

**AKADEMİSYEN YAYINEVİ**  
**BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR KİTABI**  
**2018**

# **SPOR BİLİMLERİ**

**Editör**  
**Zeynep Filiz DİNÇ**



**AKADEMİSYEN  
KİTABEVİ**

© Copyright 2018

*Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.*

**ISBN**  
978-605-258-060-8

**Sayfa ve Kapak Tasarımı**  
Akademisyen Dizgi Ünitesi

**Kitap Adı**  
Spor Bilimleri

**Yayıncı Sertifika No**  
47518

**Editör**  
Zeynep Filiz DİNÇ

**Baskı ve Cilt**  
Bizim Dijital Matbaacılık  
ANKARA/2018

**Yayın Koordinatörü**  
Yasin Dilmen

**DOI**  
10.37609/akya.1395

**GENEL DAĞITIM**  
**Akademisyen Kitabevi A.Ş.**

*Halk Sokak 5 / A  
Yenişehir / Ankara  
Tel: 0312 431 16 33  
siparis@akademisyen.com*

**www.akademisyen.com**

## ÖNSÖZ

Akademisyen Yayınevi yöneticileri, yaklaşık 30 yıllık yayın tecrübesini, kendi tüzel kişiliklerine aktararak uzun zamandan beri, ticarî faaliyetlerini sürdürmektedir. Anılan süre içinde, başta sağlık ve sosyal bilimler, kültürel ve sanatsal konular dahil 750 kitabı yayımlamanın gururu içindedir. Uluslararası yayınevi olmanın alt yapısını tanımlayan Akademisyen, Türkçe ve yabancı dillerde yayın yapmanın yanında, küresel bir marka yaratmanın peşindedir.

Bilimsel ve düşünsel çalışmaların kalıcı belgeleri sayılan kitaplar, bilgi kayıt ortamı olarak yüzlerce yılın tanıklarındır. Matbaanın icadıyla varoluşunu sağlam temellere oturtan kitabın geleceği, her ne kadar yeni buluşların yörüngesine taşınmış olsa da, daha uzun süre hayatımızda yer edineceği muhakkaktır.

Akademisyen Yayınevi, kendi adını taşıyan **“Bilimsel Araştırmalar Kitabı”** serisiyle Türkçe ve İngilizce olarak, uluslararası nitelik ve nicelikte, kitap yayımlama sürecini başlatmış bulunmaktadır. Her yıl Mart ve Eylül aylarında gerçekleşecek olan yayımlama süreci, tematik alt başlıklarla devam edecektir. Yaklaşık 30 kitapla başlayan bu süreci destekleyen tüm hocalarımıza ve arka planda yer alan herkese teşekkür borçluyuz.

**Akademisyen Yayınevi A.Ş.**

# İÇİNDEKİLER

|          |                                                                                                                                                           |     |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Bölüm 1  | Zihinsel Engelli Bireylerde Fiziksel Aktiviteler.....                                                                                                     | 1   |
|          | <i>Dr. Öğr. Üyesi Mehmet İLKİM</i>                                                                                                                        |     |
| Bölüm 2  | Farklı Spor Kulüplerinde Düzenli Fiziksel<br>Aktivite Yapan Down Sendromlu Bireylerin<br>Ailelerinin Yaşam Memnuniyeti ve Sürekli<br>Kaygı Durumları..... | 15  |
|          | <i>Dr. Öğr. Üyesi Mehmet İLKİM</i><br><i>Doç. Dr. Murat KALDIRIMCI</i>                                                                                    |     |
| Bölüm 3  | İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor<br>Yüksekokulu Öğrencilerinin Empati<br>Düzeylerinin İncelenmesi.....                                            | 29  |
|          | <i>Buğra Çağatay SAVAŞ</i><br><i>Dr. Öğr. Üyesi Özgür KARATAŞ</i>                                                                                         |     |
| Bölüm 4  | Hayatımdan Mı Sıkıldım Eşimden Mi? Serbest<br>Zamanlarda Sıkılma Algısı, Yaşam Kalitesi ve<br>Evlilik Doyumu Üzerine Bir Araştırma.....                   | 43  |
|          | <i>Dr. Öğr. Üyesi Feyza Meryem KARA</i><br><i>Prof. Dr. İbrahim YILDIRAN</i>                                                                              |     |
| Bölüm 5  | Örgüt Sağlığı Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik<br>Çalışması .....                                                                                         | 57  |
|          | <i>Arş. Gör. Dr. Sevim GÜLLÜ</i><br><i>Prof. Dr. Bilge DONUK</i>                                                                                          |     |
| Bölüm 6  | Özel Spor İşletmelerinde Lider-Üye Etkileşiminin<br>Örgütsel Adalet Algısına Etkisi.....                                                                  | 71  |
|          | <i>Arş. Gör. Dr. Sevim GÜLLÜ</i>                                                                                                                          |     |
| Bölüm 7  | Futbol ve Futsal (Salon Futbolu) Oyuncularının<br>Vücut Salınımlarının İncelenmesi.....                                                                   | 83  |
|          | <i>Dr. Öğr. Üyesi Osman PEPE</i><br><i>Prof. Dr. Kenan AYCAN</i>                                                                                          |     |
| Bölüm 8  | Crossfit Tabata Antrenman Metodunun Denge ve<br>Reaksiyon Üzerine Etkilerinin İncelenmesi.....                                                            | 95  |
|          | <i>Dr. Öğr. Üyesi Özgür DİNÇER</i><br><i>İsmail SEVİNDİK</i>                                                                                              |     |
| Bölüm 9  | Sporcu ve Sedanter Çocuklarda El Parmak<br>Oranlarının Karşılaştırılması .....                                                                            | 109 |
|          | <i>Mehmet Emin YILDIZ</i>                                                                                                                                 |     |
| Bölüm 10 | Boş Zaman Temel Kavramlar.....                                                                                                                            | 117 |
|          | <i>Dr. Nurullah Emir EKİNCİ</i><br><i>Dr. Çetin ÖZDİLEK</i>                                                                                               |     |

## Bölüm 1

# ZİHİNSEL ENGELLİ BİREYLERDE FİZİKSEL AKTİVİTELER

Mehmet ILKIM<sup>1</sup>

### Giriş

Engellilik İnsanlığın tarihiyle yaşıt bir olgudur. Engelliliğe bakış açısı çağlar boyunca farklılıklar göstermiştir. Siyasi düşünceler, inanç tercihleri ve sosyo kültürel yapılar engellilere bakış açısında değişiklikler göstermiştir.

Dinlerin temelinde engellilere bakış tarzına baktığımızda fitrata uygun yaklaşımları görmekteyiz. Fakat ilahi öğretilerin zamanla insan eliyle değişime uğraması nedeniyle engelli bireyler dönemsel olarak zor zamanlar yaşamışlardır. Engelli insanlar toplumdan izole edilmiş, hatta engelliliği uğursuzluk sayan topluluklar bile olmuş.

Dünya genelinde engelli insanların büyük oranı gelişmekte olan ülkelerde yaşamaktadır. Bu oran tüm engelli bireylerin 3/2'sini oluşturmaktadır. Engelli insanların sayılarının küçümsenmeyecek derecede yüksek olması toplumun sosyal yapısıyla, sosyal davranışlarıyla, sosyal tutumlarıyla ve sosyal organizasyonlarıyla ilgili olduğu düşünülmektedir. Türkiye'deki engelli bireylerin sayısının yaklaşık 8- 8,5 milyon olduğu bilinmektedir. Engelli insanların beraber yaşadıkları aileleri de düşünülüğünde bu sayı 25 milyon civarına ulaşmaktadır. Türkiye'de yaşayan engelli insanların 2 milyona yakını aktif olarak iş hayatının içerisinde dahil olmuş durumdadır (Yetim, 2014). Engelli bireylerin yaşadıkları ortamlar, aile durumları, toplumun bu bireylere bakış açısı, bulunduğu ülke ve şehrin sosyo-ekonomik düzeyi yaşam kalitesi açısından önemli farklılıklar göstermektedir.

Günlük yaşamımızda fiziksel aktivite yaparken kas, eklem, ve kemiklerimizi kullanırız. Bu esnada vücudumuzda sergilediğimiz hareketler sonucunda enerji tüketimi oluşur,buna bağlı olarak kalp atım ve solunum hızında yükselmeler oluşur ve yorgunluklar meydana gelecektir. Bu etkinliklerin tamamını fiziksel aktiviteler olarak tanımlayabiliriz(Şanlı,2008, Zorba & Saygın, 2013). Sağlıklı bir yaşam sürmenin en önemli etkenlerinde biri de fiziksel hareketlilik(Lim ve ark., 2007).Ancak fiziksel aktivitelerin vücut sağlığı açısından düzenli olarak yapılması gerekmektedir(Pate ve ark., 1995). Metabolik hastalıkların oluşmaması ya da hastalıkların daha aza inmesi için bireylerin düzenli fiziksel aktivitenin içerisinde olması gerekiyor(Şanlı, 2008). Nasıl ki düzenli fiziksel aktiviteler kişilerin sağlıklı bir yaşam sürmelerine etki ediyorsa hareketsiz bir yaşam da kişilerin obezite bir hayat sürmelerine ve buna bağlı olarak da ölüm riski oranının yükselmesine sebep olacaktır (Berlin & Colditz, 1990).

<sup>1</sup> (Dr. Öğr. Üyesi), İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

- Engelli bireylere yönelik toplumsal algının oluşması gerekmektedir, engelli bireyin velisi gereksiz sorularla ve farklı anlamlar taşıyacak ifadelerle tedirgin edilmemelidir. Yardım etmek istenirken izin alınmalı ve nezaket kurallarına dikkat edilmelidir.
- Toplumun engelli bireyler ve aileleriyle iletişim halinde olması gerekmektedir, engelli bireylerin toplumsal alanda çoğalması gerekmektedir. Pazarda, okulda, işyerlerinde vb.
- Toplu konutlar, siteler yapılırken engelli bireyler de göz önünde bulundurulmalıdır. Bunun için gerekli yasal düzenlemelerin de yapılması gerekmektedir.
- Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerine bağlı tesislerin engellilerin erişimine açık olması gerekmektedir.
- Spor aktivitelerine katılan engelli bireylerin gelişimlerine yönelik istatistiki raporlar hazırlanmalı, bu raporlar gerektiğinde kamuoyuyla paylaşılmalıdır.
- Gerek toplumun geneline gerekse engelli bireyi olan ailelere uzmanlarca (öğretim elemanları, antrenörler, fizyoterapistler) fiziksel aktivitenin önemi adı altında bilgilendirme seminerleri verilmeli, bu seminerler belirli aralıklarla tekrarlanmalıdır.

## **Kaynakça**

- Akçalar, SÖ. (2007). *Ortopedik Engellilerin Sosyalleşmesine Sporun Etkisi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Bek, N. (2008). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*, (1. Baskı). Ankara, Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Berlin, JA., Colditz GA. (1990). A Meta analysis of physical activity in the prevention of coronary heart disease. *Am J Epidemiology*, 132: 612-628.
- Dernekbaş, S. (2010). *Zihinsel Engelliler İçin Matbaa Eğitim Programının Oluşturulması*. Fen Bilimleri Enstitüsü, Matbaa Eğitimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Dikici, A.. (1990). *Zihinsel Engelli Çocukların Annelerine Yönelik Grup Rehberliğinin Tutum Değişimi Açısından Etkililiği*, Anadolu Üniv . Eskişehir
- Durstine, JL., Painter P, Franklin BA, Morgan D, Pitetti KH, Roberts SO. (2000). Physical activity for the chronically ill and disabled. *Sports Medicine*, 30(3), 207-219.
- Draheim, C.C., Williams, D. P., & Mccubbin, J. A. (2003). *Cardiovascular Disease Risk Factor Differences Between Sp*
- Ersay, Ö., Avcı N. (2000). Özel Eğitimi Olan Çocuklar ve Eğitimleri. *İstanbul:Ya-Pa Publication Marketing Industry Trade JSC*, 145-75.
- Fernhall, B. (1993). Physical Fitness and Exercise Training of Individuals With Mental Retardation. *Medicine and Science in Sport and Science*, 25, 442-450.
- Frey, G. C., Mccubbin, J. A., Hannigan-Downs, S., Kasser, S.L., Skaggs, S. O. (1999). Physical Fitness of Trained Runners With and Without Mild Mental Retardation. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 16, 126-137.
- Groff, DG., Lundberg NR, Zabriskie RB. (2009). Influence of adapted sport on quality of life: perceptions of athletes with cerebral palsy. *Disability Rehabilitation*, 31(4), 318-326.
- Kalyon, TA. (1997). *Özürlülerde Spor*. (1. Baskı). Ankara, Bağırhan Yayınevi.
- Karakoç, Ö. (2010). *İşitme Engelli Milli Sporcular ile Spor Yapmayan İşitme Engellilerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Araştırılması*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ: Fırat Üniversitesi.
- Keskin, G., Bilge A, Engin E, Dülgerler Ş. (2010). The evaluation of anxiety, parental attitude and coping strategy in parents of children with mental retardation. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11, 30-37.
- Lim, KC., Kayser-Jones JS, Waters C. Aging. (2007) health and physical activity in korean americans. *Geriatric Nursing*, 28, 112-119.

## Spor Bilimleri

- Mor, A. (2009). *Engelli Bireylerde Egzersizin Uyku Düzeni ve Aile İçi Sosyal İlişkilere Etkisi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
- Özsoy, Y. (1989). Özyürek M, Eripek S. *Özel Eğitime Giriş*. 1st ed. Ankara, Karatepe Publication.
- Pate, RR., Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C, Buchner D, Ettinger W, Heath GW, King AC, Kriska A, Leon AS, Marcus BH, Morris J, Paffenbarger RS, Patrick K, Pollock ML, Rippe JM, Sallis J, Wilmore JH. (1995). Physical activity and public health: a recommendation from the centers for disease control and prevention and the american college of sports medicine. *Jama*, 273, 402-407.
- Pitetti, K. H., & Campbell, K. D. (1991). Mentally Retarded Individuals: A population at Risk? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 23(5), 586-593.
- Pitetti, K. H., & Tan, D.M. (1990). Cardiorespiratory Responses of Mentally Retarded Adults to Air-brake Ergometry and Treadmill. *Exercise Archives of Pyhsical Medicine and Rehabilitation*, 71, 318-321.
- Rimmer, JH. (1994). *Fitness and Rehabilitations Programs for Special Populations*. (1st ed). Madison, Wis, WCB Brown & Benchmark Publishers.
- Rimmer, JH., Kelly, LE. (1991). Effect of resistance training program on adult with mental retardation. *APAQ*, 8(2), 146-53.
- Sayın, M. (2011). *Hareket ve Beceri Öğretimi*, 1. Baskı. Ankara, Spor Yayınevi.
- Short, FX. (1995). *Physical fitness*. In: Winnick JP, ed. *Adapted Physical Education and Sport*. (2nd ed). Champaign, Illinois, Human Kinetics Books.
- Şanlı, E. (2008). *Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi-Yaş, Cinsiyet ve Beden Kitle İndeksi İlişkisi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Yaman, Ç. (2005). *Engellilerde Spor Ders Notları*. (1. Baskı). Sakarya, Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu.
- Yetim, A.A. (2014). 9. Engelliler Sporuna Sosyolojik Yaklaşım. *II. Uluslararası Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Kongresi Bildiri Özetleri kitabı*. 2-4 Mayıs. Batman. 3- 9.
- Zorba, E., Saygın Ö. (2013). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*. (2. Baskı). Ankara, Fırat Matbaacılık.

## Bölüm 2

# FARKLI SPOR KULÜPLERİNDE DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE YAPAN DOWN SENDROMLU BİREYLERİN AİLELERİNİN YAŞAM MEMNUNİYETİ VE SÜREKLİ KAYGI DURUMLARI<sup>1</sup>

Mehmet ILKIM<sup>2</sup>, Murat KALDIRIMCI<sup>3</sup>

### Giriş

Doğumdan önce, doğum sırasında veya doğumdan sonra herhangi bir nedenle fiziksel, zihinsel ruhsal, duyuşsal ve sosyal yeteneklerini çeşitli derecelerde kaybetmesi sebebiyle toplumsal yaşama uyum sağlama ve günlük yaşamsal ihtiyaçlarını karşılama güçlükleri olan ve korunma, bakım, rehabilitasyon, danışmanlık ve destek hizmetlerine ihtiyaç duyan kişilere engelli denilmektedir (Mor, 2009). Yeti kaybı engellerin ve özürhüklerin uluslararası sınıflandırması engelliliği, bozukluk (impairment) engellilik (disability) ve engellilik (handicap) olmak üzere üç boyutta tanımlamaktadır; bozukluk; sağlık bakımından psikolojik, fizyolojik ve anatomik yapı, fonksiyonlardaki eksiklik ve anormallik, engellilik bir bozukluk sonucu, normal tarzda ve normal kabul edilen durumlar içinde bir aktiviteyi gerçekleştirme becerisinde kısıtlılık veya yetersizlik olma durumudur (Çalık, 2004). Başka bir ifadeyle kendi akranlarından olumsuz yönde farklılık gösteren ve sahip oldukları bu yetersizlikler nedeniyle çevrenin dikkatini üzerine çeken insanlara engelli insanlar denmektedir. Engelli insanlar dünya nüfusunun % 10'unu oluşturduğu bilinmektedir (Özer, 2001). Engelliliğe sebebiyet veren faktörlerin bilinmesi engelliliğin önlenmesi için önemli bir avantaj sağlayacaktır (Lüle, 2008). Gerekli önlemler alındığında, bilinçli bir toplum oluşturulduğunda, engellilik büyük oranda önlenabilir. Bunun için insan hayatına her şeyin üstünde değer veren bir anlayışın toplumda benimsenip yerleştirilmesi gerekir (Karakuş 2002).

### Down Sendromu

Kromozomal bozukluklara bağlı olarak en bilinen ve en sık rastlanılan hastalıklar arasındadır (Berg & Korossy 2001, Antonarakis, Lyle & Dermatzakis 2004). Down sendromu, ilk kez 1846'da Edouard Onesimus Seguin tarafından tanımlanmıştır. Ancak, ilk yazılı bilgiler zihinsel engelli çocuklar için bir bakım evinin yetkilisi olarak

<sup>1</sup>Bu çalışma Danışmanlığını Doç. Dr. Murat KALDIRIMCI'nın yaptığı (2017) Mehmet ILKIM'a ait aynı başlıklı Yüksek Öğretim Kurulu Başkanlığının tez merkezindeki 10152060 nolu doktora tezinden üretilmiştir.

<sup>2</sup> Dr. Öğr. Üyesi, İnönü Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

<sup>3</sup> Doç.Dr, Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi



## Kaynakça

- Acar FT. (2001). *Duygusal Zeka Yeteneklerinin Göreve Yönelik ve İnsana Yönelik Liderlik Davranışları İle İlişkisi: Banka Şube Müdürleri Üzerine Bir Alan Araştırması*. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Doktora Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi.
- Akkök F. (1989). Özürlü bir çocuğa sahip anne babaların kaygı ve endişe düzeyi ölçme aracının güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Psikoloji Dergisi*, 23, 26-38.
- Antonarakis SE. & Lyle R. & Dermitzakis ET. (2004). Chromosome 21 and down syndrome: from genomics to pathophysiology. *Nature reviews*, 5, 725-738.
- Atalay A. & Karadağ A. (2011). Otizmlili hastaların rehabilite sürecinde spor terapilerinin önemi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13, 224-226.
- Başaran N. (1999). *Tıbbi Genetik*, (7. Baskı). Bursa, Güneş & Nobel Tıp Kitabevi
- Beckman PJ. (1983). Influence of selected child characteristics on stress in families of handicapped infants. *AAIDD*, 88(2), 150-156
- Berg JM. Korossy M. (2001). Down Syndrome before down: a retrospect. *Am. J. Med Genet*, 102, 205-211.
- Berlin JA. & Colditz GA. (1990). A meta analysis of physical activity in the prevention of coronary heart disease. *Am J Epidemiology*, 132, 612-628.
- Chasey W. & Wyrick W. (1971). Effects of a Physical Development Program on Psychomotor Ability of Retarded Children. *Am. J. Mental Deficiency*, 75, 566-570.
- Civan A. & Özdemir M. & Sarvan F. & Civan Ö. (2011). İşitme engelli sporcularda ve sedanterlerde sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13, 224-226.
- Çalık S. (2004). Özürlülüğün Ölçülmesinde Metodolojik Yaklaşımlar ve 2002 Türkiye Özürlüler Araştırması. *Öz-Veri Dergisi*, 1, 303-331.
- Çokluk FG. & Çetin MÇ. & Çağlayan HS. & Kırmoğlu H. (2011). Tekerlekli sandalye basketbol bölgesel liginde oynayan sporcuların yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesi. *IJJSEA*, 13, 54-62.
- Dereli E. (2012). Zihinsel yetersizliği olan ve olmayan okul öncesi dönem çocukların anne babalarının benlik saygısı, kaygı düzeyleri ve anne baba tutumlarının baz değişkenler açısından karşılaştırılması. *ASOS Journal*, 5(5), 475-49.
- Devine MA. (2004). Being a doer instead of a viewer: the role of inclusive leisure contexts in determining social acceptance for people with disabilities. *JLR*, 36(2), 137-159.
- Durstine JL. & Painter P. & Franklin BA. & Morgan D. & Pitetti KH. & Roberts SO. (2000). Physical activity for the chronically ill and disabled. *Sports Medicine*, 30(3), 207-219.
- Dükkancı Y. (2008). Çocuklarda Fiziksel Aktivite ve Sağlık İlişkili Fiziksel Uygunluk Özelliklerinin Değerlendirilmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Muğla: Muğla Üniversitesi.
- Erdoğanoglu Y. & Günel KM. (2007). Serebral paralizi'li çocukların ailelerinin sağlıkla ilgili yaşam kalitelerinin araştırılması. *Toplum Hekimliği Bülteni*, 26(2), 35-39.
- Floyd FJ. & Gailaugh EM. (1997). Parental stress, care demands -and use of support services for school problems, *Family Relations*, 46, 359-371.
- Gencoz F. (1997). The effects of basketball training on the maladaptive behaviors of trainable mentally retarded children, *Res Dev Disabil*, 18(1), 1-10.
- Groff DG. & Lundberg NR. & Zabriskie RB. (2009). Influence of adapted sport on quality of life: perceptions of athletes with cerebral palsy. *Disability Rehabilitation*, 31(4), 318-326.
- Haveman M. & Gottlieb Rene R. & Heller T. (1997). Differences in service needs, time demand and caregiving burden among parents of persons with mental retardation across the life cycle. *Family Relations*, 46, 417-425.
- Hodapp RM. & Dykens EM. & Masino IL. (1997). Families of children with prader syndrome: stress support and relations to child characteristic. *J. Autism Dev. Disord.* 2, 44-15.
- İlhan L. (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 315-324.
- Karakoç Ö. (2010). İşitme Engelli Milli Sporcular ile Spor Yapmayan İşitme Engellilerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Araştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ: Fırat Üniversitesi.
- Keskin G. & Bilge A. Engin E. Dülgerler Ş. (2010). The evaluation of anxiety, parental attitude and coping strategy in parents of children with mental retardation. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11, 30-37.

- Lim KC. & Kayser-Jones JS. & Waters C. (2007). Aging, health and physical activity in korean americans. *Geriatric Nursing*, 28, 112-119.
- Mor A. (2009). *Engelli Bireylerde Egzersizin Uyku Düzeni ve Aile İçi Sosyal İlişkilere Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
- Nussbaum RL. & McInnes RR. & Willard HF. (2001). *Genetics in Medicine*. (6th ed). Philadelphia, Saunders Company
- Özer DS. (2001) *Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor*. (1. Baskı). Ankara, Nobel Yayın Dağıtım
- Peter EM. (2013). *Down Sendromlu Çocuklarda Motor Gelişimi ve Müdahalesi*. (2. Baskı). ed.İstanbul, Evin Matbaa
- Raji NS. & Rao KS. (1998). Trisomy 21 and accelerated aging: DNA-repair parameters in peripheral lymphocytes of down's syndrome patients. *Mech Ageing Dev*, 100, 85-101.
- Roizen NJ. & Patterson D. (2003). Down's syndrome. *Lancet*, 361, 1281-1289.
- Sarısoy M. (2000). *Otistik ve Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Evlilik Uyumluluğu*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi.
- Shapiro LA. & Marks A. & Azmitia PM. (2004). Increased clusterin expression in old but not young adult S100B transgenic mice: evidence of neuropathological aging in a model of down syndrome. *Brain Res*, 1010, 17-21.
- Sinclair E. & Forness S. (1983). *Classification: educational issues: In: Matson L(eds). Handbook of Mental Retardation*. (2nd ed). Pergamon Press, New York
- Smith MAC. & Borsatto B. (1998). Down's syndrome, ageing and fragile sites. *Mech Ageing Dev*, 101, 167-173.
- Softa HK, Öztürk A, Sonkaya C, Düşünceli H. (2016). Zihinsel engelli çocuğu olan anne ve babaların aile yükü ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 5, 46-48.
- Şanlı E. (2008). Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi-Yaş, Cinsiyet ve Beden Kitle İndeksi ilişkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Topuz S. & Ülger Ö. & Elbasan B. & Yakut H. & Ayhan Y. (2014). Türkiye'de farklı engellere sahip çocukların annelerinin yaşam kalitesinin ve psiko-sosyal destek ihtiyaçlarının araştırılması: pilot çalışma. *PEDro*, 25(2), 63-71.
- Uğuz Ş. & Toros F. & İnanç BY. (2004). Çolakradioğlu O. Zihinsel ve/veya bedensel engelli çocukların annelerinin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin belirlenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 7(1), 42-7.
- Zorba E. & Saygın Ö. (2013). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*. (2. Baskı). Ankara, Fırat Matbaacılık

## Bölüm 3

# İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN EMPATİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ<sup>1</sup>

Buğra Çağatay SAVAŞ<sup>2</sup>, Özgür KARATAŞ<sup>3</sup>

### Giriş

Spor ortamlarında, bireysel ya da takım yarışmalarında veya rekreatif faaliyetlerde oldukça etkili bir empati yeteneğine ihtiyaç duyulacağı ve spor alanına yansıtılmasının gerekliliği açıktır. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları (BESYO) ya da Spor Bilimleri Fakültelerinden mezun olacak; öğretmen, antrenör, rekreatif etkinlik uzmanları yada yönetici adaylarının mesleki yaşantılarında daima yüksek bir empati düzeyine sahip olmaları önemlidir.

### Empatinin Tanımı

Empati kişinin, “hayal etme (imagination), taklit (imitation), gözlem (observation), dili kullanma, bakış açısı oluşturma (perspective taking) veya duygulara iştirak etme vasıtasıyla onun duygularını anlaması ve bilgi edinmesini sağlar” (Keskin, 2007).

Empati terimi, başkalarının zihinsel durumlarına duyarlılık ve anlayış anlamına gelir (Smith, 2006). En geniş anlamda empati, bir kişinin diğerinin gözlemlenen deneyimlerine tepkilerini ifade eder (Davis, 1983).

İletişimin en önemli faktörlerinden biri empatidir. Kişisel başarı için gerekli olan empati, algılama, anlama, duyguları açıklama gibi bir çok önemli kişisel özellikleri içeren bir kavramdır”. Diğerlerinin bakış açısını anlayabilme, duygusal zekânın boyutlarından biri olan empatidir (Uysal, 2014),

Bireylerin karşısındakileri anlamaya çalışması ve paylaşması şeklinde açıklanabilecek olan empati, iletişim için çok büyük önem taşımakta ve kişiler arası ilişkilerde belirleyici rol oynamaktadır (Ünal, 2007).

Gürgen (1997)’e göre, empati, tarafların birbirlerini algılama ve anlama isteğidir. Bunu başarabilen kimse çevresinde sevilir. Lider özelliklerine sahip kişilerin empati becerilerinin gelişmiş olduğu görülmektedir. Liderlerde empati becerisinin ihtiyaç

<sup>1</sup>Bu çalışma danışmanlığını özgür Karataş’ın yaptığı ve Buğra Çağatay Savaş’ın tamamladığı İnönü Üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsüne sunulan yüksek lisans tez çalışmasından türetilmiştir’

<sup>2</sup>Doktora Öğrencisi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, b\_c\_savas@hotmail.com

<sup>3</sup>Doktor Öğretim Üyesi, İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ozgur.karatas@inonu.edu.tr

ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ( $p<0,05$ ), spor branşı değişkeninin ise, empatik eğilim ölçeği puan ortalamaları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa neden olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ).

Yaş, cinsiyet, okuduğu bölüm, okuduğu sınıf düzeyi ve spor yılı değişkenlerinin BESYO öğrencilerinin empatik eğilim düzeyleri üzerinde etkili olurken, spor branşının etkili olmadığı sonucuna varılmıştır.

Araştırma sonucunda yapılan inceleme ve yorumlar doğrultusunda aşağıdaki önerilerde bulunula bulunulabilir.

Bu çalışma sadece İnönü Üniversitesinde öğrenim gören BESYO öğrencileri ile sınırlandırılmıştır. Dolayısıyla bundan sonra yapılması planlanan çalışmalarda örneklem genişletilerek yurt genelindeki BESYO öğrencilerinin empati düzeyleri belirlenebilir. Bu sayede öğrencilerinin empati düzeylerinin geliştirilmesine yönelik programlar hazırlanabilir. Ayrıca farklı bölümlerde öğrenim gören öğrenciler ile BESYO'lardaki öğrencilerin empati düzeyleri karşılaştırılarak farklar tespit edilebilir. Empati düzeylerinin geliştirileceği en önemli yer aile ve okuldan sonra spor ortamı olduğundan BESYO'lardaki öğrencilerin bu tür davranışlarının geliştirilmesi önem arz etmektedir.

## **Kaynakça**

- Kapıkıran, A.N. (2016). Üniversite öğrencilerinde ahlaki davranışın empatik eğilim ve kendini ayarlama açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, III(28): 33-47.
- Akkoyun, F. (1987). Empatik eğilim ve ahlaki yargı. *Psikoloji Dergisi*, 6(21): 91-8.
- Akkoyun, F. (1982). Empatik anlayış üzerine. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 15(2): 63-9.
- Alisinanoğlu, F., Köksal, A. (2000) Gençlerin ben durumları (ego state) ve empatik becerilerin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(18): 11-6.
- Arsıanoğlu, C. (2012). Farklı Bölümlerde Öğrenim Gören Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeyleri ve Saldırganlık İlişkisinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Aydın, M. Ş. (2011). *Açık Toplumda Din Eğitimi*, Nobel Akademik Yayıncılık.
- Balcıkanlı, G. S. (2017). Yarışma sporlarının ahlaksal amacı. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(1): 47-51.
- Baltaş, Z., Baltaş, A. (2005) *Bedenin Dili*. İstanbul, Remzi Kitapevi.
- Baştuğ, G. (2009). Voleybol antrenör adaylarının empatik becerileri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3): 222-7.
- Baron-Cohen, S., Wheelwright, S. (2004). The empathy quotient: An investigation of adults with asperger syndrome or high functioning autism and normal sex differences. *J Autism Dev Disord*, 34(2): 163-75.
- Bayraktar, G., Tozoğlu, E., Öztürk, M.E. (2015). Spora katılan ve katılmayan lise öğrencilerinin empatik eğilimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 16(5): 73-87.
- Burleson, B.R. (1982). *The Development Of Comforting Communication Skills In Childhood And Adolescence*. Child Development.
- Davis, M.H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *J Pers Soc Psychol*, 44(1): 113-26.
- Davis, C.M. (2005) Empati nedir, empati öğretilir mi? Ö Sezer, S Damar (Çevirenler) İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6(9): 77-88.
- İnciürek, S. (2004). Üniversite öğrencilerinin empatik becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Marmara Coğrafya Dergisi*, 10: 95-116.

- Dorak, F., Vurgun, N. (2006). Takım sporları açısından empati ve takım birlikteliği ilişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2): 73-7.
- Dökmen, Ü. (1998) *Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati*, 7. Basım. İstanbul, Sistem Yayıncılık.
- Dökmen, Ü. (1988). Empatinin yeni bir modele dayanılarak ölçülmesi ve psikodrama ile geliştirilmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 21(1-2): 155-90.
- Dökmen, Ü. (1987). Empati kurma becerisi ile sosyometrik statü arasındaki ilişki. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 20(1-2): 183-207.
- Erdoğan, İ. (2011) İletişimi Anlamak. Ankara, Pozitif Matbaacılık.
- Erkuş, A., Yakupoğlu, S. (2001). Spor ortamında empati ölçeği (SEM) geliştirme çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1): 22-31.
- Eroğlu, E. (2011). 2011 Yılı Yasaklılar Listesi ve Doping Uygulamalarının Sağlıklı Sporcu Üzerindeki Etkisi. İçinde: TFF Doping Mücadele ve Futbolda Performans Artırma Yöntemleri. Ankara, 471-90.
- Goleman, D. (2011). *Duygusal Zekâ*, Varlık Yayınları.
- Gürgen, H. (1997). Örgütlerde İletişim Kalitesi. İstanbul, Der Yayınları.
- Kabapınar, Y. (2005). Uygulama ve değerlendirme ölçütleriyle hayat bilgisi ve sosyal bilgiler öğretiminde kullanılabilecek bir öğretim yöntemi olarak empati. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3(9): 119-42.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara, Nobel Yayınevi.
- Keskin, S.C. (2007). Sosyal Bilgiler Derslerinde Empati Becerilerine Dayalı Öğretim Tekniklerinin Kullanımı. Eğitim Bilimleri Enstitüsü İlköğretim Anabilim Dalı Sosyal Bilgiler Öğretmenliği Bilim Dalı. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi: İstanbul.
- Metin, H. (2011). Empatik iletişim ve yönetim. *Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (32): 177-204.
- Murat, H., Abdullah, T. (2003). Sosyal zeka kavramının bir boyutu olarak empati ve performans üzerine bir inceleme. *CU Sosyal Bilimler Dergisi*, 27(2): 211-25.
- Nunes, P., Williams, S., Sa, B., Stevenson, K. (2011). A study of empathy decline in students from five health disciplines during their first year of training. *Int J Med Educ*, 2: 12-7.
- Öztürk Koparan, N.H., Haşıl, N., Efe, M., Özkaya, G. (2004). Antrenör ve hakemlerin empati durumlarının araştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1): 19-25.
- Reynolds, WJ., Scott, B. (1999). Empathy: A crucial component of the helping relationship. *J Psychiatric Ment Health Nurs*, 6(5): 363-70.
- Rogers, C.R. (1983). Empatik olmak değeri anlaşılmamış bir varoluş şeklidir. (Çeviren: F. Akkoyun), *Ankara Üniversitesi EBF Dergisi*, 16: 103-24.
- Smith, A. (2006). Cognitive empathy and emotional empathy in human behavior and evolution. *Psychol Rec*, 56: 3-21.
- Spears, L.C. (2010). Character and servant leadership: Ten characteristics of effective caring leaders. *JVL*, 1(1): 25-30.
- Şam, T.C. (2014). BESYO Öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ve empatik eğilimlerinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3): 39-51.
- Uysal, O. (2014). *Liderliğin Anatomisi*, 2. Baskı. Ankara, Akçağ Yayınları.
- Ünal, F. (2007). Çocuklarda empatinin gelişimi: Empatinin gelişiminde anne baba tutumlarının etkisi. *Millî Eğitim Dergisi*, 176: 134-48.
- Ünal, C. (1972). İnsanları anlama kabiliyeti. *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(3): 71-93.

## Bölüm 4

# HAYATIMDAN MI SIKILDIM EŞİMDEN Mİ? SERBEST ZAMANLARDA SIKILMA ALGISI, YAŞAM KALİTESİ VE EVLİLİK DOYUMU ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA<sup>1</sup>

Feyza Meryem KARA<sup>2</sup>, İbrahim YILDIRAN<sup>3</sup>

*"The two enemies of human happiness are pain and boredom."*

*Arthur Schopenhauer*

### Kuramsal Çerçeve

Araştırmacıların uzun süredir evlilik doyumu konusuna dikkat çektikleri, çiftlerin serbest zamanlarını beraber değerlendirip-değerlendirmeme durumları, aktivitelerle katılım türleri/sıklığı ve bu etkileşimlerin evlilik doyumunu ne derecede etkilediği üzerine (Crawford, Houts, Huston & George, 2002; Reissman & ark., 1993) alanyazında pek çok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalarda çiftlerin beraber geçirdikleri serbest zamanla paralel olarak evlilik doyumlarının olumlu bir şekilde etkilendiği saptanmıştır (Canary & ark., 1993; Orthner & Mancini, 1991; Reissman, Aron & Bergen, 1993). Bu bağlamda bireylerin zorunlu zamanları dışında kalan, özgürce seçilen, arzu edilen aktiviteleri içeren bir zaman (Gürbüz, 2017; Sarol & Çimen, 2017) olarak tanımlanan serbest zaman kavramının bireyler için ifade ettiği anlamın, evlilikte doyum yaşama açısından önemi vurgulanmaktadır.

Serbest zaman aktivitelerine katılım ve aktiviteye karşı sürdürülebilirliği azalttığı düşünülen bir konu olarak serbest zamanda sıkılma algısı, Iso-Ahola ve Weisinger (1990) tarafından "mevcut serbest zaman deneyimlerine karşı düşük uyarılmışlık, güdülenmeme ya da bunların yeterli olmadığının öznel olarak algılanması" olarak tanımlanmıştır. Diğer bir ifade ile kişinin ilgisini çekecek veya yapacak bir şey bulamamasının sonucu yaşanan tatminsizlik durumudur. Bu durum, farklı araştırmacılar tarafından, mevcut çok az veya çok fazla zaman algısı ile diğer yönlendirilmiş faaliyetlere katılımı sinir bozucu ve/veya monoton olarak algılamaktan kaynaklanan bir sonuç olarak da tanımlanmaktadır (Shaw, Caldwell & Kleiber, 1996). Bu bağlamda serbest zamanda sıkılma algısı, bireylerin içsel motivasyonlarının tüm hayatlarına yansıyan bir aynası olarak düşünülmektedir.

Bununla birlikte, araştırmacılar tarafından serbest zaman etkinlikleri evli çiftlerin de yaşam kalitesini belirleyen önemli nokta olarak gösterilmektedir (Bookwala, 2011; Ellen& ark., 2001; Rostami& ark., 2013). Bireyin isteklerini gerçekleştirme,

<sup>1</sup> Bu çalışmada Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda kabul edilen doktora tezinin nitel kısmı derlenmiştir.

<sup>2</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi feyzameryemkara@gmail.com

<sup>3</sup> Prof. Dr., Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi yıldiran@gazi.edu.tr

sıkılma algısını yaşamayarak evlilik yaşamlarına daha pozitif bir bakış açısı içinde oldukları belirlenmiştir. Sonuç olarak, rekreasyon faaliyetleri (bu araştırmada spor merkezi aile üyeliği) fiziksel, sosyal, duygusal ve bilişsel sağlığı koruma, baş etme ve üstesinden gelmede büyük bir katalizör olarak saptanmış, sıkılma algısını ortadan kaldırmada, olumsuz yaşam algılarının üstesinden gelmede, bireylerin yaşam kalite algısında ve evlilik yaşamlarında doyum aracı olarak önemli bir nokta olarak görülmüştür.

## Kaynakça

- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Bookwala, J. (2011). Marital quality as a moderator of the effects of poor vision. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, (66B), 605-616.
- Caldwell, L. L., Darling, N., Payne, L. L., & Dowdy, B. (1999). "Why are you bored?" An examination of psychological and social control causes of boredom among adolescents. *Journal of Leisure Research*, 31(2), 103-121.
- Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: Why is leisure therapeutic? *British Journal of Guidance and Counselling*, (33), 7-26.
- Canary, D. J., Stafford, L., Hause, K. S., & Wallace, L. A. (1993). An inductive analysis of relational maintenance strategies: comparisons among lovers, relatives, friends and others. *Communication Research Reports*, (10), 5-14.
- Carroll, B., & Alexandris, K. (1997). Perception of constraints and strength of motivation: Their relation to recreational sport participation. *Journal of Leisure Research*, 29(3), 279-299.
- Cooper, M. L. (1994). Motivations for alcohol use among adolescents: development and validation of a four-factor model. *Psychological Assessment*, 6(2), 117-128.
- Crawford, D., Houts, R., Huston, T., & George, L. (2002). Compatibility, leisure, and satisfaction in marital relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 64(2), 433-449.
- Ellen, C. B., Melanie, T., Ingrid, E. S., & Maria, T. A. (2001). Dyadic exploration of the relationship of leisure satisfaction, leisure time, and gender to relationship satisfaction. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 23(1), 35-46.
- Glenn, N. D. (1990). Quantitative research on marital quality in the 1980s: A critical review. *Journal of Marriage and the Family*, (52), 818-831.
- Gürbüz, B. (2017). The Conception and Perception of Leisure in Turkey. (Ed. Henderson, K., Sivan A.) In. *Leisure from International Voices*. Sagamore Publishing. pp. 212-224.
- Gürbüz, B., & Karaküçük, S. (2007). Boş Zaman Engelleri Ölçeği-28: Ölçek Geliştirme, Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12 (1), 3-10.
- Harris, M. B. (2000). Correlates and characteristics of boredom proneness and boredom. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(3), 576-598.
- Holman, T. B., & Jacquart, M. (1988). Leisure-activity patterns and marital satisfaction: A further test. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 69-77.
- Hornig, E. (2005). Bring family back to the park. *Parks & Recreation*, 40(7): 47-50.
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1987). Leisure and boredom. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5(3), 356-364.
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1-17.
- Kalantar-Zadeh K., Kopple, J. D., Block, G., ve Humphreys, M. H. (2001) Association among SF-36 quality of life measures and nutrition, hospitalization and mortality in hemodialysis, *Journal of the American Society of Nephrology*, 12(12): 2797-2806.
- Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve kent(l)ileşme*. Ankara: Gazi Kitabevi, 15, 54, 107, 114, 164.
- Karbaasi, D. Z., Manzari, T. A. R., & Razavi, N. V. (2014). Influence of communication skills on marital satisfaction and life quality among mothers of girls high school students. *Applied Psychology*, 2(5), 23-30.
- Koyuncu, M., Burke, R. J., & Fixenbaum, L. (2006). Work experience and satisfaction of male and female professors in Turkey: Signs of progress? *Equal Opportunities International*, 25(1), 38-47.



- Orthner, D. K., & Mancini, J. A. (1991). *Benefits of leisure for family bonding*. In B. L. Driver, P. J. Brown, and G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of Leisure* State College, PA: Venture Publishing Inc., 289–301.
- Park, J., Turnbull, A. P., & Turnbull, H. R. (2002). Impacts of poverty on quality of life in families of children with disabilities. *Exceptional Children*, 68(2), 151–170.
- Pletchaty, M., Couturier, S., Cote, M., & Roy, M. A. (1996). Dimensional analysis of past and present satisfaction in relation to present marital satisfaction. *Psychological Reports*, 78(2), 657–658.
- Reissman, C., Aron, A., & Bergen, M. R. (1993). Shared activities and marital satisfaction: causal direction and self-expansion versus boredom. *Journal of Social and Personal Relationships*, (10), 243–254.
- Robinson, B. E., & Post, P. (1997). Risk of addiction to work and family functioning. *Psychological Reports*, (81), 91–95.
- Rostami, A., Ghazinour, M., Nygren, L., Nojumi, M., & Richter, J. (2013). Health-related quality of life, marital satisfaction, and social support in medical staff in Iran. *Applied Research in Quality of Life*, 8(3), 385–402.
- Russell, R. V. (1990). Recreation and quality of life in old age: A causal analysis. *Journal of Applied Gerontology*, 9(1), 77–90.
- Sarol, H., & Çimen, Z. (2017) Why People Participate Leisure Time Physical Activity: A Turkish Perspective, Pamukkale Journal of Sport Sciences, 8(1), 63-72
- Salanova, M., & Schaufeli, W. B. (2008). Job resources, engagement and proactive behaviour. *International Journal of Human Resource Management*, 19(1), 116–131.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71–92.
- Shaw, S. M., Caldwell, L. L., & Kleiber, D. K. (1996). Boredom, stress and social control in the daily activities of adolescents. *Journal of Leisure Research*, 28(4), 274–292.
- Stevens-Director, A. B., Coon, D., Wisniewski, S., Vance, D., Arguelles, S., Belle, S., Mendelsohn, A., Ory, M., & Haley, W. (2004). *Measurement of leisure time satisfaction in family caregivers*, Aging & Mental Health, (8)5, 450–459.
- Tessier S., Vuillemin A., Bertrais S., Boini S., Le Bihan E., Oppert J. M., Hercberg S., Guillemin F., & Briançon, S. (2007). Association between leisure-time physical activity and health-related quality of life changes over time. *Preventive Medicine*, 44(3), 202–208.
- Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Marriage and Family*, 65(3), 574–583.
- Vallance, J. K., Eurich D., Lavallee C., & Johnson S. T. (2013) Daily pedometer steps among older men: associations with health-related quality of life and psychosocial health. *American Journal of Health Promotion*, 27(5), 294–298.
- Young, K. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, 1(3), 237–244.



## Bölüm 5

# ÖRGÜT SAĞLIĞI ÖLÇEĞİNİN GEÇERLİK ve GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI<sup>1</sup>

Sevim GÜLLÜ<sup>2</sup>, Bilge DONUK<sup>3</sup>

### Giriş

Örgütlerin en önemli unsuru insan kaynağıdır. Örgüt ve çalışanın uyum içerisinde çalıştığı örgütlerde pozitif davranışlar artmakta, negatif davranışlar azalmaktadır. Bu ise, örgütlerin etkinliğini artırmakta, onlara zaman ve para tasarrufu sağlamaktadır. Örgüt sağlığı kavramı örgütsel davranış alanında önemli konulardan biridir ancak, Türkçe literatürde spor alanında fazla çalışılmamış olması, alanımızdaki eksiklerden birisi olarak görülmektedir. Bunun nedenlerinden birisinin, örgütsel sağlık algısını ölçebilecek ölçeklerin sınırlı olması olarak düşünülmektedir. Bu çalışma, söz konusu eksikliği gidermeye katkı sağlamak amacıyla yapılmıştır.

Cemaloglu'na (2011) göre eğer bir örgütün bütün alt sistemleri verimli ise, örgüt, iyi bir örgütsel sağlığa sahiptir ve hedeflerine ulaşır. Örgütsel sağlık kavramı; toplumu, personeli, kaynakları ve örgütün fiziksel becerisini vurgulayan pozitif bir kavramdır ve değişen çevrelerde bir örgütün verimliliğini ve örgütün değişimlere nasıl cevap/tepki verdiğini göstermek için geliştirilmiştir. Bu nedenle, örgütsel sağlık, bir örgütün değişimlerle başa çıkabilecek derecede etkili işlev gösterme kapasitesini ifade eder. Örgütsel verimlilik, uyum becerisi olarak da düşünülebileceği için sağlıklı bir örgüt, doğru örgütsel gelişimler ortaya koyar. İyi düzeyde bir örgütsel sağlık, örgütün verimli ve etkin bir yönetime sahip olduğunu gösterir. Örgüt sağlığı kavramı, bir örgütün çevreye uyum sağlama, üyeleri arasında birlik kurma ve örgütsel hedefleri başarma becerilerini ifade etmek için kullanılır (Usenyag vd., 2017).

Tıpkı bireylerin, fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı olmaları gibi, örgütler de sağlıklı olarak nitelendirilebilir (Maslach, 2001:610). Örgütsel sağlık, bir insanda olduğu gibi, organların birbiri ile çatışmadan, uyumlu ve düzenli olarak çalışmasıdır. (Sandıkçı vd, 2015:170) Örgüt sağlığı, çevresiyle uyum içerisinde varlığını sürdüren, gelişime açık, devamlı olarak başarıya ve yaşama yeteneklerini geliştirebilen örgütleri ifade etmektedir (Gül, 2007:318). Örgütsel iletişimin sağlıklı olması bu noktada önem kazanmaktadır. Gerek biçimsel gerekse biçimsel olmayan iletişim kanallarının açık olması (Yıldız ve Özsoy, 2018) örgütsel kaynaşmayı sağlayarak (Yıldız, 2016) örgütsel uyum ve etkinliğe (Güllü ve Yenel, 2015) katkı sağlar.

<sup>1</sup> Bu çalışma, GÜLLÜ (2018)'nin doktora tezinden türetilmiştir.

<sup>2</sup> Arş. Gör. Dr. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı, sevim.gullu@istanbul.edu.tr

<sup>3</sup> Prof. Dr. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı, bilgedonuk@hotmail.com

olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Ayrıca, bağlılık ve moralin ortalamasının üzerinde olduğu, kurumsal itibarın olumlu olduğu ile ilgili algının yüksek olduğu gibi sonuçlara ulaşılabilir. Spor İstanbul çalışanlarının işe gitmekten memnun oldukları ve çalıştıkları kurumun bir parçası olmakla gurur duydukları şeklinde yorumlanabilir.

Örgüt Sağlığı Ölçeği gerek spor örgütlerinde gerekse farklı yapıdaki örgütlerde ve gruplar üzerinde bu haliyle kullanılabilir.

## **Kaynakça**

- Akbaba, S. (1997). Ortaöğretim Okullarının Örgüt Sağlığı. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ardıç, K. ve Polatçı, S. (2007). İşgören Refahı Ve Örgütsel Etkinlik Kavramlarına Bütüncül Bir Bakış: Örgüt Sağlığı. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 1, 137-154.
- Cemaloğlu, N. (2011). Primary principals' leadership styles, school organizational health and workplace bullying. *Journal of Educational Administration*, 49(5), 495-512.
- Cengiz, R. (2013). Spor kulüpleri ve örgüt sağlığı. İçinde: Ankara Barosu Spor Hukuku Kurulu "Av. İsmail İnan Armağanı". Ed. Av. Tacar Çağlar. Ankara Barosu Başkanlığı, Salmat Yayın, Ankara, s:175-191.
- Çetin, M. ve Karataş, İ. (2006). Okullarda örgüt sağlığı. *M.Ü. Atatürk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 24, 27-40.
- Deniz, N. (2016). Meslek Lisesi Öğretmenlerinin Örgüt Sağlığı İle İlgili Algıları Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Zirve Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Doğan A. Ve Bozkurt S. (2008). İstanbul İlindeki Beş Yıldızlı Otellerin Örgütsel Sağlık Durumlarının Çalışanların Algıları ile Ölçümüne Yönelik Bir Araştırma. *Yönetim*. 19 (60) : 61-73.
- Gül, Hasan. (2007). İş Stresi, Örgütsel Sağlık Ve Performans Arasındaki İlişkiler: Bir Alan Araştırması.
- Güllü, S. (2018). Lider Üye Etkileşiminin Çalışma Yaşam Kalitesi ile Üretkenlik Karşılı İş Davranışları Üzerine Etkisinde Örgüt Sağlığının Aracılık Rolü:Spor İşletmeleri Örneği. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora Tezi. İstanbul
- Güllü, S. ve Yenel, İ. (2015). Spor eğitimi veren yüksek öğretim kurumlarında görev yapan akademisyenlerin örgütsel bağlılığına iletişim etkisi. *Sport Sciences*, 10(2), 1-15
- Hooper D, Coughlan J, Mullen MR. (2008). Structural equation modelling: guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1): 53-60.
- Kakırman, İ. (2012). Rotasyona Uğrayan Okul Yöneticilerinin Örgüt Sağlığına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Keller, S., ve Price, C. (2011). Organizational health: The ultimate competitive advantage. *McKinsey Quarterly*, 2, 94-107.
- Kısa, N. (2011). İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Duygusal Zekâ Becerilerini Kullanma Düzeyleri ile İlköğretim Okullarının Örgüt Sağlığı Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Lyden, J. A. ve Klingele, W. E. (2000). Supervising organizational health. *Supervision*, 61(12), 3-6.
- Maslach, C. (2001). What have we learned about burnout and health?. *Psychology & Health*, 16(5), 607-611.
- Polatçı, S., Ardıç, K., ve Kaya, A. (2008). Akademik kurumlarda örgüt sağlığı ve örgüt sağlığını etkileyen değişkenlerin analizi. *Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 15(2), 145-161.
- Raubenheimer, J. (2004). An Item Selection Procedure to Maximise Scale Reliability and Validity, *SA Journal of Industrial Psychology*, 30(4), 59-64
- Sandıkçı, M., Vural, T. ve Zorlu, Ö. (2015). Otel işletmelerinde dönüştürücü liderlik davranışlarının örgüt sağlığı üzerine etkileri: afyonkarahisar ilinde bir araştırma. *Yönetim Bilimleri Dergisi Cilt: 13 (25)*, 161-200.
- Saygılı, B. (2010). Endüstri Meslek Lisesi Müdürlerinin Liderlik Davranışlarının Okul Sağlığına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Schumacker RE, Lomax RG. (2004). *A Beginner's Guide to Structural Equation Modeling*. New Jersey: Taylor & Francis; 1-8.
- Şimşek, Ö.F. (2007). *Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş, Temel İlkeler ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Ekinoks, 4-22.
- Sümer, N. (2000). Yapısal Eşitlik Modelleri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.

- Tabachnick, B. G. ve Fidel, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics*. Pearson Education Inc. Boston.
- Tacar, K. S. (2013). İlkokul Öğretmenlerinin Öğrenen Örgütü Algılama Düzeyleri İle Örgüt Sağlığı Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Taner, A. (2011). İlköğretim Kurumlarında Etik Liderliği ile Örgüt Sağlığı Arasındaki İlişki (Aksaray İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Usenyag, S., Trichandhara, K. ve Rinthaisong, I. (2017). Antecedents of organizational health in southern thailand. *International Journal of Behavioral Science*, 12(1).
- Vural, T. (2013). Otel İşletmelerinde Dönüştürücü Liderlik Davranışlarının Örgüt Sağlığı Üzerine Etkisi: Afyonkarahisar İlinde Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.
- Waltz, C.F, Strickland, O.L., Lenz, E.R. (2010). *Measurement in Nursing and Health Research*. New York: Springer Publishing Company, 176-8.
- Wang J. ve Wang X. (2012). *Structural Equation Modeling, Applications Using Mplus, Methods And Applications*. West Sussex: John Wiley & Sons, 5-9.
- Yıldız, K. (2016). Bilgi ve iletişim teknolojileri boyutuyla spor ve iletişim. Ankara: Nobel Yayınları.
- Yıldız, K., ve Özsoy, S. (2018). Spor kulüpleri çalışanlarının informal ilişkiler ve informal iletişim algılarının incelenmesi. 6. Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Kongresi Tam Metinler Kitabı, 839-847
- Yong, A. G. ve Pearce, S. (2013). A beginner's guide to factor analysis: Focusing on exploratory factor analysis. *Tutorials in Quantitative Methods for Psychology*, 9(2), 79-94
- Zorel, Fulden İnal (2009). Örgüt Sağlığını Tehdit Eden Bir Olgu Olarak Psikolojik Şiddet (Mobbing) Engellenmesinde Örgüt İçi İletişimin Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

## Bölüm 6

# ÖZEL SPOR İŞLETMELERİNDE LİDER-ÜYE ETKİLEŞİMİNİN ÖRGÜTSEL ADALET ALGISINA ETKİSİ

Sevim GÜLLÜ<sup>1</sup>

### Giriş

Liderlik, örgütsel davranış alanında en çok araştırılan konulardan birisi olagelmıştır. Çünkü bir örgütte, örgüt iklimini olumlu yönde etkileyen en önemli unsurlardan birisi çalışanın yöneticisi ile ilişkisidir. Alanyazında liderlik ile ilgili birçok kuram vardır. Kimi araştırmacılar babacan liderliğin çalışanların motivasyonunun arttırdığını öne sürerken kimi araştırmacılar ise otoriter liderliğin örgüt için en etkili liderlik tipi olduğunu ortaya koyan çalışmalar yapmışlardır. Lider-üye etkileşimi, liderliğe farklı bir bakış açısı getirmiştir ve geniş çapta kabul görmüştür. Bunun en büyük nedeni, liderin/yöneticinin her bir çalışanına göre farklı bir yaklaşım tarzı benimsemesidir. Örgütsel davranış bilimi de her bireyin farklı özellikte olduğu gerçeğinden hareket eder ve örgütlerin kişiye göre davranış geliştirebilme yeteneğinin olması gerektiğini öne sürer. İşte tam da bu nedenle lider-üye etkileşimi örgütsel davranış bilimi ile uğraşan araştırmacılar tarafından yaygın şekilde kabul görmüştür.

Bireyin yaşamının her alanında adalet duygusunun tatmin edilmesine gereksinimi vardır. Adalet duygusunun zedelendiği ortamlarda kişi kendisini haksızlığa uğramış, öfkeli hatta bazen kin dolu hisseder. Öyle ki bazen bu durum kişide intikam (öç alma) isteğinin körüklenmesine neden olur. Negatif duygular ve davranışlar uzun vadede kişilerin ve örgütlerin sağlığına zarar vermektedir. Kişiler kendi özel yaşamlarında huzurlu olmak isterlerse gerekli dengeleri kurmak ve bunun için de tedbirlerini almak zorundadırlar.

Örgütlerde ise bu görev yöneticilere düşmektedir. Çünkü örgüt-birey uyumunun sağlanmasında en önemli köprü yöneticileridir. Özellikle ilk amir, kişinin örgüt ile ilgili sahip olduğu imajı doğrudan etkilemektedir. Amirin astlarının haklarını gözeterek hareket ettiği, astlarının birbirleri ve/veya kurum ile ilişkilerinde düzenleyici görevini üstlendiği, gerektiği zaman onlar için elini taşın altına koyduğu, onların duygu ve düşüncelerini önemseydiği örgütlerde adalet algısı da yüksek olmaktadır.

Lider-üye etkileşimi, ülkemizde liderlik araştırmalarında nispeten yeni konulardandır. Bu kuram; liderin astlarının her biri ile oluşturduğu ikili ilişkiler üzerinde ayrı ayrı durulmasının gerektiğini söyler (Çekmecelioğlu ve Ülker, 2014:38).

<sup>1</sup> Arş. Gör. Dr., İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul, sevim.gullu@istanbul.edu.tr

ve/veya olumsuz birçok duygu ve düşüncesinin belirleyicisi olan liderlerin/yöneticilerin işlerini ne kadar etkin yaptıkları ortaya konulmuştur. Burada bir diğer önemli husus da birey-örgüt uyumudur. Böylece örgütsel bağlılığı yüksek, örgüt kültürünü ve iklimini benimsemiş çalışanlar sayesinde istenmeyen örgütsel çıktılardan birisi olan “işgücü devir oranı” da azalmaktadır. Çalışanların işe alım süreçlerinde söz konusu işletmelerin yöneticilerinin etkin çalıştıkları sonucuna da ulaşılabilir.

Yaş, eğitim durumu, kıdem süresi gibi demografik değişkenler ile lider-üye etkileşimi ve örgütsel adalet algısının farklılık göstermemesi ise, bu iki kavram ile algının örgüt geneline yaygın şekilde herkesçe aşağı yukarı benzer ölçüde algılandığına işaret etmektedir.

Lider-üye etkileşimi ile örgütsel adalet algısının ilişkisinin varlığını ortaya koyan başka çalışmalar da mevcuttur (Erdogan vd, 2006; Lee, 2001; Turgut vd, 2015; Wayne vd, 1997).

Örgütler, çalışma barışı ve huzurunu sağlayabilmek için negatif davranışları en aza indireyecek zemini hazırlamak zorundadır. Bu hem modern dünyada bireye verilen önemin gittikçe artması ile ilgili yapılandırılan gelişmelere uyum sağlama adına hem de örgütün para ve zaman kaybını en aza çekmek için gereklidir. Örgüt kültürünün oturduğu, örgüt ikliminin ılımlı olduğu, örgüt sağlığı ve çalışma yaşam kalitesinin yüksek olduğu örgütlerde çalışan bağlılığı artmakta, çalışanlar işlerini ve işyerlerini benimsemekte, bu ise örgüt imajına katkı sağlamaktadır. Bu süreçte en önemli yapı taşlarından birisi yöneticilerdir. Örgüt amaç ve hedeflerine yönelik olarak çalışan ve kendisine bağlı astları da bu doğrultuda istihdama yönelik politikalar izlenmesine katkı sağlayan, astları ile doğru iletişim kurabilen yöneticiler seçilmelidir.

Diğer taraftan, bireylerin en çok gereksinim duydukları hususlardan birisi örgütte yerleşik bir “adalet algısı” dır. Adalet algısının yerleşmediği ve/veya zamana yaygın şekilde sarsıldığı toplumlarda, gruplarda ve örgütlerde bireyler kendilerini güvende hissedemezler. Kişinin en temel ihtiyaçlarından birisi güven duygusudur. Maaşı ve özlük hakları düzenli olarak karşılanan birey her ne kadar emeğinin karşılığını alsa da adalet algısının zayıf olduğu ve huzursuzluk hissettiği bir ortamda stres ve mutsuzluk yaşayacaktır. Bu ise diğer örgütsel çıktılara olumsuz olarak yansıtacaktır.

Bu doğrultuda ve araştırmamızın da desteklediği sonuç, aynı zamanda örgütler için bir öneridir: Ast ve üst iletişim-etkileşim kalitesini önemsemeleri kurumlarında örgütsel adalet algılamasına da doğrudan ve pozitif yönde etkide bulunacaktır.

Araştırmanın farklı yapıdaki örgütlerde ve örneklem grupları üzerinde yapılması tavsiye edilmektedir.

## **Kaynakça**

Altınkurt, Y. & Yılmaz, K. (2010). Değerlere göre yönetim ve örgütsel adalet ilişkisinin ortaöğretim okulu öğretmenlerinin algılarına göre incelenmesi. Kuram ve uygulamada eğitim yönetimi dergisi, 16(4), 463-485.

Bass, B. M. (1990). Bass and Stogdill's handbook of leadership, 3rd. ed. New York, NY: Free Press.

Caliskan, G. (2015). An examination of coach and player relationships according to the adapted LMX 7 scale: a validity and reliability study. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 19(1), 22-33.

Çekmecelioğlu, H. G. & Ülker, F. (2014). Lider - üye etkileşimi ve çalışan tutumları üzerindeki etkisi: eğitim sektöründe bir araştırma. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, KOSBED, 28, 35-58.

Dansereau, F.J., Graen, G. & Haga, W.J., (1975). A vertical dyad linkage approach to leadership with in formal organizations- a longitudinal investigation of the role making process. *Organizational Behavior and Human Performance*, 13, ss. 46-78.

Erdoğan, B., Liden, R. C., & Kraimer, M. L. (2006). Justice and leader-member exchange: The moderating role of organizational culture. *Academy of Management Journal*, 49(2), 395-406.

Erdoğan, S. (2014). Lider ve astların duygusal zeka faktörleri ile lider-üye etkileşimi arasındaki ilişkilere yönelik bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ferris, G. R. (1985). Role of leadership in the employee withdrawal process: A constructive replication. *Journal of Applied Psychology*, 70, 777-781.

Fox, S., Spector, P. E., & Miles, D. (2001). Counterproductive work behavior (CWB) in response to job stressors and organizational justice: Some mediator and moderator tests for autonomy and emotions. *Journal of vocational behavior*, 59(3), 291-309.

Gerstner, C. R. & Day, D. V. (1997). Meta-analytic review of leader-member exchange theory: Correlations and construct issues. *Journal of Applied Psychology*, 82(6).

Graen, G. B. & Uhl-Bien, M. (1995). Relationship-based approach to leadership: development of leader-member exchange (LMX) theory of leadership over 25 years: Applying a multi-level multi-domain perspective. *The leadership quarterly*, 6(2), 219-247.

Graen, G., Liden, R., & Hoel, W. (1982). Role of leadership in the employee withdrawal process. *Journal of Applied Psychology*, 67, 868-872.

Graen, G., Novak, M., & Sommerkamp, P. (1982). The effects of leader-member exchange and job design on productivity and satisfaction: Testing a dual attachment model. *Organizational Behavior and Human Performance*, 30, 109-131.

Graen, G.B. ve Scandura, T. (1987). Toward a Psychology of Dyadic Organizing. In B. Staw & L.L. Cummings (Eds.), *Research in Organizational Behavior* (Vol. 9, pp. 175-208). Greenwich, CT: JAI Press.

Güllü, S. (2018). Lider üye etkileşiminin çalışma yaşam kalitesi ile üretkenlik karşıtı iş davranışları üzerine etkisinde örgüt sağlığının aracılık rolü:spor işletmeleri örneği. Doktora Tezi İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul

Güllü, S., & Şahin, S. (2017). The relationship between organizational justice and organizational revenge of physical education and sports teachers: Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin örgütsel adalet algısı ile örgütsel intikam (öç alma) eğilimi arasındaki ilişki. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3729-3741.

Harris, K. J., Kacmar, K. M. & Zivnuska, S. (2007). An investigation of abusive supervision as a predictor of performance and the meaning of work as a moderator of the relationship. *Leadership Quarterly*, 18, 252- 263.

İçerli, L. (2010). Örgütsel adalet: kuramsal bir yaklaşım. *Girişimcilik Ve Kalkınma Dergisi* (5:1). 67-92.

Lee, J. (2001). Leader-member exchange, perceived organizational justice, and cooperative communication. *Management Communication Quarterly*, 14(4), 574-589.

Maslın, John M. & Uhl-Bien, Mary (2001), "Leader-Member Exchange and Its Dimensions: Effects of Self-Effort and Other's Effort on Relationship Quality", *Journal of Applied Psychology*, 86 (4), ss. 697-708.

Moorman, R. H. (1991). Relationship between organizational justice and organizational citizenship behaviors: Do fairness perceptions influence employee citizenship?. *Journal of Applied Psychology*, 76(6), 845.

Niehoff, B.P. and Moorman, R.H. (1993). Justice as a mediator of the relationship between methods of monitoring organizational citizenship behavior. *Academy of Management Journal*. 36,3, 527-556.

Northouse, P. G. (2010). *Leadership: Theory and Practice*. Beşinci Baskı.

Özdevecioğlu, M. (2004). Duygusal olaylar teorisi çerçevesinde pozitif ve negatif duygusallığın algılanan örgütsel adalet üzerindeki etkilerini belirlemeye yönelik bir araştırma. *Ankara Üniversitesi SBF dergisi*. 59-3. 181-202

Özutku, H., Ağca, V. & Cevrioğlu, E. (2008). Lider-üye etkileşim teorisi çerçevesinde, yönetici-ast etkileşimi ile örgütsel bağlılık boyutları ve iş performansı arasındaki ilişki: ampirik bir inceleme. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 22(2), 193-210.

Scandura, T. A. (1999). Rethinking leader-member exchange: An organizational justice perspective. *The Leadership Quarterly*, 10(1), 25-40.

Schriesheim, C. A., Castro, S. L., Zhou, X. ve Yammarino, F. J. (2001). The folly of theorizing "A" but testing "B": A selective level-of-analysis review of the field and a detailed leader-member exchange illustration. *Leadership Quarterly*, 12, 515-551.

Shore, L. M., & Shore, T. H. (1995). Perceived organizational support and organizational justice. *Organizational politics, justice, and support: Managing the social climate of the workplace*, 149, 164.

Turgut, H., Tokmak, I. ve Ateş, M. F. (2015). Lider-üye etkileşiminin işgören performansına etkisinde çalışanların örgütsel adalet algılarının rolü. *Çankırı Karatekin Üniversitesi İİBF Dergisi*, 5(2), 417-442.

Tutar, H. (2007). Erzurum'da devlet ve özel hastanelerde çalışan sağlık personelinin işlem adaleti, iştatmini ve duygusal bağlılık durumlarının incelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi*. c.12, s.3 s.97-120.

Ürek, D. (2015). Sağlık kurumlarında lider-üye etkileşim düzeyi ile örgütsel vatandaşlık davranışı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Wayne, S. J., Shore, L. M., & Liden, R. C. (1997). Perceived organizational support and leader-member exchange: A social exchange perspective. *Academy Of Management Journal*, 40(1), 82-111.

Yeniçeri, Ö., Demirel, Y. & Seçkin, Z. (2009). Örgütsel adalet ile duygusal tükenmişlik arasındaki ilişki: imalat sanayi çalışanları üzerine bir araştırma. *KMU İİBF dergisi* yıl:11 sayı:16. 83-99.

Yıldırım, F. (2002). Çalışma yaşamında örgütsel bağlılık ve örgütsel adalet ilişkisi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji (Sosyal Psikoloji Anabilim Dalı), Ankara.

Yukl, G. (1994). *Leadership in organizations*, 3rd ed. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

## Bölüm 7

# FUTBOL VE FUTSAL (SALON FUTBOLU) OYUNCULARININ VÜCUT SALINIMLARININ İNCELENMESİ<sup>1</sup>

Osman PEPE<sup>2</sup>, Kenan AYCAN<sup>3</sup>

### Giriş

Futbol, dünyanın en popüler spor dallarından biri olup, elit düzeyde oynandığında sporculardan beklenen fiziksel yaptırım yüksektir. Futbolcuların başarıları ve verimlilikleri birçok faktöre bağlıdır. Futbol, yüksek şiddeti, aralıklı yüklenmeleri, dayanıklılığı, çabuk sprintler, top becerilerini, koordinasyonu, istikrarlı karar vermeyi ve dengeyi kapsamına alan bir spor dalıdır (Uğraş, Özkan & Savaş 2002, Köklü & ark., 2009).

Futsal (resmi adı salon futbolu) sporu dünyada futbolun dar alanlarda oynanması için 1930'da ortaya çıktı. Bu sporun son yıllarda popüleritesi çok büyük bir artış görüldü. Bay, bayan, erkek ve kız tarafından hem profesyonel hem de amatör liglerde dünya çapında oynanmaktadır. Futsal şu an itibariyle uluslararası organizasyonlarını FIFA bünyesinde gerçekleştirmektedir. Her ne kadar kendine ait bir karakteri olsa da, bu spor farklı sporların farklı özelliklerini içerisinde bulundurmaktadır. Birçok araştırmacı, bu spor dalında hareket analizi, antropometrik özellikler ve kalp atımı, kan laktat konsantrasyonu, kan glukoz gibi fizyolojik müsabaka taleplerini ölçmeye çalışmıştır (Barbero-Alvarez & ark., 2010).

Postür, basit anlamda vücut kısımlarının pozisyonu veya dizilimi, sözlük anlamı olarak da farklı vücut kısımlarının göreceli düzenidir (Ecerkale, 2000). Düzgün bir postüre günlük hayatın birçok aktivite ve fiziksel işlevlerinde ihtiyaç duyulur. Vücut kısımlarının uygun dengeleme hareketleri ilk olarak, vücut segmentlerini sabitleştirmek, ikinci olarak da vücudun gerekli dinamik değişimini sağlamak için gereklidir. Vücudunun dengelenmesi duyuşal sınırlar ile iskelet, kas ve merkezi sinir sistemlerinin birlikte meydana getirdiği karmaşık bir süreçtir. İlk olarak görsel, vestibüler ve proprioseptif sistemlerden alınan uyarılar vücudun şekliyle ilgili bilgiye katkı sağlamak için gereklidir. Bu uyarılara gönderilen ortak cevaplar, dengeli bir şekilde ayakta durmak ve eklemlerde doğru hareketi oluşturmak için uygun kasların kasılmalarını sağlar (Sukan, 2005).

<sup>1</sup> Uluslar arası kitapta bölüm olarak sunulan bu çalışma, 331389 nolu doktora tezinden üretilmiştir.

<sup>2</sup> Dr. Öğretim Üyesi Osman PEPE, Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, opepe@erciyes.edu.tr

<sup>3</sup> Prof. Dr. Kenan AYCAN, Erciyes Üniversitesi Temel Tıp Bilimleri, aycank@erciyes.edu.tr



### **Ortalama Güç Frekansı (MPF) Değerleri**

Ortalama güç frekansı değerleri mediyo-lateral eksen için tek ayak gözler açık ve kapalı pozisyonda futbol ve futsal oyuncularında anlamlı olarak farklı bulunurken anteriyo-posteriör eksen için ortalama güç frekansı değerleri hiçbir pozisyonda anlamlı farklılık göstermemiştir. Ortalama güç frekansı değeri herhangi bir eksendeki salınımların frekans değerlerinin Fourier transformasyonu ile hesaplandıktan sonra güç değerlerine bağlı ağırlıklı ortalamasını ifade eden bir parametredir. Yani herhangi bir eksenle meydana gelen salınımların ortalama frekansını gösterir. Çalışmamızda ortalama güç frekansı hesaplanırken hiçbir frekans değeri filtre edilmemiştir. Yüksek frekanslı bileşenlerin filtre edilmemesi belki de açıklama getiremediğimiz bu beklenmedik bulgunun ortaya çıkmasına neden olmuştur.

Sonuç olarak, her bir spor branşı ile ilişkili olarak beceri gereksinimlerinin ve spor branşının gerektirdiği çevresel taleplerin spor branşına özgü postürel adaptasyonu geliştirdiği, Futsal oyuncularının postürel salınım olarak futbol oyuncularından ve sedanterlerden daha iyi olduğu ve düzenli yapılan egzersizlerin antrene sporcuların denge yeteneği üzerinde önemli etkiye sahip olduğu söylenebilir.

### **Öneriler**

- Yetenekli sporcuların seçiminde vücut salınımı ve denge ölçümlerine daha çok önem verilmelidir.
- Sporcuların performanslarını ve becerilerini arttırıcı denge antrenmanları yaptırılmalıdır.
- Futbol sporuyla uğraşan sporcuların denge yeteneklerini geliştirmek için düzenli olarak futsal antrenmanları yapılmalıdır.
- Günümüz futbol antrenörleri antrenman periyotlamalarını yaparken salon futbolu antrenmanlarına da yer vermelidir.

### **Kaynakça**

- Aalto, H. Pyykkö, I. Ilmarinen, R. Kähkönen, E. & Starck, J. (1990) Postural stability in shooters. *ORL J Otorhinolaryngol Relat Spec*, 52, (4), 232-238. DOI:10.1159/000276141
- Barbero-Alvarez, J.C. Soto, V.M. Barbero-Alvarez, V. & Granda-Vera, J. (2010). Match Analysis and Heart Rate of Futsal Players During Competition, *Journal of Sports Sciences*, 26,(1), 63-73.
- Biec, E. & Kuczynski, M. (2010). Postural Control In 13 Years Old Soccer Players, *Eur J Appl Physiol*, 110, 703-708.
- Ecerkale, Ö. (2006). Postür Analizinde Symmetrigrif ile Orthoröntgenogram Sonuçlarının İncelenmesi, Okmeydanı Eğitim ve Araştırma Hastanesi Fizik tedavi ve Rehabilitasyon Kliniği, Uzmanlık tezi, İstanbul.
- Gündüz, O.H. (2000). Yaşlılarda Postür ve Yürüme, *Turkish Journal of Geriatrics*, 3, (4), 155-162.
- Hazar, F. & Taşmektepligil, Y. (2008). Puberte Öncesi Dönemde Denge ve Esnekliğin Çeviklik Üzerine Etkisinin İncelenmesi, *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VI, (1), 9-12.
- Köklü, Y. Özkan, A. Alemdaroğlu, U. & Ersöz, G. (2009). Genç Futbolcuların Bazı Fiziksel Uygunluk Ve Somatotip Özelliklerinin Oynadıkları Mevkilere Göre Karşılaştırılması *Sportmetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VII, (2), 61-68.
- Müjdeci, B. Gökdoğan, Ç. Konukseven, Ö. & Aksoy, S. (2010). Yaşlanma ve Denge, *Akad Geriatri*, 2, 148-154.
- Okubo, J. Watanabe, I. Takeya, T. & Baron, J.B. (1979). Influence of Foot Position and Visual Field

Condition in the Examination of Equilibrium Function and Sway of Centre of Gravity in Normal Persons, *Agressologie*, 20, 127-132.

Sucan S. (2005).Aktif Futbol Oyuncularının Çeşitli Denge Parametrelerinin Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

Sucan, S. Yılmaz, A. Can, Y. & Süer, C. (2005). Aktif Futbol Oyuncularının Çeşitli Denge Parametrelerinin Değerlendirilmesi, *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences)*, 14, 36-42.

Toppila, E. Pyykkö, I. (2000). Chaotic model of postural stability-A position and velocity dependent system?,*Automedica*, 19, 115-134.

Turgut, Ö. & Afyon, Y.A. (2008). Profesyonel ve Amatör takımda Oynayan Futbolcuların Postürel Özelliklerinin Karşılaştırılması,Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları, 62-66.

Uğraş, A. Özkan, H. & Savaş S. (2002). Bilkent Üniversitesi Futbol Takımının 10 Haftalık ÖnHazırlık Sonrasındaki Fiziksel ve Fizyolojikkarakteristikleri, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 22, Sayı 1, 241-252.

Watson, A.W. (1995). Sports Injuries in Footballers Related to Defects of Posture and Body Mechanics, *J Sports Med Phys Fitness* , 35,(4), 289-294.

## Bölüm 8

# CROSSFİT TABATA ANTRENMAN METODUNUN DENGE VE REAKSİYON ÜZERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Özgür DİNÇER<sup>1</sup>, İsmail SEVİNDİK

### Giriş

Denge; statik ve dinamik aktivite esnasında bedenin istenilen pozisyonunu koruyabilme kabiliyetidir. Motor bileşenlerden kabul edilen denge; görme, propriyosepsiyon, vestibular organlar ve motor sistemler aralarındaki ilişki ile sağlanmaktadır. Görsel uyaranların algısal tanınması ve dengenin sağlanmasını barındıran mekanizmadaki herhangi bir bozukluk, hareket uyumsuzluğuna sebep vermektedir. Vestibular mekanizma, kafanın pozisyonuna bağlı görsel girdinin desteğiyle denge sağlayan sistem olarak açıklanmaktadır. Denge kabiliyetinin sağlanabilmesi, anlatılan sistem kontrolünde olan kas tonusu ve nöromusküler refleksler vasıtasıyla sağlanmaktadır (Wilmore ve Costil 2004).

Statik denge, bireyin belirli bir zaman aralığında sadece ağırlık merkezi desteğinin üzerinde iken sağladığı pozisyonunu koruyabilme yeteneğidir (Altay, 2001). Bir cisme etki eden net kuvvetlerin birbiri ile dengede ve birbirine eşit oldukları durum statik denge olarak adlandırılmaktadır (İnal, 2004).

Dinamik denge, yerçekimi pozisyonunun merkezine bozulmasına otomatik postüral cevapları içerir. Postüral salınım, dengenin sürdürülmesinin bir göstergesi olarak yaygın şekilde kullanılır (Erkmen, 2006).

Tekin'in 2016 yılında yaptığı çalışmada, farklı bireysel spor branşlarında denge performansını incelemiş ve zemin farklılıklarına bağlı olarak spor branşları arasında farklılıklara rastlamıştır (Tekin, 2016). Yapılan çalışmalarda saha, zemin ve malzeme farklılıkları da denge performansını etkileyebilmektedir.

Reaksiyon zamanı, uyarının başlama zamanı ile tepkinin başladığı zaman aralığında geçen süre olarak tanımlanır (Tamer, 2000), uyarının başladığı an ile tepkinin başladığı an arasında geçen süre olarak da tanımlanmaktadır. Basit reaksiyon, Sadece tek bir uyarana karşı bir cevap oluşturulur.

Bilinen bir lokasyona işaretleme, görünen noktayı belirleme, sese reaksiyon verme gibi. Merkezi sinir sisteminin değerlendirmesi daha hızlıdır. Ör: 100 m çıkışındaki işitsel reaksiyon. Basit reaksiyon süresini antrenmanlarla geliştirmek zordur (Sevim, 2010).

---

<sup>1</sup>Dr. Öğr. Üyesi

## **Kaynakça**

- Altay F. "Ritmik Cimnastikte İki Farklı Hızda Yapılan Chaine Rotasyon Sonrasında Yan Denge Hareketinin Biyomekanik Analizi". Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Doktora Tezi, 2001.
- Aykora, E., Dönmez, E. (2017)." Kadın Voleybolcularda Tabata Protokolüne Göre Uygulanan Pliometrik Egzersizlerin Kuvvet Parametrelerine Etkisi. Journal of Bitlis Eren University Institute of Social Sciences • Cilt/Volume:6 • Sayı/Number:1 • Haziran/June 2017 • ss. 71-84.
- Boyle, M. (2004). "Functional Training For Sports". Human Kinetics. ISBN: 0-7360-4681-USA.
- Bulgay C., Polat Ç.S., (2017) " Elit Seviyedeki Güreşçilerin Bacak Kuvvetleri ve Denge Performansları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi " İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (İÜBESBD), 2017, 4(3),59-67
- Diñer Ö., Güğünağaoğlu Ç. (2018) "Voleybol ve Dövüş Sporları Sporcularının Denge özelliklerinin Karşılaştırılması". 4. Assos Uluslararası Sağlık ve Spor Bilimleri Sempozyumu., (s.3-9). Antalya.
- Diñer Ö., Arı E., Yayla T., Şenel Z. (2018) "Voleybol Oyuncularının ve Dövüş Sporcularının Görsel ve İşitsel Reaksiyon Sürelerinin Değerlendirilmesi". 4. Assos Uluslararası Sağlık ve Spor Bilimleri Sempozyumu., (s.3-7). Antalya
- Erdoğan S.C., Er F., İpekoğlu G., Çolakoğlu T., Zorba E., Çolakoğlu F.F., (2017)"Farklı Denge Egzersizlerinin Voleybolcularda Statik ve Dinamik Denge Performansı Üzerine Etkileri" Spor Performans Araştırma Dergisi, Cilt 8, Sayı 1
- Erkmen N. "Sporcuların Denge Performanslarının Karşılaştırılması". Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Doktora Tezi, 2006.
- Göralı, K., Saygın Ö., İrez B.G. (2010) " Profesyonel Futbolcuların Oynadıkları Mevkilere Göre Görsel ve İşitsel Reaksiyon Sürelerinin İncelenmesi",11.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde (10-12 Kasım 2010, Antalya) poster bildirisi
- Günay E., Çelik A., Aksu F., Çoksevim B., (2011). "14-16 Yaş Voleybol ve Tenis Oyuncularının Görsel ve İşitsel Reaksiyon Zamanlarının İncelenmesi" 2011 DEÜ TIP FAKÜLTESİ DERGİSİ CİLT 25, SAYI 2, (MAYIS) 2011, S: 63 – 67
- Hasdemir, S., Gündüz, N., Müniroğlu, S. (2003), Bayan Hentbolcuların Görsel ve İşitsel Reaksiyon Zaman Farklılıklarının İncelenmesi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(1): 49 – 52.
- İnal S. "Spor Biyomekaniği Temel Prensipler". Ankara, Nobel Yayın Dağıtım. 2004.
- Karadağ A., Kutlu M., (2006)."Uzun Dönem Futbol Antrenmanlarının Futbolcuların Baskın ve Baskın Olmayan Ayaklarının Görsel ve İşitsel Reaksiyon Zamanlarına Etkileri" Fırat Tıp Dergisi 26-29 Klinik Araştırma
- Sevim, Y. (2010). Antrenman Bilgisi. Pelin Ofset Tipo Matbaacılık. Ankara.
- Tamer, K. (2000). Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. Bağırman Yayınevi. Ankara.
- Wilmore JH, Costil DL, 2004. Physiology of Sport and Exercise, Third Edition, Human Kinetics, 35- 36.

## Bölüm 9

### SPORCU VE SEDANTER ÇOCUKLARDA EL PARMAK ORANLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Mehmet Emin YILDIZ

#### Giriş

Sporda potansiyel performansın erken yaşta saptanması, sporcuların doğru spora yönlendirilmesi ve optimum başarının elde edilmesi spor bilimlerinin en önemli konularındandır. Sporda üst düzey başarıya ulaşabilmek, spora erken yönlendirme ile yakın ilişki göstermektedir. Sporcuların fiziksel ve fizyolojik özelliklerini içeren fiziksel uygunluk değerleri, yetenek seçimi tespitinde önem arz etmektedir. Öte yandan, sadece fiziksel görünüşe bakarak kimin yetenekli olduğunu belirlemek mümkün görünmemektedir (Ayan & Mülazımoğlu, 2009; Çelenk, 2011).

Fiziksel uygunluk ve performans kriteri ile yetenek seçiminde erken olgunlaşan çocuklar, ön plana çıkar ve şüphesiz ki çocukluk döneminin en iyi sporcuları arasında bulunacaktır. Ancak, araştırmalarda geç olgunlaşanların yetişkinlik döneminde özel bir branşta uluslararası standartlara ulaşmak için büyük bir potansiyele sahip olduğunu göstermektedir. Erken olgunlaşan çocukların seçilmesi beklentileri bazen karşılarken, geç olgunlaşan çocuklar çok tutarlı şekilde çoğu durumda yüksek performans seviyelerine ulaştığı da deneyimlenmiştir (Sevimli, 2015; Bompaa, 2000; Maughan, 2009).

Tüm bunlarla birlikte yetenek seçiminde daha basit kestirimde bulunmak için kolay ve ölçülebilir fiziksel göstergelerden yararlanma çabaları da araştırmaya değerdir. Bunlardan bir tanesi de 2. Parmak (2P) uzunluğunun 4. Parmak (4P) uzunluğuna oranının (2P:4P) sportif performansla ilişkisidir.

Parmak uzunluklarının birbirine oranı anne karnında belirlendiği andan sonra hem adolesan dönemde hem de yetişkin dönemde değişmediği araştırmalarda bildirilmektedir (Çelik & ark., 2010). Bununla beraber eldeki işaret parmağın uzunluğunun (2P) yüzük parmağın uzunluğuna (4P) oranı (2P:4P), kandaki testosteron ile negatif yönde ilişkilidir (Aksu ve ark., 2009). 2P:4P oranlarının prenatal dönem boyunca maruz kalınan testosteron ve östrojen düzeylerinin etkisi altında olduğuna dair ilk gözlemler Manning ve arkadaşları tarafından 1998'de rapor edilmiştir (Manning & ark., 1998).

2. ve 4. parmak uzunluklarının prenatal dönemdeki testosteron ve östrojen konsantrasyonlarından etkilendiği bildirilmektedir. Testosteron 4. parmağın prenatal gelişimini uyarırken, östrojen 2. parmağın gelişimine etki etmektedir. Bundan dolayı erkeklerde düşük 2P:4P oranı doğum öncesi dönemde yüksek testosteron ve düşük

rinden en az haftada bir kere spor yapan ya da üniversite spor takımlarında faaliyet gösteren kişilerin 2P:4P oranları ölçüldüğü bir çalışmada, 20-38 yaş ragbi oynayan 52 kişi (27 erkek, 25 kadın), futbol oynayan 54 kişi (23 erkek, 31 kadın), basketbol oynayan 49 kişi (23 erkek, 26 kadın) araştırılmıştır. Araştırma sonucunda her iki el için 2P:4P oranının düşük olması spor yeteneği ve başarı düzeyi ile ters orantılı olduğunu bulunmuştur (Tester, 2007).

Alan yazında yapılmış benzer çalışmaların sonuçları incelendiğinde, düşük 2P:4P oranı ile artan sportif performans arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ancak ülkemizde Bilgiç ve ark. (2016)'nın sporcu çocuklarda yaptığı çalışmada ise alan yazın ile uyumlu sonuçlar bulunamadığını bildirmiştir. Araştırmalarında, 2P:4P oranları ile sportif performans parametreleri arasında bir korelasyon tespit edilememesinin sebebi olarak; araştırma grubunun (11-13 yaş) içinde bulundukları fiziksel gelişim dönemi sebebiyle kemik gelişimlerini tamamlamamış olmalarından kaynaklandığı gösterilmiştir.

Mevcut çalışmada, toplam erkeklerde 2P:4P oranının el kavrama kuvveti ve dikey sıçrama mesafesi ile bir ilişkisi bulunmadı (Tablo 4). Sadece toplam kız çocuklarında 2P:4P oranları ile dikey sıçrama mesafesi arasında düşük de olsa pozitif yönde korelasyon bulunması manidardır (Tablo 5). Çocukluktan yetişkinliğe süren spor yüklenmeleri ile 2P:4P Poranının değişme ihtimali gözardı edilirse, bu durum; 2P:4P oranının erkeklerde performans göstergesi olarak kullanılamayacağını ancak kız çocuklarında kısmi performans göstergesi olarak kullanılabileceğini gösteriyor.

### **Sonuç ve Öneriler**

Erkek çocuklarının 2P:4P oranı (0,98) ile kız çocuklarının ölçüm değerlerinden (0,99) daha düşük bulundu.

Erkek çocuklarının, sporcu ve sedanter grupları arasında herhangi bir 2P:4P oranı farklılığı bulunmadı. Ancak kız çocuklarında sporcu grubun 2P:4P oranı sedanter gruptan düşük bulundu.

Gelecekteki spor potansiyelinin erken bir göstergesi olarak çocuklarda sporcu seçiminde var olan kriterlere ek yeni ve kolay bir ölçüm yöntemi olarak parmak oranının kullanılabilmesi için yeterli kanıtı ulaşılamadı.

Farklı nitelikteki spor branşlarında yüksek başarı gösteren çocuklarda araştırmalar yapılmalıdır.

Ülkemizde de 2017'de uygulamaya başlanan MEB Fiziksel Uygunluk Karnesine; boy, ağırlık, esneklik, şınav ve mekik ölçümleri yapılmakta olup bunun yanında el pençe kuvveti ve dikey sıçrama ölçümleri de kaydedilmelidir (Meb, 2017).

### **Kaynakça**

- Özer, K. (2009). Kinantropometri sporda morfolojik planlama. Ankara: Nobel, 2. Basım, 38-39.  
Tamer, K. (2000). Sporda fiziksel fizyolojik performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi. Ankara: Bağışan Yayınevi.  
Tamer, K. (2011). Sportif performansların ölçülmesi ve değerlendirilmesi. Ankara: Anka Yayın, 2011: 5-35.

- MEB (2017). Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi, Uygulama Rehberi. Erişim Tarihi: 07.08.2018 [https://okulsagligi.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar](https://okulsagligi.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar)
- GSB (2017). Spor branşları talimatlar. Erişim Tarihi: 07.08.2018 <http://okulsportal.gsb.gov.tr/Default.aspx>
- Bilgiç, M., Biçer, M. & Özdal, M. (2016). Farklı branşlarda spor yapan 11-13 yaş grubu çocukların 2d:4d parmak oranlarının sportif performansla ilişkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1):48-56
- Ertuğrul, B. & Otağ, İ. (2012). Cinsiyete özgü vücut morfolojisi ile elin ikinci ve dördüncü parmak uzunluk oranları arasındaki ilişki. *İnsanbilim Dergisi*, 1(2):94-107
- Ellis, L. & Nyborg, H. (1992). Racial/ethnic variations in male testosterone levels, a probable contributor to group differences in health. *Steroids*, 57:72-75.
- Tester, N. & Campbell, A. (2007). Sporting achievement: what is the contribution of digit ratio. *J Pers*, 75:663-677.
- Manning, JT, Scutt, D., Wilson, J., & Lewis-Jones, D I. (1998). The Ratio of 2nd to 4th Digit Length: A Predictor of Sperm Numbers and Concentrations of Testosterone, Luteinizing Hormone and Oestrogen. *Human Reproduction*, 13(11): 3000-4.
- Aksu, F., Topaçoğlu, H., Arman, C., Ataç, A., & Tetik, S. (2009). Neck circumference and 2:4 digit ratio in patients with acute myocardial infarction, *Türkiye Klinikleri J. Cardiovasc Sci.*, 21(2): 147-52.
- Manning, JT. & Taylor, RP. (2001). Second to fourth digit ratio and male ability in sport: implications for sexual selection in humans. *Evol Hum Behav*, 22:61-69.
- Manning, JT. (2002). Digit ratio a pointer to fertility, behavior and health. New Jersey: Rutgers University Press.
- Manning, JT, Morris, L. & Caswell, N. (2007). Endurance running and digit ratio (2D:4D): implications for fetal testosterone effects on running speed and vascular health. *Am J Hum Biol*, 19:416-421.
- Pheasant, S. (1990). Anthropometrics: an introduction. Milton Keynes: British Standards Institution, United Kingdom.
- Doğan, A. (2016). Elin ikinci ve dördüncü parmak uzunluk oranının saldırganlık ve öfke ile ilişkisinin araştırılması. *Disiplinlerarası Adli Tıp Anabilim Dalı Adli Biyoloji Programı Yüksek Lisans Tezi*. Ankara Üniv Sağlık Bilimleri Enstitüsü, s49.
- Pokrywka, L., Rachon, D., Sucheka-Rachon, K. & Bitel, L. (2006). The second to fourth digit ratio in elite and non-elite female athletes. *American Journal of Human Biology*, 17: 796-800.
- Çelik, A., Aksu, F, Tunar, M, Daşdan Ada, E.N. & Topaçoğlu, H. (2010). Master atletlerin fiziksel performans düzeylerinin eldeki parmak oranlarıyla ilişkisi. *Dokuz Eylül Üniv Tıp Fakültesi Dergisi*, 24(1):5-10.
- Paul, S.N., Kato, B.S., Hunkin, J.L, Vivekanandan, S. & Spector, T.D. (2006). The big finger: the second to fourth digit ratio is a predictor of sporting ability in women. *British Journal of Sports Medicine*, 40:981-983.
- Sevimli, D. (2015). Sporda Yetenek Geliştirme Sürecinin Yönetimi. *Celal Bayar Üniv Bed Eğt Spor Bil Dergisi*, 10(1): 1-9.
- Maughan, R.J. (2009). Olympic Textbook of Science in Sport. International Olympic Committee. Lyle, J. Micheli Mountjoy, M. Special Populations. The Young Athlete. 365-382. Blackwell Publishing Ltd.
- Bompa, T.O. (2000). Total training for young champions campaign, IL: Human Kinetics. Publishers, Inc.
- Çelenk, Ç. (2011). Farklı branşlardaki elit sporcuların 2.ve 4. (2d:4d) parmaklarının oranının sportif performansa etki eden bazı biyokimyasal ve endokrinolojik parametrelerle ilişkisi. *Gazi Üniv Sağlık Bilimleri Fakültesi, Doktora Tezi*, Ankara, İbrahim CİCİOĞLU.
- Ayan, V. & Mülazımoğlu, O. (2009). Sporda yetenek seçimi ve spora yönlendirmede 8-10 yaş Grubu erkek çocuklarının fiziksel özelliklerinin ve bazı Performans profillerinin incelenmesi (Ankara Örneği). *Fırat Üniv Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 23(3): 113-118.

## Bölüm 10

### BOŞ ZAMAN TEMEL KAVRAMLAR

Dr. Nurullah Emir EKİNCİ, Dr. Çetin ÖZDİLEK

#### Zaman Kavramı

Zaman, evrende gerçekleşen hareketler sonucunda meydana gelen bir olgudur. Yaşamın durağan olduğu veya gece ve gündüzün olmadığı bir dünya da zamanın da bir anlam ifade etmeyeceği düşünülebilir. Güneşin gökyüzündeki hareketi gece ve gündüzün oluşmasına ve bununda belli bir düzen ve periyod içerisinde gerçekleşmesi zamanın varlığına. Dini perspektiften baktığımızda da Allah'ın dünyayı altı günde yarattığı buradaki altı günün zaman olarak nitelendirilmesi her şeyin bir başlangıcının ve sonunun olduğuna bunun da belli bir zaman çerçevesinde gerçekleştiğini göstermektedir. Ayrıca, tabiatta gerçekleşen birçok doğa olayının da belli bir düzen içerisinde verdiği farklı reaksiyonlar zamanın varlığına örnek verilebilir. Buna bir annenin doğum yapabilmesi için dokuz ay beklemesi de örnek verilebilir. Bu bakımdan zaman insanoğlunun yaradılışından günümüze kadar her ne kadar farklı dönemlerde farklı anlam ve değere göre sınıflandırılrsa da zamanın varlığı ve önemi yadsınamayacak bir gerçek olarak varlığını sürdürmektedir. Kement (2010) zamanı kelime anlamı olarak bireyin içinde bulunduğu ana yüklediği anlama göre farklılık göstermiştir. Her ne kadar ilkel toplumlarda zaman gece ve gündüz ya da güneşin gökyüzündeki hareket safhalarına göre sınıflandırılrsa da kimi toplumlarda zamana yüklenen anlamlar kutsallık derecesinde önem arz etmiştir

Zamanla ilgili alan yazın incelendiğinde benzer birçok tanım bulunmaktadır. Bu bakımdan zaman kavramı ile ilgili net ve keskin bir tanım yapmanın oldukça güç olduğu görülmüştür. Zaman ile ilgili yapılan tanımlamalara baktığımızda. Türk Dil Kurumu zamanı "Akıp giden olayların tekrar eden gök olaylarına göre sıralanmasından doğan bir kavram" ([www.tdk.gov.tr](http://www.tdk.gov.tr)). Şimşek (1999) zamanı, dünden bu güne gelen ve yarına giden, sürekli, geri dönmeyen, tek yönlü akış. Smith (1998) zamanı, olayların geçmişten bugüne gelip, geleceğe doğru birbirini takip eden kesintisiz bir süreç. Açıkalin (1998) zamanı, ard arda gerçekleşen olayların ve olguların algılanması ve bu olayları ölçebildiğimiz bir süreç olarak tanımlamaktadırlar. Günlük hayatta karşılaşılan ve peş peşe gelişen bütün olaylar "zaman" denilen soyut bir kavramı düşünmeye zorlamaktadır. Çünkü çok değerli olan bu kavram içinde, olaylar sıralanır, yaşanır ve değerlendirilir (Emir, 2012). Zamanın müşterek bir ölçütü yoktur. Herkes onu kendi usulünde ölçer (Correl, 1977). Karaküçük (2005) zamanı tanımlarken zamanın hayat olduğunu ve zamanın boşa geçmesi hayatın boşa geçmesi olarak tanımlamaktadır.

İnsanoğlu, zaman olgusunun varlığını ve bu olguyu yaşarken, düşünürken, eylemde bulunurken zamanın akıp gittiğini medeniyet öncesi zamandan bugüne her zaman farkında olmuştur.

Bu eser Nurullah Emir Ekinci'nin doktora tezinden üretilmiştir.



tu. Marksist düşüncenin öncülerinden olan Karl Marx işi ve boş zamanı birbirinden ayırmıştır. Hatta işsiz bir yaşamı ütopyik bir şekilde (çok uyu, çok kazan) olarak dile getirmiştir (Arcangeli, 2003). Böylece, çalışılan zaman kutsallık dışı zaman, eğlence ve gerçekleştirilen ayinle kutsal zaman olarak anılmaya başlanmıştır. (Kement, 2015). 19.yy'da din ve boş zaman tamamıyla farklı düşünülse de 19.yy sonlarına doğru kilisenin boş zaman üzerindeki etkisi Metodistlerin düzenledikleri sosyal toplantılar ile birlikte varlığını arttırmıştır. Zamanla sosyal aktivitelerin sadece Pazar günlerine özgü olmayacağı ve bunun daha da yaygınlaştırılması gerektiği düşüncesi yeni kilise ve chapellerin açılmasına yol açtı. Fakat bu akım zamanla sıradan bir hal alarak "Rasyonel Rekreatif" etkinlik haline geldi (Metcalf, 1990). Metcalf (2006) ayrıca seküler aktivist ve metodistlerin köylerde kilisenin pazar günleri özellikle çocuklara yönelik eğitimler düzenlemesini (Sunday school) sağlayarak kilisenin toplum üzerindeki etkisini arttırmak için uğraşmışlardır. Diğer taraftan Anglikan kilisesi de kasiyer, yönetici ve mühendislerle yönelik cumartesi akşamları çeşitli organizasyonlar düzenlemiştir. Bu organizasyonlar zamanla gelişerek futbol kulüplerinin kurulmasına organizasyonun sadece cumartesi geceleri değil de haftanın diğer günlerine de yayılmasına dahası çeşitli dergi ve gazetelerde katılımın artmasını sağlamak amacıyla bazı ödül programlarının düzenlenmesi gibi çeşitli etkinlikler yapılmıştır (Metcalf, 2006). Zorbanın aktardığına göre, 1870'li yıllarda kiliseler kriket ve futbol kulüplerini desteklemişlerdir. Futbolun insanları günahlardan ve alkolizm vs. gibi kötü alışkanlıklardan kurtaran bir araç olarak görmüşlerdir (Zorba, 2004'ten aktaran: Emir, 2012).

## Kaynakça

- Açıkalın A. (1998). *Toplumsal, Kurumsal ve Teknik Yönleriyle Okul Yöneticiliği*, (4. Basım), Pegem Yayınları, Ankara.
- Ağılönü A. (2007). *Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Hizmetleri ve Model Belirleme (Fethiye Örneği)*, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akatay A. (2003). Örgütlerde Zaman Yönetimi, *Selçuk üniversitesi sosyal bilimler dergisi Sayı 10*, 281-300.
- Akkaya S. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Popüler Kültür Etkinlikleri ve Boş Zaman Alışkanlıkları, Doktora Tezi, Anadolu üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Arcangeli A. (2003). *Recreation in the Renaissance, Attitudes towards Leisure and Pastimes in European Culture*, 1425-1675.
- Bahadır T.K. (2010). *Rekreasyon Faaliyetlerine Katılan 13-15 Yaş Grubu Öğrencilerin Yaşam Kalitesi ve Bazı Psikolojik Özelliklerinin İncelenmesi*, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bakır M. (1990). *Rekreasyon ve Turizm İlişkisinin Turizm Politikalarının Oluşturulmasındaki Önemi*, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm programı, İstanbul.
- Behar C. (2003). *A Neighborhood in Ottoman Istanbul: Fruit Vendors and Civil Servants in the Kasap Ilyas Mahalle*, Albany: State University of New York.
- Birol S.Ş. (2014). *Sportif Rekreasyon Uygulama Politikaları Üzerine Bir Araştırma*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Boud B., M., Lawson, F. (2002). *Tourism and Recreation: Handbook of Planning and Design*, Architectural Press, 1.
- Bull C., Hoose, J., Weed, M. (2003). *An Introduction to Leisure Studies*. London: Prentice - Hall.
- Chick G. (2009). *Leisure and culture: Issues for an anthropology of leisure*, Leisure Sciences, 20(2), 111-133, DOI: 10.1080/01490409809512269.
- Daşoğlu U.D. (2011). İstanbul İli Bahçelievler Belediyesi Sorumluluğundaki Spor Salonlarının Rekreasyon Sporları ve Rekreasyon Liderliği Açısından Geliştirilmesi ve Faydalılık Durumu, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Davison R. H. (1999). *Nineteenth Century Ottoman Diplomacy and Reforms*, Isis Press, Istanbul.
- Demir C. ve Demir, N. (2007). *Bireylerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörler İle Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama*, Ege Akademik Bakış Dergisi, 6(1), 36-48.
- Demir E. (2016). *Zaman Yönetiminin İşletme Verimliliği Üzerindeki Etkisi: Aşkale A.Ş. Gümüşhane Çimento Fabrikası Uygulaması*, The Journal of International Scientific Researches 1(3).
- Demiray U. (1987). *Açıköğretim Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zamanları Değerlendirme Eğilimleri*, Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme). Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.
- Demirel E. T., Ramazanoğlu F. (2005). *Yöneticiler Açısından Etkin Zaman Yönetimi Tekniklerinin Değerlendirilmesi*, Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları.
- Demirel M. (2009). *Rekreasyonel Etkinliklere Katılım ve Çevresel Duyarlılık*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dumazedier J. Latouche, N (1962). *Work And Leisure In French Society*, Associated with the Centre d'Etudes Sociologiques, Paris Summarized by per- mission from Indistriel Relations.
- Emir E. (2012). *Rekreatif Etkinliklere Katılımın Önündeki Engellerin Belirlenmesi: Üniversite Öğrencileri Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Ertüzün E. (2013). *Kadınların Sportif Rekreasyon Aktivitelere İlişkin Sağlık İnançları*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Güçlü N. (2001). *Zaman Yönetimi. Kurum ve uygulamada eğitim yönetimi*, Sayı: 25, 87-100.
- Howe C.Z., Carpenter, G. (1985). *Programming Leisure Experiences*, Prentice-Hall; Inc 3. New Jersey.
- <http://docplayer.biz.tr/3375477-1475-sayili-is-kanunu.html> (11.04.17).
- <https://sorularlailslamiyet.com/peygamberimizin-asm-yirmi-dort-saati-yani-bir-gunu-nasildi-nasil-yasardi> 17.04.17.
- <https://www.tbmm.gov.tr/anayasa/anayasa82.htm> (11.04.17).
- Karaküçük S ve Gürbüz B. (2007). *Rekreasyon ve Kent(li)leşme*, Ankara: Gazi Kitabevi, s.107.
- Karaküçük S.(2005). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*, Gazi Kitabevi 5. Baskı, Ankara.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon (Boş Zaman Değerlendirme)*, Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Kement Ü. (2015). *Doğaya Yönelik Gerçekleştirilen Rekreatif Etkinliklerde Tüketicilerin Çevre Dostu Rekreasyon Davranışlarının İncelenmesi: Kamping Örneği*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Kemp K., Pearson, S. (1997). *Leisure and Tourism*, Longman Press, 2. Great Britain.
- Kılbaş Ş. (1994). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*, Gazi Yayınları Ankara.
- Kılbaş Ş. (2001). *Rekreasyon ve Boş Zamanı Değerlendirme*, Anaca Yayınları, İstanbul.
- Kılbaş Ş. (2010). *Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme*, Gazi Kitabevi, Ankara.
- Kia M. (2011). *Daily Life in the Ottoman Empire*, The Greenwood Press Daily Life Through History Series.
- Kocaeski S., Sevil, T., Şimşek, K. Y., Katırcı, H. Çelik, O. ve Çeliksöy, M. A. (2012). *Boşzaman ve Rekreasyon*, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.
- Kutsal Kitap (2010). *Eski ve Yeni Antlaşma* (Tevrat,Zebur,İncil). Azar Basım İstanbul S.S.90 (31bölüm18).
- Lafarque P. (1991). *Tembellik Hakkı*, (Çev: V. Günyol), Telos Yayınları, 3. Basım. İstanbul.
- Lanquar R. (1991). *Turizm-seyahat Sosyolojisi*, İletişim yayınları, İstanbul.
- Lewis R. (1973). *Osmanlı Türkiye'sinde Gündelik Yaşam (adetler ve gelenekler)*, (Çev. M. Poroy), Doğan Kardeş Yayınları, İstanbul, 208s.
- Metcalfe A. (1990). *Sport and Space: A Case Study of the Growth of Recreational Facilities in East Northumberland, 1850-1914*, IJHS 7(3), p.354.
- Metcalfe A. (2006). *Leisure and Recreation in a Victorian Mining Community*, The Social Economy of Leisure in North-East England, 1820-1914, Ppublished by Rotledge.
- Müftügil S. (1993). *Dinlence ve Turizm İlişkisi*, İçinde: Yarcan Ş. Seyahat Yönetimi. I. Baskı, 63-71, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
- Parker R., Downie G.R. (1981). *Recreational therapy: A model for consideration*, Therapeutic Recreation Journal, 54 (3) 22-27.
- Parr M. G., Lashua, B. D. (2004). *What is leisure? The perceptions of recreation practitioners and others*, Leisure Sciences, 26(1), 1-17.
- Pehlivanoğlu M.T. (1976). *Rekreasyon ve orman içi rekreasyon planlaması*, Journal of the faculty of forestry istanbul university, Series A, 26(2) 143-170.
- Rubin J., Flowers, N. M., Gross, D. R. (1986). *The adaptive dimensions of leisure*. American Ethnologist, 13, 524-536.

- Russel R. V. & Frances K. S. (1996). *Leisure as Burden: Sudanese Refugee Women*, Journal of Leisure Research, 28(2), 108-121.
- Sağcan M. (1986). *Rekreasyon ve Turizm*, Cumhuriyet Basımevi, İstanbul.
- Sajdi D. (2007). *Ottoman Tulips, Ottoman Coffee, Leisure and Lifestyle in the Eighteenth Century*, Academic Studies, an imprint of I.B.Tauris & Co Ltd, p.34.
- Scoot M. (1995). *Zaman Yönetimi*, (A.Ç. Çelik Çev.) Rota Yayın Yapım Tanıtım, İstanbul.
- Sevil T. (2015). *Terapatik Rekreasyonel Aktivitelere Katılımın Yaşlıların Algıladıkları Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesine Etkisi*, Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Eskişehir.
- Sezgin S. (1987). *Türk Toplumunun Rekreasyon Alışkanlıkları: İstanbul Örneği*. Doktora Tezi, Mimar Sinan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Coğrafya Anabilim Dalı, İstanbul.
- Smith D.H., Theberge, N. (1987). *Why People Recreate*. Life Enhancement Publications.
- Smith H. W. ( 1998). *Hayatı ve Zamanı Yönetmenin 10 Doğal Yasası*, (Çeviren: A. Çelbiş) Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Smith H., Hyrum, W. (1998). *Hayatı ve Zamanı Yönetmenin 10 Doğal Yasası: Üretkenliği ve İç Huzuru Arttırmak İçin Kanıtlanmış Stratejiler*, (A. Çelbiş, Çev.). Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Stebbins R.A. (2012). *The Idea of Leisure First Principles*, Transaction Publishers, New Jersey.
- Stebbins R.A. (2016). *Serbest Zaman fikri Temel İlkeler* (Çevirenler: M.Demirel, N.E.Ekinci, Ü.D.Üstün, U.İşık ve O. Gümüşgöl) 1. Baskı, Spor Yayınevi, Ankara.
- Suiçmez H. (2000). *Türkiye ve İngiltere'deki Sportif Rekreasyon Yöneticilerinin Karakteristik Özellikleri*, Doktora Tezi, KATÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon.
- Şimşek M. Ş. (1999). *Yönetim ve Organizasyon*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Tezcan M. (1982). *Sosyolojik Açından Boş Zamanları Değerlendirme*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları, Ankara.
- Tolan B. (1993). *Sosyoloji*, Adım Yayıncılık, Ankara.
- Torkildsen G. (2005). *Leisure and Recreation Management*. 5th ed. London: Routledge.
- Türk Dil Kurumu, [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_content&view=category&id=50](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_content&view=category&id=50). Erişim Tarihi: 05.04.17.
- Unesco (1960). *International Social Science Journal*, Published Quarterly Vol. XII, No. 4.
- World Health Organization (2002). *The world health report 2002: reducing risks, promoting healthy life*.