapılmaktadır. Ankette, sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplarınız tamamen gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Sizlerden edinilecek bilgiler tamamen bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Lütfen size uygun şekilde cevaplayınız.

KİŞİSEL BİLGİLER				
1	Cinsiyet	Erkek ()	Kız ()	
2	Spor Yapıyor Musunuz?	Evet ()	Hayır ()	
3	Kardeş Sayınız	1-2 Kardeş ()	3-4 Kardeş ()	5 Kardeş ve üzeri ()
4	Anne Mesleğiniz	Ev Hanımı ()	Kamu Sektörü ()	Özel Sektör ()
5	Baba Mesleğiniz	Serbest Meslek ()	Kamu Sektörü ()	Özel Sektör ()
6	Anne Öğrenim Durumu	İlköğretim ()	Lise ()	Üniversite ()
7	Baba Öğrenim Durumu	İlköğretim ()	Lise ()	Üniversite ()
8	Aile Gelir Durumu	Düşük ()	Orta ()	Yüksek ()

EK-2**ANKET FORMU**

Bu anket formu, yürütülmekte olan “Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi” başlıklı araştırma için yapılmaktadır. Ankette, sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplarınız tamamen gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Sizlerden edinilecek bilgiler tamamen bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Ka-Si Empatik Eğilim Ölçeği - Çocuk Formu

AÇIKLAMA: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonrada genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında ifadeyi en iyi tanımlayanı seçerek üzerine (X) işareti koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin, genel olarak nasıl davrandığınızı gösteren cevabı işaretleyin.		Bana hiç uygun değil	Bana biraz uygun	Bana oldukça uygun	Bana tamamen uygun
1	Bir arkadaşım sınavlardan kötü not aldığımda onun duygularını anlayabilirim.	1	2	3	4
2	Karşımda acı çeken birini gördüğümde aynı acıyı ben de hissederim.	1	2	3	4
3	Bir arkadaşım mutlu olduğu zaman ben de kendimi mutlu hissederim.	1	2	3	4
4	Herhangi bir olay karşısında kendimi arkadaşlarımın yerine koyabilirim.	1	2	3	4
5	Yakınımı kaybeden bir insanın duygularını anlayabilirim.	1	2	3	4
6	Bir arkadaşım basından geçen üzücü bir olay anlattığında ben de kendimi üzgün hissederim.	1	2	3	4
7	Arkadaşlarımın canını sıkan bir şeyler olduğunda onlar söylemeseler de hal ve hareketlerinden anlarım.	1	2	3	4



8	Arkadaşlarımı anlama konusunda başarılı olduğuma inanıyorum.	1	2	3	4
9	Karşımda ağlayan birini gördüğümde benim de gözlerim dolar.	1	2	3	4
10	Bir arkadaşım bir başarısından dolayı ödül aldığında onun sevincini ben de hissedirim.	1	2	3	4
11	Yalnız kalan bir arkadaşımın neler hissettiğini anlayabilirim.	1	2	3	4
12	Bir arkadaşım haksızlığa uğradığında üzülürüm.	1	2	3	4
13	Üzgün ve morali bozuk bir arkadaşımı gördüğümde benim de moralim bozulur.	1	2	3	4





4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ
4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



BÖLÜM 15

UÇURTMA SÖRFÜ (KITESURFING) İLE İLGİLENEN BİREYLERİN SERBEST ZAMAN EGZERSİZ DÜZEYLERİ SERBEST ZAMAN ENGELLERİ VE MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ

Recep AYHAN¹

Mehmet ÖÇALAN²



ÖZ

Bu çalışmanın amacı, ekstrem bir spor olan Uçurtma sörfü (Kitesurfing) ile ilgilenen bireylerin serbest zaman egzersiz düzeylerini, serbest zaman engellerini ve motivasyonlarını bazı demografik değişkenlere göre belirlemek ve incelemektir. Araştırmamıza uçurtma sörfü sporunu ülkemiz kıyılarında yapmayı tercih eden veya bu spora ilgi duyan 14-67 yaşları arasında 101 kadın, 112' si erkek olmak üzere toplam 213 gönüllü birey katılmaktadır. Çalışmaya katılan uçurtma sörfçülerin serbest zaman egzersiz, motivasyon ve engel düzeyleri ile demografik bilgileri anketler yardımı ile ölçülmüş toplanan verilerin analizi için SPSS 22.0 programından yararlanılmıştır. Verilerinin analizinde ortalama (\bar{x}), frekans (%), standart sapma (Ss) ve yüzde değerlerine bakılmıştır. Ölçeklerde normal dağılım tespit edildikten sonra ikili grupların karşılaştırmaları için bağımsız T testi, çoklu grupların karşılaştırmaları için tek yönlü Anova testi uygulanmıştır. Katılımcıların serbest zaman fiziksel aktivite düzeyleri, motivasyon düzeyleri ve serbest zaman engelleri arasında doğrusal bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir. Sonuç olarak, örneklem grubunun serbest zaman egzersiz düzeylerinin büyük çoğunluğunun aktif olduğu ve yalnızca %3,3' ünün aktif olmadığı görülmektedir. Serbest zaman motivasyon düzeylerinin orta düzeyde olduğu görülmektedir. Bilmek-başarmak boyutunda en yüksek ortalama değer, motivasyonsuzluk boyutunda ise en düşük değer elde edilmiştir. Katılımcıların serbest zamanlarında sportif aktivitelere katılma konusundaki engelleri önemli bir düzeydedir. Tesis konusundaki engellerin çok önemli seviyede olduğunu görülmektedir. Bunun dışında birey psikolojisi ile ilgili engellerin önemsiz seviyede olduğunu görmekteyiz.

Anahtar kelimeler: Serbest zaman motivasyon, serbest zaman engelleri, serbest zaman egzersiz.

INVESTIGATION OF LEISURE TIME EXERCISE LEVELS, LEISURE TIME CONSTRAINS AND MOTIVATIONS OF INDIVIDUALS INTERESTED IN KITESURFING

ABSTRACT

The aim of this study is to determine and examine the leisure time exercise levels, leisure time constrains and motivations of individuals interested in Kitesurfing, being an extreme sport, according to some demographic variables. A total of 213 volunteers, 101 females and 112 males, between the ages of 14-67, who prefer or are interested in kitesurfing on the coasts of our country, participate in our research. SPSS 22.0 program was used for the analysis of the collected data, whose leisure time exercise, motivation and obstacle levels and demographic information of the kite surfers participating in the study were measured with the help of questionnaires. Mean (\bar{x}), frequency (%), standard deviation (Ss) and percentage values were examined in the analysis of the data. After determining the normal distribution in the scales, independent T test was used for comparison of paired groups, and one-way Anova test was used for comparisons of multiple groups. Pearson's correlation analysis was conducted to determine whether there was a linear relationship between the leisure time physical activity levels, motivation levels and leisure time barriers of the participants. Significance level was accepted as $p < 0.05$. As a result, it is seen that the majority of the leisure time exercise levels of the sample group are active and only 3.3% of them are not active. It is seen that leisure time motivation levels are moderate. The highest average value was obtained in the knowing-achieving dimension and the lowest value in the lack of motivation dimension. The obstacles of the participants to participate in sports activities in their free time are at an important level. It is seen that the constrains to facilities are at a very important level. Apart from this, we see that the constrains related to individual psychology are insignificant.

Keywords: Leisure time motivation, leisure time constrains, Leisure time exercise.



GİRİŞ

Serbest zaman, bir bireyin ilgi alanına giren faaliyetlerin peşinden gidebileceği uygun zamanları temsil eder. Bir çoğumuza göre serbest zaman eğlencelidir ve merakla beklediğimiz bir zaman dilimidir. Serbest zamanlarımızı kendimize meydan okumak, rahatlamak, kendimizin yaratıcı yönlerini keşfetmek, eğlenmek ve sosyalleşmek gibi etkinliklerle geçirebiliriz (Coyne, Neyeborg ve Vanderburg, 2011).

Serbest Zaman, İnsan Hakları Evrensel Beyanname ile korunan temel insan haklarından biridir. Beyannamenin 24 ve 27 inci maddesine göre; Herkesin çalışma saatleri ve ücretli periyodik tatiller makul sınırlaması da dahil olmak üzere dinlenme ve serbest zaman hakları vardır. (Madde 24) Herkesin, toplumun kültürel yaşamına özgürce katılma, sanattan zevk alma ve bilimsel ilerlemeden ve faydalarından faydalanma hakkı vardır. (madde27) (Cushman, Veal ve Zuzanek, 2005).

Serbest zaman motivasyonu, bizi serbest zaman faaliyetlerine katılmaya götüren etkidir. Serbest zaman motivasyonunu anlamak, çoğu kişide olumlu etkiyi artırarak bireyler arasında özellikle gençler arasında anti sosyal davranışları azaltarak hem psikolojik hem de toplumsal alanda önemli faydalar elde etmemizi sağlar. serbest zaman motivasyonu, bizi serbest zaman aktivitesine katılmaya iten psikolojik veya fizyolojik faktörlerdir. temel motivasyon teorileri iki ana motivasyon teorisi başlığı altında incelenir: İçsel ve Dışsal (Chen ve Pang, 2012).

Serbest zaman literatüründe, engeller kavramı, bir bireyin serbest zamanlarında serbest zaman faaliyetlerine katılımını engelleyen veya sınırlayan nedenlere işaret eder. Bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımının önündeki engellerin algılanmasının, faaliyetleri tamamlayıp tamamlamayacağına karar vermede önemli bir rol oynadığı bilinmektedir (Karaküçük ve Gürbüz, 2006).

Paraşüt ve yelken özelliklerini ihtiva eden uçurtma(kite), kendine özgü sörf tahtası(board), sağlam özellikli bir ip ve kontrol çubuğu(harness) temel teçhizatlarıdır. Paraşütü akla getiren uçurtmanın kontrolü, çubuk(bar) olarak isimlendirilen bir kontrol çubuğu ile sağlanabilmektedir. Board(tahta) ise uçurtmayı yönlendirmeyi ve su üzerinde kaymayı sağlamaktadır (Bil ve Yılmaz, 2017).

Uçurtma sörfü harika bir ekstrem spordur. Ama güvenli bir sürüş ve öğrenmede mesafe kat etmek için bu sporu iyi bilen bir sporcu veya ehil bir eğiticiden öğrenmek şiddetle tavsiye edilir (Ian, 2002).

Rüzgârın ve kıyıların bol olduğu üç tarafı denizlerle çevrili ülkemizde, uçurtma sörfü için tercih edilen destinasyonlar sırasıyla İstanbul Kilyos ve Kuruçeşme kıyıları, Çanakkale İli Gökçeada Kefalos Koyu kıyıları, İzmir İli Çeşme (Alaçatı) kıyıları, Muğla İli Bodrum (Yalıkavak), Marmaris ve Gökova Körfezi (Akyaka) kıyıları olarak dikkat çekmektedir. Türkiye’de Coğrafi ve iklimsel olarak daha çok uçurtma sörfü yapılabilecek bölge olmasına rağmen henüz cazibe merkezi olmayı başaramamışlardır (Yaşar, 2016).

Serbest zaman literatüründe önemli yere sahip olan serbest zaman motivasyonu, engelleri ve egzersiz düzeyleri ile ilgili birçok çalışma bulunmasına rağmen, özellikle serbest zaman egzersiz düzeyinin genellikle dezavantajlı gruplarla çalışılması ve uçurtma sörfü gibi ekstrem sporlara ilgi duyan bireylerle ilgili çalışmaların sınırlı olduğu göze çarpmaktadır. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı, uçurtma sörfüne ilgi duyan bireylerin serbest zaman egzersiz düzeylerini, serbest zaman engellerini ve motivasyonlarını bazı değişkenlere göre incelemektir.

YÖNTEM

Araştırmanın örneklemini kolay ulaşılabilir örneklem modeli ile seçilmiş uçurtma sörfü sporunu ülkemiz kıyılarında yapmayı tercih eden veya bu spora ilgi duyan Türkiye’nin çeşitli bölgelerinde yaşayan 14-67 yaşları arasında 101 kadın (%47,4), 112 erkek (%52,6) olmak üzere toplam 213 gönüllü birey oluşturmaktadır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey gibi demografik bilgilerinin toplanabilmesi için araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, Türkçe adaptasyon çalışması Yerlisu Lapa ve Yağar (2015) tarafından yapılan Godin ve Shephard (1985) tarafından geliştirilmiş Serbest Zaman Egzersiz Anketi, Pelletier ve arkadaşları (1991) tarafından geliştirilen, ilk defa Mutlu (2008) tarafından ve sonrasında Güngörmüş (2012) tarafından geçerlik güvenilirlik çalışması yapılarak Türkçe adaptasyonu yapılan Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği ve Alexandris ve Carroll tarafından (2007) geliştirilen Karaküçük ve Gürbüz tarafından (2006) Türkçe adaptasyonu yapılan Serbest Zaman Engelleri Ölçeğinin oluşturduğu anket kullanılmıştır





Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 22 istatistik programı ile analiz edilmiş, güvenilirlik geçerlilik sağlanmıştır. Cronbach's Alpha kat sayısında serbest zaman engelleri ölçeğinin toplamı için 0,884 ve serbest zaman motivasyon ölçeği için 0,885 değeri elde edilmiştir. Araştırma verilerinin analizinde betimsel istatistikler olan aritmetik ortalama (x), yüzde (%), standart sapma (Ss) değerlerine bakılmıştır. Parametrik analizlerin yapılıp yapılmayacağını belirlemek için öncelikle ölçek verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Normal dağılım gösteren ölçeklerde ikili grupların karşılaştırmaları için bağımsız T testi, çoklu grupların karşılaştırmaları için tek yönlü Anova testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1: Örneklem grubuna ait demografik bilgiler

		Frekans	%
Yaş	30 yaş altı	118	55,4
	30-39 arası	63	29,6
	40 yaş ve üstü	32	15,0
Cinsiyet	Kadın	101	47,4
	Erkek	112	52,6
Kaç yıldır uçurtma sörfü ile ilgileniyor?	0-5 yıl	163	76,5
	6 yıl ve üstü	50	23,5
Uçurtma sörfü branşında milli sporcu mu?	Evet	14	6,6
	Hayır	199	93,4
Uçurtma sörfünü bir kulüple mi ferdi olarak mı yapıyor?	Ferdi olarak	161	75,6
	Kulüple birlikte	52	24,4
Ekonomik gelir düzeyi	Çok kötü	7	3,3
	Kötü	17	8,0
	Orta	101	47,4
	İyi	64	30,0
	Çok iyi	24	11,3
Fiziksel aktiviteye katılma durumu	Hiç katılmıyorum	8	3,8
	Düzensiz katılıyorum	98	46,0
	Düzenli katılıyorum	107	50,2
Haftada ne sıklıkla fiziksel aktiviteye katılıyor	Hiç	6	2,8
	Çok nadir	30	14,1
	Bazen	88	41,3
	Sık sık	89	41,8

Tablo 2: Serbest zaman fiziksel aktivite düzeyi frekans dağılımı

	N	Yüzde
Aktif değil	7	3,3
Orta düzeyde aktif	19	8,9
Aktif	187	87,8



Toplam	213	100,0
--------	-----	-------

Tablo 3. Motivasyon düzeylerini cinsiyet değişkenine göre karşılaştıran T Testi sonuçları

	Cinsiyet	N	ORT	SS	T	P
Motivasyon Ortalama	Kadın	101	3,39	0,53	2,616	0,010**
	Erkek	112	3,18	0,60		

** P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Tablo 4: Serbest zaman engellerini cinsiyet değişkenine göre karşılaştıran T Testi sonuçları

	Cinsiyet	N	ORT	SS	T	P
Serbest Zaman Engel Ortalama	Kadın	101	2,62	0,46	2,743	0,007**
	Erkek	112	2,43	0,52		

** P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Tablo 5: Serbest zaman engellerini yaş değişkenine göre karşılaştıran Tek Yönlü Anova Testi

	Yaş	N	ORT	SS	F	P	FARK
Serbest Zaman Engel Ortalama	30 yaş altı	118	2,61	0,51	4,204	0,016**	1> 2
	30-39 arası	63	2,41	0,52			
	40 yaş ve üstü	32	2,43	0,38			

** P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Tablo 6: Motivasyon düzeylerini fiziksel aktivite seviyelerine göre karşılaştıran Tek Yönlü Anova Testi sonuçları

	Fiziksel aktivite seviyesi	N	ORT	SS	F	P	FARK
Motivasyon Ortalama	Aktif değil	7	2,83	0,56	6,823	0,001**	3> 2
	Orta düzeyde aktif	19	2,93	0,65			
	Aktif	187	3,33	0,55			

** P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Tablo 7: Serbest zaman engellerini fiziksel aktiviteye katılma durumlarına göre karşılaştıran Tek Yönlü Anova Testi sonuçları

	Fiziksel aktiviteye katılma durumu	N	ORT	SS	F	P	FARK
Motivasyon Ortalama	Hiç katılmıyorum	8	2,41	1,09	16,395	0,000**	3>1 3>2 2>1
	Düzensiz katılıyorum	98	3,18	0,51			
	Düzenli katılıyorum	107	3,43	0,51			

** P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

TARTIŞMA

Araştırmaya katılan kişilerin %55,4'ü 30 yaşın altında, %29,6'sı 30-40 yaş arası, %15,0'i 40 yaş üstüdür.





Katılımcıların %85' inin 40 yaşının altında olmasından dolayı genç bireylerin bu spora daha çok ilgi duyduğu söylenebilir. Ceylan (2009)' ın uçurtma sörfü ve rüzgâr sörfçüleri ile ilgili yaptığı bir çalışmaya %66,5 oranında gönüllü erkek uçurtma sörfü yapan katılımcı iştirak etmiştir. Bu çalışmada ise gönüllü katılımcıların %47,4'ü kadın, %52,6'sı erkek olması yani dağılımın homojene yakın olması özellikle kadınların uçurtma sörfüne olan ilgisinin daha çok arttığını gösterebilir.

Bireylerin serbest zaman egzersiz anketine verdikleri cevaplara göre fiziksel aktivite seviyeleri hesaplanmış ve aktif olmayan bireylerin oranının sadece %3,3 olduğu, cinsiyetlerine göre değerlendirdiğimiz çapraz tabloya göre kadınların %5,9'unun aktif değil iken erkeklerin %0,9'unun aktif olmadığı görülmektedir neticede erkek katılımcıların kadınlara göre daha aktif olduğu söylenebilir. Ünal (2019)'ın masa başı çalışanlarla yaptığı bir araştırmada katılımcıların aktif olmadığı ve erkeklerin kadınlardan daha aktif olduğu sonuçlarına ulaşmıştır. Herhangi bir spor branşı ile ilgilenen bireylerin fiziksel olarak aktif oldukları söylenebilir. Ayrıca erkeklerin fiziksel aktivite seviyelerinin kadınlardan yüksek olduğu gün içinde daha aktif olup fiziksel aktiviteye daha çok zaman harcadıkları söylenebilir.

Serbest zaman motivasyon düzeylerini cinsiyet değişkenine göre değerlendirdiğimiz T testi analiz sonuçlarına göre kadınların düzeylerinin erkeklerin düzeyine göre anlamlı bir fark ile daha yüksek olduğu, görülmüştür. Araştırmamızdan farklı olarak Meriç (2019)' in geleneksel sporlarımızdan kuşak güreşi yönetici ve sporcuları ile yaptığı bir çalışma sonucunda cinsiyet değişkenine göre erkeklerin serbest zaman motivasyonlarının kadın katılımcılara kıyasla daha olumlu olduğu görülmektedir. Yine fiziksel aktivite merkezlerini kullanan bireylerle yapılan bir çalışmada erkeklerin motivasyonlarının kadınlardan yüksek çıktığı sonucuna varılmıştır (Orak, 2017).

Serbest zaman motivasyon düzeylerini fiziksel aktiviteye katılma durumlarına göre değerlendirdiğimiz Tek Yönlü Anova testi analiz sonuçlarına göre fiziksel aktiviteye düzenli olarak katılan bireylerin motivasyon düzeylerinin düzensiz katılanlara ve hiç katılmayanlara göre daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülebilir. Bu sonuca göre fiziksel aktiviteye düzenli katılan fiziksel olarak aktif bireylerin serbest zaman motivasyonlarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Serbest zaman engellerini cinsiyet değişkenine göre değerlendirdiğimiz T testi sonuçlarına göre serbest zaman engelleri ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre uçurtma sörfü ile ilgilenen kadınların serbest zaman faaliyetlerine katılımında erkeklere göre daha fazla engeller yaşadıklarını söyleyebiliriz.

Serbest zaman engelleri ölçeğinden elde edilen sonuçları yaş değişkenine göre değerlendirdiğimiz Tek Yönlü Anova testi analiz sonuçlarına bakıldığında 30 yaş altı uçurtma sörfü ile ilgilenen kişilerin 30-39 yaş grubundaki kişilere göre anlamlı bir fark ile daha fazla engeller yaşadıklarını söyleyebiliriz. Bu çalışmanın aksine Öztan (2019)'ın LGBT bireylerle yaptığı bir çalışmada yaş değişkeni ile serbest zaman engelleri arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucunu göstermiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmamızda da belirli sınırlılıklar mevcuttur ve çalışma grubunun sınırlılığı önem arz etmektedir. Bu açıdan daha genel sonuçlar elde edilebilmesi için ülkemizin diğer bölgelerinde de uçurtma sörfü veya benzer ekstrem sporlar ile ilgilenen katılımcıları kapsayan çalışmaların yapılabilmesi, alana katkı sağlayabilir

Yapılacak olan sonraki çalışmalarda daha belirgin bir evrende daha büyük örneklem gruplarına ulaşılabilecek takvim planlaması ve daha fazla gönüllü katılımcılarla çalışma yapılması önerilmektedir.

Bu araştırma sonuçları benzer literatür kaynaklarla paralellik ve zıtlık gösterse de aynı zamanda elde edilen sonuçlar sınırlı sayıda olduğundan, benzer çalışmaların yapılmasına gereksinim olduğunu da göstermektedir

ETİK METNİ

"Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk tarafıma aittir."

YAZAR NOTU

Bu çalışma, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD yüksek lisans öğrencisi Recep Ayhan'ın hazırladığı "Uçurtma Sörfü (Kitesurfing) ile İlgilenen Bireylerin Serbest Zaman





Egzersiz Düzeyleri Serbest Zaman Engelleri ve Motivasyonlarının İncelenmesi” isimli yayımlanmamış yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

YAZIŞMA ADRESİ

*Recep AYHAN, Yüksek Lisans Öğrencisi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yenışehir/KIRIKKALE, (0000-0002-6577-1266), bahadir7121@gmail.com, 183301006@kku.edu.tr

**Doç.Dr. Mehmet ÖÇALAN, Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Yenışehir/KIRIKKALE, (0000-0003-2419-4455), mehmetocalan@kku.edu.tr

KAYNAKÇA

Bil, E., ve Yılmaz, F. (2017). Sakin ada Gökçeada örneğinde eko turizm, *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 157-172.

Chen, M., ve Pang, X. (2012). Boş Zaman Motivasyon: Bütünleştirici Bir İnceleme. *Sosyal Davranış ve Kişilik, International Sci*, 40(7), 1075-1082.

Coyne, P., Neyeberg, C., ve Vanderburg, M. L. (2011). Otizimli Kişiler İçin Boş Zaman Becerilerinin Geliştirilmesi, Amerika Birleşik Devletleri, *Future Horizons*.

Cushman, G., Dana Eti, A. J., ve Zuzanek, J. (2005). Serbest Zaman ve Boş Zaman Katılımı International Perspektifler. Ontario, Cabi Yayıncılık.

Godin, G., ve Shephard, R. (1985). Godin leisure time exercise questionnaire, *Official Journal Of The American College of Sport Medicine*, 141-146.

Güngörmüş, H. A. (2012). The study of validity and reliability of Turkish version of leisure motivation Scale, *Energy Education Science and Technology Part B: Social and Educational*, 1209-1216.

Ian, C. (2002). *Kitesurfing the Complete Guide*, Cumbria, England, Lakes Paragliding

Karaküçük, S., ve Gürbüz, B. (2006). The Reliability and validity of the Turkish version of “Leisure Constraints Questionnaire”. 9th International Sport Sciences Congress, Muğla/ Turkey, 2006. 9th International Sport Sciences Congress, Muğla/ Turkey.

Karaküçük, S., ve Gürbüz, B. (2006). “Boş Zaman Kısıtlamaları Anketi “Nin Türkçe Versiyonunun Güvenilirliği ve Geçerliliği. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla/ Türkiye, 2006. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla/ Türkiye,

Meriç, O. (2019). Geleneksel Sporlarımızdan Kuşak Güreşi Sporcu ve Yöneticilerinin Boş Zaman Motivasyon ve Tatminlerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı.

Mutlu, İ. (2008). Egzersiz Yapan Kişilerin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma (Kayseri İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Orak, M.E. (2017). Fiziksel Aktivite Merkezlerine Gelen Bireylerin Hizmet Kalite Beklentisi ve Motivasyonlarının İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Öztañ, P. (2019). Lgbti Bireylerin Serbest Zaman Egzersiz Düzeyleri, Serbest Zaman Engelleri ve Motivasyonlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı.

Pelletier, L. G., Vallerand, R. J., Birere, N. M., ve Blais. (1991). Construction et validation de l'Échelle de motivation vis-à-vis les Loisirs (EML). Communication présentée au congrès annuel de la SQRP, Ottawa 28 octobre, 146.

Ünal, B. (2019). Masa Başı Çalışanların Serbest Zaman Egzersiz Katılımı, Depresyon ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. Antalya Yüksek Lisans Tezi Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket ve Antrenman



Anabilim Dalı.

Yaşar, O. (2016). Çanakkale boğazı doğu kıyılarında su sporlarından rüzgâr ve uçurtma sörfünün gelişimi ve yaşanan sorunlar. *Kesit Akademisi Dergisi*, 9-30.

Yerlisu Lapa, T., ve Yağar, G. (2015). Serbest Zaman Egzersiz Anketinin Türkçe Geçerlik Güvenirlik Çalışması, 2. Uluslararası Spor Bilimleri, Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi, 28-30 Mayıs. Afyon Türkiye. **EKLER**

EK-1 Anket Formu

ANKET FORMU		
Uçurtma Sörfü (Kitesurfing) ile İlgilenen Bireylerin Serbest Zaman Egzersiz, Motivasyonları ve Engelleri Üzerine Bir Araştırma		
Bu anket formu Serbest Zaman Katılımınızı, serbest zaman egzersiz düzeyinizi, serbest zaman motivasyonunuzu ve katılımınıza engel olan unsurları belirlemeye yönelik hazırlanmıştır. Elde edilen veriler sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. vereceğiniz samimi cevaplarınız için teşekkür eder eğitim öğretim hayatınızda başarılar dileriz		
Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi -Kırıkkale		
1.Yaşınız:		
2.Cinsiyetiniz	(1) Kadın (2) Erkek	
3. Yaşadığınız Şehir		
4. Kaç Yıldır Uçurtma Sörfü ile İlgilisiniz?		
5.Uçurtma Sörfü branşında Milli Sporcu musunuz?	(1) Evet (2) Hayır	
6.Uçurtma Sörfünü Bir Kulüple veya Ferdi olarak mı yaparsınız?	(1) Ferdi (2) Kulüple	
7.Toplumun genelini düşünerek ekonomik gelir düzeyinizi belirtiniz?	(1) Çok Kötü (2) Kötü (3) Orta (4) İyi (5) Çok İyi	
8. Fiziksel aktiviteye katılma durumunuz?	(1) Hiç Katılmıyorum (2) Düzensiz katılıyorum (3) Düzenli katılıyorum	
9 Normal 7 günlük bir sürede (haftada) ne sıklıkla fiziksel aktiviteye katılıyorsunuz?	(1) Hiç (2) Çok Nadir (3) Bazen (4) Sık Sık	
10. Serbest zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)?		
Aktivite Çeşitleri	Evet	Hayır
1 Evde yapılan işler	()	()
2 Sportif etkinliklere katılarak (seyirci veya aktif katılımcı)	()	()
3 Kültürel-Sanatsal etkinliklere katılarak	()	()
4 Açık alandaki etkinliklere katılarak	()	()
5 Turistik etkinliklere katılarak	()	()



SERBEST ZAMAN EGZERSİZ ANKETİ

Bu çalışma serbest zaman içinde, en az 15 dakika veya daha fazla sürede yaptığınız serbest zaman egzersiz düzeyinizi ölçmeye yöneliktir. Serbest zaman egzersizi enerji harcanmasıyla sonuçlanan iskelet kasları yoluyla meydana gelen herhangi bir bedensel hareket olarak değerlendirilmektedir. Serbest zaman egzersizi, spor (futbol, basketbol...) aktif rekreasyon aktivitesi (koşu, yoga...) ve egzersiz (planlı, yapılandırılmış, tekrarlayan vücut geliştirme gibi) sınıflara ayrılabiliriz. Bu tanım iş ve okul içinde yapılan egzersizlerden hariç tutulmaktadır. Aşağıdaki soruları cevaplandırırken işte, okulda (beden eğitim dersi) ya da evde (temizlik...) yaptığınız egzersizleri göz önünde bulundurmuyunuz.

Bir haftanız göz önünde alındığında, serbest zamanınız süresince 15 dakikadan fazla olan, ortalama kaç kez egzersiz yapıyorsunuz

a) Zorlayıcı/Yorucu Fiziksel Aktivite (Yüksek Kalp Atımlı) (örneğin; koşu, jogging, futbol, squash, basketbol, kayak, judo, kayak, zorlayıcı yüzme, uzun mesafe bisiklet gibi)

Haftadakez

b) Orta şiddetli fiziksel aktivite (Fazla Yorucu Olmayan) (örneğin; hızlı adım yürüyüş, tenis, bisiklet, voleybol, badminton, yüzme, dans gibi)

Haftada.....kez

c) Hafif şiddetli fiziksel aktivite (Yorucu Olmayan) (örneğin; yoga, balık tutma, bowling, binicilik, golf, yürüyüş gibi)

Haftada.....kez

SERBEST ZAMAN ENGELLERİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda sportif rekreasyonel aktivitelere katılımınızı engelleyebileceği düşünülen bazı ifadelere yer verilmiştir. Bu ifadelerin rekreasyonel etkinliklere katılmanızı engellemedeki önem derecesini liste üzerinde ayrılan alana işaretleyiniz.	Kesinlikle önemsiz	Önemsiz	Önemli	Çok önemli
Birey psikolojisi				
1. Aktivitelerin yorgunluk hissi vermesi	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)
2. Kendini yorgun hissetmek	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)
3. Sakatlanmaktan korkmak	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)
Bilgi eksikliği				
4. Nereden öğreneceğini bilmemek	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)
5. Nerede katılacağını bilmemek	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)
6. Öğretecek kimsenin olmaması	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)
Tesis				
7. Tesis donanımının yetersiz olması	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)
8. Tesislerin yetersiz olması	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)
9. Tesislerin kalabalık olması	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)
Arkadaş eksikliği				
10. Arkadaşlarının zamanının olmaması	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)
11. Beraber katılacak kimsenin olmaması	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)
12. Arkadaşlarının bu tür etkinliklere katılmaktan hoşlanmaması	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)
Zaman				
13. Aile için zaman ayırmak zorunda olmak	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)
14. Sosyal etkinlikler için zaman ayırmak zorunda olmak	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)
15. Program zamanlarının uygun olmaması	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)



İlgili eksikliği				
16. Geçmişte bu tür etkinlikleri sevmemek	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)
17. İlgili olmamak	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)
18. Rutin programı bozmak istememek	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)

SERBEST ZAMAN MOTİVASYON ÖLÇEĞİ					
Serbest zamanınızda en sık yaptığınız etkinlikleri belirtiniz ve aşağıdaki sorulara cevap veriniz. Aşağıdaki ölçeği kullanarak, serbest zamanlarınızda yaptığınız etkinliklere katılma nedeninize uygun seçeneği belirtiniz	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılmıyorum ne de katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
Genellikle serbest zaman etkinliklerinizi neden yaparsınız?					
1. diğer işleri yapmaktan kurtulmak için	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
2. yeni şeyleri öğrenmekten çok keyif aldığım ve doyum hissettiğim için	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
3. Daha sonraki yaşamımda kullanabileceğim sosyal, fiziksel veya zihinsel yetenekleri geliştirmenin iyi bir yolu olduğunu düşündüğüm için.	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
4. Heyecan verici deneyimler yaşadığımı düşünüyorum	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
5. serbest zaman aktivitelerini neden yaptığımı bilmiyorum	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
6. Mücadele gerektiren ilginç şeylerin üstesinden gelmeye çalışmak doyum hissi veriyor	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
7. Serbest zamanın mı doldurmak benim için çok önemlidir.	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
8. Hiçbir iş yapmayan birisi gibi görünmek istemediğim için	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
9. Bana çekici gelen konular hakkında daha fazla bilgi edinmenin beni memnun etmesi	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
10. Kişisel düzeyde gelişim sağlamanın bir yolu olarak gördüğüm için	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
11. Bu tür aktiviteleri yaparken kendimi özgür hissettiğim için	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
12. Emin değilim ama serbest zaman aktivitelerinin bana uygun olmadığını düşünüyorum	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
13. İlginç aktiviteler yaparak kendimi aştığımı hissediyorum	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
14. Hayatta mutlu olmak için serbest zaman aktivitelerine gerçekten ihtiyaç duyulduğu için	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
15. Bazen diğerleri tarafından takdir edilmemi sağladığı için	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
16. İlgimi çeken konuları derinliğine anlamama imkân verdiği için	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
17. Diğer alanlarda benim için önemli olan becerileri kazanmanın bir yolu olarak gördüğüm için,	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
18. Serbest zaman aktivitelerinin beni gerçekten asil hissettirdiği için	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
19. emin değilim ama çok iyi yapabileceğim bir aktivitenin olmadığı gibi bir fikrim var	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
20. Mücadele gerektiren aktiviteleri yaparken kendimi aştığımı hissettiğim için	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
21. Kendimi kesinlikle meşgul hissetmek istediğim için	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
22. Diğerlerine kendimi dinamik bir insan olduğumu göstermek için	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
23. İlginç alanları keşfetmeye izin verdiği için	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
24. Kendimin diğer yönlerini keşfetmenin bir yolunun da serbest zaman aktivitelerine katılmaktan geçtiğini düşündüğüm için	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
25. Tamamen rahatlama hissi verdiği için	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
26. Bilmiyorum ama serbest zaman aktivitelerine katıldığım süreleri zamanımı boşa harcamış gibi düşünüyorum	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
27. Karışık aktiviteleri yapmaya çalışırken kendimi hoşnut hissediyorum.	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)
28. serbest zamanlarımda kendimin kesinlikle iyi bir ruh halinde olmasını istediğim için	*(1)	*(2)	*(3)	*(4)	*(5)



4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



BÖLÜM 16

AKTİF KANSER TEDAVİSİ GÖRMEKTE OLAN YETİŞKİNLER İÇİN EGZERSİZ YAKLAŞIMLARI

Merve Gezen Bölükbaş¹

Şerife Vatansever²

1 Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
Antrenörlük Eğitimi Bölümü, 0000-0002-6681-2867

2 Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
Antrenörlük Eğitimi Bölümü, 0000-0003-4722-5197





ÖZ

İnsan vücudundaki herhangi bir hücrenin farklılaşarak kontrolsüz bir şekilde çoğalması ile sonuçlanan çok faktörlü bir hastalık olan kanser, günümüzde en önemli halk sağlığı problemlerinden biridir. Bu hastalıkta uygulanan yoğun tedavi yöntemleri ve buna bağlı olarak yorgunluk, fiziksel işlevlerin azalması ve yaşam kalitesinin bozulması gibi pek çok yan etkiyi de beraberinde getirmektedir. Son yıllarda bir kanser teşhisini takiben ek bir tedavi ve önleme stratejisi olarak egzersiz uygulamalarının etkisine odaklanılmıştır. Fiziksel aktivite ve egzersiz uygulamalarının, kanser tedavisi sürecinde yaşanan birtakım yan etkilerin görülme sıklığını azalttığına dair ortaya çıkan kanıtlar vardır. Bu nedenle bu derlemenin amacı; egzersiz uygulamalarının aktif kanser tedavisi görmekte olan yetişkin bireyler üzerindeki etkilerine ilişkin güncel literatürü özetleyerek tartışmaktır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde çeşitli hastalıkların tedavisinde ve ilerlemesinin geciktirilmesinde egzersiz uygulamalarına olan önemin giderek arttığı görülmektedir. Bu alandaki araştırmalara olan ilgi artmış olsa da, kanserin türü ve evresi, uygulanan tedavi yöntemleri ve tedaviye bağlı olarak gözlemlenen yan etkiler için farklı egzersiz reçetelerin olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra, sadece egzersizin kanserli bireyler üzerindeki etkisini değil; aynı zamanda etkisi olan egzersizin türü, miktarı ve yoğunluğunun iyi belirlenmesi gerekmektedir. Buna paralel olarak da kanser tedavisi ve önleme stratejisi olarak egzersiz uygulamalarının, kişinin fiziksel uygunluk durumu göz önünde bulundurularak tasarlandığında kanserli bireylere ek faydalar sağlayabileceğini söyleyebiliriz.

Anahtar kelimeler: Egzersiz, kanser, kanser tedavisi

EXERCISE APPROACHES FOR ADULTS RECEIVING ACTIVE CANCER TREATMENT

ABSTRACT

Cancer, which is a multifactorial disease that results in the uncontrolled proliferation of any cell in the human body, is one of the most important public health problems today. Intensive treatment methods used in this disease and the associated fatigue, decrease in physical functions and deterioration of quality of life bring many side effects. In recent years, the focus has been on the effect of exercise interventions as an additional treatment and prevention strategy following a cancer diagnosis. There is evidence that physical activity and exercise interventions reduce the incidence of some side effects during cancer treatment. Therefore, the purpose of this review is; to summarize and discuss the current literature on the effects of exercise practices on adult individuals receiving active cancer treatment. When the researches are examined, it is seen that the importance of exercise interventions in the treatment of various diseases and delaying their progression is gradually increasing. Although interest in research in this area has increased, it seems that there are different exercise prescriptions for the observed side effects depending on the type and stage of the cancer, the treatment methods applied and the treatment. Besides, it's not just the effect of exercise on people with cancer, at the same time, the type, amount and intensity of the exercise that has an effect should be determined well. In parallel, we can say that exercise interventions as a cancer treatment and prevention strategy can provide additional benefits to individuals with cancer when designed by considering the physical fitness of the person.

Keywords: Exercise, cancer, cancer treatment



GİRİŞ

Kanser, vücutta bazı hücrelerin kontrolsüz bir şekilde büyüdüğü ve vücudun diğer bölgelerine yayıldığı bir hastalık olarak adlandırılmaktadır. Kanser, trilyonlarca hücreden oluşan insan vücudunun hemen hemen her yerinde başlayabilir. Normalde insan hücreleri, vücudun ihtiyaç duyduğu yeni hücreler oluşturmak için (hücre bölünmesi adı verilen bir süreç yoluyla) büyümekte ve çoğalmaktadır. Hücreler yaşlandığında veya hasar gördüğünde ölmekte ve onların yerini yeni hücreler almaktadır. Bazen bu düzenli süreç bozulduğunda ve anormal ya da hasar görmüş hücreler çoğalmakta ve bu da tümör olarak adlandırılmaktadır. Kanser tümörleri iyi veya kötü huylu olabilmektedir. İyi huylu kanser tümörleri, yakınlarındaki dokulara yayılırken; kötü huylu tümörler metastaz adı verilen süreç ile yeni tümörler oluşturmak için vücudun farklı bölgelerine seyahat edebilmektedir (NIH, 2021; Hausman, 2019).

Kanser, önleme, tedavi ve bakım sonrası stratejilerindeki önemli ilerlemelere rağmen küresel bir halk sağlığı sorunu olmaya devam etmektedir (Siegel ve ark., 2019). 2021 yılında Amerika Birleşik Devletlerinde 1.898.160 yeni kanser vakası ve 608.570 kanser ölümünün meydana geleceği tahmin edilmektedir. Kanser ölüm oranı 1991'den 2018'e kadar sürekli olarak zirveye ulaşmıştır. Sigara kullanımındaki azalma, erken teşhis ve tedavilerdeki gelişmeler nedeniyle toplamda %31'lik bir düşüş olmuştur. Önde gelen 4 kanserin ölüm oranındaki uzun vadeli düşüşler prostat kanseri için durduğu, meme ve kolorektal kanseri için yavaşladığı, ancak akciğer kanseri için hızlandığı gözlenmiştir (Siegel ve ark., 2021).

Kanser hastalıkları genellikle cerrahi, kemoterapi, radyoterapi, immünoterapi gibi geleneksel tedaviler uygulanmakta ve bu tedaviler kanserin önlenmesinde büyük önem taşımaktadır. Bu tedavilere bağlı olarak yorgunluk, bilişsel gerileme, depresyon, aerobik kapasitenin düşmesi, kas ve kemik kütlelerinde azalma, yaşam kalitesinin düşmesi gibi birçok yan etkiler görülebilmektedir. Hastaların tedavilere uymaması veya tolere edememesi beraberinde birçok yan etkinin görülme sıklığını artırmakta ve hastalığın hayatta kalma süresini de etkileyebilmektedir (Christensen ve ark., 2019). Bu tedavi süreçlerine egzersizin dahil edilmesi, tedavinin toksik ve yan semptomlarını azalttığı aynı zamanda bu tedavilerin terapötik etkisini de iyileştirdiği belirtilmiştir (Courneya ve ark., 2014; Schmitz ve ark., 2010).

Son yıllarda bir kanser teşhisini takiben ek bir tedavi ve önleme stratejisi olarak egzersiz uygulamalarının etkisine odaklanılmıştır. Fiziksel aktivite ve egzersiz uygulamalarının, kanser tedavisi sürecinde yaşanan birtakım yan etkilerin görülme sıklığını azalttığına dair ortaya çıkan kanıtlar vardır. Bu nedenle bu derlemenin amacı; egzersiz uygulamalarının aktif kanser tedavisi görmekte olan yetişkin bireyler üzerindeki etkilerine ilişkin güncel literatürü özetleyerek tartışmaktır.

Kanser Hastaları için Egzersizin Önemi

Egzersize katılımın bireyleri fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal yönden iyileştirmekte, pek çok kronik hastalıkların (Kardiyovasküler, obezite, diyabet, kanser vb.) görülme riskini de azalttığı bilinmektedir. Egzersiz programları, kanser tedavilerine devam etmekte olan hastalar için güvenli ve faydalı olduğu kanıtlanmıştır (Schmitz ve ark., 2010). Bu bağlamda aktif kanser tedavisi ile birlikte egzersize katılımın sağlanması kan akışını hızlandırır, normal kan damarlarının oluşumunu sağlar, vücuttaki bağışıklık hücrelerini aktive eder ve kanser mikro ortamını iyileştirerek kanser hücresi büyümesini azaltır (Wang & Zhou, 2021). Aynı zamanda kanser popülasyonunun egzersize katılımının fiziksel uygunluk sonuçlarına da katkıda bulunmaktadır (Midtgaard ve ark., 2015; Silver & Gilchrist, 2011). Kanser popülasyonunda farklı egzersiz türleri üzerinde çalışılmış, genel fiziksel aktiviteyi artırmak ve kanser bakım planına ek olarak aerobik veya direnç egzersiz programları dahil etmek için genel öneriler sunulmuştur (Moore ve ark., 2016; Rock ve ark., 2012; Schmitz ve ark., 2010).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde, egzersiz kavramının bireyler için yaygınlaştırılmasının ve kanserli hastalara profesyonel egzersiz-rehabilitasyon programları sunulmasının önemi vurgulanmaktadır. Bununla birlikte, kanser hastalığının genel sağlık durumu göz önünde bulundurulduğunda egzersiz programlarının rutin olarak sunulmadığı görülmektedir (Wang & Zhou, 2021). Yapılan birçok çalışma sonucunda, daha yüksek bir fiziksel aktivite düzeyi ile daha iyi yaşam kalitesi düzeyinin görüldüğü (Baguley ve ark., 2017), hareketsiz bir yaşam tarzı sonucunda kansere bağlı endişeler (fiziksel morbidite, yorgunluk vb.), depresyon ve anksiyete görülebileceği belirtilmiştir (Zdravkovic ve ark., 2020; Pennington & McTiernan, 2018).

Kanser-egzersiz araştırmaları genellikle ilgili değişkenler üzerinde önemli ve olumlu bir etki göstermektedir; fakat çoğu çalışma değişken egzersiz modları kullanarak belirli kanser türlerine (meme, prostat, akciğer



kanseri vb.) veya kanserle ilişkili semptomlara (ağrı, yorgunluk, kas kuvvetinde azalma vb.) odaklanmıştır. Özellikle literatürde kanser-egzersiz konusunda sistematik çalışmaların yaygın olduğu görülmektedir (Smith ve ark., 2011).

Onkoloji klinisyenleri, egzersiz reçetesi belirleme ve sentezleme konusunda zorlanmaktadır. Kanseri tedavi gören bireyin sağlık durumu, klinik geçmişi ve fonksiyonel yeteneklerindeki değişim, egzersiz önerilerini daha da zorlaştıran bir dizi düşünceyi ortaya çıkarmaktadır (Wolin ve ark., 2012). Dolayısıyla kanser tedavisi sürecinde bireylerin uygulayacağı egzersiz reçeteleri sıklıkla gözden geçirilmelidir.

Egzersiz güvenli, uygulanabilir ve uygun maliyetli olmasına rağmen kanser evrelerinde optimal yoğunluk, süre ve mod belirsizliğini korumaktadır (Campbell ve ark., 2019). Kanseri hastalarına genel olarak orta-yüksek yoğunluklu aerobik egzersiz, direnç egzersizi veya her ikisinin bir kombinasyonu ile 8-12 hafta boyunca haftada 2-3 seans sıklıkta yapılması önerilmektedir (Ramirez-Velez ve ark., 2021; Ehlers ve ark., 2020; Cramer ve ark., 2017). Kanseri ilişkili egzersiz programlarının çoğu düşük yoğunluklu ve/veya orta yoğunluklu egzersizler ile sınırlıdır (Tang ve ark., 2019), randomize kontrollü çalışmaların sonuçlarına göre yüksek yoğunluklu egzersizlerin sağlıkla ilişkili sonuçları daha çok iyileştirdiğini de göstermiştir (Nocini ve ark., 2019; Schmitt ve ark., 2016, Toohy ve ark., 2016).

Kanseri Hastaları İçin Aerobik Egzersizlerin Etkisi

Kardiyorespiratuar kapasitenin düşük olması, kanseri hastalarında daha yüksek tedavi toksisitesi riski, daha yüksek semptom yükü ve tüm nedenlere ve kansere özgü mortalite riskinde artışa neden olabilmektedir (Scott ve ark., 2018). Son yıllarda, kansere bağlı yorgunluğun azaltıcı etkilerinin alınması gerektiği kabul edilmiştir (Moe ve ark., 2017; Vashistha ve ark., 2016; Larkin ve ark., 2014).

Akciğer kanseri olan bireylerde randomize kontrollü bir çalışma sonucuna göre, evde yapılan bir yürüyüş egzersiz programından sonra hastalarda anksiyete ve depresyon durumlarında iyileşme bulunmuştur (Chen ve ark., 2015). Yapılan birçok çalışmada aerobik egzersizlerin kanserli bireylerde fiziksel işlev, aerobik kapasite, kas kuvveti iyileştirdiği ve kansere bağlı semptomların görülme olasılığını azalttığı bildirilmiştir (Sajid ve ark., 2016). Hayvanlar üzerinde yapılan çalışmalarda, aerobik egzersizin kanser hücrelerinin çoğalmasını bir dereceye kadar engelleyebileceği de belirtilmiştir (Theriau ve ark., 2016).

Kanseri Hastaları İçin Direnç Egzersizlerinin Etkisi

Son yıllarda yapılan çalışmalarda, direnç egzersizlerinin meme kanseri ile ilişkili lenfödem kanseri hastaları için sadece fonksiyonel kapasiteyi geliştirerek değil, aynı zamanda kas kasılmasıyla uyarılan pompalama etkisi yoluyla lenf akışını iyileştirmesinden dolayı iyi bir egzersiz stratejisi olabileceği belirtilmiştir. Ek olarak, kas gücünü korumak veya arttırmak ve vücut kompozisyonunu iyileştirmek, kanser tedavisine bağlı olarak görülen bazı semptomların (kemik mineral yoğunluğunun azalması, yorgunluk, bulantı vb.) etkisinin azaltılabilmektedir (Cameron ve ark., 2010; Gashev, 2008; Goddard ve ark., 2008; Greep ve ark., 2003).

Geleneksel tedavi gören kanserli hastaların tedavilere bağlı yorgunluğu gidermek için daha fazla dinlenmeleri gerektiği düşünülürken birlikte, egzersizin kansere bağlı yorgunluğu hafifletebileceği görüşüne aykırıdır. Yapılan birçok çalışma, kemoterapi sırasında egzersizin kansere bağlı yorgunluğu önemli ölçüde azaltılabileceğini, direnç egzersizlerinin kemoterapinin neden olduğu lenfödemi önleyebileceğini ve böylece sinir ajanlarının neden olduğu hasarı dengeleyebileceğini göstermektedir (Schmielau ve ark., 2017).

Kanseri Hastaları İçin Kombine Egzersizlerin Etkisi

Egzersiz onkolojisi kılavuzları, tüm kanser hastaları için haftada 3-5 kez orta yoğunlukta 20-30 dakika gerçekleştirilen hem aerobik hem de direnç egzersizlerinin bir kombinasyonunu önermektedir (Buffart ve ark., 2014). Prostat kanseri olan yaşlı yetişkinlerde kanser tedavisine ek olarak aerobik ve direnç egzersizlerinin birleştirildiği bir kombine egzersiz programına katılımının sonucunda, kas kütlesi ve kuvveti, denge, daha yüksek yürüyüş hızı, fiziksel aktivite seviyesinde artış ve son olarak fiziksel fonksiyonlarda iyileşmenin gözlemlendiği belirtilmiştir (Babatunde ve ark., 2016; Speck ve ark., 2010; Spence ve ark., 2010).

Kombine yapılan egzersiz programlarının prostat kanseri olan yaşlı yetişkinlerde, kas kütlesinde ve kuvvetinde, dengede, daha hızlı yürüyüş hızında, fiziksel aktivite seviyesinde ve daha iyi fiziksel fonksiyonel iyileşmenin gözlemlendiğini bildirmişlerdir (Buffart ve ark., 2014; Bourke ve ark., 2011; Galvao ve ark., 2010). Ayrıca aktif kemoterapi alan kanserli bireylerde ev tabanlı kombine egzersiz programlarına katılımı





sonucunda anksiyete, duygudurum, sosyal ve duygusal iyilik hallerini iyileştirdiği gözlemlenmiştir (Loh ve ark., 2019).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Egzersiz, kanseri ve kansere bağlı komplikasyonları önlemek ve tedavi etmek için önemli bir araç olarak düşünülmelidir. Kanser türüne bağlı olarak egzersize katılım, kanser riskini azaltabilmekte ve farklı kanser alt türleri için egzersize duyarlılık yanıtı da değişiklik gösterebilmektedir. Genel olarak kanser tedavisine devam etmekte olan yetişkinlerde, egzersizin bağışıklık sistemini, aerobik kapasiteyi ve vücut kompozisyonunu iyileştirdiği, kas kütlelerini ve kuvvetini artırdığını, yaşam kalite düzeylerini iyileştirerek ruhsal sağlığı olumlu etkilediğini söyleyebiliriz.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde çeşitli hastalıkların tedavisinde ve ilerlemesinin geciktirilmesinde egzersiz uygulamalarına olan önemin giderek arttığı görülmektedir. Bu alandaki araştırmalara olan ilgi artmış olsa da, kanserin türü ve evresi, uygulanan tedavisi yöntemleri ve tedaviye bağlı olarak gözlemlenen yan etkiler için farklı egzersiz reçetelerin olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra, sadece egzersizin kanserli bireyler üzerindeki etkisini değil; aynı zamanda etkisi olan egzersizin türü, miktarı ve yoğunluğunun iyi belirlenmesi gerekmektedir. Buna paralel olarak da kanser tedavisi ve önleme stratejisi olarak egzersiz uygulamalarının, kişinin fiziksel uygunluk durumu göz önünde bulundurularak tasarlandığında kanserli bireylere ek faydalar sağlayabileceğini söyleyebiliriz.

Kanser hastalarında aktiviteyi ve fonksiyonel yeteneği korumak, kanser tedavisinin ayrılmaz bir parçası olduğu unutulmamalıdır. Onkoloji klinisyenleri ile egzersiz bilimciler bu sürecin yürütülmesinde kilit rol oynamaktadır. Bu bağlamda uzmanların kanser hastalarında; düzenli aralıklarla fiziksel aktiviteleri değerlendirmeli, mevcut ve istenen fiziksel aktivite seviyeleri hakkında tavsiyelerde bulunmalı ve fiziksel aktivite yapmaya teşvik etmeli, hastaları uygun egzersiz programlarına yönlendirmelidirler.

ETİK METNİ

Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazarlara aittir.

YAZIŞMA ADRESİ

Arş. Gör. Merve Gezen Bölükbaş, Bursa Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Bursa Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Görükle Merkez Kampüs Nilüfer/Bursa, ORCID ID: 0000-0002-6681-2867, mgezenn@gmail.com

KAYNAKÇA

Babatunde, O.A., Adams, S.A., Orekoya, O., Basen-Engquist, K., & Steck, S.E. (2016). Effect of Physical Activity on Quality of Life as Perceived by Endometrial Cancer Survivors: A Systematic Review. *International Journal of Gynecological Cancer*, 26(9):1727–1740. <https://doi.org/10.1097/igc.0000000000000821>

Baguley, B.J., Bolam, K.A., Wright, O.R.L., & Skinner, T.L. (2017). The Effect of Nutrition Therapy and Exercise on Cancer-Related Fatigue and Quality of Life in Men with Prostate Cancer: A Systematic Review. *Nutrients*, 9(9):1003. <https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.jgo.2016.02.002>

Bourke, L., Doll, H., Crank, H., et al. (2011). Lifestyle intervention in men with advanced prostate cancer receiving androgen suppression therapy: a feasibility study. *Cancer Epidemiol Biomark Prev.*, 20:647–657. <https://doi.org/10.1158/1055-9965.EPI-10-1143>

Buffart, L.M., Galvao, D.A., Brug, J., Chinapaw, M.J., & Newton, R.U. (2014). Evidence-based physical activity guidelines for cancer survivors: current guidelines, knowledge gaps and future research directions. *Cancer Treat Rev.*, 40(2):327-40. <https://doi.org/10.1016/j.ctrv.2013.06.007>

Buffart, L.M., Galvao, D.A., Chinapaw, M.J., et al. (2014). Mediators of the resistance and aerobic exercise intervention effect on physical and general health in men undergoing androgen deprivation therapy for prostate cancer. *Cancer*, 120:294–301. <https://doi.org/10.1002/cncr.28396>

Cameron, D., Douglas, S., Brown, J., & Anderson, R. (2010). Bone mineral density loss during adjuvant



chemotherapy in pre-menopausal women with early breast cancer: Is it dependent on oestrogen deficiency? *Breast Cancer Res Treat.*, 23:805–814. <https://doi.org/10.1007/s10549-010-0899-7>

Campbell, K.L., Winters-Stone, K.M., Wiskemann, J., et al. (2019). Exercise guidelines for cancer survivors: consensus statement from international multidisciplinary roundtable. *Med Sci Sports Exerc.*, 51(11): 2375- 2390. <https://doi.org/10.1249/mss.0000000000002116>

Chen, H.M., Tsai, C.M., Wu, Y.C., Lin, K.C., & Lin, C.C. (2015). Randomised controlled trial on the effectiveness of home-based walking exercise on anxiety, depression and cancer-related symptoms in patients with lung cancer. *Br J Cancer.* 112(3):438-45. <https://doi.org/10.1038/bjc.2014.612>

Christensen, C.F., Simonsen, C., & Hojman, P. (2019). Exercise training in cancer control and treatment, *Compr Physiol.*, 9:165-205. <https://doi.org/10.1002/cphy.c180016>

Courneya, K.S., McKenzie, D.C., Mackey, J.R., et al. (2014). Effects of exercise dose and type on sleep quality in breast cancer patients receiving chemotherapy: a multicenter randomized trial. *Breast Cancer Research and Treatment*, 144:361–369. <https://doi.org/10.1007/s10549-014-2883-0>

Cramer, H., Lauche, R., Klose, P., Lange, S., Langhorst, J., & Dobos, G.J. (2017). Yoga for improving health-related quality of life, mental health and cancer-related symptoms in women diagnosed with breast cancer. *Cochrane Database Syst Rev.*, 1(1):CD010802. <https://doi.org/10.1002/14651858.cd010802.pub2>

Ehlers D.K., DuBois, K., Salerno, E.A. (2020). The effects of exercise on cancer-related fatigue in breast cancer patients during primary treatment: a meta-analysis and systematic review. *Expert Rev Anticancer Ther.*, 20(10):865-877. <https://doi.org/10.1080/14737140.2020.1813028>

Galvao, D.A., Taaffe, D.R., Spry, N., & et al. (2010). Combined resistance and aerobic exercise program reverses muscle loss in men undergoing androgen suppression therapy for prostate cancer without bone metastases: a randomized controlled trial. *J Clin Oncol.*, 28:340–347. <https://doi.org/10.1200/JCO.2009.23.2488>

Gashev, A. (2002). Physiologic aspects of lymphatic contractile function: Current perspectives. *Ann NY Acad Sci.*, 979: 178–187. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2002.tb04878.x>

Goddard, A., Pierce, C., & McLeod, K. (2008). Reversal of lower limb edema by calf muscle pump stimulation. *J Cardiopulm Rehabil Prev.*, 28:174–179. <https://doi.org/10.1097/01.hcr.0000320067.58599.ac>

Greep, N., Giuliano, A., Hansen, N., Taketani, T., Wang, H., & Singer, F. (2003). The effects of adjuvant chemotherapy on bone density in postmenopausal women with early breast cancer. *Am J Med.*, 114: 653–659. [https://doi.org/10.1016/s0002-9343\(03\)00127-x](https://doi.org/10.1016/s0002-9343(03)00127-x)

Hausman, D.M. (2019). What Is Cancer?. *Perspect Biol Med.*, 62(4):778-784. <https://doi.org/10.1353/pbm.2019.0046>

Heywood, R., McCarthy, A.L., & Skinner, T.L. (2017). Safety and feasibility of exercise interventions in patients with advanced cancer: a systematic review. *Support Care Cancer*, 25:3031–3050. <https://doi.org/10.1007/s00520-017-3827-0>

Larkin, D., Lopez, V., & Aromataris, E. (2014). Managing cancer-related fatigue in men with prostate cancer: a systematic review of non-pharmacological interventions. *Int J Nurs Pract* 20(5):549–560. <https://doi.org/10.1111/ijn.12211>

Loh, K.P., Kleckner, I.R., Lin, P.J., Mohile, S.G., Canin, B.E., et al. (2020). Effects of a Home-based Exercise Program on Anxiety and Mood Disturbances in Older Adults with Cancer Receiving Chemotherapy. *J Am Geriatr Soc.*, 67(5):1005–1011. <https://dx.doi.org/10.1111%2Fjgs.15951>

Mikkelsen, M.K., Juhl, C.B., Lund, C.M., Jarden, M., Vinther, A., & Nielsen, D.L. (2020). The effect of exercise-based interventions on health-related quality of life and physical function in older patients with cancer receiving medical antineoplastic treatments: a systematic review. *Eur Rev Aging Phys Act.*, 17:18. <https://dx.doi.org/10.1186%2Fs11556-020-00250-w>

Moe, E., Chadd, J., McDonagh, M., Valtonen, M., Horner-Johnson, W., Eden, K. et al. (2017). Exercise interventions





for prostate cancer survivors receiving hormone therapy: systematic review. *Transl J Am Coll Sports Med.*, 2(1):1-9. <https://doi.org/10.1249/TJX.0000000000000025>

Moore, S.C., Lee, I.M., Weiderpass, E., et al. (2016). Association of Leisure-Time Physical Activity With Risk of 26 Types of Cancer in 1.44 Million Adults. *JAMA Intern Med.*, 176(6):816–825. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2016.1548>

NIH (2021). What Is Cancer? [Erişim tarihi: 25.05.2021] <https://www.cancer.gov/about-cancer/understanding/what-is-cancer>

Nocini, R., Sanchis-Gomar, F., & Lippi, G. (2019). Physical activity and laryngeal cancer. *Ann Transl Med.*, 7(23):791. <https://doi.org/10.21037/atm.2019.11.65>

Nocini, R., Sanchis-Gomar, F., Lippi, G. (2019). Physical activity and laryngeal cancer. *Ann Transl Med.*, 7(23): 791. <https://doi.org/10.21037/atm.2019.11.65>

Pennington, K., & McTiernan, A. (2018). The role of physical activity in breast and gynecologic cancer survivorship. *Gynecol. Oncol.*, 149:198-204. <https://doi.org/10.1016/j.ygyno.2018.01.020>

Ramirez-Velez, R., Zambom-Ferraresi, F., Garcia-Hermoso, A., Kievisiene, J., Rauckiene-Michealsson, A., & Agostinis-Sobrinho, C. (2021). Evidence-Based Exercise Recommendations to Improve Mental Wellbeing in Women with Breast Cancer during Active Treatment: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Cancers (Basel)*. 13(2): 264. <https://dx.doi.org/10.3390%2Fcancers13020264>

Rock, C.L., Doyle, C., Demark-Wahnefried, W., et al. (2012). Nutrition and Physical Activity Guidelines for Cancer Survivors. *Ca-a Cancer Journal for Clinicians*, 62(4):243–274. <https://doi.org/10.3322/caac.21142>

Sajid, S., Dale, W., Mustian, K., Kotwal, A., Heckler, C., Porto, M., Fung, C., & Mohile, S.G. (2016). Novel physical activity interventions for older patients with prostate cancer on hormone therapy: A pilot randomized study. *J Geriatr Oncol.*, 7(2):71-80. <https://doi.org/10.1016/j.jgo.2016.02.002>

Schmielau, J., Rick, O., Reuss-Borst, M., Kalusche-Bontemps, E.M., Steimann, M. (2017). Rehabilitation of cancer survivors with long-term toxicities. *Oncol Res Treat.*, 40:764-771. <https://doi.org/10.1159/000485187>

Schmitt, J., Lindner, N., Reuss-Borst, M., Holmberg, & H.C., Sperlich, B. A. (2016). 3-week multimodal intervention involving high-intensity interval training in female cancer survivors: a randomized controlled trial. *Physiological Rep.*, 4(3):e12693. <https://doi.org/10.14814/phy2.12693>

Schmitt, J., Lindner, N., Reuss-Borst, M., Holmberg, H.C., Sperlich, B. (2016). A 3-week multimodal intervention involving high-intensity interval training in female cancer survivors: a randomized controlled trial. *Physiological Rep.*, 4(3):e12693. <https://doi.org/10.14814/phy2.12693>

Schmitz, K.H., Courneya, K.S., Matthews, C., et al. (2010). American College of Sports Medicine Roundtable on exercise guidelines for cancer survivors. *Med Sci Sports Exerc.*, 42:1409-1426 <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181e0c112>

Schmitz, K.H., Courneya, K.S., Matthews, C., et al. (2010). American College of Sports Medicine roundtable on exercise guidelines for cancer survivors. *Medicine and science in sports and exercise*, 42(7):1409–1426. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3181e0c112>

Scott, J., Nilsen, T., Gupta, D., & Jones, L. (2018). Exercise therapy and cardiovascular toxicity in cancer. *Circulation*. 137:1176–1191. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.117.024671>

Siegel, R.L., Miller, K.D., Fuchs, H.E., & Jemal, A. (2021). Cancer Statistics, 2021. *A Cancer Journal for Clinicians*, 71(1):7-33. <https://doi.org/10.3322/caac.21654>

Siegel, R.L., Miller, K.D., & Jemal, A. (2019). Cancer statistics. *CA Cancer J Clin.*,69(1):7-34. <https://doi.org/10.3322/caac.21551>

Smith, V., Devane, D., Begley, C.M., & Clarke, M. (2011). Methodology in conducting a systematic review of systematic reviews of healthcare interventions. *BMC Med Res Methodol.*, 11(1):15. <https://doi.org/10.1186/1471-2288-11-15>



Speck, R.M., Courneya, K.S., Masse, L.C., Duval, S., Schmitz, K.H. (2010). An update of controlled physical activity trials in cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. *J Cancer Surviv*, 4(2):87–100. <https://doi.org/10.1007/s11764-009-0110-5>

Spence, R.R., Heesch, K.C., & Brown, W.J. (2010). Exercise and cancer rehabilitation: a systematic review. *Cancer Treat Rev*, 36(2):185–194. <https://doi.org/10.1016/j.ctrv.2009.11.003>

Tang, M.F., Chiu, H.Y., Xu, X., et al. (2019). Walking is more effective than yoga at reducing sleep disturbance in cancer patients: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Sleep Med Rev*, 47: 1- 8. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.05.003>

Theriau, C.F., Shpilberg, Y., Riddell, M.C., & Connor, M.K. (2016). Voluntary physical activity abolishes the proliferative tumor growth microenvironment created by adipose tissue in animals fed a high fat diet. *J Appl Physiol (1985)*, 121:139-153. <https://10.1152/jappphysiol.00862.2015>

Toohy, K., Pampa, K.L., Arnolda, L., et al. (2016). A pilot study examining the effects of low-volume high-intensity interval training and continuous low to moderate intensity training on quality of life, functional capacity and cardiovascular risk factors in cancer survivors. *PeerJ*, 4:e2613. <https://doi.org/10.7717/peerj.2613>

Vashistha, V., Singh, B., Kaura, S., Prokop, L., & Kaushik, D. (2016). The effects of exercise on fatigue, quality of life, and psychological function for men with prostate cancer: systematic review and meta-analyses. *Eur Urol Focus*, 2:284–295. <https://doi.org/10.1016/j.euf.2016.02.011>

Wang, Q., & Zhou, W. (2021). Roles and molecular mechanisms of physical exercise in cancer prevention and treatment. *Journal of Sport and Health Science*, 10(2):201-210. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.07.008>

Wolin, K.Y., Schwartz, A.L., Matthews, C.E., Courneya, K.S., Schmitz, K.H. (2012). Implementing the exercise guidelines for cancer survivors. *J Support Oncol*, 10(5):171–177. <https://doi.org/10.1016/j.suponc.2012.02.001>

Zdravkovic, A., Hasenöhrl, T., Palma, S., Crevanna, R. (2020). Effects of resistance exercise in prostate cancer patients : A systematic review update as of March 2020. *Wien Klin Wochenschr*, 132(15-16):452-463. <https://doi.org/10.1007/s00508-020-01713-x>



4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



BÖLÜM 17

ORTAOKUL KIZ FUTSAL VE VOLEYBOL TAKIMLARININ FİZİKSEL ÖLÇÜMLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Ahmet Selman Çeken¹

İshak Can²

1 Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 0000-0002-1471-0535

2 Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 0000-0001-8821-4852





ÖZ

Bu çalışma ile 11-14 yaşları arasındaki futsal ve voleybolcuların fiziksel parametrelerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklem grubunu voleybol oynayan (9) sporcu, futsal oynayan(9) sporcu olmak üzere toplam 18 bayan sporcu oluşturmuştur. Voleybolcu ve futsalcıların yaş, boy, kilo, 30 m, çift ayak sıçrama ve statik denge değerleri kaydedilmiştir. Verilerin varyansı ve homojenliği test edilmiş ikili karşılaştırmalarda t testi çoklu karşılaştırmalarda One Way Anova, farklılık kaynağının belirlenmesinde ise Tukey HSD testi kullanılmıştır. 30 metre değerleri incelendiğinde voleybolculara ait ilk ve son değerler, Futsalcılara ait ilk ve son değerler arasında istatistiki açıdan herhangi bir değişime rastlanmazken, Futsalcılara ait ilk ve son değerlerin voleybolculara nazaran daha düşük olduğu ve bu değişimin istatistiksel açıdan da anlamlı olduğu gözlenmiştir ($p<0.05$). Denge ortalamaları incelendiğinde Voleybolculara ait ilk ve ikinci ölçüm değeri arasında ve futsalcılara ait ilk ve ikinci ölçüm değeri arasında istatistiki açıdan anlamlı değişim tespit edilmiştir ($p<0.05$). Sonuç olarak futsalcıların voleybolculara nazaran sürat ve denge parametrelerinin daha pozitif olduğu ve bu durumun ise yapılan spor branşının temel karakteristik yapısına bağlı olduğu söylenilebilir.

Anahtar kelimeler: Voleybol, futsal, hız.

Comparison of secondary school women futsal and volleyball teams' physical measures

ABSTRACT

Comparison of volleyball and futsal players' physical parameters aged between 11-14 is intended in this study. Study's sample group consisted of 9 volleyball and 9 futsal, in total, 18 sportswomen. Volleyball and futsal players' value of age, height, weight, 30 meters, double foot jump and static balance were recorded. Variance and homogeneity of datas were tested, t test in dual comparisons, One Way Anova in multi comparisons and Tukey HSD test in determining source of differences are used. When the 30 meters values are examined, no change is recorded statistically in the futsal and volleyball players' first and last values. However, first and last values of futsal players are lower than the volleyball players', and it is observed that this is statistically meaningful ($p<0.05$). When the averages of balance are examined, a statistically meaningful change is determined in volleyball players' first and second measure values and futsal players' first and second measure values ($p<0.05$). As a result, it can be said that futsal players have positive parameters of speed and balance than volleyball players have and this is related to the main characteristic form of sport branch.

Keywords: Volleyball, futsal, speed



GİRİŞ

Voleybol hemen hemen 100 senelik bir mazisi olan bir spor dalıdır. Birçok sportif yeteneği içinde bulunduran sportif oyunlar yönünden gelişmiş takım oyunlarından biridir. Voleybol branşı, kişinin bedensel, duyuşal, bilişsel ve sosyal olarak gelişim göstermesine katkı sağlar (Bayraktar ve Sunay, 2007).

Voleybol, file ile ikiye ayrılmış saha üzerinde 6'şar oyuncudan meydana gelen iki takımın karşı karşıya oynadığı, topa el, kol ya da bedeninin herhangi parçasıyla vurarak file ile bölünmüş bir saha üstünde 6'şar oyuncu ile oynanan bir spor dalıdır (Açak, 2006).

Voleybol da ana hedef topu filenin üstünden karşı tarafa atarak diğer takımın sahada yön değiştirmesini sağlamak ve diğer takımın bunu gerçekleştirmesine engel olmaktır. Her iki takımın topu karşı sahaya atarken topa üç defa dokunma hakkı bulunmaktadır. Servis atarak oyuna başlanır, servis vuruşunu yapan sporcu topu filenin üstünden karşı sahaya geçirir. Voleybolda ralli, topun sahaya değmesi, oyun alanı dışına gönderilmesi veya iki takımdan birinin hata yapıp sayı kaybedene kadar sürer. Ralli sonunda hücumu sonlandıran takım bir sayı kazanır. Servis atışı sonrası savunma yapan takım ralli kazandığında bir sayı kazanır ayrıca servis atma hakkı elde eder. Bununla birlikte saat konumunda bir tur dönerek yer değiştirirler (Federation International Volleyball [FIVB], 2017).

Futsal, futbol branşına göre sahası daha küçük ve daha az sporcu ile oynanan bir salon sporudur. Böylece futsal sporcuları futbola nazaran oyuna daha aktif bir şekilde katılım gösterirler. Dar alanda oynanması sebebiyle, sporcular daha çok koşu yaparak aktif olmalarını, boş alan oluşturmak için daha çok topsuz oyun sergilemelerini sağlamaktadır. Futsalın dar yerde oynanmasının farklı bir gerekliliği ise sporcuların teke tekte oynama becerilerinin bulunmasıdır (Günay ve ark 2017).

Uluslararası Futbol Federasyonu Birliği (FIFA) ve Avrupa Futbol Federasyonları Birliğinin (UEFA) onayladığı, geniş kitlelere ulaşması için bu kuruluşların destek verdiği futsal, futbol sporunun kapalı alanda oynanan bir çeşididir. Futsal, İspanyol dilinde Futbol De Sala, Portekizce dilinde Futebol De Salao kelimelerinden türeyerek bu günlere gelmiştir (Göral ve Saygın, 2014). Brezilya, İtalya, İspanya, Portekiz, Doğu Avrupa ülkelerinde çok fazla oynanmaktadır. Diğer ülkelerde de gündün güne oynayan sayısı artış göstermektedir (Sert, 2015).

Futsal beş oyuncu ile oynanmaktadır. Futsal deriden üretilmiş daha az seken, dört numaralı ağır bir top ile oynanan spor dalıdır. Sporcu sayısı az olduğundan aktif ve hızlı bir şekilde oynanan futsal da ofsayt kuralı yoktur. Futsal da topun boyutu, kale uzunluğu, oyuncu değiştirme ve oyun süresi olarak farklılık gösteren kurallara sahiptir. Futsal kalesi ve topu futbol sporuna göre oldukça ufaktır. Futsal da iki yarı vardır. Her yarı yirmi dakika olarak oynanmaktadır. Hakem her düdüğü çaldığında oyun zamanı durur, sporcu değişikliklerinde oyunda durma meydana gelmez ve oyun akışı içinde devam ederken değişiklik gerçekleşir. Futsalda futbol gibi belirli oyuncu değiştirme hakkı bulunmamaktadır, sınırsız oyuncu değiştirme hakkı mevcuttur (Ocak ve Buğdaycı, 2012).

Bu etkenlere dayanarak çalışmamızda 11-14 yaş aralığında olan kız voleybol ve kız futsal takımı oyuncularının fiziksel ölçümlerinin karşılaştırılması, bu yaş grubundaki kız çocuklarının hem branşa yönelik becerileri hem de çocukların gelişim özelliklerinin belirlenmesi bakımından önem arz etmektedir.

Bu çalışma ile 11-14 yaşları arasındaki futsal ve voleybolcuların fiziksel parametrelerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Bu çalışmada Sancak Ortaokulunda öğrenim gören, yaş ortalamaları 11-14 arası, futsal (N=9) ve voleybol (N=9) takımlarında yer alan toplam 18 kadın sporcu katılmıştır. Futsal takımı hafta içi iki gün, voleybol kız takımı hafta sonu iki gün antrenman yapmıştır.

Çalışmaya katılan Voleybol ve futsal takımı öğrencileri gönüllü olarak katılmıştır. Sporcuların; boy, yaş, kilo, statik denge, durarak uzun atlama, 30 m sürat koşusu ilk ve ikinci ölçüm değerleri kaydedilmiştir. İlk ölçüm sonrası takımlar 8 hafta süreyle çalışmalarına devam etmiştir. İkinci ve son ölçümlerde 8 hafta sonra alınmıştır. İlk ve son ölçümler arasındaki istatistiksel değişimler incelenmiştir.

Sancak Orta Okulu'nda öğrenim gören Sporculardan ilk olarak, 30 m sürat koşusu ve kronometre tutularak dereceleri alınıp kaydedilmiştir. Daha sonra sporcuların dinlenmesi sağlanarak durarak ileriye doğru sıçrama



testi yapılmıştır. Bu testte ilk olarak öğrencilere genel bilgi aktarıldı. Sporcuların ayakları yere basacak ve sıçrayabildikleri en ileri seviyeye sıçramaları istenip sıçrayabildikleri en son noktadan metre ile ölçülüp dereceleri kaydedilmiştir.

Statik denge testi; Öğrencilere genel bilgi aktarımı sağlanmıştır. Sırayla öğrenciler denge pozisyonuna geçerek ve kronometre ile zaman başlatılmıştır. Öğrencilerin dengeyi kaybetmeleri durumunda zaman durdurulup ölçüm sonucu kaydedilmiştir.

Boy ölçümleri; Çıplak ayak ve anatomik duruşla ölçülüp kaydedilmiştir.

Kilo ölçümü; Öğrenciler çıplak ayak ve uygun kıyafetlerle baskül yardımıyla ölçülüp sonuçlar kaydedilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Gruplara ait yaş, boy ve kilo değişimleri

Branş	N	Yaş		Boy		Kilo	
		x	Ss	x	Ss	x	Ss
Voleybol	9	12,33	0,5	155,22	6,18	52,76	6,44
Futsal	9	12,11	0,60	149,22	5,36	43,22	8,41
Ortalama	18	12,22	0,55	152,22	6,40	47,99	8,76

Tablo 2. Gruplara ait bazı motorik özellik değişimleri

Ölçümler	N	30 Metre		Çift Ayak Sıçrama		Denge	
		x	Ss	x	Ss	x	Ss
Voleybol_ilk	9	7,17	0,40 ^b	157,11	27,99	54,30	28,16 ^d
Voleybol_son	9	7,16	0,41 ^b	159,44	27,57	71,58	17,06 ^c
Futsal_ilk	9	5,92	0,41 ^a	149,89	12,29	121,67	48,02 ^b
Futsal_son	9	5,92	0,45 ^a	150,33	12,81	143,96	17,21 ^a
Total		6,54	0,75	154,19	21,04	97,88	46,91
F		26,954		,449		17,190	
p		,000*		,720		,000*	

*.abcd = Gruplar arası anlamlı fark (P<0.05).

Tablo 2'den de anlaşılacağı üzere; Voleybolcu ve Futsalcılar arasında çift ayak sıçrama parametresinde istatistiki açıdan herhangi bir değişime rastlanmamıştır. 30 metre değerleri incelendiğinde voleybolculara ait ilk ve son değerler, Futsalcılara ait ilk ve son değerler arasında istatistiki açıdan herhangi bir değişime rastlanmazken, Futsalcılara ait ilk ve son değerlerin voleybolculara nazaran daha düşük olduğu ve bu değişimin istatistiksel açıdan da anlamlı olduğu gözlenmiştir (p<0.05). Denge ortalamaları incelendiğinde Voleybolculara ait ilk ve ikinci ölçüm değeri arasında ve futsalcılara ait ilk ve ikinci ölçüm değeri arasında istatistiki açıdan anlamlı değişim tespit edilmiştir (p<0.05).

TARTIŞMA

11-14 yaşları arasındaki futsal ve voleybolcuların fiziksel parametrelerinin karşılaştırılmasının amaçlandığı bu çalışmada; örneklem grubunu voleybol oynayan (9), futsal oynayan(9) olmak üzere toplam 18 bayan sporcu oluşturmuştur.

Voleybolcu ve Futsalcılar arasında durarak çift ayak sıçrama parametresinde istatistiki açıdan herhangi bir değişime rastlanmamıştır. 30 metre değerleri incelendiğinde voleybolculara ait ilk ve son değerler, Futsalcılara ait ilk ve son değerler arasında istatistiki açıdan herhangi bir değişime rastlanmazken, Futsalcılara ait ilk ve son değerlerin voleybolculara nazaran daha düşük olduğu ve bu değişimin istatistiksel açıdan da anlamlı olduğu gözlenmiştir (p<0.05). Eler (2013) 8 haftalık kuvvet programı sonrası deney grubunun motorik özelliklerinin tamamında istatistiksel olarak anlamlı bir artış olduğu bildirmiştir. Çalışmamızda antrenman öncesi ve sonrası değerlerdeki farklılıklarla benzerlik göstermesi açısından önemlidir.

Çalışmamızda futsalcılara ait 30 m sürat değeri voleybolculara nazaran istatistiki anlamda yüksek bulunmuştur. Başkaya (2016) kadın futsal oyuncularını ile futbol oyuncularının 10 m-30 m sürat koşusu ve çeviklik ölçüm değerlerinde kadın futsal oyuncularını lehine anlamlı farklılıklar bildirmiştir. Bu çalışma çalışmamız bulgularını



desteklemesi bakımından önemlidir. Bu durumun futsal ve voleybol sporlarının karakteristik yapısından kaynaklandığı düşünülmektedir. Futsalda sporcular sürekli olarak ani süratlenme ve duruşlar yapmaktadır, bu durum 30 m sürat değerlerinin belirli bir alanda sadece birkaç metrelik koşu, sıçrayış, atlayış gibi etkinliklerin olduğu voleybol sporu ile kıyaslandığında normal bir durum olduğu kanaatini uyandırmıştır.

Denge ortalamaları incelendiğinde Voleybolculara ait ilk ve ikinci ölçüm değeri arasında ve futsalcılara ait ilk ve ikinci ölçüm değeri arasında istatistiki açıdan anlamlı değişimler gözlenmiştir ($p<0.05$). Futsal sporcularına ait denge değerlerinin voleybolculara nazaran oldukça yüksek olduğu ve değişimlerin istatistiki açıdan da anlamlı olduğu görülmektedir (Tablo 2; $p<0.05$).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak futsalcıların voleybolculara nazaran sürat ve denge parametrelerinin daha pozitif olduğu ve bu durumda yapılan spor branşının temel karakteristik yapısına bağlı olduğu söylenilebilir. Bu araştırma ile; branşa özgü ön plana çıkan özelliklerin bilinmesinin, branşa uygun oyuncu seçiminde faydalı olacağı, elde edilen verilerin en üst düzeydeki kadın futsalcılarla kıyaslanabilmesi için önem arz edeceği, alanda önemli bir eksikliği dolduracağı ve bu alanda çalışan sporcu, antrenör ve antrenman bilimcilerine olumlu katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

ETİK METNİ

“Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk bana aittir.”

YAZIŞMA ADRESİ

Ahmet Selman Çeken/ Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Lisans Öğrenci

aselmanceken@gmail.com

KAYNAKÇA

Açak, M. (2006). Beden eğitimi öğretmeninin el kitabı, S.276, Morpa Yayınları

Başkaya G, 2016. Kadın futbolcular ile futsalcıların bazı fizyolojik ve motorik özelliklerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

Bayraktar, B. ve Sunay, H. (2007). Türkiye’de elit bayan ve erkek voleybolcuların spora başlamasına etki eden unsurlar ve spordan beklentileri. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 5 (2007): 63-72

Eler N, 2013. 8 haftalık antrenman programının 11-12 yaş grubu kız mini voleybolcuların bazı motorik ve teknik özelliklerine üzerine etkisi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

FIVB, (2017). Voleybol oyun kuralları 2017-2020

Göral, K., Saygın, Ö. (2014). 2012 FIFA Futsal Dünya Kupasının analizi. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1), 28-35.

Günay, M., Yüce, A., Ocak, Y. (2017). Futbol-Futsal Antrenmanlarının Bilimsel Temelleri. 1. Baskı. Ankara: Gazi Kitabevi

Ocak, Y., Buğdaycı, S. (2012). Futsal. İstanbul: Bedray Yayıncılık.

Sert, R. (2015). Salon futbolcularında şut yüzdesine etki eden bazı faktörlerin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Afyon.



4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ
4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



BÖLÜM 18

PROFESYONEL VOLEYBOLCULARIN SPORCU TATMİN DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

Hamza Ali GÖKALP¹

1 Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
Doktora Öğrencisi, aligokalp89@gmail.com, ORCID ID: 0000-
0002-3128-6553





ÖZ

Bu araştırmanın amacı, 2020-2021 voleybol sezonunda sultanlar ve efeler ligi, kadınlar ve erkekler 1. ligi, kadınlar ve erkekler 2. liginde profesyonel olarak voleybol oynayan kadın ve erkek sporcuların sporcu tatmin düzeylerinin belirlenmesidir. Bu çalışma tanımlayıcı bir araştırma olarak tasarlanmıştır, 2020-2021 voleybol sezonunda gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini; voleybol sultanlar ligi, efeler ligi, sigortashop kadınlar 1.ligi, erkekler 1. Ligi, kadınlar 2.ligi ve erkekler 2.liginde profesyonel olarak voleybol oynayan kadın ve erkek toplamda 152 sporcu oluşturmuştur. Araştırmanın amacına ulaşmak için araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ve Riemer ve Chelladurai (1998) tarafından geliştirilen Özmutlu (2011) tarafından da geçerlik ve güvenirlik analizi geçerlik güvenirlik analizi yapılan “Sporcu Tatmin Ölçeği” kullanılmıştır. Veriler frekans, aritmetik ortalama, standart sapma, t-testi ve anova analiz teknikleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırma kapsamında yapılmış olan güvenirlik analizinde “Sporcu Tatmin Ölçeği” alt boyutlarının Cronbach Alpha katsayıları; antrenörden tatmin alt boyutu için .977, bireysel tatmin alt boyutu için .934, takım tatmini alt boyutu için .888 ve ölçek ortalaması ise .975 olarak bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre; profesyonel voleybolcuların tatmin düzeylerini negatif veya pozitif yönde etkileyebilecek cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, oynadığı lig, gelir düzeyi ve antrenörlerinin deneyim süresi gibi değişkenlerin, sporcuların tatmin düzeylerini ve başarılarını yükseltme konusunda önemli parametreler oldukları söylenebilmektedir.

Anahtar kelimeler: Sporcu tatmin, tatmin, voleybol, profesyonel oyuncu

DETERMINING THE LEVELS OF ATHLETE SATISFACTION OF PROFESSIONAL VOLLEYBALL PLAYERS

ABSTRACT

Makalenin The purpose of this research is to determine the athlete satisfaction levels of male and female athletes who play volleyball professionally in the Sultans and Efeler League, the Women's and Men's 1st League, the Women's and Men's 2nd League in the 2020-2021 volleyball season. This study is designed as a descriptive study, it was conducted in the 2020-2021 volleyball season. The sample of the research; Volleyball Sultans League, Efeler League, Insurance Women 1st League, Men's 1st League, Women's 2nd League and Men's 2nd Division consisted of 152 athletes in total, women and men playing volleyball professionally. In order to achieve the purpose of the study, the Personal Information Form created by the researcher and the “Athlete Satisfaction Scale” developed by Riemer and Chelladurai (1998), the validity and reliability analysis of which was analyzed by Özmutlu (2011), were used. The data were evaluated using frequency, arithmetic mean, standard deviation, t-test and anova analysis techniques. In the reliability analysis conducted within the scope of the research, the Cronbach Alpha coefficients of the sub-dimensions of the “Athlete Satisfaction Scale”; 977 for the satisfaction with the coach sub-dimension, 934 for the individual satisfaction sub-dimension, 888 for the team satisfaction sub-dimension, and the mean scale was .975. According to the research findings; It can be said that variables such as gender, age, education level, league played, income level and the experience time of their trainers, which can affect the satisfaction levels of professional volleyball players negatively or positively, are important factors in increasing the satisfaction levels and success of the athletes.

Keywords: Athlete satisfaction, satisfaction, volleyball, professional player



GİRİŞ

Makalenin Spor yapılma amacı bakımından, tüm dünyada yarışma, sağlıklı toplum inşası, bireylerin rehabilitasyon süreci ve eğitim-öğretim faaliyetleri olmak üzere dört farklı başlık altında gerçekleştiği söylenmektedir (Çetin, 2013). Bundan dolayı spor, bireylerin kişisel gelişimini, toplumsallaşmayı ve çalışma hayatına yapmış olduğu pozitif etkinin yanı sıra bireyin bedensel ve zihinsel olarak gelişimine yardım eden sosyal bir olay olarak da açıklanmaktadır (Doğan, 2007). Spor, bireylerin beşeri çevrelerini oluşturma sürecinde kendisine katmış olduğu yetenekleri geliştiren, konulan kurallar çevresinde araçlı-araçsız veya bireysel-takım olarak yapılabilen bir olgudur. Boş zaman aktivitesi ya da tam zamanlı profesyonel olarak içerisinde bulunulabilen bir yapıda olmasıyla birlikte; bireyi sosyalleştiren, çevresiyle bütünleştiren, fiziksel ve ruhsal olarak geliştiren ve rekabet sağlayan kültürel bir olgu olarak açıklanmaktadır (Beyazıt, 2004). Sportif performans kavramı ise; bireysel veya takım hedefleri doğrultusunda sportif eylemin başarılı bir şekilde tamamlanması için optimal çabanın ve yeteneğin gösterilmesi olarak açıklanmaktadır (Afyon ve Metin, 2015).

Son zamanlardaki spor ve spor bilimleri arasındaki etkileşim sayesinde sporcunun performansının geliştirilmesinin, sadece fiziksel özelliklerinin artırılmasıyla değil, aynı zamanda psikolojik özelliklerinin de geliştirilmesiyle mümkün olacağı söylenmektedir (Taylor, 2008). Latince yeterli anlamıyla kullanılan "satis" kavramı dilimize "tatmin" olarak girmiş ve ilk olarak 13. yy'da ortaya çıkmıştır. Tatmin kavramı temelde iki şekilde değerlendirilerek betimlenir. Bu değerlendirmelerden ilki tatmin kavramını süreç olarak, ikincisi ise tatmin kavramını sonuç olarak betimler. Tatmin kavramına süreç olarak baktığımızda kavramın kendisinden ziyade altında yatan sebeplerin neler olduğu üzerine odaklanır. Kavrama sonuç olarak baktığımızda ise, koyulan hedeflerin başarılmasını odak noktası olarak alır (Naktiyok, 2002). Spor psikolojisi üzerine çalışmalar yapan araştırmacılar sporcu tatmin kavramını, tamamladıkları ya da üzerinde çalıştıkları görevlerde etkili bir öncül olarak değerlendirmektedirler (İnce, 2006). Sporcu tatmin kavramı birçok araştırmacı tarafından farklı şekillerde betimlenmiştir. Scanlan ve ark. (1989) sporcu tatmin kavramını, üzerinde çalıştığı görevi severek, eğlenerek ve memnun kalarak yapması ve bunu yaparken de dışarıya yansıttığı duygu ve eylemlere pozitif etki eden bir olgu olarak açıklamıştır. Kimiecik ve Harris (1996) ise yaptığı araştırmayla Scanlan ve ark. (1989)'nın betimlemelerine katılmamış ve tatmin kavramının verilen tepkiyi veya durumu etkileyen bir olgu olmadığını belirtmiştir (Aumand, 2005). Gellerman (1970) yaptığı çalışmayla insanların işine verdiği emeğin bir karşılığı olarak ulaştığı tatmin seviyesi ile işini yaparken ki duygu ve hisleriyle ulaştığı tatmin seviyesinin ayrımının yapılması gerektiğini belirtmiştir. Bu ayırmadan ilki, karşılanan ücret, avantajlar ve iş güvencesi gibi olguları içeren "dışsal tatmin", ikincisi ise; hedeflerin gerçekleştirilmesi, yenilik içeren yöntemlere uyum sağlanmasıyla oluşan hoşnutsuzluk, haz ve zevki içeren "içsel tatmin" dir (Eroğlu, 2004).

Günümüz şartlarında spor yapan profesyoneller, spor hayatları boyunca devam edecek olan yüksek şiddetli antrenman ve müsabakalarda optimal verimi sağlayabilmesi için gerek duyduğu fizyolojik, psikolojik ve sosyal özellikleri kapsayan uyum evrelerini tamamlamış ve yaptığı spor branşını iş olarak edinmiş bireyler olarak görülür. Sporcular antrenman ve müsabaka ortamlarında sadece fiziksel olarak göreve dahil olmazlar, aynı zamanda duygu, düşünce ve tutumlarıyla da göreve dahil olurlar. Bu yüzden sporcu üzerinde çalıştığı görevden duygusal olarak etkilenebilmekte ve ona karşı bir tutum oluşturabilmektedir. Olumlu yada olumsuz yönde etki edebilecek duygu ve düşünceler (hoşnutsuzluk-hoşnutsuzluk) sporcunun hedeflediği optimal performansa pozitif veya negatif şekilde etki edebilir. Bu yüzden spor psikolojisi alanında çalışan araştırmacılar profesyonellerin tatmin ve tatminsizlik düzeylerini inceleyerek en ideal çalışma ikliminin oluşturulmasına katkı sağlayacak etmenleri belirlemeye çalışmaktadır (Korkmaz ve ark. 2009). Literatüre bakıldığında sporcu tatmini genel olarak iki şekilde sınıflandırılmaktadır. Bunlardan ilki sporcunun kişisel hedef ve performansını dikkate alan bireysel tatmin, ikincisi ise; takımın hedef ve başarılarını dikkate alan takım tatminidir (Riemer ve Chelladurai, 1998). Takımda yer alan oyuncuların tatmin düzeyleriyle ilgili çıkarımlarda bulunabilen antrenörlerin, takımın psikolojik durumunu ve yönetsel istekleri daha rahat bir şekilde çözümlenebildiği belirtilmiştir (Maghsoudi, 2009).

Araştırmacılar kavram ile ilgili yaptığı bir çok araştırma sayesinde sporcu tatmin kavramının çeşitli boyutlar altında toplandığını dile getirmişlerdir. Rimer ve Chelladurai (1998) sporcu tatmin kavramını; sporcunun bireysel performansından hoşnutsuzluğunu gösteren "performanstan tatmin", antrenöründen hoşnutsuzluğunu gösteren "liderlikten tatmin", takımıyla ilgili olarak hoşnutsuzluğunu gösteren "takım tatmini", örgütün amaç ve hedeflerinden hoşnutsuzluğunu gösteren "örgüt tatmini" ve bireysel hedeflerinden hoşnutsuzluğunu gösteren "bireysel tatmin" olarak değerlendirmiş ve bu değerlendirme sürecinde de "Çok boyutlu sporcu tatmin ölçeğini (ASQ)" kullanmıştır (Rimer ve Chelladurai, 1998). Jorehnush, sporcu tatmin kavramını dört farklı





boyutta inceleyerek ele almış ve “antrenör davranışından tatmin”, “antrenör desteğinden tatmin”, “antrenör stratejisinden tatmin” ve “kişisel davranıştan tatmin” olarak betimlemiştir (Ramezaninejad ve ark. 2010). Carron ve ark. (2005)’da sporcu tatmin kavramının grup birlikteliğine etki edebilecek dört farklı ama birbirleriyle ilişkili olgudan (çevresel faktör, kişisel faktör, takım faktörü, liderlik faktörü) bahsetmektedir.

Yapılan araştırmalarda sporcu tatmin kavramının çevresel etkilerinin (takım, antrenör, liderlik) daha fazla araştırmaya konu edildiği görülmüştür. Fakat yapılan araştırmaların artan sayısına ek olarak sporcuların kişilik özelliklerinin de araştırılması ve dikkate alınması gerekmektedir. Sporcu tatmin kavramı; profesyonel sporcunun yaşını, cinsiyetini, branşını, eğitimini kapsayan kişisel özelliklerini hesaba katarak tatmin düzeyinin ölçülmesine yardımcı olabilmektedir. Psikoloji alanının diğer dallarında da yapılan çalışmalarda, tatmin kavramının sadece çevreyle alakalı bir sonucunun olmadığını, çevreyle birlikte genetiksel ve ölçülmesi mümkün olan bireysel farklılıkların da etkisinin olduğunu göstermiştir (Arvey ve ark. 2003; Connolly ve Viswesvaran, 2000). Dolayısıyla bu araştırmanın tatmin kavramıyla ilgili olarak farkındalık yaratması ve literatüre katkı sağlaması beklenmektedir. Bu nedenle araştırmada, profesyonel sporcuların bazı demografik özelliklerine göre sporcu tatmin düzeylerinin saptanması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Deseni ve Örneklemi

Bu çalışma tanımlayıcı bir araştırma olarak tasarlanmıştır, 2020-2021 voleybol sezonunda gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini; voleybol sultanlar ligi, efeler ligi, sigortashop kadınlar 1.ligi, erkekler 1. Ligi, kadınlar 2.ligi ve erkekler 2.liginde profesyonel olarak voleybol oynayan kadın ve erkek toplamda 152 sporcu oluşturmuştur. Sporculara tesadüfi olmayan kolayda örnekleme tekniğiyle ulaşılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan sporculardan elde edilen veriler; “Kişisel Bilgi Formu” ve “Sporcu Tatmin Ölçeği” aracılığıyla toplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Literatür bilgisine uyumlu bir şekilde araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Formda; yaş, cinsiyet, eğitim, sporcu deneyimi, oynadığı lig, gelir durumu ve antrenör deneyimiyle ilgili sorular vardır.

Sporcu Tatmin Ölçeği

“Sporcu Tatmin Ölçeği” Riemer ve Chelladurai (1998) tarafından geliştirilmiş ve Özmutlu (2011) tarafından da 19 soru ve 3 alt boyut (Antrenörden Tatmin, Bireysel Tatmin, Takım Tatmini) olarak geçerlik güvenirlik analizini yapmıştır. Antrenör tatmin alt boyutu 2, 4, 8, 11, 12, 13, 14, 15. soruları, bireysel tatmin alt boyutu 1, 5, 6, 9, 10, 16, 17, 19. soruları ve takım tatmini alt boyutu ise 3, 7, 18. soruları kapsamaktadır. Sporcu tatmin ölçeği beş aralıkta bir ölçme aracı olup, (1) Hiç Tatmin Etmedi, (2) Çok Az Derecede Tatmin Etti, (3) Orta Derecede Tatmin Etti, (4) Tatmin Etti, (5) Çok İyi Derecede Tatmin Etti şeklinde derecelendirilmektedir (Riemer ve Chelladurai, 1998; Özmutlu, 2011). Bu araştırma kapsamında yapılmış olan güvenirlik analizinde “Sporcu Tatmin Ölçeği” alt boyutlarının Cronbach Alpha katsayıları; antrenörden tatmin alt boyutu için .977, bireysel tatmin alt boyutu için .934, takım tatmini alt boyutu için .888 ve ölçek toplamı ise .973 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmadan elden edilen verilerin parametrik testlerin ön şartlarını karşılayıp karşılamadığına levene testi, basıklık ve çarpıklık değerlerinin sonuçları incelenerek karar verilmiştir (Büyüköztürk, 2014). Toplanan verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüş ve frekans, aritmetik ortalama, standart sapma, t testi ve anova analiz yöntemleriyle incelenmiştir. Sporcuların yaş, eğitim, oynadığı lig, gelir durumu ve antrenör deneyim tatmin puanları anova testiyle incelenmiş, cinsiyete göre tatmin puanı ise t testiyle incelenmiştir. Sporcu tatmin ölçeğinin iç tutarlılığı için Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Veriler için Tip 1 hata değeri %5 olarak kabul edilmiştir. Çalışmada toplanan istatistiksel bulgular araştırmanın amacı doğrultusunda sistematik bir şekilde tablolar halinde sunulmuştur.



BULGULAR

Tablo 1: Araştırmaya katılan sporcuların demografik bilgileri.

Değişkenler (N=152)		N	%
Yaş	18-21 Yaş.	25	16.4
	22-25 Yaş.	58	38.2
	26-29 Yaş.	49	32.3
	30-33 Yaş.	16	10.5
	34 Yaş ve Üstü	4	2.6
Cinsiyet	Kadın	94	61.8
	Erkek	58	38.2
Eğitim	Lise	25	16.4
	Önlisans	21	13.8
	Lisans	96	63.2
	Lisansüstü	10	6.6
Lig	Sultanlar yada Efeler Ligi.	21	13.8
	Kadınlar veya Erkekler 1. Ligi.	100	65.8
	Kadınlar veya Erkekler 2. Ligi.	31	20.4
Gelir	2825 TL - 3500 TL.	18	11.8
	3500 TL - 5000 TL.	25	16.4
	5000 TL - 10.000 TL.	68	44.9
	10.000 TL - 15.000 TL.	25	16.4
	15.000 TL - 20.000 TL.	6	3.9
	20.000 TL - Üstü.	10	6.6
Antrenör Deneyim	1-2 Yıl.	18	11.8
	3-4 Yıl.	3	1.9
	5-6 Yıl.	8	5.3
	7-8 Yıl.	15	9.9
	9-10 Yıl.	34	22.4
	10 Yıl Üstü.	74	48.7

Tablo 1. incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların yaş aralıkları bakımından 25'i (%16.4) 18-21 yaş aralığında, 58'i (%38.2) 22-25 yaş aralığında, 49'u (%32.3) 26-29 yaş aralığında, 16'sı (%10.5) 30-33 yaş aralığında, 4'ü (%2.6) 34 yaş üstünde yer almakta; cinsiyet bakımından 94'ü (%61.8) kadın sporcu, 58'i (%38.2) erkek sporcu; eğitim bakımından 25'inin (%16.4) eğitimi lise; 21'inin (%13.8) önlisans, 96'sının (%63.2) lisans, 10'unun (%6.6) lisansüstü olmakta; oynadıkları lig bakımından 21'i (%13.8) sultanlar veya efeler liginde, 100'ü (%65.8) kadınlar veya erkekler 1. liginde, 31'i (%20.4) kadınlar veya erkekler 2. liginde oynamakta, gelir bakımından 18'i (%11.8) 2825-3500TL, 25'i (%16.4) 3500-5000TL, 68'i (%44.9) 5000-10.000TL, 25'i (%16.4) 10.000-15.000TL, 6'sı (%3.9) 15.000-20.000TL, 10'u (%6.6) 20.000 TL ve üstü ücret elde etmekte; antrenör deneyimi bakımından ise 18'i (%11.8) 1-2 yıl, 3'ü (%1.9) 3-4 yıl, 8'i (%5.3) 5-6 yıl, 15'i (%9.9) 7-8 yıl, 34'ü (%22.4) 9-10 yıl, 74'ü (%48.7) 10 yıl ve üstü deneyime sahip olduğu görülmektedir.



Tablo 2: Sporcuların cinsiyet değişkenine göre “Sporcu Tatmin Ölçeği” alt boyutlarından aldıkları puana yönelik t-testi.

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{x}	SS	sd	t	p
Antrenörden Tatmin	Kadın	94	3.43	1.37	133.62	3.64	.001
	Erkek	58	4.20	1.19			
Bireysel Tatmin	Kadın	94	4.01	1.01	146.28	4.61	.001
	Erkek	58	4.59	0.52			
Takım Tatmini	Kadın	94	3.82	1.24	144.73	4.58	.001
	Erkek	58	4.51	0.61			

*p<0,05

Tablo 2. incelendiğinde cinsiyet değişkeni bakımından “Sporcu Tatmin Ölçeği” alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür. Buna göre; erkek sporcuların kadın sporculara kıyasla tatmin puanı ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3: Sporcuların yaş değişkenine göre “Sporcu Tatmin Ölçeği” alt boyutlarından aldıkları puana yönelik ANOVA testi.

Değişken	Yaş	N	\bar{X}	SS	sd	f	p
Antrenörden Tatmin	18-21 Yaş	25	2.81	1.28	4	4.55	.002
	22-25 Yaş	58	3.75	1.32			
	26-29 Yaş	49	3.89	1.31			
	30-33 Yaş	16	4.40	1.11			
	34 ve Üstü	4	4.25	1.33			
Bireysel Tatmin	18-21 Yaş	25	3.67	1.00	4	3.30	.013
	22-25 Yaş	58	4.27	0.94			
	26-29 Yaş	49	4.39	0.80			
	30-33 Yaş	16	4.45	0.65			
	34 ve Üstü	4	4.46	0.47			
Takım Tatmini	18-21 Yaş	25	3.65	1.07	4	1.40	.237
	22-25 Yaş	58	4.10	1.26			
	26-29 Yaş	49	4.19	0.95			
	30-33 Yaş	16	4.37	0.86			
	34 ve Üstü	4	4.00	0.54			

*p<0,05

Tablo 3. incelendiğinde yaş değişkeni bakımından “Sporcu Tatmin Ölçeği”nin antrenörden tatmin ve bireysel tatmin alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür. Buna göre; yaş büyüdükçe tatmin düzeylerinin de arttığı görülmektedir.



Tablo 4. Sporcuların eğitim değişkenine göre “Sporcu Tatmin Ölçeği” alt boyutlarından aldıkları puana yönelik ANOVA testi.

Değişken	Eğitim	N	\bar{X}	SS	sd	f	p
Antrenörden Tatmin	Lise	25	2.86	1.48	3	5.79	.001
	Önlisans	21	4.05	1.09			
	Lisans	96	3.78	1.31			
	Lisansüstü	10	4.62	0.93			
Bireysel Tatmin	Lise	25	3.62	1.19	3	6.21	.001
	Önlisans	21	4.60	0.38			
	Lisans	96	4.28	0.86			
	Lisansüstü	10	4.58	0.52			
Takım Tatmini	Lise	25	3.54	1.33	3	3.33	.021
	Önlisans	21	4.52	0.56			
	Lisans	96	4.12	1.10			
	Lisansüstü	10	4.20	0.74			

*p<0,05

Tablo 4. incelendiğinde eğitim değişkeni bakımından “Sporcu Tatmin Ölçeği”nin tüm alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür. Buna göre; eğitim düzeyi yükseldikçe tatmin puan ortalamalarının da arttığı görülmektedir.

Tablo 5: Sporcuların lig düzeyi değişkenine göre “Sporcu Tatmin Ölçeği” alt boyutlarından aldıkları puana yönelik ANOVA testi.

Değişken	Lig	N	\bar{X}	SS	sd	f	p
Antrenörden Tatmin	Sultanlar veya Efeler Ligi	21	4.29	1.21	2	2.53	.083
	Kadınlar veya Erkek 1. Ligi	100	3.68	1.40			
	Kadınlar veya Erkek 2. Ligi	31	3.46	1.22			
Bireysel Tatmin	Sultanlar veya Efeler Ligi	21	4.36	1.13	2	0.33	.717
	Kadınlar veya Erkek 1. Ligi	100	4.24	0.91			
	Kadınlar veya Erkek 2. Ligi	31	4.15	0.67			
Takım Tatmini	Sultanlar veya Efeler Ligi	21	4.09	1.21	2	0.03	.970
	Kadınlar veya Erkek 1. Ligi	100	4.07	1.16			
	Kadınlar veya Erkek 2. Ligi	31	4.12	0.80			

*p<0,05

Tablo 5. incelendiğinde lig düzeyi değişkeni bakımından “Sporcu Tatmin Ölçeği”nin hiçbir alt boyutunda



istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir. Ancak, lig düzeyi yükseldikçe tatmin düzeylerinin de arttığı görülmektedir.

Tablo 6: Sporcuların gelir düzeyi değişkenine göre “Sporcu Tatmin Ölçeği” alt boyutlarından aldıkları puana yönelik ANOVA testi.

Değişken	Gelir	N	\bar{X}	SS	sd	f	p
Antrenörden Tatmin	2825-3500 TL	18	3.15	1.27	5	6.38	.001
	3500-5000 TL	25	2.96	1.26			
	5000-10.000 TL	68	3.66	1.36			
	10.000-15.000 TL	25	4.43	1.11			
	15.000-20.000 TL	6	4.50	1.22			
	20.000 TL ve Üstü	10	4.87	0.27			
Bireysel Tatmin	2825-3500 TL	18	3.93	0.67	5	3.63	.004
	3500-5000 TL	25	3.79	0.78			
	5000-10.000 TL	68	4.24	1.01			
	10.000-15.000 TL	25	4.55	0.84			
	15.000-20.000 TL	6	4.72	0.31			
	20.000 TL ve Üstü	10	4.80	0.34			
Takım Tatmini	2825-3500 TL	18	3.88	0.77	5	2.20	.057
	3500-5000 TL	25	3.62	1.21			
	5000-10.000 TL	68	4.06	1.20			
	10.000-15.000 TL	25	4.44	0.97			
	15.000-20.000 TL	6	4.61	0.53			
	20.000 TL ve Üstü	10	4.53	0.44			

*p<0,05

Tablo 6. incelendiğinde gelir düzeyi değişkeni bakımından “Sporcu Tatmin Ölçeği”nin antrenörden tatmin ve bireysel tatmin alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür. Buna göre; gelir düzeyi yükseldikçe tatmin düzeylerinin de arttığı görülmektedir.

Tablo 7: Sporcuların antrenör deneyim değişkenine göre “Sporcu Tatmin Ölçeği” alt boyutlarından aldıkları puana yönelik ANOVA testi.

Değişken	Antrenör Deneyimi	N	\bar{X}	SS	sd	f	p
Antrenörden Tatmin	1-5 Yıl	29	2.97	1.06	5	11.62	.001
	5-10 Yıl	51	3.48	1.26			
	10 Yıl Üstü	72	4.27	1.36			
Bireysel Tatmin	1-5 Yıl	29	3.65	1.02	5	12.42	.001
	5-10 Yıl	51	4.03	0.86			
	10 Yıl Üstü	72	4.53	0.73			
Takım Tatmini	1-5 Yıl	29	3.25	0.82	5	7.48	.001
	5-10 Yıl	51	3.98	1.13			
	10 Yıl Üstü	72	4.38	0.94			

*p<0,05

Tablo 7. incelendiğinde antrenör deneyimi değişkeni bakımından “Sporcu Tatmin Ölçeği”nin tüm alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür. Buna göre; antrenörün deneyim süresi arttıkça tatmin düzeylerinin de arttığı görülmektedir.

TARTIŞMA

Araştırma bulguları, profesyonel olarak voleybol oynayan sporcuların cinsiyet değişkeni bakımından “Sporcu Tatmin Ölçeği” tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farkların olduğunu göstermiştir. Erkek



sporcuların tatmin ortalamalarının tüm alt boyutlarda kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde araştırmamızdaki bulgulara paralel olarak cinsiyet değişkenine göre anlamlı farkların olduğu çalışmalar (Kırtepe ve ark. 2017; Dalkılıç ve ark. 2015; Ramazanoğlu ve Çoban, 2004) olduğu görülmüştür. Bu bağlamda profesyonel olarak voleybol oynayan erkek sporcuların ortalamalarının daha yüksek olması takımlarının ve kendilerinin mevcut performansından, antrenörlerinin liderlik özelliklerinden ve hem bireysel hem de takım hedeflerinin örtüşmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırma bulguları, profesyonel olarak voleybol oynayan sporcuların yaş değişkeni bakımından antrenörden tatmin ve bireysel tatmin alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farkların olduğunu göstermiştir. Tüm alt boyutlarda orta ve yüksek yaş grubundaki sporcuların tatmin puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde araştırmamızdaki bulgulara paralel olarak yaş değişkenine göre anlamlı farkların olduğu çalışmalar (Ramazanoğlu ve Çoban, 2004; Korkmaz ve ark. 2009) olduğu görülmüştür. Bu bağlamda yaş değişkenine göre tatmin puan ortalamalarının yükselmesinin, 18 yaşında profesyonelliğe adım atan sporcuların gelişiminin devam etmesi ve kendini kanıtama süreciyle başa çıkıyor olmalarının, yaş ilerledikçe de gelişimlerini tamamlamalarıyla birlikte makul hedefler ve ideal gelir düzeyine ulaşmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırma bulguları, profesyonel olarak voleybol oynayan sporcuların eğitim düzeyi değişkeni bakımından "Sporcu Tatmin Ölçeği" tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farkların olduğunu göstermiştir. Farkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla tukey testi yapılmış ve farkın sporcuların lisans eğitimi değişkeninden kaynaklandığı görülmüştür. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde araştırmamızdaki bulgulara paralel olarak eğitim değişkenine göre anlamlı farkların olduğu çalışmalar (Türksoy,2008; Garland ve Barry, 1987; Chelladurai, 1984) olduğu görülmüştür. Bu bağlamda lisans eğitiminde bu farkın oluşmasının, sporcuların üniversite eğitimleri süresince deneyimlediği sosyal, kültürel ve bilişsel pozitif süreçlerin tatmin düzeylerini etkilemesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırma bulguları, profesyonel olarak voleybol oynayan sporcuların oynadıkları lig değişkeni bakımından "Sporcu Tatmin Ölçeği" alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar olmadığını göstermiştir. Bununla birlikte genel olarak sultanlar ve efeler liginde oynayan sporcuların puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde araştırmamızdaki bulgulara paralel olarak lig değişkeni bakımından puan ortalamalarının lige göre yükseldiği sonucuna varan çalışmaların (Türksoy, 2008; Ulucan ve ark. 2014) olduğu da görülmüştür. Bu bağlamda en üst ligde oynayan sporcuların alt liglerde oynayan sporculara göre toplum içerisindeki sosyal statülerinin daha belirgin olmasından ve sportif olanaklarının da daha gelişmiş olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırma bulguları, profesyonel olarak voleybol oynayan sporcuların gelir düzeyi değişkeni bakımından antrenörden tatmin ve bireysel tatmin alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farkların olduğunu göstermiştir. Yüksek gelir düzeyine sahip sporcuların tatmin puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde araştırmamızdaki bulgulara paralel olarak gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farkların olduğu çalışmalar (Autem, 1988; Chung, 1989; Öztürk, 2002; Şahin, 2001) olduğu görülmüştür. Bu bağlamda gelir düzeyi arttıkça sporcuların sosyal hayatlarında ulaşmak istedikleri hedeflere daha rahat bir şekilde ulaşmasının ve bununla birlikte de gelecekleri hakkında daha optimist olabilmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırma bulguları, profesyonel olarak voleybol oynayan sporcuların antrenörlerinin deneyim süresi değişkeni bakımından "Sporcu Tatmin Ölçeği" alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğunu göstermiştir. Antrenörlerinin 10 yıl ve üstü deneyime sahip sporcuların puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde araştırmamızdaki bulgulara paralel olarak antrenör deneyim süresi değişkenine göre anlamlı farkların olduğu çalışmalar (Şirin ve ark. 2016; Kırtepe ve ark. 2017) olduğu görülmüştür. Bu bağlamda antrenörlerin deneyim süresi arttıkça branşıyla ilgili teknik, taktik ve sosyal ilişkiler bakımından kendini geliştirmesiyle birlikte sporcuların ihtiyaç ve hedeflerine daha fazla katkıda bulunmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak; sporcuların tatmin düzeylerini negatif veya pozitif yönde etkileyebilecek cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, oynadığı lig, gelir düzeyi ve antrenörlerinin deneyim süresi gibi demografik değişkenlerin sporcuların tatmin düzeylerini ve başarılarını yükseltme konusunda önemli bir etken olduğu söylenebilmektedir. Bu nedenle sporcuları örgün eğitimlerini yükseltmeleri ve daha üst liglerde oynayabilmeleri için kendilerini





geliştirmelerine teşvik etmenin faydalı olacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte sporcuları bilgilendirme amacıyla yapılacak eğitim ve gelişim süreçlerini kapsayan toplantı, eğitim, görüşme gibi etkinliklerin de fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmayı amatör- profesyonel, farklı branşlar veya farklı yaş grupları üzerinde yapılacak araştırmalarla birlikte desteklenmesinin de fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

ETİK METNİ

Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk Hamza Ali Gökalp'e aittir.

YAZAR NOTU

Bu araştırma 4. Uluslararası Herkes İçin Spor Kongresinde 22.05.2021 tarihinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

YAZIŞMA ADRESİ

Hamza Ali GÖKALP, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Doktora Öğrencisi, ORCID ID:0000-0002-3128-6553, Mail: aligokalp89@gmail.com

KAYNAKÇA

Afyon, Y.A., Metin, S.C. (2015) Muğla süper amatör ligindeki futbolcuların saldırganlık düzeylerinin incelenmesi, Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 6(1): 5-11.

Arvey, R.D., Bouchard, T.J., Segal, N.L., Abraham, L.M. (2003). Job satisfaction: Environmental and genetic components, Journal of Applied Psychology, 75: 433-439.

Aumand, E.A. (2005). "For The Love Of The Game: Factors Influencing Athlete Enjoyment In Sport" Thesis Submitted To The Scholl Of Physical Education At West Virginia Universty In Partial Fulfillment Of The Requirements For The Degree Of Master Of Science In Sport And Exercise Psychology, Morgantown.

Autem, W.D. (1988). Educators' Job Satisfaction and Attitudes Towards School Reform Analyzed by Position Level. D.A.Int., 50-1-pp.30, D.D.Oklahoma State Uni.

Bayazıt B. Spor bilimlerine giriş. İstanbul: Doruk Basım Yayın Reklamcılık, Ulus Matbaa; 2004.

Büyüköztürk, Ş. (2014). Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı, Pegem Akademi, Ankara.

Carron, A.V., Hausenblas, H.A., Eys, M.A. (2005). Group dynamics in sport. (3rd ed.). Morgantown, WV: Fitness information Technology.

Chelladurai, P. (1984). Discrepancy Between Preferences and Perceptions of Leadership Behavior and Stasification of Athletes in Varying Sports, Journal of Sport Psychology, Vol.6, pp. 27-41.

Chung, A.H. (1989). Factors Associated With Overall Job Satisfaction Among Community College Faculty in The South East United States. D.A.Int., 50-6-pp.1495, D.D.North Carolina State Uni.

Connolly, J.J., Viswesvaran, C. (2000). The role of affectivity in job satisfaction: A meta analysis, Personality and Individual Differences, 29: 265-281.

Çetin, N. (2013). Toplum Sağlığı İçin Spor. (2. bs.). İstanbul: Turna Yayınları. s.1.

Dalkilic, M., Cimen, Z., Ramazanoglu, F. (2015). Job Satisfaction of Physical Education Lecturers Working in Turkey. Anthropologist, 20(3): 636-642 .

Doğan, B. (2007). Spor Sosyolojisi ve Uygulamalı Spor Sosyolojisine Giriş. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. s.9-14.

Eroğlu, F. (2004). "Davranış Bilimleri" Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş. , İstanbul.

Garland, D., Barry, J.R. (1987). Personality and Leader Behavior in Collegiate Football: A. Multidimensional Approach to Performance, Annual Convention of the American Psychological Association in New York City,



NY.

Gellerman, S.W. (1970). The uses of psychology in management. [New York] : London : Collier Books ; Collier-Macmillan.

İnce, P. (2006). Antrenör Davranışları Ve Sporcu Doyumu: Ölçek Geliştirme Ve Uyarlama Çalışması. Yüksek Lisans Tezi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı. Manisa.

Korkmaz, F., Özkaya, G., Ercan, İ. (2009). Türkiye süper ligi masa tenisçilerin doyum düzeyleri, 2. Raket Sporları Sempozyumu. Kocaeli, ss.113- 114.

Kimiecik, J.C., Harris, A.T. (1996). What is enjoyment? A conceptual/definitional analysis with implications for sport and exercise psychology. Journal of Sport & Exercise Psychology, 18(3), 247-263.

Kırtepe, A., Altungül, O., Karahüseyinoğlu, M.F. (2017). Üniversiteler arası Türkiye hentbol müsabakalarına katılan sporcuların sporcu tatmin düzeylerinin belirlenmesi. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 51: 404-411.

Maghsoudi, A. (2009), Relation Between Leadership Scales and Wrestlers' Expression and Satisfaction in Mazandaran Province, Master's Thesis, Physical Education – Allameh Tabatabaei University, Faculty of Psychology & Educational Sciences.

Naktiyok, A. (2002). Motivasyonel Değerler ve İş Tatmini: Yöneticiler Üzerine Bir Uygulama, Atatürk Üniversitesi İİBF Dergisi, 16/3,4:165-185.

Özmutlu, İ. (2011). Bedensel Engelli Sporcularda Antrenörlerin Hizmetkâr Liderlik Davranışlarının Sporcu Tatmini İle İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.

Öztürk, G. (2002). Beden Eğitimi Öğretmenlerinde İş Doyumu. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. İstanbul.

Ramazanoğlu, F., Çoban, B. (2004). Elit Taekwondocuların Spor Doyum Düzeylerinin Belirlenmesi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. Cilt: 14, Sayı: 2, Sayfa: 321-330.

Ramezanejad, R., Hematinejad, M., Banar, N., Falah, M. (2010). Relation between power methods of coaches and Women Athlete's Satisfaction in Mazandaran Province, Olympic Publication Center, 18: 45-55.

Riemer, H.A, Chelladurai, P. (1998). Development of the Athlete Satisfaction Questionnaire (ASQ), Journal of Sport and Exercise Psychology, 20: 127-156.

Scanlan, T.K., Stein, G.L., Ravizza, K. (1989). An in-depth Study of Former Elite Figure Skaters: II. Sources of Enjoyment. Journal of Sport and Exercise Psychology, 11, 65-83.

Şahin, S. (2001). Serbest ve Grekoromen Stil Minder Güreşi Hakemlerinde İş Doyumu. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. İstanbul.

Şirin, Y., Bilir, P., Öz, G., Sangun, L. (2016). Üniversiteler Arası Türkiye Güreş Şampiyonasına Katılan Sporcuların Demografik Özelliklerine Göre Sporcu Tatmin Düzeylerinin Belirlenmesi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 7(2); 113-119.

Taylor, T. (2008). The servant leadership of John Wooden. Unpublished Doctoral Dissertation: Graduate School of Education and Psychology, Pepperdine University.

Türksoy, A. (2008). Futbolda Sporcu Tatmini ile Antrenörlerden Beklenen ve Gerçekleşen Liderlik Davranışlarının Tespiti. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı. İstanbul.

Ulucan, H., Adiloğulları, I., Unver, D. (2014). Examination of the relationship between occupational burnout and job satisfaction of professional football players, Niğde University Journal of Physical and Sport Sciences, Vol 8, No 1, 93-104.





4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



BÖLÜM 19

SPOR HABERCİLİĞİ: COVID-19 PANDEMİSİ SÜRECİNDE EV İÇİ SPOR EGZERSİZLERİ

Prof. Dr. Ahmet Yalçın KAYA¹

Öğr. Gör. Fırat ATA²

1 Selçuk Üniversitesi, İletişim Fakültesi-Gazetecilik Bölümü,
aykaya@selcuk.edu.tr; ORCID ID: 0000-0001-6818-342X.

2 Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Antakya MYO- Gazetecilik
ve Habercilik Bölümü, firatata47@gmail.com, ORCID ID: 0000-
0002-0905-0739.





ÖZ

Covid-19 Pandemisi eğitim, ekonomi, kültür, siyaset gibi toplumsal ve bireysel yaşamdaki birçok alanı olumsuz etkilemiştir. Bu alanlardan biri de sağlığı koruma yöntemlerinden biri olan spordur. Covid-19 Pandemisi öncesinde “spor salon ve merkezlerinde, vücut geliştirme salonlarında, yoga-pilates merkezlerinde ve yürüyüşlerin-koşuların yapıldığı doğal alanlarda” gerçekleştirilen birçok spor egzersizi, ev içinde yeni formlara dönüşmüştür. Yine aynı süreçte neredeyse tek haber ve bilgi kaynağı Kitle İletişim Araçları (KİA) özellikle de yeni KİA olmuştur. İnsanlar birçok konuda olduğu gibi Pandemi sürecinde yapmaları gereken spor etkinlikleriyle ilgili de KİA'dan bilgi almıştır. Bu noktada KİA'dan konuyla ilgili alınan içeriklerin ne olduğu, bu içeriklerin nasıl sunulduğu, bu içeriklerin geçerli ve güvenilir olup olmadıkları cevaplanması gereken önemli sorular olmaktadır. Bu sorulara cevap bulmak amacıyla Covid-19 Pandemisi sürecinde internet gazeteleri ve internet haber sitelerinde yer alan “ev içi spor egzersizlerini” konu edinen bu çalışma kapsamında “İçerik Çözümlemesi” yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, haberlerde genel olarak formal spor dallarına yer verilmiş ve bu spor dalları ise daha çok sağlıkla ilişkilendirilerek sunulmuştur. Bilgilendirme ve farkındalık yaratma amaçlı oluşturulan haberlerde fiziksel ve psikolojik sağlığa yönelik bir fayda sağlanmaya çalışılmıştır. Çalışmanın elde ettiği önemli bulgulardan bir diğeryse haber kaynakları olarak bilgisine başvuru alan kişilerin uzmanlık alanları ve unvanlarına yeterli düzeyde yer verilmemiş olmasıdır.

Anahtar Kavramlar: Ev içi egzersizleri, Covid-19 Pandemisi, İnternet gazeteciliği, İnternet haber siteleri, İçerik çözümlemesi.

SPORTS NEWS: HOME SPORTS EXERCISES DURING THE COVID-19 PANDEMIC PROCESS

ABSTRACT

The Covid-19 Pandemic affected -negatively affected sports, which is one of the methods of maintaining health, such as education, economics, politics and many areas of social and individual life. Before the Covid-19 Pandemic, many sports exercises performed in “bodybuilding halls, yoga-pilates centers and nature areas where walks and jogs were held” took new forms indoors. During the same period, the new media became a source of news and information. As in many issues, people received information from media about the sports activities they should do during the pandemic process. At this point, it has been an important issue what the content received from the media on the subject, how it is presented, whether it is valid and reliable. Based on these questions, the “Content Analysis” method was used within the scope of this study, which focused on “home sports exercises” on newspapers’s internet sites and internet news sites during the Covid-19 Pandemic process. According to the findings, formal sports in general were included in the news, and these sports were more associated with health. In the news created for information and awareness raising, an attempt was made to provide a benefit for physical and psychological health. Another important finding of the study is that the areas of expertise and titles of the people whose knowledge is referred to as news sources have not been adequately included.

Keywords: Home Sports Exercises, Covid-19 Pandemic, Internet Journalism, Internet News Sites, Content Analysis.



GİRİŞ

Bireysel ve toplumsal anlamda “eğitme, eğlendirme ve rekabet oluşturma” gibi birçok işlevi bulunan spor, oldukça köklü bir geçmişe sahiptir. Bireylerin yaşam devamlılığını sağlamak için yaptıkları “avlama, at binme ve kılıç oyunu” gibi faaliyetler ilk spor dalları olarak karşımıza çıkmaktadır. Sporun tarihsel süreç içerisinde günümüzdeki gibi toplumun geneli tarafından yapılabilen bir etkinlik olması Rönesans, Reform ve Sanayi Devrimi gibi birçok gelişme sonrasında mümkün olmuştur. Özellikle Orta Çağ Avrupası’nda spor üzerindeki kilise kontrolü değinilen gelişmeler sonucu ortadan kalkmış ve insanlar ekonomik durumları ve sosyal statüleri fark etmeksizin spora erişmeye başlamıştır.

Sporun toplumun geneline hitap eden bir form kazanması, KİA’nın da spora yer verilmesini sağlamış, hatta bunu zorunlu kılmıştır. Dünya genelinde Sporting Life ve Le Spor gibi gazete ve dergilerde ilk spor haberleri yayınlanmaya başlanmıştır. Türk basınındaysa Fransa’daki spor faaliyetlerini izleyen ve bu izlenimlerini okurlarla paylaşan Servet-i Fünun yazarlarının içerikleri ilk spor haberleri arasında gösterilmektedir. Spor, başlangıçta gazeteler içerisinde yer alan bir habercilik alanıyken günümüzde bağımsız tematik olabilecek kadar ilgi gören bir habercilik alanına dönüşmüştür. Günümüzde hem gazeteler içerisinde spor sayfaları yer almakta hem de tamamen spor haberlerinden oluşan gazeteler bulunmaktadır.

Sporla ilgili haberler ve bu haberlerin konuları yerine getirdikleri işlevler nedeniyle önemlidir. Bu haberlerden biri de sporun sağlığa etkisine ilişkin haberlerdir. Sporun sağlığa etkisine ilişkin haberler tüm dünyada etkin olan Covid-19 Pandemisi sürecinde ayrı bir önem taşımaktadır. Kamusal alandan izole olmak ve genellikle ev içerisinde yaşamak durumunda kalan insanlara haberlerle birçok ev içi spor egzersizi tavsiye edilmektedir. Formal ve informal olmak üzere iki farklı kategoride karşımıza çıkan ev içi spor egzersizleri temalı haberler, Covid-19 Pandemisi sürecinde okurların hem fiziksel hem de zihinsel açıdan sağlıklı olabilmeleri adına rehberlik etmektedir. Özellikle ilk kapanmayı “kendilerini geliştirme ve yapamadıklarını yapmak için bir fırsat” olarak gören insanların sonraki kapanmalarda “umutsuz ve bıkkın” bir psikoloji geliştirmeleri sebebiyle ev içi spor egzersizleri temalı haberler ayrı bir önem ifade etmektedir.

İnternet gazeteleri ve internet haber sitelerindeki “ev içi spor egzersizleri” temalı haberleri konu edinen bu çalışma üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde “spor, spor haberciliği ve Covid-19

Pandemisi sürecinde ev içi spor egzersizleriyle” ilgili bir literatür taraması gerçekleştirilmiştir. İkinci bölümde çalışmanın yöntemiyle ilgili genel bir çerçeve çizilmiştir. Çalışmanın üçüncü bölümünde elde edilen bulgular ve bulgulara yönelik yorumlara yer verilmiştir. Çalışma, belirtilen üç bölüm sonrası genel bir değerlendirmenin bulunduğu sonuç kısmıyla bitirilmiştir.

SPOR HABERCİLİĞİ: COVID-19 PANDEMİSİ SÜRECİNDE EV İÇİ SPOR EGZERSİZLERİ

Spor, “tek başına toplu veya takım halinde yapılan, kendine özgü kuralları/ teknikleri olan, bedensel ve zihinsel yetilerin gelişmesini sağlayan, eğitici, eğlendirici faaliyetler” olarak tanımlanmaktadır (Savaş,

1997, 304). Spor kavramı 14. yüzyılda, İngiltere’de başlayan uluslaşma/ulusallaşma hareketiyle ortaya çıkmıştır. İngiliz diline girmiş Latince sözcüklerin (disport ve desport) başındaki ekler atılınca geriye “sport” kalmıştır. Bir görüşe göre de spor sözcüğü günlük dile, Akdenizli denizcilerin limanda (port) geçirdikleri keyifli yaşantıyı denizdeki güçlüklerle dolu yaşamlarının karşısı olarak anlatmak için argo niteliğinde kullanmalarıyla girmiştir. Spor, İspanyolca “de porte” (limanda olmak) demektir. 14. yüzyılda gemiler uzun seferlerden sonra limana yanaştığında, yükler boşaltılırken denizcilerin limanda çeşitli oyunlar oynadıklarıyla ilgili bilgiler bulunmaktadır (Erdemli, 2002, 59).

Oyun unsurunu içeriğinde barındıran spor kavramı, tarihsel süreç içerisinde günümüzdeki gibi herkesin oynayabildiği ve/veya yapabildiği bir alan olmamıştır. Özellikle Orta Çağ Avrupası’nda sadece kilisenin izin verdiği kişiler spor yapabilmekteydi. Tezcan’a göre, “avcılık, atlı spor, kılıç, tenis ve kriket” sınıf ayrımı gözetilen toplumlarda soylular ve yüksek sınıftan olan kişiler tarafından oynanabilen-halktan kişilerin oynaması uygun görülmeyen bazı spor dalları olarak örnek gösterilmektedir (2019, 621). Orta Çağ’daki bu baskı, Rönesans ve Reform gibi aydınlanma hareketleriyle kısmen azalsa da sporun toplumun genelince yapılabilen bir etkinliğe dönüşmesi ancak Sanayi Devrimi’yle mümkün olmuştur.

Spor, insan yaşamının daha kaliteli, sağlıklı ve dengeli bir şekilde sürdürülebilmesi için gerekli olan bir öğedir. Kültürel faaliyetlerle birlikte sportif faaliyetlerinin de kişileri gündelik yaşama psikolojik olarak hazırladığı düşüncesi günümüzde genel kabul görmektedir (Ekmekçi vd., 2013, 91). Hangi yaşta olursa olsun,





bilimsel temellere dayalı, bilinçli ve sistemli yapılan spor, insanın tüm yaşamı boyunca sağlıklı, uyumlu, başarılı ve mutlu olmasında önemli bir rol oynamaktadır (Atasoy ve Kuter Öztürk, 2005, 11). Bu bağlamda Kaplan ve Akkaya'nın vurguladığı gibi günümüzde yaşantımızın bir parçası olan spor, yeni içerikler ve gelişmelerle kitleselleşmiş, örgütlenmiş, küreselleşmiş, çeşitlenmiş, profesyonelleşmiş, ticarileşmiş, bilimselleşmiş, siyasallaşmış ve estetikleşmiştir (2015, 117).

Toplumsal alanda ilgi gören spor, habercilik alanında da önemsenen ve farklı dallarıyla okurlara ulaştırılan bir alandır. Basmacı'ya (2020, 129) göre, gazeteciliğin en önemli uzmanlık alanlarından biri olan spor haberciliği, birçok ülkede ilgiyle takip edilmektedir. Gazetelerdeki ek sayfaların yanı sıra, tematik yayınlar üzerinden de faaliyetlerini sürdüren spor gazeteleri/haberleri, internet teknolojisindeki gelişmelerle birlikte içeriğini çevrimiçi mecralara da taşımış ve küresel ölçekte yayınlanabilir hale gelmiştir. Kürkcü Dumanlı'ya (2016, 3) göre de spor haberciliği, günümüzde geniş okuyucu ve izleyici kitlesi tarafından ilgiyle takip edilen önemli bir gazetecilik alanı konumundadır.

Toplumsal alan içerisindeki birçok alan gibi spor da Covid-19 Pandemisi'nden etkilenmiştir (Drewes vd., 2021, 125). Özellikle Avrupa kıtasında yayılmasıyla birlikte tüm dünyayı etkisi altına alan, gün geçtikçe artan sayılarda ölümlere neden olan ve dünya çapında salgın/pandemi olarak ilan edilen bu küresel virüse karşı tüm devletler ciddi önlemler almıştır. Ayrıca uluslararası dev spor organizasyonları da dahil olmak üzere spor, din, eğitim gibi birçok alanda organizasyonlar ve faaliyetler ertelenmiş ya da iptal edilmiştir. Türkiye'de de "mecbur kalınmadıkça dışarı çıkılmaması/evlerde kalınmasıyla" ilgili kurallar ve öneriler ön plana çıkmıştır. Bu doğrultuda "tiyatro, sinema, gösteri merkezi, konser salonu, nişan/düğün salonu, çalgılı/müzikli lokanta/kafe, gazino, birahane, taverna, kahvehane, kiraathane, kafeterya, kır bahçesi, nargile salonu, nargile kafe, internet salonu, internet kafe, her türlü oyun salonları, her türlü kapalı çocuk oyun alanları (alışveriş merkezi ve lokanta içindekiler dahil), çay bahçesi, dernek lokalleri, lunapark, yüzme havuzu, hamam, sauna, kaplıca, masaj salonu, SPA ve spor merkezlerinin faaliyetleri" İçişleri Bakanlığı genelgelerıyla bazı dönemlerde geçici olarak durdurulmuştur (Gümüşgül ve Aydoğan, 2020, 128). Belirtilen kurallar ve öneriler, ev içi yaşamı bir zorunluluk haline getirmiştir. Ev içi yaşam, yeni kural ve toplumsal normlara uymayı ifade etse de daha çok "sağlıklı ve güvende kalmak" anlamı taşımaktaydı. Bireyler, ev içi yaşamlarında uyguladıkları birçok spor egzersiziyle hem fiziksel hem de zihinsel olarak sağlıklı kalmaya çalışmaktadır (Lim ve Pranata, 2021, 447). Zira Covid-19 Pandemisi, fiziksel olarak aktif kalma fırsatlarının azalmasına neden olmuştur (Pinto vd., 2020, 347). Fiziksel hareketsizlik, "kardiyovasküler hastalık, obezite, kanser, diyabet, hipertansiyon, bağışıklık sistemi, kemik ve eklem hastalığı, depresyon, uyuma sorunu ve erken ölüm için risk faktörleri" gibi yaşam kalitesini düşüren birçok sağlık tehdidinin oluşmasına neden olmaktadır. Örneğin iki hafta boyunca atılan adım sayısındaki azalma dahi yetişkinlerin sağlığını olumsuz etkilemektedir (Mutz, 2021, 187).

Mattioli ve arkadaşlarına göre Covid-19 Pandemisi sürecinde ev içi egzersizleri artırmaya ve sağlıklı beslenmeye yönelik stratejilerin uygulanması önem arz etmektedir. Bu stratejilerin Covid-19 Pandemisi sürecindeki ev içi yaşama ve sonrasındaki kamusal yaşama uyumu kolaylaştırması öngörülmektedir (2020,

852). Ev içi spor egzersizlerinin Covid-19'un etkileriyle doğrudan savaşmaya yardımcı olabilecek çok sayıda sağlık yararı bulunmaktadır. Önemli sağlık yararları için yetişkinler her hafta 150-300 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmalı ve oturarak geçirilen süreyi sınırlandırmalıdır. Önerilen fiziksel aktivite seviyelerine hem formal (yoga, dans, ağırlık kaldırma) hem de informal (çamaşır ve bulaşık yıkama, temizlik ve bahçe işleri gibi) aktivitelerin bir kombinasyonu kullanılarak güne yayılmış sık fiziksel aktivite seanslarıyla ulaşmak mümkündür (Wedig, 2021, 346).

Gümüşgül ve Aydoğan'a (2020, 113) göre, ev içi egzersizler ve oynanabilecek oyunlar, gençlerin ve ebeveynlerin uzun süreler hareketsiz kalarak bilgisayar oyunlarına ve akıllı telefonlara maruz kalmasını engelleyecektir. Bu durum geçmişte elektrikler olmadığında mum ışığı yansımalarının kullanılarak oynanan gölge oyunları, soba başında oynanan isim şehir gibi ev içi oyunlarını anımsatmaktadır. Ayrıca bu oyunların aile içi sosyalleşmeyi arttıracığı, bireylerin birbirini daha fazla dinleyeceği, anlayacağı, daha çok paylaşımında bulunacağı, Covid-19 Pandemisi kaynaklı bazı kaygıların ve stresin yaşanmasına engel olabileceği, evde kalınan süreçte hareket etme fırsatı yaratacağı düşünülmektedir.

Ev içi spor egzersizlerinin süresi, "kişinin yaşı, sağlık durumu ve imkanlarına" göre planlanmaktadır. Bunlardan ilki "aerobik egzersiz kondisyon bisikleti, kürek ergometresi, koşu bandı, dans, yoga, jimnastik egzersizleri" olarak gruplandırılabilir. Egzersizlerin yoğunluğu kalp atış hızı, hissedilen yorgunluk seviyesi ve algılanan efor ölçüğü gibi parametrelere bakılarak düzenlenebilir. Sonuç olarak fiziksel aktiviteyi ve egzersiz düzeyini salgın döneminden bağımsız olarak mevcut imkanlar doğrultusunda dizayn etmek ve olası bir



hareketsizliği halk sağlığı sorunu olarak değerlendirmek gerekir. Bu amaçla pandemi ya da benzeri kısıtlamalar döneminde evde yapılabilecek aerobik ve kuvvet antrenmanlarının yanında “dans, yoga ve video oyunları” gibi seçenekler de göz ardı edilmemelidir (Özkan ve Diliçikık, 2020, 170).

YÖNTEM

Çalışma kapsamında medya metinlerine odaklanıldığından içerik çözümlemesi yönteminin kullanılması uygun görülmüştür. Öğülmüş'e göre içerik çözümlemesi, “psikoloji, sosyoloji, tarih, edebiyat, gazetecilik, siyasi bilimler” gibi alanlarda farklı amaçlarla kullanılabilen bir araştırma yöntemidir. İçerik çözümlemesi, iletişim materyallerini (kitap, makale, televizyon yayınları, film içerikleri, okur veya izleyicilerin iletişim materyallerine karşı tutumları) incelemeye dayanmaktadır (2019, 213). İçerik çözümlemesi “nesnel, sistematik, nitel ve nicel” olma gibi özellikler taşımaktadır. İçerik çözümlemesi farklı araştırmacıların aynı süreçte ve kapsamda benzer sonuçlara ulaşmasını mümkün kıldığı için nesnelidir. İçerik çözümlemesi sistematiktir; çünkü yöntemin uygulanmasında “verilerin incelenmesi, kodlama cetvelinin oluşturulması, verilerin analiz programına girilmesi ve yorumlanması” gibi izlenmesi gereken aşamaları bulunmaktadır. İçerik çözümlemesi önemli istatistikler sunduğu için nicel ve bu sayısal verilerin yorumlanmasını da kapsadığından nitel boyutlara sahip bir yöntemdir (Yüksel, 2015, 6-8). İçerik çözümlemesi yöntemi kullanılan araştırmalarda ilk olarak analiz edilmek istenen veriler ön inceleme yapılır. Ön inceleme sonucu araştırmacı, çalışma alanı hakkında ön bir fikir elde etmiş olur. Araştırmacı, ikinci aşamada ilk incelemeler sonucu ölçmek istediği soruları/maddeleri (kategori ve sınıflandırma) içeren kodlama cetvelini oluşturmaktadır. Üçüncü aşamada, kodlama cetveli medya metinleri analiz edilerek kodlanır. Dördüncü aşamada, kodlama cetveli SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) gibi bir analiz programı aracılığıyla işlenir. Araştırmacı, son aşamadaysa istatistiksel verilerden oluşturduğu tablolarda ön plana çıkan sonuçları yorumlamaktadır.

ÖNEM VE AMAÇ

Covid-19 Pandemisi sürecinde zorunlu ve muaf durumlar dışında tüm faaliyetler ev içerisinde gerçekleştirilmiştir/geçirilmektedir. Çalışma bu süreçte ev içinde yapılan/yapılabilen spor egzersizlerinin medya metinleri aracılığıyla nasıl tanımlandığı ve bu spor egzersizlerinin nasıl yapılması gerektiğiyle ilgili bilgiler sunması açısından önem arz etmektedir. Bu çalışmanın amacıysa haber metinleriyle bilgi verme işlevine sahip olan internet gazetelerinde ve internet haber sitelerinde yer alan “ev içi spor egzersizleri” temalı haberleri yapısal ve içeriksel açıdan analiz etmektir.

EVREN VE ÖRNEKLEM

Çalışmanın evreni internet gazeteleri ve internet haber siteleridir. Çalışmanın örneklemini Dünya genelinde olduğu gibi Türkiye'deki internet kullanım istatistiklerine yönelik detaylı ve güvenilir verileri sunan Alexa verileri baz alınarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda 2020 yılında en çok tıklanan üç gazetenin internet sitesi (hürriyet.com.tr, milliyet.com.tr ve sözcü.com.tr) ve üç internet haber sitesi (ensonhaber.com, mynet.com ve haberler.com) çalışmanın örneklemini olarak belirlenmiştir. Örnekleme dahil edilen altı internet haber kuruluşundan elde edilen veriler, çalışmanın evrenine genellebilme kabiliyet ve kapasitesine sahiptir.

VERİLERİN ELDE EDİLMESİ VE KULLANILAN TESTLER

Çalışmada analiz edilmek üzere kullanılan veriler; yeni medyanın “depolama ve arşivleme” özelliğiyle elde edilmiştir. Diğer bir ifadeyle çalışmanın örneklemini oluşturan 6 internet haber kuruluşunun (hürriyet.com.tr, milliyet.com.tr ve sözcü.com.tr, ensonhaber.com, mynet.com ve haberler.com) arama kısımlarına “ev içi spor egzersizleri, Covid-19 ve spor, pandemi ve spor” anahtar kelimeleri yazılarak Covid-

19 Pandemisi'nin ilk bir yılı olarak kabul edilebilecek 16 Mart 2020-16 Mart 2021 tarihleri arasında yayınlanmış olan 117 haber saptanmıştır. Bu haber metinlerinden elde edilen veriler, SPSS 22 programından işlenmiş ve tablolar oluşturularak yorumlanmıştır. Kodlama cetvelinde belirtilen kategorilerin genel istatistiklerini sunmak amacıyla “frekans analizi” testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu başlık altında çalışmanın uygulama kısmı için elde edilen bulgulara ve yorumlara yer verilmiştir.





Tablo 1: Haber Kuruluşunun Adı

	Sayı	Yüzde	Geçerli Yüzde	Toplamlı Yüzde
Hürriyet.com.tr	17	14,5	14,5	14,5
Milliyet.com.tr	53	45,3	45,3	59,8
Sözcü.com.tr	9	7,7	7,7	67,5
Ensonhaber.com	3	2,6	2,6	70,1
Mynet.com	12	10,3	10,3	80,3
Haberler.com	23	19,7	19,7	100,0
Toplam	117	100	100	

Ev içi spor egzersizleriyle ilgili haberlerin kuruluş bazında dağılımı incelendiğinde haberlerin %45,3 ile en çok milliyet.com.tr’de yer aldığı görülmektedir. Milliyet.com.tr’yi %14,5 ile hürriyet.com.tr ve %19,7 ile haberler.com takip etmektedir. Ev içi egzersizleri temalı haberlerin en az yayınlandığı haber kuruluşuysa %2,6 ile ensonhaber.com olmuştur. Tablo 1’de sunulan bulgulara göre, internet gazetelerinde haber sitelerine göre daha fazla sayıda haber yayınlanmıştır.

Tablo 2: Haberin Amacı

	Sayı	Yüzde	Geçerli Yüzde	Toplamlı Yüzde
Bilgilendirici	33	28,2	28,2	28,2
İkna Edici	13	11,1	11,1	39,3
Hatırlatıcı	9	7,7	7,7	47,0
Farkındalık Oluşturma	39	33,3	33,3	80,3
Merak Uyandırma	23	19,7	19,7	100
Toplam	117	100	100	

Haber metinlerindeki ev içi spor egzersizleri, %33,3 ile en çok “farkındalık oluşturma” amacı taşımaktadır. Farkındalık oluşturmaya birlikte haberin diğer amaçları arasında sırasıyla “%28,2 ile bilgilendirme, %19,7 ile merak uyandırma, %11,1 ile ikna etme ve %7,7 ile de hatırlatma” bulunmaktadır. Tablo 2’deki bulgular, Covid-19 Pandemisi sürecinde haber metinleriyle “evde uygulanabilecek spor dalları ve bu spor dallarını uygularken dikkat edilmesi gereken noktalar” hakkında okurlarda farkındalık oluşturma amacına öncelik verildiğini göstermektedir. Bilgilendirici haber metinlerinde genel olarak sağlık ve spor ilişkisinin faydaları-zararları anlatırken merak uyandırıcı haber metinlerindeyse spor hareketlerini uygulayan kişilerin inşa ettiği bir merak uyandırma söz konusu olmuştur.

Tablo 3: Haberde Önerilen Tavsiyeler

	Sayı	Yüzde	Geçerli Yüzde	Toplamlı Yüzde
Uyku Düzeni	4	3,4	3,4	3,4
Sağlıklı Beslenme	10	8,5	8,5	12,0
Bağışıklık Sistemi	13	11,1	11,1	23,1
Ruhsal Güçlü Duruş	32	27,4	27,4	50,4
Dengeli Sosyal Medya Kullanımı	3	2,6	2,6	53,0
Fiziksel Güçlü Duruş	55	47,0	47,0	100,0
Toplam	117	100	100	



Analiz edilen haberlerin %47 ile en çok “fiziksel güçlü duruşu” tavsiye ettiği görülmektedir. Fiziksel güçlü duruşu, “%27,4 ile ruhsal güçlü duruş, %11,1 ile güçlü bağışıklık sistemi, %8,5 ile sağlıklı beslenme, %3,4 ile uyku düzeni ve %2,6 ile dengeli sosyal medya kullanımı” izlemektedir. Tablo 3’teki bulgulara göre, günün çoğunda zamanını evinde geçiren insanlara fiziksel ve psikolojik sağlıklarını güçlü tutmak amacıyla tavsiyelerde bulunmaktadır. Covid-19 Pandemisi sürecinde insanların sosyal medya uygulamalarına ayırdıkları zaman arttığı için belirtilen tavsiyeler arasında “dengeli sosyal medya kullanımı” da bulunmaktadır.

Tablo 4: Haberde kullanılan cazibe unsurları

	Sayı	Yüzde	Geçerli Yüzde	Toplamlı Yüzde
Korku	20	17,1	17,1	17,1
Endişe	23	19,7	19,7	36,8
Güven	74	63,2	63,2	100
Toplam	117	100	100	

Ev içi spor egzersizlerinin yer aldığı haberlerdeki cazibe unsurlarını gösteren Tablo 4’teki bulgulara göre, “güven” %63,2 ile en çok kullanılan tema olmuştur. Güven temasını, “%19,7 ile endişe ve %17,1 ile de korku” temaları takip etmektedir. Elde edilen bulgular, haber metinlerinde okurların motivasyonlarını arttırmak için güven temasının bir cazibe unsuru olarak kullanıldığını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle haber metinlerinde var olan mevcut durumla ilgili hem kişisel hem de kitlesel bir güven inşa etme çabası bulunmaktadır. Ayrıca, haberlerde var olan sorunlar korku unsuruyla muhtemel sorunlar ise endişe unsuruyla sunulmuştur.

Tablo 5: Haberde Yazınsal ve Görsel Metin Kullanımı

	Sayı	Yüzde	Geçerli Yüzde	Toplamlı Yüzde
Yazı+Fotoğraf	59	50,4	50,4	50,4
Yazı+Video	45	38,5	38,5	88,9
Yazı+Fotoğraf+Video	13	11,1	11,1	100
Toplam	117	100	100	

Çalışma kapsamında analiz edilen haberlerin %50,4’ü geleneksel gazetecilikteki gibi “yazınsal metin ve fotoğrafla” oluşturulmuştur. Yazınsal metin ve fotoğraf kullanımını “%38,5 ile yazınsal metin ve video kullanımı” takip etmektedir. Son olarak haberlerin %11,1’inde ise yazınsal metnin “fotoğraf ve video ile desteklendiği” görülmektedir. Tablo 5’teki bulgulara göre, analiz edilen haberlerin yarısında geleneksel gazetecilikte olduğu gibi yazınsal metin ve fotoğraf kullanımı söz konusuysa diğer yarısında ise internet haberciliğinin multimedya (çoklu medya) özelliği sayesinde yazınsal metin ve fotoğraf kullanımı, video ile güçlendirilmiştir.

Tablo 6: Haberde bahsedilen ev içi spor egzersizleri

	Sayı	Yüzde	Geçerli Yüzde	Toplamlı Yüzde
Solunum Egzersizleri	21	17,9	17,9	17,9
Ev içi Yürüyüşleri	19	16,2	16,2	34,2
Duruş Egzersizleri	19	16,2	16,2	50,4
Kas Egzersizleri	31	26,5	26,5	76,9
Boyun Egzersizleri	6	5,1	5,1	82,1
Pilates	16	13,7	13,7	95,7
Belirtilmemiş	5	4,3	4,3	100
Toplam	117	100	100	

Haberlerde yer alan ev içi spor egzersizleri temalı haberlerin %26,5 ile en çok “kas hareketleriyle” ilgili olduğu görülmektedir. Kas hareketlerini, “%17,9 ile solunum egzersizleri, %16,2 ile ev içi yürüyüşler ve duruş egzersizleri, %13,7 ile pilates ve %5,1 ile de boyun egzersizleri” takip etmektedir. Çalışma kapsamında analiz edilen haberlerin %4,3’ünde ise ev içi spor egzersiziyle ilgili bir terimden bahsedilmemiştir. Tablo 6’daki bulgulara göre, insanların ev içerisinde hareketsiz kalmalarına paralel



olarak vücutta yaşanacak kas kayıplarının Covid-19 Pandemisi sürecinde en aza indirgenmeye çalışıldığını göstermektedir. Tablo 6'daki bulgular, elde edilen dikkat çekici noktalardan biri de haber metinlerinde "pilates" adlı spor dalının ayrı bir konum elde etmiş olmasıdır. Pilates'in bu dikkat çekici konumu evde kolayca uygulanabilir bir spor dalı olmasıyla ilişkilendirilebilir.

Tablo 7: Haberde Bahsedilen Ev İçi Spor Egzersizinin Türü

	Sayı	Yüzde	Geçerli Yüzde	Toplamlı Yüzde
Formal	74	63,2	63,2	63,2
İnformal	43	36,8	36,8	100
Toplam	117	100	100	

Haberde bahsedilen ev içi spor egzersizlerinin %63,2'si formal kategoride karşımıza çıkmaktadır. Haberlerin %36,8'indeyse informal spor dallarından bahsedilmiştir. Bir diğer ifadeyle ev içi spor egzersizleri temalı her dört haberin üçünde "pilates, jimnastik, yoga, vücut geliştirme hareketleri, yürüyüş yapma" gibi formal spor türlerinden bahsedilmiştir. Okurlara formal spor türlerine alternatif olarak "çamaşır yıkama, bulaşık yıkama/asma, bahçe işleriyle uğraşma" gibi informal spor türleri de sunulmuştur. İnformal spor dalları arasında özellikle belirtilmesi gereken iki nokta bulunmaktadır. Bunlardan birincisi milli sporcuların formlarını koruyabilmek için kendi imkanlarıyla oluşturdukları içeriklerdir. Milli sporcular, pet şişelerin içerisini kumla doldurup spor salonlarındaki ağırlıklar gibi kullanmakla birlikte bokstaki kum torbaları yerine de koltuk minderleriyle idman yapmışlardır. İnformal spor türleri arasında belirtilmesi gereken ikinci noktaysa ev içi oyunlarla ilgilidir. Haber metinlerinde insanları olabildiğince hareket ettirmek amacıyla oyun tanıtımları/önerileri yapılmıştır.

Tablo 8: Haberde Bahsedilen Ev İçi Spor Egzersizinin Faydaları

	Sayı	Yüzde	Geçerli Yüzde	Toplamlı Yüzde
Fiziksel Rahatsızlıkları Giderme	68	58,1	58,1	58,1
Psikolojik Rahatsızlıkları Giderme	9	7,7	7,7	65,8
Sosyolojik Rahatsızlıkları Giderme	7	6,0	6,0	71,8
Fiziksel ve Psikolojik Rahatsızlıkları Giderme	33	28,2	28,2	100
Toplam	117	100	100	

Tablo 8'deki bulgulara göre, ev içi spor egzersizlerinin %58,1 ile en çok "fiziksel" faydasının olduğu görülmektedir. Fiziksel faydaların yanı sıra haberlerin %7,7'sinde psikolojik %6'sındaysa sosyolojik bir fayda ön plana çıkmaktadır. Belirtilen istatistiksel bilgilere ek olarak çalışma kapsamında analiz edilen haberlerin %28,2'sinde fiziksel ve psikolojik faydalar birlikte sunulmuştur. Haberlerde okurların hem bedensel hem de ruhsal sağlığına yönelik faydalar bulunmaktadır.

Tablo 9: Haberde Bahsedilen Ev İçi Spor Egzersizinin İlişkilendirildiği Toplumsal Dinamikler

	Sayı	Yüzde	Geçerli Yüzde	Toplamlı Yüzde
Spor ve Siyaset	17	14,5	14,5	14,5
Spor ve Magazin	24	20,5	20,5	35,0
Spor ve Ekonomi	1	,9	,9	35,9
Spor ve Kültür-Sanat	8	6,8	6,8	42,7



Spor ve Teknoloji	5	4,3	4,3	47,0
Sadece Spor	20	17,1	17,1	64,1
Spor ve Sağlık	35	29,9	29,9	94,0
Spor ve Eğitim	7	6	6	100
Toplam	117	100	100	

Çalışma kapsamında analiz edilen haberlerde %29,9 ile en çok “sağlık” dinamiği ön plana çıkmıştır. Sağlık dinamiğini, “%20,5 ile magazin, %17,1 ile spor, %14,5 ile siyaset, %6,8 ile kültür-sanat, %6 ile eğitim ve %4,3 ile de teknoloji dinamikleri” takip etmiştir. Tablo 9’deki bulgulara göre sporun en çok sağlıkla ilişkilendirilmesi beklenen bir bulguyken magazinle olan bağlantısı ise şaşırtıcı bir nokta olarak karşımıza çıkmaktadır. Magazin ünlülerinin ev içerisinde yaptıkları spor egzersizleriyle haberlere konu olması bu bulgunun temel sebeplerinden biri olarak belirtilebilir. Ayrıca, belediye ve diğer resmî kurumların ev içi spor egzersizlerine yönelik uygulamaları (online spor seansları vb.) siyasetin; sporcuların maddi anlamda karşılaştıkları sorunlara ekonominin sporla ilişkilendirilmesini sağlamıştır. Haberlerin %17,1’inde hiçbir toplumsal dinamikle bağlantı kurulmadan sadece spora yer verilmesi de dikkat çeken bir diğer bulgu olmuştur.

Tablo 10: Habere Konu Olan Ev İçi Spor Egzersizini Öneren Kaynak

	Sayı	Yüzde	Geçerli Yüzde	Toplamlı Yüzde
Doktor	15	12,8	12,8	12,8
Diyetisyen	3	2,6	2,6	15,4
Spor Antrenörü	24	20,5	20,5	35,9
Sanatçı	15	12,8	12,8	48,7
Resmî Kurumlar	31	26,5	26,5	75,2
Belirtilmemiş	24	20,5	20,5	95,7
Psikiyatri Uzmanı	1	,9	,9	96,6
Akademisyen	4	3,4	3,4	100
Toplam	117	100	100	

Ev içi spor egzersizleri temalı haberlerde bilgisine başvuru/yer verilen kaynak istatistiklerini gösteren Tablo 10 bulgularına göre %26,5 ile “resmî kurumlar” birinci sırada yer almaktadır. Resmî kurumları, “%20,5 ile spor antrenörü, %12,8’lik oranlar ile de doktorlar ve sanatçılar” izlemektedir. Elde edilen bulgular, özellikle resmî kurumların insanlara ev içi spor egzersizlerini tanıtmaya ve önerme aşamalarında haber metinlerini önemli bir araç olarak kullandıklarını göstermektedir.

Ev içi spor egzersizleriyle ilgili asıl tavsiyelerde bulunması gereken doktorların haberlerde sanatçılarla aynı oranda haber kaynağı olması dikkat çekmektedir. Sanatçıların haber değeri taşıyan ve okurların ilgisini çeken ev içi yaşantıları doktorlar kadar ön plana çıkmalarını sağlamıştır.

Tablo 11: Habere Konu Olan Ev İçi Spor Egzersizini Öneren Kaynağın Unvanı

	Sayı	Yüzde	Geçerli Yüzde	Toplamlı Yüzde
Prof. Dr.	10	8,5	8,5	8,5
Beslenme Uzmanı	6	5,1	5,1	13,7
Doç. Dr.	2	1,7	1,7	15,4
Dr.	1	,9	,9	16,2
Belirtilmemiş	94	80,3	80,3	96,6
Uzman Dr.	4	3,4	3,4	100
Toplam	117	100	100	

Tablo 10’deki bulgulara göre, belirtilen kaynakların unvanları, Tablo 11 ile gösterilmektedir. Çalışma



kapsamında analiz edilen haberlerin %80,3'ünde herhangi bir unvan bilgisine yer verilmediği görülmüştür. Sağlığı yakından ilgilendiren ve yanlış yapılması halinde insanlara ciddi zararlar verebilecek egzersiz önerilerinde kaynağın unvanına yer verilmemesi önemli bir sorun olarak tespit edilmiştir. Tablo 11'deki bulgulara göre, %8,5 ile en çok "Prof. Dr." unvanı taşıyan kişilerin bilgisine başvurulmuştur. Prof. Dr. unvanını "%5,1 ile Beslenme Uzmanı ve %3,4 ile de Uzman Dr." unvanları takip etmiştir. Haberlerde okurların spor yapması kadar beslenme alışkanlıklarının da sağlıklı olması amaçlandığından "Beslenme Uzmanı" olan kişilerin de bu kategoride ön plana çıktığı görülmektedir.

Tablo 12: Habere Konu Olan Ev İçi Spor Egzersizini Öneren Kaynağın Uzmanlık Alanı

	Sayı	Yüzde	Geçerli Yüzde	Toplamlı Yüzde
Enfeksiyon ve Mikrobiyoloji Hastalıkları	4	3,4	3,4	3,4
Belirtilmemiş	97	82,9	82,9	86,3
Beyin ve Sinir Hastalıkları Cerrahisi	1	,9	,9	35,9
Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Bölümü	3	2,6	2,6	48,7
Ortopedi ve Travmatoloji	8	6,8	6,8	75,2
Akademi	3	2,6	2,6	99,1
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	1	,9	,9	100
Toplam	117	100	100	

Ev içi spor egzersizini öneren kaynağın uzmanlık alanıyla ilgili istatistikleri gösteren Tablo 12'deki bulgulara göre, haberlerin %82,9'unda herhangi bir uzmanlık alanı belirtilmemiştir. Tablo 12 bulguları, Tablo 10 ve Tablo 11 bulgularıyla örtüşmekte ve Covid-19 Pandemisi gibi spor ve sağlığa önemli derecede ihtiyaç duyulan bir dönemde habercilikte kaynak kullanımıyla ilgili bir sorunu görünür kılmaktadır. Diğer bir ifadeyle haberde yer alan bilgilere güveni sağlayan temel noktalardan biri olan "kaynağın kim olduğu, uzmanlık alanı ve unvanı" gibi bilgiler yeterli düzeyde belirtilmemiştir. Tablo 12'deki bulgulara göre, %6,8 ile "Ortopedi ve Travmatoloji", haberlerde karşımıza en çok çıkan uzmanlık alanı olmuştur. Bu alanı "%3,4 ile Enfeksiyon ve Mikrobiyoloji ve %2,6'lık oranlarıyla da Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon ile Akademi" takip etmektedir.

SONUÇ

Covid-19 Pandemisi, toplumsal yaşamın her alanında olduğu gibi sporu da farklı açılardan etkilemiştir. Pandemi öncesinde kamusal alandaki oyun alanlarıyla (futbol, basketbol, voleybol vb) ön plana çıkan spor, günümüzde ev içerisine taşınmıştır. Diğer bir ifadeyle insanlar hem resmi kapanma kararlarından hem de (resmi kapanmanın olmadığı zamanlarda) virüse yakalanma endişesinden dolayı kamusal alanda kalabalık gruplarla yapılan egzersizler yerine ev içerisindeki spor egzersizlerini tercih etmeye başlamıştır. Bu süreçte ev içerisinde yapılabilecek spor dallarını tanıtmaya ve bu spor dallarının doğru yapılması gibi konularda internet gazeteleri/haber siteleri önemli bir rol üstlenmiştir.

İnternet haberlerindeki ev içi spor egzersizlerini konu edinen bu çalışma kapsamında betimsel/ tanımlayıcı bulgular ortaya konulmuştur. Analiz edilen haber metinlerinin genel anlamda "farkındalık oluşturma" amacıyla yayımlandığı görülmüştür. Haber metinlerinde okurlara fiziksel sağlıkları kadar ruhsal sağlıklarını da güçlü tutmaları tavsiye edilmiştir. Bu tavsiyeler sunulurken cazibe unsuru olarak en çok güven teması tercih edilmiştir. Güven temasıyla okurlara pandemi sonrası toplumsal yaşam için umut verilmiştir. Geleneksel gazetecilikte olduğu gibi yazı ve fotoğrafın birlikte kullanımıyla oluşturulan haberlerde videolara da destekleyici bir unsur olarak yer verilmiştir.

Haberlerde yer alan ev içi spor egzersizlerinin en çok "kas egzersizleriyle" ilgili olması okurların



fiziksel anlamda güçlü tutulmak istenmesinden kaynaklanmaktadır. Kas egzersizleriyle birlikte solunum hareketleri de yine haberlerde önerilen ev içi spor egzersizleri arasındadır. Çalışma kapsamında elde edilen bulgular, formal egzersizlerin informal egzersizlerden daha fazla haberleştirildiğini göstermektedir. İnsanlara, uygularken zarar görmemeleri için bilinmedik spor dalları çok fazla önerilmemiştir. Bununla birlikte informal egzersizler (ev temizleme, bahçe işleri vb.), formal spor egzersizlerini (yoga, pilates vb.) destekleyici bir şekilde değerlendirilmiştir.

Covid-19 Pandemisi sürecinde analiz edilen haberlerde sporun en çok sağlıkla ilişkilendirildiği görülmüştür. Sporun doğru yapılması halinde sağlığı olumlu etkileme boyutu, iki kavram arasında bağ kurulmasını sağlamıştır. Sporun ilişkilendirildiği diğer iki önemli dinamikse siyaset ve magazin olmuştur. Belediyelerin gerçekleştirdikleri sanal spor seanslarını konu edinen haberler “spor ve siyaset”; magazinsel insanların ev içerisindeki yaşantılarını sosyal medyada paylaşmalarıysa “spor ve magazin” dinamiklerinin ön plana çıkmasını sağlamıştır.

Çalışma kapsamında elde edilen önemli bulgulardan biri de haberlerin kaynağıyla ilgilidir. Haberlerde “resmî kurumlar, spor antrenörü, doktor ve diyetisyen” gibi farklı kaynakların bilgilerine başvurulmuştur. Bilgisine başvuru alan kişilerin uzmanlık alanları ve unvanları neredeyse hiç belirtilmemiştir. Sağlık gibi insan hayatını doğrudan ilgilendiren bir konuda bilgi veren kişilerin hangi alanda yetkin olduklarını belirtmemek, okurların habere olan güvenini olumsuz etkileyebilir. Dolayısıyla sağlık haberciliğinde kaynakların uzmanlık alanları ve unvanlarını belirtmek okurların daha güvenilir bir okuma süreci gerçekleştirmeleri adına oldukça önem taşır.

KAYNAKÇA

Atasoy, B. ve Kuter, Öztürk F. (2005). Küreselleşme ve spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 11-22.

Basmacı, G. (2020). İnternet spor gazeteciliğinde kadın bedeninin temsili: Sporx Gazetesi. *International Journal of Social and Humanities Sciences (IJSHS)*, 4(1), 129-144.

Drewes, M. Daumann, F. ve Follert, F. (2021) Exploring the sports economic impact of covid-19 on professional soccer, *Soccer & Society*, 22(1), 125-137.

Ekmekçi, A. Ekmekçi, R. ve İrmiş, A. (2013). Küreselleşme ve spor endüstrisi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(1), 91-117.

Erdemli, A. (2002). *Temel sorunlarıyla spor felsefesi*. İstanbul: E Yayınları.

Gümüşgül, O. ve Aydoğan, R. (2020). Yeni tip koronavirüs- covid-19 kaynaklı evde geçirilen boş zamanların ev içi rekreatif oyunlar ile değerlendirilmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 107-114.

Kaplan, Y. ve Akkaya, C. (2015). Spor kültürü ve türkiye’de spor, *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(2), 114-119.

Kürkçü Dumanlı, D. (2016). Spor haberciliği ve twitter: ulusal spor gazeteleri üzerine bir araştırma, XXI. *Türkiye’de İnternet Konferansı*, 1-9.

Lim, Michael A. ve Pranata, R. (2021). Sports activities during any pandemic lockdown. *Irish Journal of Medical Science*, 447-451.

Mattioli Anna V. Puviani, Ballerini M. Nasi, M.ve Farinetti, A. (2020). Covid-19 pandemic: the effects of quarantine on cardiovascular risk. *European Journal of Clinical Nutrition*, 74, 852-855.

Mutz, M. (2021) Forced adaptations of sporting behaviours during the covid-19 pandemic and their effects on subjective well-being, *European Societies*, 23(1), 184-198.

Öğülmüş, S. (2019). İçerik çözümlemesi. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 24(1), 213-228.

Özkan, Ö. ve Diliçikık, U. (2020) Covid-19 pandemisi’nde ne yapmalıyım ve nasıl yapmalıyım? *Medical Research Reports*, 3(1), 172-175.





Pinto, Jessica A. Dunstan, Dawid W. Owen, N. Bonfa, E. ve Gualano, B. (2020). Combating physical inactivity during the covid-19 pandemic. *Nature Reviews Rheumatology*, 16, 347-348.

Savaş, İ. (1997). *Spor genel kültürü*, İstanbul: İnkılâp Kitabevi.

Tezcan, M. (2019). Toplumsal değişme ve spor. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 25(2), 617-623.

Wedig, Isaac J. Duelge, Tristan A. ve Elmer Steven J. (2021). Stay physically active during covid-19 with exercise as medicine, *Br J Sports Med*, (55), 346-347.

Yüksel, Y. (2015). İçerik çözümlemesi. Erişim adresi: https://www.academia.edu/24209083/%C4%B0%C3%87ER%C4%B0K_%C3%87, 2015, 3.87: C3.





4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ
4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



BÖLÜM 20

VOLEYBOLCULARIN YENİ TİP KORONAVİRÜSE YAKALANMA KAYGISININ VE FİZİKSEL AKTİVİTE KATILIM DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

Fatih ERİŞ¹

Kemal SARGİN²

Ergün ÇAKIR³

Deniz COŞKUN⁴

1 Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi, fatiheris@yyu.edu.tr, 0000-0002-2301-6801

2 Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Spor Yöneticiliği Bölümü, Kemalsargin@yyu.edu.tr, 0000-0001-5415-9162

3 Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi, ecakir@yyu.edu.tr, 0000-00001-5895-5297

4 Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans, Dnzzumba@outlook.com, 0000-0001-9787-5265



ÖZ

Bu çalışmada amatör voleybolcuların yeni tip koronavirüse yakalanma kaygısının ve fiziksel aktivite katılım düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın evrenini 8 farklı takımdan toplam 80 kadın voleybolcu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Demir ve ark. Tarafından geliştirilen 'Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygı Ölçeği' (SYTKYÖ) ve Demir ve Cicioğlu (2018) 'Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği' (FAKMÖ) kullanılmıştır.

Verilerin analizleri SPSS paket programıyla elde edilen verilerin analizleri yapılmıştır. Verilerin dağılımı Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiştir. Test sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği saptanmış olup parametrik olmayan testler ile verilerin analizi yapılmıştır. Analizlerde tanımlayıcı istatistikler, Mann Whitney U-Testi, Kruskal-Wallis Testi ve Sperman korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyleri $p < 0.05$ göre değerlendirilmiştir.

Sonuç olarak öğrencileri kısıtlı fiziksel aktivite alanına yönlendiren Covid-19 sosyal izolasyon sürecinde sergilenen inaktif eğilimler yaşam kalitesi üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabilir, fiziksel ve mental sağlık riskleri oluşturabilir. Orta şiddette yapılan fiziksel aktivitenin ise sağlıkla ilgili yaşam kalitesi üzerinde pozitif etkiler yaratma olasılığı yüksektir. Bizim çalışmamızda araştırma grubunu oluşturan sporcuların pandemi dönemi voleybolcuların yeni tip koronavirüse yakalanma kaygısının ve fiziksel aktivite katılım düzeyleri incelenmiş olup sporcuların pandemi dönemi virüse yakalanma kaygıları orta, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun yüksek olduğu ayrıca virüse yakalanma kaygıları arttıkça fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinde arttığı bulunmuştur. ($p > .05$)

Anahtar kelimeler: Voleybol, koronavirüs, fiziksel aktivite

ETERMINATION OF VOLLEYBALL PLAYERS ' ANXIETY ABOUT CONTRACTING THE NEW TYPE OF CORONAVIRUS AND THEIR LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY PARTICIPATION

ABSTRACT

In this study, it was aimed to determine the anxiety of amateur volleyball players about getting a new type of coronavirus and their level of physical activity participation.

A total of 80 female volleyball players from 8 different teams constitute the universe of the study. Personal data form as a data collection tool, Demir et al. 'Athletes' Anxiety Scale for developing a new type of coronavirus '(SYTKYÖ) and Demir and Cicioğlu (2018)' motivation scale for participating in Physical Activity '(FAKMÖ) were used.

Analysis of the data analysis of the data obtained by the SPSS package program was performed. The distribution of the data was examined by the Kolmogorov-Smirnov test. As a result of the Test, it was determined that the data did not show normal distribution, and the data was analyzed by nonparametric tests. Descriptive statistics, Mann Whitney U-test, Kruskal-Wallis test and Sperman correlation coefficient were used in the analyses. Significance levels were evaluated according to $p < 0.05$.

As a result, inactive trends exhibited in the Covid-19 social isolation process, which directs students to the area of restricted physical activity, can have negative consequences on quality of life and pose physical and mental health risks. Moderate physical activity is likely to have positive effects on health-related quality of life. In our study, the anxiety and physical activity participation levels of the athletes who made up the research group were examined and it was found that the athletes' anxiety about catching the pandemic virus was moderate, the motivation to participate in physical activity was high, and the motivation to participate in physical activity increased as the anxiety of contracting the virus increased. ($p > .05$)

Key words: volleyball, coronavirus, physical activity



GİRİŞ

Salgınlar insanın varoluşundan günümüze kadar dünya genelinde yönetim ve yaşam değişikliklerine yol açmış ve yaygın etkileri olan sağlık olayları olarak bilinmektedir. İnsanların yaşam biçiminde geçmişte köklü değişiklikler yaratan salgınlar günümüzde de benzer etkiler ortaya koymaktadır. Sosyal, kültürel ve ekonomik düzlemin ötesinde toplumların yaşam biçimlerini de değiştiren Covid-19 pandemi süreci insanların hareketsiz bir yaşam sürmesini zorunlu kılmıştır.

Yeni tip koronavirüs olarak tanımlanan SARS-CoV-2, 2019 sonlarında Çin'in Wuhan şehrinde ortaya çıkmıştır. Bu etkenin neden olduğu Covid-19 hastalığı, kısa sürede tüm dünyaya yayılmıştır. Covid-19 hastalığının solunum sistemindeki etkilerinin yanı sıra, kalp başta olmak üzere dolaşım sistemi, kan hücreleri, kas sistemi ve nörolojik sistemler üzerinde olumsuz etkileri olduğu bilinmektedir (Kelkit ve ark., 2020).

Enfeksiyonun yayılmasını sınırlandırabilen temel bir güvenlik adımı evde karantina uygulamasıdır. Ancak uzun süre evde kalmak; oturma, uzanma, oyun oynama, televizyon izleme, mobil cihaz kullanma gibi sedanter davranışların çoğalması, düzenli fiziksel aktivitenin azalmasına, dolayısıyla daha düşük enerji harcamasına ve sonuç olarak kronik sağlık durumları için riskin artmasına ve potansiyel kötüleşmeye yol açabilir (Butler ve Barrientos, 2020; Naja ve Hamadeh, 2020; Zhang ve Liu, 2020).

İzolasyon sürecinde bireyin kendi bedeninden duyduğu hoşnutsuzluk, fiziksel görünüşü hakkındaki kaygıları gibi vücuduna ilişkin hissettiği düşünceler ve bu düşüncelerin kişinin sosyal aktivitelerine katılımı bilim adamları tarafında sık sık ele alınıp incelenmektedir (Mülazımoğlu Ballı ve Aşçı 2006).

Bu bağlamda bizim araştırmamızda amatör kadın voleybolcuların yeni tip koronavirüse yakalanma kaygısının ve fiziksel aktivite katılım düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Bu bölümde çalışmamız sonucunda toplanan verilerin analizleri ve veri toplama araçlarıyla birlikte araştırmanın modeli, evreni ve örnekleminde kullanılan yöntemler ortaya konulmuştur.

Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma modeli kullanılmıştır. Bu yöntem gözlem ve ölçmeye dayalı, tekrarlanabilen, objektif araştırma yaklaşımıdır. Amacı bireylerin toplumsal davranışlarını gözlem, deney ve test yoluyla nesnel bir şekilde ölçmek ve sayısal verilerle açıklamak olan nicel araştırma, olgu ve olayları gözlemlenebilir, ölçülebilir ve sayısal olarak ifade edilebilir bir şekilde ortaya koyan araştırma yaklaşımıdır (Kırcaali-İftar 1999).

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evreni farklı illerde bulunan amatör voleybolcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise vücut ağırlığı ortalaması 57.59 ± 8.10 kg, boy uzunluğu 1.68 ± 0.06 m, spor yaşı 6.35 ± 2.22 yıl olan 8 farklı takımdan toplam 80 kadın voleybolcu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı ve Teknikleri

Araştırmanın verileri kişisel bilgi formu, Demir ve ark. (Tekkurşun Demir, Cicioğlu, & İlhan, 2020) tarafından geliştirilen 'Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygı Ölçeği' (SYTKYÖ) ve Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen 'Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği' (FAKMÖ) kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

SPSS paket programıyla elde edilen verilerin analizleri yapılmıştır. Verilerin dağılımı Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiştir. Test sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği saptanmış olup parametrik olmayan testler ile verilerin analizi yapılmıştır. Analizlerde tanımlayıcı istatistikler, Mann Whitney U-Testi, Kruskal-Wallis Testi ve Spearman korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyleri $p < 0.05$ göre değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde, verilerin analizleri yapılarak tablolar yorumlanmıştır.





Tablo 1: Voleybolcuların Tanımlayıcı Özellikleri

Değişkenler	N	Ort±Ss	Min	Max
Vücut Ağırlığı (kg)	80	57.59±8.10	39.00	75.00
Boy Uzunluğu (m)	80	1.68±.060	1.53	1.82
Spor Yaşı (yıl)	80	6.35±2.22	1.00	15.00

Tablo 1' de görüldüğü gibi voleybolcuların vücut ağırlığı ortalaması 57.59±8.10, boy uzunluğu 1.68±.060, spor yaşı 6.35±2.22 dir.

Tablo 2: Voleybolcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygı Ölçeği

Değişkenler	n	Ort±Ss	Min	Max
Bireysel Kaygı	80	29.60±10.01	12.00	53.00
Sosyalleşme Kaygısı	80	9.84±4.87	4.00	20.00
SYTKYKÖ	80	42.41±14.10	17.00	78.00

Tablo 2' de görüldüğü gibi voleybolcuların SYTKYKÖ kaygı düzeylerinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3: Voleybolcuların Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu

Değişkenler	N	Ort±Ss	Min	Max
Bireysel Nedenler	80	20.53±6.59	9.00	30.00
Çevresel Nedenler	80	17.48±5.62	7.00	26.00
Nedensizlik	80	14.35±5.17	4.00	20.00
FAKMÖ	80	52.35±9.66	32.00	75.00

Tablo 3' de görüldüğü gibi voleybolcuların fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4: Voleybolcuların SYTKYK Ölçeği ile FAKM Ölçeği Arasındaki İlişki

Değişkenler		Bireysel Nedenler	Çevresel Nedenler	Nedensizlik	FAKMÖ
SYTKYKÖ	P	.037	.451	.000	.003
(n=80)	R	.234*	-.085	.451**	.332**

*p<0.05, **p<0.01

Voleybolcuların SYTKYKÖ ile Bireysel Nedenler, Çevresel Nedenler, Nedensizlik ve FAKMÖ düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. (*p<0.05, **p<0.01)

TARTIŞMA

Çalışmanın bu bölümünde, araştırma sonucunda elde edilen bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır. Bu bağlamda toplam 80 kadın voleybolcunun katıldığı araştırmaya Elde edilen bulgular literatür bağlamında tartışılmıştır.

Voleybolcuların pandemi dönemi fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve Sporcuların yeni tip koronavirüse yakalanma kaygı düzeyi üzerindeki etkisini incelediğimiz araştırmada bazı değişkenlere göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Literatürde de benzerlik gösteren çalışmalara bakıldığında;

Nicola ve arkadaşlarının (2020) tarafından Covid-19 salgınının küresel çapta tüm endüstrilerin dinamikleri üzerinde yıkıcı etkilerinin olduğunu söylemektedirler. Bu salgın hiç beklenmedik bir şekilde spor dahil toplumun tüm sektörlerinde önemli kısıtlamalara yol açmıştır.

Suzuki ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında kişilerin fiziksel aktivite düzeylerinde sosyal izolasyon dönemi boyunca daha da düşüş gözlemlenmiş ve daha düşük yaşam kalitesi skorları düşük fiziksel aktivite riski ile ilişkilendirilmiştir.

Gama de Mathos ve arkadaşlarının (2020) Brezilya nüfusunun bir örneğinde Covid-19 karantinasının fiziksel



aktivite seviyeleri ve zihinsel sağlık üzerindeki etkilerini inceledikleri çalışmalarında ise kişilerin pandemi döneminde fiziksel aktivite düzeylerinde ve yaşam kalitesi puanlarında belirgin düşüş yaşadığı kaydedilmiş ve buna bağlı olarak stres seviyelerinde artış meydana geldiği not edilmiştir. Bu sonuç da sosyal izolasyon sürecinin ruhsal sağlık üzerindeki etkilerini gözler önüne sermektedir. Çalışmamız sonucunda elde ettiğimiz verilerle benzer olmasa da, çalışmamızla yakın anlam içeren bir çalışmadır.

Slimani ve arkadaşlarının (2020) araştırma sonuçlarında sosyal izolasyon döneminde fiziksel aktivite düzeyine göre anlamlı fark bulguladığı orta şiddette yapılan fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi üzerinde daha olumlu etkilerinin olabileceği tespit etmişlerdir. Çalışmanın fiziksel aktivite önerileri de bu bulgularla temellendirilmiştir.

Hughes ve arkadaşlarının (2020) yaptığı çalışmada ise sporun tekrardan normalleşmesi sürecinde spor organizasyonlarını düzenleyecek olan yetkililer başta bu geri dönüşün halk sağlığını tehlikeye atmamasını sağlamalıdır. Bununla birlikte sporcuların ve diğer tüm personelin sağlığı riske atılmayacağından emin olunmalıdır. Her şeyden önce genel standartlar ve minimum güvenlik düzeyleri spor branşlarına göre (takım veya bireysel) ayrı ayrı gözetilerek belirlenmelidir.

Stefano ve arkadaşlarının (2020), Covid-19 pandemi döneminde nöromüsküler hastalar ile yaptıkları çalışmada ise fiziksel aktivite düzeyinin hem ruhsal sağlık hem de genel sağlık algısı alt boyutlarına göre pozitif anlamlı fark yarattığı belirtmişlerdir. Çalışmamız sonucunda elde ettiğimiz verilerle benzerlik göstermektedir.

Çetin ve Arkadaşlarının Covid-19'a yakalanma kaygı düzeylerini cinsiyetler arasında incelemişlerdir. Buna dayanarak erkek sporcular, kadınlara kıyasla COVID-19'a yakalanma konusunda önemli ölçüde daha düşük kaygı seviyelerine sahip olduğunu belirtmişlerdir.

Brady ve arkadaşlarının (2020) gerçekleştirdiği çalışmada da yaşlı bireyler örneklemi için Covid-19 döneminde daha iyi fiziksel aktivite düzeyi ile daha iyi ruhsal sağlık ilişkilendirilmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak; Öğrencileri kısıtlı fiziksel aktivite alanına yönlendiren Covid-19 sosyal izolasyon sürecinde sergilenen inaktif eğilimler yaşam kalitesi üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabilir, fiziksel ve mental sağlık riskleri oluşturabilir. Orta şiddette yapılan fiziksel aktivitenin ise sağlıkla ilgili yaşam kalitesi üzerinde pozitif etkiler yaratma olasılığı yüksektir. Bizim çalışmamızda araştırma grubunu oluşturan sporcuların pandemi dönemi voleybolcuların yeni tip koronavirüse yakalanma kaygısının ve fiziksel aktivite katılım düzeyleri incelenmiş olup sporcuların pandemi dönemi virüse yakalanma kaygıları orta, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun yüksek olduğu ayrıca virüse yakalanma kaygıları arttıkça fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin arttığı bulunmuştur. Yapılan araştırmanın daha sonra yapılacak çalışmalara örnek teşkil edeceği düşünülmektedir.

YAZIŞMA ADRESİ

Fatih ERİŞ Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi

fatisheris@yyu.edu.tr Orcid no: 0000-0002-2301-6801

Kemal SARĞIN Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi

Kemalsargin@yyu.edu.tr Orcid no:0000-0001-5415-9162

Ergün ÇAKIR Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi

ecakir@yyu.edu.tr Orcid no:0000-00001-5895-5297

Deniz COŞKUN Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans

Dnzzumba@outlook.com Orcid no: 0000-0001-9787-5265

KAYNAKÇA

Brady SM, Fenton SAM, Metsios GS, Bosworth A, Dunda JL, Kitasi GD, Veldhuijzen van Zanten JJCS. Different





types of physical activity are positively associated with indicators of mental health and psychological wellbeing in rheumatoid arthritis during COVID-19. *Rheumatology International*. 2020; 41: 335- 344.

Butler, M.J., Barrientos, R.M. (2020). The impact of nutrition on COVID-19 susceptibility and long-term consequences. *Brain Behavior and Immunity*, <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.04>

Çetin, E., Bulğay, C., Demir, G. T., Cicioğlu, H. İ., Bayraktar, I., & Orhan, Ö. (2020). The examination of the relationship between exercise addiction and performance enhancement in elite athletes. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-12.2020 Jul13; 1-7.

Demir, G. T., Cicioğlu, H. İ. (2018). Motivation Scale for Participation in Physical Activity (MSPPA): A study of validity and reliability Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 2479-2492.

Fusco O, Ferrini A, Santoro M, Monaco MRL, Gambassi G, Cesari M. Physical function and perceived quality of life in older persons. *Aging Clinical and Experimental Research*. 2012; 24: 68– 73.

Hughes, D., Saw, R., Perera, N. K. P., Mooney, M., Wallett, A., Cooke, J., Coatsworth, N., & Broderick, C. (2020). The Australian Institute of Sport Framework for Rebooting Sport in a COVID-19 Environment, *Journal of Science and Medicine in Sport*.

Kırcaali-İftar, G., Ülke-Kürkçüoğlu, B., Çetin, Ö. ve Ünlü, E. (2009). Intensive daytime toilet training of two children with autism: Implementing and monitoring systematically guarantees success! *International Journal of Early Childhood Special Education* 1(2), 117-126.

Mülazımoğlu Ballı Ö. ve Aşçı H: "Sosyal Fizik Kaygı Envanteri"nin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması, *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. Of Sport Sciences*, 17 (1): 11-19, 2006.

Naja, F., Hamadeh, R. (2020). Nutrition amid the COVID-19 pandemic: a multi-level framework for action.

Nicola, M., Alsafi, Z., Sohrabi, C., Kerwan, A., Al-Jabir, A., Iosifidis, C., Agha, M., & Agha, R. (2020). The Socio-Economic Implications of tel Coronavirus and COVID-19 Pandemic: A Review. *International Journal of Surgery*.

Slimani M, Paravlic A, Mbarek F, Bragazzi NL, Tod D. The relationship between physical activity and quality of life during the confinement induced by Covid-19 outbreak: A pilot study in Tunisia. *Frontiers in Psycholog.* 2020; 11: 182.

Suzuki Y, Maeda N, Hirado D, Shirakawa T, Urabe Y. Physical activity changes and its risk factors among community-dwelling japanese older adults during the Covid-19 epidemic: Associations with subjective well-being and health-related quality of life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020

Stefano VD, Battaglia G, Giustino V, Gagliardo A, D'aleo M, Giannini O, Palma A, Brighina F. Significant reduction of physical activity in patients with neuromuscular disease during COVID-19 pandemic: The long-term consequences of quarantine. *Journal of Neurology*.

Tekkurşun Demir, G., İlhan, L. E., Esentürk, O. ve Kan, A. (2018). Engelli bireylerde spora katılım motivasyonu ölçeği (eskmö): geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *Spor metre*, 16 (1), 91-102: 091- 102 Doı: 10.1501/Sporm_0000000347.

Uzuner, Y., İçden, G., Girgin, Ü., Beral, A., ve Kırcaali-İftar, G. (2005).

Ölçücü B, Vatanserver Ş, Özcan G, Çelik A. Orta yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 2015; 2: 63-73.

EKLER

EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Yaş:.....

Boy:.....





Kilo:.....

Spor Yılı:.....

EK-2 Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği

		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Yeni tip koronavirüsün performansımı düşürebileceğini düşününce endişelenirim.	1	2	3	4	5
2	Yeni tip koronavirüse yakalanmış biriyle karşılaşsam bile kendimi rahat hissederim.**	1	2	3	4	5
3	Sportif ortamlarda bulunursam yeni tip koronavirüs bana bulaşacak diye korkarım.	1	2	3	4	5
4	Yeni tip koronavirüs yaşamımı kısıtlayacağı için gerilirim.	1	2	3	4	5
5	Yeni tip koronavirüsün vücudumda yaratacağı fiziksel tahribattan korkarım.	1	2	3	4	5
6	Yeni tip koronavirüse yakalanmış biriyle karşılaşmaktan endişe ederim.	1	2	3	4	5
7	Yeni tip koronavirüsün bende yaratacağı duygusal tahribattan korkarım.	1	2	3	4	5
8	Yeni tip koronavirüse yakalanırsam kendi ihtiyaçlarımı karşılayamam diye endişelenirim.	1	2	3	4	5
9	Yeni tip koronavirüs bana bulaşmış olsa kaygılı hissederdim.	1	2	3	4	5
10	Yeni tip koronavirüs bulaştığında başıma neler geleceğini bilememek beni tedirgin eder.	1	2	3	4	5
11	Yeni tip koronavirüs bulaşırsa ne kadar sürede iyileşeceğimi bilememek beni kaygılandırır.	1	2	3	4	5
12	Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye dışarı çıkmaktan sakınıyorum.	1	2	3	4	5
13	Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye antrenmanlarımı ertelerim.	1	2	3	4	5
14	Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye alış verişimi ertelerim.	1	2	3	4	5
15	Yeni tip koronavirüs bulaşacak diye egzersiz yapmak için dışarı çıkmaktan kaçınıyorum.	1	2	3	4	5
16	Yeni tip koronavirüs bulaşır diye kalabalığa girmekten kaçınıyorum.	1	2	3	4	5

EK-3 Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği

	Fiziksel Aktiviteye Katılmak;	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Kendimi iyi hissettirir.	1	2	3	4	5
2	Derslere daha kolay motive olmamı sağlar.	1	2	3	4	5
3	Beni huzursuz eder.	1	2	3	4	5
4	Beni çok eğlendirir.	1	2	3	4	5
5	Kendime olan güveni artırır.	1	2	3	4	5
6	Olumsuz düşüncelerden uzaklaştırır.	1	2	3	4	5
7	Okulda adımın tanınmasını sağlar.	1	2	3	4	5
8	Okuldaki idareciler ve öğretmenlerle ilişkilerimi iyileştirir.	1	2	3	4	5
9	Derslerdeki akademik başarıyı düşürür.	1	2	3	4	5
10	Arkadaşlarıma yeteneklerimi ispatlamamı sağlar.	1	2	3	4	5
11	Okuldaki spor malzemelerini kullanmak için bir fırsattır.	1	2	3	4	5
12	Öğretmenlerimin hakkımdaki olumsuz düşüncelerini yok etme olanağı verir.	1	2	3	4	5
13	Bilmiyorum, boşa zaman harcamak gibi geliyor.	1	2	3	4	5
14	Benim için avantaj sağlar mı bilmiyorum.	1	2	3	4	5
15	Önemli mi, bir türlü anlam veremiyorum.	1	2	3	4	5
16	Emin değilim, aslında çok da umrumda değil.	1	2	3	4	5



4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



BÖLÜM 21

SPOR SALONLARINA GİDEN BİREYLERİN SAĞLIKLI BESLENME TUTUMLARI VE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGI DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

Gökay KARAAĞAÇ¹

Ergün ÇAKIR²

1 Gençlik ve Spor Bakanlığı karaagacgokay@gmail.com Orcid
no: 0000-0001-8100-473X

2 Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi ecakir@
yyu.edu.tr Orcid no:0000-00001-5895-5297



ÖZ

Bu çalışmada spor salonlarına giden bireylerin sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırmaya spor salonlarına giden 187'si erkek, 111'i kadın bireyler olmak üzere toplam 298 kişi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu" ile Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen "Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)", ve Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması; geçerlik ve güvenilirlik çalışması Doğan (2010) tarafından kanıtlanan "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği" kullanılmıştır.

Verilerin analizlerde ise; pearson moment korelasyon testi, bağımsız (ilişkisiz) gruplar t-testi, Post-Hoc testi (Tukey HSD), tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Ayrıca yüzde ve frekans analizlerinden yararlanılmıştır.

Elde edilen bulgulara göre, Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçekleri arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Yapılan analiz sonucunda, cinsiyete göre sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri değişkenlerinin varyanslarında cinsiyet gurupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p > 0,05$).

Sonuç olarak; spor salonlarına giden bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum puanları arttıkça bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinde azalma olduğu sonucu elde edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Spor, Sağlık, Sosyal Görünüş, Spor Salonları

HEALTHY EATING ATTITUDES AND DETERMINATION OF SOCIAL APPEARANCE ANXIETY LEVELS OF INDIVIDUALS ATTENDING TO GYM PHYSICAL ACTIVITY

ABSTRACT

In this study, was examined that the relationship between healthy eating attitudes and social appearance anxiety levels of individuals attending to the gyms.

A total of 298 people, 187 men and 111 women, who attending the gyms, participated in the study. As the data collection tool, was used "Personal Information Form" with "Healthy Eating Attitude Scale (HEAS)" scale developed by Tekkurşun Demir and Cicioğlu (2019), and developed by Hart and friends (2008) Turkish adaptation; whose validity and reliability study was proved by Doğan (2010), The 'Social Appearance Anxiety Scale'.

In the analysis of the data; pearson moment correlation test, independent (unrelated) groups t-test, Post-Hoc test (Tukey HSD), one-way variance analysis (ANOVA) were used. Also, percentage and frequency analyzes were used.

According to the findings obtained, a moderate significant difference in negative direction was found between the Attitude Scale for Healthy Eating and Social Appearance Anxiety Scales ($p < 0,05$). As a result of the analysis, there is no statistically significant difference between the gender groups in the variances of healthy eating attitudes and social appearance anxiety levels according to gender ($p > 0,05$).

As a result; it is concluded that there is a decrease in individuals' social appearance anxiety levels. as the attitude scores of individuals who go to the gyms towards healthy eating increase.

Keywords: Sport, Health, Social Appearance, Gyms



GİRİŞ

Beslenme; bireyin anatomik ve fizyolojik olarak sağlıklı bir şekilde hayatını devam ettirebilmesi için önemli bir kavramdır. İnsan vücudunun yaşamını devam ettirebilmesi, büyümesi, günlük yaşantısı içerisinde kaybettiği enerjiyi tekrar kazanması ve yaşamasının temeli olan yaşamsal fonksiyonları gerçekleştirebilmesi için besin tüketmesi gerekmektedir (Baysal 2009).

Uzmanlar tarafından uygun görülmeyen bazı yanlış diyet programları ve sağlıklı olmayan zayıflama yöntemleri yeme alışkanlıklarında bozulmalara neden olmaktadır (Başterzi ve ark 2003). Yeme alışkanlığında meydana gelen bozulmalar nedeniyle kişinin beden algısında da bozulma meydana gelmektedir. Bireylerde bozulan bu algı ile kişiler kendilerini olduklarından daha kilolu görmeleri nedeniyle besin tüketimini azaltma ve yemekten sonra kusma ya da aşırı spor yapma şeklinde tepki vermektedirler. Bunların yanında düşüncelerinde sürekli besinlere yer verme şeklinde zihinsel meşguliyet yaşamaları kişilerin yaşam kalitesinde azalmaya neden olmaktadır (Kaya 2011).

Son zamanlarda, bireyin kendi bedeninden duyduğu hoşnutsuzluk, fiziksel görünüşü hakkındaki kaygıları gibi vücuduna ilişkin hissettiği düşünceler ve bu düşüncelerin kişinin sosyal aktivitelere katılımı bilim adamları tarafında sık sık ele alınıp incelenmektedir (Mülazımoğlu Balı ve Aşçı 2006).

Yanlış biçimde sürekli spor yapan ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarında bozukluk bulunan kişilerde doğru bir beden imajı bulunmamaktadır. Bu kişiler kendi bedenleri hakkında sağlıklı bir beden ile ideal boy uzunluğu ve kilo kontrolünü sağlıklı bir şekilde kuramazlar (Aslan 2004).

Bu bağlamda araştırmada spor salonlarına giden kişilerin sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin belirlenmesi ve değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Bu bölümde çalışmamız sonucunda toplanan verilerin analizleri ve veri toplama araçlarıyla birlikte araştırmanın modeli, evreni ve örnekleminde kullanılan yöntemler ortaya konulmuştur.

Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma modeli kullanılmıştır. Bu yöntem gözlem ve ölçmeye dayalı, tekrarlanabilen, objektif araştırma yaklaşımıdır. Amacı bireylerin toplumsal davranışlarını gözlem, deney ve test yoluyla nesnel bir şekilde ölçmek ve sayısal verilerle açıklamak olan nicel araştırma, olgu ve olayları gözlemlenebilir, ölçülebilir ve sayısal olarak ifade edilebilir bir şekilde ortaya koyan araştırma yaklaşımıdır (Kırcaali-İftar 1999). Araştırmada nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Geçmişte ya da halen var olan durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde olduğu gibi tanımlamaya çalışır (Karasar 1999).

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Kars ilinde düzenli olarak spor salonlarına giden 753 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bu evrenden tesadüfi olarak seçilen 187'si erkek, 111' kadın olmak üzere toplam 298 kişi oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı ve Teknikleri

Veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu", "Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği" (SBİTÖ) ve "Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği" (SGKÖ) kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Bireylerin yaş aralıkları, cinsiyetleri, eğitim düzeyleri, ne sıklıkla spor yaptıkları, spor salonuna ulaşım mesafeleri ve üç ana öğünü düzenli yapıp yapmadıklarını belirlemek için kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Ayrıca boy ve vücut ağırlığı bilgileri ile BKİ hesapları alınmıştır.

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ):

Araştırmada Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği kullanılmıştır. SBİTÖ 21 madde ve 4 faktörden oluşan bir yapıya sahiptir. Bu faktörler; Beslenme



Hakkında Bilgi (BHB), Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB) ve Kötü Beslenme (KB) olarak adlandırılmıştır.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ):

Araştırmada sosyal görünüş kaygı düzeylerini tespit etmek amacıyla Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) kullanılmıştır. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği 16 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçektir. Hart ve arkadaşları (2008) tarafından bireyin görünüşüyle ilgili olarak yaşadığı duygusal, bilişsel ve davranışsal kaygıları ölçmek amacıyla geliştirilmiş öz bildirim tarzı bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması; geçerlik ve güvenilirlik çalışması Doğan (2010) tarafından yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin çözümlenmesi için frekans, aritmetik ortalama, standart sapma; t-testi, ANOVA testi uygulanmıştır. Veriler herhangi bir analize tabi tutulmadan önce parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığı tespit edilmiştir. Çarpıklık ve Basıklık (verilerin normal dağılım durumu) değerleri incelenmiş, araştırma kapsamında toplanan verilerin her bir değişkene göre normal bir dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir. Verilerin normal dağılıma sahip olmasından ve ± 1 arasında dağılmasından dolayı, parametrik testlerden yararlanılmıştır (Büyüköztürk 2014). İstatistiksel hesaplamalarda anlamlılık düzeyi, 0,05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde, verilerin analizleri yapılarak tablolar yorumlanmıştır.

Tablo 3. SBİTÖ ve SGKÖ Ölçekleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		SBİTÖ	SGKÖ	Ort.	ss.
SBİTÖ	r	1		69,15	12,23
	p				
SGKÖ	r	-.314**	1	33,82	14,95
	p	,000			

*p<0,05

Tablo 3'de SBİTÖ ve SGKÖ arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<,05).

Tablo 4. Katılımcıların SBİTÖ ve SGKÖ Puanlarının Cinsiyete Göre Analizleri

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{x}	ss	t	P
SBİTÖ	Kadın	111	68,43	12,21	-,784	,43
	Erkek	187	69,58	12,26		
SGKÖ	Kadın	111	31,89	13,30	-1,723	,08
	Erkek	187	34,96	15,77		

*p<0,05

Tablo 4'de cinsiyete göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ve sosyal görünüş kaygısı ölçeği puan ortalaması arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>,05).

Tablo 5. Katılımcıların SBİTÖ ve SGKÖ Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Analizleri

Değişken	Eğitim düzeyi	N	\bar{x}	ss	t	P
SBİTÖ	Üniversite	226	66,37	14,82	2,228	,00*
	Lisansüstü	72	70,03	11,18		
SGKÖ	Üniversite	226	33,91	15,22	,182	,19
	Lisansüstü	72	33,54	14,14		

*p<,05

Tablo 5'de sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum puanı ile eğitim düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir





($p < ,05$) ve eğitim düzeyi ile SGKÖ arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > ,05$).

Tablo 6. Katılımcıların SBİTÖ ve SGKÖ Puanlarının BKİ' Göre Analizleri

	BKİ	N	\bar{x}	Varyans Kaynağı	Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
SBİTÖ	Zayıf (1)	35	68,82	Gruplar arası	344,698	3	114,899	,766	1,51	2*4
	Normal(2)	152	71,02							
	Şişman(3)	70	68,70	Grup içi	44120,202	294	150,069			
	Obez (4)	41	57,90							
SGKÖ	Zayıf (1)	35	36,45	Gruplar arası	832,874	3	277,625	1,245	,29	-
	Normal(2)	152	32,24							
	Şişman(3)	70	35,42	Grup içi	65552,700	294	222,968			
	Obez (4)	41	34,68							

* $p < ,05$

Tablo 6'da Yapılan analiz sonucunda katılımcıların beden kitle indeksi ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum puan ortalamasında ($p < ,05$) anlamlı farklılık saptanmıştır. Ayrıca katılımcıların beden kitle indeksi ile sosyal görünüş kaygısı ($p > ,05$) ölçeği puan ortalaması arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır.

TARTIŞMA

Çalışmanın bu bölümünde, araştırma sonucunda elde edilen bulgular literatür bağlamında tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Yapılan analiz sonucunda, SBİTÖ ve SGKÖ arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Bu konuda yapılan birçok çalışmada, kadınların erkeklere oranla, egzersiz ve beslenmede kendilerini suçlu hissedip daha az yediklerini dolayısıyla vücutlarından memnun olma düzeylerinin daha az oldukları ve daha düşük ideal benlik duygusuna sahip oldukları bilinmektedir (Taub ve Benson 1992, Kann ve ark. 1988, Storz ve Greene 1983).

Yapılan analiz sonucunda, cinsiyete göre sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri değişkenlerinin varyantlarında cinsiyet gurupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir.

Yapılan bir çalışmada cinsiyet etkeninin bireylerin bedenlerinden hoşnut olma düzeylerini etkileyen önemli bir faktör olduğu bilinmekle birlikte, kadınların vücutlarından duyduğu hoşnutsuzluğun erkeklerden daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar literatürde mevcuttur (Kalafat ve Kıncal 2008, Uskun ve Şabaplı 2013).

Fakat çalışmamız sonucunda elde edilen veriler bu çalışmayla uyuşmamaktadır. Çalışmamız sonucunda elde edilen veriler sonucunda cinsiyetin sosyal fiziki görünüş üzerinde etkili olmadığını göstermektedir. Buna sebep olarak katılımcıların benzer sosyo-demografik özelliklere sahip olması, kadın ve erkek katılımcı sayısının birbirine yakın olması savunulabilir.

Spor salonlarına gelen bireylerin eğitim düzeyi incelendiğinde eğitim düzeyi üniversite olan katılımcıların sayısının 226 ve eğitim düzeyi lisansüstü olanların sayısının ise 72 olduğu görülmektedir. Yapılan analiz sonucunda elde edilen istatistiksel sonuçlarına göre, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum puanı ile eğitim düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre lisansüstü öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumunun üniversite öğrencilerinin tutumundan anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca eğitim düzeyi ile SGKÖ arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Amerika Birleşik Devletleri'nde Rimal 2880 aile üzerinde yaptığı çalışmada sosyoekonomik etmenlerden bireyin eğitim ve gelir düzeylerinin egzersiz alışkanlıkları üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur (Rimal 2002). Bu araştırmadaki bireylerin lisans ve lisansüstü mezunları tarafından oluşturulması ve bireylerin eğitim düzeyine bağlı olarak sağlıklı beslenme tutumlarının artıyor olması neden olarak gösterilebilir.

Spor salonuna gelen bireylerin beden kitle indeksine ilişkin bilgiler verilmiştir (Tablo 6). Yapılan analiz



sonucunda katılımcıların beden kitle indeksi ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum puan ortalamasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Bu bağlamda normal beden kitle indeksine sahip katılımcıların SBİTÖ puan ortalamalarının, obez katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca katılımcıların BKİ'si ile SGKÖ'ü puan ortalaması arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Yaptığımız araştırma sonucunda ulaştığımız bulgularla farklı çalışmaların sonuçları karşılaştırıldığında, BKİ ortalamaları zayıf ve normal olan bireylerin daha ideal ve sağlıklı bir durum ortaya koydukları görülmektedir. Çalışmamız sonucunda elde ettiğimiz verilerle benzer olmasa da, çalışmamızla yakın anlam içeren çalışmalara rastlanmıştır.

Yapılan bir çalışmada, beden kitle indeksleri zayıf olan öğrencilerin daha yüksek SYBD puanlarına sahip oldukları belirlenmiştir (Yetkin ve Uzun2000, Özbaşaranve ark. 2004).

Yapılan farklı bir çalışmada ise, zayıf BKİ ortalamasına sahip olan bireylerde sosyal iletişimde daha iyi oldukları gözlemlenmiştir (Fırınıcı 2012).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak; mevcut çalışmada spor salonlarına giden bireylerin SBİTÖ ve SGKÖ'leri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmanın önemli sonuçları, katılımcıların lisans (% 76) ve lisansüstü (%24) öğrencilerden oluşması ve artan eğitim düzeyine bağlı olarak bireylerin sağlıklı beslenme tutumlarının da arttığı tespit edilmiştir, spor salonlarına giden bireylerin sağlıklı beslenme tutumlarına paralel olarak sosyal fiziki kaygı düzeylerinin azaldığı belirlenmiştir. Son olarak ta BKİ'si normal çıkan katılımcıların sağlıklı beslenme alışkanlıklarının BKİ'si yüksek çıkan katılımcılara göre daha iyi olduğu sonucu tespit edilmiştir.

YAZIŞMA ADRESİ

Doç. Dr.Ergün ÇAKIR Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi ecakir@yyu.edu.tr

Orcid no:0000-00001-5895-5297

Gökay KARAĞAÇ Gençlik ve Spor Bakanlığı karaagacgokay@gmail.com

Orcid no: 0000-0001-8100-473X

KAYNAKÇA

Aslan D: Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi – STED. 13(9), 326-329, 2004.

Başterzi AD, Tüzer V, Alagöz MŞ, Uysal AÇ, Göka E: Estetik cerrahi hastalarında yeme tutumu ve beden algısı. Yeni Sempozyum.4(1):3-6, 2003.

Baysal A: Beslenme, Hatipoğlu Yayınları, Ankara 100-110, 2009.

Büyüköztürk, Ş: Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. Ankara: Pegem Akademi, 2014.

Doğan, T: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39(39), 151-159, 2010.

Fırınıcı T: Ergenlik Çağındaki Gençlerde Sağlıklı Yaşam Biçimi Araştırması, Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar E-Dergisi, s1-s14, 2012.

Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C, Heimberg, R. C: Development and Examination of the Social Appearance Anxiety Scale. Assessment, 15, 48-59, 2008.

Hausenblas HA, Mack DF: Social physique anxiety and eating disorder correlates among female athletic and nonathletic populations, Journal of Sport Behavior, 22(4): 502-513, 1999.

Kalafat T, Kincal R.Y: Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyet Düzeyleri İle Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 23, 41-47, 2008.

Kann L, Kinchen SA, Williams BI ve ark: Youth Risk Behavior Surveillance-United States, 1997. J Sch Health,



68:355- 369, 1988.

Karasar, N: Bilimsel araştırma yöntemi (9. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. 1999.

Kaya Y: Lise öğrencilerinde görülen yeme bozuklukları ile özsaygı, beden imajı, benlik saygısı, beden memnuniyetsizliği ve kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]: Ankara: Başkent Üniversitesi; 2011.

Kırcaali-İftar G: Bilimsel ve araştırma. A.A. Bir, (Ed.), Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri içinde (s.1-10). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Yayınları. 1999.

Mülazımoğlu Ballı Ö. ve Aşçı H: "Sosyal Fizik Kaygı Envanteri"nin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması, Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. Of Sport Sciences, 17 (1): 11-19, 2006.

Mülazımoğlu Ballı Ö. ve Aşçı H: "Sosyal Fizik Kaygı Envanteri"nin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması, Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. Of Sport Sciences, 17 (1): 11-19, 2006.

Özbaşaran, F, Çetinkaya AÇ, Güngör N: Celal Bayar Üniversitesi sağlık yüksekokulu öğrencilerinin sağlık davranışları. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 7(3), 43-55, 2004.

Rimal A: Association of nutrition concerns and socioeconomic status with exercise habits. Int J Consumer Stud. 26(4):322-327, 2002.

Storz NS, Greene WH: Body weight, body image, and perception of fad diets in adolescent girls. J Nutr Educ, 15:15-18, 1983.

Taub DE, Benson RA: Weight concerns, weight control techniques, and eating disorders among adolescent competitive swimmers: the effect of gender. Sociology of Sport, 9: 76-86, 1992.

Tekkurşun Demir G, Cicioğlu Hİ: Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4(2), 256-274, 2019.

Uskun, E, Şabaplı A: Lise Öğrencilerinin Beden Algıları ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişki. TAF Preventive Medicine Bulletin, 12(5), 2013.

Yetkin A. ve Uzun Ö: Eğitimi Sağlıkla İlgili Olan ve Olmayan Yüksekokul Öğrencilerinin Sağlık Davranışlarının Karşılaştırılması, Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 3, s02, s1-s10, 2000.

EKLER

EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Yaş:.....

Boy:.....

Kilo:.....

Cinsiyet: () Kız () Erkek

Eğitim Düzeyini: ()İlkokul ()Ortaokul ()Lise ()Üniversite ()Lisans ()Lisans Üstü

Ne Sıklıkla Spor Yapıyorsunuz: ()1 Saatten Az ()1-3 Saat Arası ()3-5 Saat Arası ()5 Saat'den Fazla

Spor Salonuna Ulaşım Mesafeniz: ()0-5 km ()5-10 km ()10-20 km ()20 km'den Fazla

Üç Ana Öğünü Düzenli Yaparmısınız: ()Evet ()Hayır





EK-2 Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissederim.					
2. Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissederim.					
3. İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim					
4. İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.					
5. Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.					
6. Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.					
7. İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.					
8. Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracığından endişe duyarım.					
9. Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.					
10. İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.					
11. Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım					
12. Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.					
13. İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.					
14. Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissederim.					
15. Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.					
16. İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.					

EK-3 Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Sağlıklı beslenmenin yararlarını bilirim.					
2. Hangi besinlerin protein içerdiğini bilirim.					
3. Hangi besinlerin karbonhidrat içerdiğini bilirim.					
4. Hangi besinlerin vitamin/mineral içerdiğini bilirim.					
5. Sağlıklı besinlerin neler olduğunu bilirim.					
6. Şekerli besinleri (çikolata, pasta, vb.) yediğimde mutlu olurum.					
7. Fastfood ürünleri (hamburger, pizza vb.) yemekten keyif alırım.					
8. Şarküteri ürünleri (sosis, sucuk, vb.) yemekten zevk alırım.					
9. Yağda kızarmış besinleri yemeyi severim.					
10. Meyve tüketmekten hoşlanmam.					



11	Şerbetli tatlıları (baklava, künefe vb.) tükettiğimde mutlu olurum.					
12	Ana öğünleri (kahvaltı-öğle ve akşam yemeği) düzenli yerim.					
13	Günde en az 1,5 lt su içerim.					
14	Haftada en az 3 öğün sebze tüketirim.					
15	Düzenli meyve tüketirim.					
16	Her gün protein içeren besinleri (et, süt, yumurta, vb.) yerim.					
17	Ana öğünleri atlarım.					
18	Her gün abur cubur (cips, bisküvi, vb.) yerim.					
19	Her gün asitli/gazlı içeceklerden en az 1 bardak içerim.					
20	Ayaküstü beslenirim.					
21	Ana öğünümü genellikle kek, bisküvi gibi gıdalarla geçiştiririm.					





4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



BÖLÜM 22

FİZYOTERAPİ ÖĞRENCİLERİNİN KORONAVİRÜS PANDEMİ DÖNEMİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE ALİŞKANLIKLARI

Tuğba Arslan¹

Serdar Arslan²

1Karatekin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü, Çankırı, 0000-0003-1701-7266

2 Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Konya, 0000-0003-0482-4800





ÖZ

Araştırmanın amacı fizyoterapi öğrencilerinin koronavirus hastalığı (COVID-19) pandemi döneminde fiziksel aktivite alışkanlıklarının incelenmesidir. Yaş ortalaması $22,43 \pm 1,99$ olan 35 dördüncü sınıf fizyoterapi öğrencisi araştırmaya dahil edildi. Katılımcılara sosyal medya aracılığı ile herkese açık öğrenci Araştırmanın amacı fizyoterapi öğrencilerinin koronavirus hastalığı (COVID-19) pandemi döneminde fiziksel aktivite alışkanlıklarının incelenmesidir. Yaş ortalaması $22,43 \pm 1,99$ olan 35 dördüncü sınıf fizyoterapi öğrencisi araştırmaya dahil edildi. Katılımcılara sosyal medya aracılığı ile herkese açık öğrenci gruplarına iletilen duyurular ile ulaşıldı. Öğrencilerin çalışmaya katılımları Google-Form üzerinden hazırlanan bir form aracılığıyla on-line olarak sağlandı. Form COVID-19 pandemisinden önceki ve sonraki dönem egzersiz alışkanlıkları ile ilgili sorular ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketini (UFAA) içermektedir. Katılımcıların %85,7'sinin pandemi döneminde herhangi bir sportif faaliyete katılmadığı belirlendi. UFAA sonuçlarına göre hesaplanan COVID-19 pandemisinden önceki ve sonraki dönem fiziksel aktivite verileri karşılaştırıldığında yürüme davranışında istatistiksel olarak anlamlı azalma saptandı ($p < 0.05$). Şiddetli ve orta yoğunluklu fiziksel aktivitelerinin ise değişmediği bulundu. Ayrıca pandemi öncesi $6,69 \pm 2,45$ saat olan ortalama oturma süresinin pandemi döneminde ortalama $8,37 \pm 3,26$ saat olduğu belirlendi. Fiziksel aktivite ile ilgili eğitim almış olan fizyoterapi öğrencilerinin fiziksel aktivite davranışları COVID-19 pandemi sürecinde sadece yürüme ve oturma süreleri açısından değişikliğe uğramıştır. Düzenli egzersiz alışkanlığı olan öğrenciler alışkanlıklarını sürdürmüşlerdir.

Anahtar kelimeler: COVID-19, fizyoterapi öğrencileri, fiziksel aktivite.

PHYSICAL ACTIVITY HABITS OF PHYSIOTHERAPY STUDENTS DURING THE CORONAVIRUS PANDEMIA

ABSTRACT

The purpose of the study is to examine the physical activity habits of physiotherapy students during the coronavirus (COVID-19) pandemic period. Thirty-five fourth-grade physiotherapy students with a mean age of 22.43 ± 1.99 were included in the study. Participants were reached with the announcements delivered to student groups that are open to everyone via social media. Students' participation in the study was provided on-line via a form prepared on Google-Form. The form including questions about exercise habits before and after the COVID-19 pandemic and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). It was determined that 85.7% of the participants did not participate in any sports activities during the COVID-19 pandemic period. When the MET (metabolic equivalent) data before and after the COVID-19 pandemic calculated according to the UFAA results were compared, a statistically significant decrease in walking behavior was found ($p < 0.05$). The participants vigorous and medium-intensity physical activities of were found to be unchanged. In addition, it was determined that the average sitting time, which was 6.69 ± 2.45 hours before the pandemic, was 8.37 ± 3.26 hours during the pandemic period. Physical activity behaviors of physiotherapy students who have received training on physical activity have changed only in terms of walking and sitting times during the COVID-19 pandemic process. Students with regular exercise habits maintained their habits.

Keywords: COVID-19, physiotherapy students, physical activity.



GİRİŞ

Fiziksel aktivite tüm toplum için önemli bir sağlıklı yaşam biçimi davranışdır. Her yaş grubu için önemli olan bu davranış modern çağda gün geçtikçe azalmakta, insanlar daha hareketsiz bir yaşam biçimini benimsemektedir. Bazı ülkelerde toplumun %70'i yeterince aktif değildir (WHO 2019). Bu durum tüm toplum için ciddi bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edilir. Ülkemizde üniversite öğrencilerinde yeterli fiziksel aktivite düzeyine sahip üniversite öğrencisi oranı %18 olarak raporlanmıştır (Savcı vd 2006). Dünya sağlık örgütü inaktivitenin azaltılması ve fiziksel aktivitenin teşviki için bir eylem planı yayımlamıştır (WHO 2019). Fizyoterapistlerin koruyucu sağlık hizmetlerindeki belki de en önemli rolü olan fiziksel aktivitenin teşviki ve planlanmasıdır (Aditya vd 2021) Fizyoterapi müfredatında sağlığın korunması ve geliştirilmesine yönelik pek çok ders ve aynı zamanda farklı sağlık sorunları olan bireyler için fiziksel aktivite planlamak ile ilgili dersler yer almaktadır (NEÜ 2021). Fizyoterapistlerin fiziksel aktivite ile ilgili bilgi düzeyinin yeterli olduğu gösterilmiştir (Yuki vd 2020).

2019 yılında Çin'de ilk vakaların görüldüğü Koronavirüs (COVID-19) hastalığı tüm dünyada yaygınlaşmıştır (Yuki vd 2020). Virüsün temel terapötik müdahalesi olmadığı için daha fazla yayılmasını azaltmak ve hastaları destek bakım vermek şeklinde bir yol izlenmiştir. Bu nedenle çok sayıda ülke fiziki mesafe ve çeşitli seviyelerde kapanma tedbirleri uygulamaktadır (Yuki vd 2020, Amini vd 2021). COVID-19, 10 Mart 2020 tarihinden itibaren ülkemizde de görülmeye başlamıştır. İlk vakaların görülmesi ile birlikte Sağlık Bakanlığı tarafından bireylere evde kalması tavsiye edilmiştir. Sportif ve rekreasyonel aktivite için kullanılan merkezler, park ve sahiller, sosyal aktivite için kullanılsa da kişilerin ev dışında zaman geçirmelerine neden olan restoran ve kafeler COVID-19 döneminin uzun bir kısmında kapalı kalmıştır (Amini vd 2021). Tüm toplumda COVID-19 pandemi dönemi ve bu nedenle alınan önlemler insanların ev dışı aktivitelerinin sınırlandırılmasına neden olmuştur (Ercan ve Keklicek 2020) Evde geçirilen sürenin artması kişilerin daha hareketsiz yaşamalarına sebep olmuştur (Giustino 2020). Yüksek Öğretim Kurumu'nun tavsiyesiyle Üniversite rektörlükleri uzaktan eğitim kararı almıştır (YÖK 2021). Yapılan çalışmalarda genel olarak fiziksel aktivitenin azaldığı ayrıca genç yetişkinlerde bu azalmanın daha fazla olduğu gösterilmiştir (Giustino 2020). Üniversite öğrencilerinin dışarıda geçirdiği süreye de yansımış, ilk ve acil yardım öğrencilerinin COVID-19 döneminde fiziksel aktivite seviyelerinin yetersiz olduğu saptanmıştır (Gençalp 2020). Araştırmanın amacı; fizyoterapi öğrencilerinin COVID-19 döneminde fiziksel aktivite davranışlarının incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma tanımlayıcı nitelikte, kesitsel bir çalışmadır. Araştırmanın evrenini Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bölümü dördüncü sınıf öğrencileri oluşturulmuştur (N=77). Araştırmaya katılmaya gönüllü olanların tamamı örnekleme yer almıştır (n=35). Katılımcıların; %77,1'i kadın %21,9'u erkek cinsiyetteydi. Katılımcıların tamamı genç yetişkin yaş grubundaydı (22,43±1,99).

Katılımcıların yaşı, cinsiyeti, COVID-19 pandemisinden önceki ve sonraki dönemde vücut ağırlıkları sorgulandı. Ayrıca 'Pandemi öncesinde düzenli egzersiz alışkanlığınız var mıydı?', 'Pandemi döneminde düzenli egzersiz alışkanlığı edindiniz mi?' ve 'Pandemi döneminde herhangi bir sportif faaliyete katılıyor musunuz?' soruları evet/hayır olmak üzere iki seçeneğe sorular soruldu.

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ve oturma sürelerini belirlemek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin (UFAA) kısa formu kullanıldı (Booth 2000). Formun Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Sağlam ve ark. tarafından yapılmıştır (2010). UFAA katılımcıların 1 haftalık süre zarfında yaptıkları aktiviteleri, bu aktivitelerin frekans ve sürelerinin sorgulandığı bir formdur. Anketin hesaplanmasında aktivite şiddeti metabolik eşdeğer (MET) ile sınıflandırılır ve haftalık aktivite miktarı hesaplanır. Hesaplama sonucunda katılımcılar inaktif, minimal aktif ve çok aktif olarak üçe ayrılır (Booth 2000, Sağlam vd 2010).

Katılımcılara sosyal medya aracılığı ile herkese açık öğrenci gruplarına iletilen duyurular ile ulaşıldı. Öğrencilerin çalışmaya katılımları Google-Form üzerinden hazırlanan bir form aracılığıyla on-line olarak sağlandı. Formun başlangıcına araştırma hakkında detaylı bilginin yer aldığı gönüllü bilgilendirme ve onay kısmı yer aldı. Katılımcılardan pandemi öncesi (1-7 mart 2020) ve sonrası (1-7 mart 2021) yılın aynı dönemini düşünerek UFAA iki kez doldurmaları istendi.

Verilerin analizi IBM SPSS 21.0 (IBM Corp. Armonk, NY, USA) ile yapılmıştır. Sürekli değişkenler ortalama ± standart sapma, medyan (minimum ve maksimum değerler) ve kategorik değişkenler yüzde olarak ifade edilmiştir. Normal dağılıma uygunluğun incelenmesinde Shapiro-Wilk testi kullanılmıştır. Katılımcı sayısı



az olduğu ve veri seti normal dağılmadığı için nonparametrik testlerden olan bağımlı gruplarda Wilcoxon işaretli sıralar testi ile pandemi öncesi ve sonrası dönem verileri karşılaştırılmıştır. $p < 0.05$ anlamlı olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Katılımcılardan %85,9'u ($n=29$) 'COVID-19 pandemi döneminde herhangi bir sportif faaliyete katılıyor musunuz?' sorusuna hayır yanıtını vermiştir. Katılımcıların %17,1'i ($n=6$) ise 'COVID-19 pandemi döneminde düzenli egzersiz alışkanlığı edindiniz mi?' sorusuna evet yanıtını vermiştir. 'COVID-19 pandemi dönemi öncesinde düzenli egzersiz alışkanlığınız var mıydı?' sorusuna %25,7'si ($n=9$) evet, %74,3'ü ($n=26$) hayır yanıtını vermiştir. COVID-19 pandemisinden önceki ve sonraki dönemde katılımcıların vücut ağırlığı değişmemiştir. COVID-19 pandemisinden sonra şiddetli, orta şiddetli, oturma fiziksel aktivite MET değeri değişmemiştir ($p > 0,05$), (Tablo 1). Ancak yürüme ve toplam MET değeri ise istatistiksel olarak anlamlı şekilde azalmıştır ($p < 0,05$), (Tablo 1). Katılımcıların oturma süresi de istatistiksel açıdan anlamlı olarak artmıştır ($p < 0,05$), (Tablo 1).

Tablo 1: Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması

	<i>Pandemi Dönemi</i> ($\bar{x} \pm SD$)	<i>Pandemi Öncesi</i> ($\bar{x} \pm SD$)	<i>p</i>
<i>Şiddetli Fiziksel Aktivite (Met-dk/hafta)</i>	218,29±430,45	217,30±428,17	0,932
<i>Orta şiddetli Fiziksel Aktivite (Met-dk/hafta)</i>	201,21±355,14	324,06±478,45	0,306
<i>Yürüme Fiziksel Aktivite (Met-dk/hafta)</i>	872,38±688,33	1338,16±930,39	0,001
<i>Oturma Fiziksel Aktivite (Met-dk/hafta)</i>	14,11±8,56	30,44±39,83	0,149
<i>Oturma süresi (saat)</i>	8,37±3,26	6,69±2,45	0,011
<i>Toplam MET/hafta</i>	1305,98±998,39	1909,95±1342,38	0,001

Wilcoxon işaretli sıralar testi kullanılmıştır, $p < 0,05$.

TARTIŞMA

Farklı aktivite şiddetlerinde olsa da tüm toplumda COVID-19 pandemi döneminde fiziksel aktivitenin azaldığı ve hareketsiz geçirilen sürenin arttığı bir gösterilmiştir (Tison vd 2020). Üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmalarda da benzer olarak fiziksel aktivitede azalma saptanmıştır (Ercan ve Keklicek 2020, Gençalp 2020, Barkley vd 2020, Srivastav vd 2021). Bu çalışmalardan bazıları herhangi bir bölümde okuyan üniversite öğrencilerini kapsarken (Ercan ve Keklicek 2020, Barkley vd 2020), bazıları ise sağlık ile ilgili bölümlerde okuyan öğrencileri kapsamaktadır (Gençalp 2020, Srivastav vd 2021). Ancak tamamı pandeminin ilk dönemini kapsamaktadır. Bildiğimiz kadarıyla bu çalışma ilk vakaların görülmesinin üzerinden 1 yıl geçmiş olan pandeminin, uzun dönem etkilerini, fizyoterapi son sınıf öğrencileri üzerindeki etkisini inceleyen ilk çalışmadır. Pandemi başlamadan önce ve pandeminin 1. yılında fizyoterapi son sınıf öğrencilerinde şiddetli ve orta şiddette fiziksel aktivite seviyesinin değişmediği, bununla birlikte yürüme aktivitesinin ve oturma süresinin arttığı belirlenmiştir.

Bulgularımızın daha önce üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemi döneminde fiziksel aktivitelerinin incelendiği çalışmalardan bazı farklı ve benzer yanları söz konusudur. Bu araştırmalar (Ercan ve Keklicek 2020, Gençalp 2020, Barkley vd 2020, Srivastav vd 2021) ile benzer olarak toplam ve yürüme MET-dk/hafta değeri pandemi döneminde pandemi öncesi döneme göre azalmıştır. Tüm çalışmalarda gösterilen şiddetli fiziksel aktivitenin azalması (Ercan ve Keklicek 2020, Gençalp 2020, Barkley vd 2020) bizim örnek grubumuzda gerçekleşmemiş olmasını iki sebebi olabilir. Bir diğer nedeni çalışmaların tamamının 1-3 ay gibi kısa dönem içinde gerçekleşmiş olmasıdır (Ercan ve Keklicek 2020, Gençalp 2020, Barkley vd 2020, Srivastav vd 2021). COVID-19 pandemi döneminin başında üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyini olumsuz etkilediğinin gösterildiği Ercan ve Keklicek'in araştırmasında (2020) öğrencilerin uzun vadede fiziksel aktivitelerini arttırmak istedikleri belirlenmiştir. Kısa dönemde ortaya çıkan bu durum ilerleyen dönemlerde uyum sağlayarak giderilmiş olabilir. Ayrıca diğer araştırmaların örnekleme (Ercan ve Keklicek 2020, Gençalp 2020, Barkley vd 2020) farklı bölümlerde okuyan öğrencilerin yer almıştır. Bu durum fizyoterapi öğrencilerinin fiziksel aktivite ile ilgili aldıkları eğitimden kaynaklanmış olabilir. Literatürde pandemi döneminde fiziksel aktivite durumunun incelendiği çalışmalardan sadece bir tanesinin örnekleminde fizyoterapi öğrencileri ve fizyoterapistler birlikte yer almaktaydı (Srivastav vd 2021). Bu araştırma sonuçlarında da tüm şiddetteki



fiziksel aktivitenin azaldığı gösterilmiştir. Bu araştırmada yer alan MET-dk hafta verileri ile bizim sonuçlarımızı kıyasladığımızda örneklemimizde yer alan öğrencilerin aktivite seviyesinin çok düşük olduğu görülmüştür. İtalya' da yapılan bir çalışmaya göre pandemi döneminde fiziksel aktivitenin azalması hususunda gençlerin daha aktif bir yaşam sürdürdükleri için yaşlılardan daha fazla etkilendiği bulunmuştur (Giustino vd 2020). Aktivite seviyesinin zaten yetersiz olması pandemi döneminde değişmemesine neden olmuş olabilir.

Üniversite öğrencilerinde yüz yüze eğitimin sonlandırılmasından önce ve sonraki dönem sedanter davranışın arttığı gösterilmiştir (Barkley vd 2020). Araştırmamız direk yüz yüze eğitim ile ilgili olmasa da belirlenen tarihler teorik dersler açısından yüz yüze eğitime ara verilen tarihlere denk gelmektedir. Ancak örneklemde 4. Sınıf fizyoterapi öğrencilerinin staj döneminde olmaları nedeniyle klinik staj için evden çıkan bu öğrenciler de dahi sedanter davranışın arttığı gösterilmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Fizyoterapi öğrencilerinde fiziksel aktivitenin yürüme alt başlığında COVID-19 pandemi döneminde azalma, sedanter davranışlarda ise artış olmuştur. Ancak fiziksel aktivite ile ilgili eğitim almış olmak şiddetli ve orta şiddetli fiziksel aktivitelerini korumalarına hatta az sayıda da olsa bazı öğrencilerin düzenli egzersiz alışkanlığı kazanmalarını sağlamıştır. Toplumsal fiziksel aktivite farkındalığı olağan üstü durumlarda fiziksel aktivite alışkanlığının sürdürülebilmesi için de ayrıca önem arz eder.

"Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazar(lar)a aittir."

YAZIŞMA ADRESİ

Dr. Öğrt. Üyesi Tuğba ARSLAN Karatekin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Aksu Mh, Zübeyde Hanım Cd., 18000 Merkez/Çankırı, <https://orcid.org/0000-0001-8726-0128> tubapksr@gmail.com

KAYNAKÇA

Aditya Jadhav R, Gupta G, Nataraj M, Maiya GA. (2021). Knowledge, attitude and practice of physical activity promotion among physiotherapists in India during COVID 19. *J Bodyw Mov Ther*, 26:463-470. doi:10.1016/j.jbmt.2020.12.042

Amini H, Habibi S, Islamoglu AH, Isanejad E, Uz C, Daniyari H. (2021). COVID-19 pandemic-induced physical inactivity: the necessity of updating the Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030. *Environ Health Prev Med*, 26(1). doi:10.1186/s12199-021-00955-z

Brkley JE, Lepp A, Glickman E, et al. (2020) The Acute Effects of the COVID-19 Pandemic on Physical Activity and Sedentary Behavior in University Students and Employees. *Int J Exerc Sci*. 13(5):1326-1339.

Booth M. Booth M. (2000) Assessment of physical activity: an international perspective. *Res Q Exerc Sport* 71, S114-S120. *Res Q Exerc Sport*, 71:S114-20. doi:10.1080/02701367.2000.11082794

Ercan Ş, Keklicecek H. (2020). COVID-19 Pandemisi Nedeniyle Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerindeki Değişimin İncelenmesi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilim Fakültesi Derg*, 5(2):69-74.

Gençalp DK. (2020). Covid-19 salgını döneminde ilk ve acil yardım öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi. *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 1(1), 1-15.

Giustino V, Parroco AM, Gennaro A, Musumeci G, Palma A, Battaglia G. (2020). Physical Activity Levels and Related Energy Expenditure during COVID-19 Quarantine among the Sicilian Active Population: A Cross-Sectional Online Survey Study. *Sustainability*,12(11):4356. doi:10.3390/su12114356

<https://covid19.yok.gov.tr/Documents/alinan-kararlar/28-yuksekokretim-kurumlari-2020-2021-egitim-ve-ogretim-donemine-yonelik-aciklama.pdf> Erişim tarihi:10.05.2021

<https://www.erbakan.edu.tr/storage/images/department/saglikbilimleri/belgeler/mufredat/fizyoterapi.pdf> Erişim tarihi:02.05.2021.

Organization WH. (2019). Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world: World Health Organization; No. WHO/NMH/PND/18.5, 2019.





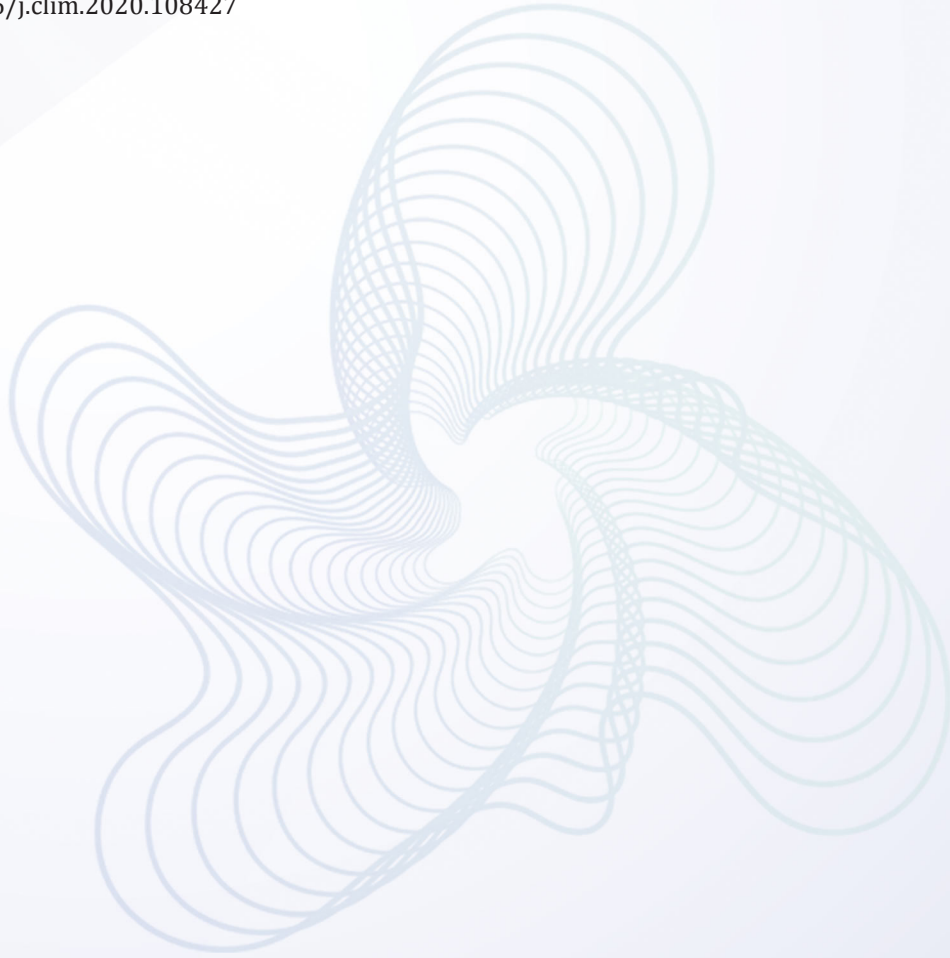
Saglam M, Arıkan H, Savcı S, et al. (2010). International physical activity questionnaire: reliability and validity of the Turkish version. *Percept Mot Skills*, 111(1):278-284. doi:10.2466/06.08.PMS.111.4.278-284

Savcı, Sema, Melda Öztürk, Hülya Arıkan, Deniz İnal İnce, and Lale Tokgözoğlu. (2006). "Physical activity levels of university students." *Archives of the Turkish Society of Cardiology*, 34(3):166-172.

Srivastav AK, Sharma N, Samuel AJ. (2021). Impact of Coronavirus disease-19 (COVID-19) lockdown on physical activity and energy expenditure among physiotherapy professionals and students using web-based open E-survey sent through WhatsApp, Facebook and Instagram messengers. *Clin Epidemiol Glob Health*, 9:78-84. doi:10.1016/j.cegh.2020.07.003

Tison GH, Avram R, Kuhar P, et al. (2020). Worldwide Effect of COVID-19 on Physical Activity: A Descriptive Study. *Ann Intern Med*, 173(9):767-770. doi:10.7326/M20-2665

Yuki K, Fujiogi M, Koutsogiannaki S. (2020). COVID-19 pathophysiology: A review. *Clin Immunol*, 215:108427. doi:10.1016/j.clim.2020.108427





4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



BÖLÜM 23

COVID-19 DÖNEMİNDE İLKOKUL DÖRDÜNCÜ SINIF ÖĞRENCİLERİNİN UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİNDEKİ MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ

Merve Nur TEKİN¹

Prof. Dr. Süleyman CAN²

Dr. Öğr. Üyesi Osman DALAMAN³

Ayşegül GÖK⁴

1 Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, mervenurtekin06@gmail.com, 0000-0003-4541-5704

2 Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, scan@mu.edu.tr, 0000-0002-0172-4196

3 Necmettin Erbakan Üniversitesi, osmdalaman@gmail.com, 0000-0001-9265-0446

4 Milli Eğitim Bakanlığı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, gokaysegul07@gmail.com, 0000-0002-4886-6212



ÖZ

Covid-19 salgınının hayatımıza girmesi ile birlikte ülkemizde sağlık politikaları sonucunda uzaktan eğitime hızlı bir geçiş söz konusu olmuştur. Eğitim sistemimizdeki bu ani değişim öğrencilerin çalışma istekleri üzerinde de etkisini göstermektedir. Bu çalışmanın amacı; ilköğretim dördüncü sınıf öğrencilerini motive eden ya da motivasyonlarını bozan iç ve dış motivasyon etkenlerini ortaya çıkarmaktır. Araştırmada nitel çalışma desenlerinden durum çalışması kullanılmıştır. Toplanan veriler nitel veri analiz yaklaşımlarından içerik analizi ile çözümlenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 2020-2021 eğitim öğretim yılı İzmir ili Buca ilçesinde bulunan Akşemsettin İlkokulu'nda öğrenim görmekte olan gönüllü 25 dördüncü sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler Google Formlar üzerinde oluşturulan form aracılığıyla yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılarak toplanmıştır. Elde edilen bulgulara göre öğrencileri motive eden içsel etmenlerin başında aileleri ile birlikte olmak ve öğretmenlerinin ilgisi gelmektedir. Dışsal olarak ise öğrencileri en çok çalışma ortamları ve aile uyarıları motive etmektedir. Bunların yanında motivasyonlarını bozan içsel durumların başında okul ortamından uzak kalmak ve Covid-19 endişesi gelmektedir. Motivasyonlarını bozan dışsal etmenler arasında ise en çok bilgisayar ve internet yetersizliği ve canlı ders sistem sorunları yer almaktadır. Araştırma sonucunda Covid-19 salgını koşullarının devam etmesi halinde öğrencilerin sürece yönelik motivasyonlarını yüksek tutmak ya da geliştirmek için belirlenen motivasyon kaynaklarından yararlanılması ve motivasyonlarını bozan değişkenlerin engellenmesine yönelik çalışmaların yapılması önerilmiştir.

Anahtar kelimeler: Uzaktan eğitim, Covid-19, motivasyon, ilkokul dördüncü sınıf öğrencileri

Investigation of the Primary School Fourth Grade Students' Motivation Sources in the Distance Education Process During COVID-19

ABSTRACT

With the outbreak of the COVID-19 pandemic, there has been a rapid transition to distance education as a result of health policies in our country. This sudden change in our education system also affects students' willingness to study. The aim of this study is to reveal internal and external motivational factors that motivate or disrupt primary school fourth grade students. Case study, one of the qualitative study designs, was used in the research. The collected data were analyzed with content analysis, one of the qualitative data analysis approaches. The study group of the research consists of 25 volunteer fourth grade students studying in the central schools of the city of İzmir, in Akşemsettin primary school in the education years of 2020-2021. The data were collected using a semi-structured interview via the form created on Google Forms. According to the findings, being with their families and the interest of their teachers are the main internal factors that motivate students. Externally, students are mostly motivated by study spaces and family warnings. In addition, staying away from the school environment and concern for COVID-19 are the leading internal situations that disrupt their motivation. Among the external factors, computer and internet insufficiency and online course system problems are mostly included. As a result of the research, it has been suggested that if the COVID-19 pandemic conditions continue, it is recommended to use the motivation sources determined in order to keep or improve the motivation of the students towards the process and to prevent the variables that distrust their motivation.

Keywords: Distance education, COVID-19, motivation, primary school fourth grade students





GİRİŞ

Covid-19 hastalığı 2019 yılında Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkmış ve tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de kısa sürede etkisini göstermiştir. Küresel olarak sağlık başta olmak üzere, eğitim hayatını, sosyal yaşamı ve ekonomiyi önemli ölçüde etkilemiş ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2020), tarafından 11 Mart 2020'de küresel bir pandemi olarak ilan edilmiştir. Hastalığın gerektirdiği şartlar doğrultusunda alınan önlemlerle birlikte çalışan toplum işlerini olabildiğince evlerinde kalarak yürütmeye çalışmaktadırlar. Tüm sektörler bu duruma uyum sağlamak için çaba sarf etmektedir. Bunlar içinde sağlık alanından sonra en çok etkilenenlerden birinin eğitim sektörü olduğu söylenebilir. Eğitimde uzun zamandır ilk defa bu kadar geniş kapsamlı bir etkilenimin olması ve hastalığın beklenmedik bir şekilde çok hızlı yayılması okullardaki tüm kademelerin hızla kapatılmasına neden olmuştur. Okul öncesinden yükseköğrenime kadar olan tüm kademelerin bu salgının yayılımında önemli rol alması eğitim hayatımızda yeni bir dönemin de başlamasına ortam hazırlamıştır. . Başlangıçta eğitime verilen bir ara gözüyle bakılan bu uygulamaların Covid-19 tehlikesinin günden güne daha da belirginleşmesi ile yeterli olmayacağı ortaya koyulmuştur. Bu durum da yetkilileri eğitim için alternatif yöntemler bulmaya itmiş ve uzaktan eğitimi beraberinde getirmiştir. Ülkemiz de tüm olanakları ile eğitimde uzaktan eğitim çalışmalarını hızlı bir şekilde hayata geçirmiştir. Her geçen gün de bu süreci iyileştirmek adına çalışmalar yürütülmektedir.

Kırık'a (2014), göre eğitimi "belirlenen hedefler doğrultusunda bireylerin yaşantılarında, davranışlarında değişiklikler oluşturma süreci" olarak tanımlayacak olursak, dünyada geniş çaplı ortaya çıkan bu salgının getirilerine çözüm olarak ve iletişim teknolojilerinin bu denli gelişimi ile eğitim sisteminin yeni uygulaması olan uzaktan eğitimin tanımını şöyle tanımlayabiliriz:

Birbirinden kilometrelerce uzakta farklı ortamlarda bulunan öğretmen ve öğrencilerin, birbirleriyle görüntülü ve sesli olarak etkili iletişim kurabilmesidir.

Motivasyon ise dilimize yabancı kaynaklardan giriş yapmış ve dilimizde karşılığını bulmakta zorlandığımız bir kavramdır. "Motive" kelimesinden türetilmiştir. Türkçe karşılığı olarak güdü veya harekete geçirici olarak tanımlanabilmektedir. Motivasyon bir insanı belirli bir amaç için harekete geçiren güç demektir. Motive, harekete geçirici, hareketi devam ettirici ve olumlu yöne yönlendirici olmak üzere üç temel özelliğe sahip bir güçtür. Motivasyon, bir veya birden fazla insanı, belirli bir gaye veya amaca doğru devamlı bir şekilde harekete geçirmek için yapılan çabaların toplamıdır (Eren, 2001). Yapılmış olan diğer motivasyon tanımları incelendiğinde, öncelikle insanın ihtiyaçlarına vurgu yapıldığı görülmekte, ihtiyacı karşılamaya yönelik birey davranışının, örgütsel bir amaca hizmet etmesi durumu göze çarpmaktadır (Pekel, 2001).

Motivasyonda içsel ve dışsal kaynaklar mevcuttur. İçsel motivasyon, bireyin kendisinden kaynaklanan ihtiyaçların oluşturduğu motivasyondur. İçsel motivasyonun kaynağı bireyin içinden gelen merak, ilgi, öğrenme ihtiyacı, yeterlik ve gelişme duygusu olabilir. İçsel motivasyon özerk olmak, başarılı olmak, bir topluluğa veya gruba ait olmak ve kendi kendimizi iyi hissetmek için gereklidir (Erdem, 2012). Öğrencilerde ise bu durum sınıf ortamında kendini göstererek kendini o sınıfa ait hissetme, sınıftaki bir soruna çözüm getirme arzusu oluşturmaktadır. Öğrenme ile yakından ilgili olan motivasyonun bu kaynağı öğrencinin yeterlik, benlik saygısı ve özgüveni ile de bağlantılıdır. Öğrenciyi başarıya götürecektir olan ve bireyin içsel uyarılmalarının kaynağıdır.

Dışsal motivasyon bir görevin ya da bir etkinliğin tamamlanabilmesi için başka biri tarafından sağlanan ödüllerle oluşturulan motivasyondur. Dışsal motivasyon, dışsal uyarıcılara bağlıdır. Dışsal uyarıcılar ödül, ceza, takdir edilme, baskı, rica, sevmek, kabul görmek olabilir (Erdem, 2012). Birey kendi içinden gelerek değil de çevresinden etkilenmesi ve yaptığı davranışın sonucunda ödül almak ya da ceza almamak için harekete geçiyorsa bu dışsal motivasyon kaynaklı bir davranıştır.

Bu çalışmanın amacı da Covid-19 hastalığının etkili olduğu bu dönemde öğrencilerin uzaktan eğitim sürecindeki motivasyonlarının incelenmesidir. Günümüzün ve geleceğimizin eğitim sisteminde önemli yeri olduğunu düşünülen uzaktan eğitimin öğrencilerin motivasyonlarını nasıl etkilediğini bilmek eğitimde ulaşmak istediğimiz amaçlarımız için önemlidir. Özellikle geleceğimizin mimarı olacak ilkökul öğrencilerinin motivasyonlarının incelenmesi ve bu alanda yapılacak çalışmalar uzaktan eğitim ortamlarının etkinliğinin artırılması doğrultusunda yol gösterici olabilecektir.

Problem ve Alt Problemler

Bu çalışmada "Dördüncü sınıf öğrencilerinin Covid-19 döneminde uzaktan eğitim sürecindeki motivasyonlarını



etkileyen etmenler nelerdir?" problem cümlesine yanıt aranmıştır.

Uzaktan eğitim sürecinde dördüncü sınıf öğrencilerini;

- Motive eden içsel durumlar nelerdir?
- Motive eden dışsal durumlar nelerdir?

Uzaktan eğitim sürecinde dördüncü sınıf öğrencilerinin;

- Motivasyonlarını bozan içsel durumlar nelerdir?
- Motivasyonlarını bozan dışsal durumlar nelerdir?

YÖNTEM

Bu araştırma, amaca uygun olarak nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması olarak tasarlanmış ve yürütülmüştür. Bütüncül tek durum deseninde amaç, belli, araştırılan bir duruma ait elde edilen sonuçları ortaya koymaktır (akt. Yıldırım ve Şimşek, 2006). Toplanan veriler içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu İzmir ili Buca ilçesinde bulunan Akşemsettin İlkokulu'nda, 2020-2021 eğitim öğretim yıllarında öğrenim görmekte olan gönüllü 25 dördüncü sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada nitel araştırma geleneğine uygun amaçlı örneklem yöntemlerinden maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemine uygun olarak dördüncü sınıf öğrencilerinden çalışma grubu seçilmiştir. Maksimum çeşitlilik örneklemesindeki amaç, görel olarak küçük bir örneklem oluşturmak ve bu örnekleme çalışılan probleme taraf olabilecek bireylerin çeşitliliğini maksimum derecede yansıtmaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Çalışma grubu olarak görüşme formu üzerinden daha sağlıklı cevaplar alınabilmesi amacıyla ilkokul dördüncü sınıf öğrencileri seçilmiştir.

Katılımcılara ilişkin bilgilerin dağılımları Tablo 1'de görülmektedir

Tablo 1: Çalışma Grubuna Alınan Öğrencilere İlişkin Bilgiler

Değişkenler n=25		f	%
Cinsiyet	Kız	14	56
	Erkek	11	44
Anne eğitim durumu	İlköğretim	8	32
	Ortaöğretim	11	44
	Yükseköğretim	6	24
Baba eğitim durumu	İlköğretim	10	40
	Ortaöğretim	5	20
	Yükseköğretim	9	36
	Lisans	1	4
Kardeş durumu	Var	12	60
	1	5	25
	2		
	3	3	15
	Yok	5	20



Ailenin gelir durumu	2500TL ve altı	7	28
	2501 TL- 3500 TL	13	52
	3501TL - 4500 TL 4501 TL- 5500 TL	-	-
		4	16
	5501 TL ve üzeri	1	4
Kendine ait çalışma ortamı	Var	23	92
	Yok	2	8
Kendine ait bilgisayar	Var	15	60
	Yok	10	40
Yeterli internet	Var	19	76
	Yok	6	24
Bilgisayar kullanma düzeyi	Düşük	8	32
	Orta	17	68
	Yüksek	-	-

Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerini toplamak amacıyla nitel araştırmalarda çoğunlukla kullanılan bir araç olan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme formu hazırlanmadan önce konuyla ilgili literatür taranmış, yapılan çalışmalar incelenmiştir. Yapılan tarama ve çalışmaya katılacak olan öğrencilerin öğretmenleriyle yapılan ön görüşmeler sonucunda dördüncü sınıf öğrencilerini uzaktan eğitim döneminde motive eden ve motivasyonlarını bozan iç ve dış motivasyon etkenlerinin ortaya çıkarılmasına yönelik olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu geliştirilmiştir. Görüşme formunun geliştirilme sürecinde uzman görüşleri alınmış ve bu görüşler doğrultusunda kabul edilen son hali uygulanmıştır. Bu form öğrencilere Google Formlar üzerinden ulaştırılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada nitel araştırma yaklaşımları doğrultusunda içerik analizi kullanılmıştır. Veriler aşamalar halinde incelenmiştir. Verilerin kodlanması, kodlanan verilerin temalarının belirlenmesi, kodların ve temaların düzenlenmesi, bulguların tanımlanması ve yorumlanması bu aşamaları oluşturmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Google Formlar aracılığı ile toplanan görüşlerin analizinde verilerin benzerliğine göre gruplamalar yapılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin her birine birer kod numarası verilerek (Ö1,Ö2...) açıklamalar yapılmıştır. Elde edilen veriler sayısallaştırılarak frekans olarak ifade edilmiştir. Doğrudan alıntılarla belirlenen temalar desteklenmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgular dört bölüm altında sunulmuştur. Birinci bölümünde dördüncü sınıf öğrencilerini motive eden içsel etmenler, ikinci bölüm dördüncü sınıf öğrencilerini motive eden dışsal etmenler, üçüncü bölüm dördüncü sınıf öğrencilerinin motivasyonlarını bozan içsel etmenler ve dördüncü bölüm dördüncü sınıf öğrencilerinin motivasyonlarını bozan dışsal etmenlerden oluşmaktadır.

2.1. Öğrencilerin İçsel Motivasyon Etkenleri

Tablo 2: Öğrencilerin İçsel Motivasyon Etkenleri

Sıra No	Kodlar	f
1	Aile ile birlikte olmak (Ö5, Ö8, Ö9, Ö10, Ö12)	5
2	Arkadaşları ile iletişimde olmak (Ö3, Ö4)	2
3	Öğretmen ilgisi (Ö7, Ö14, Ö19)	3



4	Sorumluluk bilinci (Ö6, Ö1)	2
---	-----------------------------	---

Tablo 2 incelendiğinde çalışmaya katılan öğrencilerin kodlanmış 4 tane içsel motivasyon kaynağı olduğu görülmektedir. İfade edilme sıklığı bakımından “Aile ile birlikte olmak ve Öğretmen ilgisi” temaları ön plandadır. Öğrencilerin içsel motivasyon kaynaklarına ilişkin kendi ifadelerinden birkaçı aşağıda verilmektedir:

“Ailemin yanında olmak beni motive ediyor”. (Ö5), “Kardeşimle oyun oynamayı çok seviyorum bu benim motivasyonumu arttırıyor”. (Ö9), “Öğretmenimin her konuyla yakından ilgilenmesi motivasyonumu arttırır”. (Ö19), “Derslerime düzenli çalışmak motivasyonumu arttırıyor”. (Ö1)

2.2. Öğrencilerin Dışsal Motivasyon Etkenleri

Tablo 3: Öğrencilerin Dışsal Motivasyon Etkenleri

Sıra No	Kodlar	f
1	Aile uyarıları (Ö11, Ö15, Ö18, Ö20)	4
2	Çalışma ortamı (Ö17, Ö21, Ö22, Ö23, Ö24)	5
3	Canlı derslerdeki etkinlikler (Ö2, Ö16, Ö18, Ö20)	4
4	Ödevlere verilen ödüller (Ö13)	1

Tablo 3 incelendiğinde çalışmaya katılan öğrencilerin kodlanmış 4 tane dışsal motivasyon kaynağı olduğu görülmektedir. İfade edilme sıklığı bakımından “Çalışma ortamı ve Aile uyarıları” temaları ön plandadır. Öğrencilerin dışsal motivasyon kaynaklarına ilişkin kendi ifadelerinden birkaçı aşağıda verilmektedir:

“Sessiz bir çalışma ortamının olması benim daha kolay ders çalışmamı sağlıyor”. (Ö17), “Kendime ait bilgisayarımın ve masamın olması beni motive ediyor”. (Ö21), “Annemin ödevlerimi yapmam için uyarıda bulunması arttırıyor”. (Ö15), “Canlı derslerde yaptığımız eğlenceli etkinlikler derse olan motivasyonumu arttırır”. (Ö2)

2.3. Öğrencilerin Motivasyonlarını Bozan İçsel Etkenler

Tablo 4: Öğrencilerin Motivasyonunu Bozan İçsel Etkenler

Sıra No	Kodlar	f
1	Covid-19 ile ilgili endişe (Ö3, Ö8, Ö11, Ö12)	4
2	Okul ortamından uzak olmak (Ö4, Ö7, Ö13, Ö19, Ö22)	5
3	Arkadaşlarından uzak olmak (Ö10, Ö20)	2
4	Sürekli evde kalma zorunluluğu (Ö10, Ö14)	2

Tablo 4 incelendiğinde çalışmaya katılan öğrencilerin kodlanmış 4 tane motivasyonlarını bozan içsel kaynağı olduğu görülmektedir. İfade edilme sıklığı bakımından “Okul ortamından uzak olmak ve Covid-19 ile ilgili endişeler” temaları ön plandadır. Öğrencilerin içsel motivasyon kaynaklarına ilişkin kendi ifadelerinden birkaçı aşağıda verilmektedir:

“Okul olmadığı için ders çalışmak istemiyorum”. (Ö7), Okula gidememek motivasyonumu bozuyor”. (Ö19), “Covid-19 hakkında duyduklarım motivasyonumu bozuyor”. (Ö3), “Arkadaşlarımla oyun oynayamamak benim motivasyonumu bozuyor”. (Ö20), “Evden çıkamamak motivasyonu bozuyor”. (Ö14)

2.4. Öğrencilerin Motivasyonlarını Bozan Dışsal Etkenler

Tablo 5: Öğrencilerin Motivasyonunu Bozan Dışsal Etkenler

Sıra No	Kodlar	f
1	Bilgisayar ve internet yetersizliği (Ö6, Ö9, Ö15, Ö21, Ö23)	5



2	Canlı ders sistem sorunları (Ö18, Ö2)	2
3	Çalışma ortamı (Ö1)	1
4	Sürekli ekrana bakmak (Ö5)	1
5	Fazla ödev verilmesi (Ö16, Ö17)	2

Tablo 5 incelendiğinde çalışmaya katılan öğrencilerin kodlanmış 5 tane motivasyonlarını bozan dışsal kaynağı olduğu görülmektedir. İfade edilme sıklığı bakımından “Bilgisayar, internet yetersizliği ve canlı ders sistem sorunları” temaları ön plandadır. Öğrencilerin içsel motivasyon kaynaklarına ilişkin kendi ifadelerinden birkaçı aşağıda verilmektedir.

“İnternet çekmediği için dersleri dinlemem zor oluyor”. (Ö6), “Bilgisayarımın olmaması motivasyonumu engelliyor”. (Ö15), “Canlı derste sistem öğretmenimizi sürekli atıyor ve ders yarıda kesiliyor”.(Ö18), “Sürekli ekrana bakmaktan yoruluyorum”. (Ö5), “Çok ödev verilmesi motivasyonumu bozuyor”. (Ö16)

SONUÇ VE TARTIŞMA

Covid-19 salgın döneminde dördüncü sınıf öğrencilerinin uzaktan eğitim sürecindeki motivasyonlarının incelenmesiyle elde edilen veriler motivasyon kaynakları ve motivasyonu bozan durumlar olarak içsel ve dışsal temalar altında sunulmuştur.

Motivasyon içsel ve dışsal olarak iki kaynağa sahiptir. İçsel motivasyon, bireyin kendisinden kaynaklanan ihtiyaçların oluşturduğu motivasyondur. İçsel motivasyonun kaynağı bireyin içinden gelen merak, ilgi, öğrenme ihtiyacı, yeterlik ve gelişme duygusu olabilir. İçsel motivasyon özerk olmak, başarılı olmak, bir topluluğa veya gruba ait olmak ve kendi kendimizi iyi hissetmek için gereklidir (Erdem, 2012). Bu tür motivasyonlar bireyin ihtiyaçlarına bağlı olarak değişebilir. Bireylerin ilgileri, yetenekleri ve ihtiyaçları onları motive edecek durumları belirleyen başlıca unsurlardır. İçsel motivasyonda davranışın nedenselliği bireyin içindedir. İlgi, yetenek ve merak bu kaynakların en önemlileridir. Yüksek düzeydeki içsel motivasyon başarı ile doğru orantılıdır (Wu, 2003, akt. Yazıcı, 2009).

Dışsal motivasyon ise içsel güdülenmenin aksine, davranışın kendisini yapmak için değil; nihai bir amaç için bir araç olduğundan dolayı meşgul olunan çok çeşitli davranışları içermektedir (Vallerant ve Pelletier, 1992; akt. Çakır, 2006). Bireyin davranışı yapma sebebi kendisinin içinden gelmesi değil de çevrede oluşan etmenler ise bu durum dışsal motivasyon kaynağı olarak nitelendirilebilir. Örneğin bir öğrencinin görev ve ödevlerini sonunda iyi bir not almak amacıyla yerine getirmesi dışsal motivasyon kaynağının etkili olduğunu gösterir. Alanda yapılan çalışmalar bu durumu destekler yöndedir;

Senemoğlu'na (2000), göre birey, ödül ya da derece kazanmak, cezadan kaçınmak vb. nedenlerle herhangi bir şeyi yapmak üzere harekete geçiyorsa bu duruma dışsal motivasyon denir. Öğrenme eylemine karşı dıştan yönelimli olan öğrenciler okul ile ilgili görev ve ödevleri bir çeşit ödül peşinde olduklarından dolayı yerine getirmektedirler.

Bu çalışmada da salgın döneminde hızlı bir geçiş yaptığımız uzaktan eğitim döneminde öğrenim görmekte olan öğrencilerin motivasyon kaynakları ve motivasyonlarını bozan durumlar incelendiğinde; içsel motivasyonlarının daha çok aileleri ile birlikte olmak ve öğretmenlerinin ilgisi olduğu görülmektedir. Dışsal olarak ise canlı derslerdeki eğlendikleri etkinlikler, görevlerini yaptıklarında verilen ödüller ve ailelerinin uyarıları motive etmektedir. Motivasyonlarını bozan daha çok Covid-19 hakkında duydukları olumsuzluklar, okul ve arkadaşlarından ayrı kalmak gibi içsel etmenlerden oluşmakta, bunun yanında dışsal olarak ise bilgisayar ve internet yetersizlikleri, canlı derslerdeki sistem sorunları ve ödev yoğunluğu öğrencilerin motivasyonlarını bozan durumlardır. Ulaşılan tüm bu sonuçlara göre yaşadığımız zor salgın dönemlerinde öğrencileri aileleri ile birlikte olmak ve öğretmenlerinin de onları yalnız bırakmaması, etkinlikler ve ödevlerine verilen ödüller motivasyonlarını sağlarken uzaktan eğitimde ihtiyaç olan ekipman yetersizlikleri bu etmenlerin önüne geçerek motivasyonu olumsuz etkilediği görülmektedir. Her öğrencinin uzaktan eğitime aynı şartlar altında katılmadığı araştırma sonuçlarında belirlenmiştir. Bu sonuç 2020 yılında Kantos tarafından yapılan araştırma ile de örtüşmektedir. Kantos'a (2020), göre her öğrencinin uzaktan eğitime katılmadığı, bazı öğrencilerle ve velilerle iletişim sorunu yaşadıkları, televizyonu, interneti, bilgisayarı olmayan öğrencilerin bulunduğu belirtilmiştir.



ÖNERİLER

Bu araştırmanın sonuçlarından yola çıkarak aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

İlkokul öğrencilerinin motivasyonları için uzaktan eğitimin yeterli verimlilikte olmadığı görülmektedir. Yüz yüze eğitim her zaman ilk seçenek olarak düşünülmelidir. Sağlık politikalarımızın yüz yüze eğitime izin vermediği bu dönemde ise hibrid eğitim bir seçenek olarak sunulabilir.

Öğrencilerin motivasyonlarını bozan durumlardan biri olan uzaktan eğitime erişim sağlamakta zorlanan ve bu erişimi hiç sağlayamayan öğrencilerin tespit edilmesi, yaşanan bu sorunların çözüme kavuşturulması için harekete geçilmelidir. Daha nitelikli ve verimli bir eğitim ortamı oluşturmak için Milli Eğitim Bakanlığı çalışmalarını artırma eğiliminde olmalıdır. Sosyoekonomik olarak yeterli imkanları sağlayamayan ailelere bilgisayar ve internet erişimi olanağı sağlamak adına çalışmalar yapılmalıdır.

Araştırmada görülen sonuçlara göre canlı derslerdeki etkinliklerin öğrenciler üzerinde etkisi olumlu yöndedir. Buradan yola çıkarak canlı ders içerikleri daha etkili hale getirilmelidir. Bu animasyonlar, okuma tiyatroları gibi çeşitli yöntemlerle yapılabilir.

Öğrencilerin dönem özellikleri ve ilgileri dikkate alınarak motivasyonlarını arttıracak çalışmalar yapılmalıdır. Bu çalışmalarda arkadaşları ile birlikte olmanın onları ne kadar motive ettiği göz önüne alınarak uzaktan da olsa birlikte yapabilecekleri etkinlikler tasarlanmalı, grup çalışmaları yaptırılmalıdır. Bu şekilde iletişimde kalmaları sınıf bağlarının kopmamasının sağlanması önemlidir.

Yaşadığımız zor süreçte öğrencilere Covid-19 salgını ile ilgili doğru bilgilendirmeler yapılmalıdır. Çevrelerinden ve kitle iletişim araçlarından sürekli bu konuya maruz kalmaları onlarda endişeye sebebiyet vermektedir. Öğrencilerin motivasyonlarını yüksek tutmak adına veliler de bu konuda bilinçlendirilmeli, sürecin sağlıklı atlatılması için öğrenciye yardımcı olunmalıdır.

KAYNAKÇA

Çakır, E. (2006). Anadolu Öğretmen Liselerinde Okuyan Öğrencilerin Depresyon ve Motivasyon Düzeyleri, Sakarya Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi.

Erdem, A. (2012). Sınıfta Güdüleme, Etkili Sınıf Yönetimi, Ed. Hüseyin Kıran, Ankara: Anı Yayıncılık

Eren, E (2001). Yönetim ve Organizasyon. İstanbul: Beta Yayınları

Kantos, E. (2020). Sınıf Öğretmenlerinin uzaktan eğitim ile ilgili düşünceleri, 8. Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Kongresi

Kırık, A (2014). Uzaktan Eğitimin Tarihsel Gelişimi ve Türkiye'deki Durumu. Marmara İletişim Dergisi

Pekel, H. N. (2001). "İşletmelerde Motivasyon- Verimlilik İlişkisi Devlet Hava Meydanları İşletmesi Antalya Havalimanı Çalışanları Arasında Bir Örnek Olay Araştırması", Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi İşletme Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi

Senemoğlu, N. (2000). "Eğitimin Psikolojik Temelleri". Ed. Sönmez, V, Öğretmenlik Mesleğine Giriş. Ankara: Anı Yayıncılık

Vallerand, Robert J., Pelletier, Luc G., Blais, Marc R., Briere, Nathalie M., Senecal, Caroline ve Valleres Evelyne F., (1992). The Academic Motivation Scale: A Measure Of Intrinsic, Extrinsic and Amotivation in Education, Educational and Psychological Measurement

Yazıcı, H. (2009). Öğretmenlik mesleği, motivasyon kaynakları ve temel tutumlar; kuramsal bir bakış. Kastamonu Eğitim Dergisi 33-46

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2006). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. Seçkin Yayıncılık

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2008). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri (7. baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yıldız, E. ve Seferoğlu, S. (2020). Uzaktan Eğitim Öğrencilerinin Çevrim İçi Teknolojilere Yönelik Öz Yeterlik





Algıların İncelenmesi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 18(1), 33-46 . <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.514904>

WHO. (2020a). WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020, <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>





4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ
4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



BÖLÜM 24

40-65 YAŞ ARASINDAKİ BİREYLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE İLE UYKU KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Ünal IŞIK¹

M. Kamil ÖZER²

1 Gedik Üniversitesi, 0000-0003-4779-5456

2 Fenerbahçe Üniversitesi, 0000-0003-1687-9147





ÖZ

Bu araştırmanın amacı, 40-65 yaş arasındaki bireylerin fiziksel aktivite düzeyi ile uyku kalitesi arasında ilişki olup olmadığını saptamaktır. Araştırmaya, İstanbul ili, Asya yakasından 12 ilçede (Ümraniye, Pendik, Üsküdar, Kadıköy, Maltepe, Kartal, Ataşehir, Sultanbeyli, Sancaktepe, Beykoz, Tuzla, Çekmeköy) yer alan seçilmiş spor merkezlerine üye 40-65 yaş arası 600 (313 Erkek, 287 Kadın) birey katılmıştır. Ölçüm aracı olarak, Pittsburgh uyku kalitesi indeksi anketi (PUKİ), Gündüz Uykululuk Anketi (Epworth uykuluk skalası) ve Uluslararası fiziksel aktivite anketi (IPAQ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde; tanımlayıcı istatistik uygulanmış, normallik testlerinden ve varyanslarından homojenlik test edilerek parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Tüm ölçek maddelerinde cinsiyetler arası karşılaştırmada bağımsız iki grupta t-testi; ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Tüm ölçek maddelerinin yüzde/frekans dağılımları yapılmıştır. Bağımlı değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde Pearson korelasyonu kullanılmıştır. Araştırmanın istatistik çözümlenmelerinde anlamlılık düzeyi 0,95 kabul edilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 16.0 programı kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, fiziksel aktivite düzeyi ile uyku kalitesi arasında genel olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Fiziksel aktivite düzeyi ile istatistiksel açıdan aralarında ilişki bulunan uyku kalitesi alt boyutları genelde negatif yönde ve zayıf olarak görülmektedir.

Anahtar kelimeler: Fiziksel aktivite, uyku kalitesi, spor merkezi

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND SLEEP QUALITY OF INDIVIDUALS BETWEEN THE AGES OF 40-65

ABSTRACT

The aim of this study was to determine whether there is a relationship between physical activity level and sleep quality of individuals between the ages of 40-65. 600 individuals (313 male, 287 female) between the ages of 40-65, who are members of selected sports centers located in 12 districts (Ümraniye, Pendik, Üsküdar, Kadıköy, Maltepe, Kartal, Ataşehir, Sultanbeyli, Sancaktepe, Beykoz, Tuzla, Çekmeköy) from the Asian side of Istanbul, participated in the study. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Daytime Sleepiness Questionnaire (Epworth Sleepiness Scale) and International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) were used as data collection tools. In the analysis of the data; Descriptive statistics were applied and it was decided to use parametric tests by testing homogeneity from normality and variances. In all scale items, t-test for two independent groups was used for the comparison of genders, and one-way analysis of variance (ANOVA) was used to compare more than two groups. Percentage / frequency distributions of all scale items were conducted. Pearson correlation was used to examine the relationships between dependent variables. In the statistical analysis of the study, the level of significance was accepted as 0.95. SPSS 16.0 program was used to analyze the data. According to the findings obtained from the study, there was no statistically significant relationship between physical activity level and sleep quality in general. There is a statistically significant relationship between the level of physical activity and the sleep quality sub-dimensions, which are generally negative and weak.

Keywords: Physical activity, sleep quality, sports center



Tablo 1: İstanbul, Anadolu yakası ilçelerine göre katılımcı dağılımları

İLÇELER	N	%
Ataşehir	50,00	8,3
Beykoz	50,00	8,3
Çekmeköy	50,00	8,3
Kadıköy	50,00	8,3
Kartal	50,00	8,3
Maltepe	50,00	8,3
Pendik	50,00	8,3
Sancaktepe	50,00	8,3
Sultanbeyli	50,00	8,3
Tuzla	50,00	8,3
Ümraniye	50,00	8,3
Üsküdar	50,00	8,3
Total	600,00	100

Tablo 2: Katılımcıların yaş gruplarına göre dağılımları

YAŞ GRUPLARI	KADIN	ERKEK	N
<49	72	95	167
50-54	58	63	121
55-59	61	49	110
>59	96	106	202
	287	313	600

Araştırmaya katılan 600 bireyin yaşları 40 ile 65 arasında değişmektedir ve yaş ortalamaları kadınlarda $58,18 \pm 3,28$ iken erkeklerde $54,47 \pm 6,52$ 'dir.

Açıklayıcı İstatistik Bulguları

Tablo 3: Cinsiyete göre 40-65 yaş arasındaki bireylerin uyku kalitelerinin incelenmesi

Pittsburg Uyku Kalitesi	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Ss.	En az	En çok	P
Öznel uyku kalitesi	KADIN	287	1,62	0,674	0	3	0,335
	ERKEK	313	1,57	0,628	0	3	
Uykuya dalma süresi	KADIN	287	1,28	0,472	0	2	0,616
	ERKEK	313	1,26	0,5	0	3	
Uyku süresi	KADIN	287	0,48	0,5	0	1	0,371
	ERKEK	313	0,44	0,497	0	1	
Efektif uyku alışkanlığı	KADIN	287	0,01	0,083	0	1	0,476
	ERKEK	313	0,01	0,113	0	1	
Uyku bozuklukları	KADIN	287	1,9	0,302	1	2	0,583
	ERKEK	313	1,88	0,32	1	2	
Uyku ilacı kullanımı	KADIN	287	0,03	0,175	0	1	0,213
	ERKEK	313	0,02	0,126	0	1	



Günlük işlev bozukluğu	KADIN	287	0,49	0,578	0	2	0,000*
	ERKEK	313	0,29	0,494	0	2	
Toplam uyku kalitesi	KADIN	287	5,8	1,218	2	9	0,001*
	ERKEK	313	5,47	1,16	2	8	

*p<0,001

Katılımcıların cinsiyetlerine göre Pittsburg Uyku Kalitesi ölçeği puanları incelendiğinde, 'günlük işlev bozukluğu' ve 'toplam uyku kalitesi' alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmektedir (p<0,001). Buna göre, 'günlük işlev bozukluğu' alt boyutunda erkeklerin puanları (sıra ort.=0,49) kadınların puanlarına (sıra ort.=0,29) göre daha fazladır. 'Toplam uyku kalitesi' alt boyutunda ise kadınların puanları (sıra ort.=5,8), erkeklerin puanlarından (sıra ort.=5,47) daha yüksektir. Diğer alt boyutlarda ise anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Tablo 4: Cinsiyete göre 40-65 yaş arasındaki bireylerin gündüz uykululuk eğilimlerinin incelenmesi

EPWORTH UYKULULUK ÖLÇEĞİ	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	SS	En az	En çok	P
Oturur durumda gazete ve kitap okurken uyuklar mısınız?	Kadın	287	0,71	0,702	0	2	0,254
	Erkek	313	0,65	0,634	0	2	
Televizyon seyrederken uyuklar mısınız?	Kadın	287	0,94	0,857	0	2	0,446
	Erkek	313	0,99	0,84	0	2	
Pasif olarak toplum içinde otururken, sinemada ya da tiyatrodada uyuklar mısınız?	Kadın	287	0,22	0,544	0	2	0,018*
	Erkek	313	0,12	0,393	0	2	
Ara vermeden en az 1 saatlik araba yolculuğunda uyuklar mısınız?	Kadın	287	0,6	0,791	0	2	0,087
	Erkek	313	0,71	0,87	0	2	
Öğleden sonra uzanınca uyuklar mısınız?	Kadın	287	1,17	0,784	0	2	0,986
	Erkek	313	1,17	0,791	0	2	
Birisi ile oturup konuşurken uyuklar mısınız?	Kadın	287	0,3	0,554	0	2	0,824
	Erkek	313	0,31	0,601	0	2	
Alkol almamış, öğle yemeğinden sonra sessiz ortamda otururken uyuklar mısınız?	Kadın	287	,05	,303	0	2	0,377
	Erkek	313	,08	,368	0	2	
Trafik birkaç dakika durduğunda, kırmızı ışıkta, arabada beklerken uyuklar mısınız?	Kadın	313	0,08	0,368	0	2	0,226
	Erkek	287	0,03	0,211	0	2	
TOPLAM	Kadın	313	4,01	1,935	0	10	0,628
	Erkek	287	4,09	1,899	0	11	

P<0,05

Tablo 5: Cinsiyete göre 40-65 yaş arasındaki bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi

Uluslararası fiziksel aktivite	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Ss	En az	En çok	p
1.Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız	KADIN	287	2,67	,900	1	5	0,541
	ERKEK	313	2,72	,964	1	5	
2.Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?	KADIN	287	52,74	19,209	15	90	0,09
	ERKEK	313	55,34	18,313	15	90	



3. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi orta dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? Yürüme hariç.	KADIN	287	2,50	,810	1	4	0,349
	ERKEK	313	2,43	,853	1	4	
4. Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?	KADIN	287	45,56	14,849	10	90	0,69
	ERKEK	313	46,04	14,625	10	90	
5. Geçen 7 gün, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?	KADIN	287	4,51	1,330	1	7	0,256
	ERKEK	313	4,74	3,166	1	56	
6. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?	KADIN	287	36,76	17,425	10	90	0,507
	ERKEK	313	37,70	17,223	10	90	
7. Geçen 7 gün içerisinde, günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?	KADIN	287	406,13	103,940	20	800	0,043*
	ERKEK	313	423,42	104,924	300	660	
8. Kaç yıldır fiziksel aktivite yapıyorsunuz	KADIN	287	11,20	6,370	2	34	0,346
	ERKEK	313	11,71	6,925	2	35	
9. Günün hangi döneminde fiziksel aktivite yapıyorsunuz ?	KADIN	287	1,91	,998	1	3	0,311
	ERKEK	313	1,83	,987	1	3	
Şiddetli	KADIN	287	1161,25	660,158	120	3600	0,152
	ERKEK	313	1240,00	681,409	120	3600	
Orta	KADIN	287	467,32	238,816	40	1440	0,515
	ERKEK	313	454,89	228,932	40	1200	
Düşük	KADIN	287	551,31	329,138	33	2079	0,148
	ERKEK	313	597,47	437,849	33	5543	
Toplam	KADIN	287	2180,16	870,825	233	4599	0,136
	ERKEK	313	2292,64	966,543	233	9684	

P<0,05

Katılımcıların cinsiyetleri açısından Epworth Uykuölçümü puanları incelendiğinde, sadece 'Pasif olarak toplum içinde otururken, sinemada ya da tiyatrodan uyuklar mısınız?' sorusunda anlamlı bir farklılık vardır. Buna göre, kadınlar erkeklere göre pasif olarak toplum içinde otururken, sinemada ya da tiyatrodan daha çok uyulamaktadır.

Katılımcıların cinsiyetleri açısından Uluslararası fiziksel aktivite ölçeği puanları incelendiğinde, sadece 'Geçen 7 gün içerisinde, günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?' sorusunda anlamlı bir farklılık vardır. Buna göre, erkekler kadınlara göre geçen 7 gün içerisinde daha çok oturarak zaman harcamışlardır.

Fiziksel aktivite düzeyleri (şiddetli, orta, düşük, toplam) cinsiyete göre değerlendirildiğinde anlamlı bir fark görülmemektedir.

Tablo 6: Fiziksel aktivite ile uykuölçümü ilişkileri

Fiziksel aktivite ve uykuölçümü ilişkileri	ERKEK		KADIN	
	R	P	R	P
Şiddetli - Ep8	-0,128	0,05	-	-
Şiddetli - Toplam (uykuölçümü)	-0,113	0,05	-	-
Orta - Ep5	-0,17	0,01	-	-
Orta - Toplam (uykuölçümü)	-0,144	0,05	-	-
Toplam - Ep5	-0,119	0,05	-	-



Toplam-Ep8	0,117	0,05	-	-
Toplam-Toplam (uykululuk)	-0,127	0,05	-	-

'Fiziksel aktivite' ile 'uykululuk' ilişkisi incelendiğinde, 'şiddetli MET' aktivite düzeylerinde, sadece erkeklerde 'trafik birkaç dakika durduğunda, kırmızı ışıkta, arabada beklerken uyuklamalarında' ve toplam uykululuk puanında zayıf olumsuz bir ilişki olduğu görülmektedir.

'Orta MET' aktivite düzeylerinde, sadece erkeklerde 'Öğleden sonra uzanınca uyuklamalarında' ve toplam uykululuk puanında zayıf olumsuz bir ilişki olduğu görülmektedir.

Toplam fiziksel aktivite puanı ile toplam uykululuk durumuna bakıldığında ise, sadece erkeklerde zayıf olumsuz bir ilişki görülmektedir.

Tablo 7: Fiziksel aktivite ile uyku kalitesi ilişkisi

Fiziksel aktivite ve uyku kalitesi ilişkileri	ERKEK		KADIN	
	R	P	R	P
Şiddetli -Uyku bozukluğu	-0,173	0,01	-	-
Orta - Uyku bozukluğu	-0,150	0,01	-	-
Yürüme - Alışılmış Uyku etkinliği	-	-	0,123	0,05
Oturma- Öznel uyku kalitesi	-	-	-0,119	0,05
Oturma - Uyku latensi	-0,130	0,05	-	-

'Fiziksel aktivite' ile 'uyku kalitesi' ilişkisi incelendiğinde, 'öznel uyku kalitesi' alt boyutunda, sadece 'oturma MET' düzeyinde kadınlarda zayıf olumsuz bir ilişki görülmektedir.

'Uykuya dalma süresi' alt boyutunda, sadece 'oturma MET' düzeyinde erkeklerde zayıf olumsuz bir ilişki görülmektedir.

'Uyku süresi alt boyutu' ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında herhangi bir ilişki görülmemektedir.

'Alışılmış uyku etkinliği' alt boyutunda, sadece 'yürüme MET' düzeyinde erkeklerde zayıf olumlu bir ilişki görülmektedir.

'Uyku bozukluğu' alt boyutunda, 'şiddetli MET' ve 'orta MET' düzeylerinde sadece erkeklerde zayıf olumsuz bir ilişki görülmektedir.

'Uyku ilacı kullanımı' alt boyutu ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında herhangi bir ilişki görülmemektedir.

'Gündüz işlev bozukluğu' alt boyutu ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında herhangi bir ilişki görülmemektedir.

TARTIŞMA

Pittsburg Uyku Kalitesi ölçeği puanları katılımcıların cinsiyetlerine göre incelendiğinde, 'günlük işlev bozukluğu' ve 'toplam uyku kalitesi' alt boyutunda erkeklerin lehine anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p < 0,001$). 'PUKİ puan ortalamasında ise kadınların puanları (sıra ort.=5,8), erkeklerin puanlarından (sıra ort.=5,47) daha yüksektir. Bu durumun nedeni, cinsiyetin uykuyu etkilemesiyle ilgili kadınların erkeklere oranla daha çok uyku problemleri konusunu gündeme getirmeleri olabilir (Potter ve Perry, 2009). Bu sonucu destekleyen araştırmaların (Şenol ve ark, 2013; Aysan, 2014) dışında, cinsiyet ile uykuyu arasında anlamlı bir ilişki olmadığını (Şenol ve ark., 2012, Barutçu, 2009) veya erkeklerin uyku kalitesinin kadınlara göre daha kötü olduğunu gösteren (Liu ve ark; 2008) araştırmalar da mevcuttur.

Epworth Uykululuk ölçeği puanları katılımcıların cinsiyetlerine incelendiğinde, sadece 'Pasif olarak toplum içinde otururken, sinemada ya da tiyatrodaki uyuklar mısınız?' sorusunda anlamlı bir farklılık vardır. Buna göre, kadınlar erkeklere göre pasif olarak toplum içinde otururken, sinemada ya da tiyatrodaki uyuklamaktadır.

Uluslararası fiziksel aktivite ölçeği puanları katılımcıların cinsiyetlerine göre incelendiğinde, fiziksel aktivite düzeyleri (şiddetli, orta, düşük, toplam) açısından anlamlı bir fark görülmemektedir. Sıra ortalamalarına bakıldığında ise genel olarak erkeklerin fiziksel aktivite puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu



görülmektedir.

Fiziksel Aktivite ve Uykululuk İlişkisi

'Fiziksel aktivite' ile 'uykululuk' ilişkisi cinsiyete göre incelendiğinde, erkeklerde zayıf olumsuz bir ilişki görülmektedir. Yani, erkekler farklı fiziksel aktivite düzeylerinde gün içi uykululuk eğilimi göstermektedir.

Fiziksel Aktivite ve Uyku Kalitesi

'Fiziksel aktivite' ile 'uyku kalitesi' ilişkisi incelendiğinde, hem erkek hem de kadınlarda genel olarak zayıf olumsuz bir ilişki görülmektedir. Fiziksel aktivite düzeyi arttıkça uyku kalitesinin düştüğü görülmektedir.

Ayrıca, cinsiyete göre yapılan karşılaştırmada ise erkeklerin kadınlara göre daha çok olumsuz etkilendikleri görülmektedir. Başka bir deyişle, farklı fiziksel aktivite düzeylerinde erkeklerin uyku kaliteleri kadınlara göre daha fazla olumsuz etkilenmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

40-65 yaş arasındaki bireylerin fiziksel aktivite değerleri ile uyku kaliteleri arasındaki ilişki şu şekildedir:

- Katılımcıların efektif uyku alışkanlıklarına bakıldığında neredeyse hepsinin (%99) efektif uyku alışkanlıklarının çok iyi olduğu görülmektedir. Ayrıca, katılımcıların uyku ilacı kullanımlarına bakıldığında büyük çoğunluğunun (%97,7) hiç ilaç kullanmadığı görülmektedir.
- Cinsiyet açısından IPAQ puanları incelendiğinde, sadece günlük oturma süresinde anlamlı bir farklılık vardır. Buna göre, erkekler kadınlara göre geçen 7 gün içerisinde zamanlarını daha çok oturarak geçirmişlerdir.
- Fiziksel aktivite düzeyleri (şiddetli, orta, yürüme, toplam) cinsiyet açısından değerlendirildiğinde ise anlamlı bir fark görülmemektedir.
- Katılımcıların cinsiyetleri açısından PUKI puanları incelendiğinde, 'günlük işlev bozukluğu' ve 'toplam uyku kalitesi' alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p<0,001$). Buna göre, 'günlük işlev bozukluğu' alt boyutunda erkeklerin puanları (sıra ort.=0,49) kadınların puanlarına (sıra ort.=0,29) göre daha fazladır.

'Toplam uyku kalitesi' alt boyutunda ise kadınların puanları (sıra ort.=5,8), erkeklerin puanlarından (sıra ort.=5,47) daha yüksektir.

'Fiziksel aktivite' ile 'uykululuk' ilişkisi cinsiyete göre incelendiğinde, erkeklerde zayıf olumsuz bir ilişki görülmektedir. Yani, erkekler farklı fiziksel aktivite düzeylerinde gün içi uykululuk eğilimi göstermektedir.

- 'Fiziksel aktivite' ile 'uyku kalitesi' ilişkisi incelendiğinde, hem erkek hem de kadınlarda genel olarak zayıf olumsuz bir ilişki görülmektedir. Fiziksel aktivite düzeyi arttıkça uyku kalitesinin düştüğü görülmektedir.
- Cinsiyete göre yapılan karşılaştırmada ise erkeklerin kadınlara göre daha çok olumsuz etkilendikleri görülmektedir. Başka bir deyişle, farklı fiziksel aktivite düzeylerinde erkeklerin uyku kaliteleri kadınlara göre daha fazla olumsuz etkilenmektedir.

Sonuç olarak, fiziksel aktivite düzeyi ile uyku kalitesi arasında genel olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Fiziksel aktivite düzeyi ile istatistiksel açıdan aralarında ilişki bulunan uyku kalitesi alt boyutları genelde negatif yönde ve zayıf olarak görülmektedir.

ETİK METNİ

"Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazar(lar)a aittir."

YAZAR NOTU

Bu çalışma "40-65 yaş arasındaki bireylerin fiziksel aktivite ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.





Çalışma boyunca yardımlarını esirgemeyen Dr. Ali ERASLAN'a teşekkür ederim.

YAZIŞMA ADRESİ

Ünal Işık, unalisik@gmail.com

KAYNAKÇA

Borodulin, K., Evenson, K. R., Monda, K., Wen, F., Herring, A. H., & Dole, N. (2010). Physical activity and sleep among pregnant women. *Paediatric and perinatal epidemiology*, 24(1), 45-52.

Eraslan, A., Alvirdu, S. ve Bıyıklı, T. (2020). Fitness ve wellness eğitmenliği: kavramsal bir yaklaşım. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 127-139.

Potter, P. A. and Perry, A. G. (2009). *Fundamentals of nursing*. (6rd ed., pp. 1198- 1227). St Louis, Missouri: Mosby Year Book.

Şenol, V., Soyuer, F., Pekşen, A. R., & Argun, M. (2012). Adölesanlarda uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 14, 93-102.

Şenol, V., Soyuer, F., Şenol, P. N. (2013). Huzurevinde kalan yaşlıların uyku kalitesinin Pittsburg, Epworth ve Sabahçıl-Akşamcıl anketi ölçekleri ile değerlendirilmesi. *Türk Geriatri Dergisi*, 16(1), 60-68.

Liu, X., Zhao, Z., Jia, C., & Buysse, D. J. (2008). Sleep patterns and problems among Chinese adolescents. *Pediatrics*, 121, 1165-1173.

Tekkanat, Ç. (2008). *Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri*. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Denizli.

Zorba E. ve Saygın Ö. (2009). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. Ankara: İnceler Ofset.

Zorba E. (2005). *Vücut yapısı ölçüm yöntemleri ve şişmanlıkla başa çıkma*. İstanbul: Morpa Yayıncılık.



4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



BÖLÜM 25

UZAKTAN EĞİTİMİN ÜLKEMİZDEKİ GELİŞİMİ VE COVID 19 PANDEMİ DÖNEMİNDE KULLANIMI

Yusuf DEVECİ¹

Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Naci DİLEK²

1 Bartın Üni. Sp. Bil. Fakültesi yusufdeveci037@hotmail.com,
0000-0002-8516-4252

2 Bartın Üni. Sp. Bil. Fakültesi adilek@bartın.edu.tr; 0000-
0002-9805-8694





ÖZ

2019 son aylarında Çin'de ortaya çıkan Coronavirus 19 pandemisinden sonra dünya sağlık, ekonomi, sosyal hayat ve eğitim gibi birçok alanda öngürülemez sonuçlarla karşı karşıya kalmıştır. Hükümetler salgının ortaya çıkaracağı büyük sorunları görmekte geç kalmışlardır. Bu da salgının birkaç ayda tüm dünyaya hızla yayılmasına yol açmıştır. Sağlık kuruluşları yetersiz kalmış, iş yeri sahipleri, özel sektör çalışanları ekonomik sıkıntılara uğramış, okullar dünyanın büyük çoğunluğunda tatil edilmiş, eğitim öğretime uzaktan eğitimle devam edilmesi bir zorunluluk haline gelmiştir. Ülkeler hali hazırda uygulamış oldukları uzaktan eğitim programlarını ve buna bağlı uzaktan eğitimde güvenlik uygulamalarını geliştirmek, öğretmen ve öğrencileri acil uzaktan eğitime hazırlamak suretiyle eğitimde yaşanan şoktan çıkıp bir avantaj sağlama yoluna girmişlerdir. Covid 19 pandemisi sebebiyle okullar ilk etapta tatil edilmiş daha sonra salgının hızla yayılmasıyla 2019-2020 yılı boyunca örgün eğitime devam edilememiştir. İlköğretim, ortaöğretim ve yükseköğretim aşamalarında uzaktan eğitimin imkan ve sınırlılıklarına dikkat edilerek maksimum oranda yarar sağlayabilecek uzaktan eğitim sistemleri hızlıca kurmuş ve kullanılmaya başlanmıştır. Yükseköğretim Kurumu ilk etapta "Covid 19 Bilgilendirme Notunu" yayınlamış, ardından "Yükseköğretim Kurumu Dersleri Platformu" öğrencilerin erişimine açılmıştır. Bu süreçte Milli Eğitim Bakanlığı Fatih projesi kapsamında 2012 yılında kurmuş olduğu Eğitim Bilişim Ağı (EBA) sistemi alt yapısını daha da geliştirmiş, Türkiye Radyo Televizyon Kurumu (TRT) ile birlikte hareket edilmiştir. Bu bağlamda ilköğretim, ortaöğretim ve lise düzeyinde eğitim alan öğrencilere acil uzaktan eğitim verilmeye başlanmıştır. Çalışmamızda ülkemizde uzaktan eğitimin gelişimi ve Covid 19 pandemisi döneminde kullanımı üzerinde alanyazın taraması yapılmış ve değerlendirmelerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Covid 19, Pandemi, Uzaktan Eğitim

THE DEVELOPMENT OF DISTANCE EDUCATION IN OUR COUNTRY AND ITS USAGE IN THE COVID 19 PANDEMIC PERIOD

ABSTRACT

After the Coronavirus 19 pandemic that emerged in China in the last months of 2019, the world faced unpredictable results in many areas such as health, economy, social life and education. Governments have been too late to see the major problems the pandemic will pose. This caused the epidemic to spread rapidly all over the world in a few months. Health institutions were insufficient, business owners, private sector employees suffered economic difficulties, schools were vacationed in most of the world, and it has become a necessity to continue education with distance education. Countries have taken the path of gaining an advantage by getting out of the shock experienced in education by improving the distance education programs they have already implemented and security applications in distance education and preparing teachers and students for emergency distance education. Due to the Covid 19 pandemic, schools were first suspended, and then formal education could not be continued throughout 2019-2020 with the rapid spread of the epidemic. By paying attention to the possibilities and limitations of distance education in primary, secondary and higher education stages, distance education systems that can provide maximum benefit have been quickly established and started to be used. The Higher Education Institution first published "Covid 19 Information Note", then "Higher Education Institution Courses Platform" was made available to students. In this process, the Ministry of Education Fatih project, Informatics Education, which was established in 2012. Network (EBA) system has been further developed its infrastructure, Turkey Radio and Television Corporation (TRT) and have been acting together. In this context, urgent distance education has begun to be given to students studying at primary, secondary and high school levels. In our study, the literature was reviewed and evaluated on the development of distance education in our country and its use during the Covid 19 pandemic.

Key words: Covid 19, Pandemic, Distance Education





GİRİŞ

Çin'in Hubei eyaletinin merkezi olan Wuhan kentinde 1 Aralık 2019 tarihinde ortaya çıkan Coronavirüs (Covid-19) pandemisi, tüm dünyayı sağlık başta olmak üzere, ekonomi, sosyal yaşam ve eğitim alanlarında etkilemiş ve 11 Mart 2020'de Dünya Sağlık Örgütü bu hastalığı küresel bir pandemi olarak duyurmuştur(Wikipedia, 2020a).

Pandeminin dünya üzerinde meydana getirdiği kriz halinin sağlık başı çekmek kaydıyla ekonomik, psikolojik, sosyal yaşam ve eğitim üzerine olan etkileri halen sürmekte ve ne zaman biteceğiyle alakalı kati bir veri ortaya konamamaktadır. Tüm Dünya üzerinde 20 Aralık 2020 tarihi itibariyle Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 75.110.651 tespit edilen Covid-19 hasta sayısı bildirilmiştir. Covid-19 kaynaklı vefat eden kişi sayısı 1.680.395 olarak tespit edilmiştir (WHO, 2020b).

Covid 19 pandemisi, küresel çapta eğitim sistemlerini etkilemiş, ağırlıklı olarak okulların ve üniversitelerin kapanmasına sebebiyet vermiştir (Wikipedia, 2020b). Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü (UNESCO, 2020a) kaynakları ışığında, 07 Nisan 2020 tarihi itibariyle, Covid-19 pandemisi sebebiyle 188 ülkede okullar kapanmıştır. Bu durum, küresel ölçekte öğrenci sayısının hemen hemen %92'sine (1,576,021,818 öğrenci) tekabül etmektedir.

Hangi şartla olursa olsun, okulların kapanışı sürecinde öğrenme devamlılığını sağlayabilmek için hükümetlere ve öğretmenlere, öğrencilere, bakıcılara ve ebeveynlere ağır görevler düşmektedir (Chang & Satako, 2020). Eğitimin okulların kapanışıyla duraksaması, eğitimin devamlılığı için devlet yetkililerini yeni çözümler bulmaya, küresel çapta farklı bir eğitim sistemi oturtmaya itmekte, duraksamayan bir öğretime ulaşmak masksadıyla çalışmalarını sürdürmekle beraber öğrenme etkililiğinde dijital erişim düzeyi ve kalitesini sağlayabilmekle ilişiktir (Gilani, 2020).

Küresel çapta bütün ülkelere etki eden Covid-19 Pandemisi sebebiyle birçok kurumun iş düzenlerinde farklılıklar meydana gelmiştir. Eğitim de pek tabii ki bunlardan biridir. Uzaktan eğitim, yüz yüze eğitimin durdurulduğu bu süreçte ilk ve orta dereceli okulların yanı sıra üniversitelerde de eğitimi sürdürebilmek için kullanılmaya başlanmıştır. Daha önce uzaktan eğitim almayan üniversite öğrencileri bu zaman diliminde birçok zorlukla başa çıkmak durumunda kalmaktadırlar. Uzaktan eğitimin geçmiş dönemlerine göz atıldığında her zaman kabul gören bilgi ve iletişim teknolojilerinin öğrenme-öğretme evrelerinde baz alındığı ve bu teknolojilerin uzaktan eğitim süreçlerini belirlediği anlaşılmaktadır. İlaveten uzaktan eğitim evrelerine göz atıldığında dikkat çeken hususlar öğrenme, açıklık, esneklik gibi kavramlara doğru bir ilginin oluştuğudur(Bozkurt,2016)

Devletlerin kişilerin eğitim gereksinimlerini karşılamak maksadıyla eğitim sistemlerine olan arzı ise açık ve uzaktan eğitimin önem kazanmasına yol açmıştır. Köklerini yapı yahut sistemin meydana getirdiği uzaktan eğitim yüzyılı aşkın bir zamandır sürdürülmektedir. (Simonson, Smaldino, Albright ve Zvacek, 2006). Meydana gelen olaylar sonucunda devletler, kişilere uzaktan eğitimin geleneksel eğitimdeki eksikleri tamamlamaya yönelik etkisi üzerinde durarak uzaktan eğitim imkanı sağlamışlardır(Keegan, 1996).

Teknoloji alanında meydana gelen hızlı değişimlerin bizi götürdüğü nokta ise dünyamızın giderek dijitalleştiğidir. Dünya dijitalleşme istatistikleri 2016 sene sonucuna göre 7 milyar 395 milyonluk insanlığın bir yıl içinde %10'luk artış ile 3 milyar 419 milyonunun faal internet kullanıcısı olduğu dikkat çekmektedir. Türkiye'de ise nüfusun %43'ü internet kullanıcısıyken, kullanıcıların %96'sının bilgisayarlarından internet kullanımı yaptıkları sonucuna ulaşılmıştır (We are social-digital in 2016).

Bilim, bilgi yahut teknoloji dönemi olarak adlandırılan günümüzde dönem şartları ile bilim alanında meydana gelen yenilikler geleneksel eğitim yöntemleri ile birlikte çeşit çeşit seçeneklerin oluşmasına yol açmıştır. Uzaktan eğitim de bu yollardandır ve uzaktan eğitim ve teknoloji bağının güçlülüğü aşıkardır. Mektup gönderme yoluyla hayatımıza giren uzaktan eğitim radyo, televizyon, bilgisayar ve internet teknolojileriyle devam ettirilmiştir (Cabı ve Ersoy, 2017, s. 420).

YÖNTEM

Çalışmamızda Türkiye'de uzaktan eğitimin gelişimi, uzaktan eğitimin ülkemizdeki kullanımı, Yükseköğretim Kurumu ve Milli Eğitim Bakanlığı'nın Covid 19 pandemi süreci başlangıcından itibaren aldığı önlemler ve uzaktan eğitim uygulamaları ele alınmıştır. Bu bağlamda çalışmanın genel amacı ülkemizde bir asra yakın





geçmişi olan uzaktan eğitimin gelişiminde önem akseden olaylara göz atarak, Covid 19 pandemisinin eğitim sisteminde meydana getirdiği değişiklikleri ortaya koymaktır. Yapmış olduğumuz çalışmada araştırma yöntemi olarak geleneksel alanyazın taraması benimsenmiştir. Bu tür tarama çalışmalarında, alanyazında dağınık bir biçimde bulunan konuyla alakalı bilgiler bütün olarak incelenerek, konuyla alakalı fikirler arasında ilişki kurulur yahut başka bir birleşim meydana gelir (Baumeister and Leary, 1997). Bu çalışmada başlangıçta uzaktan eğitime ilişkin yapılan tanımlardan yola çıkılmış, ülkemizde uzaktan eğitim süreçlerinden bahsedilmiş, akabinde Covid 19 pandemi sürecinde ülkemizde kullanımı ele alınmıştır. Çalışmanın sonuç kısmında ise uzaktan eğitimin ülkemizdeki son durumu ve Covid 19 pandemi boyunca yapılması gerekenler üzerine tartışılmıştır.

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

UZAKTAN EĞİTİM

Uzaktan eğitim bilgi, beceri kazanımı sağlayan iş bölümü pratiklerinin akla yatırıldığı, öğretimde iyi malzemeler ortaya koymak maksadıyla teknik usullerden yararlanıldığı ve bu malzemelerin başka bölgelerde hayatını sürdüren birçok öğrenciye eriştirildiği usuldür (Peters, 1973). Uzaktan eğitim öğretmenin öğrenciyi denetim altında tutmadığı, öğretmen ve öğrencilerin ders işlenen yerde bulunma, planlama ve rehberlik yürütme zorunluluğu olmayan çalışmaları içinde barındırır (Holmberg, 1995).

Uzaktan eğitim; geleneksel öğretme-öğrenme usullerinin engeller sebebiyle sınıf içi faaliyetleri sürdürme imkanının olmadığı hallerde, eğitim faaliyetlerini tasarlayanlar ve sürdürenler ile öğrenciler arası aktarımların hususi bir şekilde ayrılmış öğretim birimleri ve türlü ortamlar yoluyla belirli bir odaktan temin edilen öğretim yöntemidir (Alkan, 1987).

Uzaktan eğitime farklı açılardan bakılarak bir tanıma ulaşıldığında ; dijital ya da yazılı iletişim vasıtaları yolu ile kazanılan, zaman ve mekân sebebiyle sınırlılığı aradan çıkaran farklı türlerde öğrenme etkinliklerini kullanıcılara tanıtan planlanmış, projelendirilmiş disiplinler arası biçimsel bir öğrenme etkinliğidir (Altıparmak vd., 2011).

Teknolojinin uzaktan eğitime özgü ortaya konan tasniflerde belirleyici bir görev üstlendiği bilinmektedir. Yapılan bu tasniflerde meydana gelen her dönem bir önceki dönemi içine alarak gelişmektedir (Moore ve Kearsley, 2011). Diğer bir deyişle uzaktan eğitimdeki ilerlemeleri ortaya koyan süreç ve aşamaların birbirinden ayrı olmadığı, süreçlerin birbirini içine alarak, üst üste koyarak geliştiği anlaşılmaktadır (Rodriguez, 2012). Uzaktan eğitimde kabul edilen eğitsel yaklaşımlar da buna benzerdir. Eğitsel yaklaşımlar üst üste konularak gelişmiş, pedagojik yaklaşımlar birbirini etkilemişlerdir (Anderson ve Dron, 2011).

Boston gazetesinde “Steno dersleri” ile 1728 yılında Dünya üzerinde ilk defa başladığı kabul edilen uzaktan eğitim çalışmaları, İsveç Üniversitesi’nde 19. Yüzyılda kadınlara yönelik “Mektupla kompozisyon dersleri” ile devam etmiştir. İsveç, İngiltere ve Amerika Birleşik Devletlerinde yine 19. Yüzyılda türlü uzaktan eğitim faaliyetleri yapılmıştır. University Correspondence Collage ve bazı ticari kurumlar 1843 yılında mektupla öğretime başladı. Bu tarihlerde birçok yetişkin kolej seviyesine kadar eğitimlerine sürdürmek isteseler de yaş, mevki ve iş gibi nedenlerle eğitimlerini sürdüremiyorlardı. Tüm bu durumlar sebebiyle Mektupla Öğretim Üniversitesi kurulmuştur. Wolsey Hall College 1894’te Oxford’da yazışma yoluyla eğitime başlamıştır. Metropolitan College ise 1910 yılında hizmete başlamıştır. ABD’de 1920 yılında ilk eğitsel radyo yayınının yapılmasından sonra eğitim amaçlı yüzlerce radyo kurulmuş ve okullar için radyo programları yayımlanmıştır. Devam eden süreçte 1922’de İngiltere, Sovyetler Birliği, ve Fransa’da da eşdeğer yayımlar başlamıştır. ABD’de IOWA Üniversitesi’nde ilk eğitim televizyonu yayımları 1932-1937 yılları arasında başlamıştır. İngiltere’de 1960 yılında “British Open University” açılmıştır (Uşun, 2006).

UZAKTAN EĞİTİMİN NİTELİKLERİ

Avrupa Uzaktan Öğretim Üniversiteler Birliği’nin (EADTU: European Association of Distance Teaching Universities) liderliğinde Avrupa’da çevrim içi eğitim programları faaliyetlerinde bulunan 13 kurumun beraber sürdürdüğü E-xcellence projesine göre, yüksek eğitimde uzaktan eğitim için dört birincil özellik saptanmış ve bu niteliklerin geliştirilmesi amaçlanmıştır (EADTU, 2013):

1. Erişilebilirlik





2. Esneklik
3. Etkileşim
4. Bireyselleştirme

Eğitim yapılacak yer ve zamanı tüm bireyler için eşit ve erişilebilir olmalıdır. Bireye zaman, mekân ve öğrenme hızında esnek davranılmalı, etkileşimin çift-tek yönlü ve ölçülebilir olması üzerinde durulmalı, öğrenme-öğretme faaliyetleri bireyin isteğine göre düzenlenmeli ve yapılmalıdır.

Eğitim ve teknoloji alanındaki gelişmeler uzaktan eğitimde yelpazenin genişlemesine yol açmakta ve uzaktan eğitime farklı özellikler eklemektedir. (Özer, Gür ve Küçükcan, 2010):

Öğretmenle öğrenci ayrı ortamlardadır, kişilere yeni ve çok çeşitli seçenekler sunar, farklı ama bütüncül mekanlara sahiptir, geleneksel eğitime namüsaıt öğrenciler için uygundur, Çevrim içi ortamlarda dönüt zamanı kısadır, eğitim sistemleri için en ucuzudur.

Uzaktan eğitim özellikleri Sherry'e göre ise (Sherry, 1996):

Dünya çapında eğitim gerçekleşir, farklı zekâ, öğrenme kabiliyetleri ve tutumlarına göre esneklik olanağı vardır, kişiye özel hale getirilebilir, ürüne olan gereksinimlerde sayıca fazla gruplara cevap verilebilir, öğretici ve öğrenen açısından hareket kabiliyetinin yüksekliğinden bahsedilebilir, maddi yükü daha azdır.

UZAKTAN EĞİTİM ÇEŞİTLERİ

İçerisinde hedef gayesi barındıran bir eğitim modelinin seçilip iyileştirilmesi bir uzaktan eğitim etkinliğinin yapılması için önemlidir. İlaveten bu modelin teknolojik altyapıyla da desteklenmesi zorunluluğu oluşmaktadır. Uzaktan eğitimde uygulanan modeller yaygın olarak eş zamanlı ve eş zamanlı olmayan (senkron ve asenkron) olarak iki gruba bölünmektedir (Romiszowski, 2004).

Eş zamanlı eğitim(senkron) naklen veya gerçek zamanlıdır. Öğrenciler beraber çevrim içi olur ve derste bulunurlar. Örnek: Webinar iletişim, online chat, zoom. Eş zamanlı olmayan (asenkron)eğitim naklen veya gerçek zamanlı değildir. Öğrenci istediğinde çevrimiçi olur veya derse katılır. Örnek: Bireysel çevrimiçi, takım veya bütün grup çalışmaları. Tüm sistemlerin niteliğinden haberdar olmak, öğreticiye çevrimiçi veya karma öğretim sisteminin uzaktan eğitim sistemine nasıl eklenebileceği hususunda hüküm verilmesine destek sağlayacaktır. (Midkiff ve DaSilva, 2011). Eş zamanlı ve eş zamanlı olmayan öğrenmeyle beraber teknoloji çağının getirmiş olduğu teknolojik faydalar farklı bir öğrenme modelini oluşturmuştur. Günden güne farklı manalar ve özellikler kazanmayı sürdüren bu model karma eğitim modeli (blended learning, hybrid eğitim) olarak isimlendirilir. Karma eğitim (harmanlanmış eğitim, hybrid eğitim) dört farklı kavramla açıklanabilir (Driscoll, 2002):

1. Web tabanlı teknoloji gereçlerinin farklı şekillerini karıştırarak ya da birleştirerek kullanmak (sanal sınıflar, kendi kendine öğrenme, birlikte öğrenme, ses, video ya da metin).
2. Eğitim teknolojisi kullanarak ya da kullanmayarak farklı eğitim bilimsel yaklaşımları birleştirerek en iyi eğitim çıktısını elde etmek (yapısalcı, davranışsal ve bilişsel yaklaşım vb.).
3. Farklı eğitim teknolojilerini yüz yüze eğitim rehberliğindeki uygulamalarla birleştirmek (video teyp, CD-ROM, web tabanlı eğitim, film).
4. Eğitim teknolojisini güncel bilgilerle ve gelişmelerle birleştirerek veya karıştırarak öğrenme ve çalışma arasında uyumlu bir etki yaratmaya çalışmak.

Harmanlanmış öğrenme geleneksel eğitimi desteklemek amacıyla teknolojik materyallerin kullanılması olarak düşünülmemelidir. Harmanlanmış öğrenmedeki denge çevrim içi ağırlıklı eğitim veren bir kurumun verimliliği arttırmak amacıyla çevrim içi eğitime ek olarak yüz yüze ders vermesi olarak da düşünülebilir (Picciano, 2008)

UZAKTAN EĞİTİMİN ÖNEMİ

Belli bir gelişmişlik düzeyine erişmiş olan ülkeler yenileşme ve gelişme hareketlerinde eğitime öncelik





vermektedir. Bu ülkeler yurttaşlarını kendi ilgi ve yetenekleri doğrultusunda yönlendirip eğiterek, istedik davranışların kazandırılmasına ayrı bir özen göstermektedir. Böylece, toplumu oluşturan tüm bireylerin ilgi ve yetenekleriyle uyumlu bir eğitim görmeleri için çaba harcanmaktadır. Ancak, ülkelerdeki tüm bireylerin gerek istedik davranışları kazanmaları gerekse ilgi ve yeteneklerle uyumlu bir eğitim görmeleri sağlanamamaktadır. Bireylere istedik davranışların yeterince kazandırılmaması ve eğitim sağlanamamasının sebebinin, eğitim uygulamalarında karşılaşılan sorunlar olduğu ifade edilebilir. Uzaktan eğitim uygulamaları, bu sorunlara çözümler getirerek sorunların azaltılmasına ya da tümü ile ortadan kalkmasına yardımcı olabilir (Kaya, 2002).

Geleneksel eğitimde birçok birey için çeşitli sorunlar bulunmaktadır. Bunlardan en önemlisi okula olan uzaklık ve kurum, kapasite, eğitici gibi yetersizliklerdir. Bu sebeple birçok ülke uzaktan eğitim ile ilgili düzenlemeler yaparak hayata geçmesini sağlamıştır.

Bunun yanında teknolojik ilerleme, bilginin hızla üretilmesi ve paylaşılması süreci “hayat boyu öğrenme” kavramını ortaya çıkarmıştır. Teknolojiye ulaşabilen herkes büyükanne ya da büyükbabalar dâhil öğrenmelerini hayat boyu sürdürmektedir. Uzaktan eğitim herkes için önemlidir, eğitimde fırsat eşitliğini sağlar; çocuklar, gençler, engelliler, çalıştığı için okula gidemeyenler, coğrafi nedenlerden dolayı okula gidemeyenler, çeşitli konularda kendini geliştirmek isteyenler gibi herkes uzaktan eğitimden faydalanabilir (Yıldız, 2004).

UZAKTAN EĞİTİMDE ÖLÇME-DEĞERLENDİRME

Uzaktan eğitimde, öğrenim teknoloji üzerinden verildiği için ölçme ve değerlendirmenin farklı bir ehemmiyeti vardır. Uzaktan eğitimde kullanılan ölçme değerlendirme türleri sadece öğrenmeye not verme ya da başarılı olursa sertifika, belge, diploma verme değil; dönüte göre eğitim faaliyetlerinin içeriğinin artırılması ve bu sayede de verilen eğitimin ve ölçme değerlendirme araçlarının geliştirilmesi sağlanır (Simonso, Smaldino, Albright ve Zvacek, 2003). Geleneksel ölçme araçlarını kâğıt-kalem (çoktan seçmeli, klasik yazılı sınav, kompozisyon yazma, boşluk doldurma, doğru-yanlış) sınavları oluştururken uzaktan eğitimde kullanılabilecek alternatif yöntemlere ise performans değerlendirme, ürün dosyası, proje, problemi ve olaya çözümlenmeye dayalı öğrenme gibi daha çok yapılandırmacı yaklaşımlar örnek verilebilir (Simonso, Smaldino, Albright ve Zvacek, 2003).

ÜLKEMİZDE UZAKTAN EĞİTİM VE PANDEMİ SÜRECİNDE KULLANIMI

Türkiye’de uzaktan eğitimin gelişim süreç ve aşamaları belirlenirken uzaktan eğitim dönemlerinde en çok kullanılan teknolojiler ve uzaktan eğitim olgusunu etkileyen önemli olaylar göz önüne alınmıştır. Bu bağlamda Türkiye’de uzaktan eğitimde dört önemli dönem olduğu üzerinde durulabilir. Bu dönemlerin birincisi tartışma ve öneriler ile geçen kavramsal dönemdir. Cumhuriyetin ilan edildiği 1923 yılından başlayıp, 1955 yılına kadar sürdüğü kabul edilir. İkinci dönem 1956 yılında yazışma usulünce bankacıların mektupla öğretimiyle başlayıp 1975 yılına kadar süren dönemdir. Üçüncü dönem 1976 yılında görsel – işitsel araçlar olan radyo ve televizyon eğitimlerini içeren Yaykur Eğitsel Tv Yayınlarıyla başlayıp 1995 yılına kadar devam etmiştir ve son olarak dördüncü dönem 1996 yılından itibaren internet – web tabanlı uzaktan eğitim yöntemiyle yapılan Bilkent Üniversitesi’nde video konferans sistemi ile ABD’den ders verilmesiyle başlayarak devam etmektedir.

Coronavirüs (Covid-19) pandemisinin eğitim üzerindeki diğer etkileri olarak, teknoloji tabanlı öğrenmeye erişimde sorunlar, okul ve sınav takvimlerinin ertelenmesi, öğretmen eğitimlerinin yürütülememesi, dezavantajlı bölgelerde bulunan çocukların ve gençlerin okuldaki düzenli beslenme olanaklarından mahrum kalması, uzaktan eğitimin veya evde eğitimin ebeveynlere ve bakıcılara yük getirmesi, çocukların ve gençlerin sosyal etkileşimini azaltarak sosyal izolasyona neden olması şeklinde belirtilebilir (Chang ve Satako, 2020).

Pandemi, eğitimcileri, ebeveynleri ve öğrencileri eleştirel düşünmeye, problem çözmeye, yaratıcı olmaya, iletişim kurmaya, işbirliği yapmaya ve aktif olmaya zorlamaktadır (Anderson, 2020). Türkiye’de öğrencilerin sadece %63’ünün evinde internet bağlantısı, %66’sının bilgisayar veya tableti bulunduğu; %64’ü acil uzaktan eğitimlerini bilgisayar veya tabletlerinden; %32’si akıllı telefonlarından sürdürdüklerini;

%23’ü ise uzaktan eğitimlerini sürdüremediklerini ifade etmeleri aslında pandeminin de ötesinde dijital bölünmenin ne kadar önemli bir sorun olduğunu göstermektedir (Karadağ ve Yücel, 2020).





Covid-19 pandemisi nedeniyle eğitim sistemlerinin uzaktan eğitimde yaygın olarak kullandıkları bazı stratejilerin herkes için daha kaliteli ve eşit bir eğitim fırsatı sağlayabilmesi için dört alanda hazırlık yapılmasını önermektedir. Bunlar; Teknolojik hazırlık, içerik hazırlığı, pedagojik hazırlık ile izleme ve değerlendirme hazırlığıdır. Teknolojik hazırlık boyutunda tüm öğrencilere evden uzaktan öğrenme olanağı sağlayacak internet bağlantısı, TV, radyo ve dijital araçlara etkili erişimin sağlanması, içerik hazırlığı ise, çevrimiçi platformlar, TV veya radyo programları aracılığıyla sunulabilen veya evde öğrenme için kullanılacak ulusal müfredatla uyumlu, basılı öğretim ve öğrenme materyallerine erişilebilirliği içermektedir. Pedagojik hazırlıkta, öğretmenlerin çevrimiçi öğrenmeyi, TV veya radyo tabanlı uzaktan öğrenmeyi tasarlamaya ve kolaylaştırmaya veya evde öğrenmeye dayalı materyalleri kullanmaya yardımcı olma ile ebeveynlerin veya bakıcıların etkili ev tabanlı uzaktan öğrenmeyi kolaylaştırma imkânlarının sağlanması yer almaktadır. İzleme ve değerlendirme hazırlığında ise, uzaktan öğrenmeye erişimi izleme, öğrenme sürecini ve kesintileri izleme ile öğrenme başarılarını değerlendirme kapasitelerini içermektedir. Bu aynı zamanda öğrencilere, öğretmenlere, velilere veya bakıcılara destek sağlamak için uygulanan önlemleri azaltma stratejilerini de içermektedir. Bu stratejilerin etkili kullanımının pandemi sürecinde açık ve uzaktan eğitim uygulamalarının etkililiğini arttırabileceği söylenebilir (Unesco,2020b).

Bu süreçte, Türkiye’de okullar ilk aşamada 16 Mart 2020 tarihinden 30 Nisan 2020 tarihine kadar tatil edilmiş, ilköğretim ve ortaöğretim düzeyinde açık ve uzaktan eğitim uygulamaları kapsamında 3 TV Kanalı ve Eğitim Bilişim Ağı (EBA) üzerinden eğitimlerin sürdürülmesine karar verilmiştir (MEB, 2020a). Pandeminin etkilerinin devam etmesi nedeniyle, 29 Nisan 2020 tarihinde alınan bir kararla okulların tatil süresi 31 Mayıs 2020 tarihine kadar uzatılarak, eğitimin uzaktan eğitim ile sürdürüleceği, öğrencilerin sınıf geçmeleri ile ilgili olarak birinci dönem notlarının geçerli olacağı ve her koşulda üst sınıfa geçecekleri açıklanmıştır (Anadolu Ajansı, 2020). Sorumluluk sınavlarıyla ilgili sadece sınava girmek isteyen 12.sınıflar için uygulanması diğer sınıflarda ise Eylül ayında yapılacak sorumluluk sınavları döneminde yapılması uygun bulunmuştur (MEB, 2020b). Yaz dönemi boyunca Destekleme Yetiştirme Kurslarıyla ilgili 20 Temmuz -28 Ağustos 2020 tarihleri arasında 11 nci sınıftan 12.sınıfa geçenlere ve örgün ve açık ortaöğretim kurumlarından mezun olan öğrencilere yönelik açılması kararı alınmıştır (MEB,2020c). Destekleme yetiştirme kursları 8.ve 12. Sınıflara geçen öğrenciler için Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı resmi ve özel okullarda, örgün ve açık öğretimden mezun olanlar içinse Halk Eğitim Merkezlerinde 31 Ağustos 2020-06 Haziran 2021 tarihleri arasında açılması kararı alınmıştır (MEB,2020ç). Covid 19 salgını sebebiyle 23 Mart 2020 tarihinden itibaren Eba, canlı sınıf uygulamaları ve Eba Tv (ilkokul,Ortaokul, Lise) kanallarıyla uzaktan eğitimle tamamlanmış olan 2019-2020 Eğitim Öğretim Yılında eksik kalan konu ve kazanımlar için Özel Öğretim Genel Müdürlüğüne bağlı kurumlarda 17 Ağustos 2020 tarihinde, resmi ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında ise 31 Ağustos 2020 tarihinde yüzyüze eğitimin başlanacağı duyurulmuştur(Meb,2020d). Ancak Talim Terbiye Kurulu Başkanlığı 31 Ağustos-18 Eylül 2020 tarihinde eksik konu ve kazanımları tamamlamaya yönelik yapılacak olan yüzyüze eğitim çalışmalarını hazırlamış olduğu “Ortaöğretim Genel Müdürlüğü Uzaktan Eğitim Çalışma Planı” ile bir genelge şeklinde yayımlayarak uzaktan eğitimle yapılmasına karar vermiştir(Meb,2020e).

Bilim Kurulunun tavsiye kararları neticesinde “aşamalı ve seyreltilmiş” bir modelle 2020-2021 eğitim-öğretim yılına başlanacağı, yüzyüze ve uzaktan eğitim uygulamalarının bir arada kullanılacağı, 21 Eylül 2020 tarihinde okul öncesi ve ilkököl birinci sınıflarla yüzyüze eğitime başlanacağı, diğer kademe ve sınıflarda salgının seyrine göre değerlendirilip ilan edileceği, bu sebeple 2020-2021 Eğitim Öğretim Yılıının yüzyüze ve uzaktan eğitim uygulamalarıyla tamamlanacağı ve öğrencilerin tüm konu ve kazanımlardan sorumlu tutulacağı açıklanmıştır(Meb,2020f). Sadece 2019-2020 Eğitim Öğretim Yılı 12.sınıf öğrencilerini kapsayacak şekilde devamsızlık ve başarısız derslerden sorumlu öğrencilerin kazanmış oldukları üniversitede eğitimlerine sürdürebilmeleri için devamlı sayılmaları ve başarısız derslerini sorumluluk sınavlarında başarabilecekleri öngürülerek eğitimlerini sürdürmelerine yönelik karar alınmıştır(Meb,2020g).

Milli Eğitim Bakanlığı Covid 19 salgını sebebiyle sosyal etkinlik ve yarışmaların uzaktan eğitim süresince salgını azaltma ve önlemeye yönelik çevrimiçi uygulamalarla yapılabileceğini ve başvuruların çevrimiçi uygulamalarla alınabileceğini öngörerek sosyal etkinlik tanımının güncellenerek içerisine çevrim içi uygulamaların da eklenmesini amaçlamıştır(Meb,2020ğ).

Covid 19 salgının ülkemizdeki seyri dikkate alınarak Milli Eğitim Bakanlığına bağlı özel ve resmi kurumlarda yüz yüze eğitim öğretimin genişletilmesi karar alınarak ortaöğretim hazırlık sınıfları ve 12.sınıflarda belirlenen kurallara uymak suretiyle 12 Ekim 2020 tarihi itibarıyla yüz yüze eğitime tekrar başlanılmıştır(Meb,2020h). Bu duruma ek olarak 9. Sınıflar da 02 Kasım 2020 tarihinde yüz yüze eğitime



başlamıştır ve kafa karışıklığını önlemek maksadıyla yapılacak sınavlarla ilgili ölçme değerlendirme usulleri açıklanmıştır. (Meb,2020ı).

Tüm dünya ülkelerinde olduğu gibi mevsim şartlarının etkisiyle salgının yayılımının Türkiye’de de artış göstermeye başlaması sonucu Türkiye Cumhurbaşkanlığı Kabinesinde alınan kararlar doğrultusunda Eğitim Öğretime 20 Kasım 2020-04 Ocak 2021 tarihleri süresince uzaktan eğitim yoluyla devam edilmesi yönünde karara varılmıştır.(Meb,2020i)

Milli Eğitim Bakanlığı bu çalışmalarına ek olarak interneti olmayan öğrencilere her ay olmak üzere 8 gb internet desteği, okullardaki bilgisayar sınıflarının kullanımı ve son olarak da imkanı olmayan öğrenciler için 500.000 tablet dağıtımı projelerini sürdürmektedir(Meb,2020j)

Coronavirüs (Covid-19) pandemisi nedeniyle, yükseköğretim sisteminde de 12 Mart 2020’de eğitime ara verilmiş, 23 Mart 2020 tarihinden itibaren 2019-2020 öğretim yılı bahar döneminin tamamen açık ve uzaktan öğrenme sistemi ile sürdürülmesine karar verilmiştir (YÖK, 2020a). Bu amaçla, YÖK Dersleri Platformu (Yükseköğretim Kurumları Dersleri) tüm öğrencilerin erişimine açılmıştır (YÖK, 2020b). Ayrıca, Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı (YÖK, 2020c), almış olduğu bir kararla Coronavirüs (Covid-19) pandemisi nedeniyle önlisans, lisans ve lisansüstü düzeyde öğrenim gören öğrencilerin talep etmeleri halinde 2019-2020 eğitim öğretim yılı bahar döneminde kayıtlarını dondurabilmesine; tez savunma ve yeterlik sınavlarının ise denetlenebilir olma ve “kayıt altına alınmak şartıyla” video konferans gibi dijital imkanlar ile yapılabilmesine olanak sağlamıştır. Ayrıca, yükseköğretim kurumlarının tamamına yakını, önlisans ve lisans programları için de ara sınav uygulamalarını çevrim içi ortamda gerçekleştirmeye yönelik hazırlık yaparak çevrim içi sınav uygulama esasları yayınlamaya başlamışlardır.

Yükseköğretim Kurulu 30.07.2020 tarihinde Küresel Salgında Yeni Normalleşme Süreci adı altında 2020-2021 Öğretim yılında üniversitelerde Covid 19 salgınına karşı alınacak önlemler ve izlenmesi gereken yollarla ilgili önerilerde bulunduğu bir rehber yayımlamıştır. Süreç içerisinde salgının seyrinde artışa yol açacak uygulamalardan uzak durulmasını, her üniversitenin kendi şehrinde salgının seyrine göre yüz yüze ve uzaktan eğitimi birlikte yürütebilecek şekilde planlamalar yapmasını, karma modelin bu süreçte kullanımının önemini, yükseköğretimde görevli öğretim üyelerinin uzaktan eğitim verebilme yeterliliklerinin artırılması için çevrimiçi eğitimlerin yapılmasını, öğrenciler için mesai saatleri dışında da çevrim içi uygulamalarla tamamlayıcı eğitimlerin yapılmasını, salgın sürecinden bağımsız olarak örgün eğitim süresince öğrencilerin sorumlu olduğu derslerinin %40’ı kadar eğitimi uzaktan eğitimle alabilmesini, uzaktan eğitimi zenginleştirici çalışmaların hızlandırılmasını önermiştir. Salgın süresince uzaktan eğitimde kullanılan teknolojilerin genel olarak yurtdışı kaynaklı olduğu gözlemlenerek üniversitelere ar-ge çalışmalarını hızlandırarak kendi sistemlerini geliştirilmesi ve iyileştirilmesinin önemi bildirilmiştir. Engelli öğrencilerin eğitimden kopmamaları için aileleriyle görüşülerek gerekli psikolojik desteğin sağlanması ve hazırlanacak ders içeriklerinin engel durumuna göre düzenlenip öğrencilere ulaştırılması önerilmiş, süregelen hastalığı bulunan öğrenciler için de durumlarını belirterek başvurmaları halinde ihtiyaçları hastalıkları çerçevesinde değerlendirmeye tabi tutulması önerilmiştir. Yeni normalde üniversitelerde alınacak uygulamalı eğitimler mümkün olduğunca yüz yüze yapılması, salgının seyrine göre öğrenciler küçük gruplara ayrılarak gerekli enfeksiyon önlemleriyle birlikte yüz yüze ve uzaktan eğitim uygulamalarının birlikte yapılmasıyla gerçekleştirilmesi, üniversitelerin yetkili kurullarının vereceği kararlar ışığında eğitimin bir zafiyete mahal vermeyecek şekilde devamı önerilmiştir.

Mühendislik ve diğer uygulama gerektiren programlarda uygulanacak eğitim, iş yeri koşulları, öğrenci sayısı ve uygulama alanına göre planlanarak gerekli koruyucu önlemlerle yüz yüze eğitim uygulamalarını destekleyecek şekilde çevrimiçi staj programlarıyla da değerlendirilebilecektir.

Sağlık programlarında mümkün mertebe doğrudan ilgili değillerse öğrencilerin Covid 19 hastası bulunan servislerde görevlendirilmemeleri, stajdan önce enfeksiyon kontrol önlemlerine yönelik eğitim verilmesi, fiziki alan ve havalandırma kapasitelerine uygun olarak öğrencilerin grup grup ayrılması, öğrencilere enfeksiyon kontrol önleme tedbirlerine uygun hareket etmelerinin öneminin yazılı ve sözlü şekilde hatırlatılması, yayın üzerinde yapılacak olan tartışmaların mümkünse çevrimiçi uygulamalarla yapılması, sağlık merkezlerinde kalış sürelerinin kontrolü için ara ara yoğun pratik eğitim verilerek ara ara da çevrim içi uygulamalarla hasta görüşmeleri, proje ve sunumlarla desteklenmesi önerilmiştir.

Öğretmenlik programlarında son sınıfta okuyan ve pedagojik formasyon eğitimi alan öğrenciler için okul deneyimi ve öğretmenlik uygulaması gibi derslerin sınıf ortamında imkansızlıklar sebebiyle



yapılamaması durumundan yola çıkarak bu derslerin kazanımlarının öğretmen adaylarına uzaktan eğitim yoluyla teorik olarak verilmesi, öğretmenlik uygulama dosyasının da ders, ödev gibi faaliyetlerle tamamlanıp, sorumlu öğretim elemanı ve öğretmenle birlikte Mebbis sistemine dönemlik işlenerek devam edilmesi kararı alınmıştır. Öğretmen adaylarının Meb sistemiyle uyumlu bir şekilde öğrencilere eş zamanlı ders anlatabilmelerinin sağlanması da önemsenmiştir.

Covid 19 salgınının bölgesel ve yerel seyri sebebiyle özellikle uygulama ağırlıklı bölüm öğrencilerinin istemeleri halinde kayıt dondurabilmeleri değerlendirilmeye alınacaktır.

Ölçme değerlendirme usulleri çevrim içi sınavların güvenliği sağlanarak öğrencilere dönem başından esaslarının bildirilmesi suretiyle açık uçlu sorular, doğru-yanlış, çoktan seçmeli sorular, boşluk doldurma şeklinde sınav öncesi puanlamanın duyurulması ve yeterince zamanın verilmesiyle yapılması kararına varılmıştır. Ölçme değerlendirmenin üniversitelerin uzaktan eğitim merkezleriyle istişare edilerek daha nitelikli bir hale getirilmesi önerilmiştir.

Yükseköğretim Kurumlarına kayıt olmak isteyen yabancı öğrenciler için yalnızca 2020-2021 eğitim yılına has olmak üzere lise mezuniyetlerini tamamlamak şartıyla ön kayıt yaptırabilmeleri, başvuru ve kesin kayıt sürelerinin de 15 Aralık 2020 tarihine değin uzatılmasına karar verilmiştir. Yükseköğretim kurumu eğitime başladıktan sonra kaydolan yabancı öğrencilere hızlandırılmış telafi eğitimleri verilebilmesi ve istemeleri durumunda güz dönemi kayıtlarını dondurabilmelerine karar verilmiştir. Covid 19 süresince hali hazırda Yükseköğretim Kurumlarında öğrenimi devam eden ama salgın yüzünden ülkemize gelemeyen öğrenciler için 2020-2021 eğitim öğretim yılında dersler tedbirler süresince uzaktan eğitimle devam edilmesi uygun bulunmuştur.

Covid 19 salgını yüzünden birçok ulusal ve uluslararası kongre iptal edilmiştir. Salgının seyrine göre gidilecek şehir, bölge ve ülkelerde salgın seyrine göre alınacak kararların takip edilerek hareket edilmesi kararlaştırılmış, toplantı ve kongrelerin mümkün mertebe çevrim içi programlarla yapılması önerilmiştir. Yüz yüze yapılacak toplantılarda covid 19 enfeksiyon önleme tedbirlerine uyulması ve toplantıların kayda alınarak enfekte olan biri çıktığında geriye dönük temaslı bilgisayarın edinebilmesi amacıyla önerilmiştir. Erasmus programlarında da salgın seyrine göre sanal başlayıp sanal sonlanması veya salgın sonlanması durumunda sanal başlayıp fiziksel devamının mümkünlüğüne göre erasmusa katılan öğrencilerin derslerinin tanınması için önlem alınması kararı verilmiştir(YÖK,2020d).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Covid 19 salgınının bitişiyle alakalı kesin bir yargıya varmanın imkansızlığı, dünya üzerindeki aşı çalışmaları yavaş yavaş sonuçlanıp aşılama geçilse bile kestirilememektedir. Dünya üzerindeki ülkelerde ve aynı zamanda ülkemizdeki kısıtlama ve önlemler kısmen devam etmektedir. Covid 19 salgınının seyrinde yaz aylarında ülkemizdeki normalleşme süreci sonbahar sonu kış başlangıcı itibariyle tekrar hasta sayılarında ve ölümlerdeki önlenemez artışla birlikte tekrardan kısıtlamaları getirmiş, bunun sonucunda tekrardan ülke çapında hafta sonu sokağa çıkış yasakları, hafta içi saat 21:00 itibariyle sokağa çıkış yasakları, restoran, kafe, kahvehane gibi insanların toplu halde bulunabileceği ortamların kapatılmasına yol açmıştır. Okullarda kısmen sürdürülen yüz yüze eğitim uygulamalarının uzaktan eğitimle sürdürülmesi bilim kurulu tarafından kararlaştırılmıştır.

Covid 19 salgını dünyamızın gördüğü ilk salgın olmadığı gibi son salgın da olmayacaktır. Bilim adamlarının öngörülerini covid 19 salgınının birkaç yıl daha bizimle olacağını göstermektedir. Bu yüzden kişisel hijyen ve fiziki mesafe gibi tanımların önemi giderek artacak ve kapsamı da genişleyecektir. Aşılama çalışmaları ülkemizde hastalık riskinin yüksek olduğu gruplardan başlanarak sürdürülmektedir. Yetkililer ülke sağlığı için Çin'den getirilen ve Alman -Amerikan ortak üretimi olan aşılarda risk yönetimine uygun bir şekilde vatandaşlarımıza uygulamaya hızla devam etmektedirler. Yerli aşı çalışmalarıysa bilim insanlarımızın yoğun çabalarıyla devam etmektedir.

Bu bilgiler ışığında uzaktan eğitimin dünya ve ülkemiz için ne kadar gerekli bir olgu olduğu ve içerisinin doldurulması gerektiği görülmektedir. Ülkemizdeki eğitim kurumları olan Yükseköğretim Kurumu ve Milli Eğitim Bakanlığının uzaktan eğitimi daha etkin kullanım için eğitimcilerle yine uzaktan eğitim yoluyla yaptığı ve yapacağı çalışmalar öğrenimde meydana gelen eksikliklerin ve aksaklıkların giderilmesinde hayati önem arz etmektedir. Öğretim üyelerinin ve öğretmenlerin uzaktan eğitime ilişkin güncel tüm yöntemlere haiz olması bir gerekliliktir ve üzerinde durulması gerekmektedir. Öğrencilerin



eğitimde fırsat eşitliği ilkesiyle bağdaşır bir şekilde tümünün internet erişimine ulaştırılması ve bunun da devletin yetkili organları tarafından kontrole tabi tutulması gerekmektedir. Aynı zamanda uzaktan eğitim uygulamalarının etkililiği ve devamlılığı açısından evinde bilgisayar, tablet gibi teknolojik araçları olmayan öğrencilere de devlet tarafından sağlanan araç gereçlerin dağıtımının hızlandırılıp biran evvel bitirilmesi önem arz etmektedir.

Sonuç olarak kökleri yüzlerce yıla dayanan insanın eğitim ve öğretiminde uzaktan eğitim yöntemlerinin hayatımızdaki yeri değişilmez ve asla yadsınamaz bir gerçeğe dönüşmüştür. Her türlü eğitim öğretim ortamlarında bu çalışmaları sürdürenler için uzaktan eğitimi etkin bir şekilde uygulama- sürdürme yetisi kazanmak son derece elzemdir.

KAYNAKÇA

Ak, A., Oral, B. ve Topuz, V. (2018). Marmara Üniversitesi Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu Uzaktan Öğretim Sürecinin Değerlendirilmesi. *Bilim, Eğitim, Sanat ve Teknoloji Dergisi (BEST Dergi)*, 2(1), 71-80.

Alkan, C. (1987). Açıköğretim. Ankara: Ankara üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yay. No:157

Altıparmak, M. (2011). E-Öğrenme ve Uzaktan Eğitimde Açık Kaynak Kodlu Öğrenme Yönetim Sistemleri. Akademik Bilişim'11 - XIII. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri Kitabı içinde (319-327. ss.). Malatya.

Anadolu Ajansı. (2020). Milli Eğitim Bakanı Selçuk: Uzaktan eğitime 31 Mayıs'a kadar devam edilecek. <https://www.aa.com.tr/tr/egitim/milli-egitim-bakani-selcuk-uzaktan-egitime-31-mayisa-kadar-devam-edilecek/1822357>, web adresinden 29 Nisan 2020'de edinilmiştir.

Anderson, T., & Dron, J. (2010). Three generations of distance education pedagogy. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 12(3), 80-97.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1997). Writing narrative literature reviews. *Review of General Psychology*, 1(3), 311-320.

Bozkurt, A. (2016). Bağlantıcı kitlesele açık çevrimiçi derslerde etkileşim örüntüleri ve öğreten-öğrenen rollerinin belirlenmesi. Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uzaktan Eğitim Anabilim Dalı. Eskişehir.

Cabı, E., Ersoy, H. (2017). Yükseköğretimde Uzaktan Eğitim Uygulamalarının İncelenmesi: Türkiye Örneği. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 7(3), 419-429.

Chang, G.C.& Satako, Y. (2020). How are countries addressing the Covid-19 challenges in education? A snapshot of policy measures. <https://gemreportunesco.wordpress.com/2020/03/24/how-are-countries-addressing-the-covid-19-challenges-in-education-a-snapshot-of-policy-measures/>, web adresinden 26 Mart 2020 tarihinde edinilmiştir.

Cırık, M. (2016). Uzaktan Eğitimin Üstün Zekâlı Öğrencilerin Eğitimindeki Yeri. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi (AUAd)*, 2(3), 170-187.

Driscoll, Margaret (2002). Blended Learning: Let's get beyond the hype, *e-learning Magazine*.

Instruments of E-courses and Communication. (www.moodle.org , 2013).

EADTÜ (2013) European Association of Distance Teaching Universities

Etlilioğlu, M. ve Tekin, M. (2020). Elektronik Öğrenmede Öğrenci Tutum Ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkide Öğrenci Merak ve Kaygısının Aracılık Rolü. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4, 34-38.

Gilani, I. (2020). Coronavirus pandemic reshaping global education system?.

<https://www.aa.com.tr/en/education/coronavirus-pandemic-reshaping-global-education-system/1771350>, web adresinden 23 Mart 2020 tarihinde edinilmiştir.

Holmberg, B. (1995). *Theory and Practice of Distance Education (Second Edition)*. London: Routledge

Karadağ, E., & Yücel, C. (2020). Yeni tip Koronavirüs pandemisi döneminde üniversitelerde



uzaktan eğitim: Lisans öğrencileri kapsamında bir değerlendirme çalışması. Yükseköğretim Dergisi. <https://doi.org/10.2399/yod.20.730688>

Kaya, Z. (2002). Uzaktan eğitim. Ankara: Pegem.

Keegan, D. (1996). Foundation of Distance Education (Third Edition). London: Routledge. Meb (a) Bakan Selçuk, koronavirüs'e karşı eğitim alanında alınan tedbirleri açıkladı. <https://www.meb.gov.tr/bakan-selcuk-koronaviruse-karsi-egitim-alaninda-alinan-tedbirleri-acikladi/haber/20497/tr/web> adresinden 03 Nisan 2020 tarihinde edinilmiştir.

Meb (b) 19/06/2020 tarihli ve 83203306-10.07.02-E.8135308 sayılı "Sorumluluk Sınavları" yazısı

Meb (c) 06/07/2020 tarihli ve 83203306-10.04-E.8973241 sayılı "Yaz Kursları" konulu talimat yazısı

Meb(ç) 17/08/2020 tarihli ve 83203306-10.04-E.10780246 sayılı "Destekleme ve Yetiştirme Kursları" konulu talimat yazısı

Meb (d) 15/08/2020 tarihli ve 83203306-10.07.02-E.10700187 sayılı "2020-2021 Eğitim ve Öğretim Yılı Çalışma Takvimine İlişkin Açıklamalar" konulu açıklama yazısı

Meb (e) 28/08/2020 tarihli ve 83203306-10.03-E.11503308 sayılı "Çalışma Planı" konulu açıklama yazısı

Meb (f) 18/09/2020 tarihli ve 83203306-10.03-E.13044945 sayılı "Yüz Yüze Eğitime İlişkin Açıklamalar" konulu açıklama yazısı

Meb (g) 08/07/2020 tarihli ve 83203306-10.03-E.9138136 sayılı "12 nci Sınıf Öğrencileri" konulu Makam Onayı

Meb(ğ) 31/08/2020 tarihli ve 83203306-10.03-E.11719784 sayılı Yönerge Değişikliği konulu Makam Onayı

Meb (h) 08/10/2020 tarihli ve 83203306-10.03-E.14431459 sayılı "Ortaöğretim Kurumlarında Yüz Yüze Eğitim" konulu açıklama yazısı

Meb (ı) 27/10/2020 tarihli ve 83203306-10.03-E.15680351 sayılı "Ortaöğretim Kurumlarında Yüz Yüze Eğitim ve Sınavlar" konulu açıklama yazısı

Meb(i) 19/11/2020 tarihli ve 83203306-10.03-E.16964289 sayılı "Yüz Yüze Eğitime Ara Verilmesi" konulu açıklama yazısı

Meb(j) <https://meb.gov.tr/500000-tablet-bilgisayar-dagitiminin-ikinci-fazindayiz/haber/22182/tr>

Midkiff, S. P. ve Dasiva, L. A. Leveraging the Web for Synchronous Versus Asynchronous Distance Learning. (www.shockandawe.us/mscis/313/Midkiff.pdf 2012).

Moore, M. G., & Kearsley, G. (2011). Distance education: A systems view of online learning. (3rd ed.). Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning.

Özer, M., Gür, B. S. ve Küçükcan, T. (2010). Yükseköğretimde Kalite Güvencesi. Ankara: (SETA) Vakfı.

Peters, O. (1973). Die didaktische Struktur des Fernunterrichts, Weinheim: Beltz.

Picciano, A. G. (2008). Blended Learning: Implications for Growth and Access. (http://www.sloanc.org/publications/jaln/v10n3/pdf/v10n3_8picciano.pdf, 2012). Quality Matters of Distance Learning. (<http://e-xcellencelabel.eadtu.eu/>, 2013). Romiszowski, A. (2004). How's the e-learning baby? Factors Leading to Success or Failure of an Educational

Rodriguez, C. O. (2012). MOOCs and the AI-Stanford Like Courses: Two Successful and Distinct Course Formats for Massive Open Online Courses. European Journal of Open, Distance and E-Learning.

<http://www.eurodl.org/materials/contrib/2012/Rodriguez.pdf>





Simonso, M., Smaldino, S., Albright, M. ve Zvacek, S. (2003). Teaching and Learning at a Distance. Ohio Columbus.

Simonson, M. Smaldino, S. Albright, M. ve Zvacek, S. (2006). Teaching and Learning at a Distance: Foundations of Distance Education (Third Edition). New Jersey: Pearson Education

Taylor, R. W. (2002). Pros and Cons of Online Learning - A Faculty Perspective, Journal of European Industrial Training

Yıldız, R. (2004). Öğretim teknolojileri ve materyal geliştirme. Ankara: Nobel.

UNESCO.(2020a). COVID-19 educational disruption and response, <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>, web adresinden 07 Nisan 2020 tarihinde edinilmiştir.

UNESCO.(2020b) Distance Learning Strategies, What do we know about effectiveness? <http://www.unesco.org/covid19EDwebinar>, web adresinden 16 Nisan 2020 tarihinde edinilmiştir.

Uşun, S. (2006). Uzaktan Eğitim. Ankara: Nobel Yayınları.

YÖK. (2020b). “YÖK Dersleri Platformu” öğrencilerin erişimine açıldı.

<https://www.yok.gov.tr/>, web adresinden 02 Nisan 2020 tarihinde edinilmiştir. YÖK.(2020a). Basın açıklaması. <https://www.yok.gov.tr/Sayfalar/Haberler/2020/YKS%20Ertelenmesi%20Basin%20Açıklaması.aspx>, web adresinden 05 Nisan 2020 tarihinde edinilmiştir.

YÖK.(2020c). YÖK'ten üniversite öğrencileri için kayıt dondurma ve erteleme hakkı. <https://www.yok.gov.tr/Sayfalar/Haberler/2020/erteleme-ve-kayit-dondurma-hakki.aspx>, web adresinden 06 Nisan 2020 tarihinde edinilmiştir.

YÖK(2020d). “Küresel Salgında Yeni Normalleşme Süreci”rehberi

<https://www.yok.gov.tr/Documents/Yayinlar/Yayinlarimiz/2020/kuresel-salginda-yeni-normallesme-sureci-2020.pdf>

We are social-digital in 2016 (2016)

WHO.(2020a). WHO Director-General’s opening remarks at the media briefing on COVID- 19 - 11 March 2020, <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>, web adresinden 07 Nisan 2020 tarihinde edinilmiştir.

WHO (2020b). WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard. <https://covid19.who.int/>. Erişim tarihi: 20.12.2020.

Wikipedia. (2020a). 2019-20 koronavirüs pandemisi. https://tr.wikipedia.org/wiki/2019-20_koronavir%C3%BCs_pandemisi, web adresinden 03 Nisan 2020 tarihinde edinilmiştir

Wikipedia. (2020b). Impact of the 2019–20 coronavirus pandemic on education. https://en.wikipedia.org/wiki/Impact_of_the_2019%E2%80%9320_coronavirus_pandemic_on_education, web adresinden 02 Nisan 2020 tarihinde edinilmiştir.



4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



BÖLÜM 26

ÖZEL ÇOCUKLARA SAHİP EBEVEYNLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Yasin ÜNVANLI¹

Ekrem Levent İLHAN²

1 Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD, Doktora öğrencisi. ORCID: 0000-0002-3745-5661

2 Prof. Dr., Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi. ORCID:0000-0002-1117-2700





ÖZ

Bu araştırmada özel gereksinimli çocuklara sahip ebeveynlerin psikolojik sağlık ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma grubu özel gereksinimli çocuklara sahip 156 ebeveynlerden oluşmaktadır. Katılımcılara ait verileri toplamak için “Kişisel Bilgi Formu”, “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği” ve “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmış ve normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. İkili grupların karşılaştırmasında t-testi, üç veya daha fazla grupların karşılaştırmasında Anova ve gruplar arasındaki farkların ortaya çıkarılması için Post-Hoc Tukey testi kullanılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda özel gereksinimli çocuklara sahip ebeveynlerin psikolojik sağlık ve benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların çalışma durumuna göre psikolojik sağlık ve benlik saygısı toplam puan ortalamalarına ilişkin çalışan ebeveynlerin lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Lisans düzeyinde eğitime sahip katılımcıların eğitim düzeyi ortaöğretim olan katılımcılara oranla psikolojik sağlık ve benlik saygısı toplam puan ortalamalarının yüksek olduğu ve farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Diğer eğitim düzeyine sahip katılımcılar arasında istatistiksel anlamda bir fark tespit edilmemiştir. Katılımcıların gelir düzeyine göre her iki ölçekten de elde ettikleri toplam puan ortalamalarında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Özel gereksinimli çocukları spor yapan ve yapmayan ebeveynlerin her iki ölçekten de elde ettikleri toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Çocukların spor yapma değişkeni bakımından ebeveynlerin psikolojik sağlık ve benlik saygısı düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olmasa da, ortalama puanların her iki özellik bakımından çocuğu spor yapan ebeveynlerin lehine olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Özel eğitim, psikolojik sağlık, benlik saygısı, ebeveyn.

EXAMINATION OF RESILIENCE AND SELF-ESTEEM LEVELS OF PARENTS WITH DISABLED CHILDREN

ABSTRACT

This study aimed to examine the resilience and self-esteem levels of parents with disabled children. The research cohort consisted of 156 parents with special needs children. In order to collect data of participants, the “Personal Information Form”, “Brief Psychological Resilience Scale” and “Rosenberg Self-Esteem Scale” were used. The skewness and kurtosis values were examined for the conformity of the data to the normal distribution; indeed the data was shown to be consistent with normal distribution. T-test, OneWay ANOVA, and post-hoc Tukey tests were used to determine differences among groups. It was found that there was a positive correlation between the resilience and self-esteem levels of the parents. According to the working status of the parents, a significant difference was found in favor of working parents regarding the resilience and self-esteem total scores ($p<0,05$). It was determined that the resilience and self-esteem levels of the participants with undergraduate education were higher than the participants with secondary education and the difference was significant ($p<0,05$). There was no statistically significant difference between the participants with other education levels in the scores that they obtained from the scales. There was no significant difference in the total mean scores of the participants from both scales according to their income level ($p>0,05$). There was no significant difference among the total mean scores of parents of children with special needs who do sports and those who do not. Although there was no significant difference in the resilience and self-esteem levels of the parents in terms of the children’s sports variable, it was found that the total scores were in favor of the parents whose children were engaged in sports in terms of both characteristics.

Keywords: Special education, resilience, self-esteem, parents.





GİRİŞ

Toplumunu oluşturan en temel yapı taşlarından biri olan aile mutlu olduğu ölçüde toplum da mutlu olmaktadır. İnsanların mutlu olmasını sağlayan birçok etkenin olmasıyla birlikte bunların en başında beden ve ruh sağlığı gelmektedir. Bireyin kendisinin sağlıklı olmasının yanı sıra aile fertlerinin ve yakınlarının da sağlıklı olması önemli bir durumdur.

Aile içerisinde çocuğun sağlığından sorumlu olanlar daha çok ebeveynlerdir (İlhan, 2009). Çocuğun sağlıklı bir şekilde dünyaya gelmesi ve yaşaması ebeveynler tarafından en çok istenilen bir durum iken, bunun tam tersi olduğunda çocuğu hayata bağlamak ve çocuğun hayatının devamlılığını sağlamak ebeveynlere sosyal, ekonomik (Işıkhan, 2005), fiziksel (Aközlü ve Ekim, 2020) birçok gücünün yanı sıra psikolojik zorlukları da beraberinde getirir. Engelli bir çocuğa sahip olmak çoğu ebeveyn tarafından travmatik bir durum olarak karşılanıyor olmasının yanı sıra bu çocukların beslenmeden kişisel temizliğe, eğitimden sosyalleşmeye tüm ihtiyaçlarında ebeveynlerine olan bağımlı hayatları bu mücadelenin zorluğunu daha da arttırmaktadır. Bu nokta da psikolojik sağlık hem ebeveynlerin hem de özel gereksinimli çocukların hayatlarını kolaylaştırması bakımından önem arz etmektedir (Işıkhan, 2005).

Literatürde psikolojik sağlık kavramı ile ilgili birçok tanıma ulaşmak mümkündür. Holahan ve Moos (1985)'a göre, fizyolojik ve psikolojik zorlanmalara karşı yaşama uyum sağlama sürecidir. Başka bir ifadeyle, bireylerin stresli yaşam durumları karşısında olumlu bakış açısı kazanması (Cencirulo, 2001) ve stresle mücadeleyi artıran bir kişilik özelliği olarak tanımlanmıştır (Atkinson, Smith, Bem ve Nolen-Hoeksema, 1999; Bartone, Roland, Picano ve Williams, 2008). Bu kavramın bileşenleri; risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar olmak üzere 3 grupta incelenmektedir. Bireylerin benlik saygısının düşük olması ruhsal dengelerini bozucu risk faktörleri ile ilgili iken (Tümlü, 2012), benlik saygısının yüksek olması ise koruyucu faktörler ile ilgilidir (Bildirici, 2014). Böylelikle bireyin benlik saygısının durumu, psikolojik sağlık üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Benlik saygısı, bireyin "Ben" ile başlayan ifadelerinin tümü olarak ifade edilebilir. Bu ifadeler, olumlu olduğu ölçüde bireyin benlik saygısı yüksek olabilirken, olumsuz olması ise bireyin benlik saygısını düşürücü etkiye neden olabilir.

Ebeveynlerin psikolojik sağlık düzeylerinin ve benlik saygılarının yüksek olması hem kendi sağlıkları için hem de özel gereksinimli çocuklarının bakımlarının karşılanması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde özel çocuklara sahip ebeveynlerin psikolojik sağlık ve benlik saygısı düzeylerini inceleyen araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Buradan yola çıkarak bu araştırmanın amacı, özel çocuklara sahip ebeveynlerin psikolojik sağlık ve benlik saygısı düzeyleri ile birlikte bazı bağımsız değişkenlerle incelenmiştir.

YÖNTEM Araştırmanın Modeli

Özel çocuklara sahip ebeveynlerin psikolojik sağlık ve benlik saygısı düzeylerinin incelendiği bu araştırmada iki ve daha fazla değişkenin aralarındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan ve betimsel yöntemlerden biri olan ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır (Karasar, 2020, s. 48).

Etik İzin

Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için Gazi Üniversitesi Etik Komisyonundan (tarih/sayılı) izin alınmıştır.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu hafif ve orta düzeyde mental retardasyona sahip özel gereksinimli çocukların ebeveynleri oluşturmaktadır. Araştırmaya toplam 156 ebeveyn katılmıştır. Ebeveynlerin yaşları 22 ile 57 aralığında değişmektedir. Araştırmanın tüm dünyada yaşanan Covid-19 (2021) pandemi döneminde yapılması katılımcı sayısını sınırlı tutmamıza neden olmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcılara ait tanımlayıcı bilgileri elde etmek için araştırmacılar tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

Katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerine ilişkin verilerin toplanması için Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Doğan (2015) tarafından yapılan "Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ)" kullanılmıştır. Tek alt boyuttan oluşan bu ölçekte toplamda 6 madde bulunmakta ve 5'li



likert tipindedir. Ölçekte bulunan 2., 4. ve 6. maddeler ters kodlanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 6, en yüksek puan 30'dur.

Katılımcıların benlik saygısı düzeylerine ait verilerin elde edilmesi için Rosenberg (1963) tarafından geliştirilen ve Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışmasını Çuhadaroğlu (1986)'nın yaptığı "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)" kullanılmıştır. Ölçek 10 madde ve 4'lü likert tipindedir. Ölçekte bulunan 6., 7., 8., 9. ve 10.'u maddeler ters kodlanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 40'tır.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin istatistiksel analizi için tanımlayıcı istatistiklerden (Maksimum, minimum, medyan, ortalama ve standart sapma) ve normal dağılıma uygunluğu için Skewness ve Kurtosis değerlerinden yararlanılmıştır. Skewness değerinin -0,18 ve -0,22 arasında ve Kurtosis -0,37 ve 0,08 arasında olduğu bulunmuştur. Bu değerler, Tabachnick ve Fidell (2013)'e göre, verilerin normal dağıldığını göstermektedir. İkili grupların karşılaştırmalarında T-testi, üç veya daha fazla grubun karşılaştırmalarında OneWay ANOVA ve gruplar arasındaki farkın tespiti için Post-Hoc Tukey testlerinden faydalanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1: Katılımcılara ait betimleyici istatistikler

Değişkenler	Gruplar	f (156)	%	KPSÖ ort.±ss	RBSÖ ort.±ss
Çalışma durumu	Çalışıyor	51	32,7	21,23±4,44	32,45±5,33
	Çalışmıyor	105	67,3	18,91±3,78	30,29±4,97
Gelir düzeyi	Düşük	37	23,7	18,94±4,11	30,48±5,60
	Orta	112	71,8	19,70±4,10	31,05±5,02
	Yüksek	7	4,5	23,00±3,82	32,85±5,58
Eğitim düzeyi	İlköğretim	47	30,1	19,19±4,00	30,65±5,13
	Ortaöğretim	61	32,7	18,78±3,29	30,09±5,09
	Ön lisans	18	11,5	19,83±4,40	29,72±5,99
	Lisans	40	25,6	21,30±4,79	33,12±4,44
Özel gereksinimli çocukların spor yapma durumu	Spor yapan	59	37,8	20,33±3,76	31,30±5,62
	Spor yapmayan	97	62,2	19,26±4,32	30,81±4,90

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan ebeveynlerin %32,7'sinin çalıştığı ve %67,3'ünün çalışmadığı görülmektedir. Ebeveynlerin %30,1'inin ilköğretim düzeyinde, 32,7'sinin ortaöğretim düzeyinde, %11,5'inin ön lisans düzeyinde ve %25,6'sının lisans düzeyinde eğitime sahiptir. Ebeveynlerin %37,8'inin özel çocukları spor yapıyorken, %62,2'si ise spor yapmamaktadır.

Tablo 2: Özel gereksinimli ebeveynlerin KPSÖ ve RBSÖ puanları

	KPSÖ	RBSÖ
Minimum	7	16
Maksimum	30	40
Medyan	20	35
Ortalama	19,67	36
Standart Sapma	4,14	5,17

Araştırmaya katılan özel gereksinimli çocuklara sahip ebeveynlerin KPSÖ'den elde ettikleri puanlar 7 ile 30



arasında değişmekte ve ortalama puanları $19,67 \pm 4,14$ olarak tespit edilmiştir. Yine araştırmaya katılan özel gereksinimli çocuklara sahip ebeveynlerin RBSÖ'den elde ettikleri puanlar 16 ile 40 arasında değişmekte ve ortalama puanlarının $36 \pm 5,17$ olduğu bulunmuştur.

Tablo 3: Özel gereksinimli çocuklara sahip ebeveynlerin çalışma durumuna göre KPSÖ ve RBSÖ toplam puanlarının karşılaştırılması

Ölçekler	Gruplar	N	Ortalama	ss	t	p
KPSÖ	Çalışıyor	51	32,45	5,33	2,481	0,014*
	Çalışmıyor	105	30,29	4,97		
RBSÖ	Çalışıyor	51	21,23	4,44	3,389	0,001*
	Çalışmıyor	105	18,91	3,78		

* $p < 0,05$

Tablo 3'te verilmiş olan ebeveynlerin çalışma durumu değişkenine göre yapılan t-testi incelendiğinde, çalışan ebeveynlerin (n=51) KPSÖ ve RBSÖ'den elde ettikleri toplam puanları açısından çalışmayan ebeveynlere (n=105) göre yüksek olduğu bulunmuştur ve bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır.

Tablo 4: Özel gereksinimli çocukların spor yapma durumuna göre ebeveynlerin KPSÖ ve RBSÖ toplam puanlarının karşılaştırması

Ölçekler	Gruplar	N	Ortalama	ss	t	p
KPSÖ	Spor Yapan	59	31,30	5,62	0,573	0,568
	Spor Yapmayan	97	30,81	4,90		
RBSÖ	Spor Yapan	59	20,33	3,76	1,572	0,118
	Spor Yapmayan	97	19,26	4,32		

Tablo 4'te verilmiş olan özel gereksinimli çocukların spor yapma değişkenine göre PSÖ ve RBSÖ'den elde ettikleri toplam puanlar t-testi ile incelendiğinde, özel gereksinimli çocukları spor yapan ebeveynlerin (n=59) KPSÖ ve RBSÖ'den elde ettikleri toplam puanları özel gereksinimli çocukları spor yapmayan ebeveynlere (n=97) göre yüksek olduğu ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Tablo 5: Ebeveynlerin eğitim düzeylerine göre KPSÖ ve RBSÖ toplam puanlarının karşılaştırması

Ölçekler	Gruplar	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
KPSÖ	İlköğretim	Gruplar arası	256,951	3	85,650	3,342	0,021*
	Ortaöğretim						
	Ön lisans	Gruplar içi	3895,049	152	25,625		
	Lisans						
RBSÖ	İlköğretim	Gruplar arası	157,523	3	52,508	3,184	0,026*
	Ortaöğretim						
	Ön lisans	Gruplar içi	2506,804	152	16,492		
	Lisans						

* $p < 0,05$

Tablo 5'te verilmiş olan ebeveynlerin eğitim düzeyi değişkenine göre KPSÖ ve RBSÖ'den elde ettikleri toplam puanların OneWay Anova testi ile incelendiğinde, gruplar arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespiti için Tablo 6'da gösterilen post-hoc Tukey testi uygulanmıştır.



Tablo 6: Ebeveynlerin eğitim düzeylerine göre KPSÖ ve RBSÖ toplam puanlarının karşılaştırması

Ölçekler	Gruplar	Ortalamalar Farkı	Standart hata	p
KPSÖ	Ortaöğretim	-2,51569	0,85772	0,02*
	Lisans			
RBSÖ	Ortaöğretim	-3,02696	1,06915	0,027*
	Lisans			

*p<0,05

Tablo 6'da özel gereksinimli çocuklara sahip ebeveynlerin eğitim durumu değişkenine göre PSÖ ve RBSÖ'den elde ettikleri toplam puanlarda farkın hangi gruplar arasında olduğu post-hoc Tukey testi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda KPSÖ ve RBSÖ'den elde edilen toplam puanlarda ortaöğretim (n=61) ve lisans (n=40) grubunda farkın lisans düzeyinde eğitime sahip ebeveynlerin lehine olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 7: Ebeveynlerin gelir düzeylerine göre KPSÖ ve RBSÖ toplam puanlarının karşılaştırması

Ölçekler	Gruplar	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
KPSÖ	Düşük	Gruplar arası	97,158	2	48,579	2,895	0,058
	Orta						
	Yüksek	Gruplar içi	2567,169	153	16,779		
RBSÖ	Düşük	Gruplar arası	34,221	2	17,111	0,636	0,531
	Orta						
	Yüksek	Gruplar içi	4117,779	152	26,914		

Tablo 7'de verilmiş olan ebeveynlerin gelir düzeyi değişkenine göre KPSÖ ve RBSÖ'den elde ettikleri toplam puanların OneWay Anova testi ile incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 8: Korelasyon Analizi

		Psikolojik Sağlamlık
Benlik Saygısı	r	,411
	P	,000*
	N	156

**p>0,01

Tablo 8'de araştırmaya katılan özel gereksinimli çocuklara sahip ebeveynlerin KPSÖ ve RBSÖ'den elde ettiklerin puanların korelasyon analizi gösterilmiştir. Korelasyon analizi sonucunda katılımcıların her iki ölçekten elde ettikleri puanlar arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 9: Özel Gereksinimli Çocuklara Sahip Ebeveynlerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Psikolojik Sağlamlığı Yordama Gücünün İncelenmesi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	ß	t	p	F	Model (p)	R ²
Psikolojik Sağlamlık		9,474	5,122	,000	31,247	,000	,169
	Sabit Benlik Saygısı	,329	5,590	,000			

Tablo 9 incelendiğinde, özel gereksinimli çocukların ebeveynlerinin psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki neden sonuç ilişkisini belirlemek için yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (F=31,247; p<0,001). Benlik saygısının psikolojik sağlamlığı yordama düzeyinin güçlü olduğu bulunmuştur (R²=0,169). Benlik saygısında bir birimlik artış psikolojik sağlamlık üzerinde 0.329 düzeyinde değişime neden olmaktadır.



TARTIŞMA

Bu araştırmada, özel gereksinimli çocuklara sahip ebeveynlerin psikolojik sağlık ve benlik saygısı düzeyleri incelenmiştir. Araştırmaya orta ve hafif düzeyde mental retardasyona sahip çocukları olan ebeveynler katılmıştır. Ebeveynlerin psikolojik sağlık ve benlik saygısı düzeyleri; çalışma durumu, gelir düzeyi, eğitim düzeyi ve özel gereksinimli çocuklarının spor yapma durumu değişkenleri olmak üzere 4 farklı bağımsız değişken ile aralarındaki ilişkiye bakılmış ve benlik saygısının psikolojik sağlamlığı yordama gücü incelenmiştir.

Korelasyon analizi sonucunda özel gereksinimli çocuklara sahip ebeveynlerin psikolojik sağlık ve benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu anlamda mevcut araştırmanın bulguları literatür ile benzer şekildedir (Hayter ve Dorstyn, 2014; Liu, Wang, Zhou ve Li, 2014; Marti, 2016; Karaman, 2018).

Araştırmaya katılan özel gereksinimli çocuklara sahip çalışan ebeveynlerin psikolojik sağlık ve benlik saygısı düzeyleri çalışmayan ebeveynlere oranla yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Özel gereksinimli çocuğa sahip çalışan ebeveynlerin psikolojik sağlık ve benlik saygısı düzeylerinin yüksek olması çocuklarının psikolojik ve fiziksel olarak zor olan bakımlarından bir nebze de olsa uzaklaşıp farklı fiziksel ve sosyal bir ortamda bulunarak deşarj olmaları ile açıklanabilir. Bu

anlamda literatürde mevcut araştırma bulgularının aksini belirten araştırmalar bulunmaktadır. Bildirici (2014) ve Çelebi (2021) yaptıkları araştırmalarda katılımcıların çalışma durumlarının psikolojik sağlık düzeylerini etkilemediği sonucuna ulaşmıştır.

Gelir düzeyi değişkeni açısından düşük, orta ve yüksek gelir düzeyine sahip katılımcıların KPSÖ ve RBSÖ'den elde ettikleri toplam puanlarda anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$). Buna göre araştırmaya katılan özel gereksinimli çocuklara sahip ebeveynlerin gelir düzeylerinin psikolojik sağlık ve benlik saygısı üzerinde bir etkisi yoktur. Bu anlamda literatürde mevcut araştırmanın sonuçlarını destekleyen araştırmalara ulaşmak mümkündür. Sayılan, Ak, İnan ve Kavasoglu (2020) ve Yazıcıoğlu ve Uluoğlu (2020) yaptıkları araştırmalarda; katılımcıların gelir düzeyinin benlik saygısı üzerinde bir etkiye sahip olmadığı saptanmıştır. Yine Kimter (2020) tarafından yapılan bir başka araştırmada gelir düzeyi psikolojik sağlamlık üzerinde bir etki göstermemiştir. Mevcut araştırmanın aksine benlik saygısı (Bildirici, 2014; Yılmaz, Esentürk, Ulaş ve İlhan, 2017) ve psikolojik sağlamlığın (Yağmur ve Türkmen, 2017; Güneş, 2020; Kurt ve Arslan, 2020) gelir düzeyi açısından anlamlı farklılaşma olduğunu tespit eden araştırmalara da ulaşmak mümkündür.

Eğitim düzeyi değişkeni açısından ilköğretim, ortaöğretim, ön lisans, lisans ve lisansüstü seviyesinde eğitime sahip katılımcıların KPSÖ ve RBSÖ'den elde ettikleri toplam puanların anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Yapılan analizler sonucundan lisans seviyesinde eğitime sahip ebeveynlerin ortaöğretim seviyesinde eğitime sahip ebeveynlere oranla KPSÖ ve RBSÖ'den elde ettikleri toplam puanların yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Literatürde bu sonucu destekleyen araştırmalara ulaşmak mümkündür. Kurt ve Arslan (2020) tarafından yapılan araştırmada, yükseköğretim düzeyinde eğitime sahip katılımcıların psikolojik sağlık toplam puanları eğitim düzeyi ilköğretim ve ortaöğretim olan katılımcılardan yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Yağmur ve Türkmen (2017) yaptıkları araştırmada, ortaöğretim seviyesine kadar eğitim almış bireylerin ortaöğretimden sonra eğitimine devam etmiş bireylere oranla psikolojik sağlık düzeylerinin düşük olduğunu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğunu tespit etmiştir. Yine Bildirici (2014) tarafından yapılan araştırmada, psikolojik sağlamlığın eğitim düzeyi açısından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bireyin eğitim seviyesinin yükseldikçe kendisini daha doğru tanıması, karşılaştığı stresli ve zorlu durumların üstesinden gelme yeteneği psikolojik sağlık ve benlik saygısı düzeylerinin yüksek olmasının nedenleri olarak gösterilebilir. Karal ve Biçer (2020), Kimter (2020) ve Çelebi (2021) tarafından yapılan araştırmalarda ise katılımcıların eğitim düzeylerinin psikolojik sağlamlığı etkilemediği saptanmıştır.

Özel gereksinimli çocukları spor yapan ebeveynlerin KPSÖ ve RBSÖ'den elde ettikleri toplam puanların özel gereksinimli çocukları spor yapmayan ebeveynlere oranla yüksektir. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Literatürde bu sonucu destekleyen ya da aksini belirten herhangi bir araştırmaya ulaşılamamıştır. İlhan (2010a)'a göre özel gereksinimli çocuklara sahip ebeveynlerin, çocuklarının spor aktivitelerine katılmasının ebeveynleri üzerinde psikolojik bir rahatlık sağlayacağı bildirmiştir. Diğer yandan özel gereksinimli çocukları spor yapan ebeveynler çocuklarının spora katılım yolu ile elde ettikleri

hazzı ve ruhsal rahatlığının kendileri üzerinde de pozitif bir etki yaratması psikolojik sağlık ve benlik saygısı düzeylerinin yüksek çıkmasını sağlamış olabilir.





Özel gereksinimli çocuklara sahip ebeveynlerin benlik saygısı düzeylerinin psikolojik sağlamlığı ne ölçüde açıkladığını tespit etmek için yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda ebeveynlerin benlik saygısı düzeylerinin psikolojik sağlamlığı açıkladığı bulunmuştur. Yani özel gereksinimli çocuklara sahip ebeveynlerin benlik saygısı düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyleri de artmaktadır. Bireylerin yüksek veya düşük benlik saygısına sahip olması psikolojik sağlamlık üzerinde oldukça etkili olduğu birçok araştırmacı tarafından doğrulanmıştır. Veselska ve arkadaşları (2009)'nın adolesanlarla ve Sancı ve Uçar (2021)'in tekstil sektöründe çalışan kadınlarla yaptığı araştırmada aynı bulgulara ulaşılmıştır. Yine Karırmak ve Çeyinkaya (2011) 17 Ağustos 1999 yılında ülkemizde meydana gelen ve bu depremi yaşayanlar üzerinde ağır travmatik etkiler bırakan Marmara depremini yaşamış bireyler ile yaptığı araştırmada benlik saygısı ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda mevcut araştırmaya benzer şekilde araştırmaya katılan bireylerin benlik saygısı puanlarının yükseldikçe psikolojik sağlamlık düzeylerinin de arttığını tespit etmişlerdir. Yine Arslan (2015) da benlik saygısının psikolojik sağlamlığı yordadığını tespit etmiştir. Literatürde bu çalışmanın tersi yönde sonuca ulaşmış araştırmalar da bulunmaktadır. Bompus (2014) evlat edinilmiş Afrika kökenli Amerikan bireyler ile yaptığı araştırmada katılımcıların irksal aidiyet, psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda benlik saygısının psikolojik sağlamlığı yordama gücünün negatif yönde olduğunu bulmuştur.

SONUÇ

Bu araştırmaların bulgularından elde edilen sonuçlardan ışığında, travmatik olaylar yaşayan bireylerin bu olaylardan benlik saygılarının dolayısıyla psikolojik sağlamlık durumlarının etkilenecek bireyin yaşam kalitesini düşürebilmektedir. Organizmanın psikolojik ve fizyolojik açıdan sürekli denge durumunda kalmaya çalışması karşılaştığımız olayların sonuçları ne olursa olsun bizleri normale dönmek için çözüm yolları aramaya yöneltecektir. Özellikle de etkisi altında kaldığımız sarsıcı olaylardan sonra pozitif bir ruh hali içerisinde kalmak hem kendimiz için hem de çevremizdekilere karşı yükümlülüklerimizi yerine getirme açısından önem arz etmektedir. Bu anlamda ebeveynlerin özel gereksinimli çocuklara sahip olması ve onların hemen hemen tüm bakımlarını üstlenmiş olmaları psikolojik sağlamlık gerektirir.

Araştırmacı veri toplama sürecinde özel gereksinimli çocuğa sahip bir ebeveynin şu şekilde konuştuğuna şahit olmuştur; "Psikolojik sağlamlık ölçeğinde geçen bazı maddeleri okuyan ebeveyn, bir yandan da sesli düşünerek sorulara cevap vermekteydi. Soruları okuduktan sonra, -Elbette ben psikolojik olarak sağlıklı olabileyim ki çocuğumun da ihtiyaçlarını karşılayayım. Ben olmasam kimse onun ihtiyaçlarıyla ilgilenmez." dediği gözlemlenmiştir. Mevcut araştırmadan elde edilen sonuçlar ve karşılaşılan bu durumdan hareketle özel gereksinimli çocuklara sahip olmak, ebeveynin benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeyini yüksek tutmasının yanı sıra motivasyon seviyesini de yüksek tutmasını gerektirir. Çünkü özel gereksinimli çocuğun beslenmeden sağlığa, eğitimden sosyalleşmeye kadar tüm ihtiyaçlarıyla ebeveynleri ilgilenmektedir.

Ebeveyn tüm bu parametreleri uygun seviyede tutarak, öncelikle kendi ihtiyaçlarını ve sonra da özel gereksinimli çocuklarının ihtiyaçlarını karşılayabilsin.

ÖNERİLER

Bu araştırmaya hafif ve orta düzeyde mental retardasyonlu çocuklara sahip ebeveynlere ulaşılmıştır. Farklı düzeyde fiziksel, zihinsel ve ruhsal farklılıkları olan özel bireylere sahip ebeveyn grubuna ulaşılarak psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı düzeyleri ile birlikte ebeveynlerin özel gereksinimli çocuklarının bakımlarını üstlenmede motivasyonlarının neler olduğu tespit edilebilir.

Mevcut araştırmaya katılan çocukları spor yapmayan ebeveynlerin (n=97) oranı %62,2'dir. Özel gereksinimli bireylerin spora katılımının önemi birçok araştırmada vurgulanmıştır (Koparan, 2003; İlhan,

2010b; Kiuppis, 2016; Darcy, Lockb ve Taylor, 2017). Özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde ve özel eğitim okullarında özel gereksinimli çocukların spora katılımını teşvik edici çalışmalar özendirilmelidir. Özel gereksinimli çocuğun spor yaparak ebeveynleri ile iletişimini kuvvetlendirmesine (Yarımkaya, Esentürk ve İlhan, 2020) ve onların özel durumlarına rağmen hayata tutunmaya ve topluma uyum sağlama çabası ebeveynlerin çocuklarının bakımlarını yapmada daha özverili ve motive olmalarına yardımcı olabilir.

Özel gereksinimli çocukların spora katılımına engel teşkil eden faktörler araştırılıp varsa bu engeller ortadan kaldırılarak özel gereksinimli çocukların spora katılımı en üst seviyede sağlanmalıdır.

Ebeveynlerin özel gereksinimli çocuklarının hemen hemen tüm bakımlarından sorumlu olması onların sosyal ve eğitim faaliyetlerinden mahrum kalmalarına sebep olabilir. Bu anlamda ilgili kurumların desteklerini en iyi seviyede vererek ebeveynlerin kendilerini geliştirici sosyal ve eğitsel faaliyetlere zaman ayırmalarına imkân sağlanabilir.



Yazar Notu: Bu makale, 21-23 Mayıs 2021 tarihlerinde düzenlenen Herkes İçin Spor Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Yazışma Adresi: yasinunvanli@gmail.com

KAYNAKLAR

Aköz, Z. ve Ekim, A. (2020). Engelli Çocuklara Sahip Olan Ailelerle Yapılan Hemşirelik Lisansüstü Tezlerinin İncelenmesi: Sistemik Derleme. Tıp Fakültesi Klinikleri, 3(2), 83-96.

Arslan, G. (2015). Ergenlerde Psikolojik Sağlık: Bireysel Koruyucu Faktörlerin Rolü. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5(44), 73-82.

Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. and Nolen-Heoksema, S. (2008). Psikolojiye giriş (12. Baskı). (Y. Alogan, Çev.). İstanbul: Arkadaş Yayınları.

Bartone, P. T., Roland, R. R., Picano, J. J. and Williams, T. J. (2008). Psychological Hardiness Predicts Success in US Army Special Forces Candidates. International Journal of Selection and Assessment, 16(1), 78-81.

Bildirici, F. (2014). Özel eğitime gereksinimi olan çocuğa sahip ailelerde aile yükü ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı. İstanbul.

Bompus, J. A. (2014). Transracial Adoption: Racial Identity, Resilience, and Self-esteem of African American Adoptees. Submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Psychology in the Department of Clinical Psychology at Antioch University New England.

Cencirulo, R. S. (2001) The relationship between hardiness and job satisfaction in elementary school teachers (Unpublished doctoral dissertation). University of La Sierra, CA. Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses Global database (3012888).

Çelebi, G. Y. (2021) Kadınların Kişilik Özellikleri ile Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Mavi Atlas, 9(1), 132-146.

Darcy, S., Lock, D. and Taylor, T. (2017) Enabling Inclusive Sport Participation: Effects of Disability and Support Needs on Constraints to Sport Participation. Leisure Sciences, (39)1, 20-41. DOI: 10.1080/01490400.2016.1151842

Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. The Journal of Happiness & Well-Being 3(1), 93-102.

Güneş, E. N. Ş. and Akbaba, A. (2020). İlk ve Ortaokul Yöneticilerinin Çatışma Yönetimi Stilleri ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, 9(3), 1410-1425.

Hayter, M. R. and Dorstyn, D. S. (2014). Resilience, Self-esteem and Self-compassion in Adults with Spina Bifida. Spinal Cord, 52, 167-171.

Holahan, C. J. and Moos, R. H. (1985). Life Stress and Health: Personality, Coping, and Family Support in Stress Resistance. Journal of Personality and Social Psychology, 49(3), 739-747.

Işıkhani, V. (2005). Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Annelerin Psiko-Sosyal ve Sosyoekonomik Sorunları. Toplum ve Sosyal Hizmet, 18 (2), 35-52.

İlhan, E. L. (2010a). The Effect of the Participation of Educable Mentally Retarded Children in the Special Physical Education Classes upon the Anxiety Levels of the Parents of the Children. Science, Movement and Health, 10(2), 304-309.

İlhan, E. L. (2010b). Hareketsiz Yaşamlar Kültürü ve Beraberinde Getirdikleri, Milli Prodüktivite Merkezi Verimlilik Dergisi, 195-210.

Kararın, Ö. ve Çetinkaya, R. S. (2011). Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(35), 30-43.

Karal, E. ve Biçer, B. G. (2020). Salgın Hastalık Döneminde Algılanan Sosyal Desteğin Bireylerin Psikolojik Sağlamlığı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi, 10(1), 129-156.

Karaman, E. (2018). Özel Eğitime İhtiyacı Olan Çocuğa Sahip Anne Babaların Psikolojik Dayanıklılıklarının Yordayıcısı Olarak Sosyal Destek Algısı ve Benlik Saygısının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin



Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Özel Eğitim Anabilim Dalı, Özel Eğitim Bilim Dalı. Konya.

Karasar, N. (2009). Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar ilkeler teknikler. Ankara: Nobel.

Kimter, N. (2020). Covid-19 Günlerinde Bireylerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, 574-605.

Kiuppis, F. (2016). Inclusion in Sport: Disability and Participation. Sport in Society, 21(1), 4-21. DOI: 10.1080/17430437.2016.1225882

Koparan, Ş. (2003). Özel İhtiyaçları Olan Çocuklarda Spor. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 17(1), 153-160.

Kurt, Ş. H. ve Arslan. D. (2020). Okul Öncesi Dönem Çocuğu Olan Annelerin Öz-Yeterlik, Psikolojik Sağlık ve Ebeveyn Tutumlarının İncelenmesi. Kadem Kadın Araştırmaları Dergisi, 6(2), 211-240.

Liu, Y., Wang, Z., Zhou, C. and Li, T. (2014). Affect and Self-esteem as Mediators between Trait Resilience and Psychological Adjustment. Personality and Individual Differences, 66, 92-97.

Martínez-Martí, M. L. and Ruch, W. (2016). Character Strengths Predict Resilience Over and Above Positive Affect, Self-efficacy, Optimism, Social Support, Self-esteem, and Life Satisfaction. The Journal of Positive Psychology. 12(2), 110-119.

Öner, Ç. (2019). Genç Yetişkin Egzersiz Liderlerinin Benlik Saygıları ve Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi. Spor Eğitim Dergisi, 3(2), 121-136.

Rosenberg, M. (1989). Self-Concept Research: A Historical Overview. Oxford Journals, 68(1), 34-44.

Sancı, V. ve Uçar, M. (2021). Tekstil Sektöründe Çalışan Kadınların Benlik Saygısının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Üzerine Etkisi. Journal of Humanities and Tourism Research, 11(1), 33-52.

Sayılan, A. A., Ak, E. S., İnan, E. ve Kvasoğlu, A. (2020) Sezaryen Sonrası Benlik Saygısı ve Vücut Algısı. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 7(1), 18-24.

Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. and Jennifer Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back. International Journal of Behavioral Medicine, 15, 194-200.

Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics (sixth ed.) Boston: Pearson.

Tümlü, G. Ü. (2012). Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı. Ankara

Veselska, Z., Geckova, A. M., Orosova, O., Gajdosova, B., Dijk, J. P. V. and Reijneveld, S. A. (2009). Self-esteem and Resilience: The Connection with Risky Behavior among Adolescents. Addictive Behaviors, 34, 287-291.

Yağmur, T. ve Türkmen, S. N. (2017). Ruhsal Hastalığı Olan Hastalara Bakım Veren Aile Üyelerinde Algılanan Stres ve Psikolojik Dayanıklılık. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 4(1), 542-548.

Yarımkaya, E., Esentürk, O. K.ve İlhan, E. L. (2020). The Effects of Family-Mediated Physical Activities on Communication Skills of a Student with Autism Spectrum Disorder: A Pilot Study. International Journal of Disabilities Sports & Health Science, 3(1), 52-65.

Yazıcıoğlu, C. ve Uluoğlu, S. (2020). Akademisyenlerin Demografik Özelliklerinin Benlik Saygısına Etkisi. Management and Political Sciences Review, 2(2), 159-181.

Yıldırım, A.ve Şimşek, H. (2016). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yılmaz, A., Esentürk, O. K., Ulaş, M. ve İlhan, E. L. (2017). Are the Social Anxieties of the Student-Athletes, the Determinants of Their Self-esteem? Science, Movement and Health, 17(2), 552-558.



4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY
MAYIS 2021
ONLINE



HERKES
İÇİN SPOR ZİRVESİ

www.sfasummit.org - info@sfasummit.org

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit