

Spor Bilimleri VI

Editör

Prof. Dr. Zeynep Filiz DİNÇ



© Copyright 2024

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi AŞ'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	Sayfa ve Kapak Tasarımı
978-625-375-093-0	Akademisyen Dizgi Ünitesi
Kitap Adı	Yayıncı Sertifika No
Spor Bilimleri VI	47518
Editörler	Baskı ve Cilt
Zeynep Filiz DİNÇ ORCID iD:0000-0002-9034-8144	Vadi Matbaacılık
Yayın Koordinatörü	Bisac Code
Yasin DİLMEN	SPO000000
	DOI
	10.37609/akya.3302

Kütüphane Kimlik Kartı

Spor Bilimleri VI / ed. Zeynep Filiz Dinç.
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2024.
259 s. : şekil, tablo, grafik. ; 160x235 mm.
Kaynakça ve İndeks var.
ISBN 9786253750930

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi AŞ

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖN SÖZ

Akademisyen Yayınevi yöneticileri, yaklaşık 35 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 3100'ü aşkın kitabı yayımlamanın gururu içindedir. Uluslararası yayınevi olmanın alt yapısını tamamlayan 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. Bu süreci destekleyen tüm hocalarımıza ve arka planda yer alan herkese teşekkür borçluyuz.

Akademisyen Yayınevi A.Ş.

Spor Bilimleri VI

İÇİNDEKİLER

Bölüm 1	10-14 Yaş Grubu Tenisçilerde Life Kinetik Egzersizlerinin Bilişsel ve Motorsal Beceriler Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi (Adana İli Örneği)	1
	<i>Bilgihan BÜYÜKTAŞ</i> <i>Zeynep Filiz DİNÇ</i> <i>Cenab TÜRKERİ</i>	
Bölüm 2	TFF Bölgesel Amatör Lig Futbolcularında Covid-19'a Yakalanma Kaygısının Psikolojik Faktörlere Etkisi.....	31
	<i>Yeliz ERATLI ŞİRİN</i> <i>Oğuz Kaan URUÇ</i>	
Bölüm 3	Sportif Zihinsel Performans.....	51
	<i>Mehmet TOKGÖZ</i>	
Bölüm 4	Öğrenme Güçlüğü Olan Tourette Sendromlu Bireylerde Sporun Etkisi	63
	<i>Nafise Ekin KIZILDAĞ</i> <i>Emire ÖZKATAR KAYA</i>	
Bölüm 5	Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Yeme ve Brunel Ruh Halinin İncelenmesi:sağlık Bilimleri Üniversitesi Örneği	71
	<i>Yeliz YOL PEHLİVAN</i> <i>Esra AYDEMİR AMAN</i>	
Bölüm 6	Spor Bilimleri Öğrencilerinin Beğenilme Arzusu ve Beslenme Davranışlarının İncelenmesi	89
	<i>Esra AYDEMİR AMAN</i> <i>Yeliz YOL PEHLİVAN</i>	
Bölüm 7	Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin İncelenmesi (İstanbul İli Örneği).....	107
	<i>Erdal BAL</i> <i>Çiğdem BULGAN ERCİN</i>	
Bölüm 8	İstanbul İlinde Üniversite Okuyan Öğrencilerde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Spora Karşı Tutum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	119
	<i>Çiğdem BULGAN ERCİN</i> <i>Erdal BAL</i>	
Bölüm 9	Amatör Futbolcularda Antrenör-Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muameleme ve Sporda Sürekli Kendine Güven Düzeyinin Belirlenmesi	135
	<i>Nedim MALKOÇ</i> <i>Mustafa BAŞ</i>	

İçindekiler

Bölüm 10	Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Durumluk Sınav Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi.....	159
	<i>Nedim MALKOÇ</i>	
	<i>Mustafa BAŞ</i>	
Bölüm 11	Tarihsel Perspektif Yönüyle Türklerde Beden Eğitimi ve Spor	175
	<i>Ahmet İSLAM</i>	
Bölüm 12	Dijital Çağda Spor Yönetimi: Teknoloji, İnovasyon ve Dijital Dönüşüm	189
	<i>Uğur ÖZER</i>	
Bölüm 13	Elit Ritmik Cimnastik Hakemlerinin Stresle Başa Çıkma Durumları ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri.....	205
	<i>Banu Nurdan ÖZSU</i>	
	<i>Zeynep Filiz DİNÇ</i>	
Bölüm 14	Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Örgüt Kültürü Algılamaları.....	223
	<i>Burhan PARSAK</i>	
	<i>F. Pervin BİLİR</i>	
Bölüm 15	Olimpiyat Oyunları ve Yapay Zekâ	235
	<i>Uğur ÖZER</i>	

YAZARLAR

Arş. Gör. Esra AYDEMİR AMAN

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Egzersiz ve Spor Bilimleri AD

Doç. Dr. Erdal BAL

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Egzersiz ve Spor Bilimleri AD

Arş. Gör. Mustafa BAŞ

İstanbul Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Egzersiz ve Spor Bilimleri AD

Prof. Dr. F. Pervin BİLİR

Çukurova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Spor Yönetim Bilimleri AD

Bilgihan BÜYÜKTAŞ

Çukurova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Prof. Dr. Zeynep Filiz DİNÇ

Çukurova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Sporda Psikososyal Alanlar AD

Doç. Dr. Çiğdem BULGAN ERCİN

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Egzersiz ve Spor Bilimleri AD

Doç. Dr. Ahmet İSLAM

Ordu Üniversitesi Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu

Doç. Dr. Emire ÖZKATAR KAYA

Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Rekreasyon AD

Nafiye Ekin KIZILDAĞ

Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor AD

Doç. Dr. Nedim MALKOÇ

İstanbul Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Egzersiz ve Spor Bilimleri AD

Doç. Dr. Uğur ÖZER

Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu, Spor Yönetimi Programı, Spor Yöneticiliği AD

Öğr. Gör. Banu Nurdan ÖZSU

Çukurova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Sporda Psikososyal Alanlar AD

Burhan PARSAK

Doktora Öğrencisi Çukurova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Öğr. Üyesi Yeliz YOL PEHLİVAN

İstanbul Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Spor Bilimleri AD

Doç. Dr. Yeliz ERATLI ŞİRİN

Çukurova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği, Spor Yönetim Bilimleri AD

Yazarlar

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet TOKGÖZ

Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor
Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi
Bölümü, Hareket ve Antrenman Bilimleri AD

Doç. Dr. Cenab TÜRKERİ

Çukurova Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü,
Hareket ve Antrenman Bilimleri AD

Oğuz Kaan URUÇ

Bölüm 1

10-14 YAŞ GRUBU TENİŞÇİLERDE LİFE KİNETİK EGZERSİZLERİNİN BİLİŞSEL VE MOTORSA BECERİLER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN İNCELENMESİ (ADANA İLİ ÖRNEĞİ)

**Bilgihan BÜYÜKTAŞ¹
Zeynep Filiz DİNÇ²
Cenab TÜRKERİ³**

GİRİŞ

Bugün yapılan çoğu çalışmada spor bilimciler, spor hekimleri ve eğitimciler koordine bir şekilde yaptıkları araştırmalarda daha başarılı sporcular yetiştirebilmeyi ve bu yetiştirdikleri sporcuların en az efor ile mevcut performansını çıkarabilecekleri en yüksek seviyeye çıkarmayı hedeflemektedirler (Karagöz, 2008). Genellikle yontemsiz etkinlikler rastlantısal sonuçlar getirir. Bu nedenle başarıya ulaşmak için etkili yöntemler belirlenmelidir. Mevcut sporcu grubuna hitap eden en elverişli ve başarı oranının yüksek olduğu bir yöntemde karar kılınıp uygulandığında varılmak istenen hedefe diğer yöntemlere nazaran oldukça az bir zamanda ulaşılması mümkündür (Ünlü & Aydos, 2007).

Tenis; dayanıklılık, kuvvet, sürat, hareketlilik ve becerinin yoğun bir şekilde kullanıldığı bir spor dalıdır. Bunun bir sonucu olarak tenis ile alakalı konuları öğretme esnasında hazır bulunan ve daha önce edinilmiş olan becerilerin, daha önce tanınmayan ve öğrenimi gerçekleşmesi istenilen beceriye aktarımı negatif veya pozitif yönde bir sonuç almaya sebep olabilir. Bu evrede beceri edinimine etkisi olan transfer, psikolojik faktörler, bireysel farklılıklar, eğitim yöntemi ve tekrar sayısı gibi birçok faktör vardır (Ölçücü & ark. 2007).

* Bu çalışma bir yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

¹ Çukurova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, bilgihanbykts10@gmail.com,
ORCID iD: 0000-0002-6816-7275

² Prof. Dr., Çukurova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Sporda
Psikososyal Alanlar AD, zdinc@cu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-9034-8144

³ Doç. Dr., Çukurova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Çukurova
Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Hareket ve Antrenman Bilimleri AD
cturkeri@cu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0003-4850-9810

Oldukça yüksek bir kondisyon isteyen, hızlı oynanan, savunma ve hücum pozisyonları esnasında iyi bir yer tutma ve vuruş gerçekleştirebilmek için sürat gerektiren tenis; aerobik temellerin üzerine kurulu bir anaerobik kuvvet sporu olmuştur. Bu spor dalının kendi karakteristiğine uygun çeşitli fiziksel, motorik özelliklerin iyi bir şekilde analiz edilerek bu yapılan analizlerden elde edilen veriler doğrultusunda antrenman planı düzenlenmesi mevcut performans değerlerinin artmasına yönelik pozitif etki gösterebilir.

Üst seviyede bir tenisçi olmayı hedefleyen erkek veya kadın sporcuların çıkabilecekleri en üst derecede dayanıklılık, kuvvet, sürat, denge, çeviklik ve reaksiyon, seviyelerine ulaşmaları gerekir. Antrenman için planlanan sürenin kayda değer bir bölümünü fiziksel parametreler ve motor beceri aktivitelerinin daha iyi bir seviyeye ulaşabilmesi için ayrılması gerekmektedir.

Günümüzde meydana gelen teknolojik gelişmelere bağlı olarak atletik performansın çok arttığı ve buna bağlı olarak tenis branşında da bir takım değişiklikler yaşanmaya başladığı görülmüştür. Atletik performansın artması ile birlikte oyunun hızı, temposu ve teknik seviyesi çok artmış ve oyuncuların kısa süreler içinde belirli alanda oyunu, topu ya da rakibi hızlı algılayıp, çabuk düşünüp doğru karar vermesi gereken bir branş haline gelmiştir. Meydana gelen değişime uyum sağlayabilmek için sporcuların sporsal verimlerini yükseltmekte yeni antrenman metotlarını uygulaması gerekliliği ortaya çıkmış ve bu ihtiyaçlarda yeni bir durum meydana getirmiştir. Bu da, her sporcunun müsabaka esnasında hızlı algılama, çabuk karar oluşturma işlemi sırasında aldığı kararların ne kadar doğru olduğunun muhakemesini sağlayarak, bilişsel faktörlerini en üst düzeyde devam ettirebilmesidir. Bundan dolayı sportif verimi arttırmak için yeni antrenman metotlarının uygulanması düşünülmüştür.

Life kinetik antrenman yöntemi, sporcuların devamlı aktif düşünmesini sağlayan bir antrenman modelidir (Lutz, 2010). Life kinetik antrenmanlarının temel bileşenleri; hareket ve antrenman bilimi, fonksiyonel anatomi, modern beyin araştırmaları ve fonksiyonel optometridir (görme kuvvet ve alanının ölçülmesi), (Peker, 2014). Life kinetik antrenmanlarının genel etkileri incelendiğinde relaksasyon, konsantrasyon, dikkat gibi bilişsel özellikleri geliştirmesinin yanı sıra atletik performans unsurlarını geliştirmekle beraber ayrıca psikolojik (stres, özgüven, kaygı) faktörleri de pozitif yönde etkilemesidir. Life kinetik antrenman uygulamaları eş güdümlü bir şekilde branşa özgü teknik ya da motorik hareketler ile düşünsel içerikleri bütün olarak birleştirip, beyinde yeni nöron ağları oluşturulmasını sağlamaktadır (WS, 2017). Bu durumda kısa zamanda sporcuların algılama, karar verme, konsantrasyon gibi bilişsel performanslarını

ayrıca hareket unsurunu da etkilemekle birlikte sporcuların koordinatif yetilerini geliştirip sporcunun sportif performans verimini arttıracakı düşünölmektedir (Lutz, 2010).

Almanya'da geliştirilen Life Kinetik (LK) egzersizleri, günümüzde dünyanın birçok ölkesinde uygulanan nöronsal öğrenme sürecini canlandırarak, yeni beyin ağlarını yapılandırıp sinirsel semptomları azaltırken, konsantrasyonu ve görsel sistemin performansını iyileştiren bir eğitim programı olarak kullanılmaktadır (Lutz, 2011). Life kinetik tüm bunları kişilerin yeteneğine göre değişen zorluk seviyesindeki egzersizlerin yardımıyla başarmaktadır. Kişilerin yeteneği geliştikçe LK egzersizlerinin beyni daha fazla geliştirmek için giderek zorlaştırılması önerilmektedir. Performans sporcularında son yıllarda yapılan çalışmalar incelenmiş ve LK'in etkileri üzerine literatürde yapılmış çalışmalar bulunmaktadır. Penka, askeri üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında, LK'in denge, göz-el ve göz-ayak koordinasyonu üzerinde etkili olduğunu tespit etmiştir (Penka & ark., 2009). Yapılan bir başka çalışmada, life kinetik eğitiminin fonksiyonel beyin bağlanabilirliği üzerindeki etkisini araştırmışlardır. 4 haftalık bir eğitim sürecinde 21 katılımcı ile çalışılmış, test öncesi ve sonrası katılımcıların beyin aktiviteleri FMRI (Anlık Magnetik Rezonans Görüntüleme) yöntemi ile kaydedilmiştir. Eğitim büyük miktarda motor aktivitesi içermiştir. Tüm katılımcıların sağ elini kullandıkları tespit edilmiş ve bu yüzden sol el, sol kol ve sol bacaklarını daha koordine etmek zorunda kalmışlardır. Sonuç olarak; life kinetiğin içerdiği, alışılmışın dışında hareket ve görevlerin, kas kordinasyonu aktivasyonları nedeniyle beyin bölgelerinin artan bağlanma gücü için ifade edilen beyin plastisitesini tetiklediğini bulmuşlardır (Demirakca & ark., 2016). Sportif branşlarda life kinetik egzersiz kullanımına bakılacak olursa sıklıkla öğrenme, teknik ve taktik gelişime de katkı oluşturup oluşturulamayacağı üzerinde merak uyandırmaktadır. Karmaşık bir şekilde hareket ederken kişinin kendi bedeninin algısını harekete geçirir ve böylece kinetik ve vestibüler sistem eğitilir, bu da sporcuların özel bir hareket olmadığında bile belirli bilişsel prosedürleri kullanmalarını sağlar (Pietsch, Böttcher & Jansen, 2017). Daha spesifik olarak güreşçiler veya Jimnastikçiler gibi spor aktiviteleri sırasında görsel ve kinestetik süreçleri birbirine bağlamak zorunda kalan sporcular, koşu gibi başlıca kardiyovasküler spor aktiviteleri ile atletlerden daha iyi zihinsel rotasyon performansı sergilemektedir (Moreau, 2012). Peker ve Taşkın (2016), life kinetiğin bilişsel işlemler üzerine etkisini araştırdığı çalışmasını 20 sağlıklı atlet üzerinde yapmıştır. Çalışma grubuna 12 hafta boyunca atletizm antrenmanlarının yanı sıra haftada üç gün 30 dk life kinetik uygulamaları yapılmıştır. Çalışma grubunun

planlama ve bilişsel işlem performansının kontrol grubuna göre istatistiksel açıdan daha yüksek olduğu bulunmuştur (Peker & Taşkın, 2016).

Takım sporları üzerine yapılan bir çalışmada Buraczewski, Cicirko ve Ciupińska (2016) Polonya Kadın Futbol Ligi'nde mücadele eden 18 futbolcuya Life Kinetik antrenmanlarını 12 hafta boyunca uygulamıştır. Yapılan testlerde ritim kullanılarak (dominant olan ve olmayan bacakla ses eşliğinde top sektirme) dominant olan ve olmayan ayak ile hedefe şut testleri yapılmıştır. Sonuçlar dominant olmayan bacakta anlamlı derecede gelişme olduğunu göstermiştir¹³. Sonuç olarak araştırmacının tavsiyesi, life kinetiğin futbol oyuncularının antrenman programlarına dahil edilmesinin onların özel yeteneklerini geliştirmesine katkı sağlayacağı, böylece oyun performanslarının daha iyi olacağı yönünde olmuştur (Buraczewski, Cicirko & Ciupińska, 2016). Bir başka çalışmada Vural (2016), life kinetiğin genç erkek basketbolcuların denge, dikkat ve reaksiyon süresi üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçladığı çalışmasında denekleri çalışma ve kontrol grubu olmak üzere ikiye ayırmıştır. Çalışma grubuna 12 hafta boyunca life kinetik uygulamaları yaptırılmıştır. Çalışma grubunun işitsel ve görsel reaksiyon süreleri kontrol grubuna oranla anlamlı düzeyde daha kısa bulunurken ($p < 0,05$), denge skorlarında gruplar arasında istatistiksel anlamda fark bulunamamıştır (Vural, 2018). Literatür incelendiğinde, yapılan bu çalışmalar life kinetik antrenmanlarının, sporcuların motor beceri ve bilişsel beceri performansları üzerindeki etkisini ayrı ayrı belirlemeye yönelik olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde, life kinetik antrenmanlarının, hem atletik performans unsurlarını oluşturan motorik beceri performans ve hem de bilişsel beceri performansları üzerine etkisini birlikte belirlemeye yönelik yapılmadığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde, overhead (raket sporları) branşlardan olan tenis, masa tenisi, badminton vb. spor branşlarında sporcuların maç boyunca topu takip etmesi gerekmektedir. Örneğin, profesyonel bir tenis sporcusu 220 km. hızla karşıdan gelen servis topunu karşılayıp rakibin oyun sahası içerisinde en uzak noktasına atmak zorunda veya maç boyunca kendi oyun tarzını rakibe kabul ettirebilmek için kendi vuruşlarındaki iyi noktaları rakibin geliştirmeye açık vuruşları üzerine kurmak zorundadır. Tenisçinin, iyi bir performans ortaya koyabilmesi için maç süresince; dikkat, odaklanma, konsantrasyon, motivasyon vb. bilişsel becerilerini ve duygu durumlarını (heyecan, kaygı, stres, korku v.b.) doğru yönetebilmesi ve uyumlanabilmesi gerekmektedir. Performansını en yüksek seviyede tutması gerekmektedir. Overhead (raket sporları) branşlarda, life kinetik antrenmanlarının, sporcular ile motor beceri performansı veya bilişsel beceri performansı üzerine herhangi bir çalışma bulunamamıştır. Bu alana yol gösterici

olacağı düşünülerek planlanan bu çalışma; life kinetik antrenmanlarının, 10-14 yaş tenisçilerin motorsal ve bilişsel performansları üzerine etkilerini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Life kinetik antrenmanlarının bilişsel ve motorsal beceriler üzerine etkisini değerlendirmek için gerekli örneklem boyutu G*Power programında (ver 3.1.9.2) $\alpha = 0.05$, Power = 0.90 (1- β) ve çift örneklem ve tekrarlı ölçümlerde gruplar arası faktör dizaynı için n=36 olarak hesaplanmıştır(98). Ancak veri kayıplarını önlemek amacıyla toplamda 44 sporcuyla çalışma sürdürülmüştür. Çalışmamıza, Adana ilinde yer alan Adana Tenis Dağcılık ve Su Sporları Kulübünde (ATDSK) yarışmalara katılan 44 sporcu (kadın=21, erkek=23) gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların çalışma ve kontrol grubuna seçilmeleri için, içerisinde çalışma ve kontrol grubu yazan, ancak dışarıdan kimsenin ne yazdığını bilmediği zarflar, rastgele karıştırılmış ve sporculardan birer zarf çekmeleri istenmiştir. Çalışma da çalışma ve kontrol olmak üzere iki grup yer almıştır. Yapılan bu çalışma, T.C. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Tarafından, 04.10.2019 tarihinde yapılan 21 numaralı toplantı ile uygun bulunmuştur.

Egzersiz Protokolü

Çalışma grubundaki sporcular egzersiz yapılacak tenis kortunda toplandı. Life Kinetik egzersiz programı hakkında bilgiler verilip önemi vurgulandı. Uygulanan egzersiz protokolünde çalışılan özelliğe göre (motorsal-bilişsel), artan yüklenme prensipleri göz önüne alınarak sporcunun hazır bulunuşluk düzeylerine göre, her üç haftada bir egzersiz şiddeti arttırılmıştır. Hazırlanan egzersiz protokolleri 90dk olarak uygulanmıştır. Çalışmanın başında 10 dk jogging 5dk stretching çalışmaları ile ısınma protokolü uygulanmıştır. Çalışmanın ana evresinde uygulanan 60dk'lık hareket ve egzersizler zorluk indeksi göz önüne alınarak her uygulama safhasında D'den A'ya doğru zorlaştırılmıştır. Egzersiz programı sonrasında 10dk'lık jogging ve 5dk'lık stretching uygulamaları ile soğuma protokolü uygulanmıştır.

Spor Bilimleri VI

Life Kinetik Egzersiz Protokolü		
Hafta	Egzersiz Protokolü	Zorluk Index
1	Farklı geometrik cisimler ile eşleştirilen hareketleri uygulayarak yerden kaldırmak ve kendi bölgesine taşıma Eşli olarak karşılıklı ellerindeki topları sektirerek atma. Antrenörün attığı topu tutarken parmakları ile gösterdiği sayılara bakma ve söyleme Sayısal olarak 1-10'a kadar olan sayılarla hareket eşleştirme	A-B- C-D
2	Topu attıktan sonra top renklerine göre farklı sayılarda oyun arkadaşının ismini söyleme Bosuball'da dizlerinin üzerinde ellerindeki topları çapraz değiştirme Sayısal olarak 1-20'e kadar olan sayılarla hareket eşleştirme	A-B- C-D
3	Sayı, şehir ve ülke isimleri ile eşleştirilen hareketleri, belirlenen yönlerde uygulama Sporcular yer merdiveninde egzersizlerini yaparken antrenör tarafından atılan topları karşılayıp tekrar atma Sayısal olarak 1-30'a kadar olan sayılarla hareket eşleştirme	A-B- C-D
4	Zeminde bulunan düz hat üzerinde sekme adımı ile 10 farklı hareketten oluşan diagonal el, ayak ve diz değişimi uygulamaları Tek ayak üzerinde raket üzerindeki deliklerden verilen renklerdeki ipleri geçirme Sayısal olarak 1-40'a kadar olan sayılarla hareket eşleştirme	A-B- C-D
5	Sağ/Sol el top sektirirken diğer elde bulunan kurdele ile daire çizme Sıçrama engelleri üzerinden uyarana göre farklı teknikte sıçrama Sayısal olarak 1-50'ye kadar olan sayılarla hareket eşleştirme	A-B- C-D
6	Sağ ve sol elde bulunan farklı renklerdeki topları düz hat üzerinde sıçramayla birlikte çapraz el ve top değişimi Boşuball üzerinde raket üzerinde farklı boylardaki topları kontrol etme Sayısal olarak 1-60'a kadar olan sayılarla hareket eşleştirme	A-B- C-D
7	Dominant/Non-Dominant gözler bağlı iken atılan farklı renklerdeki (catch ball) toplarla eşleştirilmiş olan hareketleri uygulama Bir eli ile raketle top sektirme uygulaması yaparken diğer eli ile havaya top atıp tutma Sayısal olarak 1-70'e kadar olan sayılarla hareket eşleştirme	A-B- C-D
8	Belirli alanda eşlerin omuza dokunarak yönlendirme çalışması Dominant göz bağlı Non-Dominant Gözle denge çalışması Sayısal olarak 1-80'a kadar olan sayılarla hareket eşleştirme	A-B- C-D
9	Bosuball üzerinde gözler kapalı söylenen renklere göre belirlenen hareketleri yapma Mekik, şınav, squat egzersizlerini duvara dönük uygularken farklı renklerde atılan topu sağ/sol el ile tutma Sayısal olarak 1-15'a kadar olan renklerle hareket eşleştirme	A-B- C-D

Spor Bilimleri VI

10	Sporcular belirlemiş olan hareketleri duvara dönük yaparken farklı yönlerden atılan topları yakalama Sporcular yer merdiveninde egzersizlerini yaparken aynı anda elindeki topu sektirme Sayısal olarak 15-30'a kadar olan renklerle hareket eşleştirme	A-B- C-D
11	Body Code müzik ritmine göre uygulanan hareketlerle yön değiştirme Tenise özgü temel teknik uygulamalar ile renk eşleştirme Sayısal olarak 1-15'e kadar olan şehirlerle hareket eşleştirme	A-B- C-D
12	Dominant/Non-Dominant göz bağlı şekilde tenis servis çalışması Gözler bağlı belirlenmiş komut hareketlerine göre nesnelere bulma Sayısal olarak 1-15'e kadar olan ülkelerle hareket eşleştirme	A-B- C-D

Üst Ekstremité Y (Upper Quarter) Dinamik Denge Testi

Test, deneklerin (dominant ve non-dominant) her iki kolu için uygulanmıştır. Deneklerin hareketleri kısıtlamayacak spor giysileriyle, Y denge test platformunun üzerinde eli merkez noktada sabit bir şekilde sınav pozisyonunda (cephe pozisyonu) dengede dururken, ayaklar omuz genişliğinde, bacaklar ve kalça merkezi birlikte sabit olarak bulunmaktadır. Sporcu daha sonra bir eli ile sabit duruşunu koruyarak, alt ekstremité ve kalça merkezinden destek almadan sadece üst ekstremité ile uzanır ve eliyle medial (0°), inferolateral (diğer elin altından içeriden) (45°) ve superolateral (45°) yönlere doğru parmak ucu ile blokları itmiştir. Sporcu her seferinde sabit duruş noktasına elini yere değdirmeden geri getirerek uygulamayı yapmıştır. Test her üç yönde (medial, inferolateral, superolateral) üçer kez tekrar edildikten sonra ölçüm ortalamaları alınıp normalleştirme formülü kullanılmıştır (Türkeri, Büyüktaş & Öztürk, 2020).

Alt Ekstremité Y Dinamik Denge Testi

Test, deneklere (dominant ve non-dominant) her iki ayakla ayrı ayrı uygulanmıştır. Denekler, hareketlerini kısıtlamayacak spor giysileriyle, Y denge test platformunun üzerinde eller bel bölgesinde sabit tutularak ve ayağı merkez noktada sabit bir şekilde dengede durmuştur. Daha sonra bir ayağı ile sabit duruşunu koruyarak, diğer ayağıyla anterior (0°), posteromedial (45°) ve posterolateral (45°) yönlere doğru ayak parmak ucu ile blokları (her seferinde sabit duruş noktasına, ayağı yere değdirmeden, geri getirerek) itmiştir. Test her üç yönde (anterior, posteromedial, posterolateral) üçer kez tekrar edildikten sonra normalleştirme formülü kullanılmıştır (Türkeri, Büyüktaş & Öztürk, 2020).

Sürat Ölçümleri

Sporcuların sürat koşu dereceleri, tenis kortunda başlangıç noktasına ve 20 m bitiş noktasına yerleştirilen fotoseller kullanılarak alınmıştır. Kullanılan fotoseller arasındaki genişlik 3 m olarak ayarlanmış ve böylece sporcuların herhangi bir engelle karşılaşmadan rahatlıkla koşabileceği bir alan yaratılmıştır. Ayrıca fotosel destek ayaklarının sporcuların yaklaşık bel hizasına karşılık gelen 100 cm³ lik bir yükseltiye yerleştirilmiş ve böylece sporcunun gövdesinin fotoseller arasından geçtiği anın net olarak tespit edilebilmesi mümkün olabilmektedir. Sporcuların 20 m koşu performansı, saniye ve milisaniye cinsinden kaydedilmiş ve fotosellere bağlı bir elektronik cihaz tarafından anlık veri olarak kayda alınmıştır (Yıldız & ark., 2018).

T-Testi

T-Testi için tenis kortunda 3 huni araları 4.57 m mesafe olacak şekilde yerleştirilmiştir. Tam orta kısımda konumlanan B hunisinden 9.14 m mesafe olacak şekilde A hunisi yerleştirilmiştir. Deneklerden başta A noktasından çıkarak B noktasında bulunan huniye sağ eliyle dokunması istenmiştir. Sporcudan, bu hareketinin ardından B hunisine ve yine sonrasında C hunisine kayma adımlarını kullanarak sol eliyle dokunması istenmiştir. Sporcu, C hunisinden D hunisine doğru yine yana kayma adımlarıyla giderek sağ eli ile dokunup ve tekrar yana koşu adımlarıyla giderek B hunisine sol eliyle dokunduktan sonra A noktasına doğru geri geri koşup testi tamamlamıştır. Test fotoselli kronometre kullanılarak ölçülmüştür. Her sporcu üçer kez testi tekrarlamış ve elde ettikleri en iyi süre sn cinsinden kayıt altına alınmıştır (Özbay, Ulupınar & Özkara, 2018).

Illionis Çeviklik Testi

Test için tenis kortunda Eni 5 m, boyu 10 m ve orta bölümünde 3,3 m aralıklarla düz bir hat üzerine dizilmiş üç koniden oluşan test parkuru oluşturulmuştur. Test parkuru hazırlandıktan sonra başlangıç ve bitiş noktasına fotoselli kronometre yerleştirilmiştir. Sporcular test parkurunun başlangıç çizgisinden, yüzüstü yatar pozisyonda ve eller omuz hizasında yerle temas halindeyken çıkış yapmışlardır. Her 10 m'de bir 180° dönüşler içeren 40 m'si düz, 20 m'si koniler arasında slalom koşusundan oluşan testi tamamlamıştır. Ölçümler üçer kez tekrar edilmiş ve sporcunun elde ettiği en iyi derece sn cinsinden kayıt edilmiştir (Yıldız & ark., 2017).

Durarak Uzun Atlama Testi

Test, laboratuvarında zemine daha önceden oluşturulmuş yatay sıçrama test parkurunda gerçekleştirilmiştir. Sporcular, belirlenen başlangıç noktasından sıçrayabildikleri en uzak noktaya kadar sıçramıştır. Sıçrama sonrası, düştükleri noktadan başlangıç noktasına en yakın mesafe ölçülmüştür. Ölçümler üçer kez tekrar edilmiş ve sporcunun elde ettiği en iyi derece cm cinsinden kayıt edilmiştir (Yıldız & ark., 2017).

Dikey Sıçrama Testi

Sporcuların dikey sıçrama performansları Jump Metre kullanılarak ölçülmüştür. Sporcular kendisini hazır hissettiği anda sıçrayabildiği en yüksek noktaya kadar sıçramıştır. Tekrar mat üzerine indiklerinde Jump metreye bağlı olan cihazda sıçrama yüksekliği cm cinsinden alınmıştır. Ölçüm üçer kez tekrar edilmiş ve sporcunun elde ettiği en iyi derece cm cinsinden kayıt edilmiştir (Serin, 2015).

El-Pençe Kuvveti Testi

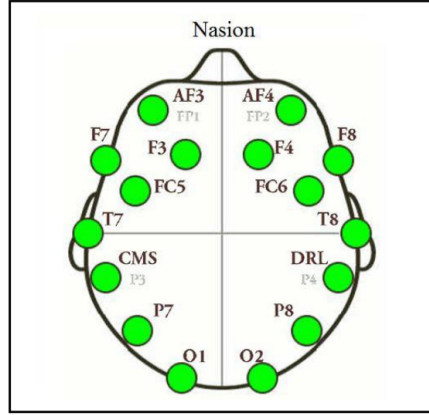
Pençe kuvveti denek ayakta dik durur pozisyonda, kol ve vücut arasındaki yaklaşık 45°'lik açıyla izometrik dinamometre (Takei-Hand Grip) kullanılarak ölçülmüştür. Ölçümler baskın olan koldan gerçekleştirilmiştir (Gibson, Wagner & Heyward., 2018).

Mobil EEG (Elektroansefalogram)

Sporcuların beyin dalga frekans ölçümü için Emotiv Epoc mobile cihazı kullanılmıştır. Emotiv Epoc mobile cihazı sporcuların kafatasında belirlenen 14 referans noktasına yerleştirilmiş ve beyin dalga frekansları alınmıştır. Alınan frekans verileri direkt olarak frekans bantlarını veremediğinden dolayı veriler MATLAB yazılımına aktarılmıştır. Sporcuların Alfa (8-12 Hz), Beta (13-35 Hz), Teta (4-8 Hz), Delta (0,5-4 Hz) ve Gama (+35) dalga frekanslarını tespit etmek amacıyla MATLAB'da belirlenen frekans aralıklarında Hızlı Fourier Dönüşümü (FFT) filtresi kullanılmıştır. Filtreleme sonucu elde edilen Alfa, Beta, Teta, Delta ve Gama beyin dalga frekanslarının ortalamaları kayıt edilmiştir.

14 kanallı olan Emotiv Mobil EEG taşınabilen ve giyilebilen bir teknolojidir. Bluetooth teknolojisi ile mobil cihazlarla bağlantı kurarak veri aktarabilmektedir. Emotiv Mobil EEG toplanan verileri Emotiv BCI ara yüz yazılımı ile basit ve temel düzeyde değerlendirmektedir. Bunlar: “stres” (stress), “bağlılık” (engagement), “rahatlık” (relaxation), “ilgi” (interest), ve “odaklanma” (focus) ile ilgili toplanan verileri anlık ve yüzdelerle değerlendirilmektedir. Bu cihazda 14 kanal referans

noktalarına göre oluşmaktadır. Bu kanallar; AF3, F7, F3, FC5, T7, P7, O1, O2, P8, T8, FC6, F4, F8, AF4'dir. Cihazın örnekleme frekansı 128 Hz'dir. Elektrotlar cihaz üzerine uluslararası 10-20 sistemine uygun olacak şekilde yerleştirilmiş olup, elektrotların yerleşim yerleri Şekil 1'de verilmiştir.



Şekil 1. Mobil EEG alıcılarının yerleştirme düzeni

Beceri Koordinasyon testi (Purdue Pegboard Testi)

Sporcuların beceri koordinasyonunu belirlemek için uygulanmıştır. Test platformu her biri 1,5 mm olan 50 delikten ve iğneden oluşmaktadır. Sporcu dominant, non-dominant ve bilateral olarak testi uygulamıştır. Sporcu başla komutu ile 30 sn içinde olabildiğince çok sayıda iğneyi deliklere yerleştirmeye çalışmıştır. Ölçüm üçer kez uygulanmış ve en iyi derece kaydedilmiştir.

İnce Motor Koordinasyon Testi (O'Connor Parmak Beceri Testi)

Sporcuların ince motor koordinasyonunu belirlemek için uygulanmıştır. Test platformu her biri 1,5 mm olan 100 delikten ve iğneden oluşmaktadır. Sporcu dominant, non-dominant ve bilateral olarak testi uygulamıştır. Sporcu başla komutu ile 30 sn içinde olabildiğince çok sayıda iğneyi deliklere yerleştirmeye çalışmıştır. Ölçüm üçer kez uygulanmış ve en iyi derece kaydedilmiştir.

El-Göz Koordinasyonu (O'Connor El-Göz Koordinasyon Testi)

Sporcuların el-göz koordinasyonunu belirlemek için uygulanmıştır. Test platformu her biri 2 cm olan 100 delikten ve butondan oluşmaktadır. Sporcu dominant, non-dominant ve bilateral olarak testi uygulamıştır. Sporcu başla komutu ile 30 sn içinde olabildiğince çok sayıda butonu deliklere yerleştirmeye çalışmıştır. Ölçüm

üçer kez uygulanmış ve en iyi derece kaydedilmiştir.

D2 Dikkat Testi

Sporcuların zihinsel konsantrasyon ve seçici dikkatlerini belirlemek için D2 dikkat testi kullanılmıştır. Bu test, Brickenkamp (1962) tarafından geliştirilmiştir. D2 testi, 14 satırdan ve 47 işaretli harften oluşmaktadır (Brickenkamp, 1962) 14 satırdan oluşan testte, her bir satırda “p” ve “d” harfleri bulunmaktadır (129). Ancak bu harflerin üzerinde ya da altında farklı sayıda virgöl işareti bulunan 16 farklı işaretli harf vardır. Sporcular, uygulama sırasında yanlış olan harf ve işaretler arasından doğru harfleri işaretlemeye çalışmıştır. Test her satır için 20 sn uygulanmıştır. Bu süre içinde sporcu hızlı ve doğru biçimde işaretleme yapmaya çalışmıştır. Çalışmamızda test; 2’şer kişilik küçük gruplar halinde uygulanmıştır.

Blaze Pod Reaksiyon Zamanı Belirleme Testi

Blaze Pod, 8 adet lazer ışık vericisinden ve merkezi kontrol ünitesinden oluşan kablosuz (wireless) bir reaksiyon zamanı ölçüm aracıdır. Sporcunun reaksiyon zamanı ölçümleri önceden oluşturulmuş olan her lazer vericisinin birbirinden 50 cm uzağa yerleştirilmiş olan ve random bir şekilde yanıp sönen 6’lı Ko-Focusing reaksiyon parkurunda gerçekleştirilmiştir. Test cihazın uyarı işaretiyle sporcu bu yanan her ışık sensörünü deaktive (söndürmeye) etmeye çalışmıştır. Sporcunun test sonucunda Strike, Hit, Miss Hit ve reaksiyon zamanları bulunmuştur. Ölçümler üçer kez tekrar edilmiş ve en iyi derece milisaniye cinsinden kayıt edilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel değerlendirilmesi SPSS 21.0 kullanılarak yapılmıştır. Verilerin dağılımının normal olup olmadığı Shapiro-Wilk testi ile yapılmış ve sonuçların normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Çalışma verileri değerlendirilirken sporcuların yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, haftalık antrenman günü, haftalık antrenman saati karşılaştırılmasında betimsel istatistik kullanılmış yüzde, frekans ve ortalama değerleri alınmıştır. Ön test ve son test ölçümlerinin kendi içindeki değişimlerini belirlemek için Paired Sample T Testi, gruplararası ön test ve son test ölçümlerine ait değişkenlerin değerlendirilmesinde ise Independent Sample T Test kullanılmıştır. Sonuçlar % 95 güven aralığında, $p < 0.05$ ve altındaki değerler istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Çalışma ve Kontrol Grubunun Demografik Özellikleri			
	Kontrol Grubu n=21 (%47,7)	Çalışma Grubu n=23 (%52,3)	Toplam n=44
	Ort±SS	Ort±SS	Ort ±SS
Yaş (yıl)	11,52±1,20	11,78±1,16	11,65±1,18
Boy (m)	1,57±0,10	1,57±0,07	1,57±0,08
Vücut Ağırlığı (kg)	47,95±7,91	49,32±7,42	48,67±7,60
BMI (kg/m ²)	18,43±4,66	19,82±1,46	19,16±3,42
Spor Yaşı (yıl)	5,19±1,43	5,13±1,28	5,15±1,34
Haftalık Antrenman Günü	6,09±0,30	6,21±0,51	6,15±0,42
Haftalık Antrenman Saati	19,04±2,10	19,17±2,16	19,11±2,11

Sporcuların yaş ortalamaları 11,65±1,18 yıl, boy 1,57±0,08 m, vücut ağırlıkları 48,67±7,60 kg, spor yaşları 5,15±1,34 yıl, haftalık antrenman günleri 6,15±0,42 gün ve haftalık antrenman saatleri 19,11±2,11 saat ve BMI değerleri 19,16±3,42 kg/m² olarak bulunmuştur.

Tablo 2. Çalışma Grubu ve Kontrol Grubundaki Sporcuların Sağ ve Sol Alt Ekstremitte Denge Skorlarının Karşılaştırılması										
			Ön Test				Son Test			
			\bar{x}	SS	t	p	\bar{x}	SS	t	p
Sağ	Anterior (cm)	ÇG	59,58	14,59	1,82	0,07	70,21	13,36	3,24	0,00*
		KG	51,92	13,05			57,66	12,14		
	Postero-medial(cm)	ÇG	69,91	18,13	0,18	0,85	71,34	17,15	2,31	0,00*
		KG	68,92	17,62			59,71	16,15		
	Postero-lateral (cm)	ÇG	63,93	18,57	0,18	0,07	77,56	17,70	2,05	0,02*
		KG	54,17	17,11			67,76	13,35		
	Composite (cm)	ÇG	86,35	21,65	1,80	0,59	97,87	20,91	2,08	0,02*
		KG	77,58	17,67			82,03	15,87		

Tablo 2. Çalışma Grubu ve Kontrol Grubundaki Sporcuların Sağ ve Sol Alt Ekstremitte Denge Skorlarının Karşılaştırılması (Devamı)

			Ön Test				Son Test			
			\bar{x}	SS	t	p	\bar{x}	SS	t	p
Sol	Anterior (cm)	ÇG	54,91	14,36	1,47	0,17	65,47	16,42	2,84	0,04*
		KG	52,54	15,31			52,09	9,848		
	Postero-medial(cm)	ÇG	72,08	19,22	0,52	0,41	76,91	17,51	3,31	0,00*
		KG	64,76	15,56			59,42	10,27		
	Postero-lateral (cm)	ÇG	68,65	18,75	1,38	0,27	78,47	18,17	4,08	0,00*
		KG	64,14	17,51			64,04	11,02		
	Composite (cm)	ÇG	87,38	22,82	0,82	0,07	98,56	21,80	4,02	0,00*
		KG	80,29	19,25			77,71	11,34		

*p<0,05

Çalışma ve kontrol gruplarının gruplar arası sağ ve sol alt ekstremitte dinamik dengeleri incelendiğinde, ön ve son test sonuçları arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur (**p<0,05**). Çalışma grubunun sağ ve sol ekstremitte Anterior, Posteromedial, Posterolateral ve Composite ön ve son test sonuçlarındaki farktan kaynaklandığı görülmektedir.

Tablo 3. Çalışma Grubu ve Kontrol Grubundaki Sporcuların Sağ ve Sol Üst Ekstremitte Denge Skorlarının Karşılaştırılması

			Ön Test				Son Test			
			\bar{x}	SS	t	p	\bar{x}	SS	t	p
Sağ	Medial (cm)	ÇG	54,17	14,82	0,38	0,70	64,30	11,22	4,65	0,00*
		KG	52,58	12,26			51,81	6,54		
	Infero-lateral (cm)	ÇG	58,84	13,99	1,29	0,20	66,56	11,42	3,52	0,00*
		KG	53,27	14,56			55,76	8,56		
	Supero-lateral (cm)	ÇG	52,02	13,55	0,96	0,34	65,04	10,55	4,95	0,00*
		KG	47,70	16,10			50,04	9,43		
	Composite (cm)	ÇG	80,52	15,31	0,22	0,82	95,92	13,23	3,37	0,00*
		KG	79,31	20,90			81,17	15,69		

Tablo 3. Çalışma Grubu ve Kontrol Grubundaki Sporcuların Sağ ve Sol Üst Ekstremité Denge Skorlarının Karşılaştırılması (Devamı)

		Ön Test				Son Test				
			\bar{x}	SS	t	p	\bar{x}	SS	t	p
Sol	Medial (cm)	ÇG	55,80	13,65	0,58	0,56	66,57	11,24	3,35	0,00*
		KG	53,64	10,72			51,57	6,75		
	Infero-lateral (cm)	ÇG	60,80	15,67	1,42	0,16	68,56	16,15	5,39	0,00*
		KG	54,45	13,79			56,33	9,60		
	Supero-lateral (cm)	ÇG	50,97	13,29	0,00	0,99	62,69	12,13	3,08	0,00*
		KG	50,95	21,69			49,80	8,56		
	Composite (cm)	ÇG	81,77	16,38	-0,05	0,95	96,73	16,25	4,09	0,00*
		KG	82,10	21,87			81,42	14,16		

*p<0,05

Çalışma ve kontrol gruplarının gruplar arası sağ ve sol üst ekstremité dinamik dengeleri incelendiğinde, ön ve son test sonuçları arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur (p<0,05). Çalışma grubunun sağ ve sol ekstremité Medial, Inferolateral, Superolateral ve Composite ön ve son test sonuçlarındaki farktan kaynaklandığı görülmektedir.

Tablo 4. Çalışma Grubu ve Kontrol Grubundaki Sporcuların Ön Test ve Son Test Sürat, Çeviklik, Dikey Sıçrama, Yatay Sıçrama ve Pençe Kuvveti Sonuçlarının Karşılaştırılması

		Ön Test				Son Test			
			\bar{x}	SS	t	p	\bar{x}	SS	t
20 m Sürat Testi sn	ÇG	4,05	0,37	-0,06	0,95	3,83	0,35	-0,15	0,12
	KG	4,05	0,34			4,00	0,36		
T-Testi Çeviklik sn	ÇG	12,49	1,03	-1,17	0,24	12,21	0,96	-0,10	0,28
	KG	12,85	0,97			12,51	0,89		
Illionis Çeviklik sn	ÇG	20,46	1,47	-0,66	0,51	20,16	2,39	-0,52	0,60
	KG	20,73	1,16			20,46	1,27		
Dikey Sıçrama cm	ÇG	31,86	5,12	0,21	0,83	37,82	6,69	1,08	0,28
	KG	31,52	5,77			35,42	7,90		

Tablo 4. Çalışma Grubu ve Kontrol Grubundaki Sporcuların Ön Test ve Son Test Sürat, Çeviklik, Dikey Sıçrama, Yatay Sıçrama ve Pençe Kuvveti Sonuçlarının Karşılaştırılması (Devamı)

		Ön Test			Son Test				
		\bar{x}	SS	t	p	\bar{x}	SS	t	p
Yatay Sıçrama cm	ÇG	116,07	30,12	0,13	0,89	132,56	19,00	1,55	0,12
	KG	114,87	26,93			125,33	10,13		
El Pençe Kuvveti	ÇG	22,37	6,06	0,46	0,64	26,43	7,87	1,42	0,16
	KG	21,48	6,69			23,15	7,35		

Çalışma ve kontrol gruplarının gruplar arası sürat, çeviklik, dikey sıçrama, yatay sıçrama ve el pençe kuvvetleri incelendiğinde, ön ve son test sonuçları arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Ancak sporcuların ön test ve son test değişim oranları incelendiğinde çalışma grubundaki sporcuların gelişiminin daha iyi olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Çalışma Grubu ve Kontrol Grubundaki Sporcuların Dominant, Nondominant ve Bilateral Reaksiyon Zaman Sonuçlarının Karşılaştırılması

		Gr	Ön Test			Son Test				
			\bar{x}	SS	t	p	\bar{x}	SS	t	p
Dominant	Beceri Testi	ÇG	12,23	1,51	2,86	0,00*	19,57	3,13	-5,23	0,00*
		KG	13,78	1,99			15,30	2,22		
	İnce Motor	ÇG	13,47	1,69	2,83	0,00*	14,95	1,74	3,73	0,00*
		KG	14,95	1,77			16,91	1,77		
	El-Göz Koord.	ÇG	19,57	3,07	2,16	0,03*	21,90	3,41	-2,93	0,00*
		KG	21,47	2,77			19,13	2,84		
Nondominant	Beceri Testi	ÇG	11,04	1,85	3,04	0,00*	18,14	3,58	4,10	0,00*
		KG	12,86	2,09			14,52	2,15		
	İnce Motor	ÇG	12,71	1,58	2,27	0,02*	19,09	2,62	-5,92	0,00*
		KG	13,86	1,76			15,30	1,52		
	El-Göz Koord.	ÇG	20,00	3,00	-0,04	0,96	23,14	4,10	-3,94	0,00*
		KG	19,95	3,21			19,52	1,53		

Tablo 5. Çalışma Grubu ve Kontrol Grubundaki Sporcuların Dominant, Nondominant ve Bilateral Reaksiyon Zaman Sonuçlarının Karşılaştırılması (Devamı)

		Gr	Ön Test			Son Test				
			\bar{x}	SS	t	p	\bar{x}	SS	t	p
Bilateral	Beceri Testi	ÇG	18,04	4,12	2,97	0,00*	25,28	5,02	-4,77	0,00*
		KG	21,73	4,10			19,00	3,66		
	İnce Motor	ÇG	20,57	3,23	2,84	0,00*	22,80	3,61	3,65	0,00*
		KG	23,26	3,04			27,95	5,45		
	El-Göz Koord.	ÇG	31,57	5,81	1,37	0,17	36,04	4,74	2,04	0,04*
		KG	33,56	3,56			32,76	5,88		

*p<0,05

Çalışma ve kontrol gruplarının gruplar arası dominant, nondominant ve bilateral koordinasyon sonuçları incelendiğinde, ön ve son test sonuçları arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur (p<0,05). Anlamlılığın kaynağı incelendiğinde çalışma ve kontrol grubunda dominant, nondominant ve bilateral koordinasyon ön ve son test sonuçlarındaki farktan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Tablo 6. Çalışma Grubu ve Kontrol Grubundaki Sporcuların Ön Test ve Son Test Reaksiyon Zamanı Sonuçlarının Karşılaştırılması

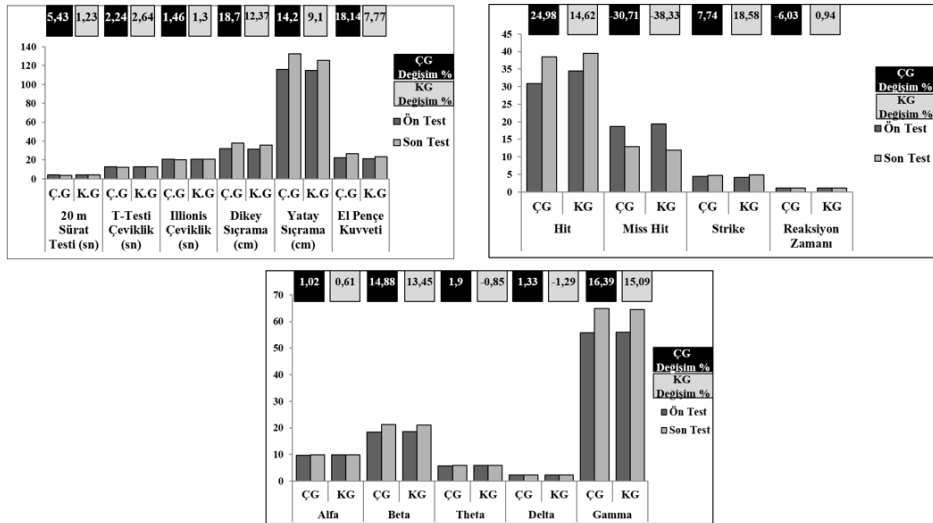
		Ön Test			Son Test				
		\bar{x}	SS	t	p	\bar{x}	SS	t	p
Hit	ÇG	30,82	18,28	-0,67	0,50	38,52	14,18	-0,22	0,82
	KG	34,52	18,10			39,57	16,41		
Miss Hit	ÇG	18,69	11,50	-0,20	0,83	12,95	18,83	0,22	0,81
	KG	19,38	10,15			11,95	6,41		
Strike	ÇG	4,39	1,19	0,71	0,47	4,73	1,05	-0,47	0,64
	KG	4,09	1,54			4,85	0,47		
Reaksiyon Z.	ÇG	1,16	0,25	1,77	0,08	1,09	0,26	0,34	0,72
	KG	1,06	0,07			1,07	0,09		

Çalışma ve kontrol gruplarının gruplar arası reaksiyon ölçümlerinin incelendiğinde, ön ve son test sonuçları arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Ancak sporcuların ön test ve son test değişim oranları incelendiğinde çalışma grubundaki sporcuların gelişiminin daha iyi olduğu görülmektedir.

Tablo 7. Çalışma Grubu ve Kontrol Grubundaki Sporcuların Alfa, Beta, Theta, Delta ve Gama Sonuçlarının Karşılaştırılması

		Ön Test			Son Test				
		\bar{x}	SS	t	p	\bar{x}	SS	t	p
Alfa	ÇG	9,74	0,22	-0,86	0,39	9,84	0,07	0,07	0,93
	KG	9,78	0,14			9,84	0,09		
Beta	ÇG	18,47	2,18	-0,16	0,86	21,22	1,25	0,39	0,69
	KG	18,58	1,84			21,08	1,14		
Theta	ÇG	5,76	0,25	-1,99	0,05	5,87	0,09	1,26	0,21
	KG	5,88	0,12			5,83	0,13		
Delta	ÇG	2,25	0,07	-1,18	0,24	2,28	0,13	-0,21	0,83
	KG	2,32	0,25			2,29	0,21		
Gama	ÇG	55,68	15,22	-0,07	0,94	64,81	8,03	0,17	0,86
	KG	55,97	10,69			64,42	6,93		

Çalışma ve kontrol gruplarının gruplar arası alfa, beta, theta, delta ve gama frekans sonuçları incelendiğinde, ön ve son test sonuçları arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Ancak sporcuların ön test ve son test değişim oranları incelendiğinde çalışma grubundaki sporcuların gelişiminin daha iyi olduğu görülmektedir.



Grafik 1. Çalışma Grubu ve Kontrol Grubundaki Sporcuların Motorik, Reaksiyon ve EEG Sonuçlarındaki Değişim Oranları

TARTIŞMA

Günümüz teknolojik gelişmeleri spor dünyasını da fazlasıyla etkilemektedir. Endüstrileşme, profesyonelleşme gibi faktörler spordan ve sporcudan beklenen etkileri de arttırmıştır. Değişimlerden etkilenenlerden birisi de tenis branşıdır. Tenis, yapısal olarak yarışma esnasında yüksek tempoda, dar alan içerisinde oyuncuların kısa sürelerde belirli alanda oyunu, topu ya da rakibi hızlıca algılayıp, çabuk düşünüp doğru karar vermesi gereken bir branş haline gelmiştir. Meydana gelen değişime uyum sağlayabilmek için sporcuların sporsal verimlerini yükseltmek için yeni antrenman metotlarına gereksinimi ortaya çıkarmıştır. Klasik şekilde sporcuların sadece atletik performanslarını arttırıcı antrenmanlarla birlikte her sporcunun müsabaka esnasında hızlı algılama, çabuk karar oluşturma işlemi sırasında aldığı kararların ne kadar doğru olduğunun muhakemesini sağlayarak, bilişsel faktörlerinin müsabaka boyunca nasıl en üst düzeyde devam ettirebilmesi gereksinimi geliştiren antrenmanlara da ihtiyaç oluşmuştur. Bu çalışma 10-14 yaş tenisçilere uygulanan life kinetik antrenmanlarının bilişsel ve motorsal bazı becerileri üzerine olan etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Çalışmaya katılan, çalışma ve kontrol gruplarının ön test ve son test alt ekstremitte Y dinamik denge skorları incelendiğinde, çalışma grubu lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Çalışma grubundaki sporcuların ön test sağ alt ekstremitte Composite denge skoru 86,35 cm iken son test ölçümlerinde 97,87 cm'ye ulaşmıştır. Kontrol grubundaki sporcular ise ön test alt ekstremitte Composite denge skoru 77,58 cm'den 82,03 cm'ye ulaşmıştır. Sporcuların sol alt ekstremitte Composite denge skorlarında ise çalışma grubu ön testte 87,38 cm, son test ölçümlerinde ise 97,87 cm'ye ulaşmıştır. Kontrol grubundaki sporcularda ise ön test alt ekstremitte Composite denge skoru 80,29 cm'den 77,71cm'ye gerilemiştir. Rehab (2017) beyin temelli egzersizlerin denge üzerine etkisini incelediği bir çalışmada, uygulanan Brain Gym egzersizlerinin sporcuların dinamik dengelerini geliştirdiğini bulmuştur (Rehab, 2017). Panse ve ark. (2018) sağlıklı bireylere uyguladığı beyin temelli egzersiz programının, çalışma grubundaki bireylerin denge skorlarını arttırdığını bulmuştur (Panse & ark., 2018). Peker (2014) yapmış olduğu yüksek lisans tezinde life kinetik antrenmanlarının sporcularda denge hata puanını azaltıp denge becerilerini arttırdığını bulmuştur (Peker, 2014). Mugan (2019) life kinetik egzersizlerin eskrim sporculardaki denge becerileri üzerine etkisini incelediği bir çalışmada yapılan antrenman protokolünün çalışma grubundaki sporcuların dominant bacaklarındaki denge skorunu arttırdığını bulmuştur (Mugan, 2019). Bir başka çalışmada Çoban

(2019) life kinetik egzersizlerinin sporcuların statik dengelerini geliştirdiğini bulmuştur (Çoban, 2019). Literatürde yapılan çalışmalarda elde edilen sonuçlar ile çalışmamızda elde ettiğimiz sonuçlar ile benzerlik göstermektedir. Life kinetik antrenmanı öncesi ve sonrası denge skorlarındaki değişimler incelendiğinde, sadece tenis antrenmanları yapan kontrol grubunda 4,45 cm sağ alt ekstremitte Composite denge skorunda gelişme görülürken, tenis antrenmanlarına ek olarak life kinetik antrenmanı yapan çalışma grubunda 11,52 cm gelişme görülmüştür. Sol alt ekstremitede ise kontrol grubunda ön test ile son test ölçümlerinde 2,58 cm gerileme görülürken, çalışma grubunda 11,18 cm gelişme görülmüştür. Elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda life kinetik antrenmanlarının tenis sporcularında alt ekstremitte dinamik dengeyi geliştirdiği söylenebilir.

Teniste, teknik ve taktik hareketleri etkili, güvenli ve düzgün bir formda uygulamak için, atletlerin üst ekstremitte kuvvet, stabilite ve mobilite kapasitelerini optimal düzeye getirmeleri oldukça önemlidir. Tenisçilerin üst ekstremitte fonksiyonel kapasitesindeki yetersizlik özellikle omuz ve çevresindeki kas ve bağ dokuları zayıflatıp sporcunun sakatlanmasına ve gerilemesine sebep olmaktadır (Chalmers & ark., 2017). Bu bağlamda çalışmamızda incelenen üst ekstremitte Y dinamik denge testlerinin ayrıca önem taşıdığı düşünülmektedir. Literatürde life kinetik antrenmanlarının sporcuların üst ekstremitte Y dinamik denge üzerine etkisini inceleyen çalışma bulunmamaktadır. Araştırmamıza katılan çalışma ve kontrol gruplarının ön test ve son test üst ekstremitte Y dinamik denge skorları incelendiğinde, çalışma grubu lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Çalışma grubundaki sporcuların ön test sağ üst ekstremitte Composite denge skoru 80,52 cm iken son test ölçümlerinde 95,92 cm'ye ulaşmıştır. Kontrol grubundaki sporcular ise ön test üst ekstremitte Composite denge skoru 79,31 cm'den 81,17 cm'ye ulaşmıştır. Sporcuların sol üst ekstremitte Composite denge skorlarında ise çalışma grubu ön testte 81,77 cm, son test ölçümlerinde ise 96,73 cm'ye ulaşmıştır. Kontrol grubundaki sporcularda ise ön test üst ekstremitte Composite denge skoru 82,10 cm'den 81,42 cm'ye gerilemiştir. Life kinetik antrenmanı öncesi ve sonrası denge skorlarındaki değişimler incelendiğinde, sadece tenis antrenmanları yapan kontrol grubunda 1,86 cm sağ alt ekstremitte Composite denge skorunda ilerleme görülürken, tenis antrenmanlarına ek olarak life kinetik antrenmanı yapan çalışma grubunda 15,04 cm, sol alt ekstremitede ise kontrol grubunda ön test ile son test ölçümlerinde 0,68 cm gerileme görülürken, çalışma grubunda 14,96 cm gelişme görülmüştür. Elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda life kinetik antrenmanlarının tenis sporcularında üst ekstremitte dinamik dengeyi geliştirdiği söylenebilir. Teniste oyun içinde rakibi alt edecek teknik ve taktik varyasyonları üst

düzey sergileyebilmek, üst ekstremité fonksiyonel kapasitesi (stabilite, esneklik, nöromüsküler) ile ilgilidir (Kim & ark., 2020). Bundan dolayı uygulanan life kinetik antrenmanlarının, üst ekstremité dinamik denge kapasitesini geliştirdiği göz önüne alınarak, tenis antrenmanlarına ek olarak uygulanmasının sporcularda üst ekstremité dinamik dengelerini, nöromüsküler kontrol, üst ekstremité kuvveti, omuz eklemi mobilite ve stabilitesini geliştireceği ve atletik performansını olumlu yönde arttıracakđı düşünölmektedir.

Çalışmaya katılan, çalışma ve kontrol gruplarının ön test ve son test sürat, çeviklik, dikey sıçrama, yatay sıçrama ve pençe kuvvet değerleri incelendiğinde, ön test ve son test sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Mugan (2019) eskrimciler üzerine yaptığı yüksek lisans tezinde, life kinetik antrenmanlarının, sporcuların çeviklik, sürat ve sıçrama performansları üzerine etkide anlamlı bir farklılık bulamamıştır (Mugan, 2019). Genç (2019) life kinetik antrenmanlarının Taekwondo sporcularının motor performansları üzerine etkisini incelediği çalışmasında, life kinetik antrenmanlarının, sporcuların çeviklik, pençe kuvveti, sıçrama performansları üzerine etkisinde anlamlı bir farklılık bulamamıştır (Genç, 2019). Komarudin ve ark. (2020) life kinetik antrenmanlarının futbolcuların motor performansları üzerine etkisini incelediği bir çalışmada life kinetik egzersizlerinin çeviklik performansını anlamlı düzeyde etkilemediğini bulmuştur (Komarudin & ark., 2020). Bir başka çalışmada ise Çakır, Türkan ve Özer (2020) life kinetik antrenmanların futbolcularda deney ve kontrol grupları arasında sürat, çeviklik ve sıçrama performanslarında anlamlı bir farklılık bulamamıştır Cakir, Türkan & Özer, 2020). Literatürde yapılan çalışmalarda elde edilen sonuçlar ile bizim çalışmamızda elde ettiğimiz sonuçlar birbiri ile örtüşmektedir. Çalışma sonucunda, hem kontrol grubunun hem de çalışma grubunun bir miktar geliştideği görölmüştür. Ancak life kinetik antrenmanı uygulanan çalışma grubundaki sporcuların sürat, çeviklik, dikey sıçrama, yatay sıçrama ve pençe kuvvet değerlerinde oransal olarak kontrol grubundaki sporculardan daha fazla gelişme kaydettiği söylenebilir. Çalışma grubuna uygulanan life kinetik antrenman programının motorsal beceri test sonuçlarının kontrol grubuyla arasında anlamlı fark çıkmamasının sebebi olarak, çalışma ve kontrol grubunda tenis sporcularının elit atlet olmaları, haftada ortalama 6 gün ve 19 saat tenis ve tenise özgü motorik özellikleri geliştirici antrenman yapmalarından kaynaklandığı düşünölebilir.

Çalışma ve kontrol gruplarının ön test ve son test dominant, non dominant ve bilateral koordinasyon sonuçları incelendiğinde, çalışma grubu lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Buraczewski ve ark. (2016) kadın

futbolcular üzerine uyguladığı life kinetik antrenmanlarının sporcuların koordinasyon bileşenlerinden kinestetik ayırlama ve ritim becerilerini dominant ve nondominant ekstremite de istatistiksel olarak anlamlı etkilediğini vurgulamaktadır. Penka (2009) öğrenciler üzerine yaptığı bir çalışmada life kinetik antrenmanlarının öğrencilerin koordinatif becerilerini istatistiksel olarak pozitif yönde geliştirdiğini belirtmektedir. Peker (2014) yapmış olduğu yüksek lisans tezinde, life kinetik antrenmanlarının sporcularda koordinatif becerileri geliştirdiğini vurgulamaktadır. Mugan (2019) eskrimciler ile yaptığı yüksek lisans tezinde life kinetik egzersizlerinin sporcuların koordinatif becerilerini pozitif yönde anlamlı bir şekilde geliştirdiğini belirtmektedir. Komarudin ve Awwaludin (2019) futbolcular üzerine yapmış olduğu bir başka çalışmada life kinetik egzersizlerinin futbolcuların koordinasyon becerilerini geliştirdiğini ifade etmektedir. Yapılan çalışmalarda elde edilen sonuçlar ile bizim çalışmamızda elde ettiğimiz sonuçlar birbirine benzemektedir. Uygulanan life kinetik egzersizlerinin sporcularda dominant, non dominant ve bilateral motor koordinasyonu geliştirdiği görülmektedir. Life kinetik antrenmanı öncesi ve sonrası dominant, non dominant ve bilateral koordinasyon sonuçlarındaki değişimler, yüzdellik olarak incelendiğinde, çalışma grubundaki sporcuların kontrol grubundaki sporculardan daha fazla gelişme kaydettiği görülmektedir. Elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda, life kinetik antrenmanlarının tenis sporcularında dominant, non dominant ve bilateral koordinatif becerileri geliştirdiği söylenebilir. Sporcuların antrenman ya da müsabakada ki temel hedefi, her teknik ya da taktik hareketi mükemmel düzeyde yapabilmektir. Bunun sağlanabilmesi için gelişmiş nöromüsküler kapasiteye ihtiyaç vardır. Life kinetik antrenmanları da yapısı gereği uygulanan hareketi tam olarak öğrenmeden ortam ve şartlar değiştirilerek hareketin uygulanabilirliği zorlaştırılmaktadır. Bu uygulama, sporcuların farklı ortam ve durumlara nasıl adapte olunması gerektiği konusunda MSS'ni uyarır ve yeni nöronal bağlar oluşturur (Buraczewski, Cicirko & Ciupińska 2016). Bundan dolayı uygulanan life kinetik antrenmanlarının sporcularda koordinatif becerileri geliştirdiği göz önüne alınarak, tenis antrenmanlarına ek olarak uygulanmasının sporcularda yeni nöronal bağlantılar kurarak nöromüsküler kapasiteyi geliştirebileceği, yarışma sırasında sporcunun ihtiyaç duyduğu teknik varyasyonları daha etkin yapabilmesine imkân sağlayacağı ve sporcunun performansını olumlu yönde arttırabileceği de söylenebilir.

Çalışmaya katılan, çalışma ve kontrol gruplarının gruplar arası reaksiyon zamanı incelendiğinde, ön ve son test sonuçları arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Ancak sonuçlara yüzdellik olarak oransal baktığımızda

araştırmamızda, çalışma grubu ön test - son test arasında Hit (vurma) (%24,98), Miss Hit (kaçırma) (%-30,71) puanlarının azaldığı, strike (hata) (%7,74) ve reaction time (%6,03) değerlerinde olumlu değişim ortaya çıktığı görülmektedir. Kontrol grubunda ise ön test - son test arasında Hit (vurma) (%14,62), Miss Hit (kaçırma) (%-36,93) puanlarının azaldığı, strike (hata) (%18,58) ve reaction time (%0,94) değerlerinde olumlu değişim ortaya çıktığı bulunmuştur. Yapılan bazı çalışmalarda ise, Mugan, 2019; Lutz, 2014, Life kinetik antrenmanının sporcuların reaksiyonlarını geliştirdiğini bulmuştur. Literatürde yapılan çalışmalar genellikle life kinetik antrenmanların reaksiyon zamanını geliştirdiğini belirtmektedir. Bu sonuçlar bizim elde ettiğimiz sonuçla benzerlik göstermektedir. Çalışma sonuçlarına göre uygulanan life kinetik antrenman programının reaksiyon zamanını geliştirmediği söylenebilir. Ancak daha derin baktığımızda, uygulanan antrenmanın sporcularda hatalı vuruş oranını yüzdelik olarak azalttığı, doğru vuruş oranını yüzdelik olarak arttırdığı görülmektedir. Sporcuların reaksiyon anında hatalı vuruş oranlarının azalması ve doğru vuruş yapabilmesi çabuk ve doğru karar verebilme mekanizması ile ilgilidir. Lutz (2011) yapmış olduğu bir başka çalışmasında Life kinetik egzersizlerinin hentbolcularda doğru karar verme ve karar verme hızını geliştirdiğini bulmuştur. Bu sonuçlara göre life kinetik antrenmanlarının, sporcularda çabuk karar verme ve bu karara bağlı olarak hata yapma oranlarını olumlu etkilediği söylenebilir. Daha kesin yargılara varabilmek için hem çalışma desenini etkiyi artıracak şekilde değiştirmek, hem de çalışmaya katılanları yaş grupları ve toplam sayı olarak arttırmak gerekmektedir.

Teniste müsabaka esnasında sporcunun uzun süren rallilere mental olarak dayanabilmesi, rakibinin hareketlerini izlemek, vurduğu topları karşılamak, bir sonraki yapılacak hamleleri düşünüp ön görmek ve buna bağlı olarak problem çözebilmek oldukça önemlidir. Sporcunun performansını arttırmak için normal antrenmanlarına ek olarak uygulanacak life kinetik egzersizleri ve benzeri çalışmalar önem kazanmaktadır. Bu tip egzersizler nöronal öğrenme sürecini etkileyecek, yeni beyin ağlarını yapılandırıp sinirsel semptomları azaltırken, konsantrasyonu ve görsel sistemin performansını arttıran Life kinetik antrenmanı, sporcuların aktif olarak kullanmadığı beyin bölümlerini daha etkili ve aktif kullanmasına yardımcı olarak sporcunun performansını arttırmaktadır (Kasap & Tunga, 2017; Traute & ark., 2015). Araştırmaya katılan çalışma ve kontrol gruplarının gruplar arası Alfa, Beta, Teta, Delta ve Gama frekans sonuçları incelendiğinde, ön ve son test sonuçları arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Yüzdelik olarak değişimleri incelediğimizde ise çalışma grubunda ön test - son test sonuçları arasında Alfa (%1,02), Beta (%14,88), Teta (1,9), Delta (1,33) ve Gama (16,39)

değişim olduğu bulunmuştur. Kontrol grubunda ön test - son test değerleri arasında Alfa (%0,61), Beta (%13,45), Teta (0,85), Delta (-1,33)(düşüş) ve Gama (15,09) değişim olduğu bulunmuştur. Literatürde life kinetik egzersizlerinin beyin dalgaları üzerine etkisini inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Çalışmamızda life kinetik antrenmanlarının, beyin dalgaları üzerine etkisi incelendiğinde, deney ve kontrol grubunda gruplararası anlamlı bir farklılık bulunmazken, grup içi sonuçlarında beyin dalgalarında çalışma grubu lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. ($p<0,05$). Traute ve ark. (2015) sağlıklı bireyler üzerine uyguladığı life kinetik antrenmanlarının bireylerin beyin plastisitesinde (yeni nöron bağlantıları) artış meydana geldiğini belirtmiştir. Bir başka çalışmada ise Hamzei ve ark., (2012) sağlıklı bireylere uygulanan life kinetik antrenmanlarının beyin plastisitesini sağladığını ve nöronlar arası fonksiyonel iletişimin arttırdığını bulmuştur. Sağlıklı Alfa üretimi, zihinsel beceri, relaksasyonu arttırmakta ayrıca mental adaptasyona yardımcı olmaktadır. Bu durum ise var olan problemleri sakın bir şekilde anlamayı, etkili ve hızlı çözüme kavuşturmayı sağlamaktadır. Sağlıklı beta üretimi ise bireyin dikkat eksikliğini azaltıp, odaklanmasını ve problem çözme becerisini arttırmaktadır. Elde ettiğimiz sonuçlar incelendiğinde ise, çalışma grubuna uygulanan life kinetik antrenmanlarının sporcularda alfa ve beta beyin dalgalarını geliştirdiği görülmektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda life kinetik antrenmanlarının, sporcularda yarışma ya da antrenman esnasında dikkat, odaklanma, konsantrasyon becerilerini arttıracığı söylenebilir. Ek olarak, life kinetik, nöronların birbirleriyle iletişim kurma yeteneğini artırarak bilişi geliştiren doğal bir madde olan beyinden nörotrofik salınımı tetikleyebilir. Life Kinetik egzersizlerinin beyinde yeni sinapsların oluşumunda işe yaradığını, bireylerde bilişsel işlevi ve uzun süreli hafıza sürecini geliştirdiğini ve beyinin bazı bölümlerinde bağlanabilirliği arttırarak bağlanmayı mümkün kıldığı kanıtlanmış bilişsel performans becerileri geliştirmede etkili olabileceği görülmüştür(Hamzei & ark., 2012; Demirakca & ark., 2016; Moreau, 2012; Peker & Taşkın 2016). Henryk (2015), Life kinetiğin bilişsel işlemler üzerine etkisini araştırdığı çalışmasını 20 sağlıklı atlet üzerinde yapmıştır. Çalışma grubuna 12 hafta boyunca atletizm antrenmanlarının yanı sıra haftada üç gün 30 dk life kinetik uygulamaları yapılmıştır. Çalışma grubunun planlama ve bilişsel işlem performansının kontrol grubuna göre istatistiksel açıdan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Life kinetik ile ilgili, son 6 yıldaki bazı biliş alanlarında (çalışma belleği, işlem hızı, dikkat, konsantrasyon, zihinsel işlev) bilişsel performans becerileri geliştirmede etkili olabileceği görülmüştür.

Çalışmaya katılan, çalışma ve kontrol gruplarının gruplar arası dikkat sonuçları

incelendiğinde, ön ve son test sonuçları arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Yüzdeler olarak oransal değişime baktığımızda ise çalışma grubu ön test, son test arasında toplam madde (%14,63), toplam madde hata (%16,12) ve konsantrasyon (41,9) değerlerinde pozitif değişim olduğu görülmüştür. Kontrol grubunda ise ön test, son test arasında toplam madde (%6,15), toplam madde hata (%3,95) ve konsantrasyon (14,41) değerlerinde pozitif değişim olduğu bulunmuştur. D2 Dikkat Testi, bireyin dikkat seviyesini, psikomotor hızını, öğrenme fonksiyonlarını, seçici dikkatini ve zihinsel konsantrasyonunu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Araştırmamızda elde edilen konsantrasyon puanı ve toplam madde puanında, çalışma grubu lehine değişim olduğu bulunmuştur. Görevin yapılma hızı, kurallara uyum ve performans kalitesi D2 dikkat testinin ölçülen alt özelliklerdir. Test 14 satır ve 47 karakterden oluşmaktadır sporcular 20 saniye içerisinde verilen doğru şekilleri en hızlı şekilde tamamlamaya çalışmaktadır. Taranan toplam madde sayısı eksi hata puanlarıdır. Olağandışı durumlarda, nicel ve nitel puanlar (toplam puan ve hata yüzdesi) aşırı derecede yüksek olduğunda TM-H, toplam performansı fazla göstermeye eğilimlidir. Araştırmaya katılan çalışma ve kontrol gruplarının, gruplar arası toplam madde hata sonuçları incelendiğinde çalışma grubu (13,12), kontrol grubu toplam madde hata (3,95) skorları kontrol grubu lehine daha fazla bulunmuştur. Bu sonuçlardaki temel sebebin, verilen sürede testte bulunan doğru şekilleri, çalışma grubunun kontrol grubuna oranla çok daha fazla işaretlemesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Literatürde life kinetik egzersizlerinin dikkat üzerine etkisini inceleyen kısıtlı sayıda çalışmalar bulunmaktadır. Yaşları 9-12 aralığında olan ve öğrenme problemi yaşayan 34 çocuk üzerine yapılan bir araştırmada, life kinetik antrenmanlarının dikkat ve oryantasyon gelişimine etkisi incelenmiştir. Life kinetik antrenmanları yapan çalışma grubunun, son test dikkat ve akıcı zekâ değerleri ön test dikkat ve akıcı zekâ değerlerinden anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (Lutz, 2011). Doğru uyarınları seçme, değerlendirme ve ardından motor beceriyi harekete geçirme konusunda rol oynayan dikkat ve reaksiyon süresi skorlarında, basketbol antrenmanının içine Life Kinetik antrenmanı entegre edilen grubun, aynı süreyi sadece basketbol antrenmanı ile geçiren gruba göre anlamlı derecede geliştiğini göstermiştir. Sadowski ve ark. (2014) basketbolcuların oynadığı seviye ile hem motor hem de bilişsel becerileri arasında ilişki bulmuştur. Yüksek performans gösteren sporcular sadece motor becerileri ile değil aynı zamanda karar verme ve kararı uygulama süresiyle de diğer seviyedeki oyuncularından ayrılmaktadır. Bu açıdan dikkat değeri artış sporcuların işleyebildiği ve uyarınlı değerlendirilebildiği veri miktarında artış

sağlarken uyarın miktarından bağımsız olarak tepki süresini kısaltmaktadır. Dikkat, bireylerin birçok uyarıcı arasında belirlenmiş olan tek bir uyarın üzerine odaklanmasını sağlayan zihinsel bir işlem olarak tanımlanabilir³⁹. Naglieri & Das, 1997). Korkmaz'a göre uyarılma ve uyanıklık dikkatin ön şartlarıdır (Korkmaz, 2000). Bu sonuçlar doğrultusunda, life kinetik antrenmanlarının sporcularda yarışma ya da antrenman esnasında dikkat ve konsantrasyon becerilerini arttıracak ve karar verme becerilerini geliştirebileceği söylenebilir.

SONUÇLAR

Life kinetik çalışmaları karmaşık hareketlerden oluşan birden fazla eylemi aynı anda eş zamanlı olarak algılama, değerlendirme, doğru bir seçim yapma ve buna uygun karar oluşturmaya dayandığından dolayı, antrenörlerin, spor uzmanlarının, kondisyonerlerin, sporcuların antrenmanlarında life kinetik çalışmalarına da yer vermeleri gerektiği düşünülmektedir. Elde edilen bulgular neticesinde aşağıda belirtilen sonuçlar bulunmuştur.

- Life kinetik egzersizlerinin sporcuların motorsal becerilerini geliştirdiği söylenebilir.
- Life kinetik egzersizlerinin bilişsel beceri (Alfa, Beta, Teta, Delta, Gama) skorlarını geliştirdiği söylenebilir.
- Life kinetik egzersizlerinin sporcuların reaksiyon becerisini geliştirdiği söylenebilir.
- Life kinetik egzersizlerinin dinamik denge alt ekstremite ve üst ekstremite skorlarını geliştirdiği söylenebilir.
- Life kinetik egzersizlerinin sporcuların dominant, non dominant ve bilateral koordinasyon parametresini geliştirdiği söylenebilir.
- Life kinetik egzersizlerinin sporcuların sürat parametresini geliştirdiği söylenebilir.
- Life kinetik egzersizlerinin sporcuların sıçrama becerisini geliştirdiği söylenebilir.
- Life kinetik egzersizlerinin sporcuların pençe kuvveti becerisini geliştirdiği söylenebilir.
- Life kinetik egzersizlerinin sporcuların seçici dikkat ve konsantrasyon becerisini geliştirdiği söylenebilir.
- Life kinetik egzersizlerinin sporcuların ince motor beceri ve parmak beceri skorlarını geliştirdiği söylenebilir.
- Life kinetik egzersizlerinin sporcuların el göz koordinasyon beceri skorlarını geliştirdiği söylenebilir.

ÖNERİLER

Çalışmanın planlanma süreci ve elde edilen sonuçlar birlikte düşünüldüğünde bundan sonra Life Kinetik antrenmanının etkisinin incelenmesi üzerine yapılacak çalışmalar için araştırmacılara aşağıda belirtilen öneriler yapılabilir.

- Life kinetik egzersizlerinin başka performans bileşenlerine olan etkisi incelenebilir.
- Life Kinetik egzersizlerinin sporcular üzerindeki etkisi psikolojik ve bilişsel performans bileşenleri ile birlikte incelenebilir.
- Life kinetik egzersizlerinin sporcular üzerinde bilişsel işlemleri etkileme düzeyleri ve akademik başarıları üzerine etkisi birlikte incelenebilir.
- Farklı beyin temelli antrenman yöntemleri ile Life kinetik egzersizlerinin sporcularda olası etkileri karşılaştırılabilir.
- Life kinetik egzersizlerinin farklı yaş gruplarında bilişsel ve motorsal becerileri üzerine etkisi incelenebilir.
- Life kinetik egzersizlerinin farklı branşlardan sporcuların bilişsel ve motorsal becerileri üzerine etkisi incelenebilir.
- Life kinetik egzersizlerinin bilişsel ve motorsal becerileri geliştirmek için okullarda beden eğitimi derslerinde, okul takımlarının çalışmalarında uygulanabilir.
- Life kinetik egzersizlerinin bilişsel ve motorsal becerileri geliştirmek için daha ileri yaşlarda uygulanabilir.
- Life kinetik egzersizlerinin bilişsel ve motorsal becerileri geliştirmek için özel eğitim alanındaki bireyler için ve bilişsel işlem performansları düşük olan çocuklar için uygulanabilir.
- Life kinetik egzersizlerinin bireysel ve takım sporları açısından etkisinin incelenmesi yapılabilir.
- Life kinetik egzersizlerinin cinsiyetler arası etkisinin farklılığına bakılabilir.
- Life kinetik egzersizlerinin bireylerin akademik başarı düzeyleri üzerine etkisi incelenebilir.
- Her yaş grubuna uygun life kinetik egzersizleri eğitim modülleri geliştirilebilir.
- Life kinetik egzersizlerinin sporcularda nöron artışı üzerine etkisi incelenebilir.
- Daha kapsamlı sonuçlara varabilmek için hem çalışma deseninde etkiyi arttıracak şekilde değiştirmek, hem de çalışmaya katılanları yaş grupları ve toplam sayı olarak fazla olmasını sağlamak önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Brickenkamp, R. (1962) Test d2: Aufmerksamkeits-Belastungs-Test.
- Buraczewski, T., Cicirko, L. & Ciupińska, A. (2016) The effectiveness of coordination training of female football players coordination abilities in physical education. In *Coordination Abilities in Physical Education, Sports and Rehabilitation* (Ed., T. Niznikowski, J. Sadowski, W. Starosta), p. 43-55. Poland: International Association of Sport Kinetics Library Series.
- Buraczewski, T., Cicirko, L., and Ciupińska, A. (2016) The effectiveness of coordination training of female football players. *Coordination Abilities in Physical Education, Sports and Rehabilitation*, 39, 43-55.
- Cakir, B. A., Turkkan, M., & Ozer, O. (2020) Effects of Adding Cognitive Motor Coordination Exercise to Soccer Training vs. Soccer Training Alone on Physical Fitness of Pre-pubescent Boys. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(6), 234-242.
- Chalmers, P. N., Wimmer, M. A., Verma, N. N., Cole, B. J., Romeo, A. A., Cvetanovich, G. L., & Pearl, M. L. (2017) The relationship between pitching mechanics and injury: a review of current concepts. *Sports Health*, 9(3), 216-221.
- Çoban M. *Life Kinetik: Entegre Edilmiş Multimodel Bilişsel Ve Tüm Beden Motor Koordinasyon Antrenmanının Bazı Motor Ve Psikolojik Parametrelere Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi. Antalya. 2019.*
- Demirakca, T., Cardinale, V., Dehn, S., Ruf, M., & Ende, G. (2016) The exercising brain: changes in functional connectivity induced by an integrated multimodal cognitive and whole-body coordination training. *Neural plasticity*, 1-11. <http://dx.doi.org/10.1155/2016/8240894>.
- Genç, S. (2019) Taekwondo Sporcularında (11-14) Yapılan 8 Haftalık Life Kinetik Antrenmanlarının Reaksiyon Süresi Ve Anaerobik Güce Etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi. İzmir.*
- Gibson, A. L., Wagner, D., & Heyward, V. (2018) *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription*, 8E. Human kinetics.
- Hamzei, F., Glauche, V., Schwarzwald, R. ve May, A., (2012) Dynamic gray matter changes within cortex and striatum after short motor skill training are associated with their increased functional interaction, *NeuroImage* 59, 3364– 3372
- Henryk D. (2015) Application Of Life Kinetik In The Process Of Teaching Technical Activities To Young Football Players. *J Kinesiol Exerc Sci*.71(25):53–63.
- Kasap, Ö. Y., & Tunga, M. A. (2017) A polynomial modeling based algorithm in top-N recommendation. *Expert Systems with Applications*, 79, 313-321.
- Karagöz Ş., (2008) 8-10 Yaş arası çocuklarda 12 haftalık tenis antrenmanlarının görsel ve eğitsel reaksiyon zamanına etkisinin incelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Afyon,*
- Kim, Y., Lee, J. M., Wellsandt, E., & Rosen, A. B. (2020). Comparison of shoulder range of motion, strength, and upper quarter dynamic balance between NCAA division I overhead athletes with and without a history of shoulder injury. *Physical Therapy in Sport*, 42, 53-60.
- Komarudin, K., Nurcahya, Y., Nurmansyah, P., & Kusumah, W. (2020) The Influence of Life Kinetic Training Method and Motor Educability on Improvement of Football Playing Performance. In *4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2019)*, February; (pp. 276-279). Atlantis Press.

- Korkmaz, B. (2000) *Pediyatrik Davranış Nörolojisi*. İstanbul: Cerrah Paşa Tıp Fakültesi Yayınları, No: 230.
- Lutz, H. (2010) *Fussball spielen mit life kinetik*. Münih, Blv bucoverlag gmbh co.kg,; 1-143
- Lutz, H. (2011) *LK&wetenschappelijk onderzoek research en samenstelling 1-8*, Germany.
- Lutz, H. (2014) *Summary of Scientific References By Horst Lutz*. November, 2014a; 1-11
- Moreau, D. (2012) *The role of motor processes in three-dimensional mental rotation: Shaping cognitive processing via sensorimotor experience*. *Learning and Individual Differences*, 22, 354-359.
- Mugan G. (2019) *12 Haftalık Life Kinetik Antrenmanlarının 12-14 Yaş Eskrimcilerde Hamle Hareketi Hızı Ve Bazı Kinematik Parametrelere Etkileri.. Yüksek Lisans Tezi*. Gazi Üniversitesi. Ankara.
- Naglieri, JA., DAS, JP. (1997) *Cognitive Assessment System Interpretive Handbook*. Riverside Publishing. Itasca, Illinois.
- Ölçücü, B., Cenikli, A., Ağaoğlu, Y. S., & Erzurumluoğlu, A. (2007) *10-14 Yaş çocuklarda tenis becerisinin gelişimine etki eden faktörlerin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, CÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas,.
- Özbay, S., Ulupınar, S., & Özkara, A. B. (2018) *Sporda Çeviklik Performansı*. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 97-112.
- Panse, R., Deshpande, M., Yeole, U., & Pawar, P. (2018) *Effect of brain gym® exercises on balance and risk of fall in patients with diabetic neuropathy*. *International Journal of Science & Healthcare Research*, 3(4), 257-262.
- Peker, A.T. (2014) *Life kinetik antrenmanlarının koordinatif yetenekler üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Peker, A.T., ve Taşkın, H. (2016) *The effect of LK trainings on coordinative abilities*. 27th Proceedings of International Academic Conferences 5306946, 20 Oct., International Institute of Social and Economic Sciences. ISBN 978-80-87927-29-8.
- Penka G., Loschan S., Linder M., Dieterle P. (2009) *Projektbericht Life Kinetik – Gehirnt raining durch Bewegung*, Universität der Bundeswehr München, Fakultät für Pädagogik, Institut für Sportwissenschaft und Sport (unveröffentlicht).
- Pietsch, S., Böttcher, C. & Jansen, P. (2017) *Cognitive motor coordination training improves mental rotation performance in primary school-aged children*. *Mind, Brain and Education*, 11(4),176-180.
- Rehab, H. (2017) *Effect Of Brain Gym On Manipulating Skills And Balance For Beginners In Rhythmic Gymnastics*. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 17(1).
- Sadowski, J., Wołosz, P., Zieliński, J., Niżnikowski, T. and Buszta, M. (2014) *Structure of coordination motor abilities in male basketball players at different levels of competition*. *Poland Journal of Sport Tourism*, 21, 234-239.
- Serin, E. (2015) *Anaerobik dayanıklılık ile dikey sıçrama arasındaki ilişki* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Traute, D., Cardinale, V., Dehn, S., Ruf, M. ve Ende, G. (2015) *The exercising brain: changes in functional connectivity induced by an integrated multimodal cognitive and whole-body coordination training*. *Neural Plasticity*, 1, 6-12.
- Türkeri, C., Büyüktaş, B., & Öztürk, B. (2020) *Alt Ekstremit ve Kalça Merkezi Sabit Tutularak Uygulanan Üst Ekstremit Y Dinamik Denge Testi Güvenirlik Çalışması*. *Spor Bilimleri Dergisi*, 31(2), 45-53.

Spor Bilimleri VI

- Türkeri, C., Büyüктаş, B., & Öztür, B. (2020) Alt Ekstremitte Y Dinamik Denge Testi Güvenirlik Çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 15(2).
- Us youth soccer, WS. (2017) perform Better With Life Kinetik. Life kinetik presentation nscaa convention, Los Angeles,
- Ünlü, H. ve Aydos, L. (2007) İlköğretim okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin kullandıkları öğretim yöntemler. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 1(1), 41
- Vural, M.U. Life kinetik antrenmanının genç erkek basketbolcularda denge, reaksiyon süresi ve dikkat üzerine etkisi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor
- Yıldız, S., Gelen, E., Sert, V., Akyüz, M., Taş, M., Bakıcı, D., & Çırak, E. (2018) Çocuk Tenisçilerde patlayıcı kuvvet ile sürat arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3), 64-67.
- Yıldız, M., Hamdi, A. T. İ. K., Baysal, A., Keleş, G., Kayan, Ö., & Tekin, D. (2017) Kort tenisi ve takım sporlarında sıçrama ile çeviklik ilişkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(3), 175-182.

Spor Bilimleri VI

Bölüm 2

TFF BÖLGESEL AMATÖR LİG FUTBOLCULARINDA COVID-19'A YAKALANMA KAYGISININ PSİKOLOJİK FAKTÖRLERE ETKİSİ

**Yeliz ERATLI ŞİRİN¹
Oğuz Kaan URUÇ²**

GİRİŞ

2019 yılı aralık ayında Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan Covid-19 salgını kısa sürede tüm dünyayı etkisi altına almış ve 11 Mart 2020'de Dünya Sağlık Örgütüncü küresel pandemi olarak ilan edilmiştir (Can, 2020). Covid-19 pek çok sektörü etkilediği gibi spor camiasını ve sporcuları da etkilemiştir (Şirin & ark., 2020). Bu etki spor yöneticilerine yeni ve yaratıcı iş teklifleri hakkında düşünceleri için ilham verirken diğer taraftan sporcuları, sahalardan uzak kalması ve salgının doğurduğu panik ve belirsizlik nedeniyle olumsuz etkilemiştir (Metin & Özoruç, 2024). Salgın nedeniyle sporcuların kaygı yaşadıkları anlaşılmaktadır (Şenel, 2021). Futbolun her kademesinde performans ve başarı birbiriyle ilişkili önemli kavramlar olarak kabul edilmekle beraber, salgın nedeniyle sporcuların yaşadıkları bu kaygı onların zihinsel dayanıklılıklarını, başarı güdülerini ve geleceğe ilişkin algılarını etkileyebilecek niteliktedir (Metin & Şirin, 2022).

Bu çalışmada sporcuların Covid-19 yakalanma kaygılarının gelecek kaygıları, motivasyonları, zihinsel dayanıklılıkları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmada ayrıca sporcuların Covid-19 yakalanma kaygılarının, gelecek kaygılarının, motivasyonlarının, zihinsel dayanıklılıklarının onların medeni durum, eğitim düzeyi, yaş, gelir düzeyi, spor tecrübesi, oynanan pozisyona göre farklılaşıp farklılaşmadığı da araştırılmıştır.

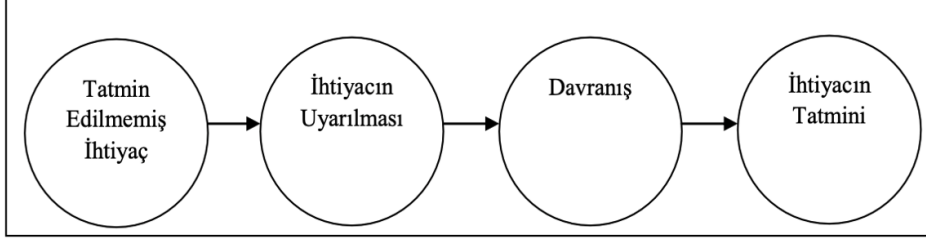
* Bu çalışma yazarların "TFF Bölgesel Amatör Lig Futbolcularında Covid-19'a Yakalanma Kaygısının Motivasyon, Gelecek Kaygısı ve Zihinsel Dayanıklılık Üzerine Etkisi" başlıklı Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalında yapılan Yüksek Lisans Tezinden üretilmiştir.

¹ Doç. Dr., Çukurova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği, Spor Yönetim Bilimleri AD, yelizsirin75@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-6143-1133

² Oguzkaan07@hotmail.com, ORCID iD: 0009-0000-0938-7908

Motivasyon Kavramı

Motivasyon kavramı köken olarak Latince'den gelmektedir. Latince'de movere kelimesi, hareketlenme, hareket etme olarak açıklanmaktadır. Fransızca ve İngilizce'de motivasyon kavramı ise Türkçedeki isteklendirme ve güdüleme kelimelerinin karşılığı şeklinde kullanılabilir.



Şekil 1. Motivasyon Süreci (Karakuzu, 2013)

Motivasyon Türleri

Literatürde motivasyon kavramı; içsel ve dışsal motivasyon şeklinde ele alınmaktadır:

İçsel motivasyon insanların; ihtiyaçlarını, beklentilerini, zevklerini yapmakta oldukları davranışların sebebini ve kendilerinin belirlemiş oldukları hedefleri ifade etmek olarak kullanılmaktadır (Arslan, 2013). İçsel motivasyon insanların hislerinden ortaya çıkmakta ve tamamen kişilere ait olmaktadır. İnsanları en iyi şekilde harekete geçirmekte olan motivasyon türü içsel motivasyon olarak değerlendirilmektedir (Şirin T., 2022). İçsel motivasyon; kişilerin yeteneklerini kullanması, belirli sorunlarla başa çıkması yeteneği, başarı hisleri, olumlu şekilde kabul görmesi, düşünceli yardımseverlik ve tavırlar sergilemesi şeklinde psikolojik ödüllerle bağlantılı olmaktadır (Dinç, 2010).

Dış motivasyon kişilerin çevreleri ile oluşmakta olan motivasyon türü olarak kabul edilmektedir. Kişilerin iyi ve güzel şekilde nitelendiren, toplum tarafından kabul edilen konularında olması herkes tarafında kabul edilen istenilen bir durumdur. Çevre kaynaklı motivasyon türü olması sebebi ile bu motivasyon türünün sürekliliği kısa olmaktadır (Dinç, 2011). Bu motivasyonun devamlılığı adına sürekli şekilde dış etkenler tarafından beslenilmesi ve kişilerin ödüllendirilmesi gerekmektedir. Motive edilmeye çalışılan insanların yaptıklarının benimsenmediği durumda etki zamanı ortadan kalkmaktadır (Bozkurt, 2014).

Spor da Motivasyon

Genel spor motivasyonun temelini yatmakta olan takdir edilme ihtiyacı; arkadaş arama çevre edinilmesi şeklinde sosyal gereksinimler olarak ele alınmaktadır. Kısacası gençleri spora yönlendiren psikolojik ve sosyal gereksinimler; kendini bulma, etkin olma, kanıtlama, egemen olma arzusu olarak açıklanmaktadır (Kuru, 2000).

Kaygı Kavramı

Kaygı kavramı; çaresizlik, yargılanma, sıkıntı, başarısızlık şeklinde duygular olarak açıklanmaktadır. Kaygı insanların birtakım uyarıcılarla karşılaştıkları ortamlarda hem duygusal hem de zihinsel olarak ortaya çıkan uyarılmışlık hali olarak da tanımlanmaktadır (Şirin & ark., 2023). Kaygı kavramındaki temel duygulardan biri insanların günlük hayatlarının bir parçası olarak ortaya çıkması olmuştur (Cüceloğlu, 2008). Kaygı aynı zamanda performansla ilişkilidir ve spor branşlarında başarıya ulaşmak için üstesinden gelinmesi gereken bir kavramdır (Metin & Şirin, 2022).

Kaygı Türleri

Durumluluk Kaygı

Durumluluk kaygı, insanların özel durumlarını tehdit kaynakçaları şeklinde hissetmesi sonucunda ortaya çıkabilmektedir. Bu noktada ortaya çıkan kaygı durumunun ölçüsü, tehdit kaynakçalarının ciddiyeti, ağırlığı ve süreleri konularında insanların sahip oldukları hislere göre değişiklik gösterebilmektedir. Durumluluk kaygı, insanların yaşamında geçici şekilde ortaya çıkan kişilerin çıkarları ile ters düşen durumlar ile ilgili olmaktadır. Bu konuda öğrencilerin sınav öncesi yaşadıkları veya sporcuların karşılaşma öncesi yaşadıkları kaygı durumu örnek olarak gösterilebilmektedir (Yılmaz, 2006).

Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı türünde insanlar kaygıya yönelik eğilim göstermektedir. Bu kaygıda kişiler kendileri içinde yer aldıkları ortamları stresli ortamlar olarak göstermektedir. Normal durumlar bu insanlar tarafından tehlikeli olarak değerlendirilmektedir. Bu kaygıda insanlar özdeğerlerinin tehlike altında olduğu hissetmektedir. Sürekli kaygının sebebi çevrede bulunan diğer kişiler tarafından anlaşılabilmesi şeklindedir (Yılmaz, 2006).

Koronavirüs (Covid -19) ve Kaygı

Koronavirüs pandemisi birçok alanda etkili olduğu gibi spor alanında da etkili olmuştur. Türkiye’de müsabakaların ilk etabında alınmakta olan önlemlerin sonucunda müsabakaların seyircisiz şekilde oynanmasına karar verilmiştir. Bununla birlikte artmakta olan vakalar hastalığın kolay şekilde geniş toplumlara yayılma hızının artmasına neden olmuştur. Sonuç olarak 19 Mart 2020 tarihinde yapılmış olan toplantı ile müsabakaların durdurulmasına karar verilmiştir. Bu kararların alınması sonucunda sporcuların koronavirüse yakalanma kaygı seviyeleri artmıştır (Şirin & ark., 2022) Sportif etkinliklerin bir anda durdurulması, ertelenmesi sonucunda sporcularda sosyal ve psikolojik olarak olumsuzluklar ortaya çıkmıştır (Şahinler & Ulukan, 2020).

Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılık kavramı ile ilgili olarak birçok tanım vardır. Bu tanımlamalar zihinsel dayanıklılık kavramlarının niteliklerini ele almaktadır. Zihinsel dayanıklılık ahenk ve kazanım sürecini kapsamaktadır. Herhangi tehdit durumları, aile ilişkilerindeki sorunlar, facialar, hastalıklar, ekonomik sorunlar şeklinde stres kaynağına yönelik zihinsel dayanıklılık kişilerin alışma süreci şeklinde açıklanmaktadır (Tusaie & Dyer, 2004).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılık kavramı özelliği sebebi ile birçok araştırmanın sporcular üzerinde yapıldığı görülmektedir. Sporcuların kendilerinin ihtiyaçları kapsamında isteyerek yarışmalarda yer almaları onların seçmiş olmalarını ortaya koymaktadır. Sporcularda zihinsel dayanıklılık iki temel özellikte açıklanmaktadır. Bunlardan biri kişilerin karşılaştıkları fazla stres kaynakları, diğeri ise sporcuların içinde oldukları koruyucu zihinsel faktörler şeklindedir (Sarkar & Fletcher, 2014).

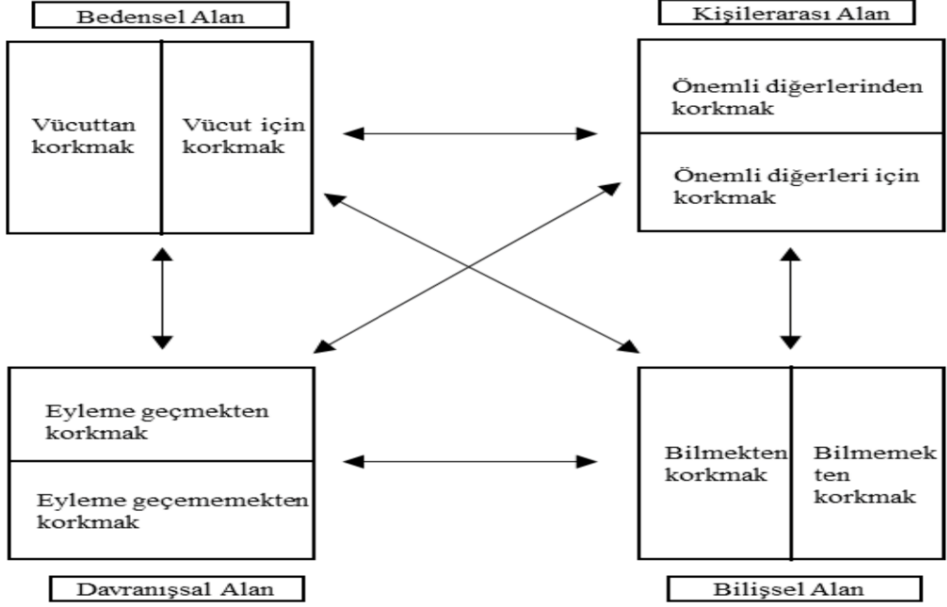
Covid 19 Pandemisi

2019 yılında Çin’in Wuhan kentinde hızlı olarak artan vakaların ortaya çıktığı görülmektedir. Araştırmalar sonucunda bu vakaların sebebi 2019-nCoV olarak isimlendirilmiştir. Bu dönemde ortaya çıkmış olan yeni virüs SARS’a benzetilmiştir ve SARS CoV2 olarak adlandırılmıştır (Chagla & ark., 2021)

Covid 19 Korkusu

Covid-19 hastalığı ölümcül durumlara yol açabilecek psikososyal etkiler ortaya koyabilmektedir. Bu etkilerden biri de korkudur. Korku insanların arasında hızlı şekilde yayılmakta olan psikoz salgın olarak ifade edilmektedir. Bu psikososyal

salgın aynı zamanda korku salgını olarak da açıklanmaktadır. Korku salgını, insanların kendisinin ve sevdiklerinin hastalığa yakalanmasına yönelik korku hissetmesi olarak ortaya çıkmaktadır (Öztürk, 2022).



Şekil 2. Covid-19 Pandemisi Sürecinde Yaşanan Korku Deneyimler (Öztürk, 2022).

YÖNTEM

Araştırmanın evrenini, Bölgesel Amatör Lig futbolcuları, örneklemini ise Türkiye Futbol Federasyonu Bölgesel Amatör Lig 5. Grupta yer alan Adana iline ait 4 takımdan toplam 96 futbolcu oluşturmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri			
Değişkenler	Guruplar	f	%
Medeni Durum	Evli	78	81,2
	Bekar	18	18,8
Eğitim Durumu	Lise	52	54,2
	Lisans	44	45,8
Yaş	15-19 yaş	22	22,9
	20-24 yaş	38	39,6
	25-29 yaş	21	21,9
	30 yaş ve üstü	15	15,6
Futbol Oynama Yılı	6-10yıl	40	41,7
	11-15yıl	37	38,5
	16 ve üstü	19	19,8
Mevki	Defans Oyuncu	24	25,0
	Orta Saha Oyun	20	20,8
	Kanat Oyuncusu	23	24,0
	Forvet Oyuncu	29	30,2
Yıllık Gelir	1000- 20.000 TL	59	61,5
	20.001 - 50.000 TL	20	20,8
	50.001- 100.000 TL	17	17,7

Tablo 1’de araştırmaya katılan 96 sporcunun demografik özellikleriyle ilgili bulgular gösterilmiştir. Katılımcıların %81,2’sinin evli ve %18,8’inin de bekar olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %54,2’si lise mezunu iken %45,8’i lisans mezunudur. Yaşları 15-19 arasında olan katılımcıların oranı %22,9, yaşları 20-24 arasında olanların oranı %39,6, yaşları 25-29 arasında olanların oranı %21,9 ve yaşları 30 ve üzerinde olanların oranı ise %15,6’dır. Katılımcıların %25,0’ının defans oyuncusu, %20,8’inin orta saha oyuncusu, %24,0’ının kanat oyuncusu ve %30,2’sinin ise forvet oyuncusu olduğu saptanmıştır. Katılımcıların yıllık gelirlerine bakıldığında, %61,5’inin aylık gelirinin 1000-20000TL aralığında olduğu, %20,8’inin 20001-50000TL aralığında olduğu ve %17,7’sinin de 50001-100000TL aralığında olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri

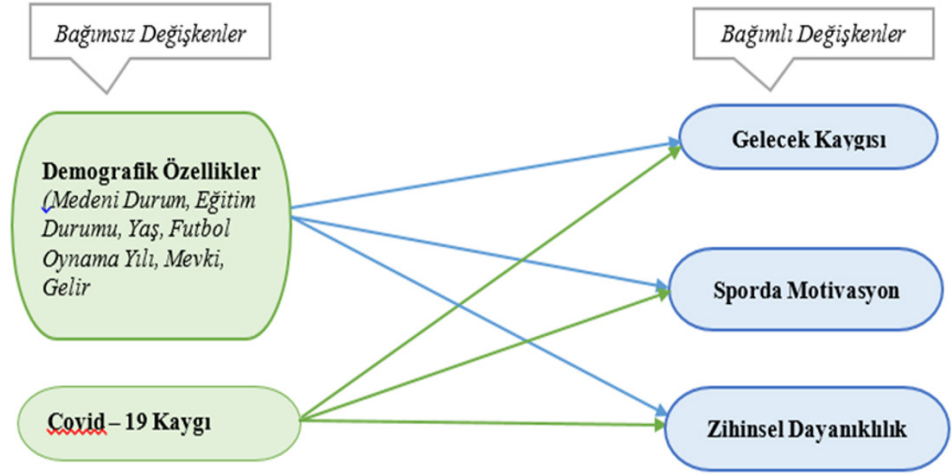
H1: Sporcuların Covid-19 yakalanma kaygısı, sporda motivasyon, zihinsel dayanıklılıkları ve gelecek kaygısı puanları ile demografik özellikleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H2: Sporcuların Covid-19 yakalanma kaygısı, motivasyon, zihinsel dayanıklılıkları ve gelecek kaygısı puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Algılanan Covid-19 kaygı durumunun gelecek kaygısı üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H4: Algılanan Covid-19 kaygı durumunun sporcu motivasyonu üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H5: Algılanan Covid-19 kaygı durumunun sporcuların zihinsel dayanıklılıkları üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.



Şekil 3. Araştırmanın Kavramsal Modeli

Veri Toplama Araçları

Sporcuların Covid-19 Yakalanma Kaygısı Ölçeği: Tek kurşun ve ark. tarafından geliştirilen ölçek “Bireysel Kaygı ve Sosyalleşme Kaygısı” olarak 2 boyuttan oluşan 16 maddeli bir ölçektir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0,92 olarak tespit edilmiştir. Araştırma verileri 5’li likert tipi derecelendirme ile puanlanmıştır. Bu çalışmada problem durumuna daha uygun görüldüğünden Sporcuların Covid-19 Yakalanma Kaygısı Ölçeğinin “Bireysel Kaygı” alt boyutundaki 11 maddelik boyutu

kullanılmıştır. Bu araştırma için Cronbach Alfa değeri 0,91 olarak bulunmuştur. (Tekkurşun & ark., 2020)

Sporda Motivasyon Ölçeği: Willis tarafından geliştirilen (Willis, 1982) sporda motivasyon ölçeğinin Türkçe uyarlaması ve Türk sporcularına uygulama çalışmaları Tiryaki ve Gödelek tarafından gerçekleştirilmiştir ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Araştırma verileri 5’li likert tipi derecelendirme ile puanlanmıştır. Toplam 40 maddeden oluşan ölçeğin çalışmamızda 16 madden oluşan “Başarıya Yaklaşma Güdüsü” alt boyutu kullanılmıştır. Cronbach Alfa değeri 0,83 olarak hesaplanmıştır. (Tiryaki & Gödelek, 1997)

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği: Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği Sheard ve ark. tarafından geliştirilmiş (Sheard & ark., 2009) ve Türkçeye uyarlama çalışması Altıntaş tarafından yapılmıştır (Altıntaş, 2016). Ölçek 14 maddeden ve güven, devamlılık ve kontrol olmak üzere üç alt boyuttan oluşmakta ve 4’lü likert yapıdadır. Bu çalışmada Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği toplam puan üzerinden değerlendirme yapılmıştır. Cronbach Alfa değeri 0,78 olarak bulunmuştur.

Gelecek Kaygısı Ölçeği: Zaleski ve ark. (Zaleski & ark., 2019) tarafından geliştirilen gelecek kaygısı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması çalışması Tellioğlu tarafından yapılmıştır. (Tellioğlu, 2021) Bu ölçek tek boyutlu ve 5 maddeden oluşmaktadır. 7’li likert tipi bir ölçektir. Bu araştırma için Cronbach Alfa değeri 0,81 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmanın tüm verileri SPSS 28.0 paket programında analiz edilmiştir. Araştırmada verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini ölçmek için çarpıklık-basıklık değerleri incelenmiş ve normal dağılıma uyum gösterdiği belirlenmiştir. Çalışmada normal dağılım gösteren verilerin analizinde ikili grupların karşılaştırılmasında *t* testi, üç ve daha fazla grubun karşılaştırılmasında tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Ölçeklerin arasındaki ilişkiyi ölçmek adına Pearson testi ve regresyon analizi uygulanmıştır.

BULGULAR**Tablo 2. Sporcuların Covid-19 Yakalanma Kaygısı, Başarıya Yaklaşma Güdüsü, Zihinsel Dayanıklılık ve Gelecek Kaygısı Ölçeklerinin Normallik ve Güvenirlik Analizleri Sonuçları**

Değişkenler	n	Min	Max	\bar{X}	ss	Çarpıklık	Basıklık	C. Alpha
Covid-19 Yakalanma Kaygısı	96	1,00	4,55	2,85	0,98	-0,18	-1,22	0,91
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	96	32,0	80,00	61,32	32,0	-0,77	1,37	0,83
Zihinsel Dayanıklılık	96	2,00	4,00	2,82	0,34	0,48	1,20	0,78
Gelecek Kaygısı	96	1,00	5,00	3,02	0,91	0,14	-0,16	0,81

Tablo 2'de ölçek puanlarından elde edilen basıklık ve çarpıklık değerlerinin +1,5 ile -1,5 arasında yer aldığı görülmektedir. Örneklem grubunun 50'den büyük olduğu durumda Çarpıklık ve Basıklık değerinin +1,5 ile -1,5 arasında olduğu durumlarda verinin normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir. Bu durumda verinin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiş ve analizlerde parametrik testler kullanılmıştır (Tabachnick ve Fidell 2013).

Tablo 3. Sporcuların Covid-19 Yakalanma Kaygısı, Başarıya Yaklaşma Güdüsü, Zihinsel Dayanıklılık ve Gelecek Kaygısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar ile Medeni Durum Değişkenine İlişkin t Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Medeni Durum	N	\bar{X}	ss	t	p
Covid-19 Yakalanma Kaygısı	Evli	78	2,95	1,00	2,55	0,02*
	Bekar	18	2,42	0,74		
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Evli	78	62,02	8,35	1,61	0,11
	Bekar	18	58,27	8,99		
Zihinsel Dayanıklılık	Evli	78	2,86	0,35	1,95	0,06
	Bekar	18	2,70	0,29		
Gelecek Kaygısı	Evli	78	3,16	0,89	3,59	0,01*
	Bekar	18	2,43	0,74		

Tablo 3’de sporcuların medeni durum değişkenine göre Covid-19 yakalanma kaygısı ve zihinsel dayanıklılık ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Evli katılımcıların Covid-19 yakalanma kaygısı ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri bekarlarından daha yüksektir. Evli sporcuların gelecek kaygısının bekar sporculardan daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p>0,05$).

Tablo 4. Sporcuların Covid-19 Yakalanma Kaygısı, Başarıya Yaklaşma Güdüsü, Zihinsel Dayanıklılık ve Gelecek Kaygısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar ile Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin t Testi Analiz Sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim	N	\bar{X}	ss	t	p
Covid-19 Yakalanma Kaygısı	Lise	52	2,66	0,13	-2,08	0,04*
	Lisans	44	3,08	0,15		
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Lise	52	60,80	1,40	-0,66	0,50
	Lisans	44	61,93	0,97		
Zihinsel Dayanıklılık	Lise	52	2,84	0,05	0,30	0,76
	Lisans	44	2,82	0,05		
Gelecek Kaygısı	Lise	52	2,84	0,13	-2,30	0,02*
	Lisans	44	3,26	0,13		

Tablo 4’de sporcuların Covid-19 yakalanma kaygısı ve gelecek kaygısı algılamaları ile eğitim durumu arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Lise mezunlarının Covid-19 yakalanma kaygısının ve gelecek kaygısının lisans mezunlarından daha düşük olduğu saptanmıştır. Başarıya yaklaşma güdüsü ve zihinsel dayanıklılıkları ile eğitim durumu arasında herhangi bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 5. Sporcuların Covid-19 Yakalanma Kaygısı, Başarıya Yaklaşma Güdüsü, Zihinsel Dayanıklılık ve Gelecek Kaygısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar ile Yaş Değişkenine İlişkin ANOVA Analiz Sonuçları

Boyutlar	Yaş	N	\bar{X}	ss	F	p	Tukey
Covid-19 Yakalanma Kaygısı	1. 15-19 yaş	22	2,80	0,22	0,46	0,71	-
	2. 20-24 yaş	38	2,98	0,17			
	3. 25-29 yaş	21	2,84	0,21			
	4. 30 +	15	2,64	0,16			
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	1. 15-19 yaş	22	65,64	1,60	2,60	0,05	-
	2. 20-24 yaş	38	60,45	1,48			
	3. 25-29 yaş	21	59,52	1,83			
	4. 30 +	15	59,73	1,81			
Zihinsel Dayanıklılık	1. 15-19 yaş	22	2,96	0,08	1,73	0,16	-
	2. 20-24 yaş	38	2,81	0,04			
	3. 25-29 yaş	21	2,75	0,06			
	4. 30 +	15	2,79	0,10			
Gelecek Kaygısı	1. 15-19 yaş	22	2,84	0,15	3,97	0,01*	2<3
	2. 20-24 yaş	38	3,38	0,14			
	3. 25-29 yaş	21	2,62	0,19			
	4. 30 +	15	2,99	0,25			

Tablo 5'de sporcuların Covid-19 yakalanma kaygısı ($F=0,46$ ve $p>0,05$), başarıya yaklaşma güdüsü ($F=2,60$ ve $p>0,05$) ve zihinsel dayanıklılık ($F=1,73$ ve $p>0,05$) algılamaları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Gelecek kaygısı ortalamaları ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($F=3,97$ ve $p<0,05$). Gruplar arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Tukey testi sonucunda farklılığın 20-24 yaş grubundaki futbolcular ile 25-29 yaş grubundaki futbolcular arasında 20-24 yaş grubundaki futbolcular lehine gerçekleştiği belirlenmiştir.

Tablo 6. Sporcuların Covid-19 Yakalanma Kaygısı, Başarıya Yaklaşma Güdüsü, Zihinsel Dayanıklılık ve Gelecek Kaygısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar ile Oynadıkları Mevki Değişkenine İlişkin ANOVA Analiz Sonuçları

Alt Boyutlar	Pozisyon	N	\bar{X}	ss	F	p
Covid-19 Yakalanma Kaygısı	1. Defans	24	3,23	0,75	2,03	0,11
	2. Orta Saha	20	2,71	1,03		
	3. Kanat	23	3,00	0,94		
	4. Forvet	29	2,61	1,07		
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	1. Defans	24	61,25	6,40	0,44	0,72
	2. Orta Saha	20	62,35	7,65		
	3. Kanat	23	59,65	1,46		
	4. Forvet	29	62,00	8,25		
Zihinsel Dayanıklılık	1. Defans	24	2,81	0,34	0,40	0,75
	2. Orta Saha	20	2,77	0,32		
	3. Kanat	23	2,85	0,37		
	4. Forvet	29	2,87	0,34		
Gelecek Kaygısı	1. Defans	24	3,30	0,74	2,20	0,09
	2. Orta Saha	20	2,61	0,61		
	3. Kanat	23	3,03	1,19		
	4. Forvet	29	3,10	0,88		

Tablo 6'da sporcuların Covid-19 yakalanma kaygısı ($F=2,03$ ve $p>0,05$), başarıya yaklaşma güdüsü ($F=0,44$ ve $p>0,05$), zihinsel dayanıklılık ($F=0,40$ ve $p>0,05$) ve gelecek kaygısı ($F=2,20$ ve $p>0,05$) ile algılamaları ile oynadıkları mevki değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Covid-19 yakalanma kaygısı açısından defans oyuncularının, başarıya yaklaşma güdüsü açısından orta saha oyuncularının, zihinsel dayanıklılık açısından forvet oyuncularının ve gelecek kaygısı açısından da orta saha oyuncularının düzeylerinin daha yüksek olduğu görülse dahi bu farklılığın istatistiki olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 7. Sporcuların Covid-19 Yakalanma Kaygısı, Başarıya Yaklaşma Güdüsü, Zihinsel Dayanıklılık ve Gelecek Kaygısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar ile Futbol Oynama Yılı Değişkenine İlişkin ANOVA Analiz Sonuçları

Alt Boyutlar	Futbol Oynama Yılı	N	\bar{X}	ss	F	p
Covid-19 Yakalanma Kaygısı	1. 6-10yıl	40	2,84	1,03	0,66	0,51
	2. 11-15yıl	37	2,97	1,03		
	3. 16 ve üstü	19	2,66	0,79		
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	1. 6-10yıl	40	62,02	0,33	0,38	0,68
	2. 11-15yıl	37	61,27	0,32		
	3. 16 ve üstü	19	59,94	0,40		
Zihinsel Dayanıklılık	1. 6-10yıl	40	2,93	0,09	2,96	0,05
	2. 11-15yıl	37	2,78	0,06		
	3. 16 ve üstü	19	2,73	0,11		
Gelecek Kaygısı	1. 6-10yıl	40	3,17	0,87	1,23	0,29
	2. 11-15yıl	37	2,99	0,85		
	3. 16 ve üstü	19	2,78	1,09		

Tablo 7’de sporcuların Covid-19 yakalanma kaygısı ($F=0,66$ ve $p>0,05$), başarıya yaklaşma güdüsü ($F=0,38$ ve $p>0,05$), zihinsel dayanıklılık ($F=2,96$ ve $p>0,05$) ve gelecek kaygısı ($F=1,23$ ve $p>0,05$) ile algılamaları ile futbol oynama yılı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Covid-19 yakalanma kaygısı, başarıya yaklaşma güdüsü, zihinsel dayanıklılık ve gelecek kaygısı açısından 16 ve daha fazla futbol oynama tecrübesi olanların düzeylerinin daha düşük olduğu görüldü dahi bu farklılığın istatistiki olarak anlamlı olmadığı görülmüştür.

Tablo 8. Sporcuların Covid-19 Yakalanma Kaygısı, Başarıya Yaklaşma Güdüsü, Zihinsel Dayanıklılık ve Gelecek Kaygısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar ile Gelir Değişkenine İlişkin ANOVA Analiz Sonuçları

Alt Boyutlar	Gelir	N	\bar{X}	ss	F	p	Tukey
Covid-19 Yakalanma Kaygısı	1. 1000- 20.000 TL	59	3,05	0,93	3,92	0,02*	
	2. 20.001 - 50.000 TL	20	2,37	1,00			
	3. 50.001- 100.000 TL	19	2,72	0,92			1>2
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	1. 1000- 20.000 TL	59	62,06	7,68	0,66	0,51	
	2. 20.001 - 50.000 TL	20	59,60	1,12			
	3. 50.001- 100.000 TL	19	60,76	8,25			-

Tablo 8. Sporcuların Covid-19 Yakalanma Kaygısı, Başarıya Yaklaşma Güdüsü, Zihinsel Dayanıklılık ve Gelecek Kaygısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar ile Gelir Değişkenine İlişkin ANOVA Analiz Sonuçları (Devamı)

Alt Boyutlar	Gelir	N	\bar{X}	ss	F	p	Tukey
Zihinsel Dayanıklılık	1. 1000- 20.000 TL	59	2,83	0,31	0,90	0,41	-
	2. 20.001 - 50.000 TL	20	2,89	0,45			
	3. 50.001- 100.000 TL	19	2,74	0,27			
Gelecek Kaygısı	1. 1000- 20.000 TL	59	3,06	0,81	0,39	0,67	-
	2. 20.001 - 50.000 TL	20	3,07	1,21			
	3. 50.001- 100.000 TL	19	2,84	0,84			

Tablo 8’de sporcuların Covid-19 yakalanma kaygısı ($F=3,92$ ve $p<0,05$) ve gelir değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Gruplar arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Tukey testi sonucunda farklılığın 1000-20.000 TL gelire sahip futbolcular ile 20.001-50.000 TL gelire sahip futbolcular arasında 1000-20.000 TL gelire sahip futbolcular lehine gerçekleştiği belirlenmiştir. Başarıya yaklaşma güdüsü ($F=0,66$ ve $p>0,05$), zihinsel dayanıklılık ($F=0,90$ ve $p>0,05$), gelecek kaygısı ($F=0,39$ ve $p>0,05$) algılamaları ile yıllık kazanç değişkeni arasında herhangi bir farklılık görülmemiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı sporcuların Covid-19 Yakalanma Kaygısı puanları ile sporda Motivasyon Ölçeği, Gelecek Kaygısı Ölçeği, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği puanları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Aynı zamanda katılımcıların; Covid-19 Yakalanma Kaygısı puanları ile Sporda Motivasyon Ölçeği, Gelecek Kaygısı Ölçeği, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri puanları onların yaşlarına, medeni durumlarına, takımdaki pozisyonlarına, eğitim durumlarına, futbol oynama sürelerine ve yıllık gelirlerine göre karşılaştırılmıştır.

Araştırma sonuçları incelendiğinde sporcuların, başarıya yakalama güdüsü ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin medeni durumlarına göre farklılık göstermediği, ancak Covid-19 yakalanma kaygısı ve gelecek kaygısı düzeylerinin evli olan sporcuların bekar olanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşıldı. Evli sporcularının eşleri ve çocuklarını da dikkate alarak ve sahip oldukları sorumluluk duygusu nedeniyle bekar sporculara nazaran daha fazla

Covid-19 yakalanma kaygısı ve gelecek kaygısı taşıdıkları yorumu yapılabilir. Bu araştırmanın bulgularıyla uyumlu olarak Covid-19 yakalanma kaygısının medeni duruma göre farklılaştığı ve evlilerin kaygısı daha yüksek olduğu bulunmuştur (Yıldız, 2022). Yine bu araştırmanın bulgularıyla uyumlu olarak sporcuların başarı güdüsünün medeni duruma göre değişmediği tespit edilmiştir (Eser, 2022). Aynı şekilde Sporcuların zihinsel dayanıklılığının medeni duruma göre değişmediği tespit edilmiştir (Yıldız, 2022; Eser, 2022). Dede 14-30 yaşlarındaki toplam 203 güreşçinin zihinsel dayanıklılıklarını incelemiştir. Medeni duruma göre göre zihinsel dayanıklılığın anlamlı bir biçimde değişmediği tespit edilmiştir (Dede, 2019).

Araştırma sonuçları incelendiğinde sporcuların başarıya yakalama güdüsü ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmazken ($p>0,05$), Covid-19 yakalanma kaygısı ve gelecek kaygısı düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğuna ($p<0,05$) işaret etmiştir. Lisans mezunu olan sporcuların hem Covid-19 yakalanma kaygısı ve hem de gelecek kaygısı düzeylerinin lise mezunu olan sporcularinkinden daha yüksek olduğu ortaya çıkartılmıştır. Lisans mezunu olan sporcuların Covid-19 yakalanma kaygısının daha yüksek olması bu sporcuların sahip oldukları bilgi ve bilinç düzeyi ile Covid-19 hakkında daha doğru ve kapsamlı bilgiye sahip olmaları ile açıklanabilir. Alan yazında daha önce gerçekleştirilmiş araştırmaların bulgularının eğitim düzeyi değişkeninin etkisi açısından bu araştırmayı kısmen destekledikleri anlaşılmıştır. Bu araştırmanın bulgularıyla uyumlu olarak zihinsel dayanıklılığın eğitim durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını gösteren çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Şenel, 2021, Eser, 2022). Sarı ve ark. 228 tekwondo sporcusu ile yaptığı araştırmada sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını incelemiş ve zihinsel dayanıklılığın eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını belirlemiştir (Sarı & ark., 2020). Yine bu araştırmanın bulgularıyla paralel bir biçimde sporcuların başarı güdüsünün eğitim duruma göre değişmediği tespit edilmiştir (Eser, 2022).

Araştırma sonuçları incelendiğinde sporcuların Covid-19 yakalanma kaygısı, başarıya yakalama güdüsü ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaşa göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını ($p>0,05$), diğer taraftan gelecek kaygısı düzeylerinin ise yaşa göre anlamlı biçimde farklılaştığını ($p<0,05$) göstermiştir. 20-24 yaş grubundaki sporcuların gelecek kaygısı düzeylerinin 25-29 yaş grubundaki sporculardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yıldız 68 engelli yüzücü ile gerçekleştirdiği araştırmasında sporcuların Covid-19 Yakalanma Kaygılarını incelemiş ve Covid-19 yakalanma kaygı düzeyinin yaşa göre farklılaştığını, 24-29 yaş grubundan sporcuların kaygı düzeylerinin daha genç ve daha yaşlı olanlardan

daha yüksek olduğunu göstermiştir (Yıldız, 2021). Şenel de 30 yaş ve üzeri sporcuların Covid-19 yakalanma kaygılarının daha düşük olduğunu saptamıştır (Şenel, 2021). Zihinsel dayanıklılığın da yaşa göre farklılaştığını ve 15-19 yaş grubu sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının daha düşük olduğunu tespit eden araştırmalar bulunmaktadır (Şenel, 2021). Eser tarafından yapılan çalışmada da sporcuların başarı güdüsünün yaşa göre değiştiği ve 30 yaş ve üzeri sporcuların başarı güdülerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Dede, 2019).

Araştırma sonuçları incelendiğinde futbol oynanan pozisyon değişkeni açısından da sporcuların Covid-19 yakalanma kaygısı, başarıya yakalama güdüsü, zihinsel dayanıklılık ve gelecek kaygısı düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Futbol oynanan pozisyonun sporcuların Covid-19 yakalanma kaygısı, başarıya yakalama güdüsü, zihinsel dayanıklılık ve gelecek kaygısı düzeylerini anlamlı biçimde etkilemediği saptanmıştır. Çınargür ve Erturan Ege Bölgesinde profesyonel futbol takımlarının altyapılarında oynayan 14-19 yaşlarındaki 217 erkek futbolcuların problem çözme, dikkat ve motivasyon düzeylerinin oynadıkları mevkilere göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır (Çınargür & Erturan, 2023). Bulgular sporcuların motivasyon düzeylerinin oynadıkları mevkilere göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını göstermiştir. Bu bulgu da bu araştırmanın bulgularıyla uyumludur.

Araştırma sonuçları incelendiğinde sporcuların Covid-19 yakalanma kaygısı, başarıya yakalama güdüsü, zihinsel dayanıklılık ve gelecek kaygısı düzeylerinin futbol oynama yılına göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Diğer taraftan, sporcuların başarı güdüsünün spor yapma süresine göre değiştiği ve 5 yıl ve üzeri süredir spor yapan sporcuların başarı güdülerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Eser, 2022).

Araştırma sonuçları incelendiğinde sporcuların başarıya yakalama güdüsü, zihinsel dayanıklılık ve gelecek kaygısı düzeylerinin gelir duruma göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını ($p>0,05$), diğer taraftan Covid-19 yakalanma kaygısı düzeylerinin ise gelir duruma göre anlamlı biçimde farklılaştığını ($p<0,05$) göstermiştir. Yıllık geliri 1000-20000TL olan sporcuların Covid-19 yakalanma kaygısının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Alan yazında gelir düzeyi değişkeninin etkilerini araştıran çalışmaların bulguları incelendiğinde bu araştırmanın bulgularını destekleyen araştırmalar olduğu kadar desteklemeyen araştırmaların da olduğu görülmüştür. Bu çalışmada olduğu gibi Covid-19 yakalanma kaygı düzeyinin gelir durumuna göre de farklılaştığı ve gelir durumu orta olanların kaygı düzeylerinin gelir durumu iyi olanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur (Yıldız, 2021). Yine bu çalışmada olduğu gibi psikolojik

destek alma tutumlarının gelir durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur (Yıldız, 2022). Çetinkayalı ve ark. dijital spor oyunlarına katılan 301 spor bilimleri öğrencisinin motivasyon düzeylerini incelediği araştırmasında sporcuların motivasyonlarının gelir düzeyine göre anlamlı biçimde değişmediği bulunmuştur (Çetinkayalı & ark., 2023).

Araştırmadan elde edilen sonuçlar Covid-19 yakalanma kaygısının sporcuların gelecek kaygısıyla pozitif yönlü bir biçimde ilişkisi olduğunu ve sporcuların gelecek kaygısının Covid-19 yakalanma kaygısının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Sporcuların Covid-19 yakalanma kaygısı ile zihinsel dayanıklılıkları ve başarıma güduları arasında ise anlamlı bir ilişkinin varlığı tespit edilmemiştir. Sporcuların Covid-19 yakalanma kaygısının medeni duruma, eğitim düzeyine ve aylık gelire göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Sporcuların gelecek kaygısının medeni duruma, eğitim düzeyine ve yaşa değiştiği belirlenmiştir. Diğer taraftan sporcuların zihinsel dayanıklılığının ve başarıma güdüsünün demografik özelliklere göre anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı saptanmıştır. Bu araştırma Covid-19 yakalanma kaygısı, gelecek kaygısı, zihinsel dayanıklılık ve başarıma güdüsü değişkenlerinin arasındaki ilişkiyi incelemiş ve literatüre değerli bir katkı sunmuştur. Bu araştırma bulguları sporcuların kaygı düzeyini azaltmak ve performanslarını artırmak üzere değerlendirilmelidir.

KAYNAKÇA

- Altıntaş A, Bayar Koruç P. Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi*, 2016, 27(4), 163-171. <https://doi.org/10.17644/sbd.311985>
- Arslan PL. Çalışanların motivasyonu (Serik Devlet Hastanesi Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Ana Bilim Dalı Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi, İstanbul, 2013.
- Bozkurt A. Motivasyon ve verimlilik ilişkisi sağlık kurumlarında bir uygulama: (Kahta Devlet Hastanesi örneği). Yüksek Lisans Tezi, Türk Hava Kurumu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı İşletme Programı, Adıyaman, 2014.
- Can E. Coronavirus (Covid-19) pandemisi ve pedagojik yansımaları: Türkiye'de açık ve uzaktan eğitim uygulamaları. *Açık Öğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 2020, 6(2), 11-53.
- Chagla Z, Hota S, Khan S, Mertz D. International Hospital and Community Epidemiology Group. Re: It Is Time to Address Airborne Transmission of COVID-19. *Clinical Infectious Diseases: an official publication of the Infectious Diseases Society of America*, 2021, 73(11), e3981– e3982. <https://doi.org/10.1093/cid/ciaa1118>
- Cüceloğlu D. (2008). *İnsan ve davranışı*, (17.Basım) İstanbul: Remzi Yayıncılık.
- Çınargür HE, Erturan G. Altyapı futbol oyuncularının mevkilerine göre problem çözme, dikkat ve motivasyon düzeylerinin incelenmesi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2023, 21(3), 117-134. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1255645>

- Çetinkayalı G. Karacan Doğan P, Ceyhan S, Akgül MN. Dijital Spor Oyunlarına Katılan Spor Bilimleri Öğrencilerinin Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2023, 2(2), 139-154.
- Dede YE. Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Yüksek Lisans Programı, Aydın, 2019.
- Dinç, Z.F. Relationship Between Achievement Goal Orientation and Physical Self-perception among Students Attending Physical Education Teaching. *World Applied Sciences Journal*, 2010, 11(6), 662-6
- Dinç, Z.F. Social Self Efficacy of Adolescents Who Participate in Individual and Team Sports Social Behavior and Personality. *Social Behavior and Personality*, 2011, 39(1), 1417-1424.68.
- Eser H. (2022). *Türkiye ampute futbol süper liginde oynayan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve başarı motivasyonu*. Ankara: İKSAD Yayıncılık.
- Karakuzu A. Sağlık çalışanlarında motivasyon ve motivasyonu etkileyen faktörler (Kırklareli ili örneği). Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Ana Bilim Dalı Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi, İstanbul, 2013.
- Kuru E. (2000). *Sporda psikoloji*. Ankara: Gazi Üniversitesi iletişim Fakültesi Basımevi.
- Malina R, Figueiredo A, Coelho E. Body size of male youth soccer players: 1978-2015. *Sports Medicine*, 2017, 47(10); 1983-92.
- Metin M. Eratlı Şirin Y. (2022). *Spor Zekâsı ve Bileşenlerine Kavramsal Bir Bakış*. Ankara: Gazi Kitapevi.
- Metin, M., & Eratlı Şirin, Y. Jóvenes atletas de liderazgo y percepciones de comunicación efectiva: el caso de la 3ra liga de la Federación Turca de Fútbol. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 2022, 8(3), 348-369. <https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.8975>
- Metin M. Özoruç S. (2024). *Sporda Teknolojik Değişim: Dijital Çağın Sporla Buluşması*, Spor & Bilim 2024-I, İstanbul: Efe akademi Yayınları.
- Öztürk B. Covid-19'la yaşamak: Covid-19 Korkusunu etkileyen faktörler. Yüksek lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın, 2022.
- Sarı İ, Sağ S, Pınar Demir A. Sporda zihinsel dayanıklılık: Taekwondo sporcularında bir inceleme, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2020, 22(4), 131-147.
- Sarkar M, Fletcher D. Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 2014, 32(15), 1419-1434.
- Sheard M, Golby J, Van Wersch A. Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 2009, 25, 186-193.
- Şahinler Y, Ulukan M. Covid-19 sürecinde fiziksel aktivite yapan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi, *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2020, (3)1, 171-184. <https://doi.org/10.38021/asbid.748273>
- Şenel E. *Profesyonel voleybol oyuncularında yeni tip koronavirüse (Covid-19) yakalanma kaygısı ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Ordu Üniversitesi, Sağlık bilimleri Enstitüsü, Ordu, 2021.
- Şirin T, Eratlı Sırın Y, Can B, Uruç O. Digital burnout and perceptive failure: The example of physical education teachers during the COVID-19 pandemic. *Baltic Journal of Health And Physical Activity*, 2022,14(1),

- Şirin T, Eratlı Şirin Y, and Aydın Ö. Investigation Effects of Self-Efficacy Levels of Athletes Students on Academic Achievement by Logistic Regression,” *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2023, 6(1), 64-77.
- Şirin T. The effect of plyometric training on competition period muscle damage in amateur footballers. *Physical Education of Students*, 2022, 26(1),27-34.
- Şirin T., Eratlı Şirin Y., Metin M. «Kriz Zamanlarında Spor Örgüt Yönetimi: Covid-19 Örneği,» *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, vol.3, no.2, pp.331-345, 2020, <https://doi.org/10.38021/asbid.834009>
- Tekkurşun G, Cicioğlu H, İlhan E. Anxiety of catching the novel coronavirus (Covid-19) scale (ACNCS): Validity and reliability study. *Journal of Human Sciences*, 2020, 17(2), 458-468.
- Tellioğlu S. İş güvencesizliğinin gelecek kaygısı üzerindeki etkisi: turizm sektörü çalışanlarına yönelik bir araştırma. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2021, 4(1): 41-56.
- Tusaie K, Dyer J. Resilience: A historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*, 2004, 18(1), 3-10.
- Yıldız E. *Elit sporcuların yeni tip koronavirüse (Covid-19) yakalanma kaygısı ile psikolojik destek almaya ilişkin tutum düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, On dokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, Samsun, 2022.
- Yıldız SA. Aerobik ve anaerobik kapasitenin anlamı nedir. *Solunum dergisi*, 2012, 14(1), 1-8.
- Yıldız Y. *Bedensel engelli yüzücülerin yeni tip korona virüse yakalanma kaygılarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, 2021.
- Yılmaz O. *Stresin performans üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta, 2006.
- Zaleski Z, Sobol-Kwapinska M, Przepiorka A, Meisner M. Development and validation of the Dark Future scale. *Time & Society*, 2019, 28(1), 107-123.
- Willis J. Three Scales to Measure Competition-Related Motives in Sports. *Journal of Sport Psychology*, 1982, (4), 338-353.

Spor Bilimleri VI

Bölüm 3

SPORTİF ZİHİNSEL PERFORMANS

Mehmet TOKGÖZ¹

1.SPORTİF ZİHİNSEL PERFORMANSLA İLGİLİ KURAMSAL ÇERÇEVE

Sporcuların performanslarını geliştirebilmeleri için, fiziksel ve motor becerilerinin yanı sıra psikolojik açıdan da gelişim göstermeleri önemlidir (Singh, 2021; Akarçeşme & ark., 2004). Sporda zirve performansı elde edebilmekte ki zorlukların yanında rekabet olgusunun da günden güne artması; performansçıları fizyolojik ve fiziksel açıdan etkilemenin yanı sıra psikolojik yönden de tehdit etmektedir. (Yarayan & İlhan, 2018). Spor olgusu somut yönleriyle fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin yanı sıra soyut açıdan da zihinsel süreçler olan sosyal ve psikolojik parametreleri bünyesinde barındıran kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Spor ortamları da özellikle antrenman müsabaka boyutunda zorlu psikolojik ve zihinsel süreçleri (stres, motivasyon, yetersiz konsantrasyon, dikkat eksikliği vb.) içerebilmektedir. Alan yazını ile ilgili araştırmalara bakıldığında; Adling, RB (2017) sporcuların zihinsel verimliliğinin atletik performanslarıyla yakından ilişkili olduğunu, Altıntaş & Akalan, (2008) ise performansçıların zihinsel dayanıklılık seviyelerini geliştirmeleri gerektiğini ve zihinsel antrenmanları; sporculara olumlu katkıda bulunması ve fiziksel antrenmanlarla birlikte uygulamaya dâhil edilmesi açısından son zamanlarda en çok araştırılan psikolojik kavramlar arasında yer almaktadır şeklinde ifade etmiştir. Sporda kupa ve madalya boyutunda başarıyı elde edebilmek, fiziksel performansı zirveye çıkarabilmek gün geçtikçe daha zor bir hal almaktadır. Gelişen teknoloji ve bilim fizyolojik fiziksel performansı en üst noktaya getirmekle beraber kazanmak ve kaybetmek arasında ki performans çizgisi gün geçtikçe azalmaktadır.

Alan yazınına incelendiğinde; spor performans uzmanları, antrenörler, teknik adamlar, kondisyonerler sürekli optimum fiziksel performans verimliliği için zihinsel performans unsurlarını kullanırken, McHenry, Beasley, Zakrajsek,

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Hareket ve Antrenman Bilimleri AD, mtokgoz@mehmetakif.edu.tr ORCID iD: 0000-0002-0676-631X

& Hardin, (2022), bilim insanları sportif başarı boyutunda zihinsel performans unsurların üzerine yoğun çalışmalar yürütüp zirve performans için zihinsel yetileri mutlaka geliştirilmesi gereken psikolojik özellikler olarak ifade etmektedir (Liew, ve ark., 2019).

2.SPORTİF ZİHİNSEL PERFORMANSLA İLGİLİ KAVRAMLAR

Sportif zihinsel performans, sporcuların fiziksel verimliliğini artırmak, zirveye çıkarmak ve korumak için modern spor psikolojisinin kritik bir unsuru olarak kabul edilmekte ve spor bilimciler tarafından yapılan çalışmaların sayısının da gün geçtikçe arttığı görülmektedir. Sportif zihinsel performans kavramı sporcuların zihinsel süreçlerine yönelik bir dizi strateji ve teknik içerir (Altıntaş & Akalan, 2008). Bu süreç, bireylerin bilişsel ve duygusal durumlarını optimize etmeyi amaçlar ve bu da sonuç olarak performanslarını artırır. Ancak, bu süreç belirli parametrelerden etkilenebilir. Zihinsel performans, sporcuların fiziksel performanslarını etkileyen zihinsel süreçlerden oluşmakla birlikte, bu süreçler arasında dikkat, konsantrasyon, motivasyon, özgüven, stres yönetimi, hedef belirleme, görselleştirme, takım çalışması, problem çözme, karar verme, yaratıcılık, hayal gücü, akıl yürütme, öğrenme, hafıza, algılama, duygusal kontrol, ve zihinsel dayanıklılık gibi kavramları bünyesinde barındırmaktadır (Yıldız & ark., 2020, Gülşen & ark.,2023).

2.1 Algılama: Algılama, çevremizdeki bilgileri zihinsel süzgeçten geçirip işleme sürecidir.(Fernández-Lázaro, 2023). Spor ortamlarında sporcular hem aktif rekabet hem de antrenman yönüyle sürekli çevre ile etkileşim halindedir. Bahsi geçen bilimsel bulgular ışığında; performans sporcuların çevreden gelen problemi tespit edip çözebilme yetenekleri algısal becerileri ile ilişkili olduğunu ifade edebiliriz.

2.2 Hedef Belirleme: Hedefler, motivasyonu güçlendirmeye, konsantrasyonu kolaylaştırmaya ve performans veriminin artırılmasına olanak vermektedir (Kylo & Landers, 1995). Antrenman, müsabaka yönüyle ayrıca uzun vadeli planlarda hedefin belirlenmesi zirve performansı elde edebilmek hususunda gereklidir (Beşiktaş, 2022)

2.3 Özgüven Geliştirme: Sporcuların olumlu öz-değerlerini, gelişme verimliliklerini, bireysel yeteneklerini arttırmanın yanında geçmiş başarılarını hatırlayarak iyileştirmeyi destekleyen bir kavram olarak ifade edilmektedir (Plakona & ark., 2014). Zihinsel performansla ilgili bu kavramın kaygı ve stresin yüksek olduğu spor antrenmanları ve müsabakalarında negatif duygu

durumlarını yönetebilmeyi desteklediğini için zihinsel performans verimliliğini artırdığı söylenebilir.

2.4 Reaksiyon Zamanı: Reaksiyon zamanı sporcuların etkili kararları hızlı vermebilme becerilerinin seviyesini tanımlamaktadır (Nuri & ark., 2013). Hızlı ve etkili karar verme yeteneği zihinsel performansın etkinliği açısından önemli bir rol oynamakla birlikte zihinsel ve psikolojik açıdan hızlı reaksiyon süresi, sporcuların stresli durumlarla başa çıkma yeteneklerini ve odaklanma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.

2.5 Motivasyon Yönetimi: Sporcu bireylerin motivasyonunu devam ettirebilme ve yüksek seviyeye çıkarabilmek için stratejiler üretmelerini kapsamaktadır (Harmison, 2012). Spor ortamlarında motivasyon yönetimi, atletik performans açısından kritik bir öneme sahiptir çünkü; sporcuların başarıya ulaşmada ve sürdürmekte etkili bir şekilde performans göstermelerini sağlar. Sporcularda zihinsel performans ve optimal performans duygu durumu kavramlarının birbirleriyle ilişkisinin incelendiği bir çalışmada bazı parametreler arası anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Aşçı & ark., 2007). Atletik ve mental performans yönüyle etken bir kavram olan motivasyon yönetimi, sportif olarak hem zihinsel hem de fiziksel verimlilik açısından geliştirilmesi önem arz eden bir performans unsuru olarak açıklayabiliriz.

2.6 Rutin ve Hazırlık: Antrenman ve müsabaka performansı öncesinde yapılan zihinsel hazırlık davranışları ve rutinler performansçılarının psikolojik yönüyle en iyi verimliliğe gelmelerine yardımcı olabilir (Hardy & ark., 2018). Sporcuların sadece fiziksel olarak değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal olarak da mücadele ettiği göz önünde bulundurulduğunda, zihinsel hazırlık kavramını, sportif performansın verimli bir şekilde yükselmesine yardımcı olan önemli bir etken olarak açıklayabiliriz. Zihinsel hazırlık ve rutinler, bir sporcu tarafından belirli bir göreve odaklanmak, kendini motive etmek ve performansını optimize etmek için kullanılan tekrarlanabilir zihinsel süreçleri ifade eder. Zihinsel rutinler, sporcuların stresle baş etmelerine, dikkatlerini odaklamalarına ve kendilerini en iyi şekilde hazırlamalarına yardımcı olabilir. Bu rutinler, genellikle belirli bir spor etkinliği öncesinde uygulanır ve sporcu üzerinde pozitif bir etki yaratır (Samulski, Noce & Da Costa, 2011)

3.ZİHİNSEL ANTRENMAN

Zihinsel antrenman, sporcunun zihinsel performansını iyileştirmek için kullanılan bir yöntemdir. Bu yöntem, sporcunun zihinsel dayanıklılığını artırabilir, streste

başa çıkma becerilerini geliştirebilir, baskı altında verimliliğinin devam etmesine ve odaklanma yeteneğinin seviyesini iyileştirebilir (Sarı, Sağ & Demir 2020) Zihinsel antrenman; sporcuların görsel olarak zihinlerinde müsabaka içerisinde ki performansını hayal etme becerisi yani imgeleme yapma olarak tanımlanmaktadır (Akandere, Aktaş & Er, 2018). Zihinsel antrenman, herhangi bir motor hareket olmadığı anlarda fiziksel uygulama becerilerinin zihinsel provası olarak da ifade edilmiştir (Denis, 1985). Spor ortamlarında zihinsel antrenmanın içerik bileşenleri arasında imgeleme, pozitif düşünce, hedef belirleme, konsantrasyon ve motivasyon teknikleri gibi uygulamalar yer almaktadır

(Kumari, Sita & Kumar, 2016). Bahsi geçen zihinsel antrenman teknikleriyle sporcular yeteneklerini daha iyi sergileyebilmektedir. Sportif performans da zihinsel yeteneklerin eksikliği, sporcunun performansını olumsuz etkileyebilmekle beraber zihinsel yetenekler, sporcunun aktivite sırasında gösterdiği fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verimlilik olarak tanımlanır(Liew & ark., 2019). Sporda yüksek performans verimliliği açısından zihinsel yeteneklerimizin etkisine bakıldığında; atletik performansı zirveye taşıyabilme de zihinsel antrenmanların yeri ve öneminin yadsınamaz bir gerçek olduğunu söyleyebiliriz.

3.1 Zihinsel Antrenman ve Atletik Performans

Spor dünyasında, rekabetin yoğunluğundaki artışa ve alan yazınındaki çalışmalara bakıldığında; kazanma ve kaybetme arasındaki farkın gün geçtikçe azaldığını, başarıyı elde edebilmede fiziksel özelliklerin yanına zihinsel özelliklerle de mutlaka desteklenmesi gerektiğini ifade edebiliriz. Fiziksel olarak üstünlüğün sporcuların başarısı için yeterli olmadığını gösteren çalışmaların artması, psikolojik performansın fiziksel performans kadar önemli olduğu bir rol oynadığını da ortaya koymaktadır. Fiziksel performansın gelişiminde fiziksel antrenmanlar uygulanıldığı gibi zihinsel performansımızın geliştirilmesinde de zihinsel antrenmanların yapılması gerektiğini ifade edebiliriz.

Zihinsel antrenman yöntemleri ve sportif performans ilişkisi ile ilgili alan yazını tarandığında; sporcuların zihinsel antrenman uygulamaları ile yüksek verimli bir performansı elde edebilmeleri ile birlikte sporcuların bireysel öğrenmelerine de olumlu katkıları olduğu ve yeteneklerini geliştirdiği bilimsel olarak açığa çıkarılmıştır. (Patrick & Hrycaiko, 1998, Lutz & ark., 2009). Atletik performansı elde etmek açısından zihinsel antrenman programları sporcuların duygu ve düşüncelerinin kontrolü, özgüven artışı, motivasyon düzeyinin yükseltilmesi, stresle etkili bir biçimde başa çıkabilme ve beceri öğrenme gibi alanlarda olumlu sonuçlar elde etmeyi mümkün kılabilir (Xiong, 2012). Zihinsel antrenman

uygulamaları, sporcuların antrenman programlarını başarıyla tamamlamalarına katkıda bulunarak fiziksel performanslarını artırabilir, verimlilik düzeylerini yükseltebilir ve olumsuz davranış kalıplarını ortadan kaldırmalarına yardımcı olabilen bir antrenman türü olarak ifade edilmektedir (Smith & Wright, 2008).

4.ZİHİNSEL DAYANIKLILIK

Sporcular, hem günlük yaşamında hem de antrenman ve müsabaka boyutunda çeşitli olumlu veya olumsuz durumlarla karşı karşıya kalabilmektedir. Bu gibi durumlarda, olumlu bir durumla karşılaşıldığında, sporcunun bu olumlu atmosferi sürdürme veya devam ettirme becerisi vardır. Ancak, olumsuz bir durumla karşılaşıldığında, bu negatif olayları kontrol etme ve baskılama, durumu pozitifçe çevirme konusunda zaman zaman zorluklar yaşanabilir. Spor ortamlarında bu gibi zorlukların üstesinden gelme konusunda temel faktör, sporcuları önlemler almaya ve harekete geçmeye teşvik eden, sürekli bir efor ve zaman gerektiren zihinsel dayanıklılık kavramıdır (Altıntaş & Bayar Kuruç, 2016). Zihinsel dayanıklılık, kişilerin olumsuzlukları kontrol edebilme, zorlu süreçlerde mücadeleyi devam ettirebilme ve başarısını sürdürebilmesinde önemli rolü olan çok yönlü psikolojik bir etmen olarak ele alınmıştır. Zihinsel dayanıklılık, bireylerin negatif durumları yönetme, baskılayabilme zorlu durumlara mücadeleyi sürdürme ve başarılarını devam ettirme yeteneğine etki eden çok yönlü psikolojik bir faktör olarak değerlendirilmiştir (Güven & Yazıcı, 2020). Bir başka deyişle ele alındığında zihinsel dayanıklılık kavramı; genel anlamda bireyin zorlu durumlarla karşılaştığında motivasyonunu sürdürebilme, olumsuz etkilere karşı direnç gösterebilme, hatalarını tekrarlamama, zihinsel sağlamlığa sahip olma, konsantrasyonunun azalmaması ve verimliliği devam ettirme yeteneği ile ilişkilendirilebilen bir kavramdır (Weinberg, Butt & Briana Culp, 2011). Zihinsel dayanıklılık olgusu (Jacelon, 1997) 'a göre ise en başta baskı altında kalma, stres, kaygı gibi negatif duygu durumlarının performansa zarar veren yönlerini en aza indirgeyip, sürekliliği, uyumluluğu devamlılığı güçlendiren bir karakter özelliği olarak ifade edilmektedir. Alan yazınında zihinsel dayanıklılık olgusu ile yapılan çalışmalara bakıldığında genel olarak zihinsel dayanıklılık kavramı; insanoğlunun motivasyonunu bozmadan performans verimliliğini sürdürebilmesi stres, kaygı, özgüven eksikliği vb. gibi, spor ortamlarında da sporcuların performanslarını olumsuz etkileyen faktörlerle mücadele edebilmede önemli bir zihinsel özellik olduğu şeklinde ifade edilebilir.

4.1. Sportif Zihinsel Dayanıklılık

Sporda zihinsel dayanıklılık, sporcuların karşılaştıkları baskılar, stres ve zorluklarla başa çıkma yeteneğini ifade eden bir kavramdır. Bu konu genellikle spor psikolojisi ve performans psikolojisi alanlarında incelenmektedir. Gould & ark., (1996), genç tenis oyuncularının zihinsel dayanıklılığını performans düşüşleri, motivasyon ve stresle başa çıkma üzerinden ele alarak bu konuda önemli bir çalışma sunmuştur. Fletcher & Sarkar (2012), olimpiyat şampiyonlarının zihinsel dayanıklılığını inceleyerek, başarıya ulaşmak için karşılaştıkları zorlukları nasıl aştıklarını analiz etmiş ve zihinsel dayanıklılığın zirve performansa ulaşabilme önemli bir parametre olduğunu rapor etmiştir. Sporda, zihinsel dayanıklılık, performansı etkileyen çeşitli faktörlerin, özellikle de stres ve baskının üstesinden gelme kapasitesinin bir ölçüsüdür (Gucciardi, 2015). Bu kavram, sporcunun hem antrenman hem de müsabaka sırasında karşılaştığı zorluklarla başa çıkma ve olumsuz düşünceleri yenme yeteneğini içerir (Harmison, 2011). Zihinsel dayanıklılık, sporcunun mental gücünü geliştirme ve rekabet ortamında üstünlük sağlama konusunda kritik bir role sahiptir (Jones, Hanton & Connaughton,2007). Bu nedenle, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırmak için psikolojik danışmanlık, nefes egzersizleri ve mental antrenman gibi stratejilere başvurmaları yaygın bir uygulamadır (Fletcher & Sarkar, 2013).

4.2. Sportif Zihinsel Yorgunluk

Zihinsel yorgunluk, uzun süreli zorlu bilişsel faaliyetler veya stresli dönemlerin ardından ortaya çıkan, psikobiyolojik bir durumu tanımlayan bir terimdir (Boksem & Tops, 2008). Zihinsel yorgunluk genellikle dikkat ve konsantrasyonun azalması, reaksiyon sürelerinde gecikme, bilişsel performansta düşüş (Boksem, Meijman & Lorist, 2006), karar verme yeteneğinde azalma ve (Fortes & ark., 2020) bilgi işleme sürecinin uzamasına neden olabilir. Bu faktörlerin spor performansına olan etkisi ve önemi göz önüne alındığında, mevcut araştırmalar (Van Cutsem & ark., 2017) zihinsel yorgunluğun fiziksel performansı olumsuz etkilediği ifade etmektedir.

5.ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE FİZİKSEL PERFORMANS İLİŞKİSİ

Spor, genellikle sadece fiziksel bir etkinlik olarak algılansa da, zihinsel ve fiziksel unsurlar arasındaki güçlü etkileşimler, sporcuların başarılı bir performans sergilemelerinde kritik bir rol oynar (Erdoğan, 2016). Zihinsel dayanıklılık ve fiziksel performans, bireylerin genel sağlığı ve yaşam kalitesi üzerinde kilit roller oynayan iki önemli faktördür. Bu iki kavram arasındaki ilişki, hem bilişsel hem de

fiziksel sağlığın birbirini etkileyebileceği karmaşık bir etkileşimi yansıtmaktadır. Birçok araştırma, zihinsel dayanıklılık ve fiziksel performans arasında güçlü bir bağlantı olduğunu göstermektedir (Yılmaz, 2021). Zihinsel dayanıklılığın, sporcuların performansını etkileyen önemli psikolojik faktörlerden biri olduğu literatürde rapor edilmiştir (Jones, 2002). Zihinsel olarak dayanıklı bir sporcu, yüksek özgüvene sahip olmanın yanı sıra kendi kaderini kontrol etme konusunda kararlı bir inanç geliştirmiş biridir. Bu bireyler, rekabet ve zorluklardan daha az etkilendikleri için başarı şansları artar. Zihinsel dayanıklılık, motorik beceriler veya fiziksel durum gibi sportif temel unsurların yerini almasa da, teknik ve taktik gibi diğer parametrelerde eşitlik söz konusu olduğunda, zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcu veya takımın başarılı olacağı öne sürülmüştür (Clough, Earle & Sewell, 2002).

Zihinsel dayanıklılık genel olarak, sporun oyuncuya yüklediği çeşitli taleplerle (rekabet eğitimi, performans devamlılığı) başa çıkma ve özellikle rakiplerden daha tutarlı ve üstün performans gösterme yeteneği olarak tanımlanır. Ayrıca, performansçının kararlı, odaklanmış, kendine güvenen ve baskı altında kontrolünü koruyabilme yeteneği olarak da açıklanmıştır (Weinberg, Butt & Briana Culp, 2011). Sporunun kendine olan inancı, kazanma arzusu ve motivasyonu gibi özellikler, zihinsel dayanıklılıkla ilişkilendirilmiş ve olumsuzluklarla başa çıkma, dikkat dağıtıcı etkenlere karşı mücadele, rekabetle ilişkili baskı, kaygı ve fiziksel-duygusal acıyla başa çıkabilme gibi nitelikleri içerir

Zihinsel dayanıklılık, literatürde incelendiğinde, sportif performansın yükseltilmesi ve başarılı bir şekilde sürdürülmesi, aynı zamanda sporcu başarısının elde edilmesinde yadsınamaz bir öneme sahiptir. Bu bağlamda, zihinsel dayanıklılığın, sportif performansın zirveye çıkarılmasında kritik bir faktör olduğu ve başarıyı sürdürmek adına önemli bir rol oynadığı açıkça ortaya konmaktadır. Sporcuların rekabetçi ortamlarda üst düzey performans sergileme sürekliliğini sağlamak için zihinsel dayanıklılık üzerinde odaklanması, spor psikolojisi açısından vazgeçilmez bir araştırma alanını oluşturmaktadır.

6.ANTRENMAN VE MÜSABAKA ÖNCESİ ZİHİNSEL HAZIRLIK

6.1.Motivasyon

Müsabaka öncesi motivasyon, sporcuların performanslarını en üst düzeye çıkarmak ve hedeflerine odaklanmalarını sağlamak amacıyla ortaya çıkan bir psikolojik durumu ifade eder. Bu kavram, bireyin içsel ve dışsal faktörlerden kaynaklanan enerji, çaba ve kararlılık düzeyini içerir (Marheni, Purnomo

& Cahyani,2019) İçsel motivasyon, sporcuların kişisel amaçları, tutkuları ve inançları tarafından yönlendirilen içsel bir güçtür. Dışsal motivasyon ise ödüller, tanıma ve diğer dış faktörlerle ilişkilidir. (Vallerand, 2007). Müsabaka öncesi motivasyon, sporcuların antrenman süreçlerine odaklanmalarını ve zorluklarla başa çıkmalarını sağlayarak, rekabet ortamında en iyi performanslarını sergilemelerini amaçlar. Bu nedenle, sporcuların müsabaka öncesinde optimal motivasyon düzeylerini elde etmeleri, teknik performans verimliliği ve başarıya ulaşmaları için önemli bir faktördür.

6.2. Dikkat Kontrolü

Zihinsel performans verimliliğinde dikkat kontrolü; sporcuların performans anında dikkatlerini önemli noktalara aktarmasında yardımcı olabilir. Dikkat kontrolü, dikkat dağınıklığını azaltma, fazla motivasyonu bastırma ve performansı sürdürme gibi olguları içeren bir kavramdır (Furley & Wood, 2016). Konsantrasyon ile bütünleşen dikkat kontrolü, sporcuların performanslarını pozitif yönde etkili hale getirebilir. Sporcular, odaklarını önemli ayrıntılarda tutarak dikkatlerini dağıtan unsurlardan kaçınabilirler (Moen, Ateşleme & Wells, 2016).

6.3.Stres Yönetimi

Stres Yönetimi; sporcuların performansını olumsuz etkileyen stresin azaltılması, rahatlama tekniklerinin öğrenilmesi, performans kaygısının azaltılması gibi unsurların sporcuların daha üst düzey sonuçlar elde etmelerine yardımcı olduğu bir kavram olarak ifade edilmektedir (Mellalieu, 2008). Sporcuların yüksek baskı altındayken bile en iyi performanslarını sergilemelerine yardımcı olmak için zihinsel antrenman boyutunda stresin baskılanması, mental süreçte kontrol edilip pozitif yönde yönetilebilmesi, performansı azaltan psikolojik etmenlerle mücadele önemli bir faktördür.

7. BİLİŞSEL VE DUYGUSAL DURUMLARIN OPTİMİZASYONU

Sporda bilişsel ve duygusal durumların optimal yönetimi, sporcuların başarılarını belirleyen kritik bir faktördür. Zihinsel ve duygusal sağlığın, fiziksel performans üzerinde doğrudan bir etkisi olduğu bilinen bir gerçektir (Fronso & ark., 2017). Psikolojik olarak dengeli ve odaklanmış bir zihin, sporcuların müsabaka içinde stratejilerini belirlemelerine, hızlı kararlar almalarına ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Bu bağlamda, Singh, R. tarafından 2021 yılında “The Sport Psychologist” kitabında yayımlanan raporunda, bilişsel becerilerin özellikle dikkat, odaklanma ve hafıza gibi parametrelerin spor performansını artırmadaki

kritik rolünü vurgulamaktadır. Ayrıca, duygusal durumların etkili bir şekilde yönetilmesi, sporcuların motivasyonunu artırabilir, stresle başa çıkmalarına destek olabilir ve genel performanslarını olumlu bir şekilde etkileyebilir. Bu bağlamda, antrenman programları yalnızca fiziksel becerileri geliştirmekle sınırlı kalmamalı; aynı zamanda bilişsel ve duygusal durumların optimal seviyede tutulmasını hedeflemelidir. Bu bütünsel yaklaşım, sporcuların hem zihinsel hem de duygusal açıdan en iyi duruma gelmelerine katkıda bulunarak maksimum performans elde etmelerine yardımcı olabilir.

Bu çalışma, spor performansının sadece fiziksel becerilerle değil, aynı zamanda zihinsel faktörlerle de doğrudan ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Elde edilen bulgular, sporcuların başarılarını belirleyen etkenler arasında zihinsel performansın önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Zihinsel dayanıklılık, odaklanma yeteneği, stres yönetimi ve motivasyon gibi zihinsel beceriler, sporcuların rekabet ortamında üstün bir performans sergilemelerine katkı sağlamaktadır.

Özellikle, sporcuların baskı altında kalmaları ve belirli koşullar altında en iyi performanslarını sergilemeleri gereken rekabetçi atmosferde, zihinsel performansın değeri daha da önem kazanmaktadır. Bu bağlamda, spor psikolojisi alanındaki çalışmaların ve antrenman programlarının zihinsel becerileri geliştirmeye odaklanması, sporcuların potansiyellerini maksimize etmelerine yardımcı olabilir.

Yürütülen bu çalışma, literatür taraması sonucunda antrenörlerin ve spor psikologlarının sadece fiziksel eğitimle değil, aynı zamanda sporcuların zihinsel sağlığını güçlendirmeye yönelik stratejiler geliştirmelerinin önemini vurgulamaktadır. Bu çerçevede, sporda başarıyı etkileyen unsurların tamamlayıcı bir şekilde ele alınması, sporcuların kapsamlı bir gelişimine ve sürdürülebilir bir performans sergilemelerine olanak tanıyabilir. Gelecekteki araştırmaların, sporda zihinsel performansın daha derinlemesine anlaşılması ve geliştirilmesi üzerine odaklanması, sporun hem bireysel hem de takım düzeyinde daha üst seviyelere taşınmasına katkı sağlayabilir.

KAYNAKLAR

- Adling R. B. (2017). Importance of sports psychology in physical education and sports. *International Journal of Yoga, Physiotherapy and Physical Education*, 2(5), 215-218.
- Akandere, M., Aktaş, S. & Er, Y. (2018). Zihinsel Antrenman ve Spor. Çağlar (Ed), Türkiye Barolar Birliği Spor Hukuku Kurulu Özdemir Özok Armağanı. Ankara: Türkiye Barolar Birliği.

- Akarçeşme C, Koruç Z, Yılmaz V. (2004). Voleybol genç bayan milli takımının yarışma öncesi ve sonrası kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3), 3-12.
- Altıntaş A, Akalan C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43.
- Altıntaş A, Koruç P. B. (2016). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163-171.
- Aşçı F. H, Çağlar E, Eklund, R. C. (2007). Durumluk ve sürekli optimal performans duygu durum-2 ölçekleri'nin uyarlama çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 182-196.
- Beşiktaş M.Y. (2022). Esporda Zihinsel Antrenman Teknikleri. *Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 3-11.
- Boksem M. A, Meijman T. F, Lorist M. M. (2006). Mental fatigue, motivation and action monitoring. *Biological Psychology*, 72(2), 123-132. doi:10.1016/j.biopsycho.2005.08.007.
- Boksem M. A, Tops M. (2008). Mental fatigue: costs and benefits. *Brain research reviews*, 59(1), 125-139.
- Denis M. (1985). "Visual Imagery and The Use of Mental Practice in The Development of Motor Skills." *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10(4): 4-16.
- Erdoğan N. (2016). Zihinsel dayanıklılık ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(2), 652-664.
- Fernández-Lázaro D, Fiandor E.M., García J.F. (2023). β -Alanine Supplementation in Combat Sports: Evaluation of Sports Performance, Perception, and Anthropometric Parameters and Biochemical Markers—A Systematic Review of Clinical Trials. *Nutrients*, 15(17), 3755.
- Fletcher D, Sarkar M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 669-678.
- Fletcher D, Sarkar M. (2013). Psychological resilience. *European psychologist*, 18(1).
- Fortes L. S, De Lima-Junior D, Fiorese L. Nascimento-Júnior, J. (2020). The effect of smartphones and playing video games on decision-making in soccer players: A crossover and randomised study. *Journal of Sports Sciences*, 38(5), 552-558.
- Fronso S.D, Robazza C, Bortoli L. (2017). Sporda performans optimizasyonu: psikofizyolojik bir yaklaşım. Motif: *Beden Eğitimi Dergisi*, 23.
- Furley P, Wood G. (2016). Working memory, attentional control, and expertise in sports: A review of current literature and directions for future research. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 5(4), 415-425.
- Gucciardi D. F, Hanton S, Gordon, S. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of personality*, 83(1), 26-44.
- Gülşen D. B. A, Yarayan Y. E, Yıldız A. B. (2023). Atletik zihinsel enerjiyi uyku davranışları bağlamında tahmin etme. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 265-275.
- Güven Ş, Yazıcı A. (2020). Türkiye'de Zihinsel Dayanıklılık Konusunda Yapılmış Araştırmaların Analizi ve İncelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 82-93
- Hardy, L., Jones, G., Gould, D. (2018). *Spor için psikolojik hazırlığı anlamak: Elit sanatçıların teorisi ve pratiği*. John Wiley ve Oğulları.
- Harmison R. J. (2012). A social-cognitive framework for understanding and developing mental toughness in sport. In *Mental Toughness in Sport* (pp. 47-68). Routledge.
- Jones G, Hanton S, Connaughton D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The sport psychologist*, 21(2), 243-264.

- Jones G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218.
- Kumari S, Kumar J. (2016). Zihin antrenmanı teknikleri ve spor psikolojisi: Optimum performansa ulaşmak için zihinsel becerilere entegre bir yaklaşım. *Uluslararası İleri Araştırma Dergisi*, 4 (3), 523-535.
- Kyllo L.B, Landers D.M. (1995). Spor ve egzersizde hedef belirleme: Tartışmayı çözmek için bir araştırma sentezi. *Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 17 (2), 117-137
- Liew G.C, Kuan G, Chin N.S. (2019). Sporda zihinsel dayanıklılık. *Alman Egzersiz ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 49 (4), 381-394.
- Marheni E, Purnomo E, Cahyani F. I. (2019, February). The role of motivation in increasing achievement: Perspective sports psychology. In *2nd International Conference on Sports Sciences and Health 2018 (2nd ICSSH 2018)* (pp. 59-62). Atlantis Press.
- McHenry L.K, Beasley L, Zakrajsek R.A. (2022). Sporda zihinsel performans ve zihinsel sağlık hizmetleri: Mesleklerarası yeterlilik ve işbirliği için bir çağrı. *Mesleklerarası Bakım Dergisi*, 36 (4), 520-528.
- Moen F, Ateşleme K, Wells A. (2016). Sporda dikkat eğitimi tekniklerinin stres ve performans üzerine etkileri. *Uluslararası Uygulamalı Spor Bilimleri Dergisi*.
- Moran, A.P. (2016). *The psychology of concentration in sport performers: A cognitive analysis*. Psychology Press.
- Nuri L, Shadmehr A, Ghotbi N. (2013). Reaction time and anticipatory skill of athletes in open and closed skill-dominated sport. *European journal of sport science*, 13(5), 431-436.
- Patrick T. D, Hrycaiko D. W. (1998). Effects of a mental training package on an endurance performance. *The sport psychologist*, 12(3), 283-299.
- Plakona E, Parcina I, Ludvig A. (2014). Self-confidence in sport. *Sport Science*, 7(1), 47-5.
- Sarı İ, Sağ S, Demir A. P. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: taekwondo sporcularında bir inceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 131-147.
- Samulski, D. M., Noce, F., & Da Costa, V. T. (2011). Mental preparation. The Paralympic athlete: *handbook of sports medicine and science*, 198-213.
- Singh, R. (2022). *Sports psychology*. K.K Publications.
- Smith D, Wright C. J, Cantwell C. (2008). Beating the bunker: The effect of PETTLEP imagery on golf bunker shot performance. *Research quarterly for exercise and sport*, 79(3), 385-391.
- Thomas, O., Mellalieu, S. D. (2008). Stress management in applied sport psychology. In *Advances in applied sport psychology* (pp. 134-171). Routledge.
- Van Cutsem J, Marcora S, De Pauw K. (2017). The effects of mental fatigue on physical performance: a systematic review. *Sports Medicine*, 47(8), 1569- 1588. doi:10.1007/s40279-016-0672-0
- Weinberg R, Butt J, Culp B. (2011). Coaches' views of mental toughness and how it is built. *International journal of sport and exercise psychology*, 9(2), 156-172
- Xiong J. (2012). The functions and methods of mental training on competitive sports. *Physics Procedia*, 33, 2011-2014.
- Yarayan Y. E, İlhan E. L. (2018). Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'nin (SZAE) uyarılma çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 205- 218.

Spor Bilimleri VI

- Yıldız A. B, Yarayan Y. E, Yılmaz B. (2020). Atletik Zihinsel Enerji Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması Ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 108-119.
- Yılmaz A. (2021). Sporda zihinsel dayanıklılık. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 4(2), 23-42.

Bölüm 4

ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ OLAN TOURETTE SENDROMLU BİREYLERDE SPORUN ETKİSİ

**Nafiye Ekin KIZILDAĞ¹
Emire ÖZKATAR KAYA²**

Tourette sendromu çocukluk döneminde başlayan ani, hızlı, istemsiz ve yineleyici motor-vokal tikler şeklinde görülen nöropsikiyatrik bozukluktur. Etiyolojisi tam olarak bilinmemesine rağmen, bazı beyin görüntüleme çalışmalarında bazal gangliyonlar ve ilişkili kortiko-striatotalamo-kortikal devrede olan yapısal ve işlevsel problemlerin bu bozukluğa neden olabileceği görülmüştür (Özcan & ark., 2011). Tikler, yalnızca birkaç kası ya da basit sesi içeren yapıda olabileceği gibi, birden fazla kas grubunun işe karıştığı hareketler, kopropaksi (el hareketi yapma), ekopaksi (başkalarının hareketlerini taklit), ekolali (başkalarının söylediklerini tekrarlama), palilali (kendi kelime ve sözlerini tekrarlama), koprolali (küfürlü konuşma) şeklinde de olabilir (Şimşek & Fidan, 2018). Epidemiyolojik çalışmalar gösteriyor ki, Tourette sendromu'nun yaşam boyu yaygınlığı 4-5/10000'e kadar çıkıyor ve bu durum erkeklerde kadınlardan 1.5-3 kat daha fazla görülüyor. Bozukluğun karakteristik olarak 2-15 yaş arasında, genellikle ortalama 7 yaşında başladığı ifade edilmesine rağmen, bazı yayınlarda 1 yaş öncesi "infantil" başlangıçlar da gözlemlenmektedir. Örneğin, bir çalışmada, tourette sendromlu iki kardeşin yaklaşık 4. ayda tiklerinin ortaya çıktığı belirtilmektedir. Bu durum, çok erken başlangıcın yanı sıra, motor ve vokal tiklerin geç yaşlarda ortaya çıktığını bildiren yayınlarda da görülmektedir. Bu kişilerin, başlangıç yaşına ek olarak tourette sendromu kriterlerini karşıladığı belirtilmektedir (Bozabalı, 1998). Tourette sendromunun kesin nedeni hala tam olarak anlaşılamamıştır, ancak beyindeki motor hareketlerin düzenlendiği bazal ganglion adı verilen bölgedeki nörokimyasal bir düzensizlikten kaynaklandığı düşünülmektedir. Yapılan araştırmalar, hastalığın kalıtsal olduğunu ortaya koymuştur. Tourette sendromlu

¹ Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor AD ekinkzldg@gmail.com, ORCID iD: 0009-0008-2927-9830

² Doç. Dr., Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Rekreasyon AD eozkatar@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-6349-8761

bir bireyin çocuğunda hastalık görülme olasılığının %50 olduğu belirtilmektedir. Ayrıca, hastaların birinci dereceden akrabalarında Tourette sendromuna rastlanma olasılığının %5-15 arasında olduğu tespit edilmiştir. DNA araştırmaları, hastalığın oluşumunda tek bir genin değil, birçok genin etkili olduğunu ortaya koymuştur. Genetik faktörlerin yanı sıra stresin de tiklerin tetiklenmesinde rol oynadığı gözlemlenmiştir (Medical Park, 2021).

TOURETTE SENDROMUNDA TİK ÇEŞİTLERİ

Tourette sendromu temelinde tiklerin yer aldığı bir hastalıktır, bu nedenle tiklerin farklı yapılarını anlamak önem arz etmektedir. İki tip tike rastlanmaktadır: motor tikler ve vokal tikler. Hem motor tike hem de vokal tike basit ve karmaşık formları mevcuttur (Kırıcı, 2021).

a) Motor Tikler

Motor tikler, istemsiz kas ve kas gruplarında meydana gelen, kısa süreli, ani, karşı konulamaz, uygunsuz ve düzenli olmayan tekrarlayan hareketlerdir (Uçar, 2016). Omuz silkme, göz kırpma, kafa sallama gibi basit yapıları tiklerin yanı sıra bu tiklerin eş zamanlı görülmesi de motor tik olarak değerlendirilir. Kompleks motor tikler ise çömelme, nesnelere dokunma, burna dokunma, nesnelere koklama, tekme atma gibi hareketleri içerir (Kırıcı, 2021).

b) Vokal Tikler

Vokal tikler, fonik tik olarak da adlandırılır ve ağız, burun ve boğaz bölgelerinde meydana gelen seslerle karakterizedir (Kırıcı, 2021). Basit vokal tikler, ani bir şekilde ortaya çıkan boğaz temizleme, öksürme, burun çekme, gırtlak hırıltısı gibi anlamsız sesleri ifade eder. Kompleks vokal tikler ise daha uzun süren ve anlamlı ifadelerdir, aynı zamanda çeşitli olabilirler (Aslan, 2019). Müstehcen ve aşağılayıcı sözler, küfürler kompleks yapıları vokal tiklerden bazılarıdır (Kırıcı, 2021).

ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ VE TOURETTE SENDROMU ARASINDAKİ BAĞLANTI

Öğrenme, kişiden kişiye farklı şekilde gerçekleşmektedir. Öğrenmeyi etkileyen değişkenler, bilişsel süreçler, duygular, güdüler, gelişimsel özellikleri vardır (Eren, 2012; Kaya, Hazar & Çelikkilek, 2018). Özel öğrenme güçlüğü; dinleme, konuşma, temel okuma, anlama, aritmetik hesaplama, matematiksel mantık kurma ve yazılı anlatım becerilerinin kazanılması ve kullanılmasında gecikme veya bozulma ile kendini gösteren bir grup heterojen bozukluğu içeren bir kavramdır (Görgün & Melekoğlu, 2019). Sendrom, özellikle dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ve

obsesif kompulsif bozukluk dahil olmak üzere diğer psikiyatrik rahatsızlıklarla sık sık birlikte görülmektedir. Bu rahatsızlıklar arasında anksiyete ve duygu durum bozuklukları, öğrenme bozuklukları, uyku bozuklukları, karşı gelme bozukluğu ve kendini yaralama davranışı bulunmaktadır (Bayındır & Koçyiğit, 2017). Bu nedenle, birey bu durumlarla başa çıkmak zorunda kalarak eğitimden sosyal hayata kadar her alanda yaşamını etkileyebilir veya etkileyebilme potansiyeline sahiptir (Kırıcı, 2021). Bunun yanı sıra, tiklerin neden olduğu sosyal ve duygusal zorluklar da öğrenme süreçlerini etkileyebilir. Bu faktörler, öğrenme güçlüğü ve Tourette Sendromu arasındaki ilişkiyi anlamamızı sağlar ve bu hususun dikkate alınması, etkili müdahale ve eğitim stratejileri geliştirmek adına önemlidir.

TOURETTE SENDROMU VE AKADEMİK PERFORMANS

Akademik başarı veya performans, bir bireyin, eğitimcilere veya kurumlara ait kısa veya uzun vadeli eğitim hedeflerine ulaşma düzeyidir. Eğitimciler genellikle akademik başarıyı sınavlar ve sürekli değerlendirmeler sonucu ölçer. Akademik performansta bireysel farklılıklar vardır. Bu farklılıklar zeka ve kişilikteki farklılıklarla ilişkilendirilir (Akademik başarı). Yapılan araştırmalar sonucunda tespit edilmiştir ki, tourette sendromu olan çocukların yaklaşık %50-60'ında okula ilişkin sorunlar ve akademik başarısızlık görülmektedir. Bu çocukların %12,5'inde zeka geriliği saptanmış olmasına rağmen, normal zekaya sahip olanların önemli bir bölümünde akademik performans düşüktür ve bu durumun yalnızca yarısında nörofizyolojik testlere dayalı özgül öğrenme bozukluğu tespit edilmiştir (Bozabalı, 1998).

Tourette sendromlu öğrencilerin genel nüfusa kıyasla benzer IQ seviyelerine sahip olmalarına rağmen, özel eğitim desteğine ihtiyaç duyabilirler. Dikkat eksikliği ve sıkça yaşanan tiklerin etkisiyle ortaya çıkan birtakım öğrenme güçlükleri, özel eğitim yardımını gerektirebilir. Bu durumda, okuma ve yazma zorlukları için teyp, daktilo veya bilgisayar kullanımı, süresi belirlenmemiş sınavlar (sesli tikler durumunda özel bir ortamda), ve tiklerin aşırı rahatsızlık vermesi durumunda sınıftan çıkma izni genellikle faydalı olabilir. Bazı çocuklar için ek özel derslere (okul içi veya dışında) ihtiyaç duyulabilir (Oyal, 2018).

TOURETTE SENDROMLU BİREYLERİN SOSYAL VE DUYGUSAL GELİŞİMİ

Sosyal gelişme, kişinin sosyal uyarıcıya, özellikle grup yaşamının baskı ve zorluklarına karşı, duyarlılık geliştirmesi, grubunda ya da kültüründen, başkaları ile geçinmesi onlar gibi davranmasıdır (Küçük & Koç, 2004).

Duygusal gelişim, bireylerin çeşitli iç ve dış etmenlerin etkisiyle otonom sistemlerinin aktivasyonunu tetikleyen insanın varoluşsal gelişimidir (Sur, 2023).

Tourette sendromunda tiklere sahip olmak ve bu tiklerle eğitim ve sosyal yaşamı idame ettirmek, tipik bir bireyin yaşamına kıyasla farklı zorluklarla karşılaşılmasına yol açabilir (Kırıcı, 2021). Tourette sendromlu ergenler, tiklerin sebep olduğu sosyal dışlanma ve utanç duygularıyla da baş etmek durumunda olabilirler. Bu durum, bireyin sosyal ve duygusal gelişimi açısından olumsuz etkilere neden olabilir.

TOURETTE SENDROMU VE SPOR

Spor, bireyler veya gruplar halinde gerçekleştirilen, belirli ve özgün kurallara sahip, genellikle rekabet unsuru barındıran bir etkinliktir. Bu faaliyet, bireylerin fiziksel ve zihinsel yeteneklerini artırmaya yönelik bir araç olarak önemli bir rol oynamaktadır (Yetim, 2006). Spor yoluyla engellilerin kendilerini ifade edecekleri ve engellilik duygusundan uzaklaşabilecekleri bir araç olabilmektedir. Spor vesilesiyle çevresiyle iletişim gerçekleştirebilmenin yanında, paylaşma ve özgüven duygularının da gelişeceği sosyal bir tedavi halini alabilir (Kabasakal, 2007; Koç, Özkatar Kaya & Kaya, 2020).

Tourette sendromu bağlamında, tik belirtilerinin yoğunluğu ve sıklığı, bireyin deneyimlediği duygusal ve fiziksel durumlara bağlı olarak değişkenlik gösterebilmektedir. Özellikle heyecan, kaygı, stres, yorgunluk, sosyal baskı ve duygusal travma dönemlerinde tik belirtilerinde artış gözlemlenirken; odaklanmış dikkat ve ince motor becerilerin kullanımını gerektiren aktivitelerin (örneğin, oyun aletleri kullanımı, dans ve spor faaliyetleri) tiklerin sıklığını ve şiddetini azaltıcı etkisi olduğu bildirilmektedir. Bu bağlamda, sporun, Tourette Sendromu olan bireylerin durumlarının yönetilmesinde ve yaşam kalitelerinin artırılmasında önemli bir rol oynadığı söylenebilir (Koç & Gencer Kıdak, 2019).

Literatürde, düzenli egzersizin bedensel ve ruhsal sağlığın geliştirilmesi, yaşam süresinin uzatılması ve çeşitli hastalıkların tedavisinde olumlu etkileri olduğu vurgulanmaktadır. Bazı araştırmacılar, egzersizi bir tür "psikoaktif ilaç" olarak değerlendirmekte ve egzersiz dozunun bireysel ihtiyaçlara göre belirlenmesinin önemini vurgulamaktadır. Düzenli olarak yapılan egzersiz ve spor aktiviteleri, organizmanın fizyolojik ve psikolojik adaptasyonunu sağlamaktadır (Hamidi, 2022).

Tourette Sendromunda görülen tikler, günlük psikososyal stres, anksiyete, duygudurum değişiklikleri, heyecan ve yorgunluk gibi faktörlerden etkilenebilmektedir. Yoğun dikkat ve motor kontrol gerektiren aktiviteler sırasında tiklerin geçici olarak azaldığı veya kaybolduğu gözlemlenmiştir. Bu aktiviteler arasında spor yapmak, müzik aleti çalmak ve yüksek sesle okumak gibi eylemler yer almaktadır.

Tiklerin yönetiminde, güvenli ve sakin ortamlar oluşturmanın yanı sıra, çeşitli bilişsel uğraşlar ve amaçlı motor hareketlerin etkili olduğu belirtilmektedir. Özellikle spor aktiviteleri ve istemli yapılan hareketler, tiklerin azalmasında olumlu etki göstermektedir (Çıray & Mutlu, 2019). Bu nedenle, spor ve fiziksel aktivitenin Tourette Sendromu yönetiminde tamamlayıcı bir rol oynayabileceği düşünülmektedir.

TOPLUMUN FARKINDALIĞININ ARTIRILMASI VE TIBBİ DESTEKLERİN EĞİTİME ENTEGRASYONU

Tik bozukluğu olan çocuk ve ergenlerin çoğu, günlük yaşamlarını etkilemediği sürece tedaviye ihtiyaç duymayabilirler (Robertson, 2008). Tik Bozukluğu için psikoeğitim verilmektedir. Psikoeğitim; semptomlara yönelik daha iyi bir tolerans geliştirmeyi ve stresin azaltılmasını desteklemeyi hedefler. Hastaların semptomlarında psikoeğitimden sonra iyileşme görülmektedir (Gilbert, 2006). Eğer tikler öznel bir rahatsızlık sebebiyse, sosyal sorunlara sürekli olarak yol açıyorsa, hastada duygusal sorunlara neden oluyorsa ve işlevselliği etkiliyorsa, psikoeğitim yanında farmakolojik ya da farmakolojik olmayan müdahalelerin düşünülmesi gerekebilir (Roessner & ark., 2011). Tourette bozukluğunun farmakolojik tedavisinde en sık başvurulan ilaçlar arasında alfa-2 reseptör agonistleri ve antipsikotik ilaçlar bulunmaktadır. Alfa-2 reseptör agonistleri, tiklerin kontrolünde orta düzeyde bir etki gösterirler (Kurlan, 2002). Tiklerin farmakolojik tedavisinde D2 dopamin reseptör blokerlerinin etkinliği 40 yılı aşkın bir süredir araştırılmaktadır. Klinik çalışmalardan elde edilen veriler, bu ilaçların tik semptomlarını önemli ölçüde azalttığını göstermektedir. Tiklerin nörotransmitter dopamin ile ilişkili olduğu düşünülmektedir ve D2 dopamin reseptörlerinin blokajının striatumdaki dopaminergik aktiviteyi modüle ederek tikleri azalttığı öne sürülmektedir (Bressan, Jones & Pilowsky, 2004).

SONUÇ

Sonuç olarak, Tourette sendromu olan bireylerin yaşam kalitelerini artırmak ve sosyal ile akademik başarılarını desteklemek açısından sporun katkısı önemli bir avantaj sunmaktadır. Spor, fiziksel sağlığı iyileştirmekle kalmayıp, aynı zamanda bu bireylerin psikososyal gelişimlerini destekleyerek, duygusal dayanıklılık kazanmalarına da yardımcı olabilir. Düzenli fiziksel aktiviteler, stresin azaltılmasında ve ruh halinin olumlu yönde düzenlenmesinde gözle görülür bir etkiye sahiptir. Aynı zamanda, sporun sağladığı disiplin, dikkat ve konsantrasyon becerilerini geliştirmeye yönelik fırsatlar, bireylerin akademik performanslarını olumlu şekilde etkileyebilir.

Bu bağlamda, toplumda Tourette sendromu hakkında farkındalığın artırılması hayati bir öneme sahiptir. Eğitim kurumları, aileler ve sağlık profesyonelleri, bu sendrom hakkında bilgi sahibi olmanın yanı sıra, bireylerin ihtiyaçlarına uygun destek ve kaynakları sağlamada aktif bir rol üstlenmelidir. Spora yönelik yaklaşımların teşvik edilmesi, bireylerin sosyal entegrasyonunu kolaylaştırabilir ve duygusal zorluklarla başa çıkmalarında etkili bir strateji olarak öne çıkabilir.

Kapsamlı destek sistemlerinin oluşturulması, Tourette sendromu olan bireylerin hayatında kalıcı bir değişim yaratmak için gereklidir. Bu destek sistemleri, spor ile birlikte psikolojik danışmanlık, akademik yardım ve sosyal etkinlikler gibi çeşitli alanları içermeli, bireylerin bütünsel bir şekilde gelişmesine olanak tanımalıdır. İyi planlanmış programlar ve etkinlikler, bireylerin sadece fiziksel yeterliliklerini değil, aynı zamanda sosyal becerilerini ve özgüvenlerini de geliştirmelerine katkıda bulunacaktır.

Spor faaliyetlerine yönlendirilme, Tourette sendromu ile yaşayan bireylerin her alanda karşılaştıkları zorlukları aşmaları için etkili bir müdahale yöntemi olarak önem kazanmaktadır. Bu bağlamda, sporu bir rehabilitasyon yöntemi olarak ele almak, daha kapsayıcı ve duyarlı bir yaklaşımla bireylerin hayat kalitesini artırabilir ve toplumda daha geniş bir perspektif ile bu bireylerin potansiyellerinin ortaya çıkmasına olanak tanıyabilir.

KAYNAKÇA

- Aslan, E. (2019). *Tik bozukluğu olan çocuk ve ergenlerde yaşam kalitesi ve eşlik eden bozukluklar*. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Çocuk Ruh Sağlığı ve Hatalıkları
- Bayındır, S. & Koçyiğit, F. (2017). Gilles De La Tourette Sendromlu Hastaya Anestezik Yaklaşım ve Erken Dönem Postoperatif Deliryum. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 10(2), 212-215. Doi: 10.5505/ptd.2017.04880

- Bozabalı, Ö. G. (1998). *Tourette bozukluğunda etyolojik etkenler*. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi. Çocuk Psikiyatrisi Anabilim Dalı. İzmir.
- Bressan, RA., Jones H M, & Pilowsky, LS. (2004). Atypical antipsychotic drugs and tardive dyskinesia: relevance of D2 receptor affinity. *Journal Of Psychopharmacology*. 18(1), 124-7. Doi: 10.1177/0269881104040251
- Çıray, RO. & Mutlu, C. (2019). Çocukluk çağındaki tik bozuklukları. *İstanbul Kanuni Sultan Süleyman Tıp Dergisi*, ek sayı (11), 47-55. Doi: 10.5222/iksstd.2019.02419
- Eren, B.(2012). *Orff yaklaşımına göre hazırlanan müzik etkinlikleri içinde ipucunun giderek azaltılması yöntemi ile yapılan gömülü öğretimin otistik çocuklara kavram öğretmedeki etkililiği*, Yayınlanmış doktora tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Gilbert, D. (2006). Treatment of children and adolescents with tics and Tourette syndrome. *Journal Of Child Neurology*. 21(8), 690-700. Doi: 10.1177/08830738060210080401.
- Görgün, B. & Melekoğlu, MA. (2019). Türkiye’de özel öğrenme güçlüğü alanında yapılan çalışmaların incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(1), 83-106. Doi: 10.19126/suje.456198
- Hamidi, F. (2022). Egzersiz ve Sporun, Çocuk ve Gençlerin Ruh Sağlığı Üzerine Etkisi. Vatan Kavak, Yusuf Kenan Haspolat, Sabahattin Ertuğrul (Ed.), *Sağlıklı Yaşam ve Spor* içinde (s. 425-432). Ankara: Orient Yayınları
- Kabasakal, K. (2007). Zihinsel engellilik, zihinsel, ruhsal, duygusal engellilik. Lokomotif Medya, Konya
- Kaya, M., Hazar, K.,&Çelikkbilek, S., (2018). Futbol oyununun eğitilebilir zihinsel engellilerin teknik becerilerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 1933-1939. doi:10.14687/jhs.v15i4.5441
- Kırıcı, İ. (2021). Tourette sendromlu bireylerin eğitim sorunları. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 642-655.
- Koç, D. & Gencer Kıdak, Ö. (2019) Tik Bozukluklarında Prognoz, Prognotik Faktörler ve Erken Tedavinin Etkisi. H. Serpil Erermiş (Ed.), *Çocuk ve Gençlik Çağı Ruhsal Hastalıklarında İzlem ve Süreç: Prognotik Faktörler ve Erken Tedavi Yaklaşımlarının Etkisi* içinde (s. 64-68). Ankara: Türkiye Klinikleri.
- Koç, M., Özkatar Kaya, E., Kaya, M.(2020). Üniversite Öğrencisi Engelli Bireylerin Spor Merkezlerine Yönelme Nedenleri ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyleri. *Rol Spor Bilimleri Dergisi*. Cilt 1, Sayı 1.
- Kurlan, R. (2002). Treatment of ADHD in children with tics: a randomized controlled trial. *Neurology*, 58 (4), 527-536. Doi: 10.1212/wnl.58.4.527.
- Küçük, V. & Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (9).
- Medical Park, (2021). Tourette sendromu nedir? Belirti ve tedavi yöntemleri nelerdir? (2024, 08 Ağustos). Erişim adresi <https://www.medicalpark.com.tr/tourette-sendromu/hg-2483>
- Oyal, M. (2018). Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi. (2024, 22 Haziran). Erişim adresi <https://www.mehmetoyal.k12.tr/tourette-sendromu/i/325>
- Özcan, Ö. Yüksel, T. & Cumurcu, B. (2011). Kabakulak meningoensefaliti sonrası gelişen tourette sendromu: bir olgu sunumu. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 18(1), 44-46.

- Robertson, M M. (2008). The prevalence and epidemiology of Gilles de la Tourette syndrome: part 2: tentative explanations for differing prevalence figures in GTS, including the possible effects of psychopathology, aetiology, cultural differences, and differing phenotypes. *Journal Of Psychosomatic Research*, 65(5), 473-86. Doi: 10.1016/j.jpsychores.2008.03.007.
- Roessner, V. Plessen, KJ. Rothenberger, & A, et al. (2011). European clinical guidelines for Tourette syndrome and other tic disorders. Part II: pharmacological treatment. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 20(4), 173- 96. Doi: 10.1007/s00787-011-0163-7.
- Sur, A. (2023). *Birlikte çalmanın sosyal ve duygusal gelişimlerine etkisine ilişkin iki elin sesi var senfoni orkestrası üyelerinin görüşleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Müzik Bölümü. Afyonkarahisar.
- Şimşek, E.G.E. & Fidan S.T. (2018). Tourette sendromu ve ceza sorumluluğu: Bir olgu sunumu. *Journal Of Forensic Medicine*, 32(1), 37-41.u
- Uçar, F. (2016). *Kronik tik bozukluğu ve tourette sendromu olan çocuk ve ergen hastalarda serum S100B, NSE ve PAR-4 protein düzeylerinin ve oksidatif metabolizmanın incelenmesi*. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı. Samsun.
- Yavuzer, H. (2013) Ergenlik Dönemi, Haluk Yavuzer (Ed.), *Çocuk Psikolojisi* içinde (s. 263-325). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yetim, A.A., (2006). *Sosyoloji ve Spor*, Morpa Kültür Yayınları, 130-138, İstanbul.

Bölüm 5

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL YEME VE BRUNEL RUH HALİNİN İNCELENMESİ:SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

**Yeliz YOL PEHLİVAN¹
Esra AYDEMİR AMAN²**

GİRİŞ

Sağlık, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından “sadece hastalık veya sakatlığın olmaması durumu değil, fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan tam bir iyilik hali” olarak tanımlanmaktadır. Bu tanım, sağlığın çok boyutlu bir kavram olduğunu ve kişinin sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal durumlarının da iyi olması gerektiğini vurgular (DSÖ, 1947)

Spor, fiziksel, zihinsel ve ruhsal gelişmeyi sağlamaya yönelik faaliyetler veya belli kurallara bağlı olarak gerçekleştirilen yarışmalar olarak tanımlanabilir. (Bal&ark.,2022) Genç yetişkinlerin fiziksel ve zihinsel sağlığı ve gelişimi, spor yapmanın olumlu etkileriyle doğrudan ilişkilidir. Bireylerin optimal fiziksel hazırlığı, güç, kassal dayanıklılığı, aerobik ve anaerobik dayanıklılık, kuvvet gelişim oranı, elastik enerjinin depolanması ve yeniden kullanımı ve esneklik gibi çok sayıda farklı fiziksel kabiliyetin göz önüne alınmasını içerir (Aktüre & ark., 2020). Düzenli spor yapan öğrenciler, fiziksel sağlıklarını korurken aynı zamanda öz disiplin, özgüven ve stres yönetimi gibi önemli zihinsel beceriler geliştirirler (Malkoç, 2020). Ayrıca, spor yapmak, sosyal etkileşimleri artırarak öğrencilerin sosyal becerilerini ve takım çalışması yeteneklerini de geliştirebilir (Fairclough, Stuart & Gareth,2005).

Lise döneminde başlayan fiziksel gelişim süreci, üniversite hayatı boyunca devam eder ve öğrencilerin genel sağlık durumu üzerinde belirleyici bir rol oynar. Bu süreçte düzenli fiziksel aktivite, öğrencilerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlığını koruma konusunda kritik öneme sahiptir. Fiziksel aktivite, enerji

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, yeliz.yol@sbu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-0859-6238

² Arş. Gör, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Egzersiz ve Spor Bilimleri AD, esra.aydemir@sbu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-6745-9196

tüketimine neden olan bir vücut hareketi olarak tanımlanır (Yol & ark., 2023). Düzenli egzersiz yapan öğrenciler, daha iyi bir ruh hali sergilemekte ve depresyon gibi ruhsal sağlık sorunlarıyla karşılaşma olasılıkları azalırken, fiziksel aktivitenin kaygı ve depresyonu azaltmaya yardımcı olduğu ve pozitif düşünceyi iyileştirerek stres yönetimini kolaylaştırdığı bilinmektedir (Bulgan Ercin & Baş, 2022), Özellikle gelişen rekabet dünyasında her geçen gün yaşanan gelişmeler nedeniyle fiziksel hareketsizlik ve sağlıksız beslenme alışkanlıkları, yeme bozukluklarına yol açabilmektedir (Bal & ark., 2022; Bal, & ve ark., 2023; Janssen & Leblanc, 2010).

Özellikle üniversite döneminde, bağımsız yaşam koşulları ve artan akademik baskılar, öğrencilerin beslenme düzenlerini olumsuz yönde etkileyerek bu riskleri artırabilir (Ramón-Arbués & ark.,2020).

Genç yetişkinlerin mental sağlık sorunları erken yaşta ortaya çıkmasına rağmen, bu yaş grubunun nadiren mental sağlık desteği aldığı belirtilmiştir (Sarokhani & ark., 2013). Üniversite öğrencileri, stres, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sıkıntılar yaşamaya yatkındır ve bu durum akademik performanslarını olumsuz etkileyebilir (Tosevski, Milovancevic & Gajic, 2010). Dünya genelinde, üniversite öğrencilerinin %12-50'sinin bir veya daha fazla mental bozukluk için en az bir tanı kriterine uyduğu tahmin edilmektedir (Bruffaerts & ark., 2018).

Üniversite hayatındaki stresin nedenleri arasında sınavlar ve iş yükü gibi akademik baskılar, boş zaman eksikliği, rekabet, ebeveyn beklentilerini karşılayamama endişesi, yeni kişisel ilişkiler kurma ve yabancı bir yere taşınma gibi faktörler yer alır (Kumaraswamy,2013). Ayrıca, yaş ve cinsiyet gibi biyolojik faktörler, finansal yük gibi etkenler de stres kaynakları arasındadır (Kruisselbrink, 2013).

Psikolojik sıkıntıların erken teşhisi ve yönetimi, daha iyi hasta yönetimi ve sonuçlarına yol açar (Dixon & Kurpius, 2008). Bu nedenle, üniversite hayatı sırasında mental sağlık sorunları geliştirme riski yüksek olan öğrencilerin belirlenmesi gereklidir.

Bu nedenle bu çalışma planlanırken yalnızca üniversite öğrencilerinin ruh hali ve yeme bozukluğu incelemesinin yaşa, cinsiyete ve egzersiz yapma süresine göre araştırılması kararı alınmıştır. Literatürde yapılan çalışmalarda fiziksel aktivite düzeyinin ruh sağlığı sorunlarıyla ilişkisi üzerine bir fikir birliği bulunmamaktadır (Ramón-Arbués& ark.,2020). Bundan dolayı egzersiz yapan ve yapmayan öğrenciler arasında fark olup olmadığı ortaya koymak bu araştırmanın temel amacıdır.

Çalışmanın bir diğer amacı ise öğrencilerin ruh hali ve yeme bozukluğu düzeylerinin arasında ilişki olup olmadığını belirlemektir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada nicel yöntem kullanılmıştır. Çalışmanın yürütülmesinde tarama modelinden yararlanılmıştır. Araştırmanın evrenini Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye kampüsünde eğitim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma evreninden rastgele seçim yöntemiyle belirlenen kişilere uygulanan veri toplama araçlarından geçerli olanlar dikkate alındığında araştırmanın örneklemini tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilmiş 198 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, Kişisel Bilgi formu, Brunel Ruh Hali Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda katılımcılara cinsiyeti, yaşı ve egzersiz yapma süreleri sorulmuştur.

Brunel Ruh Hali ölçeği Terry ve ark., (2003) yılında geliştirilmiş ve Çakıroğlu ve ark. (2020) tarafından Türkçeye uyarlanmış 24 maddelik likert tipi bir ölçektir. Kızgınlık, şaşkınlık, depresyon, gerginlik ve canlılık olarak 6 alt boyuttan oluşur. Alt boyut ortalamalarının artması ilgili alt boyuttaki ruh hali düzeyinin de arttığını göstermektedir.

Duygusal Yeme ölçeği Gsraulet ve ark., (2019) tarafından geliştirilmiş olup Arslantaş ve ark., (2019) tarafından Türkçeye uyarlanması yapılmıştır. 10 soru ve 3 alt boyuttan oluşan ölçek 4lü likert tipindedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, duygusal yeme davranışının yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir.

Verilerin Analizi

Tüm veriler bilgisayarda SPSS (statistical package for social sciences) 26 programına kaydedilerek analiz edilmiştir. Verilerin analizinde ilk olarak hangi testlerin (parametrik/nonparametrik testler) uygulanacağına karar vermek için karşılanması gereken varsayımlar test edilmiştir. Dağılımın normalliğine karar vermek için Kolmogorov-Smirnov testinden yararlanılmıştır ve verilerin çarpıklık-basıklık katsayılarının -1+1 aralığında olmasından (Büyüköztürk, 2010) normal kabul edilmiştir.

Normal dağılım gösteren verilerde bağımsız iki grup karşılaştırmasında t-testi (Independent sample t-testi), Ölçekler arasındaki ilişkiye Pearson korelasyon katsayısı ile bakılmıştır.

Elde edilen değerlerin anlamlı olup olmadığının yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi ölçüt olarak kullanılmıştır.

BULGULAR

Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Tablo 1 Katılımcılara Ait Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular			
Özellikler		n	%
Cinsiyet	Kadın	116	57,55
	Erkek	89	42,45
	Total	201	100,00
Yaş	18-24	98	49,06
	25-30	68	34,91
	31+	32	16,04
	Total	201	100,00
Kaç Yıldır Egzersiz Yapıyorsunuz?	1 yıldan az	49	24,53
	1-2 yıl	78	39,62
	3-4 yıl	42	21,70
	5 yıl ve üzeri	28	14,15

Çalışmaya katılanların %57,55'ı kadın ve %42,45 erkektir (Tablo 1).

Ölçek/Alt Boyutların Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında kullanılan Brunel Ruh Hali ve Hisleri Besleme Duygusal Yeme Ölçeği güvenilirliklerini test etmek için Cronbach Alfa içsel tutarlılık testine tabi tutulmuştur.

“0 ile 1 arasında bir değer alan Cronbach Alfa katsayısı değerinin ölçek çalışmalarında en az $\alpha=0,70$ ve üzeri olması gerektiği genel kabul görmüştür (Seçer, 2015: 217,219).

Cronbach Alfa değeri belirli aralıklara göre ölçeğin güvenilirlik seviyesini yorumlamamızı sağlar. Buna göre;

Cronbach Alpha katsayısı 0 ile 1 arasında değerler ile ölçülür ve aşağıdaki değerlerde güvenilirlik sağlanmış olur (Özdamar K. 2002);

$0,00 \leq \alpha < 0,40$ ise ölçek güvenilir değildir.

$0,40 \leq \alpha < 0,60$ ise ölçeğin güvenilirliği düşüktür.

$0,60 \leq \alpha < 0,80$ ise ölçek güvenilirliği kabul edilebilir seviyededir;

$0,80 \leq \alpha < 1,00$ ise ölçek güvenilirliği yüksektir.

Ölçeklere ve Alt boyutlarına ait Cronbach Alpha katsayıları Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 2 Ölçeklerin Cronbach-alpha katsayısı	
Ölçek/Alt Boyutları	Cronbach'sAlpha
Brunel Ruh Hali	0,93
1-Kızgınlık	0,81
2-Şaşkınlık	0,70
3-Depresyon	0,85
4-Yorgunluk	0,76
5-Gerginlik	0,79
6-Canlılık	0,61
Duygusal Yeme Ölçeği	0,85
1-Yeme isteğini engelleyememe	0,81
2-Yiyeceğin türü	0,62
3-Suçluluk hissi	0,63

Tablo 2'e göre Brunel Ruh Hali ve Duygusal Yeme Ölçeğinin Cronbach-alpha katsayılarına (sırası ile $\alpha=0,93$, $\alpha=0,85$) güvenilirliği yüksek seviyededir.

Ölçeklerin Normallğine İlişkin Bulgular

Tablo 3 Araştırma Kapsamında Brunel Ruh Hali İle Duygusal Yeme Ölçeğın Puanlarının Betimsel İstatistikleri

	Betimsel İstatistikler				
	N	Min	Max	\bar{X}	Ss
Brunel Ruh Hali ölçeği	198	26,00	117,0	63,07	17,74
1-Kızgınlık	198	4,00	20,00	10,20	3,98
2-Şaşkınlık	198	4,00	20,00	10,11	3,47
3-Depresyon	198	4,00	20,00	10,49	4,17
4-Yorgunluk	198	4,00	20,00	11,04	3,64
5-Gerginlik	198	4,00	19,00	10,03	3,78
6-Canlılık	198	4,00	20,00	11,20	3,04
Duygusal Yeme Ölçeği	198	10,00	39,00	22,09	6,11
1-Yeme isteğini engellememe	198	6,00	24,00	13,18	3,99
2-Yiyeceğin türü	198	2,00	8,00	4,53	1,56
3-Suçluluk hissi	198	2,00	8,00	4,38	1,56

Tablo 3'e göre sporcular Brunel Ruh Hali ölçeğinden almış oldukları toplam puan 26-117 arasında olup ortalaması $63,07 \pm 17,74$, Duygusal Yeme Ölçeğinden alınan toplam puan ise 10-39 arasında olup ortalaması $22,09 \pm 56,11$ 'dir.

Tablo 4 Ölçek Puanlarının Normal Dağılıma Uygunluğuna İlişkin Bulgular

Ölçek/Alt Boyutları	Kolmogorov-Smirnov			Çarpıklık	Basıklık
	Test İstatist.	sd	p		
Brunel Ruh Hali	0,119	198	0,001	-0,215	-0,388
1-Kızgınlık	0,121	198	0,001	-0,072	-0,754
2-Şaşkınlık	0,111	198	0,001	-0,092	-0,582
3-Depresyon	0,080	198	0,004	0,119	-0,585
4-Yorgunluk	0,092	198	0,001	0,066	-0,403
5-Gerginlik	0,103	198	0,001	-0,089	-0,895
6-Canlılık	0,114	198	0,001	-0,275	0,268
Duygusal Yeme Ölçeği	0,107	198	0,001	0,250	-0,684

Tablo 4 Ölçek Puanlarının Normal Dağılıma Uygunluğuna İlişkin Bulgular (Devamı)

Ölçek/Alt Boyutları	Kolmogorov-Smirnov			Çarpıklık	Basıklık
	Test İstatist.	sd	p		
1-Yeme isteğini engelleyememe	0,091	198	0,001	0,248	-0,511
2-Yiyeceğin türü	0,153	198	0,001	0,247	-0,601
3-Suçluluk hissi	0,165	198	0,001	0,244	-0,974

Tablo 4'e göre Brunel Ruh Hali ve Duygusal Yeme Ölçeği elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov Smirnov testi sonuçlarına bakılmış, ölçek ve alt boyut puanlarının puanları normal dağılım göstermediği ($p < 0,05$) anlaşılmaktadır.

Ancak normal dağılımın diğer göstergeleri olan histogram, normal Q-Q grafiği ve box-plots normal dağılım eğrisinin çizildiği, basıklık çarpıklık katsayıları göz önüne alındığında verilerin normal dağılımdan aşırı sapma göstermediği değerlendirilmiştir. Verilerin çarpıklık-basıklık katsayılarının $-1+1$ aralığında olmasından (Büyüköztürk, 2010) normal kabul edilmiştir.

Ölçek ve Boyutların Bazı Değişkenlerle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Tablo 5 Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Cinsiyet	n	$\bar{X} \pm S_s$	t	df	p
Brunel Ruh Hali	Kadın	116	47,52±14,12	1,693	104	0,093
	Erkek	89	43,46±10,55			
1-Kızgınlık	Kadın	116	6,94±3,43	1,364	104	0,176
	Erkek	89	6,09±2,98			
2-Şaşkınlık	Kadın	116	6,74±3,03	2,265	104	0,026*
	Erkek	89	5,63±2,02			
3-Depresyon	Kadın	116	6,72±2,83	1,068	104	0,288
	Erkek	89	6,12±2,86			
4-Yorgunluk	Kadın	116	7,85±3,92	1,434	104	0,155
	Erkek	89	6,87±3,1			
5-Gerginlik	Kadın	116	7,07±3,14	2,347	104	0,021*
	Erkek	89	5,81±2,41			

Tablo 5 Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması (Devamı)

Ölçek/Alt Boyut	Cinsiyet	n	$\bar{X} \pm Ss$	t	df	p
6-Canlılık	Kadın	116	12,23±4,32	-0,90	104	0,372
	Erkek	89	12,97±4,17			
Duygusal Yeme Ölçeği	Kadın	116	20,67±4,95	4,624	104	0,001*
	Erkek	89	16,5±4,32			
1-Yeme isteğini engelleyememe	Kadın	116	12,32±3,47	3,717	104	0,001*
	Erkek	89	9,84±3,34			
2-Yiyeceğin türü	Kadın	116	4,38±1,34	3,123	104	0,002*
	Erkek	89	3,6±1,25			
3-Suçluluk hissi	Kadın	116	3,98±1,29	4,141	104	0,001*
	Erkek	89	3,07±0,99			

*P<0,05 Independent sample t-testi

Tablo 5'e göre sporcuların Duygusal Yeme Ölçek toplam puanları sporcuların cinsiyetine göre anlamlı farklılık göstermektedir (t=4,624 p<0,05). Ortalamalara bakıldığında kadınların puanları (20,67±4,95) erkeklerin puanlarına (16,5±4,32) göre anlamlı şekilde daha yüksektir.

Sporcuların Duygusal Yeme Ölçeğin Yeme isteğini engelleyememe alt boyut toplam puanları sporcuların cinsiyetine göre anlamlı farklılık göstermektedir (t=3,717 p<0,05). Ortalamalara bakıldığında kadınların puanları (12,32±3,47) erkeklerin puanlarına (9,84±3,34) göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Sporcuların Duygusal Yeme Ölçeğin Yiyeceğin türü alt boyut toplam puanları sporcuların cinsiyetine göre anlamlı farklılık göstermektedir (t=3,123 p<0,05). Ortalamalara bakıldığında kadınların puanları (4,38±1,34) erkeklerin puanlarına (3,6±1,25) göre anlamlı şekilde daha yüksektir.

Sporcuların Duygusal Yeme Ölçeğin Suçluluk hissi alt boyut toplam puanları sporcuların cinsiyetine göre anlamlı farklılık göstermektedir (t=4,141 p<0,05). Ortalamalara bakıldığında kadınların puanları (3,98±1,29) erkeklerin puanlarına (3,07±0,99) göre anlamlı şekilde daha yüksektir.

Tablo 5'e göre sporcuların Brunel Ruh Hali Ölçek ile ölçeğin Kızgınlık, Yorgunluk ve Canlılık alt boyut toplam puanları cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05)

Brunel Ruh Hali Ölçeğin Şaşkınlık alt boyut toplam puanları cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($t=2,265$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığında kadınların şaşkınlık puanları ($6,74\pm3,03$) erkeklerin şaşkınlık puanlarına ($5,63\pm2,02$) göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Brunel Ruh Hali Ölçeğin gerginlik alt boyut toplam puanları cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($t=2,347$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığında kadınların gerginlik puanları ($7,07\pm3,14$) erkeklerin gerginlik puanlarına ($5,81\pm2,41$) göre anlamlı şekilde daha yüksektir (Tablo 5).

Tablo 6'ya göre sporcuların Duygusal Yeme Ölçek toplam puanları sporcuların yaşına göre anlamlı farklılık göstermektedir ($F=3,559$ $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre yaşı 18-24 arasında olanların puanları ($19,52\pm5,12$) yaşı 31 ve üzerinde olanların puanlarına ($16,42\pm4,76$) göre anlamlı şekilde daha yüksektir.

Sporcuların Duygusal Yeme Ölçeğin Yeme isteğini engelleyememe alt boyut toplam puanları sporcuların yaşına göre anlamlı farklılık göstermektedir ($F=3,240$ $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre yaşı 18-24 arasında olanların puanları ($11,74\pm3,45$) yaşı 31 ve üzerinde olanların puanlarına ($9,53\pm3,8$) göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Sporcuların Duygusal Yeme Ölçeğin Yiyeceğin türü ve Suçluluk hissi alt boyut toplam puanları sporcuların yaşına göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$) (Tablo 6).

Tablo 6'ya göre sporcuların Brunel Ruh Hali Ölçek/alt boyut toplam puanları yaşına göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 6 Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Yaşlarına Göre Karşılaştırılması					
Ölçekler	Yaş	n	$\bar{X}\pm Ss$	F	p
Brunel Ruh Hali	18-24	102	46,97 \pm 14,41	1,245	0,292
	25-30	56	42,82 \pm 9,5		
	31-+	43	44,89 \pm 10,18		
1-Kızgınlık	18-24	102	6,72 \pm 3,49	0,767	0,467
	25-30	56	5,92 \pm 2,78		
	31-+	43	6,77 \pm 3,12		
2-Şaşkınlık	18-24	102	6,39 \pm 2,91	0,684	0,507
	25-30	56	5,87 \pm 2,3		
	31-+	43	5,71 \pm 1,76		

Tablo 6 Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Yaşlarına Göre Karşılaştırılması (Devamı)

Ölçekler	Yaş	n	$\bar{X} \pm Ss$	F	p
3-Depresyon	18-24	102	6,74±3,16	0,857	0,427
	25-30	56	6,09±2,59		
	31-+	43	5,89±2,35		
4-Yorgunluk	18-24	102	7,83±4	1,380	0,256
	25-30	56	6,92±2,99		
	31-+	43	6,42±2,53		
5-Gerginlik	18-24	102	6,79±3,25	1,440	0,242
	25-30	56	5,79±2,1		
	31-+	43	6,18±2,54		
6-Canlılık	18-24	102	12,52±4,34	0,989	0,375
	25-30	56	12,25±4,5		
	31-+	43	13,95±3,1		
Duygusal Yeme Ölçeği	18-24 ^(a)	102	19,52±5,12	3,559	0,032* Fark: a>c
	25-30 ^(b)	56	17,36±4,66		
	31-+ ^(c)	43	16,42±4,76		
1-Yeme isteğini engellememe	18-24 ^(a)	102	11,74±3,45	3,240	0,043* Fark: a>c
	25-30 ^(b)	56	10,33±3,49		
	31-+ ^(c)	43	9,53±3,8		
2-Yiyeceğin türü	18-24	102	4,2±1,36	2,233	0,112
	25-30	56	3,73±1,35		
	31-+	43	3,53±1,13		
3-Suçluluk hissi	18-24	102	3,6±1,16	0,732	0,484
	25-30	56	3,3±1,29		
	31-+	43	3,36±1,17		

* p<0,05 Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)

Tablo 7'ye göre Brunel Ruh Hali ölçeğin toplam puanı kişilerin egzersiz yapma yıllarına göre karşılaştırıldığında sadece ölçeğin canlılık alt boyut puanı sporcuların egzersiz yapma yılına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir (F=9,368 p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre 1 yıldan daha az süredir egzersiz yapanların

puanları ($9,7\pm3,48$), 1 yıldan daha fazla süredir egzersiz yapanların puanlarına göre anlamlı biçimde daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7 Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Egzersiz Yapma Yıllarına Göre Karşılaştırılması					
Ölçekler	Yaş	n	$\bar{X}\pm Ss$	F	p
Brunel Ruh Hali	--1	49	44,5±10,91	1,163	0,328
	1-2 yıl	78	44,48±12,62		
	3-4 yıl	42	43,7±9,19		
	5-+	28	50,6±16,85		
1-Kızgınlık	--1	49	6,62±2,83	1,608	0,192
	1-2 yıl	78	6,36±3,17		
	3-4 yıl	42	5,53±2,68		
	5-+	28	7,8±4,25		
2-Şaşkınlık	--1	49	6,58±2,32	1,084	0,360
	1-2 yıl	78	6,08±2,72		
	3-4 yıl	42	5,35±2,29		
	5-+	28	6,47±2,75		
3-Depresyon	--1	49	6,93±2,58	1,005	0,394
	1-2 yıl	78	6,29±2,85		
	3-4 yıl	42	5,61±2,26		
	5-+	28	6,8±3,92		
4-Yorgunluk	--1	49	8±3,41	1,563	0,203
	1-2 yıl	78	7,08±3,58		
	3-4 yıl	42	6,22±2,53		
	5-+	28	8,27±4,32		
5-Gerginlik	--1	49	6,7±2,23	0,774	0,511
	1-2 yıl	78	6,12±2,6		
	3-4 yıl	42	5,87±3,01		
	5-+	28	7,07±3,83		
6-Canlılık	--1 ^(a)	49	9,7±3,48	9,368	0,001* a<b,- c,d
	1-2 yıl ^(b)	78	12,58±3,57		
	3-4 yıl ^(c)	42	15,14±4,29		
	5-+ ^(d)	28	14,2±4,17		

Tablo 7 Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Egzersiz Yapma Yıllarına Göre Karşılaştırılması (Devamı)

Ölçekler	Yaş	n	$\bar{X}\pm Ss$	F	p
Duygusal Yeme Ölçeği	18-24 ^(a)	49	20,54±4,5	2,514	0,063
	25-30 ^(b)	78	17,74±4,87		
	31-+ ^(c)	42	17,31±5,05		
		28	17,27±5,54		
1-Yeme isteğini engelleyememe	18-24 ^(a)	49	12,62±3,49	3,269	0,024* Fark a>c
	25-30 ^(b)	78	10,72±3,2		
	31-+ ^(c)	42	9,7±3,55		
		28	10,2±4,1		
2-Yiyeceğin türü	18-24	49	4,39±1,27	1,402	0,247
	25-30	78	3,74±1,37		
	31-+	42	3,83±1,27		
		28	3,8±1,43		
3-Suçluluk hissi	18-24	49	3,54±1,11	1,008	0,392
	25-30	78	3,29±1,24		
	31-+	42	3,79±1,25		
		28	3,27±1,23		

* p<0,05 Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)

Tablo 7'ye göre sporcuların Duygusal Yeme Ölçek/alt boyut toplam puanları sporcuların egzersiz yapma yılına göre karşılaştırıldığında sadece ölçeğin Yeme isteğini engelleyememe alt boyut puanı sporcuların egzersiz yapma yılına göre anlamlı farklılık göstermektedir (F=3,269 p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre 1 yıldan az egzersiz yapanların puanları (12,62±3,49) 3-4 yıl egzersiz yapanların puanlarına (9,7±3,55) göre anlamlı şekilde daha yüksektir

Ölçek Puanlarının İlişisine Yönelik Korelasyon Analizi

Brunel Ruh Hali ve Duygusal Yeme Ölçek/alt boyut toplam puanları arasındaki ilişkiye pearson korelasyon katsayısı ile bakılmıştır. Korelasyon analizi, değişkenlerin bağımlı veya bağımsız olarak dikkate alınmaksızın, aralarındaki ilişkinin derecesini ve yönünü belirlemek üzere kullanılan istatistiksel bir yöntemdir. Korelasyon kat sayısı (r), -1 ile +1 arasında değişen değerler alır ve bu değerler, ilişkinin yönünü ve kuvvetini gösterir.

Korelasyon katsayısı r olarak temsil edilmektedir ve iki sürekliliği değişken arasındaki doğrusal ilişkinin kuvveti ve yönü hakkında bilgi vermektedir (Büyüköztürk, 2010). Korelasyon katsayısı (r) değeri belirli aralıklara göre değişkenler arasındaki ilişkiyi yorumlamamızı sağlar. Buna göre;

- $0,00 \leq r < 0,25$ arasında ise çok zayıf (ilişki yok),
- $0,25 \leq r < 0,50$ arasında ise zayıf,
- $0,50 \leq r < 0,70$ arasında ise orta,
- $0,70 \leq r < 0,90$ arasında ise yüksek,
- **$0,90 \leq r \leq 1,00$ arasında ise çok yüksek bir ilişki olduğu kabul edilir (Kalaycı, 2005: 116**

Tablo 8 Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

	Brunel Ruh Hali	1- Kızgınlık	2- Şaşkınlık	3- Depresyon	4- Yorgunluk	5- Gerginlik	6- Canlılık	Duygusal Yeme	1-Yeme isteğini engelleyememe	2-Yiyeceğin türü
Brunel Ruh Hali	r 1 p									
1-Kızgınlık	r 0,884** p 0,001	1								
2-Şaşkınlık	r 0,873** p 0,001	0,685**	1							
3-Depresyon	r 0,900** p 0,001	0,782**	0,749**	1						
4-Yorgunluk	r 0,828** p 0,001	0,706**	0,688**	0,741**	1					
5-Gerginlik	r 0,872** p 0,001	0,739**	0,750**	0,760**	0,664**	1				
6-Canlılık	r 0,372** p 0,001	0,229**	0,274**	0,168*	0,081	0,186**	1			
Duygusal Yeme	r 0,377** p 0,001	0,298**	0,367**	0,303**	0,359**	0,325**	0,144*	1		
1-Yeme isteğini engelleyememe	r 0,421** p 0,001	0,325**	0,420**	0,322**	0,389**	0,371**	0,183**	0,950**	1	
2-Yiyeceğin türü	r 0,136 p 0,055	0,131	0,072	0,093	0,201**	0,117	0,029	0,728**	0,558**	1
3-Suçluluk hissi	r 0,266** p 0,001	0,207**	0,292**	0,270**	0,212**	0,208**	0,067	0,761**	0,609**	0,426**

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$ r : Pearson Korelasyon katsayısı

Tablo 8'e göre Brunel Ruh Hali ölçek puanları, ölçeğin, Kızgınlık, Şaşkınlık, Depresyon, Yorgunluk, Gerginlik alt boyut puanları ile pozitif yönde yüksek düzeyde ilişki, Canlılık alt boyut puanı arasında ise pozitif yönde zayıf ilişki vardır (sırası ile $r:0,884$, $r:0,873$, $r:0,900$, $r:0,828$, $r:0,872$, $r:0,377$ $p < 0,01$)

Brunel Ruh Hali ölçek puanı ile Duygusal Yeme ölçek puanı ile Duygusal Yeme ölçeğinin Yeme isteğini engelleyememe ve Suçluluk hissi boyut puanları arasında

pozitif yönde zayıf ilişki (sırası ile $r:0,377$, $r:0,325$, $r:0,266$ $p<0,01$), Yiyeceğin türü alt boyut puanı ile arasında ise pozitif yönde çok zayıf ilişki vardır ($r:0,136$ $p<0,01$).

TARTIŞMA

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin ruh hallerinin duygusal yeme düzeylerinin belirlenmesi ve arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada katılımcıların cinsiyetine göre değerlendirme yapıldığında brunel ruh hali ölçeği şaşkınlık ve gerginlik alt boyut sonuçlarında kadınların puanları erkeklerden anlamlı derecede yüksektir. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde Öcal ve Güncü (2023)'nün araştırmasında cinsiyet bakımından yapılan karşılaştırmalarda erkeklerde yorgunluk kadınlarda ise şaşkınlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Soylu ve ark., (2021) yapmış olduğu bir çalışmada ise Öcal ve Güncü (2023) çalışmasının aksine kadınların yorgunluk alt boyut puanları erkeklerden anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Bizim çalışmamızda yorgunluk alt boyutu özelinde bir fark bulunmamıştır. Antrenörler üzerinde yapılan bir başka çalışmanın sonucunda ise cinsiyet değişkenine göre ruh halinde herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı ortaya koyulmuştur (Atar, 20107). Literatürdeki bulguların değerlendirilmesi sonucunda ruh hali ve cinsiyet arasında sabit bir ilişki olmadığı ve çok yönlü olduğu sonucuna varılmıştır.

Duygusal yeme ölçek sonuçları cinsiyete göre değerlendirildiğinde yaptığımız çalışmada kadın katılımcıların sonuçları toplam ve bütün alt boyut puanlarında erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir. Literatür incelendiğinde Mutlu ve ark., (2022) çalışmasında yeme bozukluğunun cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Çalışma bulgularımıza benzer şekilde Soylu ve ark., (2021) yapmış olduğu çalışmada kadınlarda duygusal yeme eğilimlerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Genel olarak kadınların duygusal yeme ve yeme bozukluğu geliştirme eğilimi literatürde yüksek bulunmasına rağmen ortak bir sonuca ulaşamamıştır (Larsen & ark., 2006; van Strien, 2005; SundgotBorgen & Torstveit, 2004).

Literatür incelendiğinde, yeme bozukluğu eğiliminde yaşın belirleyici bir faktör olduğu görülmektedir. Yeme bozukluğu gelişimine Adölesan dönemde sık rastlandığı bilinmektedir (Martinsen & ark., 2014). Çalışmamızın bulguları incelendiğinde 18-24 yaşında olanların 31 yaş ve üzeri katılımcılara göre duygusal yeme puanları toplamda ve yeme isteğini engelleyememe alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir. Mutlu ve ark., (2021) yılında yapmış olduğu çalışmada duygusal yeme toplam puanları açısından yaşa göre anlamlı bir fark

bulunamamıştır. Farklı bir çalışmada ise yaşla birlikte kısıtlayıcı yeme düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Arhire & ark., 2021). Yaşla birlikte farklılaşan beden algısı ve aynı zamanda stres faktörlerindeki değişkenlerden dolayı yaş ve yeme bozuklukları konusunda literatürde fikir birliği yoktur. Ruh hali ve yaş faktörü incelendiğinde ise çalışmamızda anlamlı bir fark bulunamamıştır. Soylu ve ark., (2021) yapmış olduğu çalışmada yaşın bitkinlik, depresyon, kızgınlık ruh halleri ile negatif yönde yüksek bir ilişki içinde olduğu görülmüştür. Sonuçlar bizim bulgularımızla paralellik göstermemektedir.

Egzersiz yapma süresi ve duygusal yeme sonuçları incelendiğinde yalnızca yeme isteğini engelleyememe alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. 1 yıldan az spor yapanların alt boyut puanları 3-4 yıl yapanlardan anlamlı derecede yüksektir. Arslan Kabasakal ve ark., (2024) yılında yapmış olduğu çalışmada ise spor yılı ve duygusal yeme arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Çalışma sonuçları literatürle benzerlikler ve farklılıklar göstermektedir. Egzersiz yapma süresini ruh haline göre karşılaştırdığımızda çalışmamızın bulgularında yalnızca canlılık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmiştir. 1 yıldan az spor yapanların canlılık puanları daha fazla yapan katılımcılardan düşük bulunmuştur. Egzersizin kişinin ruh hali üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koyan çalışmalar incelediğinde canlılık alt boyutunun uzun süre spor yapanlarda daha yüksek puan ortalamalarına sahip olması literatürü destekler niteliktedir. Ancak Blascovich ve ark., (2004), ve Soylu ve ark., (2021) ile Lowther ve Lane (2002) fiziksel aktivite düzeyinin ruh hallerini etkilediğini belirttikleri araştırmalardaki bulguların aksine bizim çalışmamızda canlılık hariç diğer alt boyutlarda anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Bizim çalışmamıza benzer bir şekilde Taşpınar (2017)'in çalışmasında da spor yapma süresi ve ruh halleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Literatürde bu bağlamda bir fikir birliği yoktur.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme ve ruh hali değişkenliklerini yönetmek için çeşitli önerilerde bulunulabilir. Öncelikle, düzenli fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi, öğrencilerin hem ruh halini dengelemede hem de sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmede önemli bir rol oynayabilir. Bu bağlamda, üniversitelerin, öğrencilere yönelik uygun ve erişilebilir fitness programları sunmaları yararlı olacaktır. Ayrıca, stres yönetimi teknikleri üzerine atölye çalışmaları düzenlenmeli ve bu çalışmalar kapsamında mindfulness uygulamaları, yoga ve bilişsel davranışçı stratejiler gibi yöntemler öğretilmelidir. Bu tür etkinlikler, öğrencilerin

duygusal yeme eğilimlerini azaltmaya ve ruh hali dalgalanmalarını kontrol altına almalarına yardımcı olabilir. Beslenme eğitiminin önemi de vurgulanmalı, düzenli ve dengeli beslenmenin ruh hali ve duygusal iyilik hali üzerindeki olumlu etkileri öğrencilere anlatılmalıdır. Kadın öğrencilerde daha yaygın olan duygusal yeme eğilimlerini dikkate alarak, cinsiyete özgü müdahalelerin geliştirilmesi ve bu gruba yönelik özel destek programlarının oluşturulması da faydalı olacaktır. Bu öneriler, üniversite öğrencilerinin duygusal yeme ve ruh hali dalgalanmalarıyla başa çıkmalarına katkıda bulunabilir. Bu alanda daha geniş örneklem grubuyla tarama çalışmaları yapılabilir.

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın yürütülmesinde bize destek veren Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü Mezun Öğrencimiz Emre Çabukluk' a çok teşekkür ederiz.

KAYNAKÇA

- Akyol Mutlu, A., İnce, N., & Gökensel Okta, P. (2022). Voleybolcuların Yeme Davranışlarının Belirlenmesi. *Research in Sport Education and Sciences*, 24(3), 87-92. <https://doi.org/10.5152/JPESS.2022.22714>
- Aktüre, K., Bulgan, Ç., Başar, M.A., Odabaşı, S. (2020). Kuvvet Gelişim Oranının Sportif Performans Sırasındaki Fiziki Ve Morfolojik Yönü. *Antrenman Bilimleri. Akademisyen Yayınevi Kitabevi*. Ankara.
- Arhire, L. I., Niță, O., Popa, A. D., Gal, A. M., Dumitrașcu, O., Gherasim, A., Mihalache, L., & Graur, M., & Graur, M. (2021). Validation of the Dutch eating behavior questionnaire in a Romanian adult population. *Nutrients*, 13(11), 3890
- Arslan Kabasakal, S., Güvendi , B., Kaya, S., & Keski n, B. (2024). Emotional Eating and Social Physique Anxiety in Weight-Class Athletes. *Electronic Journal of Social Sciences*, 23(91), 1069–1084. <https://doi.org/10.17755/esosder.1434338>
- Arslandaş, H., Dereboy, F., Yüksel, R., ve İnalkaç, S. (2019). Duygusal yeme ölçeği'nin türkçe çevirisinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 30, 1-10. <https://doi.org/10.5080/u23520>.
- Atar, Ö. (2017). Türkiye tenis federasyonu sınavına bağlı antrenörlerin ruh hali profilleri. *Uluslararası Kalkınma Araştırmaları Dergisi*.
- Bal E, Malkoç N, Baş Mustafa(2022) Spor endüstrisi ve teknoloji sürecinin futbolda kullanım etkileri. (Ed.) Prof. Dr. Zeynep Filiz DİNÇ. Spor Bilimleri IV.Ankara,Akademisyen Kitabevi.
- Bal E, Bulgan Ecrin Ç, Malkoç N, et al., (2022). Farklı ısınma türlerinin post aktivasyon potansiyeline etkisi. Zeynep Filiz DİNÇ (Ed.), Spor Bilimleri IV, (259 -271), Ankara, Akademisyen Kitabevi.
- Bal E, Malkoç N, Aydemir Aman E. (2023). Su egzersizleri ve iştah mekanizması. Fatih ÖZGÜL (Ed.). Spor Bilimlerinde Uluslararası Çalışmalar. Ankara, Serüven Yayınevi.
- Blascovich, J., ve Mendes, W. B. (2000). Challenge and threat appraisals: The role of affective cues. In J.P. Forgas, (Ed.), *Feeling and thinking: The role of affect in social cognition* (pp. 59-82). Paris: Cambridge University Press

- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Green, J. G., Nock, M. K., & Kessler, R. C. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of affective disorders*, 225, 97–103.
- Bulgan Ercin, Ç., Baş, M. (2022). 18-40 Yaş Grubu Kadınların 8 Haftalık Pilates Egzersizleri Sonrası Depresyon Durumlarının İncelenmesi. Spor Bilimlerinde Uluslararası Araştırmalar. (Edt.Doç.Dr.Mustafa Altınkçk), Serüven Yayınevi, İzmir.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*: Ankara, Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Şener. (2010) *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*, 11. Baskı, Ankara:-Pegem Akademi.
- Dixon, S.K.; Kurpius, S.E.R. (2008). Depression and College Stress Among University Undergraduates: Do Mattering and Self-Esteem Make a Difference? *J. Coll. Stud. Dev.*, 49, 412–424.
- Fairclough, Stuart, and Gareth Stratton. "Physical activity levels in middle and high school physical education: a review." *Pediatric exercise science* 17.3 (2005): 217-236.
- Janssen, I., & Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7, 40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Kruisselbrink Flatt, A. (2013). A Suffering Generation: Six Factors Contributing to the Mental Health Crisis in North American Higher Education. *Coll. Q.*, 16, n1.
- Kumaraswamy, N. (2013). Academic stress, anxiety and depression among college students—A brief review. *Int. Rev. Soc. Sci. Hum.* 5, 135–143.
- Larsen, J. K., van Strien, T., Eisinga, R., Engels, R. C. (2006). Gender differences in the association between alexithymia and emotional eating in obese individuals. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(3), 237–243.
- Lowther, J., ve Lane, A. M. (2002). Relationships between mood, cohesion and satisfaction with performance among soccer players. *Athletic Insight:The Online Journal Sport Pyschology*, 4(3), 57-69.
- Malkoç N. (2020). Egzersiz Bilimi: Anatomik Sistem Yaklaşımı. Zeynep Filiz Dinç (Ed.). *Egzersiz Spor ve Sağlık*. Ankara, Akademisyen Kitabevi.
- Martinsen M, Bahr R, Børresen R, Holme I, Pensgaard AM, Sundgot-Borgen J. Preventing eating disorders among young elite athletes: a randomized controlled trial. *Med Sci Sports Exerc.* 2014; 46(3): 435-47
- Öcal, T., & Göncü, B. S. 2023. Sporda Mücadele ve Tehdit Algısı ile Brunel Ruh Hali Arasındaki İlişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 215-224. <https://doi.org/10.38021/asbid.1344630>
- Özdamar K. *Paket Programlarla İstatistiksel Veri Analizi-1*. 4. Baskı. Eskişehir: Kaan Kitabevi, 2002.
- Ramón-Arбуés, E., Gea-Caballero, V., Granada-López, J. M., Juárez-Vela, R., Pellicer-García, B., & Antón-Solanas, I. (2020). The Prevalence of Depression, Anxiety and Stress and Their Associated Factors in College Students. *International journal of environmental research and public health*, 17(19), 7001. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197001>
- Sarokhani, D., Delpisheh, A., Veisani, Y. et al. Prevalence of Depression among University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis Study. *Depress. Res. Treat.* 2013, 2013, 373857.

- Seçer, İ. *SPSS ve LISREL ile Pratik Veri Analizi: Analiz ve Raporlaştırma*, 2.bs., Ankara: Anı Yayıncılık, 2015.
- Soylu, Y., Arslan, E., & Kilit, B. (2022). Yetişkin ve Ergen Sporcular İçin Brunel Ruh Hali Ölçeği: Türkçe Uyarlama Çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(2), 56-67. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1060329>
- Soylu, Y., Turgut, M., Canikli, A., ve Kargün, M. (2021). Fiziksel aktivite, duygusal yeme ve ruh hali ilişkisi: kovid-19 ve üniversite öğrencileri. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 88-97.
- Sundgot-Borgen, J., Torstveit, M. K. (2004). Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 14(1), 25-32.
- Tosevski, D.L., Milovancevic, M.P., Gajic, S.D. Personality and psychopathology of university students. *Curr. Opin. Psychiatry* 2010, 23, 48–52.
- Taşpınar, H. A. (2019). Farklı liglerde oynayan futbolcuların ruh halleri ile motivasyonları arasında ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- van Strien, T. (2005). Handleiding Nederlandse Vragenlijst voor Eetgedrag [Manual Dutch Eating Behavior Questionnaire]. Amsterdam: Boom Test Publishers.
- Yol, Y, Bal E, Malkoç N. (2023). Raket sporlarında besinsel ergojenik yardımcılar. Fatih ÖZGÜL (Ed.). *Spor Bilimlerinde Uluslararası Çalışmalar*. Ankara, Serüven Yayınevi.

Bölüm 6

SPOR BİLİMLERİ ÖĞRENCİLERİNİN BEĞENİLME ARZUSU VE BESLENME DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

**Esra AYDEMİR AMAN¹
Yeliz YOL PEHLİVAN²**

GİRİŞ

Spor bireyleri fiziksel aktiviteye yönlendiren bir kavramdır. Spor hareketlerinin belirleyicisi olmaktadır. Sporda güç ve görünüş önemli kavramlardır (Filiz, 2002). Spor bireysel bir fiziksel aktivite olduğu kadar kişinin sosyalleşme imkanını arttıran ve aidiyet duygusunu destekleyen bir kavramdır (Elik, 2017). Spor kavramının insanlar üzerinde hem bedensel hem ruhsal olumlu etkileri vardır. Spor insanların çocukluk döneminden başlayıp yetişkinlik dönemi dahil karakter gelişimini olumlu yönde destekler ve kişinin kendisini iyi hissetmesini sağlar (Şahin & ark., 2015). Spor insanların genellikle insanların doğal bir eğilimi olan davranışlarıdır ve sağlık açısından önemlidir. Farklı zamanlar ile mekanlarda gerçekleşen deneyimler, insanların hayatlarını zenginleştirebilir ve onlara çeşitli bakış açıları kazandırabilir. Aynı zamanda, diğer insanlarla iletişim kurmak, farklı kültürleri anlamak, görüş alışverişinde bulunmak ve karşılaşılan zorlukları birlikte aşmak, kişisel gelişimi destekleyen önemli unsurlardır. Bu çalışmanın amacı spor denildiğinde ilk akla gelen kavramlardan olan beslenme tutumu ve yine spor yapan bireylerin önceliği olan bir kavramın, beğenilme arzusunun Spor Bilimleri öğrencilerindeki düzeyini incelemektir.

Spor bilimleri öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları hem fiziksel performanslarını hem de genel sağlıklarını doğrudan etkileyen önemli bir faktördür. Bu öğrenciler, sporun gerektirdiği enerji ihtiyacını karşılamak ve optimal performanslarını sürdürebilmek için dengeli ve yeterli beslenmeye dikkat etmek zorundadırlar. Ancak, sporcular arasında ideal vücut kompozisyonuna sahip

¹ Arş. Gör, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Egzersiz ve Spor Bilimleri AD, esra.aydemir@sbu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-6745-9196

² Dr. Öğr. Üyesi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, yeliz.yol@sbu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-0859-6238

olma ve fiziksel görünüşe yönelik sosyal beklentiler, beslenme alışkanlıklarını etkileyebilir. Bu durum, bazı öğrencilerin sağlıksız diyetler yapmasına veya yetersiz beslenme alışkanlıkları geliştirmesine neden olabilir (Rodriguez, & ark., 2009).

Beğenilme arzusu, özellikle genç yetişkinlerde önemli bir motivasyon kaynağıdır ve spor bilimleri öğrencileri de bu durumdan etkilenebilir. Sosyal medya, akran grupları ve toplumun genel güzellik algıları, bireylerin fiziksel görünümüne dair baskı hissetmelerine yol açabilir. Spor bilimleri öğrencilerinde, hem başarılı bir sporcu olma arzusu hem de beğenilme isteği, beslenme alışkanlıklarını şekillendirebilir. Bu durum, özellikle estetik sporlarla uğraşan öğrencilerde daha belirgin hale gelebilir ve potansiyel olarak sağlıksız beslenme davranışlarına yol açabilir (Güvenç, 2020; Vohs & Finkel, 2006)

Bu bağlamda, spor bilimleri öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörler ve beğenilme arzusu arasındaki ilişkiyi incelemek hem öğrencilerin sağlığını korumak hem de spor performanslarını artırmak açısından önemli bir araştırma alanı sunmaktadır. Bu çalışma, spor bilimleri öğrencilerinde beslenme davranışlarının nasıl şekillendiğini ve beğenilme arzusunun bu alışkanlıklar üzerindeki etkilerini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemi olan betimsel modele göre tasarlanmıştır. Bu araştırma bulgu ve veriler olasılığa dayalı örnekleme yöntemlerinden biri olan basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile anket tekniğinden yararlanılarak yapılmıştır.

Araştırmanın evrenini İstanbul ili Anadolu yakasında spor bilimleri bölümünde okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini tesadüfen seçilmiş Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş 118 kadın ve 132 erkek öğrenci oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Katılımcılara cinsiyet, yaş, boy, kilo, sınıf ve aktif olarak spor yapıp yapmadıkları gibi benzer demografik bilgilere ulaşmak için kişisel bilgi formu, Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum Ölçeği ve Beğenilme Arzusu Ölçeği araştırmacılar tarafından birebir uygulanmıştır.

Beğenilme Arzusu ölçeği Kaşıkara & Doğan (2017) tarafından geliştirilen 4'lü likert tipi tek boyutlu bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 36 en düşük puan ise 9'dur. Ölçekten alınan puanların yüksek olması bireyin beğenilme arzusunun yüksek olduğunu gösterir.

Sağlıklı Beslenmeye ilişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) Araştırmada Tekkurşun Demir & Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği kullanılmıştır. SBİTÖ 21 madde ve 4 faktörden oluşan bir yapıya sahiptir. Bu faktörler, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB) ve Kötü Beslenme (KB) olarak adlandırılmıştır. SBİTÖ'den katılımcıların alacağı 21 puan çok düşük, 23-42 puan düşük, 43-63 puan orta, 64-84 puan yüksek ve 85-105 puan ideal düzeyde yüksek sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma sahip olduğu şeklinde açıklanmaktadır (Demir ve Cicioğlu 2019).

VERİLERİN ANALİZİ

Değişkenlerin normal dağılıma uyup uymadığı “Kolmogorov-Smirnov” ve “Çarpıklık-Basıklık” katsayıları ile incelenmiştir. Çarpıklık-basıklık katsayıları ± 1 sınırları içerisinde olduğundan verilerin normal dağılım varsayımını sağladığı kabul edilmiş ve analizlerde parametrik testler kullanılmıştır. Bağımsız iki grup arasındaki farkların analizinde “Bağımsız Örneklem t-Testi”, 3 veya daha fazla grup arasındaki farklar için “Tek Yönlü Varyans Analizi” kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizinden sonra iki grup arasındaki farklılıkların incelenmesinde “Bonferonni” post-hoc testi kullanılmıştır. Varyansların homojenliği “Levene” testi ile incelenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiler “Pearson Korelasyon Katsayısı” ile incelenmiştir. İstatiksel analizler IBM SPSS Statistics 26. Programında yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0,05 alınmıştır.

Beğenilme Arzusu Ölçeği ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Puanlarının Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin bulgular Normal dağılım gösteren verilerde ölçeklerin iki gruplu bir değişkene göre incelenmesinde “Bağımsız Örneklem t-Testi”, üç veya daha fazla gruplu bir değişkene göre incelenmesinde “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” kullanılmıştır. Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testinden sonraki ikili karşılaştırmalarda homojenliğin sağlandığından “Bonferonni” post-hoc testi kullanılmıştır. Varyans homojenliği “Levene” testi ile incelenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular			
		N	%
Cinsiyet	Kadın	118	47,2
	Erkek	132	52,8
Yaş	18-22 yaş	152	60,8
	23-25 yaş	98	39,2
BKİ Kategorileri	Zayıf	23	9,2
	Normal	137	54,8
	Fazla Kilolu	70	28,0
	1.Sınıf Obez	15	6,0
	2.Sınıf Obez	4	1,6
Sınıf	3.Sınıf Obez	1	0,4
	1.Sınıf	39	15,6
	2.Sınıf	52	20,8
	3.Sınıf	47	18,8
Aktif Olarak Spor Yapma Durumu	4.Sınıf	112	44,8
	Evet	194	77,6
	Hayır	56	22,4

Araştırma kapsamında %47,2'si kadın, %52,8'i erkek olmak üzere 250 katılımcı yer almaktadır. Katılımcıların %60,8'i 18-22 yaş aralığında, %39,2'si 23-25 yaş aralığındadır. Katılımcıların %9,2'si zayıf, %54,8'i normal kiloda, %28'i fazla kilolu, %6'sı birinci sınıf obez, %1,6'sı ikinci sınıf obez, %0,4'ü üçüncü sınıf obezdir. Katılımcıların %15,6'sı 1.sınıf, %20,8'i 2.sınıf, %18,8'i üçüncü sınıf, %44,8'i 4.sınıftır. Katılımcıların %77,6'sı aktif olarak spor yapmakta, %22,4'ü yapmamaktadır.

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların ya ortalaması $21,57 \pm 2,14$, boy uzunluğu ortalaması $1,74 \pm 0,10$, vücut ağırlığı ortalaması $72,6 \pm 18,94$, beden kütle indeksi ortalaması $23,8 \pm 4,69$ 'dur (Tablo 1).

Araştırma kapsamında yer alan "Beğenilme Arzusu Ölçeği" ve "Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği"nin güvenilirliklerinin incelenmesi için Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayısı kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 3'de verilmiştir (Tablo 2).

Tablo 2. Katılımcıların Yaş, Boy Uzunluğu, Vücut Ağırlığı ve Beden Kütle İndeksi Değerlerine İlişkin Betimsel Bulgular

	Betimsel İstatistikler				
	N	Min	Maks	Ort.	SS
Yaş	250	18,0	25,0	21,57	2,14
Boy Uzunluğu	250	1,50	1,95	1,74	0,10
Vücut Ağırlığı	250	40,0	192,0	72,60	18,94
BKİ	250	15,43	59,26	23,80	4,69

Tablo 3. Ölçeklerin Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayılarına İlişkin Bulgular

Ölçek/Alt Boyutları	Cronbach Alpha
Beğenilme Arzusu Ölçeği	0,890
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği	0,812
1-Beslenme Hakkında Bilgi	0,863
2-Beslenmeye Yönelik Duygu	0,731
3-Olumlu Beslenme	0,639
4-Kötü Beslenme	0,802

Güvenilirlik katsayısı; $0,60\alpha \leq 0,80$ ise ölçek güvenilir, $0,80\alpha \leq 1,00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir. Elde edilen Cronbach Katsayıları kullanılan ölçeklerin oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir (Tablo 3).

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların beğenilme arzusu ölçeği ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği puanlarına ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Beğenilme Arzusu Ölçeği ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Ölçek/Alt Boyutları	Betimsel İstatistikler				
	N	Min	Maks	Ort.	SS
Beğenilme Arzusu Ölçeği	250	9	36	17,04	6,66
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği	250	42	103	74,42	10,79
1-Beslenme Hakkında Bilgi	250	10	25	21,05	3,13
2-Beslenmeye Yönelik Duygu	250	6	30	16,43	4,95
3-Olumlu Beslenme	250	6	25	18,76	3,56
4-Kötü Beslenme	250	5	25	18,17	4,61

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların beğenilme arzusu ölçeğinden aldıkları puanlar 9 ile 36 arasında olup ortalaması $17,04 \pm 6,66$, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinden aldıkları puanlar 42 ile 103 arasında olup ortalaması $74,42 \pm 10,79$, beslenme hakkında bilgi alt ölçeğinden aldıkları puan 10 ile 25 arasında olup ortalaması $21,05 \pm 3,13$, beslenmeye yönelik duygu alt ölçeğinden aldıkları puan 6 ile 30 arasında olup ortalaması $16,43 \pm 4,95$, olumlu beslenme alt ölçeğinden aldıkları puan 6 ile 25 arasında olup ortalaması $18,76 \pm 3,56$, kötü beslenme alt ölçeğinden aldıkları puanlar 5 ile 25 arasında olup ortalaması $18,17 \pm 4,61$ 'dir (Tablo 4).

Tablo 5. Ölçeklerin Normal Dağılıma Uygunluğuna İlişkin Bulgular

Ölçek/Alt Boyutları	Kolmogorov-Smirnov			Çarpıklık	Basıklık
	Test İstatist.	sd	p		
Beğenilme Arzusu Ölçeği	0,114	250	<0,001	0,732	-0,073
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği	0,078	250	0,001	0,196	-0,199
1-Beslenme Hakkında Bilgi	0,144	250	<0,001	-0,645	0,656
2-Beslenmeye Yönelik Duygu	0,090	250	<0,001	0,281	-0,032
3-Olumlu Beslenme	0,098	250	<0,001	-0,365	0,188
4-Kötü Beslenme	0,077	250	0,001	-0,438	-0,256

Yapılan Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre kullanılan ölçek ve alt boyut puanlar normallik varsayımını sağlamamaktadır. ($p > 0,05$) Ancak normallik varsayımının diğer bir göstergesi olan çarpıklık ve basıklık değerleri göz önüne alındığında verilerin normal dağılımdan aşırı bir sapma göstermediği saptanmıştır. Ölçek ve alt boyutlarının çarpıklık-basıklık değerleri ± 1 aralığında olduğundan verilerin normallik varsayımını sağladığı kabul edilmiştir (Tablo 5).

Beğenilme arzusu ölçeğinden alınan puanların cinsiyete göre incelenmesine ilişkin bulgular Tablo 6'da, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği ve alt boyutlarından alınan puanların cinsiyete göre incelenmesine ilişkin bulgular Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 6. Beğenilme Arzusu Ölçeğinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Ölçek	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	sd	p
Beğenilme Arzusu Ölçeği	Kadın	118	15,51	5,94	-3,517	248	0,001*
	Erkek	132	18,41	6,98			

* $p < 0,05$, Bağımsız Örneklem t-Testi

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların beğenilme arzusu ölçeği toplam puanları cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. ($t = -3,517$, $p < 0,05$) Erkek katılımcıların beğenilme arzusu puanları ($18,41 \pm 6,98$) kadınların beğenilme arzusu puanlarına ($15,51 \pm 5,94$) kıyasla anlamlı şekilde daha yüksektir (Tablo 6).

Tablo 7. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Boyutlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Ölçek	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	sd	p
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği	Kadın	118	74,35	10,70	-0,095	248	0,925
	Erkek	132	74,48	10,92			
1-Beslenme Hakkında Bilgi	Kadın	118	20,75	2,88	-1,468	248	0,143
	Erkek	132	21,33	3,31			
2-Beslenmeye Yönelik Duygu	Kadın	118	17,08	4,53	1,996	248	0,047*
	Erkek	132	15,84	5,24			
3-Olumlu Beslenme	Kadın	118	18,32	3,67	-1,864	248	0,063
	Erkek	132	19,16	3,43			
4-Kötü Beslenme	Kadın	118	18,19	4,29	0,074	248	0,941
	Erkek	132	18,15	4,89			

* $p < 0,05$, Bağımsız Örneklem t-Testi

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların beslenmeye yönelik duygu toplam puanları cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. ($t = 1,996$, $p < 0,05$) Kadın katılımcıların beslenmeye yönelik duygu puanları ($17,08 \pm 4,53$) erkeklerin beslenmeye yönelik duygu puanlarına ($15,84 \pm 5,24$) kıyasla anlamlı şekilde daha yüksektir. Katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum, beslenme hakkında bilgi, olumlu beslenme ve kötü beslenme toplam puanları ise cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > 0,05$) (Tablo 7).

Beğenilme arzusu ölçeğinden alınan puanların cinsiyete göre incelenmesine ilişkin bulgular Tablo 8’de, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği ve alt boyutlarından alınan puanların cinsiyete göre incelenmesine ilişkin bulgular Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 8. Beğenilme Arzusu Ölçeğinin Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular							
Ölçek	Yaş	N	Ort.	SS	t	sd	p
Beğenilme Arzusu Ölçeği	18-22	152	16,20	5,86	-2,385	169,995	0,018*
	23-25	98	18,35	7,58			

*p<0,05, Bağımsız Örneklem t-Testi

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların beğenilme arzusu ölçeği toplam puanları yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. (t=-2,385, p<0,05) 23-25 yaş aralığında olan katılımcıların beğenilme arzusu puanları (18,35±7,58) 18-22 yaş aralığında olan katılımcıların beğenilme arzusu puanlarına (16,20±5,86) kıyasla anlamlı şekilde daha yüksektir (Tablo 8).

Tablo 9. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Boyutlarının Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular							
Ölçek	Yaş	N	Ort.	SS	t	sd	p
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği	18-22	152	74,53	10,91	0,201	248	0,841
	23-25	98	74,24	10,66			
1-Beslenme Hakkında Bilgi	18-22	152	20,96	3,00	-0,576	248	0,565
	23-25	98	21,19	3,32			
2-Beslenmeye Yönelik Duygu	18-22	152	16,53	4,79	0,391	248	0,696
	23-25	98	16,28	5,20			
3-Olumlu Beslenme	18-22	152	18,84	3,64	0,431	248	0,667
	23-25	98	18,64	3,46			
4-Kötü Beslenme	18-22	152	18,20	4,80	0,108	248	0,914
	23-25	98	18,13	4,31			

*p<0,05, Bağımsız Örneklem t-Testi

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum, beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme ve kötü beslenme toplam puanları yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05) (Tablo 9).

Beğenilme arzusu ölçeğinden alınan puanların cinsiyete göre incelenmesine ilişkin bulgular Tablo 10'da, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği ve alt boyutlarından alınan puanların cinsiyete göre incelenmesine ilişkin bulgular Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 10. Beğenilme Arzusu Ölçeğinin Beden Kütle İndeksine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular						
Ölçek	BKİ	N	Ort.	SS	F	p
Beğenilme Arzusu Ölçeği	Zayıf	23	15,83	4,42	0,477	0,793
	Normal	137	16,72	6,61		
	Fazla Kilolu	70	17,83	7,02		
	1.Sınıf Obez	15	17,93	8,09		
	2.Sınıf Obez	4	17,75	9,14		
	3.Sınıf Obez	1	18,00			

*p<0,05, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Tablo 10'a göre katılımcıların beğenilme arzusu ölçeği toplam puanları beden kütle indekslerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. (F=0,477, p>0,05)

Sağlıklı Beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinden alınan puanların vücut kitle indeksine göre incelenmesine ilişkin bulgular Tablo 11'de, Beğenilme arzusu ölçeğinden alınan puanların yönelik cinsiyete göre incelenmesine ilişkin bulgular Tablo 12'de, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği ve alt boyutlarından alınan puanların cinsiyete göre incelenmesine ilişkin bulgular Tablo 13'te verilmiştir.

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum, beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme ve kötü beslenme toplam puanları beden kütle indekslerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05) (Tablo 11).

Tablo 12'ye katılımcıların beğenilme arzusu ölçeği toplam puanları sınıflarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. (F=1,569, p>0,05).

Tablo 13 incelendiğinde araştırma kapsamında yer alan katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum, beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme ve kötü beslenme toplam puanları sınıflarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. (p>0,05)

Tablo 11. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Boyutlarınının Beden Kütle İndeksine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Ölçek	BKİ	N	\bar{X}	SS	F	p değeri
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği	Zayıf	23	70,78	7,99	1,253	0,285
	Normal	137	74,31	11,25		
	Fazla Kilolu	70	76,31	10,00		
	1.Sınıf Obez	15	71,33	13,56		
	2.Sınıf Obez	4	76,25	7,93		
	3.Sınıf Obez	1	78,00			
1-Beslenme Hakkında Bilgi	Zayıf	23	20,13	2,58	1,780	0,117
	Normal	137	20,77	3,17		
	Fazla Kilolu	70	21,86	2,90		
	1.Sınıf Obez	15	21,00	4,07		
	2.Sınıf Obez	4	22,50	2,89		
	3.Sınıf Obez	1	20,00			
2-Beslenmeye Yönelik Duygu	Zayıf	23	16,35	3,47	0,604	0,697
	Normal	137	16,64	5,18		
	Fazla Kilolu	70	16,50	5,16		
	1.Sınıf Obez	15	14,87	4,02		
	2.Sınıf Obez	4	13,75	3,86		
	3.Sınıf Obez	1	18,00			
3-Olumlu Beslenme	Zayıf	23	17,83	3,61	0,733	0,599
	Normal	137	18,70	3,61		
	Fazla Kilolu	70	19,26	3,44		
	1.Sınıf Obez	15	18,27	3,81		
	2.Sınıf Obez	4	19,00	3,16		
	3.Sınıf Obez	1	21,00			
4-Kötü Beslenme	Zayıf	23	16,48	4,19	1,255	0,284
	Normal	137	18,20	4,78		
	Fazla Kilolu	70	18,70	4,28		
	1.Sınıf Obez	15	17,20	5,07		
	2.Sınıf Obez	4	21,00	3,37		
	3.Sınıf Obez	1	19,00			

*p<0,05, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Tablo 12. Beğenilme Arzusu Ölçeğinin Sınıfa Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Ölçek	Sınıf	N	\bar{X}	SS	F	p
Beğenilme Arzusu Ölçeği	1.Sınıf	39	16,69	4,74	1,569	0,198
	2.Sınıf	52	15,79	5,83		
	3.Sınıf	47	16,43	6,29		
	4.Sınıf	112	18,00	7,61		

*p<0,05, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Tablo 13. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Boyutlarının Sınıfa Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Ölçek	Sınıf	N	\bar{X}	SS	F	p
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği	1.Sınıf	39	73,21	10,84	0,573	0,633
	2.Sınıf	52	73,25	9,39		
	3.Sınıf	47	75,04	11,09		
	4.Sınıf	112	75,12	11,30		
1-Beslenme Hakkında Bilgi	1.Sınıf	39	20,56	2,96	2,073	0,104
	2.Sınıf	52	20,31	2,87		
	3.Sınıf	47	21,30	3,09		
	4.Sınıf	112	21,46	3,26		
2-Beslenmeye Yönelik Duygu	1.Sınıf	39	16,26	4,85	0,053	0,984
	2.Sınıf	52	16,63	4,26		
	3.Sınıf	47	16,32	4,78		
	4.Sınıf	112	16,44	5,38		
3-Olumlu Beslenme	1.Sınıf	39	19,49	3,19	1,393	0,246
	2.Sınıf	52	18,12	3,70		
	3.Sınıf	47	19,19	3,84		
	4.Sınıf	112	18,63	3,48		
4-Kötü Beslenme	1.Sınıf	39	16,90	5,38	1,296	0,276
	2.Sınıf	52	18,19	4,09		
	3.Sınıf	47	18,23	4,84		
	4.Sınıf	112	18,58	4,42		

*p<0,05, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Beğenilme arzusu ölçeğinden alınan puanların cinsiyete göre incelenmesine ilişkin bulgular Tablo 14'de, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği ve alt

boyutlarından alınan puanların cinsiyete göre incelenmesine ilişkin bulgular Tablo 15’de verilmiştir.

Tablo 14’e göre araştırma kapsamında yer alan katılımcıların beğenilme arzusu ölçeği toplam puanları aktif olarak spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($t=-1,641$, $p>0,05$).

Tablo 14. Beğenilme Arzusu Ölçeğinin Aktif Spor Yapma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Ölçek	Aktif Olarak Spor Yapma Durumu	N	Ort.	SS	t	sd	p
Beğenilme Arzusu Ölçeği	Evet	194	16,67	6,58	-1,641	248	0,102
	Hayır	56	18,32	6,82			

* $p<0,05$, Bağımsız Örneklem t-Testi

Tablo 15. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Boyutlarının Aktif Spor Yapma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Ölçek	Aktif Olarak Spor Yapma Durumu	N	Ort.	SS	t	sd	p değeri
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği	Evet	194	75,82	10,71	3,937	248	<0,001*
	Hayır	56	69,55	9,69			
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	194	21,42	3,03	3,520	248	0,001*
	Hayır	56	19,79	3,15			
Beslenme Yönelik Duygu	Evet	194	16,66	5,07	1,381	248	0,168
	Hayır	56	15,63	4,47			
Olumlu Beslenme	Evet	194	19,30	3,40	4,643	248	<0,001*
	Hayır	56	16,89	3,51			
Kötü Beslenme	Evet	194	18,44	4,65	1,707	248	0,089
	Hayır	56	17,25	4,35			

* $p<0,05$, Bağımsız Örneklem t-Testi

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum toplam puanları aktif olarak spor yapma durumlarına göre istatistiksel

olarak anlamlı farklılık göstermektedir. ($t=3,937$, $p<0,05$) Aktif olarak spor yapan katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum puanları ($75,82\pm 10,71$) aktif olarak spor yapmayan katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum puanlarına ($69,55\pm 9,69$) kıyasla anlamlı şekilde daha yüksektir.

Katılımcıların beslenme hakkında bilgi toplam puanları aktif olarak spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. ($t=3,520$, $p<0,05$) Aktif olarak spor yapan katılımcıların beslenme hakkında bilgi puanları ($21,42\pm 3,03$) aktif olarak spor yapmayan katılımcıların beslenme hakkında bilgi puanlarına ($19,79\pm 3,15$) kıyasla anlamlı şekilde daha yüksektir.

Katılımcıların olumlu beslenme toplam puanları aktif olarak spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. ($t=4,643$, $p<0,05$) Aktif olarak spor yapan katılımcıların olumlu beslenme puanları ($19,30\pm 3,40$) aktif olarak spor yapmayan katılımcıların olumlu beslenme puanlarına ($16,89\pm 3,51$) kıyasla anlamlı şekilde daha yüksektir. Katılımcıların beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme toplam puanları ise aktif olarak spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. ($p>0,05$).

Tablo 16. Yaş, BKİ ve Ölçek Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Yaş	BKİ	Beğenilme Arzusu Ölçeği
Beğenilme Arzusu Ölçeği	r	0,117	0,075	1
	p	0,064	0,240	
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği	r	0,066	0,038	-0,315**
	p	0,295	0,551	<0,001*
Beslenme Hakkında Bilgi	r	0,108	0,064	-0,229**
	p	0,089	0,312	<0,001*
Beslenmeye Yönelik Duygu	r	0,012	-0,045	-0,221**
	p	0,845	0,482	<0,001*
Olumlu Beslenme	r	-0,020	0,035	-0,046
	p	0,751	0,579	0,472
Kötü Beslenme	r	0,085	0,066	-0,309**
	p	0,181	0,299	<0,001*

* $p<0,05$, Bağımsız Örneklem t-Testi; **0,01 düzeyinde anlamlılık, Pearson Korelasyon Analizi

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların beğenilme arzusu ölçeği toplam puanları ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ($r=-0,315$) ve kötü beslenme toplam puanları ($r=-0,309$) arasında orta düzeyde; beslenme hakkında bilgi

($r=-0,229$), beslenmeye yönelik duygu ($r=-0,221$) ve kötü beslenme ($r=-0,309$) toplam puanları arasında zayıf düzeyde negatif doğrusal ilişki bulunmaktadır. ($p<0,05$) Katılımcıların beğenilme arzusu ölçeği toplam puanları artıka sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum, beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme puanları azalmaktadır. Katılımcıların beğenilme arzusu ölçeği toplam puanları ile olumlu beslenme toplam puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır. ($p>0,05$)

Katılımcıların beğenilme arzusu ölçeği, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum, beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme ve kötü beslenme toplam puanları ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır. ($p>0,05$)

Katılımcıların beğenilme arzusu ölçeği, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum, beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme ve kötü beslenme toplam puanları ile beden kütle indeksleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır. ($p>0,05$).

TARTIŞMA

Bu çalışmanın temel hedefi, Spor Bilimleri öğrencilerinin beslenme tutumunu, beğenilme arzusunu ve bu iki ölçek arasındaki etkileşimi belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda, İstanbul ilindeki Spor Bilimleri Bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin beğenilme arzusu ve beslenme tutumu; yaş, boy, kilo, cinsiyet, spor yapma durumu gibi değişkenlere göre incelenmiş olup; elde edilen veriler literatür ile karşılaştırılarak bu bölümde tartışılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların beğenilme arzusu ölçeği toplam puanlarının cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bağlamda, erkek katılımcıların beğenilme arzusu puanlarının kadın katılımcıların puanlarına kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Üniversite öğrencileri ile yapılan farklı bir çalışmada ise beğenilme arzusu istatistiklerinde cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Sadık & Kardaş, 2018; Sarıgül, 2019).

23-25 yaş aralığındaki katılımcıların beğenilme arzusu puanlarının, 18-22 yaş aralığındaki katılımcıların puanlarına kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, yaşın beğenilme arzusu üzerinde etkili bir faktör olabileceğini göstermektedir. Kahraman (2021) tarafından yapılan bir çalışmada da beğenilme arzusunun yaşa göre farklılaştığı tespit edilmiştir.

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların beğenilme arzusu ölçeği toplam puanları beden kütle indekslerine, sınıflarına göre ve spor yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Katılımcıların SBİTÖ puanları cinsiyet faktörüne göre değerlendirildiğinde Beslenmeye Yönelik Duygu alt boyutu dışında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Beslenmeye Yönelik Duygu alt boyutunda kadınların puanları erkeklere göre anlamlı derecede yüksektir dolayısıyla kadınların daha sağlıklı bir tutuma sahip olduğu söylenebilir. Ertürk Yaşar & ark., (2024) tarafından aynı ölçek ile yapılan başka bir çalışmada ise beslenme hakkında bilgi ve beslenmeye yönelik duygu alt boyutlarında kadınların lehine anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Ancak, olumlu beslenme ve kötü beslenme alt boyutlarında cinsiyetler arasında belirgin bir fark bulunmamıştır. Literatürdeki farklı bulgular incelendiğinde cinsiyet faktörüne göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun değişiklik göstermediğini ortaya koyan çalışmalar mevcutken (Göral & Yıldırım, 2022; Sandıkcı & ark., 2022) beslenmeye ilişkin tutumun cinsiyet faktörü üzerinde anlamlı bir fark oluşturduğu sonucuna varan çalışmalar da bulunmaktadır (Azizi & ark., 2010; Akpolat, 2021; Sargın & Güleşçe, 2022). Dolayısıyla literatürde bu konuda bir fikir birliği bulunmamaktadır. Katılımcıların beslenme alışkanlıkları yaş değişkenine göre değerlendirildiğinde SBİTÖ puanlarının yaşa göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatür taramasında, (Uluç & Durukan 2021) tarafından yapılan benzer bir çalışmada yaş değişkeni ile Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir fark görülmemektedir. Bu durum, katılımcıların yaşlarına bağlı olarak beslenme ile ilgili tutumlarında veya alışkanlıklarında belirgin bir değişim olmadığını göstermektedir. Ancak Taşdelen (2021) çalışmasında yaşı büyük olan katılımcıların lehine anlamlı fark ortaya koymuştur. Benzer şekilde Şahin (2020) tarafından yapılan çalışmada da yaşı büyük katılımcıların lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu sonuçlar çalışmamızın sonuçlarıyla paralellik göstermemektedir.

Çalışmamızda katılımcıların BKİ değerlerine göre SBİTÖ sonuçlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çın & ark., (2022) obez bireyler üzerinde yaptığı çalışmada da obezite derecesine göre SBİTÖ puanlarında anlamlı bir farklılık ortaya konmamıştır. Bu bulgu çalışmamızı destekler niteliktedir. Çalışmamızda katılımcıların SBİTÖ puanları katılımcıların sınıfına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Diğer yandan, Ertürk Yaşar & ark., (2024) çalışmasında sınıf değişkenine göre yapılan analizde, beslenme hakkında bilgi ve olumlu beslenme alt boyutlarında ikinci sınıflar lehine anlamlı bir farklılık bulunurken, beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme alt boyutlarında sınıflar arasında belirgin bir

farklılık tespit edilmemiştir.

Katılımcıların spor yapma durumuna göre SBİTÖ puanları incelendiğinde spor yapanların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde çalışmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir ve spor yapan katılımcıların ölçek sonuçlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Alkafaween & Erzeybek, 2022; Akıl & Gürbüz, 2010; Ayhan, 2017; Tekkurşun-Demir & ark., 2021).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Spor bilimleri öğrencilerinin sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmeleri ve beğenilme arzusunun olumsuz etkilerinden korunmaları için çeşitli adımlar atılmalıdır. Üniversitelerde, öğrencilerin beslenme ve beden imajı konularında bilinçlenmelerini sağlamak amacıyla beslenme eğitimleri ve atölyeler düzenlenmelidir. Aynı zamanda, öğrencilerin fiziksel görünümüne odaklanmak yerine performansa dayalı hedefler belirlemeleri teşvik edilmelidir. Sporcu diyetisyenleri ve psikologlar, öğrencilere hem sağlıklı beslenme stratejileri hem de sosyal baskılarla başa çıkma yolları sunarak destek sağlayabilir. Bu sayede, öğrencilerin spor performanslarını en üst düzeye çıkarırken, beden imajı ile ilgili kaygılarının azaltılması mümkün olacaktır. Bu alanda daha geniş örneklem grupları ve daha çeşitli bölümlerden öğrencilerle yapılacak çalışmalara ihtiyaç vardır.

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın yürütülmesinde bize destek veren Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü Mezun Öğrencimiz Pınar Bayram' a çok teşekkür ederiz.

KAYNAKÇA

- Akıl, M., Gürbüz, Ü. (2010). Atletizm atma branşlarıyla uğraşan sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1).
- Akpolat, İ. (2021). Elit genç atletlerin beslenme durumu, vücut bileşimi ve kuvvet ölçümleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi*, Biruni Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Alkafaween, S., Erzeybek, M.S. (2022). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin spor yapma durumuna göre beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *International Sport Science Student Studies*, 4(1), 15-21.
- Ayhan C. (2017). Aktif sporcuların rekreatif etkinliklere katılımlarına engel oluşturabilecek faktörlerin yaşam tatmini ve yaşam kalitesi üzerine etkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

- Azizi, M., Rahmani-Nia, F., Malaee, M., Malaee, M., Khosravi, N. (2010). A study of nutritional knowledge and attitudes of elite college Athletes In Iran. *Brazilian Journal of Biomotricity*, 4(2), 105–112.
- Çın, A., Akkan, T., Dağdeviren, M., Şengezer, T., & Altay, M. (2022). Obezite hastalarında sağlık okuryazarlığı ile sağlıklı beslenme tutumu ilişkisinin değerlendirilmesi. *Türkiye Aile Hekimliği*, 154.
- Elik, T. (2017). Güneydoğu Anadolu bölgesi futbol takımlarında amatör olarak futbol oynayan sporcuların sportmenlik yönelimleri ve empatik eğilim düzeyleri (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Ertürk Yaşar, H., Gökçe Şen, K., & Karagöz, Ş. (2024). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(1), 424–432.
- Filiz, K. (2002). Sporun tanımlanması ve kapsamının belirlenmesi üzerine bir çalışma. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2).
- Göral, K., Yıldırım, D. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi'nin Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının branş farklılıklarına göre araştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (1) , 58-69.
- Güvenç, B. (2022). Yetişkinlerin Beğenilme Arzusu İle Sanal Ortam Yalnızlık ve Yetersizlik Duygusu İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul
- Kahraman, N. (2021). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının beğenilme arzusu ile ilişkisinin incelenmesi (Yüksek Lisan Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Kaşıkara, G., & Doğan, U. (2017). Beğenilme Arzusu: Ölçek Geliştirme, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(2), 51-60. <https://doi.org/10.21666/muefd.345573>
- Rodriguez, N. R., Di Marco, N. M., & Langley, S. (2009). Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(3), 509-527
- Sadık, R., & Kardaş, N. T. (2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ve beğenilme arzusunun incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 2(Özel Sayı 1), 39-46.
- Şahin, M. A. (2020). Yelken Sporcularının Beslenme Bilgisi ve Alışkanlıklarının İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gedik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, M., Baş, M., & Çelik, A. (2015). Öznel iyi oluş ve spor. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 23-31
- Sandıkçı, M. B., Bilgin, S., Koç, H., Turhan, M.Ö. (2022). E amination of the relationship of exercise addictions and orthorexia ner-vosa (obsession with healthy eating) of sports center members, *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 7(20), 2287-2312.
- Sargın, K., Güleşçe, M. (2022). Öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının değerlendirilmesi (Van ili örneği) . *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1-11.

- Sarıgöl, U. (2019). Psikoloji Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyleri İle Beğenilme Arzusu Ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: İzmir Örneği (Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Taşdelen, V. (2021). Farklı Branşlardaki Genç Sporcuların Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sinop Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Sinop.
- Tekkurşun Demir, G., Namlı, S., Cicioğlu, H. İ. (2021). Takım ve bireysel sporlarda sosyal görünüş kaygısı sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun belirleyicisi midir? . Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19 (4) , 124-134.
- Tekkurşun-Demir, G., & Cicioğlu, H. İ. (2019). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4(2), 256-274.
- Uluç, S., & Durukan, E. (2021). Spor Yönetimi Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Düzeylerinin İncelenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 4(3), 438-446.
- Vohs, K. D., & Finkel, E. J. (2006). Self and relationships: Connecting intrapersonal and interpersonal processes. Psychological Review, 113(3), 470-490.

Bölüm 7

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İLETİŞİM BECERİLERİNİN İNCELENMESİ (İSTANBUL İLİ ÖRNEĞİ)

**Erdal BAL¹
Çiğdem BULGAN ERCİN²**

GİRİŞ

İletişim, bireyler arasında bilgi, duygu, düşünce ve anlamların aktarılmasını sağlayan bir süreçtir. Bu süreç hem sözlü hem de sözsüz kanallar aracılığıyla gerçekleşebilir ve insanların birbirini anlama, etkileşimde bulunma ve ilişkiler kurma yeteneklerini geliştirir. İletişim, sadece dil kullanımıyla sınırlı kalmayıp beden dili, jestler, mimikler, ses tonu gibi unsurları da içerir. Etkili iletişim, taraflar arasında doğru ve açık bir bilgi akışını sağlarken, yanlış anlaşılmaları ve çatışmaları en aza indirir. Hem kişisel hem de profesyonel yaşamda başarılı ilişkiler kurmanın temeli, güçlü iletişim becerilerine dayanır. Bu nedenle, iletişim, insan ilişkilerinin temel dinamiği ve toplumların gelişiminde önemli bir rol oynayan bir unsurdur (Baran, 1997; Çelik,2019; Silkü, 2008).

Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri, akademik ve sosyal başarıları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu dönemde geliştirilen güçlü iletişim yetenekleri, öğrencilerin akademik performanslarını artırırken, grup çalışmaları ve sunumlar gibi etkinliklerde daha etkin olmalarını sağlar. Ayrıca, sosyal ilişkilerde başarılı olma ve iş hayatına daha iyi hazırlanma açısından da kritik bir rol oynar. İletişim becerilerinin yetersizliği ise öğrencilerde sosyal izolasyon, stres ve akademik başarıda düşüşe yol açabilir. Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerini geliştirmek hem kişisel hem de profesyonel yaşamlarında başarıya ulaşmaları için önemli bir gerekliliktir (Acaroğlu & Duman, 2014; Akgün& Çetin,2018).

¹ Doç. Dr., Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Egzersiz ve Spor Bilimleri AD, erdal.bal@sbu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-4927-3945

² Doç. Dr., Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Egzersiz ve Spor Bilimleri AD, cigdem.bulgan@sbu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0003-4357-5333

Günümüzde spor, geniş halk kitleleri tarafından sevilme ve desteklenmektedir. Yaşam standartlarındaki gelişmeler ve değişimler, insanlara hayattan daha fazla zevk almaları için daha fazla zaman ayırma imkânı sağlamış ve bu da kitlelerin spor faaliyetlerine katılmasına olanak tanımıştır. Bu durum, kurum ve kuruluşların spora ve spor sektörüne olan yönelimlerini güçlendirmektedir. Küreselleşen dünyada, özellikle teknoloji alanında, spor sektörü büyük mesafeler kat etmiştir (Bal & ark., 2022a). Bu bağlamda, belirli spor dallarında yer alan kişi veya kurumların taraftarları ile kurdukları iletişim, spor iletişimi olarak tanımlanabilir (Güven, 2022).

Spor, bireylerin sadece fiziksel ya da biyomotor (kuvvet, esneklik, dayanıklılık) becerilerini geliştirmekle kalmaz iletişim becerileri gibi sosyal açıdan da gelişimde önemli bir rol oynar (Bal & ark., 2022b; Yol ve Sunay, 2023). Egzersizin bu olumlu etkileri, bilimsel çalışmalarla da desteklenmektedir; özellikle diyetle birleştirildiğinde, aşırı kilolu ve obez bireylerde vücut ağırlığını azaltmanın yanı sıra kardiyovasküler risk faktörlerini de olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Ayrıca, spor yaralanma riskini en aza indirmek için kas içi ve kaslar arası koordinasyondaki zayıflıkların giderilmesine yönelik uygun yöntemler de egzersizin bir parçasıdır, bu da bireylerin genel sağlığını destekler. Bu anlamda antrenmanlarda uygulanan düzenli egzersizler, sporcuların hem mental sağlığı hem de motorik sistemleri üzerinde önemli faydalar sağlamaktadır (Bulgan Ercin & ark., 2022). Tüm bunlara ek olarak spor yapan öğrenciler, takım çalışması, strateji geliştirme ve karşılıklı etkileşim gerektiren ortamlar sayesinde iletişim becerilerini güçlendirme fırsatı bulurlar (Yol, 2023, Bal & ark., 2023). Gerek takım gerekse bireysel spor (tenis, badminton vs) yapan öğrenciler, problem çözme, empati kurma ve grup içinde sorumluluk alma gibi sosyal becerileri de geliştirebilir, bu da onların genel iletişim kapasitelerini artırabilir (Yol ve ark., 2023a). Özellikle takım sporu yapan öğrenciler hem sözlü hem de sözsüz iletişimde daha etkin olmayı öğrenebilir ve takım arkadaşlarıyla uyumlu hareket etmeyi başarabilirler. Bu durum, öğrencilerin sadece spor alanında değil, akademik ve sosyal hayatlarında da daha etkili bir iletişim kurmalarına yardımcı olur. Spor yapan öğrenciler, problem çözme, empati kurma ve grup içinde sorumluluk alma gibi sosyal becerileri de geliştirebilir, bu da onların genel iletişim kapasitelerini artırabilir. Dolayısıyla, spor yapan öğrencilerin genellikle daha iyi iletişim becerilerine sahip olup, bu yeteneklerini hayatlarının diğer alanlarına da taşıdıkları düşünülebilir.

Bu çalışmanın temel amacı, spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerini incelemek; iletişim becerileri arasında bir farklılaşma olup olmadığını araştırmaktır. Spor branşlarında cinsiyet, yaş, spor türü (bireysel,

takım) gibi unsurlar bireysel farklılıklara neden olabilmektedir (Yol & ark., 2023b). Bu nedenle araştırmada spor yapan ve yapmayan öğrencilerin iletişim becerileri ile cinsiyet, yaş, bireysel-takım sporu yapma durumu değişkenliklerine göre araştırmak hedeflenmiştir.

Bu araştırma spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerin iletişim becerileri arasında fark olup olmadığını belirlemek ve elde edilen sonuçlar doğrultusunda spor yapmayan üniversite öğrencileri ile farklı branşlarda spor yapan öğrencilerin iletişim beceri düzeylerine göre yönlendirmede önemli rol oynayacaktır

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma, İstanbul İl'indeki spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerine uygulandı. Yararlanılacak örnekleme yöntemi, araştırma sonuçlarının çabuk ve kolay bir şekilde ortaya konulmasına olanak veren basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle oluşturuldu. Katılımcılara uygulanacak çalışma hakkında ayrıntılı bilgi verilecek ve katılımın gönüllük esasına dayalı olmuştur.

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma verilerini toplama aracı geliştirilirken, öncelikle konuyla ilgili teorik bilgilere ulaşıp, veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, ve “İletişim Becerileri Örneği” kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin kişisel özelliklerini belirlemek amacıyla yaş, cinsiyet, spor yapma ve spor türü gibi demografik özelliklerden meydana gelmiştir.

İLETİŞİM BECERİLERİ ÖLÇEĞİ (İBÖ)

Araştırmada, bireylerin iletişim becerileri düzeylerini ölçebilmek için () tarafından geliştirilen İletişim Becerileri Ölçeği'nden yararlanılmıştır. Ölçek, 5 li likert tipi derecelendirmeye düzenlenmiş ve Araştırmaya katılan öğrencilerden her maddeyi okuyup; “tamamen katılıyorum”, “katılıyorum”, “kararsızım”, “kararsızım” ve “hiç katılmıyorum” seçeneklerinden birinin işaretlenmesi istenmiştir.

İletişim Becerileri Ölçeği Korkut Owen ve Bugay (2014) tarafından geliştirilmiştir. 25 sorudan oluşan ölçeğin alt boyutları 4 tanedir. Alt boyutları oluşturulan sorular, “iletişim ilkeleri ve temel beceriler”, “kendini ifade etme”, “etkin dinlenme” ve “sözel olmayan iletişim” ile “iletişim kurmaya isteklilik” tir.

Ölçeğe ilişkin güvenilirlik katsayı 88'dir. İletişim Becerileri Ölçeği 5'li likert türündedir. Cevaplar ise “1. hiçbir zaman, 2. Nadiren, 3.bazen, 4.sıklıkla, 5.her

zaman” şeklindedir. Ölçekten alınabilecek en düşük değer 25, alınabilecek en yüksek değer ise 125 olmaktadır. Puan yükseldikçe iletişim becerilerinin daha iyi olduğunu ifade eder.

VERİLERİN ANALİZİ

Tüm veriler bilgisayarda SPSS (Statistical Package for Social Sciences) Versiyon 26 programına kaydedilerek analiz edilmiştir. Verilerin analizinde ilk olarak hangi testlerin (parametrik/nonparametrik testler) uygulanacağına karar vermek için karşılanması gereken varsayımlar test edilmiştir. Dağılımın normalliğine karar vermek için Kolmogorov-Smirnov testinden yararlanılmıştır ve verilerin çarpıklık-basıklık katsayılarının -1+1 aralığında olmasından (Büyüköztürk, 2010) normal kabul edilmiştir.

Normal dağılım gösteren verilerde bağımsız iki grup karşılaştırmasında t-testi (Independent sample t-testi), ilişkisiz ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA) analizi ve farkın kaynağının belirlenmesi için post-hoc analizi yapılmıştır. Post-hoc analizlerinde varyanslarının homojen bulunduğu durumlarda Bonferroni testi, homojen bulunmadığı durumlarda Tamhane's testleri kullanılmıştır. Varyansın homojenliğini belirlemek için Levene istatistiği ile varyansların homojen olup olmadığı tespit edilmiştir.

Elde edilen değerlerin anlamlı olup olmadığının yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi ölçüt olarak kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Öğrencilere Ait Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular			
Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	140	56,00
	Erkek	110	44,00
Yaş	18-24	194	77,60
	25-35	56	22,40
Spor Yapıyor Musunuz?	Evet	143	57,20
	Hayır	107	42,80
Yapmış Olduğunuz Spor Türü?	Bireysel Spor	85	34,00
	Takım Sportu	58	23,20
	Hiçbiri	107	42,80

Tablo 1'e göre katılımcıların %56'sı kadın, %44'ü erkektir. %77,60'ının yaşı 18-24 aralığında, %22,40'ının yaşı 25-35 aralığındadır. %57,20'si spor yapmakta ve %42,80'i spor yapmamaktadır. %34'ü bireysel spor yapmakta, %23,20'si takım sporu yapmakta ve %42,80'i hiçbir spor türü yapmamaktadır.

Tablo 2. Ölçeklerin Güvenilirliklerine İlişkin Cronbach-alpha Katsayıları	
Ölçek	Cronbach's Alpha
İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)	0,94

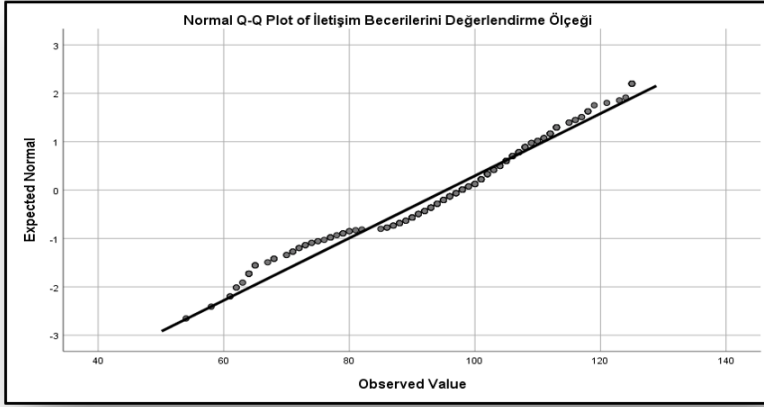
Tablo 2 incelendiğinde İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinin (25 madde) Cronbach's Alpha değerine bakıldığında güvenilirliğinin yüksek seviyede olduğu görülmüştür (Özdamar, 2002).

Tablo 3'e göre katılımcıların İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinden (İBDÖ) aldıkları puanları 54-125 arasında değişmekte olup ortalaması $95,43 \pm 15,53$ 'tür.

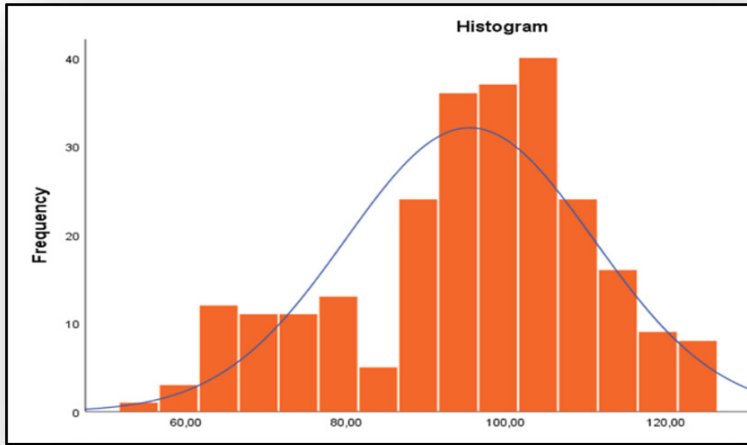
Tablo 3. İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçek (İBDÖ) Toplam Puanlarının Betimsel İstatistikleri					
Ölçekler	N	Betimsel İstatistikler			
		Min	Max	\bar{X}	Ss
İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)	250	54	125	95,43	15,53

Tablo 4. İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçek (İBDÖ) Toplam Puanın Normal Dağılıma Uygunluğuna İlişkin Bulgular					
Ölçek	Kolmogorov-Smirnov			Çarpıklık	Basıklık
	Test İstatist.	sd	p		
İBDÖ	0,095	250	0,000	-0,530	-0,229

Tablo 4'e göre İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçek yanıtlarından elde edilen toplam puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov Smirnov testi sonuçlarına bakılmış, ölçek ve alt boyut puanlarının puanları normal dağılım göstermediği ($p < 0,05$) anlaşılmaktadır.



Şekil1. İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçek Toplam Puanlarının Histogram Grafiği



Şekil2. İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçek Toplam Puanlarının Normal Q-Q Grafiği

Ancak normal dağılımın diğer göstergeleri olan histogram (şekil 1), normal Q-Q grafiği (şekil 2), ve box-plots normal dağılım eğrisinin çizildiği, basıklık çarpıklık katsayıları göz önüne alındığında verilerin normal dağılımdan aşırı sapma göstermediği değerlendirilmiştir. Verilerin çarpıklık-basıklık katsayılarının -1+1 aralığında olmasından (Büyüköztürk, 2010) normal kabul edilmiştir.

Tablo 5. İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçek Toplam Puanlarının Kişilerin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması

Değişken	Gruplar	n	$\bar{X} \pm Ss$	t	df	p
Cinsiyet	Kadın	140	97,78±15,07	2,729	248	0,007*
	Erkek	110	92,45±15,68			

*P<0,05 Independent sample t-testi

Tablo 5 incelendiğinde İletişim Değerlendirme ölçek toplam puanı kişilerin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir (t=2,729 p<0,05). Ortalamalara bakıldığında kadınların iletişim becerileri değerlendirme puanları (97,78±15,07) erkeklerin iletişim becerileri değerlendirme puanlarına (92,45±15,68) göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçek Toplam Puanlarının Kişilerin Yaşlarına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Gruplar	n	$\bar{X} \pm Ss$	t	df	p
Yaş	18-24	194	95,07±15,62	-0,701	248	0,484
	25-35	56	96,72±15,32			

*P<0,05 Independent sample t-testi

Tablo 6 incelendiğinde iletişim becerilerini Değerlendirme ölçek toplam puanı kişilerin yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Tablo 7. İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçek Toplam Puanlarının Kişilerin Spor Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Gruplar	n	$\bar{X} \pm Ss$	t	df	p
Spor yapma durumu	Evet	143	97,68±15,06	2,667	248	0,008*
	Hayır	107	92,44±15,73			

*P<0,05 Independent sample t-testi

Tablo 7 incelendiğinde iletişim becerilerini Değerlendirme ölçek toplam puanı kişilerin spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir (t=2,667 p<0,05). Ortalamalara bakıldığında spor yapanların iletişim becerileri değerlendirme puanları (97,68±15,06) spor yapmayanların

iletişim becerileri değerlendirme puanlarına (92,44±15,73) göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8. İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçek Toplam Puanlarının Kişilerin Yaptıkları Spor Türlerine Göre Karşılaştırılması

Değişken	Gruplar	n	$\bar{X} \pm Ss$	F	p	Fark
Spor Türü	Bireysel Spor ^(a)	85	98,75±15,27	4,066	0,018*	a>c
	Takım Sporü ^(b)	58	96,11±14,74			
	Hiçbiri ^(c)	107	92,44±15,73			
	Toplam	250	95,43±15,53			

* p<0,05 Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)

Tablo 8 incelendiğinde iletişim becerilerini Değerlendirme ölçek toplam puanı kişilerin yaptıkları spor türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir (F=4,066 p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre bireysel spor yapanların iletişim becerileri değerlendirme puanları (98,75±15,27) hiç spor yapmayanların iletişim becerileri değerlendirme puanlarına (92,44±15,73) göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 9. İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçek Toplam Puanlarının Kişilerin Cinsiyetine ve Spor Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırması

Cinsiyet	Spor Yapma	n	$\bar{X} \pm Ss$	t	df	p
	Evet	81	97,68±17,42	-0,091	138	0,927
	Hayır	59	97,92±11,21			
Erkek	Evet	62	97,67±11,41	4,267	108	0,001*
	Hayır	48	85,71±17,87			

*P<0,05 Independent sample t-testi

Tablo 9 incelendiğinde iletişim becerilerini Değerlendirme ölçek toplam puanı kadınların spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Erkeklerin iletişim becerilerini Değerlendirme ölçek toplam puanı erkeklerin spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık

göstermektedir ($t=4,267$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığında spor yapan erkeklerin İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçek toplam puanı ($97,67\pm 11,41$) spor yapmayan erkeklerin İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçek toplam puanlarına ($85,71\pm 17,87$) göre anlamlı şekilde daha yüksektir.

TARTIŞMA

Bu araştırmada spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerin iletişim becerileri incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular bu bölümde tartışılmıştır.

Çalışmanın bulguları incelendiğinde öğrencilerin iletişim becerilerin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark gösterdiği tespit edilmiştir. Bu fark kadın öğrencilerin lehinedir. Literatür incelendiğinde Korkut (2005) tarafından yapılmış bir araştırmada ve Tepeköylü & ark., yapmış olduğu bir çalışmada kadınların iletişim becerilerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgular araştırmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir. Ancak literatürde bu konuda bir fikir birliği yoktur. İletişim becerilerinin cinsiyete göre değişkenlik göstermediğini ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Bulut, 2004; İlaslan, 2001; Köleşoğlu, 2009).

Yapılan çalışmada katılımcıların yaşları ve iletişim becerileri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Benzer şekilde Korkut (2005) tarafından yapılan çalışmada da yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu bulgular literatürdeki diğer çalışmaların sonuçlarıyla da paralellik göstermektedir (Bozkurt & ark., 2003; Korkut, 1997).

Araştırmanın temel amacı spor yapan ve yapmayan öğrenciler arasında iletişim becerileri açısından bir fark olup olmadığını ortaya koymaktır. Bu bulgular incelendiğinde yapılan çalışmada spor yapan öğrencilerin iletişim becerilerinin daha yüksek olduğunu bulunmuştur. Tiriyaki & ark., (1991) 'nın yapmış olduğu çalışmada spor yapanların iletişim becerileri daha yüksektir. Benzer şekilde Akçakoyun & ark., (2016) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada spor yapanların ve Fişne (2009) tarafından yapılan çalışmada fiziksel aktivite seviyesi yüksek olanların iletişim beceri düzeylerinin de arttığı bulunmuştur. Benzer şekilde Özşaker (2013) tarafından spor bölümü okuyan öğrenciler üzerinde yapılan çalışmada spor yapan öğrencilerin iletişim becerisi puanları daha yüksek bulunmuştur. Bu çalışmalara benzer olarak Aydın & ark., (2018) tarafından yapılan çalışmada sporcu olan ve spor yapan öğrencilerin iletişim becerileri daha yüksek bulunmuştur. Literatürdeki bu bulgular araştırmamızın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma İstanbul İl'indeki üniversite öğrenciler üzerinde; iletişim becerilerini ölçerek spor yapan ve yapmayanları karşılaştırıp incelemek amacıyla yapılmıştır.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre iletişim becerilerinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Ortalamalara bakıldığında kadınların iletişim becerileri değerlendirme puanları erkeklere göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların iletişim becerilerini değerlendirme ölçek puanı kişilerin yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Katılımcıların spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ortalamalara bakıldığında spor yapanların iletişim becerileri değerlendirme puanları, spor yapmayanların iletişim becerileri değerlendirme puanlarına göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılardan takım sporu yapanların hiç spor yapmayanlarına göre iletişim becerileri değerlendirme puanları daha yüksek olurken, bireysel spor yapanlara göre ise daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Cinsiyet açısından spor yapma durumlarına göre bakıldığında spor yapan ve yapmayan kadınlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Erkeklerin spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ortalamalara bakıldığında spor yapan erkeklerin spor yapmayan erkeklere göre iletişim becerilerini puanlarına göre anlamlı şekilde daha yüksektir.

Spor yapan üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerinin daha yüksek bulunması, fiziksel aktivitenin bireyler üzerindeki çok yönlü faydalarını ortaya koymaktadır. Bu bulgudan yola çıkarak, üniversitelerde spor faaliyetlerinin daha fazla teşvik edilmesi ve öğrencilerin aktif spor yapmalarının desteklenmesi önemlidir. Üniversiteler, öğrencilere takım sporlarına katılabilecekleri ortamlar yaratmalı ve bu sporların kişisel gelişim üzerindeki etkilerini vurgulayan programlar düzenlemelidir. Ayrıca, sporun sadece fiziksel sağlık açısından değil, sosyal ve iletişim becerilerini geliştirme açısından da kritik olduğu öğrencilere aktarılmalıdır. Bu sayede, daha fazla öğrenci spor yaparak iletişim becerilerini geliştirebilir, sosyal ilişkilerini güçlendirebilir ve üniversite hayatında daha etkin bir rol oynayabilir.

Bu alanda daha geniş örneklem gruplarıyla yapılacak çalışmalar literatüre katkı sağlayacaktır.

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın yürütülmesinde bize destek veren Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü Mezun Öğrencimiz Melike Yakar' a çok teşekkür ederiz.

KAYNAKÇA

- Acaroğlu, R., & Duman, D. (2014). Hemşirelik Yüksekokulu Birinci Sınıf Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri İle Empati Becerileri Arasındaki İlişki*. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, 22(1), 25-32. <https://doi.org/10.17672/fnhd.40555>
- Akçakoyun, Fahri. Tezcan Efe. Ceylan Merve. Mutlu Vedat. 2016, "The Investigation of the Communication Skill Levels of University Students according to Physical Activity Participation", *IntJSCS*, S. 2, ss. 617.
- Akgün, R., & Çetin, H. (2018). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin ve Empati Düzeylerinin Belirlenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(3).
- Aydın O, Kul M, Yaşartürk F, Aydın, B. (2018). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeylerinin İncelenmesi, *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 4(SI), 37-47.
- Bal E, Bulgan Ercin Ç, Malkoç N, ve ark. (2022a). Farklı Isınma Türlerinin Post Aktivasyon Potansiyeline Etkisi. Zeynep Filiz DİNÇ (Ed.). *Spor Bilimleri IV*. Ankara, Akademisyen Kitabevi.
- Bal E, Malkoç N, Aydemir Aman E. (2023). Su egzersizleri ve iştah mekanizması. Fatih ÖZGÜL (Ed.). *Spor Bilimlerinde Uluslararası Çalışmalar*. Ankara, Serüven Yayınevi.
- Bal, E., Malkoç, N., & Baş, M. (2022b). Spor Endüstrisi ve Teknoloji Sürecinin Futbolda Kullanım Etkileri. In *Spor Bilimleri IV* (pp. 561–576). Akademisyen Kitabevi.
- Baran, Aylin G. (1997). *İletişim SOSYOLOJİSİ*. Ankara.
- Bingöl, G. ve Demir, A. (2011). Amasya Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerileri. *Göztepe Tıp Dergisi*, 26(4), 152-159.
- Bozkurt, N., Serin, O., Emran, B. İlköğretim Birinci Kademe Öğretmenlerinin Problem Çözme, İletişim Becerileri ve Denetim Odağı Düzeylerinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. 12. Eğitim Bilimleri Kongresi Bildirileri. 1373-1392, Antalya, 2003.
- Bulgan Ercin Ç. Baş M, Bekdemir H. (2022) Üniversite Futsal Takımı Kadın Ve Erkek Oyuncularının Çeviklik, Çabukluk Ve Anaerobik Güç Performanslarının İncelenmesi *Spor Bilimleri IV*.Ankara,Akademisyen kitabevi (Ed.) Prof. Dr. Zeynep Filiz DİNÇ
- Bulut, B. N. (2004). İlköğretim Sınıf Öğretmenlerinin İletişim Becerilerine İlişkin Algularının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. Cilt:2(4), 443-452, 2004
- Çelik, M. A. (2019). Duygusal Zeka ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişki: İktisadi ve İdari Bilimleri Fakültesi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Fişne, M. (2009). *Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeyinin, Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarıları, İletişim Becerileri Ve Yaşam Tahminleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erciyes.
- Güven, M. (2022) Spor iletişiminde yeni medyanın kullanımı: Fenerbahçe spor kulübü örneği. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- İlaslan, Ö. (2001). Orta Öğretim Öğrencilerinin Bazı Özlük Niteliklerinin ve Baskın Ben Durumlarının İletişim Becerileriyle İlişkisi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri A. B. D. Yüksek Lisans Tezi, Konya
- Korkut, F. (2005). Yetişkinlere yönelik iletişim becerileri eğitimi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28(28), 143-149.
- Korkut, F. Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin Değerlendirilmesi. IV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Bildirileri. Anadolu Üniversitesi, 208-218, Eskişehir, 1997.
- Korkut-Owen, F., Bugay, A. (2014). İletişim becerileri ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 10(2), 51-64.
- Köleşoğlu G. (2009). İlköğretim Öğretmenlerinin Liderlik Özellikleri ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Özşaker, Murat. 2013, "Evaluation Of Communication Skills And Self Esteem Of The Students Who Studied At The School Of Physical Education And Sports", *IJTASE*, Y. 2, S. 3.
- Silkü, H. A. (2008). Halkla İlişkiler Açısından İletişim Becerileri ve Liderlik. (*Yayımlanmamış Doktora Tezi*). Ege Üniversitesi SBE.
- Tepeköylü Ö, Soytürk M, Çamlıyer H. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerisi algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *SPOR-METRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 115-124.
- Tiryaki, Ş., Erdil, G., Acar, M., Emlek, Y. (1991). Sporcu ve Sporcu Olmayan Gençlerin Kişilik Özellikleri. *SHD*, 26,; 19-23.
- Yol Y., Bal E., Malkoç N. (2023b). 7-10 Yaş Arası Cimnastik Yapan Kız-Erkek Sporcuların Denge, Sürat ve Esneklik Parametrelerinin Karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 17(3), 385-394.
- Yol Y., Sunay H. (2023). The Relationship Between Eurofit Test Battery Parameters and Freestyle Swimming Times of 7-11 Years Old Swimmers. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 6(1)
- Yol, Y, Bal E, Malkoç N. (2023a). Raket sporlarında besinsel ergojenik yardımcıları. Fatih ÖZGÜL (Ed.). *Spor Bilimlerinde Uluslararası Çalışmalar*. Ankara, Serüven Yayınevi.
- Yol, Y. (2023). Evaluation of FMS Scores of Competitive CrossFit Athletes by Gender. *Int J Disabil Sports Health Sci*;6: 134-141.

Bölüm 8

İSTANBUL İLİNDE ÜNİVERSİTE OKUYAN ÖĞRENCİLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE SPORA KARŞI TUTUM ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

**Çiğdem BULGAN ERCİN¹
Erdal BAL²**

GİRİŞ

Sosyal medya, günümüz gençlerinin yaşamında önemli bir yer tutmakta ve bireylerin sosyal, akademik ve fiziksel aktivitelerini etkilemektedir. Özellikle genç yetişkinler arasında yaygın olan sosyal medya kullanımı, zaman zaman bağımlılığa dönüşebilmekte ve bu durum, bireylerin sosyal hayatlarını ve sağlık alışkanlıklarını olumsuz etkileyebilmektedir (Goodyear & Armour, 2018; Sumadevi, 2023). Spor, fiziksel, zihinsel ve ruhsal gelişmeyi sağlamaya yönelik faaliyetler veya belli kurallara bağlı olarak gerçekleştirilen yarışmalar olarak (Bal & ark., 2022); fiziksel aktivite ise, enerji harcamasını sağlayan vücut hareketi olarak tanımlanmaktadır (Yol, Bal & Malkoç, 2023). Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki faydaları bilimsel olarak kanıtlanmıştır ve düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin, egzersiz yapmayanlara kıyasla daha düşük kronik hastalık riskine, daha düşük sakatlık riskine, daha yüksek psikolojik iyi oluşa ve daha iyi fiziksel performansa sahip oldukları görülmektedir (Malkoç, 2020; Eime & ark., 2013; Bal, Malkoç & Aydemir Aman, 2023; Yol, 2023). Yani fiziksel aktivite ile fizyolojik değişikliklerin yanı sıra biyolojik gelişim, psikolojik ve sosyal gelişimde de değişiklikler meydana geldiği bilinmektedir (Yol & Sunay, 2023).

Son yıllarda yapılan araştırmalar, sosyal medya bağımlılığının bireylerin spor yapma alışkanlıklarını ve spora karşı tutumlarını olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir (Leggett-James & Laursen, 2022). Ancak, sosyal medya kullanımının farklı bireylerde farklı etkiler yaratabileceği ve bu

¹ Doç. Dr., Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Egzersiz ve Spor Bilimleri AD, cigdem.bulgan@sbu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0003-4357-5333

² Doç. Dr., Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Egzersiz ve Spor Bilimleri AD, erdal.bal@sbu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-4927-3945

etkinin öğrencilerin sosyal çevreleri, kişisel özellikleri ve yaşam tarzları gibi çeşitli faktörlere bağlı olabileceği düşünülmektedir. İstanbul gibi büyük bir metropolde üniversite eğitimi gören öğrencilerin yoğun sosyal medya kullanımı ile spor aktivitelerine katılım düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, bu alandaki literatüre önemli katkılar sunacaktır. Bu bağlamda, bu çalışmada İstanbul'da üniversite okuyan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile spora karşı tutumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular, genç yetişkinlerin sosyal medya kullanımı ile spor alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamamıza ve bu alanda yapılacak müdahaleler için bilimsel temelli öneriler geliştirilmesine yardımcı olabilir. Bu araştırmanın sonuçları, üniversitelerde sağlıklı yaşam tarzlarının teşvik edilmesi ve sosyal medya kullanımının olumsuz etkilerinin azaltılması konularında önemli bilgiler sunacaktır.

YÖNTEM

Katılımcılar

Bu araştırmanın örneklemini 2023-2024 eğitim-öğretim yılı içerisinde İstanbul ilindeki üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerden oluşturulmuştur. Örneklemini oluşturan öğrenciler çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerini toplama aracı geliştirilirken, öncelikle konuyla ilgili teorik bilgilere ulaşıp, veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” (SMBÖ-YF) ve “Spora Yönelik Tutum Ölçeği” (SYTÖ-YF) kullanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Bu bilgi formunda öğrencilerin demografik bilgilerini içeren (yaş, boy, vücut ağırlığı, cinsiyet, okul, okuduğu bölüm ve aktif spor yapıp yapmama durumu) 7 sorudan oluşan bir anket bulunmaktadır.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ-YF)

Şahin ve Yağcı (2017) tarafından geliştirilen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF), yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerini ölçmek için kullanılan 20 maddelik bir araçtır. «Sanal Tolerans» ve «Sanal İletişim» olmak üzere iki alt faktöre ayrılan ölçek, toplamda 20 ile 100 arasında puanlanır. Yapılan analizler, ölçeğin güvenilir olduğunu ve iki faktörlü yapının

doğrulandığını göstermiştir. Yüksek puanlar, bireyin kendisini sosyal medya bağımlısı olarak algıladığını işaret eder.

Spora Yönelik Tutum Ölçeği (SYTÖ-YF)

Halil Evren Şentürk (2012) tarafından geliştirilen bu 25 maddelik ölçek, öğrencilerin spora yönelik tutumlarını değerlendirmek için tasarlanmıştır. Üç ana faktör olan “Spora İlgi Duyma,” “Sporla Yaşama,” ve “Aktif Spor Yapma” üzerine odaklanır. Beşli Likert ölçeği ile 25-125 puan arasında değerlendirme yapılır; yüksek puanlar, spora karşı güçlü bir tutumu işaret eder. Ölçekte tüm maddeler olumlu puanlanır ve ters puanlama uygulanmaz.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler, SPSS Versiyon 26 programında analiz edilmiştir. Hangi testlerin uygulanacağına karar vermek için varsayımlar test edilmiş, normallik Kolmogorov-Smirnov testi ve çarpıklık-basıklık katsayıları ile değerlendirilmiştir. Normal dağılım gösteren verilerde bağımsız iki grup için T-testi, ikiden fazla grup için Tek Yönlü ANOVA ve Post-hoc analizleri yapılmıştır. Varyansların homojenliği Levene testi ile kontrol edilmiş, Bonferroni veya Tamhane’s testleri kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişki Pearson Korelasyon katsayısı ile incelenmiş ve anlamlılık için 0.05 düzeyi esas alınmıştır.

BULGULAR

Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular			
Özellikler		n	%
Yaş	18-22	201	76,72
	23-+	61	23,28
	18,49’dan düşük	35	13,36
BKİ	18,50-24,99	179	68,32
	25-+	48	18,32
Cinsiyet	Kadın	190	72,52
	Erkek	72	27,48
Aktif olarak spor yapıyor musunuz?	Evet	97	37,02
	Hayır	165	62,98

BKİ: Beden kütle indeksi

Tablo 2. Öğrencilerin Yaş, Boy, Vücut Ağırlığı ve BKİ Değerlerinin Betimsel İstatistikleri

Betimsel İstatistikler					
	N	Min	Max	\bar{X}	Ss
Yaş	262	18,00	35,00	20,87	2,29
Boy	262	152,00	210,00	169,92	8,94
Vücut Ağırlığı	262	43,00	130,00	64,60	13,43
BKİ (Beden Kütle İndeksi)	262	14,74	37,98	22,26	3,50

Ölçek/Alt Boyutların Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Tablo 3. Ölçeklerin Cronbach-alpha Katsayılarına İlişkin Bulgular

Ölçek/Alt Boyutları	Cronbach's Alpha
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	0,87
1-Sanal tolerans	0,82
2-Sanal iletişim	0,81
Spora Yönelik Tutum Ölçeği	0,93
1-Spora ilgi duyma	0,89
2-Sporla yaşama	0,77
3-Aktif spor yaşam	0,79

Tablo 3'e göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Spora Yönelik Tutum Ölçeği puanlarının Cronbach's Alpha katsayısına göre güvenilirliği yüksek seviyededir.

Ölçeklerin Normalliğine İlişkin Bulgular

Katılımcıların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçek ve Alt Boyut puanlarının betimsel istatistiği Tablo 4'de sunulmuştur.

Tablo 4. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin ve Alt Boyut Toplam Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Ölçek/ Alt Boyutları	Betimsel İstatistikler				
	N	Min	Max	\bar{X}	Ss
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	262	21,00	94,00	54,50	13,21
1-Sanal tolerans	262	12,00	55,00	33,52	8,40
2-Sanal iletişim	262	9,00	45,00	20,98	6,69
Spora Yönelik Tutum Ölçeği	262	25,00	122,00	80,73	18,74
1-Spora ilgi duyma	262	12,00	59,00	40,20	9,44
2-Sporla yaşama	262	7,00	35,00	22,40	5,42
3-Aktif spor yaşam	262	6,00	30,00	18,13	5,32

Katılımcılar Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği toplam puanları ve alt boyuta ilişkin puanları Tablo 4' de sunulmuştur.

Tablo 5. Verilerin Normal Dağılıma Uygunluğuna İlişkin Bulgular

Kolmogorov-Smirnov					
Ölçekler/Alt Boyutları	Test İstatist.	SS	p	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	0,065	262	0,010	-0,036	-0,218
1-Sanal tolerans	0,062	262	0,018	-0,137	-0,387
2-Sanal iletişim	0,084	262	0,001	0,463	0,022
Spora Yönelik Tutum Ölçeği	0,084	262	0,001	-0,443	0,384
1-Spora ilgi duyma	0,062	262	0,017	-0,453	0,326
2-Sporla yaşama	0,096	262	0,001	-0,336	0,164
3-Aktif spor yaşam	0,090	262	0,001	-0,235	-0,100

Tablo 5'de göre Kolmogorov Smirnov testi sonuçlarına göre Sosyal Medya Bağımlılığı ve Spora Yönelik Tutum ölçeklerinin ve alt boyutlarının puanları normal dağılım göstermemiştir ($p < 0,05$). Ancak, histogram, normal Q-Q grafiği ve box-plots incelendiğinde, verilerin normal dağılımdan aşırı sapmadığı ve

çarpıklık-basıklık katsayılarının -1 ile +1 arasında olduğu görülerek normal dağılım kabul edilmiştir (Büyüköztürk, 2010).

Ölçek ve Boyutların Bazı Değişkenlerle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Normal dağılım gösteren verilerde iki bağımsız grubun karşılaştırılması için t-testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Farkın kaynağını belirlemek için yapılan post-hoc analizlerde, varyanslar homojen ise Bonferroni testi, homojen değilse Tamhane's testi uygulanmıştır. Varyansın homojenliği Levene testi ile değerlendirilmiştir.

Tablo 6. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Yaşına Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Yaş	n	$\bar{X} \pm Ss$	t	df	p
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	18-22	201	55,84±12,71	3,027	260	0,003*
	23-+	61	50,09±13,96			
1- Sanal tolerans	18-22	201	34,46±7,83	3,347	260	0,001*
	23-+	61	30,43±9,51			
2- Sanal iletişim	18-22	201	21,38±6,66	1,768	260	0,078
	23-+	61	19,66±6,69			

*P<0,05

Independent sample t-testi

Tablo 6'ya göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğin toplam puanı kişilerin yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir (t=3,027 p<0,05).

Tablo 7. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Cinsiyetine Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Cinsiyet	n	$\bar{X} \pm Ss$	t	df	p
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Kadın	190	56,15±13,19	3,352	260	0,001*
	Erkek	72	50,14±12,32			
1- Sanal tolerans	Kadın	190	35,08±8,41	5,094	260	0,001*
	Erkek	72	29,42±6,91			
2- Sanal iletişim	Kadın	190	21,08±6,71	0,379	260	0,705
	Erkek	72	20,73±6,7			

*P<0,05

Independent sample t-testi

Tablo 7'ye göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğin toplam puanı kişilerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir (t=3,352 p<0,05).

Tablo 8. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Aktif Spor Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Aktif		n	$\bar{X} \pm Ss$	t	df	p
	spor	yapma					
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Evet	97	51,95±14,04	-2,416	260	0,016*	
	Hayır	165	56±12,5				
1- Sanal tolerans	Evet	97	31,43±8,55	-3,150	260	0,002*	
	Hayır	165	34,76±8,09				
2- Sanal iletişim	Evet	97	20,53±7	-0,837	260	0,404	
	Hayır	165	21,25±6,52				

*P<0,05

Independent sample t-testi

Tablo 8'ye göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğin toplam puanı kişilerin Aktif spor yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir (t=-2,416 p<0,05).

Tablo 9. Spora Yönelik Tutum Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Yaşına Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Yaş	n	$\bar{X} \pm Ss$	t	df	p
Spora Yönelik Tutum Ölçeği	18-22	201	80,4±18,66	-0,518	260	0,605
	23-+	61	81,82±19,14			
1-Spora ilgi duyma	18-22	201	40±9,26	-0,660	260	0,510
	23-+	61	40,91±10,1			
2-Sporla yaşama	18-22	201	22,42±5,53	0,066	260	0,947
	23-+	61	22,37±5,1			
3-Aktif spor yaşam	18-22	201	18±5,28	-0,72	260	0,471
	23-+	61	18,56±5,49			

*P<0,05

Independent sample t-testi

Tablo 9'a göre Spora Yönelik Tutum Ölçek/alt boyut toplam puanları kişilerin yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Tablo 10. Spora Yönelik Tutum Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Cinsiyetine Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Cinsiyet	n	$\bar{X} \pm Ss$	t	df	p
Spora Yönelik Tutum Ölçeği	Kadın	190	79,09±18,64	-2,327	260	0,021*
	Erkek	72	85,07±18,47			
1-Spora ilgi duyma	Kadın	190	39,4±9,17	-2,251	260	0,025*
	Erkek	72	42,32±9,92			
2-Sporla yaşama	Kadın	190	22,07±5,49	-1,619	260	0,107
	Erkek	72	23,28±5,17			
3-Aktif spor yaşam	Kadın	190	17,62±5,26	-2,55	260	0,011*
	Erkek	72	19,48±5,29			

*P<0,05

Independent sample t-testi

Tablo 10'a göre Spora Yönelik Tutum Ölçeğinin toplam puanı kişilerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t=-2,327$ $p<0,05$).

Tablo 11. Spora Yönelik Tutum Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Aktif Spor Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Aktif spor yapma		$\bar{X} \pm Ss$	t	df	p
	Evet	Hayır				
Spora Yönelik Tutum Ölçeği	Evet	97	92,06±15,47	8,447	260	0,001*
	Hayır	165	74,08±17,29			
1- Spora ilgi duyma	Evet	97	44,88±8,23	6,628	260	0,001*
	Hayır	165	37,46±9,05			
2- Sporla yaşama	Evet	97	25,57±4,62	8,105	260	0,001*
	Hayır	165	20,54±4,99			
3- Aktif spor yaşam	Evet	97	21,61±4,22	9,380	260	0,001*
	Hayır	165	16,08±4,83			

* $P<0,05$

Independent sample t-testi

Tablo 11'e göre Spora Yönelik Tutum Ölçeğinin toplam puanı kişilerin aktif spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t=8,447$ $p<0,05$).

Ölçek Puanlarının İlişkinine Yönelik Korelasyon Analizi

Tablo 12. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Spora Yönelik Tutum Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Sosyal Medya Bağımlılığı	1-Sanal tolerans	2-Sanal iletişim	Spora Yönelik Tutum	1-Spora ilgi duyma	2-Sporla yaşama
Sosyal Medya Bağımlılığı	r	1					
	p						
1-Sanal tolerans	r	0,902**	1				
	p	0,001					

Tablo 12. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Spora Yönelik Tutum Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Devamı)

		Sosyal Medya Bağımlılığı	1-Sanal tolerans	2-Sanal iletişim	Spora Yönelik Tutum	1-Spora ilgi duyma	2-Sporla yaşama
2-Sanal iletişim	r	0,841**	0,526**	1			
	p	0,001	0,001				
Spora Yönelik Tutum	r	-0,086	-0,197**	0,076	1		
	p	0,163	0,001	0,220			
1-Spora ilgi duyma	r	-0,048	-0,155*	0,101	0,957**	1	
	p	0,442	0,012	0,104	0,000		
2-Sporla yaşama	r	-0,150*	-0,240**	0,005	0,915**	0,812**	1
	p	0,015	0,001	0,936	0,001	0,001	
3-Aktif spor yaşam	r	-0,067	-0,172**	0,084	0,893**	0,769**	0,765**
	p	0,280	0,005	0,174	0,001	0,001	0,001

Tablo 12'ye göre katılımcıların medya bağımlılığı ölçek toplam puanı ile Spora Yönelik Tutum ölçek/alt boyut toplam puanları arasındaki ilişkide sadece Spora Yönelik Tutum ölçeğinin sporla yaşama alt boyut puanı ile negatif yönde çok zayıf ilişki vardır ($r:-0,150$ $p<0,05$)

Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeğinin sanal tolerans alt boyut toplam puanı, yine ölçeğinin sanal iletişim alt boyut toplam puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki, spora yönelik tutum ölçek/alt boyut toplam puanları arasında negatif yönde çok zayıf ilişki vardır (sırası ile $r:0,526$, $r:-0,197$ $r:-0,155$, $r:-0,240$, $r:-0,172$ $p<0,05$)

Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeğinin sanal iletişim alt boyut toplam puanı spora yönelik tutum ölçek/alt boyut toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0,05$).

TARTIŞMA

Bu çalışma üniversite okuyan öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı ile spora karşı tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Çalışmanın ana bulgusu olarak SMBÖ toplam puanı kişilerin aktif spor yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir. Ortalamalara bakıldığında aktif spor yapmayanların SMBÖ düzeyi aktif spor yapanlara göre

daha fazla olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte SMBÖ alt boyutlarından olan Sanal tolerans toplam puanı kişilerin aktif spor yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir. Ortalamalara bakıldığında yine aktif spor yapmayanların Sanal tolerans puanları aktif spor yapanların Sanal tolerans puanlarına göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Bu çalışmaya benzer olarak üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada üniversite düzeyinde spor eğitimi alanların bu eğitimi almayanlara kıyasla sosyal medya bağımlılık düzeylerini etkili bir şekilde azaldığı bildirilmiştir (Okudan & Karakullukçu, 2021). Yapılan başka bir çalışmada yüksek sosyal medya bağımlılığı düzeyleri, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'ndaki üniversite öğrencileri arasında daha düşük fiziksel aktivite katılım düzeyleri ile ilişkili olduğu bildirilmiştir (Tekindur & ark., 2020).

Bir diğer bulgumuz olarak SMBÖ toplam puanlarının kişilerin yaşına göre karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulundu. Yaşları 18-22 yaş arasında olan gençlerin 23 yaş ve üzeri gençlere göre sosyal medya bağımlılığının ve sanal tolerans düzeylerinin daha yüksek olduğu söyleyebiliriz. Bu sonuca benzer olarak üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı üzerinde yapılan bir çalışmada sosyal medya bağımlılığının yaşa göre farklılık gösterdiği bildirilmiştir (Çakır, İlk & Guler, 2023). Ancak bu çalışmaların aksine Doğan, (2021) yapmış olduğu çalışmada SMBÖ toplam puanının kişilerin yaşına göre farklılık göstermediğini ifade etmiştir.

SMBÖ toplam puanı kişilerin cinsiyetine göre karşılaştırıldığında ise yine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulundu. Bu bulgulara göre kadınların erkeklere göre sosyal medya bağımlılığı daha fazla olduğunu söyleyebiliriz. Ancak yapılan başka bir çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamış, yaş grupları içinde 22-25 yaş aralığındaki gençlerde sosyal medya bağımlılığı olduğu ifade edilmiştir (Avunduk, 2021). Bu çalışmalardaki farklılıklar katılımcıların farklı yaş grubunda olması, şehir ve kültürel farklılıklar kaynaklanmış olabilir.

Çalışmanın diğer ana bulgusu olarak, Spora Yönelik Tutum Ölçeğinin toplam puanı kişilerin aktif spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir. Ortalamalara bakıldığında aktif spor yapanların SYTÖ puanları aktif spor yapmayanların SYTÖ puanlarına göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Bu çalışmaya benzer olarak Subaşı (2021) yapmış olduğu çalışmada spora yönelik tutumun haftada yapılan spor sıklığı değişkeninde haftanın her günü, haftada 4-6 kez ve haftada 1-3 kez spor yapanların, spor yapmayanlara göre anlamlı düzeyde puan ortalamasının yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu durum

spor yapan bireylerin genel itibarı sosyal medya bağımlılıklarının daha az olduğu sosyal medyaya ayıracakları zamanı daha çok spor aktiviteleri ve faaliyetlerine ayırdığını söyleyebiliriz. Yine bizim çalışmamıza benzer olarak Yanık (2018) yapmış olduğu çalışmada düzenli spor katılımı ve spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının daha yüksek olduğunu ifade etmiştir.

SYTÖ toplam puanı kişilerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ortalamalara bakıldığında erkeklerin SYTÖ puanları kadınların puanlarına göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Bu çalışmanın aksine, yapılan bir çalışmada kadın öğretmenlerin spora yönelik tutumları erkek öğretmenlere göre daha yüksektir ve yüksek lisans mezunu öğretmenler lisans mezunu öğretmenlere göre spora yönelik daha yüksek tutum göstermektedir (Salar & Alp, 2021). Şirket çalışanları üzerinde yapılmış bir çalışmada ise şirket çalışanlarında spora yönelik tutumun cinsiyet ve yaş değişkenlerinde anlamlı farklılık göstermediği ifade edilmiştir (Togo & Öztürk, 2020). Tükel (2018), çalışmasında spora yönelik tutum ölçeğini kullanmış ve tüm alt boyutlarda kadınların spora yönelik tutum puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Çakır & Singin (2019), üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının onları internet bağımlılığından korumaya yardımcı olabileceğini; erkek öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve yaşın arttıkça bağımlılık düzeylerinin de artacağını bildirmiştir (Çakır & Singin, 2019). Şentürk (2019) ise yapmış olduğu çalışmada sınıf düzeyi, yaş ve üniversite yaşamına uyum arttıkça spora yönelik tutumlar azalacağını ifade etmiştir. Başka bir çalışmada (Demirel, 2023) ise cinsiyet değişkenine göre spora yönelik tutum bulgularına göre istatistiksel anlamda farklılık bulunmadığını bildirmiştir.

Çalışmalardaki bu farklılıklar katılımcıların meslekleri, yaşları ve çalışmanın yapıldığı illerin kültürel farklılıklarından kaynaklanıyor olabilir.

Çalışmanın son bulgusu olarak, SYTÖ'nin alt boyutu olan spora ilgi duyma ile SMBÖ'nin sanal tolerans alt boyutu sonuçları arasında negatif yönlü çok zayıf ilişki, sanal iletişim alt boyutu ile pozitif yönde çok zayıf ilişki, sanal iletişim alt boyutu ile pozitif yönde çok zayıf ilişki saptanmıştır. SYTÖ toplam puanları ile sanal tolerans alt boyutu toplam puanları arasında yine anlamlı düzeyde negatif yönde çok zayıf ilişki bulunmuştur. Sanal tolerans düzeyi arttıkça spora yönelik tutum azalacağını ya da tam tersi bir durumun olacağını söyleyebiliriz. Endonezya'daki ortaokul öğrencileri ile yapılan bir çalışmada sosyal medya kullanımı ile fiziksel aktivite arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur (Subu & ark., 2021). Tapşın & ark., (2023)'nın yapmış oldukları çalışmada, boş zaman aktiviteleri yapan bireylerin spora yönelik tutumları ile öz yeterlilik düzeyleri arasında pozitif

yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmiştir. Yapılan başka bir çalışmada, bizim bulgumuzun aksine, sosyal medya bağımlılık düzeyi üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite katılım düzeyleri ile pozitif ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Tekindur & ark., 2020).

Dolayısıyla bu çalışma sonuçları ve literatürdeki benzer çalışmalar arasında farklılıklar kısmen de olsa bulunmaktadır. Bu farklılıklar katılımcıların yaşları, meslekleri veya çalışmanın yapıldığı bölgenin sosyoekonomik yapısı gibi durumlardan kaynaklanıyor olabilir.

SONUÇ VE ÖNERİ

Sonuç olarak; sosyal medya bağımlılık düzeylerinin 18-22 yaş arasında olanların 25 yaş ve üzeri olanlara göre, kadınların erkeklere göre ve aktif spor yapmayanların yapanlara göre daha fazla olduğu söylenebilir.

Spora yönelik tutum düzeylerinde erkeklerin kadınlara göre; spor yapanların da yapmayanlara göre daha yüksek puanları olduğunu, yaş açısından bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Sosyal medya bağımlılığı ve spora yönelik tutum arasında ise bir ilişki olmadığı, sadece sporla yaşama alt boyutu ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde çok zayıf ilişki olduğu söylenebilir.

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın yürütülmesinde bize destek veren, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü Mezunu, Öğrencimiz Meryem Melis CİVİLİ'e teşekkür ederiz.

KAYNAKLAR

- Avunduk, Y. (2021). The Relationship between Leisure Satisfaction and Social Media Addictions of Individuals at University. *Journal of Educational Issues*. <https://doi.org/10.5296/JEI.V7I1.18592>.
- Bal E, Malkoç N, Aydemir Aman E. (2023). Su egzersizleri ve iştah mekanizması. Fatih ÖZGÜL (Ed.). *Spor Bilimlerinde Uluslararası Çalışmalar*. Ankara, Serüven Yayınevi.
- Bal E, Malkoç N, Baş Mustafa (2022) Spor endüstrisi ve teknoloji sürecinin futbolda kullanım etkileri. (Ed.) Prof. Dr. Zeynep Filiz DİNÇ. Spor Bilimleri IV. Ankara, Akademiye Kitabevi.
- Çakır, F., & Sıngın, R. (2019). ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SPORA YÖNELİK TUTUM VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ. Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi. <https://doi.org/10.33468/sbsebd.102>.

- Çakır, V., İlk, C., & Guler, C. (2023). A Study on Social Media Addiction. *European Journal of Educational Sciences*. <https://doi.org/10.19044/ejes.v10no2a281>.
- Doğan K. (2022). Egzersiz Davranışı ve Sosyal Medya Bağımlılığı: Kent Parklarının Aracılık Etkisi. (Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı).
- Eime, R., Young, J., Harvey, J., Charity, M., & Payne, W. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 98- 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>.
- Goodyear, V., & Armour, K. (2018). Young People, Social Media and Health.. <https://doi.org/10.4324/9781351026987>.
- Leggett-James, M., & Laursen, B. (2022). The Consequences of Social Media Use Across the Transition Into Adolescence: Body Image and Physical Activity. *The Journal of Early Adolescence*, 43, 947- 964. <https://doi.org/10.1177/02724316221136043>.
- Malkoç N. (2020). Egzersiz Bilimi: Anatomik Sistem Yaklaşımı. Zeynep Filiz Dinç (Ed.). *Egzersiz Spor ve Sağlık*. Ankara, Akademisyen Kitabevi.
- Okudan, B., & Karakullukçu, Ö. (2021). The Impact of University Level Sports Education on Social Media Addiction. *Asian Journal of Education and Training*. <https://doi.org/10.20448/JOURNAL.522.2021.71.7.12>.
- Salar, M., & Alp, H. (2021). Investigation of Teachers' Attitudes Towards Sports in Turkey, 1, 20-30. <https://doi.org/10.31949/IJSM.V1I1.967>.
- Subaşı, E. (2021). Lise Öğrencilerinin Okul İklimi Algıları ile Spora Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Muş İl Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Muş Alparslan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muş, 45.
- Subu, M., Al-Yateem, N., Waluyo, I., Aditaruna, D., Rahman, S., Marzooqi, A., Dias, J., & Ahamed, I. (2021). Social Media Use and Physical Activity among Junior High School Students in Indonesia. *2021 IEEE 45th Annual Computers, Software, and Applications Conference (COMPSAC)*, 1394-1396.
- Sumadevi, S. (2023). Impact of social media on Youth: Comprehensive Analysis. *Shodh Sari-An International Multidisciplinary Journal*. <https://doi.org/10.59231/sari7640>.
- Şentürk, H. (2019). The Factors Affecting Faculty of Sport Sciences Students' Attitudes towards Sports. *Universal Journal of Educational Research*, 7, 272-277. <https://doi.org/10.13189/UJER.2019.070135>.
- Tapşın, F., Tapşın, F., Özdemir, E., Selvi, S., Alev, A., & Yenel, İ. (2023). A study on the relationship between attitudes towards sports and self-efficacy levels of individuals doing leisure time activities. *Revista de Gestão e Secretariado (Management and Administrative Professional Review)*. <https://doi.org/10.7769/gesec.v14i10.2935>.
- Tekindur, C., Turğut, M., Özkan, A., & Yağbasan, F. (2020). Determination of the relationship between the participation level of university students to physical activity and their social media addiction. *International journal of Science Culture and Sport*. <https://doi.org/10.14486/intjscs.2020.588>.
- Togo, O, T, Öztürk, A. SPOR ORGANİZASYONLARINA KATILAN ÇALIŞANLARIN SPORA YÖNELİK TUTUMLARININ İNCELENMESİ: ŞİRKETLER LİGİ ÖRNEĞİ. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi *Journal of Sports and Performance Researches* 2020;11(1):55-64

Spor Bilimleri VI

- Tükel, Y. (2018). Sportif Rekreasyon Faaliyeti Olarak Masa Tenisi Oynayan Sporcuların Spora Yönelik Tutumlarının Cinsiyete ve Medeni Duruma Göre Değerlendirilmesi. *Sportive*, 1(1), 12-18.
- Yanik, M. (2018). Attitudes of University Students towards Sport.. *Journal of education and training studies*, 6, 111-117. <https://doi.org/10.11114/JETS.V6I5.3047>.
- Yol, Y, Bal E, Malkoç N. (2023). Raket sporlarında besinsel ergojenik yardımcıları. Fatih ÖZGÜL (Ed.). *Spor Bilimlerinde Uluslararası Çalışmalar*. Ankara, Serüven Yayınevi.
- Yol, Y. (2023). Evaluation of FMS Scores of Competitive CrossFit Athletes by Gender. *Int J Disabil Sports Health Sci*;6: 134-141
- Yol, Y. & Sunay H. (2023). The Relationship Between Eurofit Test Battery Parameters and Freestyle Swimming Times of 7-11 Years Old Swimmers *Mediterranean Journal of Sport Science*. 6(1).

Bölüm 9

AMATÖR FUTBOLCULARDA ANTRENÖR-SPORCU İLİŞKİSİ DUYGUSAL KÖTÜ MUAMELEME VE SPORDA SÜREKLİ KENDİNE GÜVEN DÜZEYİNİN BELİRLENMESİ

Nedim MALKOÇ¹
Mustafa BAŞ²

GİRİŞ

Günümüzde spor, sağlık durumunu geliştirmek ve bu gelişmiş sağlığı korumak amacıyla yapılan hareketler olarak tanımlanmaktadır. Spor yapmak, sağlığın korunması için zorunluluk haline gelmiştir (Ergun & Baltacı, 1997). Spor kavramı evrensel bir kavram olarak insanlar tarafından her zaman saygınlıkla karşılanmış bir olgudur (Bal, 2020) Gelişen rekabet dünyasında her geçen gün yaşanan gelişmeler performans düzeylerinde olumlu gelişimlerin yaşanmasını sağlamaktadır. Atletlere uygulanan sportif özel performans teknikleri, beslenme alışkanlıkları, teknolojik gelişmeler ve antrenman çeşitliliği gibi etmenlerin bunda önemli derecede etkisi olmuştur. Seviyeyi daha ileri taşıma arzusu ile, spor bilimi insanların çalışmalarını arttırdığı görülmektedir (Bal & ark. 2022) Sporda performans parametrelerinin tanımlanması ve belirlenmesi sporcuların sadece başarılarını değil aynı zamanda doğru bir uygulamanın içinde olup olmadığına yönelik bilgiler elde edilmesi için de önemlidir (Bulgan ve ark., 2020). Ayrıca sporcuların uzun periyot süresince, yaralanma olasılıklarını azaltmak, kasların koordinasyondaki düzensizliği veya zayıflığı gidermek için de çok önemlidir (Yol, 2023). Sporcuların müsabakadaki davranışlarının anlaşılması ve gelecekte elde edilecek sonuçların belirlenip iyileştirilmesinin önemli olduğu; bu şekilde sporcuların performans analizlerinin bilimsel açıdan objektif olarak yapılmasının önemli olduğu da belirtilmektedir (Bulgan Ercin & ark., 2022).

¹ Doç. Dr., İstanbul Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Egzersiz ve Spor Bilimleri AD, nedim.malkoc@sbu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0003-4599-3547

² Arş.Gör., İstanbul Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Egzersiz ve Spor Bilimleri AD, mustafa.bas@sbu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-4753-9754

Sporla ilgilenen kişilere sporcu denir, ister amatör ister profesyonel olarak faaliyet gösterebilirler. Sporcu, sabit ve sürekli bir antrenman süreci ile bireysel veya takım olarak, temsil ettiği okul, kulüp veya ülkeyi resmi spor etkinliklerinde temsil eden kişidir ve bu kişi profesyonel ya da amatör olabilir (Yol, & ark, 2023; Fişek, K., 1980). Sporu iş olarak gören ve bu alandan gelir elde edenler profesyonel sporcu olarak adlandırılırken, sporu kişisel zevk ve hobi amaçlı olarak yapanlar amatör sporcu olarak tanımlanır (Tezel, 2015).

Futbol, hızla gelişen ve büyüyen bir branş olarak, oyuncuların çalışma koşullarını iyileştirmeye ve izleyicilere daha iyi bir seyir zevki sunmaya odaklanmıştır. Futbol, hem profesyonel hem de amatör seviyede geniş bir kitle tarafından oynanmaktadır (Acet, 2005). Zamanla toplumlarda büyük ilgi gören futbol, rutin hayatın önemli bir parçası haline gelmiştir (Erdoğan, 2008). Futbol, dünya çapında yüz binlerce lisanslı oyuncusu ile en önemli spor dallarından biri olarak öne çıkmaktadır (Aşçı, 2009). Toplamların ilgisini çekmeye devam eden futbol, spor dünyasında giderek güçlenen bir konum kazanmıştır (Göksel & ark., 2016). Futbol üzerine yapılan araştırmaların hızla ilerlemesi, futbolun sadece bir oyun olmadığını, aynı zamanda profesyonellik, tutku, seyir zevki ve ticari unsurları barındıran bir aktivite olduğunu göstermektedir (Acar & ark., 2009).

Türkiye’de futbol branşına olan yüksek ilgi ve amatör lisanslı futbolcu sayısındaki artış gözlemlenmiştir. Bu çalışma, Türkiye’deki amatör futbol oyuncularının antrenör-sporcu ilişkisi, duygusal kötü muamele ve spordaki sürekli kendine güven seviyelerini incelemeyi hedeflemektedir.

GENEL BİLGİLER

Spor Tarihi

17. yüzyıldan itibaren terimin sıkça kullanılması sonucu ilk hecesi kısaltılmış ve ‘Sport’ olarak kullanılmaya başlanmıştır. Fransız hümanist Rabe Lais, bu terimi top oyunları anlamında kullanmıştır (Şekertekin, 2003). 19. yüzyılda İngiltere’de spor terimi, dinlenme ve eğlence amacıyla yapılan her türlü etkinliği ifade ederken, aynı zamanda yarışma, kazanma ve başarı içeren fiziksel aktiviteleri de kapsamaktadır. Spor, bireylerin zihinsel ve fiziksel gelişimini düzenleyen bir etkinlik gibi görünse de, günümüzde büyük bir sosyal olaya dönüşmüştür. İnsanlar sporu yalnızca boş zamanlarında eğlenmek ya da zaman geçirmek için değil, aynı zamanda bir meslek olarak da tercih etmektedirler (İmamoğlu, 1991). Spor, hem bireysel sağlığı destekleyen hem de toplumsal etkileri nedeniyle modern kültürün ayrılmaz bir parçası olmuştur. Toplumumuzda spor, izole bir

etkinlik değil, günlük yaşamın pek çok yönüyle bağlantılı bir olgudur (Bakker & ark., 1995). Spor, kişinin belirli kurallara uygun olarak gerçekleştirdiği ve mücadele ederek başarıya ulaşmayı hedeflediği fiziksel aktivitelerdir (Kuru, 2000). Spor, bir veya daha fazla kişinin, zaman ve mekân tarafından belirlenmiş bir ortamda, belirli hedeflere ulaşmak amacıyla gözlemlenebilir değişikliklerle gerçekleştirdiği organize bir davranış biçimidir (Mathey, 1969). Spor, çeşitli amaçlar için ve farklı yöntemlerle, önceden belirlenmiş kurallara uygun olarak yapılan performans artırıcı fiziksel etkinliklerdir (Gezgin & Amman, 1993). Sporcuların müsabakadaki davranışlarının anlaşılması ve gelecekte elde edilecek sonuçların belirlenip iyileştirilmesinin önemli olduğu; bu şekilde sporcuların performans analizlerinin bilimsel açıdan objektif olarak yapılmasının önemli olduğu da belirtilmektedir (Bulgan Ercin & ark., 2022).

Sporun Tarihi Gelişimi

İnsanlar tarih boyunca bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde spor yaparak keyif almışlardır. Mağara Çağındaki ilk insanlar spor kavramını bilmeseler de avlanmak için koşturmak, zıplamak ve çevik hareketler yapmak zorundaydılar. Bu temel hareketler spor olarak kabul edilse de düzenli ve bilinçli bir şekilde yapılmadığı için sporun tanımına uymazlar. Ancak, sporun insan hayatını etkilemeye başladığı ve zamanla öneminin arttığı gözlemlenebilir. Sporun kökenleri tarihin derinliklerine inildiğinde, bu olguyu anlamak mümkündür (Yamaner, 2004,13).

Tarih boyunca ilk sporların genellikle hücum ve savunma temalı olduğu dikkati çekmektedir. Spor, başlangıçta barışçıl bir mücadele simülasyonu olarak ortaya çıkmış, daha sonra takım sporlarına dönüşmüştür (Şekertekin, 2003). Türk spor tarihi üzerine yapılan araştırmalarda ele alınan temaların genellikle benzer olduğu söylenebilir. Türkiye’de spor tarihini, yapılan araştırmalar doğrultusunda üç ana döneme ayırmak mümkündür. İlk dönem, Türklerin geçmişten gelen zengin bir spor kültürüne sahip olduklarını gösterir. Antik Çin kaynakları ve çeşitli tarihi kazılara dayanan çalışmalar, Türk toplumunda sporun çok çeşitli biçimlerde yapıldığını ortaya koymaktadır (Kunter, 1938). Orta Asya’daki kazılardan elde edilen veriler, Türk spor hareketlerinin kökenlerinin Proto-Türk dönemine kadar uzandığını göstermektedir (Sökmen, 1987). Spor, fiziksel, ruhsal, zihinsel gelişmeyi sağlamaya yönelik faaliyetler veya yarışmalar şeklinde icra edilen sistemli ve kurallar içerisinde gerçekleştirilen beden hareketleri şeklinde tanımlanmaktadır Sporun bu özelliklerin yanı sıra ülke tanıtımına ve ekonomisine de çok ciddi katkılar sağladığı görülmektedir (Bal & ark., 2021).

Sporun Faydaları

İnsanın başarılı olma isteği, özgüvenin kazanılması veya güçlendirilmesi açısından psiko-sosyal gelişimin önemli bir parçasıdır. Bu bağlamda, sporu başarıya ulaşmanın etkili yollarından biri olarak değerlendirmek önemlidir. Sporun, sadece bireylerin temel ve yardımcı biyomotor yetilerini (esneklik, sürat, dayanıklılık vs.) geliştiren veya sakatlıkları önleyen aktivitelerden ibaret olmadığını, bireylerin sosyal, duygusal ve toplumsal gelişimleri üzerinde de büyük etkiler yaratan bir sosyal olgu olduğunu unutmamalıyız (Kale & ark., 2023; Yol, & ark, 2023; Yol & Sunay, 2023). Spor aktiviteleri herhangi bir vücut hareketlerini yerine getirmek için iskelet kas sistemleri enerjilerinin kullanılmasıdır (Bal & ark.

2020). Spor hizmet ve faaliyetlerinde bulunan örgütler istenen amaca yönelik bir yönetim anlayışı içinde hareket etmelidir. Çalışan personelin istekli, liyakatli, dinamik, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olarak kendini tamamlamış olması gerekir (Bal, 2021). Spor, bireylerin dinamik sosyal çevrelerde yer almalarını sağlayan bir etkinlik olarak, sosyalleşme sürecinde kritik bir rol oynar. Modern toplumda çoğu spor faaliyetinin toplu bir nitelik taşıdığı göz önünde bulundurulduğunda, spor yapan bireyler bu aktiviteler aracılığıyla çeşitli insan grupları ile etkileşimde bulunurlar. Spor, kişilerin kendi dar çevrelerinden çıkmalarına, farklı sosyal ortamlarda karşılaşacakları insanlarla ve çeşitli görüşlerle etkileşimde bulunmalarına, etkilenmelerine ve başkalarını etkilemelerine imkân tanır (Küçük, 1990). Sporda, başarıya ulaşmak için performans sporlarında fiziksel ve fizyolojik uygunluk önemli bir kriterdir (Bal & ark., 2021).

Fiziksel egzersizlerin öğrenme süreçlerini desteklediği bilinmektedir; ayrıca bu egzersizler çocukların oyun becerilerini de geliştirir (Arabacı & Çıtak, 2017). Benzer şekilde, spor, bireylerin sportif ihtiyaçlarını karşılayan, kurallara sahip, eğlenceli ve sosyal bir etkinliktir. Bu tür sporlar, bağımsız rekabetçi fiziksel aktiviteler olarak tanımlanabilir (Heper vd., 2012).

Günümüzde çocukların hareketsiz yaşam tarzı giderek yaygınlaşmakta ve bu durum çocuklarda çeşitli sağlık sorunlarına yol açmaktadır (Hekim, 2016). Teknolojik cihazlar başında uzun süre vakit geçiren çocuklar, sağlık problemleri yaşamakta; bu sorunlar arasında kötü duruş, kilo artışı ve kas kaybı bulunmaktadır. Bu sebeplerle, spor aktivitelerine katılmak çocukların sağlıklı gelişimi için kritik öneme sahiptir (Saka & ark, 2008).

Amatör Sporcu

Amatör, “para kazanmak yerine yalnızca eğlence amacıyla çalışan hevesli ve meraklı kişi” olarak tanımlanır ve genellikle “profesyonel” kavramının zıttı olarak

görülür. “Mesleki” ise “kâr sağlamak amacıyla iş yapan kişi” olarak tanımlanır (Türkçe Sözlük, 1988). Bu tanımlardan yola çıkarak, spor dünyasında amatör, “maddi kazanç beklemeden, sadece zevk veya coşku için spor yapan meraklı kişi” olarak tanımlanabilir (Öztürk, 1998: 112). Ancak amatör sporcuların bazı durumlarda bu sınırları aşarak gelir elde ettikleri ve “gizli profesyonellik” yaşadıkları da bilinmektedir. Türkiye’de spor mevzuatında hala amatörlükten söz edilmekte ve uygulanabilir olmayan ilkelere uyum sağlanmaya çalışılmaktadır. Gizli profesyonelliğin en belirgin olduğu spor dalı ise futboldur. Fişek’e göre, Türkiye’de örtük profesyonellik, Osmanlı İmparatorluğu döneminde 1951’de yasallaşmış ve yerel futbol liglerinin profesyonel bir şekilde düzenlenmeye başlanmasıyla ortaya çıkmıştır. Futbol Federasyonu, 1951 yılında futboldaki mevcut profesyonelliği resmen kabul etmiş ve 1951-1952 futbol sezonu için İstanbul, Ankara ve İzmir’de üç ayrı profesyonel futbol ligi kurmuştur (Fişek, 1985). 61. madde çerçevesinde Türkiye Futbol Federasyonu tarafından bir lig düzenlenmiş ve 1958-1959 sezonunda Türkiye Profesyonel Futbol Ligi kurulmuştur. 29 Ağustos 1962 tarihinde yayımlanan 1193 sayılı Resmi Gazete ile “Profesyonel Futbol Kuralları” yasal bir statü kazanmıştır (Aydın, 1989). Amatör futbolculardan oluşan ilk Türk futbol takımı, 1952 Helsinki Olimpiyatları’na katılmıştır (Uysal, 2005). 2018 yılında Türkiye’de 1,6 milyon lisanslı kadın sporcu bulunurken, lisanslı erkek sporcu sayısı 3,3 milyon olarak kaydedilmiştir.

Futbol

Futbol, dünya genelinde 240 milyondan fazla oyuncusu ile en popüler spor olarak öne çıkmaktadır. Bu popülerliğin sebeplerinden biri, futbolun çocuklar ve gençler için güvenli bir spor dalı olmasıdır. Diğer tüm spor branşlarında olduğu gibi, futbolda da başarının anahtarı, oyuncunun performansını artırmak ve bu yüksek performansı sürdürülebilmektir. Futboldaki performans, birçok taktiksel, biyomekanik, psikolojik ve fizyolojik faktörden etkilenir (Schiff, 2007; Wong & Hong, 2005).

Futbol hazırlık süreçleri, maç öncesinde günler, haftalar, aylar hatta yıllar sürebilen bir hazırlık aşamasını içerir. Bu süreçlerin amacı, sporcunun performansını yükseltmek, bu seviyeyi korumak ve maç sırasında en yüksek verimliliği sağlamaktır. Performans düzeyini etkileyen faktörler arasında yetenek, sağlık, güç, dayanıklılık, hız, esneklik, denge, teknik ve taktiksel beceriler bulunmaktadır (Lephart, & ark 1998).

Spor, ilginç ve çeşitli yönleriyle toplumun önemli bir parçası haline gelmiş ve önemli ekonomik faaliyetlerle bağlantılı bir alan olarak uluslararası platformlarda

ülkelerin tanıtımına ve uluslararası ilişkilerinin güçlenmesine katkıda bulunur (Sunay, 2023). Sporun uluslararası öneminin artması, sporcuların ve dolayısıyla kulüplerinin ve ülkelerinin başarısını daha da önemli kılmaktadır. Bu bağlamda, sporunun başarısının temeli, sporu en yüksek performansla ve sağlıklı bir şekilde icra edebilmesinde yatmaktadır (Bayraktar & Kurtoğlu, 2009). Futbol, sporcuların sağlıklarını geliştirmede ve en yüksek performansa ulaşmada büyük bir rol oynar. Futbol, bireylerin sadece maçlar sırasında değil, günlük yaşamlarında da faydalandığı bir varlık olabilir. Tarih boyunca toplumların günlük yaşamlarının önemli bir parçası haline gelmiş olan futbol, ilgi çekici bir spor dalı olarak varlığını sürdürmektedir (Erdoğan, 2008). Son zamanlarda büyük bir eğlence endüstrisine dönüşen futbol, sürekli olarak büyüyüp gelişmektedir (Koçer, 2012). Futbol, milyonlarca insanı eğlendiren ve ekonomik yönleriyle de gelişmiş bir endüstri haline gelmiş bir spor dalıdır (Kuyucu, 2014). Futbol sektörüne her gün milyonlarca dolar harcanmakta, futbolcuların transfer ücretleri sürekli olarak artmaktadır. Futbol, taraftarlar arasında en popüler sporlardan biri olarak kabul edilir ve bu güzel oyun, duygu, sevgi, tutku ve destekle ifade edilmektedir. Coşkulu taraftarlar, sevdikleri kulüpleri desteklemekte ve başarılar diliyorlar (Singh & Lamba, 2019).

Antrenör

Antrenör kelimesi, Fransızca kökenli olup (entraîneur) Türk Dil Kurumu'na (TDK) göre spor alanında "antrenör" olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2019). Ayrıca, antrenör terimi genellikle "spor antrenörü" olarak tanımlanır (Sevim & Ark., 2001). Antrenörlüğün kökenlerinin, antik Yunanistan'daki ilk Olimpiyat Oyunlarında ücretli antrenörlerin sporcuları eğitmeye başlamasıyla ortaya çıktığı bilinmektedir (Carpenter, 2004). 19. yüzyılın başlarında işçi sınıfı boks ve koşu yarışmalarında işçi yetiştirmek için antrenörlere olan talep ve o dönemde sporun devlet okulları aracılığıyla teşvik edilmesi, antrenörlük mesleğinin tarihsel kökenlerine işaret eder (Lyle, 2002).

Dünyanın dört bir yanında olduğu gibi Türkiye'de de antrenörler, yükseköğretim kurumları, Spor Bakanlığı ve spor eğitimi sunan dernekler aracılığıyla yetiştirilmektedir. Birçok ülkede kapsamlı antrenör eğitim programları geliştirilmiştir. Bu resmi eğitim programları, içerik bakımından genellikle benzer olup, antrenörlük teorisi, spora özgü teknikler, taktikler ve uygulamalı antrenörlük derslerini kapsamaktadır (Côté, 2006).

Eğitmenlerin eğitiminin amacı, etkili eğitim programları aracılığıyla gelişimlerini desteklemek ve eğitmenlere günlük işlerinde uygulamalı ve teorik

(bilimsel) bilgi sağlamaktır. Bu unsurların etkin ve etik bir şekilde uygulanmasını temin etmektir (Petry &ark., 2006; Duffy, 2008).

Bugün, milyonlarca antrenör çocuklara, gençlere ve yetişkinlere spor katılımı ve rekabetçi spor deneyimleri sunmak amacıyla topluluklarda, okullarda, kulüplerde ve milli takımlarda görev yapmaktadır. Genellikle koçluk faaliyetleri gönüllü olarak yürütülmekte ve çoğu zaman eski sporcular, ebeveynler veya diğer mesleklerden kişiler tarafından yönetilmektedir. Ancak, antrenörlerin toplumdaki rolü giderek daha fazla tanınmakta ve koçluk mesleğinin daha iyi anlaşılması için dünya genelinde önemli yatırımlar yapılmaktadır (Milistetd &ark., 2016). Sporcuların spor uygulamaları ve spor sistemlerinin gelişiminde önemli bir rol üstlenen antrenör eğitimi hakkında bilgi sahibi olmak hayati önemdedir. Antrenör eğitiminin ilgi çekici bir araştırma konusu olmasının nedeni, birçok uygulamanın teorik temellerden yoksun olmasıdır (Rui &ark., 2014). Antrenörlük eğitim programlarını sunma yöntemleri, koçların bilgi edinme, uygulama yapma ve koçluk süreçlerini doğrudan etkiler. Ancak pek çok çalışma, antrenörlerin genellikle tecrübe yoluyla, talimatlar ve antrenörlük uygulamaları sayesinde nasıl antrenörlük yaptıklarını vurgular (Cushion &ark., 2003; Irwin, 2004; Martens, 2012; Wright, &ark, 2007). Antrenörlük mesleği, zamanla daha fazla teknik ve eğitimsel beceri gerektirecek şekilde evrilmiştir (Salmela, 1996).

Antrenörün Özellikleri

İdeal bir antrenörün sahip olması gereken temel özellikler şunlardır:

- **Spor Bilgisi:** Antrenörler, sporcularının bilgiye duyduğu güveni kazanabilmek için, kendi alanlarında geniş ve derinlemesine bilgiye sahip olmalıdır. Sporcular, antrenörlerinin karşılaşılabileceği her türlü zorluğu aşabileceğinden emin olmalıdır (Başer, 1986). Antrenörlerin yalnızca genel spor bilgisine sahip olmaları yeterli değil, aynı zamanda spesifik alanlarında da ileri düzey bilgi sahibi olmaları ve bu bilgileri pratiklerine yansıtabilmeleri gerekmektedir (Doğan, 2004).
- **Yeniliklere Açıklık:** Antrenörlerin hem genel dünya görüşü hem de spor kültürü yeni bilgileri kabul etmeye açık olmalıdır. Spor dünyası sürekli olarak gelişmektedir ve antrenörlerin, bu gelişmelere uyum sağlamak için konferanslar, sempozyumlar, internet, kitaplar ve dergiler gibi çeşitli kaynaklardan yararlanarak bilgi edinmeleri ve uygulamaları gerekmektedir (Başer, 1986; Çeyiz, 2007).
- **Kişisel Özellikler:** Antrenörlerin etkili bir şekilde sporcularla ve diğer kişilerle etkileşimde bulunabilmeleri için olumlu kişilik özelliklerine sahip

olmaları gerekir. Bu özellikler arasında tutarlılık, sorumluluk, esneklik, olumlu davranışları teşvik etme, adil ve demokratik yaklaşım, eleştiriye açık olma, empati, olgunluk, alçakgönüllülük, öz eleştiri ve liderlik bulunur. Ayrıca, kulüp yöneticilerinin, taraftarların ve medyanın baskısına karşı dayanıklı olmaları da önemlidir (Çeyiz, 2007).

- **Geniş İlgil Alanı:** Antrenörlerin, sporun yanı sıra genel bilgi birikimlerine sahip olmaları ve spor teorisi, yöneticiler, spor doktorları ve spor psikologları gibi alanlarda bilgi sahibi olmaları beklenir. Bu işbirlikleri, antrenörlerin etkili bir şekilde çalışabilmeleri için kritik öneme sahiptir (Çeyiz, 2007).
- **Rol Model Olma:** Antrenörlerin hem spor hem de kişisel yaşamlarında sporcular için iyi bir rol model olmaları gerekmektedir. Antrenörler, oyuncularına kendi davranışlarıyla örnek olmalı ve istediklerini gerçekleştirebilmelidirler. Örneğin, oyuncularına alkol tüketmemelerini öğütleyen bir antrenör, kendisi de alkol kullanmamalıdır (Doğan, 2004; Çeyiz, 2007).
- **Dürüstlük:** Antrenörler hem kendilerine hem de sporcularına karşı dürüst olmalı, hatalarını şeffaf bir şekilde kabul etmeli ve oyuncularına performanslarına göre sözlerle değil, eylemlerle adil bir ödüllendirme sağlamalıdır (Başer, 1986).
- **İlgili Olma:** Antrenörler, işlerine ve sporcularına güçlü bir ilgi göstermelidir. Sporcuların yaşamlarına ve sorunlarına dair ilgi ve destek sağlamak, ilişkilerini sevgi ve saygı çerçevesinde sürdürmek önemlidir (Çeyiz, 2007).
- **Yapıcı Davranış:** Antrenörler, sporcularına yapıcı eleştirilerde bulunmalı ve takımın başarısızlıkları ile başarılarının sorumluluğunu üstlenmelidir (Doğan, 2004).

Antrenörün Davranış Özellikleri

Antrenörlerin en önemli kararlarından biri, antrenörlük tarzını belirlemektir. Antrenörlük tarzı, karar alma süreçlerini, hangi beceri ve stratejilerin öğretileceğini, müsabakaların nasıl organize edileceğini ve oyuncuları disipline etmek için hangi yöntemlerin kullanılacağını ifade eder ve bu süreçlerin nasıl yürütüleceğini etkiler. Koçluk üç ana tarzda sınıflandırılabilir:

a. Otoriter (yönetici, emredici), b. Liberal (hoşgörülü, serbest), c. Demokratik (katılımcı, paylaşımcı).

Bir antrenör bu kategorilerden kesinlikle birine ait olmasa bile, bir tarzı benimseme veya ona yakın olma eğilimindedir (Konter, 1996).

Otoriter Antrenörler: Otoriter yaklaşımı benimseyen antrenörler, tüm kararları kendileri alır. Sporcular, antrenörün direktiflerini takip etme rolünü

üstlenir. Bu tarzda antrenörler, bilgi ve deneyimlerine dayanarak oyunculara ne yapmaları gerektiğini söyler. Antrenörler, kontrolü elinde tutar ve sporcular pasif bir pozisyonda kalır. Kontrolü kaybetme korkusu ve stres antrenörlerin motivasyonunu etkiler ve sporculara genellikle güven duymazlar (Konter, 1996).

Otoriter Antrenörlerin Özellikleri: a. Kararların tamamı antrenör tarafından alınır. b. Sporcular antrenörün emirlerini uygulamak zorundadır. c. Kontrol tamamen antrenörün elindedir. d. Sporcular genellikle pasif kalır. e. Kontrolün sporculara devredilmesi düşünülmez. f. Bilgi konusunda kaygıları vardır. g. Kontrol kaybı büyük stres ve kaygı yaratır. h. Sporculara güven duymayan bir yaklaşım sergiler. i. Yönetim ve kontrol onların önceliğidir (Konter, 1996).

Liberal Antrenörler: Bu tarzı benimseyen antrenörler nadiren karar verir. Genellikle az talimat verirler ve etkinliklerin düzenlenmesi konusunda çok az kural koyarlar. Disiplin konularında, gerektiğinde müdahale etmezler. Bu antrenörler, takımlarını daha az kuralcı ve daha serbest bir yaklaşımla yönetirler (Konter, 1996).

Liberal Antrenörlerin Özellikleri: a. Karar verme konusunda az müdahalede bulunurlar. b. Eğitim ve öğretim konusunda az talimat verirler. c. İşler kontrol dışında kaldığında müdahalede bulunurlar. d. Yetersiz kontrol, kaotik durumlar yaratabilir. e. Organizasyon ve planlama konusunda zayıf olabilirler. f. İlgisiz ve kayıtsız davranabilirler. g. Sporculara bakıcılık yapar ancak detaylı destek vermezler. h. Güçsüz ve sorunları çözmede yetersiz hissedebilirler. i. Sporcuların soru sorma şansı olabilir ama açıklayıcı yanıtlar alamazlar. j. Sporcularından uzak durma ve boş zamanlarda tembellik yapma eğilimindedirler. k. Eksikliklerini gizlemek için zaman zaman otoriterliğe başvurabilirler. l. Eğitimde sürekli bir ilerleme kaydetme konusunda isteksizdirler. m. Motivasyon yönetiminde başarısız olabilirler. n. İçsel motivasyon geliştirmeyle ilgilenmezler. o. Sporcuların kontrol ve sorumluluklarını geliştirmeyi önemsemezler. p. Sporcuların güvenini ve saygısını kazanmak konusunda başarısız olabilirler. q. Demokratik veya otoriterlik eğilimlerinden uzak dururlar. r. Sporcuların hedeflerine ve genel gelişimlerine ilgi göstermezler (Konter, 1996).

Demokratik Antrenörler: Demokratik tarzı benimseyen antrenörler, kararları sporcularla paylaşır ve gençlerin karar verme becerilerini geliştirmeleri gerektiğini savunurlar. Bu tarzda antrenörler, sporcuların liderlik becerilerini geliştirerek onların gelişimlerine katkıda bulunur. Diktatörlük ve kayıtsızlıktan kaçınır ve kontrolü kademeli olarak sporculara devrederler (Konter, 1996).

Demokratik Antrenörlerin Özellikleri:

- a. Karar süreçlerini sporcularla paylaşır.
- b. Gerekli eğitimleri tamamlamışlardır.
- c. Sporcular sorumluluk kazandıkça kontrolü onlara bırakır.
- d. Sporcuların özgürlüğüne saygı gösterir.
- e. Sporcuların sağlıklı bir yetişkin olmaları için karar verme becerileri kazanmalarını önemserler.
- f. Sporcularına liderlik becerileri öğretirler.
- g. Otoriterlik veya liberalizmi desteklemezler.
- h. Bilgi ve kendileri hakkında endişe duymaktan kaçınırlar.
- i. Sporculara soru sorma fırsatları sunarlar.
- j. Öğretimle birlikte sürekli olarak öğrenmeye çalışırlar.
- k. Başarılarını sporcuların başarısına atfederler.
- l. Sporcuları fiziksel, sosyal, duygusal ve ruhsal olarak motive ederler.
- m. Sporcuların eğlenmelerini teşvik ederler.
- n. İçsel motivasyonu ve kontrolü sporcularına kazandırır.
- o. Kendine güveni artırarak sporcuların saygısını kazanırlar.
- p. Kazanmanın önemini bilmekle birlikte, diğer değerlerin de önemini vurgularlar.
- q. Sporcuların karar verme ve sorumluluk alma süreçlerine destek olurlar.
- r. Sporcular için anlamlı antrenmanlar planlar ve uygularlar.
- s. Sporcuların gelişimini ana hedef olarak görürler.
- t. Sporun sporcular için var olduğuna inanırlar ve onları desteklerler (Konter, 1996).

GEREÇ VE YÖNTEM

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın örneklemini İstanbul'da yaşayan amatör futbol oynayan 18 yaş üstü sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bu evrenden tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilmiş spor merkezine üye 236 gönüllü birey oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerini toplama aracı geliştirilirken, öncelikle konuyla ilgili teorik bilgilere ulaşıp, veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu", Sporda Sürekli Kendine Güven Ölçeği" ve "Antrenör-Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele Ölçeği" kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Bu bilgi formunda, araştırmanın amacına göre, cinsiyeti, yaşı, kaç yıldır futbol oynadığı, haftada kaç gün antrenman yaptığı, günde kaç saat antrenman yaptığı, amatör futbola başlama sebebi ve saha içerisindeki özgüven düzeyi hakkında sorular yer almıştır

Antrenör-Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele Ölçeği

Araştırmada veri toplama aracı olarak; Çetin E. (2022) tarafından geliştirilen “Antrenör Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek, doğrudan puanlanan 19 maddeden oluşmaktadır. Maddeler likert tipi derecelendirme ile puanlanmaktadır: Daima (5) Sık sık (4) Bazen (3) Nadiren (2) Hiçbir Zaman (1) Ölçek 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Puanlamalarda puan yükseldikçe Antrenör-Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele düzeyi yüksek kabul edilmektedir.

Sporda Sürekli Kendine Güven Ölçeği

Araştırmada veri toplama aracı olarak; Bülent Okan Miçooğulları ve Sadettin Kirazcı tarafından geliştirilen “Sporda Kendine Güven Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek, doğrudan planlanan 13 maddeden oluşmaktadır. Maddeler likert tipi derecelendirme ile puanlandırılmaktadır. • Düşük (1-2-3) • Orta (4-5-6) • Yüksek (7-8-9) Ölçek 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Puan yükseldikçe Sporda Sürekli Kendine Güven düzeyi yüksek kabul edilmektedir.

Verilerin Analizi

Tüm veriler bilgisayarda SPSS (statistical package for social sciences) 26 programına kaydedilerek analiz edilmiştir. Verilerin analizinde ilk olarak hangi testlerin (parametrik/nonparametrik testler) uygulanacağına karar vermek için karşılanması gereken varsayımlar test edilmiştir. Dağılımın normalliğine karar vermek için Kolmogorov-Smirnov testinden yararlanılmıştır ve verilerin çarpıklık-basıklık katsayılarının ± 1 aralığında olmamasından (Büyüköztürk, 2010) normal, bu değerlerden fazla olan değişkenler ise normal kabul edilmemiştir, Normal dağılım gösteren verilerde bağımsız iki grup karşılaştırmasında t-testi (Independentsample t-testi), ilişkisiz ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA) analizi ve farkın kaynağının belirlenmesi için post-hoc analizi için varyanslarının homojen bulunduğu durumlarda Bonferroni testi, homojen bulunmadığı durumlarda Tamhane's testleri kullanılmıştır. Varyansın homojenliğini belirlemek için Levene istatistiği ile varyansların

homojen olup olmadığı tespit edilmiştir. Normal dağılım göstermeyenlerde bağımsız iki grup karşılaştırmasında normal dağılım göstermeyen verilerde Man Whitney U testi, ilişkisiz iki ya da daha fazla grupların karşılaştırılmasında normal dağılım göstermeyen verilerde Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Ölçek/Alt boyut puanları arasındaki ilişkiye spearman korelasyon katsayısı ile bakılmıştır. Elde edilen değerlerin anlamlı olup olmadığının yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi ölçüt olarak kullanılmıştır.

BULGULAR

Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Çalışmaya katılan yaşı 18-30 arasında olan 236 erkek katılımcıya ait bazı özellikler değerlendirilerek yüzde, frekans olarak verilmiştir.

Tablo.1 Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular (n:236)			
Değişkenler		n	%
Kaç yıldır amatör futbol oynuyorsunuz?	yıldan az	32	13,56
	1-2 yıl	40	16,95
	3-4 yıl	65	27,54
	5 yıl ve üzeri	99	41,95
Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz?	1-2 gün	84	35,59
	3-4 gün	117	49,58
	5 gün ve üzeri	35	14,83
Günde kaç saat antrenman yapıyorsunuz?	1-2 saat	195	82,63
	3 saat ve üzeri	41	17,37
Amatör futbol başlama sebebiniz nedir?	Heyecan duygusunu yaşamak	135	57,20
	Sağlıklı Yaşamak	56	23,73
	Kaslarımı Geliştirmek	45	19,07
Saha içerisindeki özgüven düzeyiniz nedir?	Az ve Orta	112	47,46
	Çok	124	52,54

Tablo 1'e göre çalışmaya katılan 18-30 yaş grubundaki erkek katılımcıların, %13,56'sı 1 yıldan daha az süredir futbol oynuyor, %16,95'i 1-2 yıldır futbol oynuyor, %27,54'ü 3-4 yıldır futbol oynuyor, %41,95'i 5 yıl ve üzerinde futbol oynuyor, %35,59'u haftada 1-2 gün antrenmana gidiyor, %49,58'i haftada 3-4

gün, %14,83'ü 5 gün ve daha fazla antrenmana gidiyor, %82,63'ü günde 1-2 saat antrenman yapıyor, %17,37'si günde 3 saat ve üzerinde antrenman yapıyor, %57,20'sinin amatör futbola Heyecan duygusunu yaşamak için başladı, %23,73'ü Sağlıklı yaşamak için, %19,07'kaslarını geliştirmek için amatör futbola başlamış, %47,46'sı saha üzerindeki özgüvenlerinin orta düzeyde olduğunu, %52,54'ü ise öz güveni ise çok olduğunu belirtmişlerdir.

Ölçeklerin Güvenirliğine ilişkin bulgular

Araştırmada kullanılan Antrenör-Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele Ölçek ve alt boyutları ile Sporda Sürekli Kendine Güven ölçeğinin güvenilirliklerini test etmek için cronbach alfa içsel tutarlılık testine tabi tutulmuştur.

Cronbach Alpha katsayısı 0 ile 1 arasında değerler ile ölçülür ve aşağıdaki değerlerde güvenilirlik sağlanmış olur (Özdamar K. 2002);

$0,00 \leq \alpha < 0,40$ ise ölçek güvenilir değildir.

$0,40 \leq \alpha < 0,60$ ise ölçeğin güvenilirliği düşüktür.

$0,60 \leq \alpha < 0,80$ ise ölçek güvenilirliği kabul edilebilir seviyededir;

$0,80 \leq \alpha < 1,00$ ise ölçek güvenilirliği yüksektir.

Ölçeklere ve Alt boyutlarına ait Cronbach Alpha katsayıları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2 Ölçeklerin Cronbach-alpha katsayısı	
Ölçek/Alt Boyutları	Cronbach's Alpha
Antrenör-Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele Ölçeği	0,95
1-Performansa Dayalı Aşağılama	0,84
2-Doğrudan Kişisel Aşağılama	0,92
3-Utandırıcı Davranışlar	0,91
4-Dolaylı Kişisel Aşağılama	0,86
5-Göz Korkutucu Davranışlar	0,89
Sporda Sürekli Kendine Güven Ölçeği	0,96

Tablo2'ye göre Antrenör-Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele Ölçek/ alt boyutları ile Sporda Sürekli Kendine Güven Ölçeğinin Cronbach's Alpha katsayılarına göre güvenilirlikleri yüksek seviyededir.

Ölçeklerin Normalliğine İlişkin Bulgular

Tablo 3 Ölçeklerin Betimsel İstatistikleri İlişkin Bulgular (n:236)					
	Min	Max	Median	\bar{X}	Ss
Antrenör-Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele Ölçeği	19,00	95,00	28,00	32,80	15,38
1-Performansa Dayalı Aşağılama	6,00	30,00	11,00	12,14	5,17
2-Doğrudan Kişisel Aşağılama	4,00	20,00	5,00	6,61	4,05
3-Utandırıcı Davranışlar	3,00	15,00	3,00	4,76	2,86
4-Dolaylı Kişisel Aşağılama	3,00	15,00	3,00	4,69	2,73
5-Göz Korkutucu Davranışlar	3,00	15,00	3,00	4,58	2,79
Sporda Sürekli Kendine Güven Ölçeği	2,00	8,77	6,65	6,47	1,13

Tablo 3'e göre katılımcıların Antrenör-Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele Ölçek toplam puanları 19-95 arasında olup ortalaması $32,80 \pm 15,38$, ortancası 28, Sporda Sürekli Kendine Güven Ölçeğinden aldıkları ortalama puanı 2-8,77 arasında olup ortalaması $6,47 \pm 1,13$ ortancası ise 6,65'dir.

Tablo 4 Normal Dağılıma Uygunluğuna İlişkin Bulgular					
Antrenör-Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele Ölçeği	0,189	236	0,000	1,84	3,33
1-Performansa Dayalı Aşağılama	0,152	236	0,000	1,14	1,13
2-Doğrudan Kişisel Aşağılama	0,260	236	0,000	1,87	2,76
3-Utandırıcı Davranışlar	0,290	236	0,000	1,93	3,32
4-Dolaylı Kişisel Aşağılama	0,279	236	0,000	2,03	3,78
5-Göz Korkutucu Davranışlar	0,300	236	0,000	2,24	4,77
Sporda Sürekli Kendine Güven Ölçeği	0,087	236	0,000	-0,67	0,84

Tablo 4'e göre Antrenör-Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele ölçek ve alt boyutlarının toplam puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov Smirnov testi sonuçlarına bakılmış, normal dağılım eğrisinin çizildiği histogram, normal Q-Q grafiği ve box-plots incelenmiştir. Verilerin çarpıklık-basıklık katsayılarının -1+1 aralığında olmamasından (Büyüköztürk, 2010) normal kabul edilmemiştir, Sporda Sürekli Kendine Güven Ölçek ortalama puanları ise istenilen aralıkta olduğundan normal kabul edilmiştir.

- Antrenör-Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele ve Alt Boyut Puanları Kişilerin Amatör Futbol Oynama Sürelerine göre istatistik olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$)
- Antrenör-Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele ve Alt Boyut Puanları kişilerin haftada yaptıkları antrenman sürelerine göre istatistik olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$)
- Antrenör-Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele ve Alt Boyut Puanları kişilerin günlük yaptıkları antrenman saatlerine göre istatistik olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$)
- Antrenör-Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele ve Alt Boyut Puanları kişilerin futbola başlama sebeplerine göre istatistik olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$)
- Antrenör-Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele ve Alt Boyut Puanları kişilerin saha içerisindeki özgüven düzeylerine göre istatistik olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$)
- Sporda Sürekli Kendine Güven Ölçek ortalama puanları kişilerin amatör futbol oynama sürelerine göre istatistik olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$)
- Sporda Sürekli Kendine Güven Ölçek ortalama puanları kişilerin haftada yaptıkları antrenman gün sürelerine göre istatistik olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$)
- Sporda Sürekli Kendine Güven Ölçek ortalama puanları kişilerin günlük yaptıkları antrenman saatlerine göre istatistik olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$)
- Sporda Sürekli Kendine Güven Ölçek ortalama puanları kişilerin futbolu seçme sebeplerine göre istatistik olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$)

Tablo 5 Sporda Sürekli Kendine Güven Ölçek Puanının Kişilerin Saha İçerisindeki Özgüven düzeylerine göre karşılaştırılması

Değişkenler	Özgüven Düzeyleri	n	$X \pm Ss$	t	df	p
Günlük Antrenman saati	Az ve orta	112	6,23±1,18	-3,193	234	0,002
	Çok	124	6,69±1,04			

*P<0,05

Independent sample t-testi

Sporda Sürekli Kendine Güven Ölçeğin ortalama puanları kişilerin saha içerisindeki özgüven düzeylerine göre karşılaştırılması için yapılan Bağımsız gruplarda t testi (Independent sample

T) test sonuçları tablo 5'de verilmiştir. Tablo 5'e göre katılımcıların Sporda Sürekli Kendine Güven Ölçek ortalama puanları kişilerin saha içerisindeki özgüven düzeylerine göre istatistik olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($t=-3,193$ $p>0,05$) Ortalama değerlere bakıldığında kişilerin saha içerisindeki özgüven düzeyleri çok olanların puanları (6,69±1,04), saha içerisindeki özgüven düzeyleri az ve orta düzeyde olanların puanlarına (6,23±1,18) göre anlamlı şekilde daha yüksektir.

Ölçek Puanlarının İlişkinine Yönelik Korelasyon Analizi

Antrenör-Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele ölçek ve alt boyutlarının toplam puanları ile Sporda Sürekli Kendine Güven Ölçek ortalama puanları arasındaki ilişkiye spearman korelasyon katsayısı ile bakılmıştır.

Korelasyon analizi, değişkenlerin bağımlı veya bağımsız olarak dikkate alınmaksızın, aralarındaki ilişkinin derecesini ve yönünü belirlemek üzere kullanılan istatistiksel bir yöntemdir. Korelasyon kat sayısı (ρ), -1 ile +1 arasında değişen değerler alır ve bu değerler, ilişkinin yönünü ve kuvvetini gösterir.

Korelasyon katsayısı r olarak temsil edilmektedir ve iki sürekli değişken arasındaki doğrusal ilişkinin kuvveti ve yönü hakkında bilgi vermektedir (Büyükoztürk, 2010).

Korelasyon aralıkları Tablo 6'da sunulmuştur (Cohen, 1988)

Tablo 6 Korelasyon Değerlerinin Düzeyleri

Korelasyon	Negatif	Pozitif
Düşük	-0,29 ile -0,10	0,10 ile 0,29
Orta derecede	-0,49 ile -0,30	0,30 ile 0,49
Yüksek	-0,50 ile -1,00	0,50 ile 1,00

Tablo 7 Ölçek Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyutları		Sporda Sürekli Kendine Güven
Antrenör-Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele	r	0,013
	p	0,843
	N	236
1-Performansa Dayalı Aşağılama	r	-0,047 0,471
	p	
	N	236
2-Doğrudan Kişisel Aşağılama	r	0,029
	p	0,652
	N	236
3-Utandırıcı Davranışlar	r	0,008
	p	0,904
	N	236
4-Dolaylı Kişisel Aşağılama	r	0,081
	p	0,214
	N	236
5-Göz Korkutucu Davranışlar	r	0,029
	p	0,661
	N	236

*p<0,05 r= Spearman korelasyon

Tablo 7'ye göre Antrenör-Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele ölçek/ alt boyut toplam puanları ile Sporda Sürekli Kendine Güven ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki yoktur (p>0,05)

TARTIŞMA

Bu araştırmanın hedefi, amatör futbol oyuncularında antrenör-sporcu ilişkisi ile duygusal kötü muamele ve spor bağlamındaki sürekli kendine güven düzeyini belirlemektir. Çalışmanın ana bulguları, antrenör-sporcu ilişkisi duygusal kötü muamele ve alt boyutlarının, oyuncuların amatör futbol oynama sürelerine göre anlamlı bir fark göstermediğini ortaya koymuştur. Ancak, Çoban'ın (2019) çalışmasında hentbol oyuncularının antrenör-sporcu ilişkisi ölçeğinin genel puanı 105.9 ile yüksek bulunmuştur. Bu çalışmada samimiyet ve güven 22.0, uyumlu işbirliği 46.1 ve karşılıklı anlayış 37.7 olarak hesaplanmış ve ilişkilerin olumlu olduğu sonucuna varılmıştır.

Abakay ve Kuru'nun (2011) araştırmasında ise erkek futbolcuların eğitim seviyesi ile antrenör-sporcu ilişkisi arasındaki farklılık incelenmiştir. Eğitim düzeyinin artmasıyla ilişki düzeyinin arttığı veya ilişki düzeyinin artmasının eğitim düzeyini etkileyebileceği gözlemlenmiştir.

Antrenör-sporcu ilişkisi duygusal kötü muamele ve alt boyutlarının haftalık antrenman süreleri ile karşılaştırılmasında da anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Tolukan ve Akyel (2019) tarafından yapılan benzer bir çalışmada, antrenör-sporcu ilişki boyutları ve sportif özgüven düzeyleri arasında antrenörlerle çalışma sürelerine göre herhangi bir farklılık gözlemlenmemiştir. Yani, 0-1 yıl, 2-3 yıl ve 4 yıl ve üzeri sürelerle çalışan futbolcuların ilişkileri ve sportif özgüven düzeyleri benzer özellikler taşımaktadır.

Antrenör-sporcu ilişkisi duygusal kötü muamele ve alt boyutlarının günlük antrenman saatleri ile karşılaştırılması da anlamlı farklılık göstermemiştir. Araştırmamızda, kişilerin futbolu seçme nedenleri ve saha içindeki özgüven düzeyleri açısından da bir fark bulunmamıştır.

Sporda sürekli kendine güven ölçeği puanlarının amatör futbol oynama sürelerine göre karşılaştırılmasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ancak, Akgönül ve arkadaşlarının (2023) çalışmasında, futbol oynama süresinin sporda sürekli kendine güven puanları üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Özellikle, 0-1 yıl, 2-4 yıl ve 5 yıl üzeri spor yaşlarına sahip futbolcular arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Sporda sürekli kendine güven ölçeğinin haftalık antrenman günleri ve günlük antrenman saatlerine göre karşılaştırılması da anlamlı farklılık göstermemektedir. Demir ve Biçerin (2020) çalışmasında ise, futbolcuların lisanslı spor yaşlarına göre sürekli sportif kendine güven puanlarında anlamlı farklılıklar görülmüştür.

Futbolu seçme nedenlerine göre sporda sürekli kendine güven ölçeği puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Savaş ve Yazıcı'nın (2019) çalışmasında ise, spor yılına göre sportif sürekli kendine güven puanlarında farklılıklar tespit edilmiştir; 1-2 yıl, 3-4 yıl, 5-6 yıl, 7-8 yıl ve 9 yıl ve üzeri spor yapan öğrenciler arasında puan farklılıkları gözlemlenmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, amatör futbolcularda antrenör-sporcu ilişkisi, duygusal kötü muamele ve sporda sürekli kendine güven düzeyini incelemiştir. Araştırma sonucunda, antrenör-sporcu ilişkisi ile sporda sürekli kendine güven arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Antrenör-sporcu ilişkisi duygusal kötü muamele ve alt boyut puanlarının, sporcuların amatör futbol oynama süreleri, haftalık antrenman süreleri, günlük antrenman saatleri, futbolu başlama nedenleri ya da saha içindeki özgüven düzeyleri üzerindeki etkisi saptanmamıştır. Ayrıca, sporda sürekli kendine güven ölçeği puanlarının da bu faktörlerle ilişkilendirilmediği görülmüştür. Ancak, saha içindeki özgüven düzeylerine göre sporda sürekli kendine güven puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Özellikle, saha içindeki özgüven düzeyleri yüksek olanların puanları düşük ve orta düzeydeki özgüven sahiplerinin puanlarından yüksek bulunmuştur.

Sonuç olarak, antrenör-sporcu ilişkisi duygusal kötü muamele ölçeği ile sporda sürekli kendine güven puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir.

Gelecek çalışmalara yönelik öneriler şunlardır:

- Bu araştırma İstanbul'daki amatör futbolcular üzerinde gerçekleştirilmiştir. Diğer şehirlerdeki futbolcularla yapılacak benzer araştırmalar sonuçların karşılaştırılmasına olanak sağlayabilir.
- Çalışma, 18-30 yaş arasındaki amatör futbolcuları kapsamaktadır. Farklı yaş gruplarında veya alt yapı oyuncularında yapılan çalışmaların sonuçları da değerlendirilebilir.
- Araştırma, futbolcuların eğitim seviyelerini göz önüne almamıştır. Eğitim düzeylerinin etkisini araştıran çalışmalar da yapılarak, sonuçlar karşılaştırılabilir.

KAYNAKÇA

- Abakay U., Kuru E. (2011). Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Antrenörleri ile Olan İletişim Düzeyi Farklılıklarının Karşılaştırılması. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 13(1), 125-131.
- Acar, M.F., Yapıcıoğlu, B., Arıkan, N., Yalçın, S., Ateş, N., Ergün, M. (2009). Analysis Of Goals Scored in
- Acet M. (2005). Sporda saldırganlık ve şiddet. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.Akademisyen Yayın Evi, Ankara
- Akgönül, E. K., Özen, G., & Dilekçi, U. (2023). Amatör Futbolcularda Sportif Sürekli Kendine Güven Düzeyinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3(3), 137-149.Alanlar, Akademisyen Yayın Evi, Ankara
- Arabacı, N., & Çıtak, Ş. (2017). Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Oyun ve Açık Alan (Bahçe)Etkinlikleri İle İlgili Görüşlerinin İncelenmesi ve Örnek Bir Bahçe Düzenleme Çalışması. Mediterranean Journal of Educational Research, 11(21), 28-43.
- Aşçı, A. (2009). Futbolcularda Kuvvet Performansının Değerlendirilmesi. 3. Ulusal Futbol Bilim Kongresi,Bildiri Kitabı s:27
- Aydın, N. (1989). Futbol I. Ankara: Başkent Yayınevi.
- Bakker, F.C., H.T.A. Whiting, H van der Brug (1995), Sport Psychology: Concepts and Applications, John Wiley & Sons Ltd. England.
- Bal E. (2021). Spor Yönetiminde Kriz ve Stres Yönetimi, Dinç Z. (Ed.). Spor Bilimleri II.
- Bal E.(2020). Spor Hizmetlerinde Kalite Yönetimi, Dinç Z.F. (Ed.) Sporda Psiko-Sosyal
- Bal E., Malkoç N., Baş M. (2022). Farklı Isınma Türlerinin Post Aktivasyon Potansiyeline Etkisi,Dinç Z.F. (Ed). Spor Bilimleri IV, Akademisyen yayın Evi, Ankara
- Bal E., Malkoç N., Baş M. (2022). Spor Endüstrisi ve Teknoloji Sürecinin Futbolda Kullanım
- Bal, E., Sunay, H., Uyar, Y., Kaya, B., & Bianco, A. N. T. O. N. I. N. O. (2020). The Başer E. Uygulamalı Spor Psikolojisi, Bilimsel Spor Yayınları, Ankara, (1986)
- Bayraktar, B., Kurtoğlu, M. (2009). Sporda Performans, Etkili Faktörler, Değerlendirilmesi ve Artırılması. Klinik Gelişim Dergisi,16-24.
- Bulgan Ercin, Ç., Kistak, B., Kesepara, F. (2020). 13-15 Yaş Grubu Erkek Sporcuların 200m Serbest Stil Yüzme Performans Özelliklerinin Belirlenmesi. Antrenman Bilimleri. (Edt. Prof.Dr.Zeynep Filiz Dinç), Akademisyen Kitabevi A.Ş, Ankara.
- Büyüköztürk, Şener. (2010) Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı, 11. Baskı, Pegem Akademi, Ankara
- Carpenter B (2004). The First Olympics: The Early Greek Games Were Not as Pristine as We Like to Imagine. U.S. News & World Report. In: American Management Association.
- Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.)Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Côté, J. (2006). The development of coaching knowledge. International journal of sports science and coaching, 1(3), 217-222.
- Cushion C., Jones R. (2006) Power, discourse, and symbolic violence in professional youth soccer: The case of Albion Football Club. Sociology of Sport Journal 23(2), 142-161.35
- Çetin, E. (2022). Antrenör-Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele Ölçeği'nin (Asidkmö) Türkçeye Uyarlanması. Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 20(4), 142-156.

- Çeyiz S. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dallı, Yüksek Lisans Tezi, Adana, (2007).
- Çoban, M. S. (2019). Antrenör-sporcu ilişkisini etkileyen faktörler (Türkiye hentbol 1. lig örneği) (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Demir, A. G. M., & Biçer, T. (2021). Amatör Futbolcuların İletişim Beceri Düzeyleri ve Sürekli Sportif Kendine Güven Düzeyleri Arasındaki İlişki FuÖz. The Journal of Academic Social Science, (109), 258-269.
- Doğan O. (2004). Spor Psikolojisi Ders Kitabı, Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları, Sivas,
- Duffy, P. (2008). Implementation of the Bologna process and model curriculum development in coaching. Higher Education in Sport in Europe. From labour market demand to training supply, 80-108.
- E., Bulgan, Ç., Bingül, B. M., & Tan, H. (2021). Determining the Somato-type Characteristics of Turkish Male National Boxers: Determining the Somato-type Characteristics. International Journal of Curriculum and Instruction, 13(1), 400-410.
- effect of regular physical activity on women's self-confidence levels: An exploratory
- Ercin, C. B., Altan, B. K., Basar, M. A., & Bingül, B. M. (2022). The Relationships between Squat and Countermovement Jump Heights and Knee/Ankle Angles of 15-17 Age Swimmers. International Journal of Curriculum and Instruction, 15(1), 783-790.
- Erdoğan, İ. (2008). Futbol ve Futbolu İnceleme Üzerine Bir Araştırma. İletişim kuram ve araştırma dergisi Sayı 26 Kış-Bahar, s.1-58. 26 Kış-Bahar, s.1-58.
- Ergun, N. Ve Baltacı, G. (1997). Spor Yaralanmalarında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Prensipleri. H. Ü. Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksek Okulu Yayınları. Merdiven Tanıtım- Reklam. Ankara Etkileri, Dinç Z.F. (Ed). Spor Bilimleri IV, Akademisyen yayın Evi, Ankara
- Fişek K., (1980). Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Spor Yönetimi, AÜ Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları; 8, 350.
- Fişek, K. (1985). 100 soruda Türkiye spor tarihi. İstanbul: Gerçek Yayınevi.
- Gezgin, M. F. ve Amman, T. (1993). Temel eğitimde yararlılık açısından spor olgusu. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor II. Ulusal Sempozyumu, Manisa, 234- 237.
- Göksel, A.G., Pala, A., Caz, Ç. (2016). Futbol Hakemlerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Tercihleri ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi (UHIVE), 11, 15-28
- Hekim, M. (2016). Çocuklarda Beden Eğitimi, Spor Ve Oyun Etkinliklerine Katılımın Kemik Gelişimi Üzerine Etkilerinin Değerlendirilmesi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 5(2), 66– 71.
- Heper, E., Koca, C., Ertan, H., Kale, M., Terek, S., Karabudak, E., & Ertan, H. (2012). Spor Bilimleri ile İlgili Kavramlar ve Sporun Tarihsel Gelişimi. H. Ertan (Ed.), Spor Bilimlerine Giriş (1. Baskı, ss. 11–12). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Irwin, G., Hanton, S., Kerwin, D. (2004). Reflective practice and the origins of elite coaching knowledge. Reflective practice, 5(3), 425-442.
- İmamoğlu, O. (1991), Sporcu ve Seyirci sağlığı, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi. İstanbul.
- Kale M, Aktürkoğlu K, Yol Y, et al. (2023). Acute responses to repeated sprints on a non-motorized treadmill on dominant- and non-dominant leg sprint parameters. Physical Education of Students. 27(5):230-7. <https://doi.org/10.15561/20755279.2023.0502>

- Koçer, M. (2012). Futbol Derneklerine Üye Olan Taraftarların Şiddet Ve Holiganizm Eğilimlerinin Belirlenmesi: Kayseri örneği. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1(32), 111-135.
- Konter E. Bir Lider Olarak Antrenör. 1. Baskı, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, (1996).36
- Kunter H. B.: Eski Türk Sporları Üzerine Araştırmalar. Cumhuriyet Matbaası, İstanbul, 1938.
- Kuru, E. (2000). Sporda psikoloji. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi
- Kuyucu, M. (2014). Futbol Endüstrisinde Sosyal Medya Pazarlama Uygulamaları Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 2, Sayı: 7, Aralık 2014, s. 161-175.
- Küçük, V. (1990). Amatör ve Profesyonel Sporcuların Bazı Kişilik Özellikleri. İstanbul: M.Ü. Sağlık Bilimleri Enst.,Yüksek Lisans Tezi
- Lepharter, S. M., Pincivero, D. M., Rozzi, S.L. (1998). Proprioception of the ankle and knee. Sports Med, 25, 149-155
- Lyle J (2002). Sports Coaching Concepts a Framework for Coaches' Behaviour. Routledge Published: New Fetter Lane, London.
- Martens, R. (2012). Successful coaching. Human Kinetics.
- Mathey, E. (1969). This thing culled sport. Journal of Health Physical, 40(2), 1-38.
- Miçooğulları, B. O., & Kirazcı, S. (2010). Sporda kendine güven kaynakları ölçeğinin Türk popülasyonuna uyarlanması. Spor Bilimleri Dergisi, 21(4), 154-163.
- Milistetd, M., Ciampolini, V., Salles, W. D. N., Ramos, V., Galatti, L. R., Nascimento, J. V. D. (2016). Coaches' development in Brazil: Structure of sports organizational programmes. Sports Coaching Review, 5(2), 138-152.
- Özdamar K. Paket Programlarla İstatistiksel Veri Analizi-1. 4. Baskı. Eskişehir: Kaan Kitabevi, 2002.
- Öztürk, F. (1998). Toplumsal boyutlarıyla spor. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Petry, K., Froberg, K., Madella, A. (2006). Thematic network project AEHESIS. Report Of The Third Year. Cologne: IESF research. Acta Medica, 36, 3607.
- Rui, R., Hugo, S., William, F., Isabel, M., Juan, F. (2014). Coach education in volleyball: a study in five countries. Journal of Physical Education and Sport, 14(4),475.
- Saka, T., Yıldız, Y., Tekbaş, Ö. F., & Aydın, T. (2008). Genç Eerkeklerde Spor Okulu Eğitim Programlarının Bazı Antropometrik ve Fonksiyonel Testler Üzerine Etkisi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), 1-8.
- Salmela Jh (1996). Great Job Coach! Getting the Edge from Proven Winners. Ottawa, On:Potentium. In: Cote J,
- Savaş, M., & Yazıcı, M. (2019). Okul Sporlarına Katılan Öğrencilerin İmgeleme Becerileri İle Sportif Güven Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Kastamonu Education Journal, 27(5), 2347-2354.
- Schiff, M. A. (2007) Soccer injuries in female youth players. J Adolesc Health, 40, 369-371.
- Sevim Y, Tuncel F, Erol E, Sunay H (2001). Antrenör Eğitimi ve İlkeleri. Gazi Kitapevi: Ankara.
- Singh, P, Lamba, P. S. (2019). Influence Of Crowdsourcing, Popularity And Previous Year Statistics İn Market Value Estimation Of Football Players. Journal of Discrete Mathematical Sciences and Cryptography, 22(2), 113-126
- Sökmen M. T.: Eski Türk Toplumlarında Beden Eğitimi-Spor ve Geleneksel Türk Sporları. G. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1987. (Danışman: Doç. Dr. E. G. İspir).

- Sunay, H., Saracaloğlu, S.A. (2003). Türk Sporcusunun Spordan Beklentileri İle Spora Yönelten Unsurlar. Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Yayın Sayı: 1 Cilt: 1 Yayınlandığı Sayfalar: 43-48 Yayın Niteleme Bilgileri: 1304-284X <http://acikarsiv.ankara.edu.tr/browse/910/1346.pdf>
- Şekertekin M.Ali (2003), Spor Eğitiminin Uyum, Kişiler Arası İlişkiler Tarzı Ve Saldırganlık Üzerine Etkileri, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Erzurum Atatürk Üniversitesi. TDK (Türk Dil Kurumu). Erişim Adresi: <http://tdk.gov.tr/> Erişim tarihi: 22.02.2019
- Tezel A., 2015. <http://www.alitezal.com/tezel/index.php?sid=yazi&id=1714>, (Erişim Tarihi:20.02.2023).
- Tolukan, E., & Akyel, Y. (2019).Futbolda Antrenör –Sporcu İlişkisi ve Sürekli Sportif Kendine Güven Üzerine Bir Araştırma .Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 17(1), 103-112.
- Türkçe Sözlük (1988). Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Yayınları.
- Uysal L.C. (2005). 1894'ten 2004'e olimpiyatlar tarihi. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Wong, P., Hong, Y. (2005). Soccer injuries in the lower extremities. Br J Sports Med, 39, 473-482
- Wright, T., Trudel, P., Culver, D. (2007). Learning how to coach: the different learning situations reported by youth ice hockey coaches. Physical education and sport pedagogy, 12(2), 127-144.
- Yamaner. Faruk(2004),Beden Eğitimi ve Spora Giriş, Emek Matbaacılık, Kdz. ERE.89
- Yol Y., Bal E., Malkoç N. (2023). 7-10 Yaş Arası Cimnastik Yapan Kız-Erkek Sporcuların Denge, Sürat ve Esneklik Parametrelerinin Karşılaştırılması. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 17(3), 385-394.
- Yol Y., Sunay H. (2023). The Relationship Between Eurofit Test Battery Parameters and Freestyle Swimming Times of 7-11 Years Old Swimmers. Mediterranean Journal of Sport Science, 6(1)
- Yol, Y, Bal E, Malkoç N. (2023). Raket sporlarında besinsel ergojenik yardımcıları. Fatih ÖZGÜL (Ed.). Spor Bilimlerinde Uluslararası Çalışmalar. Ankara, Serüven Yayınevi.
- Yol, Y. (2023). Evaluation of FMS Scores of Competitive CrossFit Athletes by Gender. Int J Disabil Sports Health Sci;6: 134-141

Bölüm 10

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DURUMLUK SINAV KAYGI DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

**Nedim MALKOÇ¹
Mustafa BAŞ²**

GİRİŞ

Egzersiz, zihinsel ve bedensel olarak kazançlar getiren olumlu bir davranış olarak açıklanır (Güler, 2020). Spor, fiziksel, ruhsal, zihinsel gelişmeyi sağlamaya yönelik

faaliyetler veya yarışmalar şeklinde icra edilen sistemli ve kurallar içerisinde gerçekleştirilen beden hareketleri şeklinde tanımlanmaktadır (Bal & ark. 2022). Bir diğer açıklamaya göre ise egzersiz planlı ve programlı, enerji tüketimine neden olan ve bireylerin bedensel uygunluğunu iyi hale getirmeyi hedefleyen uygulamalardır (Özer, 2019; Yol, & ark, 2023a). Egzersiz uygulamaları kilo uygunluğunu sağlama, sürekli tekrar eden hastalıkları en aza indirmeye (hipertansiyon, kalp rahatsızlıkları, kemik erimesi, diyabet, felç, stres, depresyon gibi), sakatlık önleme, kas içi ve kaslar arası koordinasyonu düzene sokma ve bunların dışında eğlence, kişisel gelişim ve sosyalleşme gibi sebeplerden dolayı uygulanmaktadır (Yol, 2023). Elit sporcular için gerek bireysel gerek takım sporlarında temel biyomotor (sürat, çeviklik, dayanıklılık vs.) becerilerini geliştirmede etkilidir (Kale & ark., 2023; Yol & Sunay, 2023; Yol, & ark.,2023b). Egzersizin insanlar üzerinde bedensel ve zihinsel yönden faydaları olduğu gözükmemektedir (Salar&ark., 2012). Egzersiz, insanlara olumlu fiziksel etkinin dışında canlılık katabilir, özgüvenlerini yükseltebilir ve pozitif düşünceler kazanmalarını sağlayabilir (Karaağaç, 2020).

Bireyler gündelik hayatlarında imtihan, ameliyat ve yarış gibi durumlarla karşı karşıya kalabilir. Bu gibi durumlarda kendilerini korkmuş ve tedirgin hissetmeleri normaldir. Bunlar gibi duygular bireylerin yaşam kalitesini düşürmeye, uyku düzensizliğine ve rutin uygulamalarından uzaklaşmalarına sebep olabilir (Özgür,

¹ Doç. Dr., İstanbul Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Egzersiz ve Spor Bilimleri AD nedim.malkoc@sbu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0003-4599-3547

² Arş.Gör, İstanbul Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Egzersiz ve Spor Bilimleri AD mustafa.bas@sbu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-4753-9754

2018). Kaygı, belirli bir neden ortaya çıkmadan kişinin bu nedenin yol açacağı bir sorunu yaşayacakmış gibi hissetmesine neden olan ve bu durum sonucunda rahatsızlık ve tedirginlik duygusu yaratan bir durumdur (Cüceloğlu, 1994; Yavuzer, 2004). Spielberger (1972) kaygıyı iki alt boyutuna ayırarak, durumluk (state) kaygı ve sürekli (trait) kaygı olarak ikiye ayırmıştır. Sürekli kaygı, sağlıklı bireylerde görülmeyen ve genellikle bir duygudurum bozukluğunun belirtisi olarak kabul edilen bir durumdur. Öte yandan, durumluk kaygı, sadece belirli olaylarda ortaya çıkan ve herkes tarafından yaşanabilen bir kaygı türüdür. Ayrıca, kişinin kendini tehlikede hissettiği anlarda strese bağlı olarak kaygı seviyesinde bir artış yaşanabilir ve stresin ortadan kalkmasıyla bu kaygı da sona erer (Öner & Le Compte, 1985).

Öğrenim gören bireyler, eğitim hayatları devamınca imtihanlarla ve ölçme değerlendirme gibi durumlarla karşılaşmaktadırlar. İmtihanlar öğretilen müfredat programı içerisinde öğrencilerin akademik durumunu sergilemesinin haricinde tehdit edici, kaygı ve endişe durumları ortaya çıkabilir (Putwain & ark., 2010). İmtihan kaygısı ise imtihan sırasında kişide ortaya çıkan istemsiz ve rahatsız edici duygular olarak açıklanabilir. (Öner & Le Compte, 1985).

SPOR KAVRAMI

Spor tüm insanlar tarafından evrensel görülen ve saygı duyulan bir kavramdır. Spor içinde barındırdığı birlik beraberlik arkadaşlık sevgi saygı güven gibi duygular sayesinde geniş kitleler tarafından kabul görmüştür. Spora tarihsel açıdan baktığımız zaman mikro seviyeden makro seviyelere geldiği ciddi bir endüstriye dönüştüğü görülmektedir (Bal, 2020). Gelişen rekabet dünyasında her geçen gün yaşanan gelişmeler performans düzeylerinde olumlu gelişmelerin yaşanmasını sağlamaktadır. Atletlere uygulanan sportif özel performans teknikleri, beslenme alışkanlıkları, teknolojik gelişmeler ve antrenman çeşitliliği gibi etmenlerin bunda önemli derecede etkili olmuştur. Çıtayı daha yukarıya çekme düşüncesiyle spor bilimcilerinin çalışmaların da yoğunlaştığı gözlemlenmektedir. (Bal & ark. 2022).

Spor, bireyler veya takımlar tarafından, kendine özgü kuralları olan, çoğunlukla yarışma veya yarışmaya dayalı, fiziksel ve zihinsel yetenekleri olumlu yönde etkileyen, rekreasyon amaçlı yapılan etkinliklerdir. Ekonomik, sosyal ve kültürel gelişmenin temeli, çevrenin gelişmesini, beden ve ruh sağlığının gelişmesini ve kişiliğin, kişilik özelliklerinin oluşmasını sağlayan bilgi, beceri ve yeteneklerin kazanılması olarak da tanımlanabilir. Bu yönlerden dolayı spor çok küresel ve bütünleştirici hale gelmiştir (Türkel, 2010) Başka bir tanımında, sağlık, eğlence,

performans veya macera için fiziksel aktivite yapan bir bireyi ifade eder. Fiziksel aktivite, bireylerin zihinsel, duygusal ve psikomotor aktivite ve becerilerini planlı ve organize bir şekilde geliştirmelerini sağlar (Sunay, 2010). Spor fiziksel aktivitedir, yaşama sebebidir. Farklı bir amaç için doğmuş spor, ilk nesilden günümüze kadar var olmuş, farklı medeniyetlerden günümüze kadar izlerini bırakmış bir olgudur. (Özçakır, 2017).

EGZERSİZ KAVRAMI

Egzersiz, vücut fonksiyonlarını geliştirmek ve sürdürmek için yapılan fiziksel aktivitedir. Başka bir tanıma göre egzersiz, vücut uyumunu ve sağlığını geliştirmeye ve fiziksel performansı sürdürmeye yönelik planlanmış bir veya daha fazla fiziksel aktivitenin toplamıdır (Salar&ark., 2012). Egzersiz, fiziksel uygunluğu korumak veya geliştirmek için belirli ve planlanmış bir programa göre yapılan fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır (Paksoy, 2021). Biddle, egzersizi; fiziksel uygunluğun bir kısmını veya tamamını geliştirmek veya sürdürmek için belirli bir plan ve program dahilinde bir miktar süreklilik ile gerçekleştirilen eylemler bütünü olarak tanımlamaktadır (Biddle, 1995). Fiziksel aktivite ve egzersiz genellikle karıştırılmaktadır. Her iki fiziksel aktivite türü sırasında kaslar aktif olarak çalışıyor ve bu da enerji harcamalarına neden oluyor. Egzersiz miktarı veya süresi arttıkça enerji harcaması da artar. Bu açıklamalardan hareketle egzersizin bir tür fiziksel aktivite olduğu söylenebilir (Anagnostis&ark., 2015).

EGZERSİZ VE SPORUN ÖNEMİ

Egzersiz, zihinsel ve fiziksel olarak geliştirip iradeyi güçlendirirken, güven oluşturma, karşılıklı dayanışma oluşturma, takım çalışmasını teşvik etme yani sosyal üyeliğin kazanılması konusunda önemli bir rol oynar. Kişisel sosyalleşme ve gelişimin bir ömür boyu sürdüğünü düşünmek, egzersizin değerini daha iyi anlamamıza yardımcı olacaktır. (Spor Şûrası, 1990). Sporla ilgilenen bireyler, egzersiz bağlamında sosyal ve kültürel sermaye harcamaktadır. Dolayısıyla egzersiz, zihinsel ve fiziksel faydalarının yanı sıra sosyal ve manevi faydaları da beraberinde getirmektedir. Egzersiz yapan gençler ve ergenler kötü arkadaş ve alışkanlıklardan korunur ve topluma katılırlar. Spor bilimi sadece alanı beslemekten daha fazlasıdır. Kamu yararını güvence altına almak için proaktif bir çabadır (Doğan, 2005). Hareket bir yaşam biçimidir. Bu yaşam biçimini bütünleyen ve bireyin yaşamına yön veren bir anlam, ona sahip olan bireye özgü

bir bütünlük vardır. Ancak unutulmamalıdır ki hareket olmadan hayat devam eder, ancak bu eksik bir hayattır (Kılıçgil,1998).

Kaygı Kavramı

Üniversite dönemi genel olarak hayatın kritik geçiş süreçleri kapsamında değerlendirilen ve stres, kaygı düzeyinin artış gösterdiği bir süreç olarak ifade edilmektedir (Yaşar&Turgut, 2020^a). Alanyazında stres kelimesi yerini ilk olarak 17.yy'da “elastiki nesne ve ona uygulanan dış güç arasında bir bağ” şeklinde fizikçi Robert Hook tarafından ifade edilmiştir. Stres duygusal tepkilerin rahatsızlıklara yol açabilecek fiziksel değişmelerle alakalı olduğunu 1914 yılında Walter Cannon ilk incelemesi ile yapmıştır. Cannon'a göre stres kavramı, “istenmeyen çevresel etkenlerden dolayı bozulmaya uğrayan fizyolojik iç dengeyi yeniden optimize etmek için gerekli olan fizyolojik uyarılardır” (Bal, 2021). Anksiyete çoğunlukla gelecek ile ilişkilendirilir ve kişilerin iç dünyasından ya da dış dünyasından tehlike olarak gördükleri uyarılara ruhsal, bedensel ve düşünsel olarak karşılık verdikleri bir durumdur (Beck & ark., 2007). Spielberger (1972) kaygıyı iki alt boyutuna ayırarak, durumluk (state) kaygı ve sürekli (trait) kaygı olarak ikiye ayırmıştır. Durumluk kaygı, çevresel faktörlere bağlı olarak ortaya çıkan duygusal stres ve düşünce durumudur. Buna sporcunun yarışma öncesi esnası ve sonrası yaşadığı stresi örnek verebiliriz (İkizler,1993). Stres yaratan bu durumun tehdit edici boyutlarda devamlı hale gelmesi sürekli kaygıyı ortaya çıkarır. (Özgüven,2000) Bu tip kaygı, kişinin gündelik hayatında düzenleyici bir role girerek, güvenlik ve hayatta kalma dürtülerini ortaya çıkaran koruma odaklı bir görevi yerine getirirken (İkiz &Uygur, 2019), kazanç için iyi bir teşvik etme aracı olarak kişinin odağını ve öğrenme yetisini kolay hale getiren bir görevi de bulunmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2018). Aynı zamanda üniversite öğrencilerinin kariyer süreçlerini belirlemede önemli bir süreçtir ve kaygı, stres artışları görülmektedir (Yaşar ve Turgut,2020^b)

Sınav Kaygısı

Eğitim sistemi içerisinde önemli bir yer tutan sınavlar, öğrencilerde kaçınılmaz olarak sınav kaygısına neden olmaktadır. Sınav kaygısı, sınav öncesinde ya da sınav sırasında yaşanan kaygılı bir performans gösterememe halidir,duygusal ve fiziksel belirtiler şeklinde kendini gösterir. Sınav kaygısı üzerine ilk akademik araştırma 1960'larda Richard Albert tarafından yapılmıştır. Richard Albert, sınav sonuçları kötü olduğunda sınavlarda kaygılı hissettiğini, ancak meslektaşı Ralph Haber 'in de iyi sonuçlar elde ettiğinde kaygılı hissettiğini fark etmiş ve konuyla ilgili bir dizi

çalışma yayınlamıştır. Bu çalışmalar dizisinin ardından Sınav kaygısı kavramına dikkat çekmiş ve bu çalışmalar üzerine yoğunlaşmıştır (Civil, 2008). Çetinkaya (2018) sınav kaygısını, sınavlar sırasında önceden edinilmiş bilgilerin kullanımını sınırlandıran ve kişinin başarısını azaltan güçlü bir kaygı olarak tanımlamaktadır. Sınavların öneminin artmasıyla birlikte insanların eğitime ve sınavlara yönelik duygu ve tutumları da değişmektedir. Öner (1990)a göre sınav kaygısı birçok öğrenci için psikolojik baskı yaratıyor. Bu psikolojik baskıyı yaratan sınav kaygısı, çocukların otoriter eğitim ve yetiştirilme tarzıyla yakından ilişkilidir. Sınav kaygısı, duruma özgü bir kişilik özelliği olarak tanımlanabilir. Sınav kaygısını, notların incelendiği akademik bir ortamda öğrencinin endişe duyguları yaşama eğilimindeki ve endişe algılarındaki bireysel farklılıklar olarak kavramsallaştırır (Gündoğdu, 1994).

GEREÇ VE YÖNTEM

Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evrenini İstanbul da bulunan ve eğitimine aktif devam eden lise öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma kriterlerine uyan, online haberleşme programlarından (e-mail) gönderilen ankete, dağıtılan anket kağıtlarına erişim sağlayan ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan lise öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırmanın Kapsamı

Araştırmanın örnekleminde yer alan öğrenciler araştırma hakkında bilgilendirilmiş olup 300 kişi dahil edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri İstanbul ili Kasım 2022- Mayıs 2023 tarihleri arasında eğitimine aktif devam eden lise öğrencilerinden toplandı. Bireylere online haberleşme programlarından (e-mail) gönderilen anket linki paylaşarak ve anket kağıtları dağıtılarak uygulandı. Hazırlanan online anket formunda ilk olarak, çalışmaya katılmanın gönüllülük esasına dayandığı ve kişisel bilgilerin gizli tutulacağı hakkında bilgilendirilmiş onam formu yer aldı. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan bireylerin onayı alındıktan sonra veri toplama formu yer aldı. Anketin doldurulması yaklaşık olarak 10 dakikalık sürede tamamlandı.

Sosyo Demografik Özellikler

Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ulaşmak için aşağıdaki soruların olduğu

form hazırlanmıştır.

Cinsiyetiniz?

Yaşınız?

Sınıf düzeyiniz?

Aktif spor yapıyor musunuz?

Egzersiz yapma sıklığınız?

Durumluk Sınav Kaygısı Ölçeği

Şahin (2019) tarafından geliştirilen durumluk sınav kaygısı ölçeği (DUSKÖ) 22 maddeden oluşan 4'lü likert tipindedir. 1- Hiç, 2-Biraz, 3- Orta Düzeyde, 4-Çok şeklinde bir cevap skalasından oluşmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek en düşük toplam puan 22 olurken, en yüksek toplam puan ise 88'dir. Ölçek; bilişsel, psikososyal ve fizyolojik olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin geliştirilmesi aşamasında incelenen uyum iyiliği indekslerinin birçoğunun ($\chi^2/sd=1.72$, CFI=.96, NNFI=.96, IFI=.96, RMSEA=.05, SRMR=.05) kabul edilebilir seviyede uyum iyiliği değerlerine işaret ettiği ifade edilmiştir. Ölçeğin alfa iç tutarlık katsayıları Bilişsel alt boyutu için .93, Psikososyal alt boyutu için .84, Fizyolojik alt boyutu için .85 ve tüm ölçek için .94 olarak elde edilmiştir. Sonuç olarak geliştirilen durumluk sınav kaygısı ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin güvenilirlik katsayıları 12 toplam ölçek için .90, Bilişsel alt boyutu için .86, Psikososyal alt boyutu için .73, Fizyolojik alt boyutu için .82 olarak bulunmuştur. Durumluk sınav kaygısı ölçek puanlarının yüksek çıkması kaygı oranının yüksek olduğunu belirtmektedir.

VERİLERİN ANALİZİ

Tüm veriler bilgisayarda SPSS (statistical package for social sciences) 26 programına kaydedilerek analiz edilmiştir. Verilerin analizinde ilk olarak hangi testlerin (parametrik/nonparametrik testler) uygulanacağına karar vermek için karşılanması gereken varsayımlar test edilmiştir. Dağılımın normalliğine karar vermek için Kolmogorov-Smirnov testinden yararlanılmıştır ve verilerin çarpıklık-basıklık katsayılarınının 2,0 arasında olmasından (George ve Mallery, 2010), normal kabul edilmiştir. Normal dağılım gösteren verilerde bağımsız iki grup karşılaştırmasında t-testi (Independent sample t-testi), farkın kaynağının belirlenmesi için post-hoc analizi için varyanslarının homojen bulunduğu durumlarda Bonferroni testi, homojen bulunmadığı durumlarda Tamhane's testleri kullanılmıştır. Varyansın homojenliğini belirlemek için Levene istatistiği

ile varyansların homojen olup olmadığı tespit edilmiştir. Elde edilen değerlerin anlamlı olup olmadığının yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi ölçüt olarak kullanılmıştır.

BULGULAR

Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Çalışmaya katılan öğrencilere ait bazı özellikler değerlendirilerek yüzde, frekans olarak tablo 1’de verilmiştir.

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kız	171	57,0
	Erkek	129	43,0
Yaş	17 yaş	160	53,3
	18 yaş	140	46,7
Sınıf	11	157	52,3
	12	143	47,7
Aktif Spor Yapma	Evet	145	48,3
	Hayır	155	51,7
Aktif Spor Yapanların Antrenman Sıklığı (n=145)	Haftada 2 Gün	25	17,24
	Haftada 3 Gün	60	41,38
	Haftada 4 Gün	40	27,59
	4 Gün üzeri	20	13,79

Çalışmaya katılanların %57’si kız, %43’ü erkek, %53,3’ü 17 yaşında, %46,7’si 18 yaşında, %52,3’ü 11.sınıfta, %47,7’si 12 sınıfta, %48,3’ü aktif spor yapıyor, %51,7’si spor yapmamaktadır. Spor yapanların %17,24’ü haftada 2 gün antrenman yapıyor, %41,38’i haftada 3 gün, %27,59’u haftada 4 gün ve %13,79’u haftada 4 günden fazla antrenman yapmaktadır.

Durumluk Sınav Kaygısı Ölçeğinin Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında kullanılan Marka **Durumluk Sınav kaygısı** Ölçek ve alt boyutlarının toplam puanlarının güvenilirliklerini test etmek için Cronbach Alfa içsel tutarlılık testine tabi tutulmuştur.

Cronbach Alpha katsayısı 0 ile 1 arasında değerler ile ölçülür ve aşağıdaki değerlerde güvenilirlik sağlanmış olur (Özdamar K. 2002);

$0,00 \leq \alpha < 0,40$ ise ölçek güvenilir değildir.

$0,40 \leq \alpha < 0,60$ ise ölçeğin güvenilirliği düşüktür.

$0,60 \leq \alpha < 0,80$ ise ölçek güvenilirliği kabul edilebilir seviyededir;

$0,80 \leq \alpha < 1,00$ ise ölçek güvenilirliği yüksektir.

Ölçeklere ve Alt boyutlarına ait Cronbach Alpha katsayıları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Durumluk Sınav Kaygısı Ölçek/Alt Boyutların Cronbach-alpha katsayısı		
Ölçek/Alt Boyutları	Cronbach's Alpha	Sonuç
Durumluk Sınav Kaygısı (22 madde)	0,94	Yüksek Seviyede
Fizyolojik Boyut (8 madde)	0,92	Yüksek Seviyede
Bilişsel Boyut (9 madde)	0,86	Yüksek Seviyede
Bio-Psikososyal Boyut (5 madde)	0,84	Yüksek Seviyede

Tablo 2’ye göre katılımcıların **Durumluk Sınav Kaygısı** ölçek/alt boyut toplam puanlarının Cronbach’s Alpha katsayısına göre güvenilirliği yüksek seviyededir.

Durumluk Sınav Kaygısı Ölçeğinin ve Alt Boyutlarının Normallğine İlişkin bulgular

Tablo 3. Durumluk Sınav Kaygısı Ölçeğinin ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri

Ölçek /Alt Boyutları	Betimsel İstatistikler			
	Min	Max	\bar{X}	Ss
Durumluk Sınav Kaygısı	22	87	47,09	13,43
Fizyolojik Boyut	8	31	14,98	6,51
Bilişsel Boyut	9	36	21,08	5,54
Bio-Psikososyal Boyut	5	20	11,03	3,65

Çalışmaya katılanların **Durumluk Sınav Kaygısı** Ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar 22-87 arasında olup ortalama $X=47,09$ $Ss=13,43$ puandır. (Bkz Tablo 3)

Tablo 4: Normal Dağılıma Uygunluğuna İlişkin Bulgular

Ölçekler/Alt Boyut	Spor Yapma	n	$\bar{X} \pm Ss$	t	df	p
Durumluk Sınav Kaygısı	Evet	145	41,12±15,14	-8,11	298	0,001**
	Hayır	155	52,7±8,44			
Fizyolojik Boyut	Evet	145	14,3±6,53	-1,76	298	0,08
	Hayır	155	15,62±6,46			
Bilişsel Boyut	Evet	145	17,82±5,74	-11,79	298	0,001**
	Hayır	155	24,14±3,07			
Bio-Psikososyal Boyut	Evet	145	9±3,77	-10,89	298	0,001**
	Hayır	155	12,94±2,26			

Tablo 4'de görülebileceği üzere, durumluk sınav kaygısı ölçek toplam puanları öğrencilerin spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. ($t=-8,11$ $p<0,05$) ortalamalara bakıldığında spor yapmayanların kaygı puanları (52,7±8,44) spor yapanların puanlarına (41,12±15,14) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Öğrencilerin durumluk sınav kaygısı ölçeğın Fizyolojik Boyut toplam puanları öğrencilerin spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. ($t=-1,76$ $p>0,05$)

Öğrencilerin durumluk sınav kaygısı ölçeğın bilişsel boyut toplam puanları öğrencilerin spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. ($t=-11,79$ $p<0,05$) ortalamalara bakıldığında spor yapmayanların bilişsel puanları (24,14±3,07) spor yapanların puanlarına (17,82±5,74) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Öğrencilerin durumluk sınav kaygısı ölçeğın Bio-Psikososyal alt boyut toplam puanları öğrencilerin spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. ($t=-10,89$ $p<0,05$) ortalamalara bakıldığında spor yapmayanların Bio-Psikososyal puanları (12,94±2,26) spor yapanların puanlarına (9±3,77) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 5. Durumluk Sınav Kaygısı Ölçeğı ve Alt Boyut Puanlarının Öğrencilerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuçlar

Ölçekler/Alt Boyut	Cinsiyet	n	$\bar{X} \pm Ss$	t	df	P
Durumluk Sınav Kaygısı	Kız	171	52,27±11,42	8,55	298	0,01*
	Erkek	129	40,25±12,87			
Fizyolojik Boyut	Kız	171	18,16±6,17	11,75	298	0,01*
	Erkek	129	10,77±4,17			
Bilişsel Boyut	Kız	171	22,37±4,6	4,81	298	0,01*
	Erkek	129	19,38±6,21			
Bio-Psikososyal Boyut	Kız	171	11,74±3,02	3,93	298	0,01*
	Erkek	129	10,11±4,2			

Tablo 5’de görülebileceğı üzere, durumluk sınav kaygısı ölçek toplam puanları öğrencilerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. ($t=8,55$ $p<0,05$) ortalamalara bakıldığında kız öğrencilerin kaygı puanları (52,27±11,42) erkek öğrencilerin puanlarına (40,25±12,87) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Öğrencilerin Durumluk sınav kaygısı ölçeğın Fizyolojik boyut toplam puanları öğrencilerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık

göstermektedir. ($t=11,75$ $p<0,05$) ortalamalara bakıldığında kız öğrencilerin kaygı puanları ($18,16\pm6,17$) erkek öğrencilerin puanlarına ($10,77\pm4,17$) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Öğrencilerin Durumluk sınav kaygısı ölçeğın Bilişsel boyut toplam puanları öğrencilerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. ($t=4,81$ $p<0,05$) ortalamalara bakıldığında kız öğrencilerin kaygı puanları ($22,37\pm4,6$) erkek öğrencilerin puanlarına ($19,38\pm6,21$) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Öğrencilerin Durumluk sınav kaygısı ölçeğın Bio-Psikososyal boyut toplam puanları öğrencilerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. ($t=3,93$ $p<0,05$) ortalamalara bakıldığında kız öğrencilerin kaygı puanları ($11,74\pm3,02$) erkek öğrencilerin puanlarına ($10,11\pm4,2$) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 6. Durumluk Sınav Kaygısı Ölçeğı ve Alt Boyut Puanlarının Öğrencilerin Yaşına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuçlar

Ölçekler/Alt Boyut	Yaş	n	$\bar{X} \pm Ss$	t	df	P
Durumluk Sınav Kaygısı	17 yaş	160	47,67±13,17	0,78	298	0,43
	18 Yaş	140	46,45±13,76			
Fizyolojik Boyut	17 yaş	160	15,33±6,56	0,98	298	0,33
	18 Yaş	140	14,59±6,48			
Bilişsel Boyut	17 yaş	160	21,22±5,33	0,44	298	0,66
	18 Yaş	140	20,93±5,79			
Bio-Psikososyal Boyut	17 yaş	160	11,13±3,57	0,46	298	0,64
	18 Yaş	140	10,93±3,76			

Tablo 6'da görülebileceğı üzere, durumluk sınav kaygısı ölçek/Alt boyut toplam puanları öğrencilerin yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğı tespit edilmiştir. ($t=0,78$ $p>0,05$)

TARTIŞMA

Bu çalışma da Spor Yapan Ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Durumluk Sınav Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi amaçlanmıştır. Alan yazın incelendiğinde

günümüzde akademik başarı ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiye yönelik çalışmaların arttığı görülmektedir. Çalışmamıza benzer olarak Dalkıran (2012) dersane öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada, fiziksel olarak aktif öğrencilerin, aktif olmayanlara göre, sınav kaygı seviyelerinde düşüklük tespit etmiştir. Dalkıran ve Tuncel'in (2007) Ankara'da 417 lise son sınıf öğrencisiyle yaptığı çalışmada katılımcıların %75'inde, "beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılarak , sınav kaygılarının azaldığı sonucu ortaya çıkmıştır. Aynı araştırmanın sonucunda, 46 katılımcının %82'si " beden eğitimi dersinin, Türkçe, Matematik, Fen Bilgisi gibi bilgi derslerinin oluşturduğu zihinsel yorgunluğu azalttığını" ifade etmişlerdir. Beden eğitimi faaliyetleri öğrencilere sınav öncesi ve sınav dönemlerinde pozitif yönde etkiler sağlamaktadır.(Sunay, 1996). Sınav öncesi dönem de bu faaliyetlerin daha fazla katkı sağladığı görülmektedir. Bu çalışma sonuçlarından bu ilişkiyi doğrulayan sonuçlar (Fedewa & Ahn, 2011; Mücevher&ark.,2016; Saygılı&ark., 2015; Trudeau &Shephard, 2008) olmakla birlikte, ilişki bulunamayan çalışmalarda literatürde mevcuttur.(Rahimi-Asiabi, 2012;Tekkanat (2008)"ın yapmış olduğu çalışmasında üniversite öğrencisi olan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini ve yaşam kalitesine ilişkin uygulamış olduğu çalışmasında öğrencilerin yaşam kalitesini belirlemek için WHOQOL-BREF (Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Kısa Formu) "dan yararlanmıştır. Fiziksel aktivite 20 düzeylerini belirlemek için ise IPAQ (Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi) "dan yararlanmıştır. Bu bağlamda araştırmanın sonucunda ise fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi bedensel alanı arasında anlamlı bir ilişki saptamıştır. Yine çalışmalar incelendiğinde, erkeklerin kaygı ortalama kaygı düzeyleri kadınlara nazaran daha düşük bulunmuştur. Gençdoğan, 2006; Sarıkaya & Gemalmaz, 2021). Yıldız, (2007)lise öğrencilerine yönelik yaptığı çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha kaygılı oldukları sonucuna varmıştır. (Elçin, 2016) da yapmış olduğu çalışmada aynı sonuca varmıştır. Bacanlı &Sürücü (2006), yapmış oldukları araştırmada 8. sınıftaki kız öğrencilerin sınav kaygılarının erkeklerin puanlarından anlamlı ölçüde yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bizim yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermektedir. Yine benzer olarak Dalkıran (2012), kız öğrencilerin sınav kaygısı puanları ($x=3,82$), erkek öğrencilere ($x=3,29$) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir. Dolayısıyla, kaygı boyutunda kız öğrencilerin genel olarak daha kaygılı oldukları saptamıştır. Alyaparak (2006), kız öğrencilerin sınav kaygısı düzeyinin erkek öğrencilere oranla daha yüksek olmasının sebeplerinden biri olarak kültürümüzde kaygı, korku gibi benzer duygusal durumların kadınlara yüklendiğini, toplumumuzda pek çok kadının toplumsal kimliğine, meslek seçimi ve ekonomik bağımsızlığı sonucu kazandığını ve sınavlarda statü sahibi olmalarında bir etken olduğunu

belirtmiştir. Bu sonuca göre kız öğrencilerin daha fazla sınav kaygısı yaşamasına neden olabileceğini belirtmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Durumluk sınav kaygısı ölçek toplam puanları öğrencilerin spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ortalamalar incelendiğinde spor yapmayanların kaygı puanları spor yapanların puanlarına göre anlamlı şekilde yüksek çıkmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda öğrencilerin spor yapma düzeyleri arttıkça, sınav kaygı düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Ortalamalara bakıldığında spor yapmayanların bilişsel alt boyut kaygı puanları spor yapanların puanlarına göre daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuçtan elde ettiğimiz verilere göre spor yapmayanların spor yapanlara göre bilişsel kaygı oranları daha fazla çıkmıştır.
- Ortalamalara bakıldığında spor yapmayanların Bio-Psikososyal alt boyut kaygı puanları spor yapanların puanlarına göre daha yüksek çıkmıştır. Durumluk sınav kaygısı ölçek toplam puanları öğrencilerin spor yapma durumlarına göre cinsiyet değişkeni incelendiğinde kız öğrencilerin durumluk sınav kaygı puanları erkek öğrencilerin puanlarına oranla yüksek çıkmıştır. Durumluk sınav kaygısı ölçek toplam puanları öğrencilerin spor yapma durumlarına göre yaş değişkeni incelendiğinde bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak öğrencilerin sınav kaygı düzeylerini azaltacak uygulamalara ve ileride yapılacak araştırmalara yönelik katkı sağlayabilmek için şu öneriler geliştirilmiştir:
- Araştırma farklı nitelikteki okullarda öğrenim gören (ikinci öğretim, lisans, yüksek lisans, ortaokul) öğrencilerin spor yapma düzeyleri ile sınav kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenerek kapsam genişletilebilir.
- Spor yapma düzeyi arttıkça sınav kaygısı gibi birçok kaygı türünün azaldığı literatür de saptanmıştır. Küçük yaşlardan itibaren çocukların yüksek yararı düşünülerek ailelere ve çocuğun yakın çevresine sporun önemi hakkında eğitimler düzenlenebilir.
- Öğrenciler okulunda bulunan kulüplere, etkinlik/faaliyet ve çeşitli spor aktivitelerine yönlendirilmeleri sınav kaygısının azalmasına yönelik desteklenebilir.

KAYNAKÇA

- Alyaprak, İ. (2006). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısını etkileyen faktörlerin incelenmesi. Unpublished master's thesis, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Anagnostis, P., Dimopoulou, C., Karras, S., Lambrinouadaki, I., & Goulis, D. G. (2015). Sarcopenia in post-menopausal women: Is there any role for vitamin D. *Maturitas*, 82(1), 56-64.
- Bacanlı, F., Sürücü, AGM (2006). İlköğretim 8.sınıfların sınav kaygıları ve karar verme oranları arasındaki farkların incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 45 (45), 7-35.
- Bal E. (2021). Spor Yönetiminde Kriz ve Stres Yönetimi, Dinç Z. (Ed.). Spor Bilimleri II. Akademisyen Yayın Evi, Ankara
- Bal E.(2020). Spor Hizmetlerinde Kalite Yönetimi, Dinç, Z.F. (Ed.) Sporda Psiko-Sosyal Alanlar, Akademisyen Yayın Evi, Ankara
- Bal E., Ercin Ç.B., Malkoç N.,Bilgiç S.. (2022). Farklı Isınma Türlerinin Post Aktivasyon Potansiyeline Etkisi, Dinç Z.F. (Ed). Spor Bilimleri IV, Akademisyen yayın Evi, Ankara
- Bal E., Malkoç N., Baş M. (2022). Spor Endüstrisi ve Teknoloji Sürecinin Futbolda Kullanım Etkileri, Dinç Z.F. (Ed). Spor Bilimleri IV, Akademisyen yayın Evi, Ankara
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (2005). Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective. New York, NY, US: Basic Books.
- Biddle, S. (1995). European perspectives on exercise and sport psychology. *Human Kinetics*. Bodas, J. & Ollendick, T. H. (2005). Test anxiety: A cross-cultural perspective. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 8(1), 65-88.
- Civil, Ş. (2008). İstanbul ili Anadolu yakası Kadıköy İlçesinde resmi ve özel ilköğretim 8. Sınıf öğrencilerine uygulanacak olan OKS sınavının öğrenciler üzerinde oluşturduğu sınav kaygısının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cüceloğlu, Doğan. İnsan ve Davranışı. Psikolojinin Temel Kavramları. İstanbul: Remzi Kitabevi,1994.
- Çetinkaya, B. (2018). Hayat bir sınavdır, sınav kaygısı ve motivasyon. Ankara: Pegem Yayınevi.
- Dalkıran, O. (2012). Dershane öğrencilerinin fiziksel aktivitede bulunma değişkenine göre sürekli kaygı, sınav kaygısı ve sosyal beceri düzeyleri ile sınav performanslarının değerlendirilmesi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Dalkıran, O., & Tuncel, F. (2007). Ortaöğretim kurumlarında beden eğitimi dersinin seçmeli ders olarak işlenmesinin öğrenciler gözüyle değerlendirilmesi. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 37-42.
- Doğan O (2005). Spor Psikolojisi. İkinci Baskı. Adana: Nobel Kitabevi 24
- Elçin, H. (2016). KKTC'de Eğitim Gören İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Matematik Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Master's thesis, Eastern Mediterranean University (EMU)-Doğu Akdeniz Üniversitesi (DAÜ)).
- Fedewa, AL, & Ahn, S. (2011). Fiziksel aktivite ve fiziksel zindeliğin çocukların başarıları ve bilişsel çıktıkları üzerindeki etkileri: bir meta-analiz. *Egzersiz ve spor için üç aylık araştırma*, 82 (3), 521-535.

- Gençdoğan, B. (2006). Lise öğrencilerinin sınav kaygısı ile boyuneğicilik düzeyleri ve sosyal destek algısı arasındaki ilişkiler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1); 153-164.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.)* Boston: Pearson
- Güler, F. (2020). Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Kişisel Eğitimci ile Çalışan Yetişkinler Örneği. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Gündoğdu, M. (1994). The relationship between helpless explanatory style, test anxiety, and academic achievement among sixth grade basic education students. (Unpublished master thesis). The Graduate School of Social Science of Middle East Technical University, Ankara
- İkiz, E.F. & Uygur, S.S. (2019). Sınav kaygısıyla başa çıkmada bilinçli farkındalık temelli programlarının etkililiği: Sistematiik bir derleme. *Journal of Human Sciences*, 16(1), 164-191.
- İkizler, C. (1993). Sporda başarıyı etkileyen psikolojik faktörler ve psikolojik antrenman. Yayınlanmamış Doktora Tezi Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: İstanbul.
- Kale M, Aktürkoğlu K, Yol Y, et al. (2023). Acute responses to repeated sprints on a non-motorized treadmill on dominant- and non-dominant leg sprint parameters. *Physical Education of Students*. 27(5):230-7. <https://doi.org/10.15561/20755279.2023.0502>
- Karaağaç, G. (2020). Spor salonlarına giden bireylerin sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin belirlenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kılıçgil E. (1998). *Sosyal Çevre-Spor İlişkileri*, Bağırhan Yayınevi, Ankara
- Mücevher, M. H., Demirgil, Z., & Erdem, R. (2016). Sportif aktivitelerin akademik başarı üzerindeki etkisi: SDÜ İİBF öğrencileri üzerine bir araştırma. V. Türkiye Lisansüstü Çalışmaları Kongresi-Bildiriler Kitabı I, 119-132.
- Öner, N. (1990). Sınav kaygısı envanteri el kitabı. İstanbul: Yöret Yayınları.
- Öner, N. ve Le Compte, A. (1985). Durumluk – Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. (2. Basım). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özçakır, S (2017). Tarih Temeller; Eski Çağlarda Spor. Mirzeoğlu N (Ed.), Spor Bilimlerine İriş. İkinci Baskı. Ankara: Spor Yayınevi.
- Özdamar K. Paket Programlarla İstatistiksel Veri Analizi-1. 4. Baskı. Eskişehir: Kaan Kitabevi, 2002.
- Özer K. Fiziksel Uygunluk 1.Baskı. Ankara: Nobel Yayınları; 2001
- Özgür, T. (2018). Futbol okullarında eğitim alan gençlerin lisanslı futbolcu olabilmeleriyle ilgili kaygı düzeylerinin belirlenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Özguven, İ.E. (2000). Psikolojik testler, Pdrem Yayınları: Ankara
- Öztürk, M. O., & Uluşahin, A. (2018). Ruh sağlığı ve bozuklukları. Nobel Tıp Kitabevleri.
- Paksoy, S. M. (2021). Spor Bilimleri Alanında Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi (Kahramanmaraş İli Örneği). Yüksek 61 Lisans Tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş. 27
- Putwain, D. W., Woods, K. A., & Symes, W. (2010). Personal and situational predictors of test anxiety of students in post-compulsory education. *British Journal of Educational Psychology*, 80(1), 137-160.

- Rahimi Asiabi, S. (2012). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde fiziksel aktivite alışkanlıkları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının akademik başarı ile ilişkisi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Salar B, Hekim M, Tokgöz M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 4(6):123-135.
- Sarıkaya, S. Gemalmaz, A. (2021). Sınav kaygısını etkileyen faktörler. Jour Turk Fam Phy, 12(2), 99-107.
- Saygılı, G., Atay, E., Eraslan, M., & Hekim, M. (2015). Investigation of the relationship between personality features and academic achievement of students doing and don't sport regularly. Kastamonu Education Journal, 23(1), 161-170.
- Spielberger, C. D. (1972). Review of profile of mood states.
- Spor Şurası. (1990). Sporda Eğitim ve Öğretim Komisyonu Raporu, Ankara
- Sunay, H. (2010) Sporda Organizasyon, Ankara: Gazi Kitabevi, Türkel, Ç.
- Sunay, Y., Sunay, H., (1996), Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersinden Beklentileri ve Beklentilerin Gerçekleşme Düzeyi, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt I, sayı : 4, s. 35-53, Ankara.
- Şahin, A. (2019). Durumluk sınav kaygısı ölçeği (DUSKÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Trakya Eğitim Dergisi, 9(1), 78-90.
- Tekkanat, Ç. (2008). Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri (Master's thesis, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2008). Is there a long-term health legacy of required physical education?. Sports Medicine, 38, 265-270.
- Türkel, Ç., "İlköğretim Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi İle Sosyal Uyum ve İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi". Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi SBE, 2010.
- Yasar, O. M., & Turgut, M. (2019). Sport Science College Students and Career Stress. Cypriot Journal of Educational Sciences, 14(4), 580-589.
- Yasar, O. M., & Turgut, M. (2020). Unemployment Anxiety of Last Year College Students. Cypriot Journal of Educational Sciences, 15(1), 56-64.
- Yavuzer, H. (2004). Ana- Baba ve Çocuk. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıldız, H.Y. (2007). Sınav kaygısı anne baba tutumları ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin incelenmesi, Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Ankara
- Yol Y. (2023). Evaluation of FMS Scores of Competitive CrossFit Athletes by Gender. Disabil. Sports Health Sci. 6(1):134-141
- Yol Y., Bal E., Malkoç N. (2023b). 7-10 Yaş Arası Cimnastik Yapan Kız-Erkek Sporcuların Denge, Sürat ve Esneklik Parametrelerinin Karşılaştırılması. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 17(3), 385-394.
- Yol Y., Sunay H. (2023). The Relationship Between Eurofit Test Battery Parameters and Freestyle Swimming Times of 7-11 Years Old Swimmers. Mediterranean Journal of Sport Science, 6(1)
- Yol, Y, Bal E, Malkoç N. (2023a). Raket sporlarında besinsel ergojenik yardımcılar. Fatih ÖZGÜL (Ed.). Spor Bilimlerinde Uluslararası Çalışmalar. Ankara, Serüven Yayınevi.

Bölüm 11

TARİHSEL PERSPEKTİF YÖNÜYLE TÜRKLERDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR

Ahmet İSLAM¹

İnsanoğlu dünyada var olduğundan beri beden eğitimi ve spordan uzak olmamıştır. İlkel kabilelerde bile vücutlarını hazır tutarak zorunlu bir şekilde beden kültürünü yaşamlarının bir parçası haline getirdiklerini görmekteyiz. Kendinden hızlı olan bir hayvandan kaçmak ve bir av hayvanı yakalamak amacıyla dayanıklı, kuvvetli ve çabuk olması bir zorunluluktur. Yaşanılan yerleşim yerlerinin sarp ve engebeli durumu, ağaçlara, kayalara tırmanma, sıçrama, uzanma gibi beden hareketleri için dayanıklılık gücü, patlayıcı kuvvetin yerine getirilmesiyle sağlanabilirdi. Buradan da beden eğitimi ve sporun: eski zamanlarda öncelikle hayatta kalma, araziye uyum sağlama, dinsel törenler, eğlence ve keyifli zaman geçirmek şeklinde belirtmek olarak açıklandığı görülmektedir. Beden eğitimi ve sporun ise günümüzde çoğunluk ile spor ile ilintili faaliyetlere dönük olduğu görülür. Modern olimpiyatların başlaması ile birlikte 19 yy. itibaren spora olan ilginin artarak devam ettiğini söylenebilir (Bilgin, 1996). Beden eğitimi “etkinlik” olarak adlandırılmaktadır. İnsan vücudunu eklem ile kasların yapısını dengeli olarak geliştirmeyi, yapılan faaliyetlerde kullanılan fiziksel kuvvetin ekonomik olarak yerine getirmeyi ve bunun için de organlarını kontrolünü sağlamak için sistemli olarak hareket etmesini sağlayan bir metot olarak belirtilebilir. Oyun ise, insanların performanslarını üst düzeye çıkararak boş zamanlarını en iyi şekilde değerlendirmek amacıyla yaptıkları bedensel egzersiz ve sportif amaçlı çalışmalar şeklinde söylenebilir (Aracı & Aracı, 2014).

Beden eğitimi, insandaki davranış değişikliği hareket ve durum tepkileri potansiyeli olarak ortaya çıkan eğitim durumunun bir bölümüdür (Nixon, 1969:56). Kişilerin ruhen, bedenlen ve fikir olarak gelişmesi, vücut bütünlüğünü dengeli olarak gelişmesini sağlayan, kişinin hem kendine hem de içinde yaşadığı topluma faydalı bir şekilde katkı sağlayan etkinlikler olarak söylenebilir. İnsanların fikren gelişmesini, vücudun bütünlüğünü zarar vermeden dengeli olarak

¹ Doç. Dr., Ordu Üniversitesi Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu, ahmetislam@odu.edu.tr,
ORCID iD: 0000-0001-6735-1583

devamına yardım eden, kişinin hem kendisine hem de içinde var olduğu topluma yararlı bir insan olarak yetişmesini sağlayan bilimsel beden faaliyetleri şeklinde açıklanmaktadır (Açak, 2006). Spor kavramına baktığımızda ise günümüzde Fransızca da aynı anlama gelen “sport” kelimesinden dilimize geçmiştir. Spor kelimesinin kökenine bakıldığında eski Fransızca’da da “eğlence, fiziksel ve zihinsel zevk” manasındaki “desport” kelimesinden gelmektedir. Spor bedensel, zihinsel ve sosyal olarak zinde kalmayı sağlayan, kişinin motorsal özelliklerini, sağlığını ve becerilerini geliştirerek sosyal, pedagojik ve biyolojik bir durumdur (Yetim, 2014:165). Spor fikrinin ve yerine getirilmesinin Türklerde nasıl ve nerede ne zaman ortaya çıktığı kesin olmamakla birlikte, Türklerin varoluş ve egemenlikleri, yaşamları hep beden kültürlerine dayandığı belirtilebilir. Onlar beden kültürlerini, sürekli ön planlarında yerine getirerek meydana getirdikleri toplumları da bu amaçla eğitmişlerdir. Tarih serüveni incelendiğinde yaşam ilkelerinde güçlü olanın ayakta kaldığı ilkesi Türkler de hemen her zaman kuvvetli olmak onlar için önemli olduğu görülür. Dolayısıyla bir arada bulduklarında hüznün ve sevinç gibi törenlerinde fiziksel etkinliklere dayalı spor ve bedensel etkinliklere yer verdikleri görülmektedir (Öngel, 2001). Dolayısıyla bu çalışmanın amacı geçmişten günümüze ülkemizde beden eğitimi ve sporun gelmiş olduğu durumun tarihsel bir perspektif açısından ortaya koymaktır.

CUMHURİYET ÖNCESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR

Spor tarihine baktığımızda, Kurt, & ark., (2017:9) kişilerin doğaya hakim olmayı amaçlaması ile sporun başladığı söylenebilir. Bireyler, temel ihtiyaçlarını (barınma, yeme, içme) yerine getirmek amacıyla sürekli doğa ile mücadele içerisinde olmuşlardır. Dolayısıyla bu savaşı yerine getirirken daha hızlı ve güçlü olmaları ve bu nedenle spor olarak yapılan basit hareketler zamanla değişerek bugünlerdeki bu bedeni hareketlerin ana ögesini ortaya çıkarmıştır (Altındaş, 2019). Beden eğitimi ve spor tarihinin başlangıcına bakıldığında Antik Yunan ve Roma medeniyetlerinde sporun ve fiziksel eğitimin önemli bir bölümünü meydana getirilmesine dayandırıldığı görülmektedir (Kyle, 1983). Avrupa da henüz uygarlıktan uzak olduğu zamanlarda kaynakların sınırlı olduğu belgelerde beden eğitimi ve spor etkinliklerinin Orta Asya’da yaşayan Türklerde önemli aktiviteler olarak karşımıza çıkmaktadır. Yine M.Ö. 4000 yıllarında Türk kültür izlerine rastlanıldığı belirtilmiştir. Bu dönemden özellikle atın evcilleştirilmesi ve demirin işlenmesi birlikte yaklaşık olarak M.Ö.2800 dönemlerinden itibaren bu bilgilere ulaşıldığı açıklanmıştır (Kafesoğlu, 1978). Orta Asya’da yaşayan Türklerin çok eski zamanlardan beri yaptığı atıcılık, binicilik, güreş, avcılık, kılıç,

okçuluk, yüksek ve uzun atlama, ağırlık kaldırma ve atma, cirit, koşukayak, polo gibi aktiviteler onların kültürlerinin bir parçası olan spor dalları olarak karşımıza çıkmaktadır (Ülkütaşır, 1976:6). Örneğin bu oyunlardan yaygın olarak kullanılan avcılık oyunu ile savaşa hazırlık oyunu olarak uygulanmaktadır. Anadolu'nun pek çok yerinde Orta Asya bozkırlarında oynandığı ve çeşitli değişiklikler yapılarak kaçma kovalama karakterine sahip oyun olan Gök Börü oyunu (ölmüş keçiyi kaçırma oyunu), Beyge oyunu (evlenme çağına gelen kızların oyunu) ve Kız Börü oyunu (gökbörü oyunun düğündeki şekli) gibi oyunlar görülmektedir. Bunun yanında Cirit oyunu (bir çeşit savaş oyunu) ve Çöğen (atlı hokey oyunu) gibi oyunlar Türkler arasında en yaygın olarak kullanılan spor türleri olarak karşımıza çıkmaktadır (Yıldız, 1979:34). Geçmişten günümüze Türklerin köklü bir geçmişe sahip olmaları sonucunda yaptıkları sportif faaliyetleri belirlemek oldukça zordur. Fakat Türklerin yaptığı sporlardan tespit edilenlerden bazıları şu şekilde açıklanabilir; “Av, topuz çaptırmak, güreş, kızbörü at yarışları, bay ve bayan bayrak yarışı, tellal (haberci), avcı kuşlar, uçurum atlama, kayak, polo, rahfan yarışı, alaman beyge, toplu süre avcılığı, koşu yarışı, beyge (babiga), gökbörü, at üzerinde ok atma, gelin kovmak, ok, cop, at üzerinde yerdeki kuruşu kapma, tay yarışı, sağmen, cirit” şeklinde oynanan ve bilinen spor türleridir (Türkmen, 1993: akt. Altuntaş, 2019).

Beden eğitimi ve spor anlayışının eski Türklerdeki oynanan şeklin Selçuklularda devam ettiğini görmekteyiz. Selçuklularda ortaya çıkan “Ahilik” teşkilatı ile birlikte “beden eğitimi ve sporla” varlığını sürdürdüğü bilinmektedir. “Ahilik teşkilatında” hem üyelere iyi huylar olarak “eline, diline, beline, gözüne hâkim olma” kazanması sağlanırken, hem de “beden eğitimi kültürü ve silah kullanma (kılıç ok, yay) da öğretiliyordu. Dolayısıyla bu durum Osmanlı Devleti'nin ilk zamanlarındaki etkili olması ile birlikte hem de bir yaygın eğitim kurumu olarak karşımıza çıkmaktadır (Çağatay, 1976:202). Sporun örgütlenme biçimi Osmanlı Devleti'nde ise “Vakıflar” ve “Tekkeler” yoluyla gerçekleştiği bilinmektedir (Turhan, 1969). Osmanlı Devleti beden eğitimi ve spor kültürünü toplumda geliştirerek yerleşmesini sağlamak için pek çok spor merkezleri kurmuşlar ve vakıflar aracılığı ile de bu spor yerlerinin devamlılığını sağlamışlardır. Spor merkezleri spor branşlarına göre ayrılarak okçular tekkesi okçuların faaliyetlerine, güreşçiler tekkesi de güreşçilerin faaliyetler yerleri olarak belirtmişlerdir. Bu tekkelerdeki idmanacı olarak adlandırılan hocalar sporcuların uyku ve beslenmelerini düzenledikleri görülmektedir. Programlar eski ve tecrübeli olan idmanacılar tarafından hazırlanarak sporculara bu hazırlanan programları uyguladıkları açıklanmaktadır (Kurt, & ark., 2017:50). Spor teşkilatlanmalarının

Osmanlı Devletinde incelediğimizde üç bulguya rastlanmaktadır. Bu bulgulardan birincisi spor tekkeleri olarak karşımıza çıkmaktadır. İkinci örgütlenme şeklinde güçlü ve nüfuslu kişiler sayesinde siyasi ve ekonomik anlamda sporcular kollanıp desteklenmektedir. Son olarak üçüncü örgütlenme ise, Kırkpınar güreşleri ile 650 yıldır sürmekte olan ve günümüzde de varlığını devam ettiren “Ağalık” düzeni olarak belirtilebilir (Fişek, 2003: 215-216). Spor tekkeleri Osmanlının gücünü kaybetmeye başlamasıyla birlikte faaliyet alanı dışına çıktığı ve işlevini kaybettiği söylenebilir (Doğan, 2002: akt. Altuntaş 2019). Spor faaliyetleri yerine getirmek amacıyla toplanan kişilerin Batılı ülkelerde kulüpleri meydana getirmeleri 17. yüzyılda ortaya çıkmıştır (Kahraman, 1995:638). Osmanlıda ise 19 yüzyıl ikinci yarısından itibaren gelenekçi bir yapıdan kulüpleşmeye doğru geçişin varlığı görülmektedir (Soyer, 2004:209-225). Osmanlı Avrupa tarzında spor faaliyetlerini yerine getirmek amacıyla kurulan ilk kulüp, 1872 yılında su sporları kulübü “The Imperid Yatching and Boating Club” ismi ile olduğu bilinmektedir (Kahraman, 1995: 638). Tanzimatla “beden eğitimi sporun” birlikte batıda işlendiği şekilde ders programlarında olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu dönemlerde zaten kurulan askeri idadiler ve askeri okullardaki ders programlarında beden eğitimi ve spor jimnastik dersi altında harbiye lüzumlu aletler ve tesisler yaptırıldığı görülmektedir. Dolayısıyla yüzyıllık geçmişe barındıran beden eğitimi ve spor anlayışı terk edilerek bu anlayışın yerine sil baştan yeni olarak batılı anlamda beden eğitimi ve spor anlayışı almıştır. Türk spor tarihinde (1863-1903) bu dönem “sporun, beden eğitimi bağımlı olarak geliştiği dönem” olarak isimlendirilmiştir (Fişek, 1985:3).

Osmanlı İmparatorluğu’nda 19 yüzyılın yarısından sonra “beden eğitimi” ilk kez yapılmış “Jahn-Amaros cimnastiği” temel alındığı görülmektedir. Bu eğitimlerde, gösterişli, cambaz hareketler ve bedenen güçlü olmak amaçları arasında sergilemekte olduğudur. Sonraki yıllarda bu yapılanları Selim Sırrı Tarcan, “bilimsel temellere dayandırılmadıkça bir yarar sağlamayacağını” belirterek eleştirmiştir (Ergin, 1977). İlk kez “Harbiye ve Askeri İdadilerde beden eğitimi dersinin” 1864 yılında verilmesi, Bahriye mektebinde 1884 yılında, Medrese ve Rüştiyelerde ise 1914 yılıyla birlikte beden eğitimi dersinin koyulması, bir zorunluluk olarak bu dersin gündeme gelmesinin sebebi olarak görülmektedir. Dolayısıyla ilk girişimlere bakıldığında “Selim Sırrı Tarcan” 1908 yılı itibarı ile İstanbul’da özel “Terbiye-i Bedeniye Mektebi” açılrsa da bu okulun 1909 yılında yönetim ve özel nedenler belirtmesi ile kendisinin İsveç’e gönderilmesi kapanmasına neden olmuştur (Karaküçük, 1989). Beden eğitimi spor dersinin Cemal GÖKDAĞ ve Faik Reşit UNAT askeri okullar aracılığıyla okul programlarına Jimnastik adıyla ortaya çıktığını ileri sürmüşlerdir. Bunun yanında

beden eğitimi spor tarihimizde önemli yere sahip olan eğitimcilerden olan, okul programlarımıza “beden eğitimi ve sporun” ders olarak ilk kez “Galatasaray Lisesi” ile başladığını belirten Selim Sırrı TARCAN bu durumu şu şekilde açıklamaktadır: *“Antrenman ve spor jimnastik adı altında okulların programlarına ilk önce Galatasaray’da dahil edilmiş onu devamla Bahriye Mektebinde, Maçka Askeri İdadisinde daha sonraları Darüşşafaka’da jimnastik yapılmaya başlanmıştır. 1868 Eylülünde Galatasaray Lisesi açılırken Fransız Liseleri örnek olarak alınmıştır”* (Akyüz, 1985:185).

Eğitim sistemimizin Fransızlardan etkilenmesinden sonra spor eğitimimizin de etkilendiği söylenebilir. İlk kez cimnastik etkinliklerine Avrupa tarzında eğitim vermekte olan Harbiye Mektebi’nde “Riyazat-ı bedeniye” dersi ile programa alınmıştır (Kahraman, 1995:627-628). Osmanlı Devleti’nde 20 yüzyılda azınlıkların öncülüğünde sporsal faaliyetler artmaya başlamış ve müfredatta beden dersleri yerini aldığı görülmektedir. Beden eğitimi dersinin müfredata girmesiyle öğretmen açığı ortaya çıkmış beden eğitimi öğretmenleri yurt dışından getirilerek öğrenciler yetiştirilmiş ve yetişen öğrenciler daha sonra öğretmen olarak görev aldıkları görülmektedir. Talebin çok yoğun olması nedeniyle bu da çözüm olmamış beden eğitimi öğretmeni yetişmesi için kurum açılması 1915 yılında belirlenmiş ancak “1. Dünya Savaşı” sebebinden dolayı bu proje yapılamamıştır (Unat, 1964:36). Jimnastik sporunun Türkiye’de yaygınlaşması ise “Beden Eğitimi Öğretmeni M. Mouroux” ve onun öğrencisi olan “Faik (Üstünidman) Bey” sayesinde olmuştur (Tekil, 1975). Türk spor tarihinde 1903-1907 yılları önemli bir yer olduğu belirtilmektedir. Bu dönemde sporun hızla dernekler kanununun çıkarılmasıyla birlikte beden eğitimi ve spor düşüncesinden çıkarılarak okul çevresinden uzaklaşmasına ve kendi teşkilat sisteminin gelişimi ve oluşmasına sebebiyet vermiştir. Çeşitli spor dalları ile birlikte başta futbol olmak üzere ilgili kulüpler kurularak sporcular farklı branşlarda yetiştirildiği görülmektedir. Dolayısıyla bu kulüpler ilk olarak “Beşiktaş Jimnastik Kulübü (1903)” de kurulmuş, “(1905) Galatasaray kulübü” ve “Fenerbahçe Kulübü (1907)” de bunları takiben kurulduğu görülmektedir (Hiçyılmaz, 1974).

Şakar (1990)’a göre, modern manada “Türkiye’de beden eğitimi ve spor eğitimine” bakıldığında, beden eğitimi öğrenimi İsveç’te yerine getiren Selim Sırrı Tarcan’la 1909’da hareketlenmeye başlandığı söylenebilir. Selim Sırrı Tarcan, yurt dışı öğrenimi sonrası “Beden Eğitimi Müfettişi” olarak atanarak, “beden eğitimi derslerinin” bilimsel olarak okullarda uygulanmasına liderlik ettiği görülmektedir (Altuntaş, 2019: 35). Kültürel yönden Mekteb-i Sultani (Galatasaray Lisesi) ve Robert College ile “batıya açılan pencereler” olarak kalmayarak spor kapsamında

da öncülük yapmışlardır (Atabeyoğlu, 1985). İlk beden eğitimi ve spor öğretmeni “Mekteb-i Sultanîde Moiroux” isimli Fransız’dır. Daha sonra onun yerine Curel adında başka bir “Fransız” geldiğini görmekteyiz (Atabeyoğlu, 1972:179). Fransa’daki liseler ile Galatasaray Lisesi’nde verilen beden eğitimi ders programı aynı olarak hareket edilmiştir. Osmanlı’ya gelirken Fransa uyruklu cimnastik öğretmeni Mösyö Curel, öğrencilere Fransa’dan cimnastik aletleri getirerek bu aletlerle onlara dersler vermiştir. Galatasaray Lisesi’nde Curel önderliğinde yapılan ve başarılı şekilde gerçekleştirilen cimnastik gösterileri, daha sonra ilk ve ortaokullarda da cimnastik dersinin de olmasını gündeme getirmiştir (Kahraman, 1995:640-641). Sayısız öğrenciye eğitim vermiş olan Galatasaray Lisesi, Osmanlı tarihine bakıldığında unutulmayacak çok önemli spor adamları Selim Sırrı TARCAN ve Faik ÜSTÜNİDMAN’ı yetiştirmiştir (Atabeyoğlu, 1985:1475).

CUMHURİYET SONRASI BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR

Spor branşları Cumhuriyet Dönemi’nde bir merkezde toplanarak federasyonlar altında birleşmesi bu dönemde olmaktadır (Kurt, & ark., 2017:50). Türkiye İdman Cemiyeti İttifakı bunlardan biridir. Futbol liginin kurulması amacıyla İstanbul’da etkinliklerine devam eden 13 kulüp tarafından futbolla ilgili olarak çalışmaların düzenlenerek belirlenmesi amacıyla “Türkiye İdman Cemiyeti İttifakının” geçici kurulu, başlattıkları çalışmaları 14 Temmuz 1920 -7 Eylül 1921 de arasında yerine getirerek Cemiyetler Kanunu’na göre 25 Kasım 1921 de kurulması için hükümete başvurmuştur (BTUM, 1943:11-40). 25 Kasım 1921 de Geçici kurul tarafından Dahiliye Nezaretine (İçişleri Bakanlığı) sunulmuş, “Türkiye İdman Cemiyeti İttifakı’nca 22 Mayıs 1922 tarihinde sunulan bu evrakı ve tescil ve tasdik” etmiştir (Dağlaroğlu, 1957:178-180). İstanbul’da 1922 de geçici heyet şeklinde kurulmuş olan ve merkezinin 1923 de Ankara’ya alınarak faaliyetlerine “Türkiye İdman Cemiyeti İttifakı (TİCİ)” adıyla başlamıştır. Türk sporunda sporun yaygınlaştırılma çalışmaları ve ilk yönetim örgütlenme biçimi hakkında kurumsal, kronolojik ve sportif bilgiler içeren birçok yazılmış eserler olsa bile buna karşın, varlığını 1936’ ya kadar devam ettiren bu kurumun, kuruluş amaçları hedefinde “beden eğitimi ve spor” faaliyetlerini birçok branşta yerine getirdiğini görmekteyiz (TİCİ, 1923). Ankara’da 1923 tarihinde Milli Eğitim Bakanlığı görevini yerine getiren İsmail Safa (Özler) Heyet-i İlmiyeyi toplayarak, birbirinden farklı amaçlar taşıyan izcilik ve terbiye bedeni ve icraat, ilköğretim, ortaöğretim, ulusal ve bilimsel teşkilat adında farklı komisyonlar kurarak, olması gereken çalışmaları yerine getirdiklerini belirtmişlerdir. “Tevhid-i Tedrisat Kanunu” bu çalışmaların temelini meydana getirmektedir. Bu heyetin 26 maddelik programından biride “Terbiye-i

Bedeniye Darülmualimini” olarak belirtilen faaliyetin on ikinci sırada yer alan ve bu faaliyetin başlaması gerektiğidir. Heyetin programında ise, okulun kuruluş başlangıcını ve esaslarını açıklamıştır (Unat, 1964:28-29). Mustafa Necati Bey Milli Eğitim Bakanı olarak 20 Aralık 1925 tarihinde görevine başladığında ilk işi eğitim hakkında komisyonlar oluşturularak çalışmalar yerine getirmesidir. Beden terbiyesi komisyonu bu çalışmalar sonucunda kurulmuştur (Ergün, 1982:44).

İlk defa devletin beden eğitimi öğretmeni yetiştirmek amacıyla (1925-1929) “Mustafa Necati’nin Milli Eğitim Bakanı” olduğu zamanda, 1926 yılında kurs açtığı görülmektedir (Abalı, 1974:96). Selim Sırrı TARCAN kursun sorumluluğunu ilk açıldığı yıllarda üstlenmiş, daha sonra bu görevi Nizamettin KIRŞAN devam ettirmiştir. Kurstaki ders programına bakıldığında; Beden terbiyesi nazariyesi, mihaikiyeti hareket, fizyoloji, hıfzıssıhha, anatomi dersleri ile birlikte spor uygulama dersleri vardır. Öğretmen okulunu başarı ile bitiren kız ve erkek öğretmen adayları, her ildeki hem yetenekli hem de başarılı olan ilkokul öğretmenleri ile orduda bu özellikleri taşıyan subaylar kursa katılanlar arasında yer almıştır. Kurs hizmeti 4 yıl süresince devam ederek 1930’da bitmiştir (Altuntaş, 2019: 40). Cicioğlu, (1985) göre, genel milli eğitim politikalarındaki gibi beden eğitimi ve sporda da, 1930’lardan itibaren daha “pragmatist bir yaklaşım” sergilenmediği söylenebilir. “1929 yılında yayımlanan “ilk Mektepler Talimatnamesi”, ilkokulların amacını ortaya koyarken, genç neslin okulda milli cemiyet ve Türk Cumhuriyetine ruhen ve beden en faydalı bir tarzda yetiştirilmesi temel bir amaç olarak” kabul edilmiştir. Bunların yanında bizzat Atatürk’ün tavsiye ve telkinleri ile şekil alan 1932’de kurulan halkevleri eğitim programları içerisinde sporun da varlığını söyleyebiliriz (Uluskan, 2010). Türk sporunun ilk öğrencilerinin yetiştirilmesi amacıyla yurtdışından eğitici öğretmen getirterek Atatürk kurs açtırmış, “Gazi Terbiye Enstitüsü” içerisinde Ankarada Almanyadan uzman öğreticiler getirmiştir. Spor ve beden eğitimi alanında Türkiye’de, genç nesli yetiştirmek fikri de yine onun sayesinde başladığı görülmektedir (Tel, 2007: 175).

1933 yılında açıklanan kanunla Maarif Vekilliği bünyesinde “Beden Terbiyesi ve İzcilik Müdürlüğü” faaliyete başlayarak spora ilgiyi ülkede ön planda yer almasına özen gösterilmiştir. Bu müdürlüğün 15 Haziran 1935 tarih ve 2273 sayılı kanunuyla beden eğitimi ve izcilik faaliyetlerini hem okullarda aynı zamanda da okul dışındaki beden eğitimi faaliyetlerini sürdürülmesi kararı çıkmıştır. Sporun batı ülkelerinde sevk ve idaresinde açıklanan fikir ve hareketler, sporu devletin yapması gereken bir gerekliliğini ortaya çıkarmıştır (Abalı, 1974: 105). TİCİ, 1922’de kurulduğu yıl bünyesinde çok sporlu, futbol, atletizm ve güreş

federasyonlarını bulunduran özerk spor yönetimi anlayış ve uygulamalarıyla ülke düzeyinde örgütlenmiş bir kuruluştur. Tarihsel süreç içerisinde görevini bitirmiş ve yerine “Türk Spor Kurumuna (TSK)” bırakırken günümüz Türkiye’sinde dahi bağımsız spor yönetimine ilişkin tartışılan model arayışlarında bir örnek olarak belirtilmesi söylenebilir. Dolayısıyla sporu eğitim, sağlık gibi devlet tarafından yöneten çeşitli ülkeler örnek gösterilerek hem TİCİ hem de TSK dönemindeki olumsuz gelişmeler ile birlikte yeniden bir yapılanma istek ve gerekliliği belirtilerek “Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü (BTGM) 3530 Sayılı Kanununla 1938 yılında kurulur” tam bir devlet otoritesi spor üzerinde sağlanmıştır (İmamoğlu, 2011:4-5)

“Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü (BTGM) 3530 sayılı yasanın, 4,13 ve 23 mad.” olan 4 maddede “Gençler için kulüplere girmek ve boş zamanlarında beden terbiyesine devam etmek mecburidir. Hangi yaştaki vatandaşların ne kadar müddetle ve hangi mevsimlerde spor mükellefiyeti altında bulunacakları ve ne gibi devair ve müesseselerde beden hareketlerinin tatbiki lâzım geleceği İcra Tekilleri Heyetince tavin olunur.” 13 madde de, “Gençlerin beden terbiyesi ve sporu bu kanun ile kurulacak ve bu kanun hükümlerine intibak ettirilecek olan kulübler ve gruplar vasıtası ile yaptırılır. Mektep ve kışla dışında elli ve daha çok beden terbiyesi mükellefiyeti çağında yurddaş bulunan köy, kasaba, şehir ve münferid mahallerde kulüb, elliden az yerlerde spor grupları kurulur. Beden terbiyesi mükellefiyeti çağında yurddaş sayısı beş yüzden fazla olan kasaba ve şehirlerde her kulübe beş yüzden fazla ve iki yüzden noksan düşmemek şartı ile kasaba ve şehir kulüpleri tesis olunabilir. Bu kulüblerin ve grupların imkân ve lüzumuna göre tesisi ve kulüblerin bu kanun hükümlerine göre, tevhide, tefriki ve feshi genel direktörlüğün göstereceği lüzum üzerine İcra Vekilleri Heyetince kararlaştırılır”. 21 madde ise “Memur ve işçi sayısı beş yüzden fazla olan müesseseler, fabrikalar, ticaret evleri ve sair kurumlar kendi memur ve işçilerine beden terbiyesi yaptırmak için genel direktörlüğün teklifi ve istişare heyetinin kararı üzerine İcra Vekilleri Heyeti tarafından verilecek karara göre “jimmastik salonu, spor alanı, yüzme havuzu ve saire gibi tesisleri yapmağa ve uzman beden terbiyesi öğretmeni veya antrenörü tutmağa meburdurlar.”

gereğince beden eğitimi ve spor zorunlu olduğu ve dünyada beden eğitimi ve sporu halka zorunlu hale getiren ilk devlet başkanı da “Gazi Mustafa Kemal ATATÜRK” olarak kayıtlara geçmiş olduğu görülmektedir (RG, 1938). Her yıl “Gençlik Spor Bayramını 19 Mayıs 1919” günü olarak, gençlere ve “23 Nisan Çocuk Bayramını” da yarının gençleri olan çocuklara armağan ederek ve bu tarihler bayram havasında sportif aktiviteler ile kutlanmaya başlanmıştır (Tel, 2007:175). Günlük spor gazetesi olan Fransız L’Auto’da yayınlanan bir araştırmada,

“Dünyada ilk defa beden eğitimini zorunlu kılan devlet adamıydı. Yalnız söylev ve kağıt üzerinde değil, bunu bilfiil yerine getirdi. Spor tesisleri yaptırdı, spor yerlerini bizzat denetledi ve milletin mukadderatına hakim olduğu günden itibaren Türkiye de spor, gittikçe artan bir önem ve değer kazandı” denmiştir (Tel, 2007:174).

Sosyalist ülkelerin bilimsel araştırmaları ikinci dünya savaşından sonra spora uygulayarak başarılar elde etmesi sonucunda spor eğitsel yönden değil bilimsel olarak değerlendirilmeye başlanmıştır. Spor bilimleri 1960 ile 1970 yılları arasında diğer alanlardaki bilimsel uygulamalardan da yararlanarak kendi özgün varlığını ortaya koymuştur (Aracı & Aracı, 2014). Gençlik ve Spor Akademileri ise daha sonra beden eğitimi öğretmeni yetiştirmek ve ülke sporunu kalkındırmak amacıyla 1974 yılında açıldığı görülmektedir. Türkiye’de sporun bilimsel temelleri Gazi Beden Terbiyesi Mektebi’nin 1930’lu yıllarda kurulmasıyla atılmıştır. Fakat çok sonraları, “spor adamı” yetiştirmek amacıyla 1974 yılında “19 Mayıs Gençlik ve Spor Akademisi” Ankara’da açılan ilk akademidir. “Anadolu Hisarı Gençlik ve Spor Akademisi” İstanbul’da 1975 yılında, Manisa’da “Manisa Gençlik ve Spor Akademisi” de yine aynı yıl eğitim vermeye başlamıştır. Bu akademiler çıkan yönetmeliklerle yönetilmekteyken kuruluş yasaları ise bulunmamaktadır (Bilge, 1989). Ankara “19 Mayıs Gençlik ve Spor Akademisi” 1974-75 öğretim yılında, “İstanbul Anadolu Hisarı” ve “Manisa Gençlik ve Spor Akademileri” 1975-76 öğretim yılında hizmete girmiştir. “İzmir Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu” ise 1976-77 öğretim yılında eğitime açılmıştır. Bu 4 öğretim kurumu Üniversitelerin Eğitim Fakültelerine bağlı da Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü (BTGM) kanunuyla “Beden Eğitimi ve Spor bölümleri” ile birleştirildiği görülmektedir. ODTÜ’ye bağlı “Beden Eğitimi Spor ve Rekreasyon bölümü” Ankara’da 1976 yılında kurulmuştur. 1981 yılında lisansüstü eğitim vermeye başlayan bölüm, “ODTÜ Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor bölümü” 1982 yılında yine adı geçen kanunla adını almıştır (Bilge, 1989:116-118). Sporumuzun yönü olan “Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü” 21 Mayıs 1986 - 3289 sayılı kanun - 3530 sayılı kanun ortadan kaldırılması ile “Bakanlar Kurulu’nca yayımlanan 24 Ocak 1989 gün ve 356 sayılı Kanun Hükmünde Kararname” ile 18 Mart 1989’den itibaren geçerli olacak şekilde “Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü” olarak devam etmiştir (Sümer, 1990).

16 Ağustos 1997’de “sekiz yıllık kesintisiz eğitimin” başlamasıyla beden eğitimi dersine olan önemin arttığını görmekteyiz. Öğrenciler ilköğretim ilk bölümünde “beden eğitimi uygulamalarıyla kurallara uymayı, saha ve malzemeleri tanımayı, zamanı kullanmayı, karmaşık hareketleri kavramayı, vücudunu ve organlarını tanıyarak” onları nasıl kullanmayı öğreneceklerini görüyorlardı. Eğitimlerinin

ikinci bölümünde ise hareket faaliyetlerinde yer almaya istekli olmayı, geleceğe dönük planlar içerisinde olabilmeyi, beceriler elde etme ve geliştirme sağlayarak, öğrenerek pek çok spor etkinliğinin içerisinde yer alıyorlardı. Spor branşlarındaki temel kuralları da bu uygulamalarla öğreniyorlardı (Körmükçü, 2006). Sekiz yıllık kesintisiz ilköğretim eğitimi Milli Eğitimin sisteminde yapılan köklü değişiklikle birlikte, “4 yıllık ilkokul- 4 yıllık ortaokul şeklinde ayrılmak üzere, 4 yıllık lise eğitimi ile tamamlanmak suretiyle 4+4+4 eğitim - öğretim sistemi” 2012 yılından itibaren yapılmaya başlanmıştır (Güven, 2014). Bu değişikliklerden sonra, birinci 4 yılı esas alan “beden eğitimi dersinin” ilkokullarda kaldırılmış onun yerine “Oyun ve Fiziksel Etkinlikler Dersi” getirilmiş ve sınıf öğretmenlerinin bu derslerin verilmesi gerektiği açıklanmıştır (Çeliksoy & Çelik, 2015). 2013-2014 eğitim öğretim yılında itibaren “Talim Terbiye Kurulu Başkanlığı’nın” kararı ile kabul edilip uygulanmaya başladı. Ortaokulda (5-6-7-8. Sınıflar) Beden Eğitimi ve Spor dersi zorunlu olarak haftada 2 saat yerine getirilmektedir (MEB, 2013).

SONUÇ

Türklerde sporun nerede ve nasıl olarak ortaya çıktığı belli değilken, onların yaşamları, varoluş ve egemenlikleri ve beden kültürlerinde dayandığı ve bu beden kültürlerini sürekli ön planda tuttukları söylenebilir. Tarih serüveni incelendiğinde yaşam ilkelerinde güçlü olanın ayakta kaldığı ilkesi Türkler de hemen hemen her zaman kuvvetli olmak onlar için önemlidir. Dolayısıyla bir arada buldukları hüznün ve sevinç gibi törenlerinde fiziksel etkinliklere dayalı spor ve bedensel etkinlikler icra ettikleri görülmektedir. Avrupa da henüz uygarlıktan uzak olduğu zamanlarda ve kaynakların sınırlı olduğu belgelerde beden eğitimi ve spor etkinliklerinin Orta Asya da yaşayan Türklerde önemli aktiviteleri olarak karşımıza çıktığı belirtilebilir. Yine M.Ö. 4000 yıllarında Türk kültür izlerine Orta Asya’da yaşayan Türklerin çok eski zamanlardan beri yaptığı atıcılık, binicilik, güreş, avcılık, kılıç, okçuluk, yüksek ve uzun atlama, ağırlık kaldırma ve atma, cirit, koşukayak, polo gibi aktiviteler onların kültürlerinin bir parçası olan spor dalları olarak görülmektedir.

Beden eğitimi ve spor anlayışının eski Türklerdeki şekli ile Selçuklularda devam ettiğini söylenebilir. Selçuklularda ortaya çıkan “Ahilik” teşkilatı ile birlikte beden eğitimi ve spor varlığını sürdürdüğü görülür. Osmanlı Devletinde baktığımızda ise spor teşkilatlanmasının üç şekle ayrıldığı bunlardan ilki spor tekkeleri güçlü ve nüfuslu kişiler sayesinde siyasi ve ekonomik anlamda sporcuların kollayıp desteklenmesidir. Üçüncüsü ise, Kırkpınar güreşleri ile 650 yıldır sürmekte olan ve günümüzde de varlığını devam ettiren “Ağalık” düzeni olarak belirtilebilir.

1864 yılında ilk olarak “Harbiye ve Askeri İdadilerde beden eğitimi dersinin” verilmesi, akabinde Bahriye mektebinde 1884 ile Medrese ve Rüştîyelerde ise 1914 yılıyla birlikte beden eğitimi dersinin bir zorunluluk olarak koyulması ile gündeme gelmiştir.

Eğitim sistemimizdeki Fransızların etkisinden dolayı spor eğitimimizde etkilendiği, ilk olarak cimnastik etkinliklerine Avrupa tarzında eğitim vermekte olan Harbiye Mektebi’nde “Riyazat-ı bedeniye” dersi ile girdiği tespit edilmiştir. Jimnastik sporunun Türkiye’de yaygınlaşması ise “Beden Eğitimi Öğretmeni M. Mouroux” ve onun öğrencisi olan “Faik (Üstünidman) Bey” sayesinde olduğu anlaşılmaktadır. İlk beden eğitimi ve spor öğretmeni “Mekteb-i Sultani’de Moiroux” adlı Fransızdır. Türk spor tarihinde 1903-1907 yılları sporun hızla dernekler kanununun çıkarılmasıyla birlikte “beden eğitimi ve spor” anlayışından çıkarılarak okul çevresinden uzaklaşmasına ve kendi teşkilat oluşturarak 1923 yılında Ankara’da “Türkiye İdman Cemiyeti İttifakı (TİCİ)” şeklinde örgütlendiği görülmektedir.

Türkiye’de sporun bilimsel temelleri Gazi Beden Terbiyesi Mektebi’nin 1930’lu yıllarda kurulmasıyla atılan, beden eğitimi öğretmeni yetiştirmek ve “ülke sporunu kalkındırmak amacıyla 1974 yılında Gençlik ve Spor Akademileri” açılmıştır. Sporumuzun yönlendiren “Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü” 1986 yılı - 3289 sayılı kanunu ve 1989’dan itibaren de “Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü” kanunu olarak devam etmiştir (Sümer, 1990). 16 Ağustos 1997’de “sekiz yıllık kesintisiz eğitimin” başlamasıyla beden eğitimi dersi, 2013-2014 eğitim öğretim yılında itibaren de “Talim Terbiye Kurulu Başkanlığı’nın” kararı ile Ortaokulda (5-6-7-8. Sınıflar) Beden Eğitimi ve Spor dersi zorunlu olarak haftada 2 saat yerine getirilmekte olduğu anlaşılmaktadır (MEB, 2013).

KAYNAKÇA

- Abalı, A. (1974). *Cumhuriyetimizin 50. Yılında Gençlik ve Spor*. Ankara: T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayını
- Açak, M. (2006). *Beden Eğitimi Öğretmeninin El Kitabı*. Morpa Kültür Yayınları Ltd. Ş. İstanbul, s. 9.
- Altuntaş, H. (2019). *Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Türk Eğitim Sistemindeki Yeri*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Yönetimi ve Denetimi Anabilim Dalı, Kırıkkale
- Akyüz, Y. (1985). *Türk Eğitim Tarihi*, Ankara: A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayını. , s. 86.
- Aracı, H. & Aracı, Ş. (2014). *Spor Bilimleri Öğretimi*. (1.Basım). Ankara, s. 2
- Atabeyoğlu, C. (1972). *Spor Ansiklopedisi*, İstanbul: Yeni İstanbul Gazetesi Yayını, s. 179
- Atabeyoğlu, C. (1985). *Tanzimat’tan cumhuriyete Türkiye ansiklopedisi*, İstanbul: İletişim Yayınları

- BTUM, (1943). XX. *Cumhuriyet Yılında Beden Eğitimi ve Spor*, Ankara: Çankaya Matbaası, s. 11-40.
- Bilge, N. (1988). “*Beden Eğitimi Etkinliklerinde Karşılaşılan Başlıca Sorunlar. Orta Öğretim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Sorunları*”, Ankara: Türk Eğitim Derneği Yayınları, 70-82.
- Bilge, N. (1989). *Türkiye de Beden Eğitimi Öğretmeninin Yetiştirilmesi*, Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları: 1095, Kültür Eserleri Dizisi, 137
- Bilgin, S. (1996). *Temel Beden Eğitimi ve Spor Alıştırmaları*. İzmir: Medikal Yayınları; s-1-14-15.
- Cicioğlu, H. (1985). *Türkiye Cumhuriyeti'nde İlk ve Orta Öğretim*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları. Hâkimiyet-i Milliye, 8 Nisan 1927.
- Çağatay, N. (1976). *Bir Türk Kurumu Olan Ahilik*, Ankara, s. 202
- Çeliksoy, M.A., & Çelik, V.O. (2015). Türkiye’de Cumhuriyet Sonrası İlkokul Öğretim Programları İçerisinde Beden Eğitimi Ders Süresinin İncelenmesi, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(13), 369-391
- Dağlaroğlu, R. (1957). *Fenerbahçe Tarihi*, İstanbul: İstanbul Matbaası, s. 178-180
- Ergin, N., O. (1977). *Türk Maarif Tarihi*, İstanbul: Eser Matbaası.
- Fişek, K. (1985). *Yüz Soruda Türkiye Spor Tarihi*, İstanbul: Gerçek Yayınevi 43-97
- Fişek, K. (2003). *Devlet politikası ve toplumsal yapıyla ilişkileri açısından spor yönetimi: dünyada-Türkiye’de*. İstanbul: YGS Yayınları.
- Ergün, M.(1982). *Atatürk Devri Türk Eğitimi*, Ankara, , s. 44
- Güven, İ. (2014). *Türk eğitim tarihi*. Ankara: Pegem Akademi
- Hiçyılmaz, E. (1974). *Türk Spor Tarihi*. İstanbul: GSB Yayını. s. 95
- İmamoğlu, F. (2011). *Türkiye’de Sporun Yönetel Yapısı İçinde Spor Federasyonları, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, XVI(2), 3-10
- Kahraman, A. (1995). *Osmanlı devletinde spor*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları
- Kyle, D. (1983). Directions in ancient sport history. *Journal of Sport Tourism*, 10(1), 7-34.
- Kafesoğlu, İ. (1984). *Türk Milli Kültürü*, İstanbul: Boğaziçi Yayınları
- Karaküçük, S. (1989). *Beden Eğitimi Öğretmeninin Eğitimi*. Ankara: Gazi Üniversitesi Yayın No: 146, 45-50.
- Körmükçü, Y. (2006). *İlköğretim I.Kademe Beden Eğitimi Derslerinin Program ve Uygulamalarındaki Sorunlar*, 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 3-5 Kasım, Muğla,659-661
- Kurt, T., Kıvanç, C. & Kılıç, M. (2017). *Türk Spor Tarihi*. Devlet Kitapları.
- Milli Eğitim Bakanlığı (MEB,). (2013). *Beden Eğitimi ve Spor dersi öğretim programı kılavuzu*. Ankara: Devlet Kitapları Müdürlüğü Milli Eğitim Bakanlığı (2006). İlköğretim beden eğitimi dersi (1-8. sınıflar) öğretim programı. <http://tkb.meb.gov.tr/www/ogretim-programlari/icerik/72> sayfasından erişilmiştir.
- Nixon, J. (1969). *An Introduction to Physical Education*. Philadelphia, W.B. Saunders Co
- Öngel, B. (2001). *Türk Kültür Tarihinde Spor*. Ankara: Kültür Bakanlığı Kültür Eserleri, Erek Matbaası ;s-1-2.
- Resmi Gazete, (RG,). (1938, Haziran). 3961 sayılı ve 29 Haziran 1938 kabul tarihli *Beden terbiyesi kanunu*. (Resmî Gazete ile neşir ve ilâm : 16/VII/1938 - Sayı: 3961) Erişim: 24.09.2023.https://www5.tbmm.gov.tr/tutanaklar/KANUNLAR_KARARLAR/kanunbtmmc018/kanunbtmmc018/kanunbtmmc01803530.pdf

Spor Bilimleri VI

- Soyer, F. (2004). Osmanlı Devletinde (1839-1908 Tanzimat Dönemi) Beden Eğitimi ve Spor Alanındaki Kurumsal Yapılanmalar ve Okul Programlarındaki Yeri Konusunda Bir İnceleme, *GÜ, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24 (1), 209-225.
- Sümer, R. (1990). *Türkiye’de Spor Yönetiminin Tarihsel Gelişimi ve Sporda Demokrasi* (3.Baskı). Ankara: Güven Kitabevi.
- Türkiye İdman Cemiyeti İttifakı (TİCİ.), (1923). *Teşkilatı ve Nizamat-ı Umumiye*, Tici Yayınları, Ahmet İhsan Matbaası.
- Tel, M. (2007). Atatürk’ün Beden Eğitimi Ve Spora Bakışı, *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 173-176
- Tekil, S. (1975). *Galatasaray Tarihi 1905–1985*, İstanbul, 1986, s.5; Kenan Okan, Türk Spor Tarihi, Ankara s.37
- Turhan, M. (1969). *Kültür değişimleri*. İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Unat, F. R. (1964). *Türk Eğitim Sisteminin Gelişmesine Tarihi Bir Bakış*. Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
- Uluskan, S. (2010). *Atatürk’ün Sosyal ve Kültürel Politikaları*, Ankara: Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Atatürk Araştırma Merkezi Yayınları, s.49; Vakit, “Halkevlerinin Çalışma Kolları”, 13/02/1932
- Ülkütaşır, M. Ş. (1967). *Gökbörü Oyunu*, *Türk Spor Dergisi*, 1,(16),6.
- Yetim, A. (2014). *Sosyoloji ve Spor*. (6. Baskı). Ankara: Berikan Yayınevi.
- Yıldız, D. (1979). *Türk Spor Tarihi*. İstanbul.. s. 3

Bölüm 12

DİJİTAL ÇAĞDA SPOR YÖNETİMİ: TEKNOLOJİ, İNOVASYON VE DİJİTAL DÖNÜŞÜM

Uğur ÖZER¹

GİRİŞ

Teknoloji, inovasyon ve dijital dönüşümün hız kazandığı günümüzde, spor sektörü de gelişmelerden ve değişimden büyük ölçüde etkilenmektedir. Daha önceleri sadece saha içi başarı ve atletik performans ön plandayken, artık sporda başarı için çok daha karmaşık ve çok yönlü süreçler ön plana çıkmaktadır. Dijital teknolojiler, sporda yönetim süreçlerinden performans takibine, sporcuların antrenman yöntemlerinden müsabaka analizlerine, gelir modellerini şekillendirmekten sponsorluk anlaşmalarını daha verimli hale getirmeye, taraftarla olan etkileşimden seyirci deneyimlerine kadar geniş bir yelpazede ortaya çıkmakta ve bu alanlarda dönüşüm ihtiyacını zorunlu kılmaktadır. Ayrıca teknoloji spor etkinliklerinin daha geniş kitlelere ulaşmasına da olanak tanımaktadır. Spor organizasyonlarının da dijital çağı yakalayabilmek için, teknolojiyi yönetim süreçlerine etkili bir şekilde entegre edebilmek, inovasyon ihtiyacı ortaya çıktığında bunu hızla gerçekleştirebilmek ve her zaman değişime uyum sağlama gerekliliği vardır. Özellikle büyük spor organizasyonları ve spor kulüpleri için teknolojiyi yönetim stratejilerinin bir parçası haline getirmek zorunluyken, küçük ölçekli spor kurumlarının da dijital dönüşüme ayak uydurması onların gelişimi adına önemlidir.

Dijital çağda, sporda yönetim kademelerinin görevi sadece dijital teknolojiyi kullanmakla kalmamakta, aynı zamanda yenilikleri takip edip etkin bir şekilde organizasyona entegre etmeyi sağlayarak rekabet avantajı elde etmeyi de gerektirmektedir. Dijital dönüşümü başarılı bir şekilde gerçekleştiren spor organizasyonları, hem iç operasyonlarını optimize edebilir hem de tüm yönetim süreçlerini geliştirebilir. Dijital teknoloji ile planlama ve karar alma süreçleri daha etkili bir şekilde gerçekleştirilebilirken, faaliyetlerin yürütülmesi, koordinasyonu ve

¹ Doç. Dr., Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu, Spor Yönetimi Programı, Spor Yöneticiliği AD, ugurozer84@hotmail.com, ORCID iD: 0000-0002-3899-3429

süreçlerin analiz edilmesi daha kolay bir şekilde takip edilerek denetim işlevinin de etkinliği artırılabilir. Yönetimsel süreçleri iyileştirmenin dışında, antrenman ve müsabaka taktiklerinden sporcu sağlığının geliştirilmesine kadar birçok alanda da teknoloji sayesinde etkili çözümler geliştirilmektedir. Ayrıca gelişen sosyal medya araçlarının kullanımı taraftar ile etkileşimi kolaylaştırmaktadır.

Dijital çağ, giyilebilir teknolojiler, veri analitiği, yapay zekâ, sanal gerçeklik ve blockchain gibi yeni nesil teknolojiler ile spor sektörünün her alanında köklü değişikliklere yol açarken, spor yöneticilerinin de daha esnek, yenilikçi ve değişime açık bir yaklaşımla hareket etmelerini zorunlu kılmaktadır. Bu bölümde, spor sektöründe dijital teknolojinin yarattığı fırsatlar ele alınacak ve bu dönüşümün spor yöneticilerine nasıl yeni kapılar açtığı incelenecektir.

DİJİTAL DÖNÜŞÜM VE SPOR ORGANİZASYONLARI

Dijital dönüşüm, yirmi birinci yüzyılın başlarındaki en önemli faaliyetlerden biridir. Dijital dönüşüm, “insan toplumunun tüm yönlerinde dijital teknoloji uygulamalarıyla ilişkili değişiklikler” olarak tanımlanmaktadır. İş perspektifinden bakıldığında ise dijital dönüşüm, kuruluşların yeni inovasyon türlerini uygulamalarını ve teknolojiden faydalanabilecek iş süreçlerini yeniden düşünmelerini sağlar. Bu bağlamda, dijital dönüşüm bir tür yeniden yapılanmayı içerir, ancak bu yeniden yapılanma yalnızca sistemlerin birlikte nasıl çalıştığını yeniden düşünmekle sınırlı değildir ve işletmenin tamamını kapsar. Ayrıca dijital dönüşüm kuruluşlardaki kâğıtların ortadan kaldırılması veya dijital ekonominin taleplerini karşılamak için bir işletmeyi yenilemek anlamına da gelmemektedir (Langer, 2018). Organizasyonun tüm süreçlerinin dijitalleşmesi ve teknolojik araçların olabildiğince üst düzeyde kullanılması olarak da ifade edilebilecek olan dijital dönüşümde kullanıcıların bu araçları günlük yaşamlarına dâhil etmesi ve bunları yararlı olarak algılaması gerekmektedir (Martínez & Medina, 2022).

Organizasyonlar açısından dijital dönüşüm, önemli iş iyileştirmelerini mümkün kılmak için yeni dijital teknolojilerin kullanılması anlamına gelir. Önemli iş iyileştirmeleri veya büyük ölçekli, radikal değişiklikler müşteri deneyimlerini geliştirmeyi, kurumsal verimliliği artırmayı ve mevcut iş yapılarını değiştirmeyi içerebilir. Bunun yanında SMAC kısaltmasıyla anılan, sosyal medya, mobil teknolojiler, veri analitiği ve bulut bilgi işlem gibi dijital teknolojiler, kuruluşlarda dijital dönüşümü yönlendiren dört ana teknolojidir. Dijital dönüşüm, kuruluşların daha esnek, daha çevik olmasına ve değişen çevre koşullarına uyum sağlamasına yardımcı olur (Thompson & Parent, 2023).

Spor organizasyonları da dijitalleşmenin getirdiği büyük değişimlerle karşı karşıya kalmıştır. Dijitalleşmenin spor organizasyonları üzerindeki etkisi, teknoloji yeniliklerini benimseme ve bu yenilikleri stratejik planlara dâhil etme şeklinde kendini göstermektedir. Yeni teknolojiler, spordaki tüm aktörleri etkileyen, fırsatlar ve tehditler sunan değişimlere ihtiyaç duyar. Spor organizasyonlarının bu fırsatları yakalamak ve rakiplerinin veya diğer sektörlerin teknolojik gelişmelerinden geri kalmamak için, proaktif bir rol üstlenmeleri, diğer sektörlerden gelecek vaat eden yenilikleri uyarlamaları ve farklı alanlara yayılan teknoloji alanında kendi öncü çözümlerini oluşturmaları gerekmektedir. Küresel olarak bağlantılı ve giderek daha fazla dijitalleşen bir iş ortamının taleplerini karşılamak için spor organizasyonlarının teknolojik ilerlemeyi, değişime ayak uydurmak için kaçınılmaz olarak izlenmesi gereken evrimsel bir yol olarak görmesi gerekiyor. Bu, spor kuruluşlarının teknoloji yeniliği konusunda vizyoner bir zihniyet benimsemelerini ve spor teknolojisinin gelişimini teşvik etmelerine olanak tanıyan kavramlar geliştirip uygulamalarını gerektirir (Kinsky & Huth, 2023).

Spor organizasyonlarında dijital dönüşümün uygulanmasına yönelik SMAC dijital teknolojilerinin ötesinde, altı ek itici güç daha vardır. İlk itici güç, belirli ürün ve hizmetlerin dijital teknoloji kullanılarak sunulabilmesidir. Spor organizasyonlarında ürün ve hizmetleri tüketicilere satma ve sunma sürecinde, spor etkinliklerinde rezervasyonları yönetme ve biletlerin tüketicilere çevrimiçi ortamlarda sunulması ve online üyelik kayıt sistemleri dijital teknoloji kullanımını gerektirir. İkinci itici gücü, spor organizasyonlarının tüketicilerle bilgi paylaşmak için internet gibi dijital teknolojileri kullanma becerisidir. Organizasyonlar web sitelerini sporcular ve antrenörler gibi paydaşlarla bilgi paylaşmak için bir alan olarak kullanabilmektedir. Bu bilgiler web sitesinde sadece üyelere özel bir alana yerleştirilebilir veya herkesin erişimine açık olabilir. Üçüncü itici güç ise dijital teknolojinin bir sonucu olarak belirli ürünlerin özelleştirilebilmesidir. Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları için Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC), Olimpiyat Uygulaması ile organizasyonun dünya genelindeki milyonlarca tüketiciye sunduğu hizmetleri özelleştirmesine olanak sağlamıştır. Uygulama sayesinde kullanıcılar favori takımlarını ve spor dallarını seçerek deneyimlerini ve içeriklerini kişiselleştirebilmiştir (Thompson & Parent, 2023). Başarılı dijital dönüşüm, yeni ve geliştirilmiş tüketici deneyimleri sağlamaya da odaklanır. Bu yüzden organizasyonlar, tüketici tercihlerini ve eğilimlerini sürekli olarak izlemeli ve analiz etmeli, dijital ürün ve hizmetlerin tasarımı ve uygulanması için derinlemesine tüketici bilgisi elde etmeye çalışmalıdır. Spor organizasyonları için

de dijitalleşmenin en önemli yönlerinden biri tüketici etkileşimleri ile ilgilidir. Dijital dönüşüm, organizasyonların müşteri deneyimlerini geliştirmek ve taraftarlarla olan ilişkilerini güçlendirmek için önemli bir araçtır (Stone, 2019). Dijital ürün ve hizmetlerin tasarımı ve buna yönelik uygulamaların geliştirilmesi spor organizasyonlarının rekabet gücünü artırmakta ve taraftar katılımını daha interaktif hale getirmektedir (Ratten, 2019). Dijital dönüşümün dördüncü itici gücü, organizasyonların tüketicilerle gerçek zamanlı olarak etkileşim kurabilmesidir. Bu durumda geleneksel iletişim araçlarının ötesine geçerek anlık mesajlaşma uygulamaları aracılığıyla sürekli iletişim halinde bulunulabilir. Dijital dönüşümün beşinci itici gücü, dijital teknolojinin spor organizasyonlarında süreçleri standartlaştırmasıdır. Federe bir ağda faaliyet gösteren bir spor dalında iş süreçlerinin üst otorite tarafından standartlaştırılması ve bu süreçlerin herkes tarafından uygulanması gerekliliği örnek olarak verilebilir. Dijital dönüşümün altıncı itici gücü, organizasyonlar bilişim teknolojileri konusunda bilgi veya yetkinlikten yoksun olduğunda dijital teknolojinin dış ortaklarla ilişkileri kolaylaştırabilmesidir. Tüm bu nedenlerle spor organizasyonlarında dijital dönüşüm, yeni teknolojilerin uygulanmasının yanında, (a) stratejileri, (b) yapıları ve tasarımları ve (c) liderlik ve insan kaynakları dâhil olmak üzere kuruluşların temel dokusunu değiştirmeyi içerir (Thompson & Parent, 2023).

Dijital dönüşüm sürecinde spor organizasyonlarının başarı elde edebilmesi için bir yol haritası oluşturulması gerekmektedir. Bu süreçte, kısa ve uzun vadeli hedefler belirlenmeli, mevcut teknoloji altyapısının durumu analiz edilmeli ve organizasyonun ihtiyaçlarına uygun dijital çözümler belirlenmelidir. Aynı zamanda, dijital dönüşümün başarısını ölçmek için metrikler oluşturulmalı ve süreç sürekli olarak gözden geçirilmelidir (Martínez & Medina, 2022).

Dijital Dönüşümün Spor Organizasyonlarına Etkileri

Spor organizasyonlarında dijital dönüşümün gerçekleştirilmesi ile ilgili, pozitif ve negatif etkiler ortaya çıkabilmektedir. Dijital dönüşümün pozitif etkilerinden biri, spor organizasyonlarının operasyonel verimliliğini artırmasıdır. Dijital araçlar, spor organizasyonlarının veri yönetimi, sporcu performans takibi ve müşteri ilişkileri gibi süreçlerde daha etkili olmalarını sağlamaktadır. Örneğin, birçok spor organizasyonu çevrimiçi kayıt sistemlerine geçiş yaparak üyelik süreçlerini hızlandırmış ve daha verimli hale getirmiştir (Thompson & Parent, 2023). Aynı şekilde dijital platformlar, spor etkinliklerinin yönetimini ve bilet dağıtım süreçlerini de iyileştirmiştir (Schmidt, 2020). Dijital teknolojilerin spor organizasyonlarında uygulanması, aynı zamanda bu organizasyonların daha esnek

ve çevik olmalarını sağlar. Dijital dönüşümün etkin bir şekilde uygulanabilmesi, organizasyonların çevresel değişimlere hızla uyum sağlayabilmesi için yapılarını yeniden şekillendirmelerine imkân tanır (Thompson & Parent, 2023).

Dijital teknolojilerin bir diğer pozitif etkisi, spor organizasyonlarının daha fazla tüketiciyle daha etkili bir şekilde etkileşim kurabilmeleridir. Dijital medya ve sosyal platformlar, spor organizasyonlarına küresel ölçekte bir izleyici kitlesine ulaşma fırsatı sunar. Bu sayede organizasyonlar gelirlerini daha fazla artırabilir. Örneğin, spor organizasyonları dijital kanallar aracılığıyla taraftarlarla etkileşim kurarak müşteri sadakati oluşturmakta ve marka değerlerini güçlendirmektedir (Stone, 2019).

Ancak dijital dönüşümün bazı olumsuz yönleri de bulunmaktadır. Öncelikle teknolojinin spor endüstrisi üzerindeki ilerici etkisine rağmen, bu konu birçok spor organizasyonunda ikincil bir öneme sahiptir. Bu nedenle, spor teknolojisi yönetimi çoğu durumda stratejik bir yaklaşımdan çok geçici bir yaklaşıma karşılık gelir. Bunun sonucunda yeni teknolojiler, spor organizasyonlarına rekabet avantajı oluşturmak ve onları güçlendirmek için tam olarak katkıda bulunamazlar. Bu nedenle, spor organizasyonları genellikle teknolojik gelişmelerle proaktif bir şekilde başa çıkmak ve bunlara yenik düşmemek için bu özel alandaki yönetim becerilerini geliştirme zorunluluğuyla karşı karşıya kalmaktadır (Kinsky & Huth, 2023). Bunun yanında birçok spor organizasyonu, dijitalleşme sürecini yönetmek için yeterli finansal kaynağa sahip değildir. Özellikle küçük ve orta ölçekli spor organizasyonları, dijital dönüşüm süreçlerini etkin bir şekilde uygulamakta zorlanmaktadır. Bu durum dönüşümü gerçekleştiremeyen spor organizasyonlarının yenilikçi teknolojilere erişim konusunda dezavantajlı duruma düşmesine yol açmaktadır (Barnhill & Smith, 2023). Ayrıca, dijitalleşmenin yüksek maliyeti, birçok spor organizasyonunun bütçelerini zorlamakta ve operasyonlarını sürdürürebilmek için dış kaynaklara bağımlı hale gelmelerine neden olmaktadır (Martínez & Medina, 2022).

Dijital dönüşümün bir diğer negatif yönü ise, teknolojinin hızla değişmesi ve bu değişime ayak uydurmanın zorluklarıdır. Dijital teknolojilerdeki hızlı gelişmeler, spor organizasyonlarının sürekli olarak yeni teknolojilere yatırım yapmalarını ve mevcut sistemlerini güncellemelerini gerektirmektedir. Bu süreç, hem maliyet hem de organizasyonel kaynaklar açısından büyük bir yük yaratmaktadır (Schmidt, 2020). Dijital dönüşüm, spor organizasyonlarına büyük fırsatlar sunarken aynı zamanda çeşitli zorlukları da ortaya çıkarmaktadır. Spor organizasyonları, dijitalleşmenin pozitif yönlerini en üst düzeye çıkarmak için çabalayarak dijital teknolojilerin sunduğu fırsatlardan tam anlamıyla faydalanabilirler.

Dijital Dönüşümde Yönetim Stratejileri

Dijital dönüşüm, günümüz işletmelerinin teknolojiyi kullanarak müşteri deneyimlerini geliştirmeyi, operasyonel verimliliği artırmayı ve iş süreçlerini yeniden yapılandırmayı amaçlayan köklü bir değişim sürecidir. Bu süreç, yeni inovasyon türlerini uygulamayı ve teknolojinin sunduğu fırsatlardan yararlanmayı gerektirir. Dijital dönüşüm yalnızca kâğıt işlemlerini ortadan kaldırmakla sınırlı kalmaz; işletmenin bütün yapısını dönüştürme potansiyeline sahiptir (Langer 2018). Dijital dönüşüm, spor yönetiminde yalnızca teknolojinin uygulanmasıyla sınırlı olmayan, daha geniş kapsamlı bir değişim sürecidir. Bir spor organizasyonunun dijital dönüşümü başarılı bir şekilde gerçekleştirmesi, stratejik bir planlama ve bu süreçte uygun liderlik yapılarını oluşturmasını gerektirir (Stone, 2019). Bu bağlamda, dijital dönüşümün yalnızca bir teknoloji projesi olmadığını, aksine organizasyonun strateji, yapı ve kültürünü köklü bir şekilde değiştiren bir süreç olduğunu anlamak önemlidir (Thompson & Parent, 2023).

Dijital dönüşüm stratejisi geliştirme sürecinde, organizasyonlar öncelikle mevcut durum analizini yapmalı ve dijitalleşme yol haritasını belirlemelidir. İlk adımda, mevcut teknolojik altyapının değerlendirilmesi ve hangi süreçlerin dijitalleşmeden en çok fayda sağlayacağına karar verilmesi gerekmektedir. Örneğin, sporcu performans takibi, taraftar etkileşimleri ve veri yönetimi gibi alanlar dijitalleşmeden en çok fayda sağlanabilecek süreçler olarak öne çıkmaktadır (Schmidt, 2020).

Bir dijital dönüşüm stratejisi, uzun vadeli hedeflerin net bir şekilde belirlenmesiyle başlamalıdır. Bu süreçte, dijital dönüşümün operasyonel verimliliği artırma, gelir artışı sağlama ya da taraftar deneyimlerini iyileştirme gibi hedeflere nasıl katkı sağlayacağı açıkça ortaya konmalıdır (Stone, 2019). Başarılı bir dijital dönüşüm stratejisi, organizasyonun teknolojiyi nasıl kullanacağını ve bu süreçteki başarı kriterlerini belirlemesiyle mümkün olacaktır (Thompson & Parent, 2023).

Dijitalleşmenin yönetim stratejilerindeki bir diğer önemli bileşeni ise insan kaynakları ve liderlik yapılarına yönelik değişikliklerdir. Bir organizasyonun CIO'su (Chief Information Officer – Bilgi Teknolojileri Lideri), dijital dönüşüm sürecinin kritik liderlerinden biridir. CIO, organizasyonun BT stratejisini geliştirmek ve dijital yenilikleri hayata geçirmekle sorumludur. Bu nedenle, dijital dönüşümün başarılı olabilmesi için doğru liderlik yapısının oluşturulması büyük önem taşır (Stone, 2019).

Doğru kullanılan teknoloji stratejisi, tüketicilerin taleplerinin de en iyi şekilde karşılamasına olanak tanır. Tüketicinin ihtiyaçları, işletme süreçlerinin dijital araçlar ve sistemlerle yeniden yapılandırılmasını gerektirebilir. Örneğin, müşteri etkileşimlerini olumlu yönde etkileyen veri toplama ve analiz sistemleri, dijitalleşmenin temel unsurlarındandır (Stone 2019). Kuruluşlar, müşteri davranışlarını doğru analiz etmek ve dijital teknolojilerin sunduğu verimlilikle müşteri hizmetlerini optimize etmek için yapay zeka, blok zinciri ve Nesnelerin İnterneti (IoT) gibi teknolojilere yönelebilirler (Martínez & Medina 2022).

Dijital Dönüşümde Liderlik Stratejileri

Dijital dönüşümün hızlanması ile birlikte organizasyon genelinde teknoloji sorumluluklarının sınırlarına göre değişen bir dizi yeni rol ortaya çıkmıştır. Bu rollerin başında Bilgi Teknolojileri Lideri (CIO) gelmektedir. Ancak CIO ile birlikte, organizasyonlarda teknoloji sorumluluğu görevini içeren sekiz olası rol daha bulunmaktadır. Çok az organizasyon bu rollerin hepsine sahip olsa da, çoğu CIO'ya ek olarak en azından bir tane rolü üstlenen çalışanları istihdam ediyor. Aşağıdaki tablo, görevlerinde bazı teknoloji unsurları bulunan yedi yeni "lider" rolünü ana hatlarıyla açıklamaktadır (Tablo 1) (Stone, 2019).

Tablo 1. Teknoloji Liderleri (Stone, 2019)

Rol	Birincil odak	Rapor Sunulan Mevki
Baş teknoloji sorumlusu (CTO-Chief technology officer)	Teknoloji Ar-Ge Teknolojinin ticarileştirilmesi	CIO (Chief Information Officer), CEO (Chief Executive Off.)
Dijital Sorumlu (CDO-Chief digital officer)	İşletme genelinde dijital teknolojilerin benimsenmesini sağlama Dijital dönüşüm	CEO, CIO, CMO (Chief Marketing Off.)
Baş Veri Sorumlusu (CDO-Chief data officer)	• Kurumsal veri yönetimi, stratejisi, yönetişimi, kontrolü, politikası ve kullanımı	CEO, CIO, CRO (Chief Risk Off.), COO (Chief Operations Off.)
Baş veri bilimi sorumlusu (CDSO-Chief data science officer)	Veri keşfi (yapılandırılmış ve yapılandırılmamış verilerdeki desenler ve eğilimler) Tahmini modelleme ve veri odaklı Ar-Ge (AI gibi)	CFO (Chief Financial Off.), CMO, CIO, CEO

Tablo 1. Teknoloji Liderleri (Stone, 2019) (Devamı)

Rol	Birincil odak	Rapor Sunulan Mevki
Baş analitik sorumlusu (CAO-Chief analytics officer)	Veri odaklı analiz yoluyla kurumsal içgörülerin yönlendirilmesi Veri odaklı bir kültürü teşvik etmek	CEO, CFO, CIO,
Bilgi güvenliği sorumlusu (CISO-Chief information security officer)	• Kurumsal varlıkları korumak için bir kurumsal veri güvenliği programının geliştirilmesi ve uygulanması	CIO, CRO, CEO
Baş inovasyon sorumlusu (CINO-Chief innovation officer)	• İşletmenin inovasyon ve değişim yönetimi süreçlerinin yönetimi ve denetimi	CEO, COO

Dijital dönüşüm, yalnızca bir teknoloji projesi olarak görülmemelidir; bu süreç, organizasyonun temel işleyişini yeniden yapılandırma potansiyeline sahip bir liderlik girişimidir. Teknoloji liderlerinin (CIO) bu dönüşüm sürecinde oynadığı stratejik rol, işletmenin dijital dönüşüm başarısını belirleyici faktörlerden biridir. Özellikle CIO gibi liderler, dijital dönüşümün yönetiminde kritik sorumluluklar üstlenir. CIO'lar, teknolojik inovasyonları iş süreçlerine entegre etme ve teknolojinin getirdiği fırsatları kullanarak iş operasyonlarını optimize etme konusunda büyük bir rol oynar.

Başarılı bir dijital dönüşüm süreci için liderlerin stratejik düşünme becerisine sahip olması gerekir. Bu, yalnızca mevcut teknolojiyi değil, gelecekteki dijital trendleri de öngörmeyi ve işletmenin uzun vadeli hedeflerine uygun stratejiler geliştirmeyi içerir. CIO'lar, organizasyonun teknoloji altyapısını yönetmekle kalmayıp, dijital varlıkların güvenliğini sağlama ve siber güvenlik stratejileri geliştirme sorumluluğunu da taşır (Stone 2019). Ayrıca, bu liderler iş operasyonlarını dijital araçlar yardımıyla sürekli olarak iyileştirmeli ve organizasyonun dijital dönüşüm hedeflerini gerçekleştirmek için gerekli teknolojik yatırımları yönetmelidir.

Dijital dönüşüm sürecinde liderlerin karşılaştığı en büyük zorluklardan biri, teknolojinin hızla değişen yapısına ayak uydurmaktır. CIO'lar, sürekli değişen teknoloji ortamını anlamalı ve organizasyonun bu değişimlere adapte olmasını sağlamalıdır. Bunun yanı sıra, dijital dönüşüm sürecinde liderlerin esnek ve

inovasyona açık bir zihniyet geliştirmesi, değişime hızlı ve etkili bir şekilde yanıt vermelerini sağlar (Stone, 2019).

SPOR YÖNETİMİNDE TEKNOLOJİK İNOVASYONLAR

Dijitalleşme, spor organizasyonlarının performanslarını artırmalarına yardımcı olurken, yenilikçi teknolojilerin entegrasyonu da kaçınılmaz hale gelmiştir. Bu süreç, sporda hem saha içi hem de saha dışı yönetim biçimlerini önemli ölçüde değiştirebilmektedir. Teknolojik inovasyonların spor kulüpleri ve spor organizasyonları tarafından benimsenmesi, yönetim süreçlerinin iyileştirilmesine, sporcu performanslarının artırılmasına ve taraftar deneyimlerinin geliştirilmesine katkı sağlamaktadır.

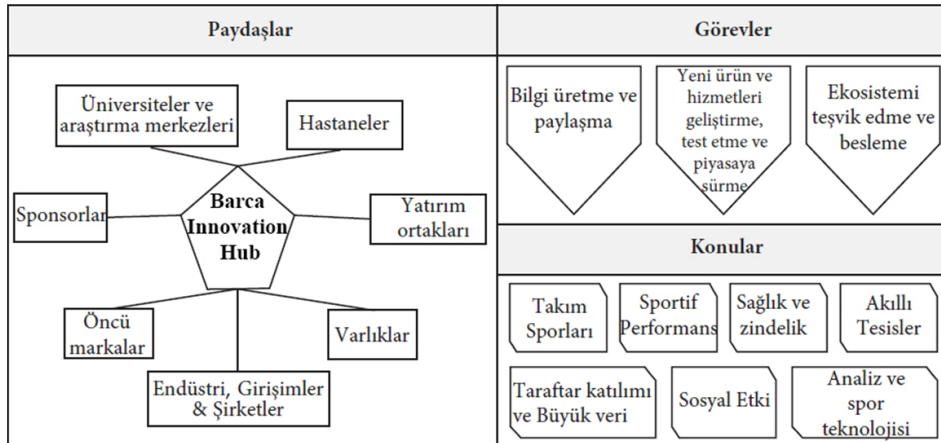
Teknoloji inovasyonu, spor organizasyonlarının performansını artırmakla kalmayıp, operasyonel verimliliklerini de büyük ölçüde iyileştirmektedir. Teknolojik inovasyonların en önemli etkilerinden biri, yönetsel süreçlerin planlanması, yürütülmesi ve analizi süreçlerinde görülmektedir. Bu süreçlerin çeşitli uygulamalar aracılığıyla gerçekleştirilmesi yönetsel etkinlik ve verimliliği artırmaktadır. Bununla birlikte, müşteri ilişkileri yönetimi, pazarlama stratejileri ve finansal süreçler de dijital dönüşümden etkilenmiş ve bu süreçlerin yönetimi de tamamen teknoloji odaklı bir şekilde yürütülebilmektedir. Spor organizasyonları için bir diğer kritik konu olan siber güvenlik stratejilerinin geliştirilmesi ve veri yönetimi süreçlerinin optimize edilmesi de dijital teknolojiyi en üst düzeyde kullanmayı gerekli kılar.

Spor endüstrisinin büyümesi ve sürdürülebilirliği için önemli olan farklı teknolojik inovasyon türleri vardır. Bu inovasyon türlerinin başında ise internet teknolojileri gelmektedir. İnternet teknolojileri sayesinde mümkün olan sosyal medya değişiklikleri sporun tüketimini önemli ölçüde değiştirmiştir. Spor etkinliklerinin canlı akışı daha önceleri sadece televizyon aracılığıyla gerçekleştirilebiliyorken, internet teknolojileri izleyicilerin coğrafı sınırlarını kaldırmakta ve spor hayranları için daha etkileşimli bir deneyim sağlamaktadır. Ayrıca sosyal medya, taraftarların sporcularla ve spor kulüpleriyle canlı etkileşimi için yeni bir alan yaratmıştır. Bu yenilikler, sporu, fiziksel ve zihinsel bir aktivite olmanın yanında bir eğlence türüne dönüştürmektedir (Ratten, 2019).

Spor endüstrisinde teknoloji inovasyonunu destekleyen farklı örnekler bulunmaktadır. Özellikle spor kulüpleri ve spor organizasyonları arasında bu uygulamalara rastlanılmaktadır. Barcelona'nın Barca Innovation Hub ve Real Madrid'in Real Madrid Next gibi girişimleri, spor organizasyonlarının inovasyonu

merkezlerine alarak stratejik planlarını yeniliklerle güçlendirdiği önemli örneklerdir. LaLiga Startup Competition, Arsenal Innovation Lab ve City Startup Challenge gibi girişimler, yeni teknoloji çözümleri geliştiren start-up'lar ile iş birliği yaparak spor endüstrisinde inovasyonu teşvik etmektedir. Bu tür girişimler, kulüplere yeni iş modelleri ve dijital çözümler sunma fırsatı sunar. Eintracht Frankfurt'un TechTalents Programı, genç profesyonellere ve öğrencilere inovatif projeler üretme ve bunları spor dünyasına entegre etme fırsatı sunmaktadır. Aynı şekilde, UEFA Innovation Hub ve DFB Academy Tech Lab, teknolojik yenilikleri sporun geleceğine entegre eden öncü platformlar olarak dikkat çekmektedir. (Kinsky & Huth 2023).

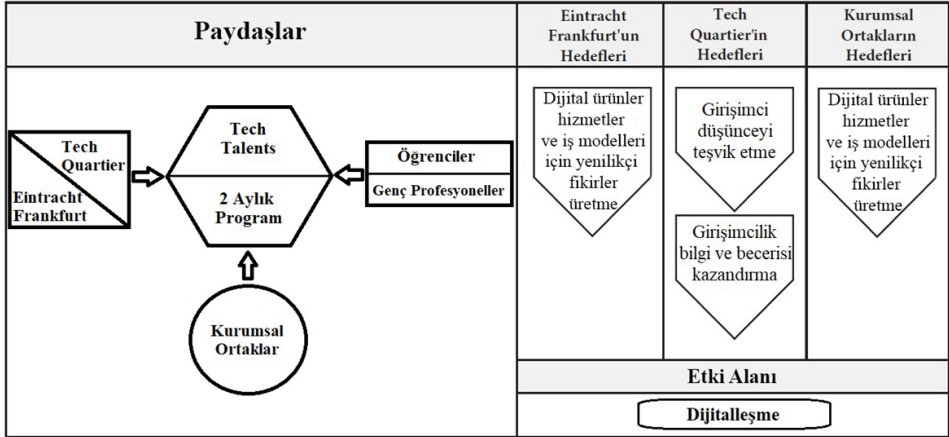
Barca Innovation Hub (Şekil 1), bu alandaki en dikkat çekici örneklerden biridir. FC Barcelona, spor dünyasında inovasyonu teşvik etmek ve kulübün sportif, yönetsel ve ticari alanlardaki performansını artırmak amacıyla bu platformu kurmuştur. Barca Innovation Hub, araştırma ve geliştirme projelerine ev sahipliği yaparak, hem iç hem de dış paydaşlarla iş birliği yapmaktadır. Kulüp, yenilikçi çözümler geliştirmek için üniversiteler, araştırma enstitüleri, teknoloji şirketleri ve start-up'larla ortak projeler yürütmektedir. Bu girişim, veri analitiği, sporcu performansı, sağlık, dijitalleşme ve eğitim gibi çeşitli alanlarda yeni çözümler üretmek için spor dünyası ile teknolojiyi buluşturmayı hedeflemektedir. Bu inovatif yaklaşım sayesinde, Barcelona hem saha içi hem de saha dışı performansı iyileştirmeyi amaçlamaktadır (Kinsky & Huth 2023).



Şekil 1. Barca Innovation Hub (Kinsky & Huth 2023)

Bir diğer önemli proje ise Eintracht Frankfurt tarafından hayata geçirilen TechTalents Programıdır (Şekil 2). 2019 yılında Eintracht Frankfurt ve TechQuartier

ortaklığında başlatılan bu program, genç profesyonellerin ve öğrencilerin dijital projeler geliştirmesine olanak tanıyan bir platform sunmaktadır. Programın amacı, katılımcıların inovatif dijital çözümler geliştirmesi ve bu çözümleri spor endüstrisine entegre etmesidir. TechTalents Programı'nda öğrenciler, dijital dünyada öne çıkan yeni teknolojileri keşfederek sürdürülebilirlik, toplumsal fayda ve spor alanında inovasyon odaklı projeler üzerinde çalışırlar. Katılımcılar, fikirden prototipe kadar tüm aşamalarda uzmanlardan destek alır ve geliştirilen projeler, mezuniyet gününde jüriye sunularak değerlendirilmektedir. Bu süreç, öğrencilere gerçek dünya problemlerine yenilikçi çözümler getirme fırsatı sunarken, spor dünyasında teknolojiye dayalı yeni iş modellerinin geliştirilmesine de katkı sağlar (Kinsky & Huth 2023).



Şekil 2. Eintracht Frankfurt TechTalents Modeli (Kinsky & Huth, 2023)

Barca Innovation Hub ve Eintracht Frankfurt TechTalents Programı gibi yenilikçi projeler, spor yönetimde inovasyonun nasıl somut uygulamalara dönüştüğünü göstermektedir. Bu tür projeler, spor organizasyonlarının yalnızca dijital dönüşüm süreçlerine liderlik etmelerine değil, aynı zamanda spor endüstrisindeki teknolojik gelişmelere öncülük etmelerine de olanak tanımaktadır.

Spor dünyasında teknolojik inovasyonlar, sadece saha içi performansa veya yönetim faaliyetlerine değil, aynı zamanda seyirci deneyimlerini de etkilemektedir. Dijital platformlar, taraftarların spor etkinliklerine olan erişimini artırırken, spor organizasyonları inovatif çözümlerle daha fazla etkileşim sağlamaktadır. Özellikle yapay zeka (AI), nesnelerin interneti (IoT), sanal gerçeklik (VR) ve artırılmış gerçeklik (AR) gibi teknolojiler, spor organizasyonlarında giderek daha fazla kullanılmaktadır (Schmidt, 2020).

Sportif inovasyon için bir başka önemli örnek ise paralimpik sporculara yönelik teknolojik yeniliklerdir. Paralimpik sporcuların protez ve yardımcı ekipmanlar kullanarak yarışmaları, performanslarının iyileştirilmesi için büyük bir inovasyon alanı oluşturmuştur. Teknolojik destekler sayesinde paralimpik sporcuların dayanıklılık, stabilite ve güç gibi özellikleri artırılabilir. Ünlü fütürist Yuval Noah Harari, yeni rekorların Paralimpik Oyunları'nda kırılacağını öngörmektedir. Harari'ye göre, teknolojik araçlar sayesinde paralimpik sporcuların performansı normal sporculardan daha iyi bir seviyeye çıkacaktır (Schmidt, 2020).

Teknoloji Seçimi ve Entegrasyon

Dijital dönüşüm sürecinde doğru teknolojilerin seçimi, spor organizasyonları için kritik bir öneme sahiptir. Teknoloji seçiminde dikkate alınması gereken başlıca faktörler, organizasyonun ihtiyaçlarına uygunluk, mevcut altyapıyla uyumluluk ve uzun vadeli maliyetlerdir (Stone 2019). Bir teknoloji uygulanmadan önce çeşitli filtrelerden geçmelidir:

İşe uyumluluk filtresi: Teknoloji mevcut bir iş sorununa veya ihtiyacına uygulanabilir mi? Teknoloji ne kadar yeni? Yeni bir rekabet avantajı kaynağı sağlama potansiyeline sahip mi, yoksa etkisi büyük olasılıkla kurumsal verimliliği artırma ve maliyetleri düşürme yönünde mi olacak? Sorularına cevap aranır.

Teknik uyumluluk filtresi: Teknoloji mevcut bilişim altyapısı ve iş uygulaması yatırımlarıyla uyumlu mu? Mevcut bileşenler ile entegrasyon ne kadar kolay veya zor olacak? Sorularına cevap aranır.

Ekonomik filtre: Teknoloji, onaylanmış bilişim teknolojilerinin operasyonel ve sermaye bütçeleri dâhilinde karşılanabilir mi veya maliyeti yüksek mi? Sorularına cevap aranır.

Tedarikçi uyumluluk filtresi: Teknoloji ticari olarak uygun mu yoksa hala geliştirmenin erken aşamalarında mı? Teknoloji tedarikçisi uygun bir şirket mi ve kabul kriterlerini karşılıyor mu? Sorularına cevap aranır.

Seçilen teknolojinin işletmenin hedeflerine ulaşmasına yardımcı olup olmayacağı değerlendirildikten sonra entegrasyon süreci başlatılır (Peppard & Ward 2016).

Teknoloji entegrasyonu, yalnızca yeni sistemlerin mevcut altyapıya eklenmesini değil, aynı zamanda organizasyonun tüm işleyişine etki eden bir dönüşüm sürecini ifade eder. Bu süreç, özellikle spor organizasyonları için önemlidir; örneğin, sporcu performans takibi ve veri analizi gibi teknolojilerin entegre edilmesi, operasyonel verimliliği artırır ve karar alma süreçlerini iyileştirir.

Başarılı bir entegrasyon süreci, pilot projelerin yürütülmesi ve sistemlerin kademeli olarak devreye alınmasını gerektirir. Bu süreçte karşılaşılan zorluklar ise, teknolojinin benimsenme hızı ve mevcut iş akışlarıyla olan uyumluluğudur. Spor organizasyonlarında, bu tür teknolojilerin uygulanması, organizasyon yapısında ve kültüründe köklü değişiklikler yapmayı gerektirebilir (Thompson & Parent 2023).

SPOR ORGANİZASYONLARINDA DEĞİŞİM YÖNETİMİ

Spor organizasyonlarında değişim, başarıya giden yolda kaçınılmaz bir süreçtir. Değişim, genellikle hem iç hem de dış faktörlerin etkisiyle gerçekleşir. Organizasyonların varlıklarını sürdürebilmeleri ve rekabet güçlerini artırebilmeleri için değişimi etkin bir şekilde yönetmeleri gerekmektedir. Değişim yönetimi, bir organizasyonun mevcut yapısından daha etkili ve verimli bir yapıya geçiş yapmasını sağlamak amacıyla stratejik bir planlamayı içerir (Thompson & Parent, 2023).

Örgütsel değişim süreci, spor yönetimi açısından oldukça karmaşıktır. Schmidt (2020), spor organizasyonlarının teknolojiye uyum sağlamakta zorluk yaşadığını belirtirken, bu değişim sürecinin başarılı bir şekilde yönetilmesinin önemine vurgu yapmıştır. Örgütler, dijitalleşmenin getirdiği yenilikleri benimserken aynı zamanda insan kaynakları yönetimi, müşteri ilişkileri ve finansal süreçler gibi temel alanlarda değişiklikler yapmak zorundadır. Değişim sürecinde liderlerin rolü, organizasyonun genel yapısına ve stratejilerine göre uyarlanmalıdır (Stone, 2019).

Bir spor organizasyonunda değişim yönetimi, teknolojik yeniliklerin yanı sıra, insan kaynakları stratejilerinde de değişiklik gerektirebilir. Özellikle dijitalleşme ile birlikte insan kaynakları yönetimi (İKY), spor organizasyonlarında önemli bir bileşen haline gelmiştir. İKY, spor organizasyonlarının stratejik bir şekilde faaliyet göstermesi için dijital ekosistemlerle entegre edilmelidir. Değişim yönetiminde başarı, yalnızca yeni teknolojilerin uygulanması ile değil, aynı zamanda organizasyon kültürünün bu değişime uyum sağlaması ile de ilişkilidir (Kerwin, 2023).

Değişim yönetimi sürecinde liderlerin stratejik düşünme yeteneği ve esnekliği büyük önem taşır. Yenilikçi süreçlerde, organizasyon liderlerinin hesaplanmış riskler alabilmesi ve değişime hızlı bir şekilde adapte olabilmesi gerekmektedir (Schmidt, 2020). Bunun yanı sıra, liderlerin ekip çalışmasını teşvik etmesi,

çalışanların önerilerine değer vermesi ve geri bildirimlere açık olması da değişim sürecinin başarılı bir şekilde yönetilmesine katkı sağlar (Stone, 2019).

SONUÇ

Dijital dönüşüm, spor organizasyonlarına hem büyük fırsatlar hem de ciddi zorluklar getirmektedir. Dijitalleşme, operasyonel verimliliği artırırken, aynı zamanda spor yönetim süreçlerini daha karmaşık hale getirmektedir. Bu süreçte başarılı olabilmek için organizasyonların stratejik olarak hareket etmesi, dijital dönüşümün sunduğu avantajları en üst düzeye çıkaracak stratejiler geliştirmesi gerekmektedir (Thompson & Parent, 2023).

Dijital teknolojiler, spor organizasyonlarının iş süreçlerini optimize etmelerine olanak tanımaktadır. Ancak bu sürecin yönetimi, spor organizasyonlarının teknolojiye uyum sağlamasını gerektirir. Organizasyonların dijital dönüşüme adapte olabilmesi için hem iç hem de dış kaynaklarını doğru bir şekilde yönetmeleri kritik öneme sahiptir (Barnhill & Smith, 2023). Dijitalleşme sürecinde başarılı olmanın anahtarı, doğru liderlik ve esnek yönetim yapıları ile desteklenmiş stratejik planlamadır (Stone, 2019).

Dijital dönüşümün gelecekte spor organizasyonlarına getireceği yenilikler, teknoloji ve inovasyonun yönetim süreçlerine entegre edilmesiyle daha fazla fırsat sunacaktır. Organizasyonlar, rekabet avantajı elde etmek ve sürdürülebilir başarıyı yakalamak için yenilikçi çözümler geliştirmek zorunda kalacaklardır (Schmidt, 2020). Bu bağlamda, dijitalleşme süreçlerinin etkin yönetilmesi, spor organizasyonlarının uzun vadeli başarısında kritik bir faktör olacaktır. Dijitalleşmenin sağladığı avantajlar ile spor organizasyonları daha verimli, rekabetçi ve yenilikçi hale gelebilecektir. Ancak bu süreç, beraberinde bazı zorluklar da getirmektedir. Bu zorluklar, teknolojinin hızlı gelişimi, adaptasyon süreçlerindeki karmaşıklık ve yüksek maliyetler gibi unsurlar etrafında şekillenmektedir. Spor organizasyonlarının dijitalleşme sürecini başarıyla yönetebilmesi, sadece bugünün değil, aynı zamanda geleceğin de lider organizasyonları arasında yer almalarını sağlayacaktır. Bu bağlamda, teknolojinin sadece bir araç değil, aynı zamanda sporun evrimi için bir itici güç olduğu unutulmamalıdır. Teknolojiyi stratejik bir şekilde kullanabilen organizasyonlar, değişen dünyaya ayak uyduracak ve bu değişimi avantaja çevireceklerdir.

KAYNAKÇA

- Barnhill, C. R., & Smith, N. L. (2023). Organizational behavior and digital transformation in sport. In M. L. Naraine, T. Hayduk, & J. P. Doyle (Eds.), *The Routledge handbook of digital sport management* (pp. 7-21). Abingdon: Routledge.
- Kerwin, S. (2023). Human resource management and digital technology. In M. L. Naraine, T. Hayduk, & J. P. Doyle (Eds.), *The Routledge handbook of digital sport management* (pp. 22-36). Abingdon: Routledge.
- Kinsky, B., & Huth, C. (2023). Sport innovation. In M. L. Naraine, T. Hayduk, & J. P. Doyle (Eds.), *The Routledge handbook of digital sport management* (pp. 368-383). Abingdon: Routledge.
- Langer, A. M. (2018). *Information technology and organizational learning: Managing behavioral change in the digital age*. Boca Raton: CRC Press.
- Martínez, J. M. G., & Medina, R. P. (2022). Analysis of the efficiency of digitalization in European Union countries. In J. M. G. Martínez & R. P. Medina (Eds.), *Digitalization in business: On the road to a sustainable world* (pp. 1-27). New York: Nova Science Publishers.
- Peppard, J., & Ward, J. (2016). *The strategic management of information systems: Building a digital strategy* (Fourth edit). Hoboken: Wiley.
- Ratten, V. (2019). *Sports technology and innovation: Assessing cultural and social factors*. Cham: Springer.
- Schmidt, S. L. (2020). How technologies impact sports in the digital age. In S. L. Schmidt (Ed.), *21st century sports: How technologies will change sports in the digital age* (pp. 3-14). Cham: Springer.
- Stone, S. M. (2019). *Digitally deaf: Why organizations struggle with digital transformation*. Cham: Springer.
- Thompson, A., & Parent, M. M. (2023). Digital transformation in not-for-profit sport organizations. In M. L. Naraine, T. Hayduk, & J. P. Doyle (Eds.), *The Routledge handbook of digital sport management* (pp. 62-75). Abingdon: Routledge.

Bölüm 13

ELİT RİTMİK CİMNASTİK HAKEMLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA DURUMLARI VE STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ

Banu Nurdan ÖZSU¹
Zeynep Filiz DİNÇ²

GİRİŞ

Spor alanında stresin yoğun olarak hissedildiği mesleklerden bir tanesi de hakemliktir (Can, Çoban & Soyer, 2011). Hakemlerin karşılaştıkları stres kaynaklarının tespit edilmesi ve uygun başa çıkma yöntemlerinin geliştirilmesi, müsabakaların daha iyi yönetilmesine ve adil olma konusunda hakemlere yol gösterecektir (Ekmekçi, 2007).

Ritmik cimnastik, estetik ve sanatsal bileşenleri birleştiren, vücut hareketlerinin ve alet tekniğinin yüksek zorluk seviyesi ile karakterize edilir. Üst düzey performanslarda bu karmaşıklık değerlendirmeyi ve değerlendirmenin doğruluğunu zorlaştırır (Bobo, 2002).

Ritmik cimnastik hakemlerinin yarışma öncesinde, sırasında ve sonrasında karşılaştıkları çeşitli olumsuzluklar karşısında stres kaynakları ve stres kaynakları ile başa çıkma yöntemlerinde olumlu stratejileri kullanmaları görevlerini başarıyla yerine getirmeleri açısından önem arz etmektedir. Bu çalışmada elit ritmik cimnastik hakemlerinin stres kaynakları ve stresle başa çıkma yöntemleri incelenmiştir.

* Bu çalışma yazarların “Elit Ritmik Cimnastik Hakemlerinin Stresle Başa Çıkma Durumları ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Üzerine Nitel Bir Çalışma” başlıklı Yüksek Lisans Tezinden üretilmiştir.

¹ Öğr. Gör. Çukurova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Sporda Psikososyal Alanlar AD., banunurdan28@gmail.com, ORCID iD: 0009-0003-6069-1368

² Prof. Dr., Çukurova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Sporda Psikososyal Alanlar AD, zdinc@cu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-9034-8144

GENEL BİLGİ

Ritmik Cimnastik Yarışma Kuralları

Uluslararası Cimnastik Federasyonu (FIG), beş aletten dördünü her 4 yılda bir uluslararası yarışmalar için resmi olarak seçer, FIG “Ritmik cimnastik Teknik Kurulu” aynı zamanda 4 senede bir yarışma kurallarını da yenileyerek belirlemektedir (Agopyan, 2015).

Serilerdeki gereklilikler; vücut ve alet tekniklerinin çeşitliliği ve sayısı, performansın zorluk derecesi, kalitesi, artistik ve estetik bileşenlerin bütünleştirilmesine göz önüne alınarak, Kural Kitapçığı “code of Points”te (COP) belirtilen kurallara ve değerlendirme kriterlerine göre hakemler tarafından değerlendirilir (Bobo, 2002).

FIG kurallarına göre, sporcular 13m × 13m’lik bir halı üzerinde, bireysel yarışmalarda 1 dakika 15 saniye ile 1 dakika 30 saniye ve grup etkinlikleri için 2 dakika 15 saniye ile 2 dakika 30 saniye süren rutinler gerçekleştirirler. Bir rutin için nihai puan, zorluk, artistik ve uygulama için üç puan toplanarak elde edilir (Zhu & ark., 2022).

Strese Neden Olan Faktörler ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Strese yol açan faktörler bireysel, çevresel ve örgütsel gibi çeşitli ayrımlara tabi tutulmaktadır (Şahin, 1994). Çevresel stresi etkileyen nedenler kişilerin stres durumlarını etkileyen dış etmenler olarak tanımlanabilir. Bunlar bireyin yaşamını sağladığı yerin mevsimsel şartları, sıcak ve soğukluğu, ışıkların yeterli olup olmaması gibi nedenlerle doğrudan ilişkilidir. (Tansu, 2009). Stres kaynaklardan üçüncüsü örgütsel unsur ise örgütlerin yapıları, büyüklüğü-küçüklüğü, ekonomik ve coğrafi durumları, işleyiş şekilleri gibi birçok kavram üyesi olan bireyi değişik şekillerde etkilemektedir (Öztürk, 2003).

Stresle başa çıkma tarzları genel olarak, duygu ve problem odaklı yöntemler şeklinde iki temel kategoride incelenebilir. Problem odaklı başa çıkma tarzlarını kullanan kişiler, doğrudan stres yaratan durumu anlamaya ve değiştirmeye çalışırlar. Duygu odaklı tarzları kullanan kişiler ise stresli durumun yarattığı duygularla başa çıkmaya çalışırlar. Folkman ve Lazarus’a göre, duygu odaklı başa çıkma stratejisi problemi veya durumu doğrudan değiştirmeye yönelmez. Ancak, stresli duruma yeni anlamların verilmesini ve olaya ilişkin duyguların düzenlenmesini, azaltılmasını veya ortadan kaldırılmasını amaçlar (Ergin & Uzun, 2014).

Stres yönetimi ve stresle başa çıkma, kişinin duygusal, zihinsel ve davranış özelliklerine yani kişisel özelliklerine göre değişen çok önemli bir süreçtir. Stresle başa çıkma yolları bedenle, zihinle ve davranışla ilgili olmak üzere üç grupta ele alınabilir:

- **Bedenle Başa Çıkma:** Gevşeme teknikleri, farklı fizik egzersizleri ve beslenme şekilleridir.
- **Zihinsel Başa Çıkma:** Uyumsuzluğa yol açan inançlarla uğraşma ve zihinsel düzenleme tekniklerini içermektedir.
- **Davranışçı Başa Çıkma:** “A” tipi davranış şeklinin değiştirilmesi, güvenli girişkenlik davranış eğitimi ve zaman düzenlemesi teknikleridir (Kanbay & Üstün, 2009).

Stres karşısında gösterilen davranışların, stresten kaçmak yerine, stresle başa çıkmayla ilgili olması son derece önemlidir. Bireylerde stres durumunun uzun zaman sürmesi hem beden hem de ruh sağlığı açısından olumsuz etkileri olabileceği için stresle başa çıkmanın yöntem ve tekniklerinin öğrenilip uygulanması gerekmektedir. Başa çıkma yöntemleri, stres nedenlerini kaldırmak ya da kontrol altına almak, stresin etkilerini yok etmek amacıyla bireylerin strese karşı gösterdikleri davranış veya duygusal tepkileri güçlendirmektedir. Baş etme yöntemleri ile stresin olumsuz sonuçları azaltılmaya veya ortadan kaldırılmaya çalışılmaktadır. Hakemlerinin yarışma öncesinde, sırasında ve sonrasında karşılaştıkları çeşitli olumsuzluklar karşısında stres kaynakları ile başa çıkma yöntemlerinde olumlu stratejileri kullanmaları ise görevlerini başarıyla yerine getirmeleri açısından önem arz etmektedir (Balcı, 2014).

YÖNTEM

Araştırma modeli

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik araştırma deseni kullanılmıştır. Fenomenolojik araştırma yöntemi nitel bir araştırma türü olup, insanların yaşadıkları olaylara ve yaşadıkları olayların nasıl deneyimlediklerinin betimlenmesine odaklanan bir çalışmadır. Fenomenolojik çalışmanın asıl hedefi bir kimsenin aklındakileri, yani yaşanmış deneyimlere ilişkin algısının özünü ortaya çıkarmaktır (Creswell, Plano & Gutmann, 2003).

Örneklem

Bu çalışmanın örnekleme, amaçlı örneklem yöntemlerinden ölçüt örnekleme göre seçilmiş, ortalama 17 yıl hakemlik deneyimi sahibi olan Türkiye'deki 10 kadın elit ritmik cimnastik hakemlerinden oluşmaktadır.

Tablo 1: Katılımcıların demografik bilgileri

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Deneyim	Eğitim	Medeni Durum
1	Kadın	47	23	Lisans	Bekar
2	Kadın	43	10	Lisans	Evli
3	Kadın	30	11	Lisans	Evli
4	Kadın	48	28	Lisans	Evli
5	Kadın	34	15	Lisans	Evli
6	Kadın	48	22	Yüksek Lisans	Bekâr
7	Kadın	46	20	Lisans	Evli
8	Kadın	25	7	Lisans	Bekâr
9	Kadın	29	5	Lisans	Evli
10	Kadın	47	24	Yüksek Lisans	Evli

Tablo 1’de görüldüğü gibi çalışma grubunun tamamı kadınlardan oluşmuştur. Katılımcıların ortalama hakemlik deneyimi \bar{x} 16,5 yıldır. Ortalama yaş ise \bar{x} 39,7 yıldır. İki katılımcı yüksek lisans, diğer katılımcılar ise lisans mezunudur. Katılımcıların üçü bekar yedisi evlidir.

Veri toplama aracı

Çalışmacı tarafından literatürdeki benzerlerinden yararlanılarak hazırlanan “Demografik Özellikler Bilgi Formu” ve “Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu” kullanılmıştır. Görüşme, görüşülen kişilere kendilerini birinci elden ifade edebilme fırsatı verir ve çalışmacının görüşme yaptığı kişilerin anlam dünyalarını, bakış açılarını, içinde buldukları özel durumlara ait duygu, düşünce ve tecrübelerini yine onların ifadeleri yardımıyla derinlemesine anlamasına imkân sunar (Bogdan & Biklen, 1998).

Yarı yapılandırılmış görüşme türünde, görüşmeyi yapan kişi soruları önceden hazırlamıştır ve görüşme sırasında katılımcıya kısmi esneklikler sağlamıştır. Gerekliğinde soruların yeniden düzenlenmesine veya ilgili konu üzerinde tartışmaya izin verilmiştir. Bu sayede katılımcıların da yapılan araştırma uygulaması üzerinde söz sahibi olduğu bir ortam oluşmuş olur (Bogdan & Biklen, 1998).

Verilerin toplanması

Bireysel görüşme sorularını araştırmanın amacı, kavramsal çerçevesi ve ilgili alanyazın bağlamında oluşturulmuştur. Görüşme sorularının açık ve anlaşılır

olup olmadığını kontrol etmek için elit düzey üç ritmik cimnastik hakemi ile pilot görüşme gerçekleştirilmiştir. Bu görüşmeden sonra görüşme formu revize edilmiş, forma yeni sorular eklenmiştir. Görüşme formuna nihai hali verildikten sonra veri toplama süreci başlamıştır.

Araştırma için öncelikle Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır (Karar no.48). Katılımcılara görüşmelerden önce gönüllü katılım formu imzalatılmıştır. Gönüllü olarak araştırmayı kabul eden katılımcılara ses kaydı için izin alınmıştır. Görüşmeler, katılımcıların belirlediği gün ve saatlerde online (Zoom) olarak gerçekleştirilmiştir.

Bireysel görüşmelere 20 Haziran 2022 tarihinde başlanılmış ve son görüşme 02 Eylül 2022 tarihinde gerçekleştirilmiştir.

Veri analizi

Görüşme sonucu elde edilen bilgiler içerik analizine tabi tutulmuştur. İçerik analizinde öncelikle toplanan verilerin belirli bir kavrama oturtulması gerekmektedir. Belirlenen kavramların daha sonra mantıklı bir şekilde organize edilmesi ve uygun temaların oluşturulması gerektiği bildirilmiştir (Punch, 2005). Transkriptleri alınmış görüşme dökümlerinde yer alan belirli sözcük veya kavramların bulunma durumları incelenmiştir. Bu araştırmada içerik analizinde veriler dört aşamada analiz edilmiştir.

Verilerin kodlanması aşamasında çalışmacı elde ettiği sonuçları irdeleyerek, bu verileri, ara sonuç bölümlerine ayırmaya ve her bölümün kavramsal olarak ne anlam ifade ettiğini belirlemeye çalışmıştır. Çalışmacı kodlama ve temalandırma işlemlerinin daha sağlıklı yapılabilmesi için ilk olarak tüm ham verilerde en çok kullanılan kelimeleri belirlemiştir. Bu kelimelerden aynı kelime kökünden türeyenlerden ve eş anlamlı olanlardan kod ve tema oluşturabilecek olanlar belirlenmiş, tüm veriler kodlanarak kod listesi oluşturulmuştur.

Temaların bulunması sürecinde kod olabilecek kelimeler ve bu kelimelerin eş anlamlıları bulunarak benzer yönlü olanlar bir araya getirilmiş ve bu anlamda temasal kodlama işlemi için bir ön hazırlık gerçekleştirilmiştir. Sonrasında yapılacak tematik kodlama işleminde ise iç tutarlılık ve dış tutarlılık olgusuna dikkat edilmiştir. İç tutarlılıkta, oluşturulan temanın altında yer alan verilerin anlamlı bir bütün oluşturmasına özen gösterilmiştir. Dış tutarlılıkta ise oluşturulan temaların tamamının araştırma sonucu elde edilen verileri anlamlı bir biçimde açıklayabilmesine çalışılmıştır (Yaşar, 2006). Aynı işlem nitel

araştırma konusunda tecrübeli bir çalışmacıya da tekrar ettirilerek hata payı an aza indirilmeye çalışılmıştır.

Yapılan kodlama ve tematik kodlama sonucu elde edilen veriler iki çalışmacı tarafından derlenerek ve bu veriler belirli olgulara göre düzenlenerek değerlendirilmiştir. Bu nedenle bazı temalandırma modelleri denenmiştir. Yapılan deneme tema modellerinden sonra, esas tema modeline ulaşılmıştır. Bu aşamada sonuçların okuyucu tarafından anlaşılabilir bir dille tanımlanması, açıklanması ve sunulması temel amaç olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Tema 1: Sporcunun Sonuç Notunu Değerlendirmeye İlişkili Stres Unsurları

Bu temada elit düzey ritmik cimnastik hakemlerinin yarışma esnasında sporcuya verdiği sonuç notuna ilişkin olarak hissettiği stres unsurları ortaya konmuştur. Bu temadaki bulgular hakemlerin en fazla sporcuyu yanlış değerlendirme, sporcunun emeğinin karşılığını verememek hissinden kaynaklı stres yaşadığını göstermektedir. Bulgular hakemlerin adil ve başarılı bir biçimde müsabaka yönetmek konusunda son derece hassas oldukları için bu stresi yaşadıklarını göstermektedir:

“...Bir buçuk dakikada biz bu çocuklara bir puan verip bir sıralamaya yerleştirmeye çalıştığımız için objektif olabilmek yönünde, kaçırmama yönünde hareketleri bir hani stres, doğru bir işi yapabilme anlamında bir stres kaygım olabiliyor. O yüzden çok dikkatli olmaya çalışıyorum kaçırmamaya çalışıyorum. Bu yönde kendi adıma yaşadığım şeyler.” (Görüşmeci 10)

Sonuç notu ile ilgili hakemlerin yaşadığı stres verdikleri notun ortalamaya girip girmemesiyle ilişkilidir. Bütün katılımcılar notlarının ortalamaya girdiklerinde streslerinin azaldığını fakat kendi notları ortalamaya girmediğinde stres hissettiklerini vurgulamaktadır:

“Bence bizim hakemlerimizin yarışmalarda yaşadıkları acaba benim puanım ortalamaya girebilir mi, ilk şey bu. Yanında oturan iki hakemin puanı acaba kaç diye düşünmek. Benim puanım onunla örtüşüyor mu stresi, ortalamaya girme...” (Görüşmeci 5)

Hakemlerin notlarının ortalamaya giremediği ve buna bağlı olarak üst jüriden uyarı almaları onları strese sokan önemli stres unsurlarından biridir:

“Bize saygı çerçevesinde karşılıklı birbirimize dinleyerek sorarak sorgulayarak yanaştı mı üst jüri hiç sıkıntı olmuyor. Ama hani ben üstüm, ben bilirim, benim dediğim doğru gibi ender de olsa bu tür yaklaşımlar insanı geriyor, rahatsız ediyor, huzursuz ediyor açıkçası.” (Görüşmeci 10)

Hakemlerin yarışma puanları ile ilgili olarak etkilendiği stres unsurlarından bir diğeri ise diğer hakemlerdir:

“Yani yanımızdaki arkadaşımızla aynı görüşe varmak gibi bir çaba olması çok da hoşuma gitmiyor açıkçası. Böyle bir gerginlik olabiliyor, bazı arkadaşların hali tavru tarzı kaynaklı da sıkıntılar olabiliyor. Yani tek başıma vereyim ben bileyim gibi bir şeyim var, o yanındaki eşleşeceğim arkadaşım kim olacağı ile ilgili stres yaşadığım oluyor açıkçası. Çünkü bir iki kere biz bazı sorunlar yaşadık. Böyle bir stres yaşıyorum.” (Görüşmeci 10)

Hakemler sporcuyla değerlendirirken herhangi bir hareketi kaçırdığı ya da sporcunun hareketinden emin olamadığı durumlarda partnerine güven duyuyor olması hakemlerin yarışma esnasındaki stresini azaltıp kendilerini rahatlatıklarını ifade etmişlerdir:

“..Sözüm meclisten dışarı ama insan sevdiği ve rahat ettiği kişilerin yanında kendini daha rahat hisseder gibi bir şey vardır. Hani en azından sağımdaki solumdaki biri daha rahat hissettiğim, daha yakın olduğum bir arkadaşım olursa ben de daha rahat oluyorum.” (Görüşmeci 10)

Görüştüğümüz hakemlerin, hakem notları ile ilgili stres ve baskı altında hissettiği diğer bir unsur ise antrenörlerin de hakemlik yapabilmesi ile ilgilidir. Araştırmanın katılımcıları, kimi zaman antrenörlük yapan hakemlerin daha adil olduğunun altını çizmiştir. Katılımcılara göre bunun nedeni antrenörlük deneyimi olan hakemlerin, bir sporcunun yarışmalara kadarki süreçte harcadığı zaman ve emeğin çok detaylı ve yoğun olduğunu bilmesi nedeniyle sporcuları değerlendirirken adil olmaya çok daha fazla özen göstermeleridir. Katılımcılar zaman zaman antrenörlük geçmişi olmayan diğer hakemlerin sporcuyla değerlendirirken yanlı ya da taraflı değerlendirmeler yaptığını düşünmektedirler:

“Rakip hakemler yan yan yana gelebilir. Türkiye'deki hakemlerin yarısı aynı zamanda antrenör. Mesela farklı kulübün bireyi olan iki hakem aynı panele düşebilir. Bu belki onlar için bir stres faktörü olabilir.” (Görüşmeci 3)

Başka bir anlatımla eş zamanlı olarak antrenörlük kariyeri devam eden hakemler çok yönlü zaman zaman stres ya da baskı olarak deneyimlenebilmektedir. Örneğin kendi sporcusunun yarışması değerlendirmek, kendi verdiği puanın eleştirilmesi, diğer hakemler tarafından şüphe ile karşılanması gibi nedenlerden

dolayı antrenör hakemleri stres altında hissettirebilmektedir. Bu durum kimi durumlarda antrenör olan hakemlerin kendi sporcusunu değerlendirirken, sporcusunu kayıran bir değerlendirme yaptığının düşünülmemesi için, baskı altında hissedebilmekte ve diğer hakemlerden daha düşük notlar verebilmektedir:

“Yani bir kere adaletle olmayabilir Pozitif ya da ne götürür çocuk yapsa bile hareketi ben bunu vereceğim ama ben bu çocuğun antrenörüyüm ya da kulübünde çalışıyorum ay benim puanım ya yüksekse deyip çocuğun aleyhine de karar verebilir. Yani hep biz oradaki hakemin onun tarafını kollayacağımı değil de belki de olumsuz da olabilir belki gerçekten o çocuğun hak ettiği puan çok yüksek ama yanlış anlaşılmasın diye çocuğun hakkını yiyecek.” (Görüşmeci 4)

Bunların dışında, yarışma süresince görev yapan diğer hakemlerin masada bazen dikkat dağıtıcı hareketler olduğundan, ancak uygun zamanlarda yapılan kısa konuşmaların ve anlık sohbetlerin ise kendilerini rahatlattıklarından bahsetmişlerdir:

“Bazı arkadaşlar telefonu ile konuşuyor, bazısı dalıyor, sporcuyu izlemeyi unutuyor, uyarıyorum. Bazısı çok sohbet ediyor, stres yaratıyor. Çok konuşuyor, çok gülüyor, çok eğleniyor, bu tarz şeyler yaşanabiliyor diğer hakemlerle.” (Görüşmeci 2)

Katılımcıların bazıları hakemler arasındaki yaş ve kuşak farkından dolayı zaman zaman bazı anlaşmazlıklar veya uyumsuzluklar yaşadıklarını, hakemlerin birbirleriyle olan geçmiş yaşantılarının da etkisinin bazen hissedildiğini ve bunun da davranışlara yansiyabildiğini, değerlendirme yaparken özellikle ikili değerlendirmelerde bundan kaynaklı stres yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Tema 2: Yarışma Kuralları ve Yarışmanın Niteliği ile İlişkili Stres Unsurları

Bu temada hakemlerin ritmik cimnastik kurallarının sıklıkla güncellenmesi ile yarışmanın yapısına dair hissettikleri stres unsurları anlaşılmaya çalışılmıştır. Bu araştırmada yarışmanın bireysel ya da grup olması, yaş kategorileri, yarışmanın önemi, hakem panelleri, aletlerin türleri, yarışmanın atmosferi, süresi, yeri ve organizasyonun yönetimi gibi unsurlar yarışmanın niteliği olarak değerlendirilmiştir:

“...Evet ilk yarışma özellikle, aynen kural değişimine bağlı olarak o kuralları tam oturtamazsam bir şey kaçırırsam diye stres yaşayabiliyorum.” (Görüşmeci 1)

Yarışma kurallarının sık sık güncellenmesi, kural kitapçığının değişmesi ve buna bağlı olarak hakemlerin yeni çıkan kurallara hâkim olma sürecinin hakemler üzerinde yarattığı stres bu temada öne çıkan bulgudur. Katılımcılar

kuralların yeni değiştiği dönemlerde ve ilk yarışmalarda hakemlerin kendisini hazır hissetmemesi, yeni kurallara uyum sağlamaya dair endişeleri onlar için daha stresli ve kaygılı geçtiğini belirtmişlerdir. Örneğin görüşmeci 1 bu durumu “kural değişimine bağlı olarak o kuralları tam oturtamazsam bir şey kaçırırsam diye stres yaşayabiliyorum” şeklindeki sözleriyle ifade etmiştir.

Elit düzey hakemler için yarışmalar öncesinde verilen seminerler ya da hatırlatma toplantıları, değişen, güncellenen kurallar hakkında hakemlere bilgi vermeyi amaçlamaktadır. Katılımcılar her sene düzenlenen vize seminerlerinin kendileri için faydalı, açıklayıcı ve tatmin edici olduğunu düşünmekte ve bu seminerlerin kurallara hâkim olmalarını sağladığı için önemli bulmaktadırlar:

“ok çok verimli buluyorum ve her yarışma mutlaka böyle bir sayfa bazen notum oluyor. Unuttuğum şeyleri ya da gözden kaçırdığım şeyleri o panelde oturmasam bile notumu alıyorum ve tazelenmiş oluyor. Çok yararlı buluyorum ben.” (Görüşmeci 9)

Çalışmanın bulguları kendilerini daha yetersiz hissettikleri, değerlendirme yapmanın daha zor olduğunu düşündükleri ve daha az tecrübeleri olduğu panellerde görev almakla ilgili stres yaşadığını göstermektedir. Örneğin;

“Nereye oturacaksınız belli olmuyor ya son ana kadar “DA” mıyız “DB” miyiz “A” mıyız “E” miyiz bu birinci olarak strese sokan şeylerden biri. Ne oturduğun belli olunca diyorsun ki tamam buna hazırım, kafanda hazırlıyorsun bazı şeyleri. Hepsine hazır gitmek lazım tabii ama insan yine de geriliyor.” (Görüşmeci 9)

Hakem panellerinin güçlüğüne ilişkin farklı görüşler olsa da grup yarışmaları tüm hakemler için en zor ve en çok stres yaratan panel olarak değerlendirilmiştir:

“Grup deyince tylerimiz diken diken oluyor, benim oluyor en azından ama arkadaşları bilmiyorum. Ama grup değerlendirme bütün hakem arkadaşlarım için çok zor çünkü iki tane gözünüz iki tane kulağınız var ve bunları dört amak zorundasınız takdir edersiniz ki o 5 sporcunun bir de alet için içine girince hepsini yakalamak çok zor oluyor.” (Görüşmeci 4)

Yarışmalarda katılımcılar artistik değerlendirmenin, hakemler arasında farklı görüş ve değerlendirmeye kapı aralayan yapısından dolayı hakemlerin verdiği puanlar arasında büyük farklar çıkmasına sebep olabildiğini belirtmişlerdir. Bu durum ortalamaya giremeyen hakemlerin stres yaşamasına neden olabilmektedir:

“Bireysel için konuşursam artistik panel beni en çok geriyor. Artistik bileşen şu andaki kural kitapında (COP) biraz daha yeni bir konu ve daha subjektif. Yani her ne kadar ben beğendim ben beğenmedim şeklinde yorumlanmaması gerekiyorsa bile bir noktada buna doğru kayabiliyoruz.” (Görüşmeci 3)

Çalışmanın bulguları, ulusal ve uluslararası yarışmanın öneminin milli sporcularımızın yarışlarında, milli duygularla, sporcularımızın iyi puanlar alması beklentisi onları kaygılandırabilmektedir:

“İki farklı açıdan yaklaşabilirim, biri yurtiçi, biri milli takımı temsilen katıldığımız yurtdışında görev aldığımız hakemlik pozisyonlarında bizlerin yaşadığı stres veya Türkiye’de düzenlenen kulüpler arası, okullar arası yarışmalarda milli bölge ve aday hakemlerinin yaşadığı stres. İkisi biraz daha farklı olabilir.” (Görüşmeci 3)

Katılımcılara göre yarışmanın önemini belirleyen unsurlardan bir diğeri ise yaş kategorileridir. Tüm katılımcılar küçük yaş gruplarında ve serbest serilerde değerlendirme yapmanın kendilerini daha rahat ve stressiz hissettirdiğini belirtmişlerdir:

“...Önemli olunca, daha doğrusu büyükler kategorisine geçtiğinizde daha böyle nefes alıp hadi bakalım diye pür dikkat, fark ediyor tabii ki miniklerdense.” (Görüşmeci 9)

Bu temadaki bulgular yarışmaların iki gün içinde sabah çok erken saatlerden akşam geç saatlere kadar devam etmesi ve hakemlerin çok sayıda art arda değerlendirme yapması, değerlendirmeler esnasındaki molaların, dinlenmelerin yeterli olmaması gibi unsurlara bağlı olarak yorgunluk, dikkat dağınıklığı gibi unsurların verdikleri puanlarda hataya neden olabileceğine dikkat çekmişlerdir. Bu yoğunlukta geçen yarışmalarda salonun soğuk olması, havalandırma ve ışıkların yetersiz olması müzik sisteminin bozuk ya da çok yüksek sesli olması gibi olumsuzluklara uzun süre maruz kalmaları gibi yarışma koşullarına bağlı olumsuzlukların eklenmesi hakemler açısından bu yarışmaların daha stresli geçmesine yol açabilmektedir:

“...Hakem sayılarının yetersiz olması, yani mesela hem topa hem çembere üst üste bütün sporculara değerlendirme yapınca e haklı olarak bir müddet sonra doğru olmayabiliyor verdiğimiz kararlar. Verilen dinlenme araları yeterli ama hakem sayısının arttırılması yani iki grup uygulama hakemi olsaydı daha konforlu olabilirdi.” (Görüşmeci 4)

Hakemler günümüz şartlarında, hakem ücretlerinin hakemlerin uçakla yarışma yerine gitmesi ve orada konaklaması gibi masrafları karşılayamaması, sezon boyunca pek çok yarışmanın havaalanından yarışma salonuna ulaşmak, konaklama, trafik gibi sorunların daha fazla yaşandığı metropol bir şehir olan İstanbul’da düzenlenmesi gibi unsurlar hakemler için stres faktörü olarak algılanabilmektedir.

Tema 3: Hakemlerin Yarışma Stresiyle Başa Çıkma Yöntemleri

Bu temada elit düzey ritmik cimnastik hakemlerinin bir yarışma esnasında hissettikleri stresi azaltmak için hangi yöntemleri geliştirdiğini anlamaya çalışılmıştır. Görüştüğümüz hakemlerin stresi yönetmede başvurdukları temel yöntemin sporcuların ilan edilen sonuç notlarını takip ederek puanının ortalamaya girip girmediklerini kontrol ederek rahatlamak olduğu anlaşılmaktadır:

“Ben her zaman verdiğim skorları kontrol ediyorum...” (Görüşmeci 3)

Buna ek olarak hakemlerin yarışmadan önce kural kitapçığına hâkim olmak için tekrar yaparak özgüvenli ve rahatlamış bir biçimde yarışmaya gelmelerinin, streslerini oldukça azalttığını göstermektedir:

“.. Ben son anda hangi panele oturuyorsam o panelde hangi alete çıkıyorsam son anda tekrar bir kuralları üstten üstten mutlaka bakarım öyle otururum. İlk yarışmacıdan sonra da rahatlarım. ...” (Görüşmeci 7)

Hakemlerin yarışma stresiyle başa çıkmak için başvurdukları yöntemler arasında Youtube üzerinden bir yarışma ya da seri açıp bunu değerlendirerek pratik yapmaları yer almaktadır:

“Yine kuralları çok iyi bilmek gerekiyor. Aslında sadece kural kitapçığını iyi bilmek değil, bununla ilgili videolar izleyip o videolardan değerlendirme yaparak aslında ve antrenman yapmak bir bakıma...”(Görüşmeci 7)

Yarışma anında ise kural kitapçığını, kendi notlarını, gerekli gördükleri çizelge, tablo gibi kuralları hatırlatıcı, ihtiyaç duyduklarında hızlıca gözden geçirip bakabilecekleri şekilde hazırlayıp yanlarında bulundurmanın hakemlerin stresini azaltan önemli yöntemlerden biri olduğu anlaşılmaktadır.

Katılımcılar, o an hatırlayamadıkları ya da aklına gelmedikleri hareketin değerini hemen yanındaki bir hakem arkadaşına sorarak rahatladıklarını vurgulamışlardır. Birbirlerine sormak ve birbirlerinden yardım almak, görüştüğümüz elit düzey ritmik cimnastik hakemlerinin streslerini azaltmada sıklıkla başvurdukları yöntemlerden biridir:

“..Yani çift hakem olduğunuz zaman ben kaçırırsam diğer arkadaşım zaten yakalar, yakalayabilir rahatlığıyla birazcık daha stres stresimizi azaltabiliyoruz...” (Görüşmeci 1)

Hakemlerin yarışma esnasında streslerini yönetmede başvurdukları en önemli yöntemlerden biri kendi kendine konuşmalar motive edici konuşmalardır; ‘sen iyi bir hakemsin, sen başarılı bir hakemsin, kurallara hakimsin’ gibi sözlerle kendi kendilerini telkin ederek streslerini azalttıkları anlaşılmaktadır. Sporcu

değerlendirirken hata yapma durumlarında, kabullenme durumunun bazı hakemlerin stresle başa çıkmada başvurdukları stratejilerden biridir:

“...Kendimi sakinleştirip rahatlatıp, bunun sadece bir yarışma olduğunu, bu kadar zamanda hakemlik yaptığımı ve en kötü ihtimalle notumun atılacağını ya da işte üst jüri tarafından uyarılıp, kendimize çeki düzen verip şu gözle bakıyoruz biz diye, o şekilde kendimi teskin ve teselli etmeye çalışıyorum.” (Görüşmeci 4)

Hakemlerin bir yarışma esnasında stres ve kaygılarının çok arttığı ve bunu azaltamadıkları durumlarda ise sporcuyla değerlendirirken hata yapma ihtimallerinin olduğunu kabullenme yoluna başvurdukları anlaşılmaktadır. Bu kabullenme durumunun da sonuç olarak bazı hakemlerin stresle başa çıkmada başvurdukları stratejilerden biridir:

“Grup çalışmalarında stresimi yenmek için bir yola başvurmadım en son yarışmada. Çünkü dediğim gibi hiç yapmadığım, bir iki senedir yapmadığım bir şey olunca stresle başladım, strese bitirdim. Yenmeye de çalışmadım, nasılsa az sürecek, kabullendim, yani tabii ki stresli yaptım. (Görüşmeci 6)

Bulgular görüştüğümüz hakemlerin streslerini azaltmak için geliştirdikleri bazı ritüeller olduğunu göstermektedir. Örneğin yarışma günü yarışma salonuna erken gelmek, hakem masasına yarışma başlamadan önce giderek son hazırlıklarını yapmak, oturma pozisyonlarını ve görüş açılarını en rahat edecekleri şekilde ayarlamak, diğer hakemlerle yarışmadan önce ya da molalarda sohbet etmek ve kahve içmek gibi bazı ritüeller hakemleri rahatlatmaktadır:

“Eğer iyi bir partnerle gitmişsem yarışmaya zaten sohbet ediyoruz birbirimizle ve birbirimizi rahatlatıyoruz. O da güzel oluyor tek başına olmaktansa genel olarak. Onun haricinde şans bilekliği falan olabilir... (Görüşmeci 3)

TARTIŞMA

Elit ritmik cimnastik hakemlerinin stres kaynakları ve stresle başa çıkma yöntemlerini belirlemek amacıyla yapılan araştırmamızın sonuçlarına göre, hakemlerin yarışma stresiyle başa çıkma yöntemleri arasında başvurdukları temel yöntemin sporcuların ilan edilen sonuç notlarını takip ederek puanının ortalamaya girip girmediklerini kontrol ederek rahatlamak olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmamız bulgularına benzer olarak, Belçika’da yapılan bir çalışmada artistik cimnastik hakemlerinin açık geri bildirim her performanstan sonra diğer hakemlerin puanlarını gördüğü (açık geri bildirim) ve geri bildirim mevcudiyetinin cimnastik hakemleri arasında uygunluğu ortaya çıkardığı sonucuna varılmıştır (Boen, Hoye, Auweele & ark., 2008).

Elit düzey ritmik cimnastik hakemlerinin sporcunun sonuç notunu değerlendirmeye ilişkin stres unsurlarından; yarışma esnasında sporcuya verdiği sonuç notuna ilişkin olarak hissettiği stres unsurları, en fazla sporcuyu yanlış değerlendirme, partner ve hakem başarısının değerlendirilmesi olarak bulunmuştur. Türk basketbol hakemlerinin stres kaynakları ve bu stres kaynaklarını tespit etmek amacıyla yapılan çalışmada seyirci baskısı, partner, başarı değerlendirmesi ve adil olmama stres kaynaklarının olduğunu göstermektedir (Ekmekçi, 2008).

Uluslararası 162 RC hakeminin katıldığı, yarışmalardaki kararlarının nesnelliliğine ilişkin algılarını ve puan kurallarının içeriği ve güvenilirliği hakkındaki görüşlerini karakterize eden bir çalışmada jüri üyelerine göre, verilen değerlendirme kararlarıyla ilgili olarak hakemler sanatsal hataların değerlendirilmesinin bu alandaki en öznel değerlendirme olduğunu düşündükleri bulunmuştur (Leandro, vila-Carvalho, Sierra-Palmeiro & ark., 2016). Araştırmamızda da benzer olarak katılımcılar artistik değerlendirmenin, hakemler arasında farklı görüş ve değerlendirmeye kapı aralayan yapısından dolayı hakemlerin verdiği puanlar arasında büyük farklar çıkmasına sebep olabildiğini belirtmişlerdir.

Güreş hakemlerinin stres kaynakları ve stres kaynakları ile başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesi amacıyla yapılan araştırmada, güreş hakemlerinin en önemli stres kaynağı “antrenör tarafından sözlü saldırı” olduğu, daha sonra sırası ile “yanlış ve hatalı karar verme”, “st kategori hakemlerinin karara etkisi” ve “kuralların çok sık değişmesi” stres kaynakları olduğu belirlenmiştir (Erdem, 2015). Bu bulgularla benzer olarak çalışmamızda katılımcıların, hatalı karar verme, st jürinin karar etkisi, yarışma kurallarının çok sık değişmesi elit ritmik cimnastik hakemlerinin stres kaynakları olarak bulunmuştur.

Halkoyunları hakemlerinde mobbing kavramının varlığı ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin araştırılmasının amaçlandığı bir çalışmada, katılımcıların maruz kaldığı mobbing seviyesi arttıķa; kendine güvenli yaklaşımı ve boyun eğici çaresiz yaklaşımları azalmakta iken; kendine güvensiz yaklaşımları artmaktadır. Bu sonuçlardan yola çıkarak mobbingin katılımcılar üzerinde kendine güven problemi yarattığını ve çaresiz bir Şekilde olanlara boyun eğdiği sonucuna ulaşılmıştır (ztrk, 2020). Çalışmamızın bulgularına göre ise, st jüri tarafından bir açıklama yapılmadan puanın değiştirilmesi ya da yarışmanın uygun bir zamanında puan değişikliğinin sebebinin açıklanmaması elit ritmik cimnastik hakemlerinin bir yarışma boyunca baskı altında hissetmesini ve konsantrasyonunun bozulmasına neden olabilmektedir.

Türkiye Basketbol Liginde tekerlekli sandalye basketbol hakemlerinin yaşadığı stresin ana kaynaklarını ve başa çıkma stratejilerini araştıran bir çalışmada, tekerlekli sandalye basketbol hakemleri için en stresli durumun “partnerle problem yaşamak” olduğu görülmüştür (Gürpınar, 2015). Bu çalışma sonuçları elde ettiğimiz bulgularla benzerlik göstermektedir. Tüm katılımcılar, partneri oldukları hakemin, yanlış not verme, hareketi kaçırma, yakalayamama gibi kaygılarını arttıran ya da azaltan bir unsur olduğuna vurgu yapmışlardır.

1996 yılında yapılan ve Türkiye Cimnastik Federasyonu'nun çok az sayıda hakem kursu ve semineri düzenlediği tespit edilmiş, bunlar eğitim faaliyetlerine girmekle beraber; hakemlerin bilimsel çalışmaları desteklemek ve direk katılımlarını sağlamanın da çok önemli bir unsur olduğu belirtilmiştir (Koç, 1996). Çalışmamızda ortaya çıkan bulgularda hakemlere verilen eğitimlerle katılımcılar her sene düzenlenen vize seminerlerinin kendileri için faydalı, açıklayıcı ve tatmin edici olduğunu düşünmekte ve bu seminerlerin kurallara hâkim olmalarını sağladığı için önemli bulmaktadırlar.

Yunan ritmik cimnastik milli takımı sporcularını değerlendiren, deneyimli ve acemi hakemlerin performanslarını, kararları arasındaki farklılıkları inceleyen bir çalışmada ise video izleyerek serileri değerlendiren hakemlerin göz hareketlerinin eş zamanlı kayıtları alınmıştır. Uluslararası elit düzey hakemlerin acemilere göre daha az hata yaptığı, hataları tespit etmek için sadece görsel sabitlemeye güvenmedikleri, bu deneyimli hakemlerin muhtemelen diğer bilişsel stratejilerden yararlanarak hareketlerin değerini belirlediği düşünülmüştür (Flessas, Mylonas, Panagiotaropoulou & ark., 2014). Bu bulgularla benzer olarak görüştüğümüz hakemler, zayıf olduklarını düşündükleri ya da sıklıkla görev almadıkları, pratik yapma şansı yakalayamadıkları panellerde birkaç kez görev yapmalarının kazandıkları deneyimle birlikte kendilerine güven geldiğini ve daha az stresle görev yaptıklarını belirtmişlerdir.

Yine bir başka çalışmada basketbol hakemleriyle ilgili stresli olaylardan sonra başa çıkma tarzının ve durumsal değerlendirmelerin, yaklaşım ve kaçınma stratejileri ile ilişkisi nitel araştırma yöntemiyle incelenmiş ve olumlu kendi kendine konuşma, en çok kullanılan ve önerilen başa çıkma tekniği olarak bulunmuştur (Brennan, 2001). Bu bulgular elde ettiğimiz bulgularla örtüşmektedir. Elit ritmik cimnastik hakemlerinin yarışma esnasında streslerini yönetmede başvurdukları en önemli yöntemlerden biri kendi kendine konuşmalar motive edici konuşmalardır. Örneğin; neredeyse tüm hakemler kendi notları ortalamaya girmese bile bunun sporcunun aleyhine bir durum yaratmayacağı konusunda kendilerini telkin

etmektedirler. “*Sen iyi bir hakemsin, sen başarılı bir hakemsin, kurallara hakimsin*” gibi kendi kendilerini telkin ederek streslerini azalttıkları anlaşılmaktadır.

Cimnastik branşında antrenör ve hakem olarak görev yapan bireylerin iş yaşamında mutluluk seviyelerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve tespiti amaçlanan bir çalışmaya, Türkiye Cimnastik Federasyonu bünyesinde antrenör ve hakem olarak görev yapan 2020 yılı vizeli 232 birey katılmıştır. Sonuç olarak antrenör ve hakem olarak görev yapan bireylerin iş yaşamında mutluluk seviyelerinin yüksek düzeyde olduğu ve bunun yaş, medeni durum, cimnastik branşında sporculuk geçmişi, antrenörlük süresi, ekonomik düzey açısından anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir (Gündoğan & Yetim, 2021). Görüştüğümüz hakemler, deneyim kazandıkça özgüven kazandıklarını ve artık hissettikleri stresi azaltma konusunda da deneyim kazandıklarını vurgulamışlardır.

Stresle ilgili ritmik cimnastik sporunda yapılan araştırmalar hakkında sistematik inceleme yapılmış, cimnastik ve diğer sporların stres türleri arasında farklı özellikler tespit edilmiştir. Ritmik cimnastik hakemlerinin emek faaliyetlerini etkileyen stresin biyopsikososyal özelliklere sahip olduğu ve bu değişkenlerin bu profesyonellerin performansına nasıl müdahale ettiğini anlamak için bu alanda daha fazla entelektüel üretkenliğe ihtiyaç olduğu sonucuna varılmıştır (Barreiros, Franco & Barreiros, 2022).

Tüm bu çalışmalar ışığında ritmik cimnastikte elit hakemlerle ilgili çalışmaların azlığı dikkatimizi çekmektedir. Bu tez çalışmasında bilimsel literatüre bu yönden bir katkı sağlandığı düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Elit ritmik cimnastik hakemlerinin stres kaynakları ve stresle başa çıkma yöntemlerini belirlemek amacıyla yapılan bu araştırmanın sonuçlarına göre, hakemlerin en fazla sporcuyla yanlış değerlendirme, sporcunun emeğinin karşılığını verememek hissinden kaynaklı stres yaşadığını göstermektedir. Katılımcılar notları ortalamaya girdiğinde stresleri azalmakta, girmediğinde artmaktadır. Üst jüriden uyarı almak ve sonuç notunun değiştirilmesi stres sebebi iken, partner ile puanlandırılan panellerde hakemleri rahatlatan unsurlardan bir diğeri ise üst jürinin de değerlendirme yapmasıdır. Partnerine güven duyuyor olması hakemlerin yarışma esnasındaki stresini azaltırken, partneri ile anlaşmazlık ya da uyum yakalayamama endişesi yaşamaktadırlar. Hakemlerin notları ile ilgili stres ve baskı altında hissettiği diğer bir unsur ise antrenörlerin de hakemlik yapabilmesi

ile ilgilidir. Kendi sporcusunun yarışması değerlendirmek, kendi verdiği puanın eleştirilmesi, diğer hakemler tarafından şüphe ile karşılanması gibi nedenlerden dolayı antrenörlük de yapan hakemleri stres altında hissettirebilmektedir.

Hakemlerin yarışma kurallarının sık sık güncellenmesi, kural kitapçığının değişmesi, daha az tecrübeleri olduğu panellerde görev almakla ilgili stres yaşadığı görülmektedir. Hakem panellerinin güçlüğüne ilişkin farklı görüşler olsa da grup yarışmaları tüm hakemler için en zor ve en çok stres yaratan panel olarak değerlendirilmiştir. Çalışmanın bulguları, ulusal ve uluslararası yarışmanın öneminin hakemler açısından bir stres olarak algılanabileceğini göstermektedir. Bu temadaki bulgular yarışmaların çok erken saatlerden akşam geç saatlere kadar devam etmesi ve hakemlerin çok sayıda art arda değerlendirme yapması, değerlendirmeler esnasındaki molaların, dinlenmelerin yeterli olmaması gibi unsurlara bağlı olarak yorgunluk, dikkat dağınıklığı gibi unsurların verdikleri puanlarda hataya neden olabileceğine dikkat çekmişlerdir. Bu yoğunlukta geçen yarışmalarda salonun soğuk olması, havalandırma ve ışıkların yetersiz olması müzik sisteminin bozuk ya da çok yüksek sesli olması gibi olumsuzluklara uzun süre maruz kalmaları, gibi yarışma koşullarına bağlı olumsuzlukların eklenmesi hakemler açısından bu yarışmaların daha stresli geçmesine yol açabilmektedir.

Görüştüğümüz hakemlerin stresi yönetmede başvurdukları temel yöntemin sonuç notlarını takip ederek kendi puanlarının ortalamaya girip girmediğini kontrol ederek rahatlamak olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmadan elde edilen görüşler sonucunda hakemlerin yarışmalardan önce pratik yapmak, güncellenen kural kitapçığına hazırlık, federasyonun düzenlediği yarışma öncesi eğitimlere katılmak, yarışma esnasında kendilerini telkin etmek gibi pek çok pratikle stresle başa çıkma yöntemi geliştirdiği görülmektedir. Hakemlerin yarışma esnasında streslerini yönetmede başvurdukları en önemli yöntemlerden biri kendi kendine telkin, motive edici konuşmalar ve kabullenmedir. Katılımcıların o an hatırlayamadıkları kuralı birbirlerine sorma ve yardım alma yoluyla streslerini azaltmaları da başvurdukları yöntemlerden biridir. Deneyim kazandıkça özgüven kazandıklarını ve artık hissettikleri stresi azaltma konusunda da deneyim kazandıklarını vurgulamışlardır.

Bulgular hakemlerin streslerini azaltmak için geliştirdikleri bazı ritüeller olduğunu göstermektedir. Yarışma günü yarışma salonuna erken gelmek, hakem masasına yarışma başlamadan önce giderek son hazırlıklarını yapmak, kural kitapçığını yanlarında bulundurmamak, oturma pozisyonlarını ve görüş açılarını en rahat edecekleri şekilde ayarlamak, diğer hakemlerle yarışmadan önce ya da molalarda sohbet etmek hakemleri rahatlatmaktadır.

Sonuç olarak elit düzey ritmik cimnastik hakemlerinin müsabakalar esnasındaki hissettikleri stresin sporcuya adil ve hakkaniyetli sonuç notu vermek konusunda hassasiyetlerinden kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Kural kitapçığına hâkim olmak ve pratik yapmak en çok benimsedikleri ve streslerini yönetmek için en çok başvurdukları yöntemlerdendir.

Spor federasyonlarının hakemlik mesleğinin yapılandırılması, geliştirilmesi ve değer kazandırılması için yapacağı uygulamalar daha verimli ve daha başarılı organizasyonların temelini oluşturabilir. Çalışmanın sonuçları hakemlik mesleğini daha kurumsal hale getirme, katılımı sağlama ve iletişimi geliştirme konularında daha verimli bir yapı kurulmasını sağlayabilir.

Spor hakemliğinin stres kaynakları ve bunları önlemeye yönelik farklı branşlardan hakemlerin katıldığı daha geniş katılımlı bir çalışma yapılabilir. Aynı çalışmanın üst düzey hakemler ile uzman sayısı artırılarak gerçekleştirilebilir. Bu çalışma daha sonra belirli aralıklarla tekrarlanıp hakemlerin stres kaynaklarındaki değişimler ve uygulanan eğitim programlarının ne derece işe yaradığı kontrol edilebilir.

KAYNAKLAR

- Agopyan, A. Ritmik Cimnastik Sporuna Kısa Bir Bakış. *Türkiye Cimnastik Federasyonu Bülten*, 2015; (2); 10.
- Balcı A. *Çalışanlarda Stres Kaynakları, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Sağlık Sektörü*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi Bilim Dalı, İstanbul, 2014.
- Barreiros P, Franco D, Barreiros N, Stress in Rhythmic Gymnastics Refereeing: A Systematic Review. *SciELO-Scientific Electronic Library Online*. (<https://www.sci.elo.br/j/refuem/a/yQk6mmBX83q3grBF3QN6wzy/abstract/?lang=en#>) Erişim Tarihi 16.02.2022.
- Bobo M. *El Juicio Deportivo en Gimnasia Rítmica. Una Propuesta de Evaluación Basada en Indicadores de Rendimiento*. PHD Thesis, Universidad da Coruña, Instituto Nacional de Educación Física de Galicia, Coruña, 2002.
- Boen F, Hoye K, Auweele YV, Open Feedback in Gymnastic Judging Causes Conformity Bias Based on Informational Influencing. *Journal Of Sports Sciences*, 26:6, 621-628, 2008.
- Bogdan R, Biklen SK. Foundations of Qualitative Research in Education. Qualitative Research in Education: *An Introduction to Theory and Methods*, 1998.
- Brennan J.S. *Coping Methods of Male and Female NCAA Division Basketball Referees Under Stressful Game Conditions*. For the Degree of Doctor of Philosophy, University of Nebraska, Lincoln, Nebraska, 2001.
- Can Y, Çoban Ü, Soyer F. Negatif Duygusallığın Stres Üzerindeki Etkisi: Faal Futbol Hakemleri Üzerinde Bir Araştırma. *Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2011; 5 (2): 165-174.

- Creswell JW, Plano CV, Gutmann ML, Advanced Mixed Methods Research Designs. Handbook of Mixed Methods in Social and Behavioral Research, 2003.
- Ekmekçi R. Basketbol Hakemlerinin Stres Kaynakları ve Başa Çıkma Yolları. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2007; 2: 19.
- Ekmekçi R. *Basketbol Hakemlerinin Stres Kaynakları ile Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Tespiti ve Önleyici Yöneltil Uygulamaların Geliştirilmesi*. Doktora Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu, 2008.
- Erdem, T. *Güreş hakemlerinin Stres Kaynakları ve Başa Çıkma Yöntemleri*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2015.
- Ergin A, Uzun SU, Bozkurt Aİ. Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Bu Yöntemlerin Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. *Pamukkale Üniversitesi, Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Fırat Tıp Dergisi*, 2014; 19(1): 31-37 Denizli.
- Flessas K, Mylonas D, Panagiotaropoulou G, "Judging the Judges' Performance in Rhythmic Gymnastics. *Article in Medicine and Science in Sports and Exercise*, June 2014. DOI: 10.1249/MSS.0000000000000425.
- Gündoğan B, Yetim AA. Cimnastik Branşında Antrenör ve Hakem Olarak Görev Yapan Bireylerin İş Yaşamındaki Mutluluk Seviyelerinin İncelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2021 5.1:64-76.
- Gürpınar B. Sources of Stress and the Coping Methods of Wheelchair Basketball Referees. *Mediterranean Journal of Humanities, mjh.akdeniz.edu.tr* V/1, 2015, 259-268.
- Kanbay Y, Üstün B. Kars ve Artvin İllerinde Hemşirelerin İş Ortamı ile İlgili Stresörleri ve Kullandıkları Başetme Yöntemlerinin İncelenmesi, *DEÜ Hemşirelik Yüksekokulu E-Dergi*, C:2, S:4, İzmir, 2009, s.155
- Koç H. Cimnastik Federasyonunun İdari ve Mali Yapısı, Sporcu, Antrenör, Hakem Malzeme Yönünden İncelenmesi: Bolu İli Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 1996.
- Leandro C, Ávila-Carvalho L, Sierra-Palmeiro E, The Evaluation Rules in the View of the Rhythmic Gymnastics Judges. *Journal of Sports Science* 4, 2016; 232-240 doi: 10.17265/2332-7839/2016.04.007.
- Öztürk, B. *Halk Oyunları Hakemlerinde Mobbing Kavramının Varlığı ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, 2020.
- Öztürk M. (2003). *Fonksiyonları Açısından İşletme ve Yönetim*. İstanbul: Papatya Yayıncılık,
- Punch, KP. (2005). *Sosyal Araştırmalara Giriş Nicel ve Nitel Yaklaşımlar* (Çeviri: Bayrak D, Arslan HB, Akyüz Z). Ankara: Siyasal Kitapevi.
- Şahin NH. İş Yerinizdeki Kronik Stres Kaynakları, Stresle Başa Çıkma- Olumlu Bir Yaklaşım. *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*: 2, Ankara, 1994.
- Tansu M. *Örgütsel Stres Kaynakları ve İş Tatmini Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ve Sağlık Sektöründe Bir Uygulama*. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2009
- Yaşar M. An Ethnographic Case Study of Educational Drama in Teacher Education Settings: Issues of Resistance, Community and Pover. Yayınlanmamış Doktora Tezi, the Ohio State University, 2006.
- Zhu D, Zhang Z, Chen M, Perspective on Rhythmic Gymnastics Performance Analysis Powered by Intelligent Fabric. *Donghua University, Shanghai, China* 2022. <https://doi.org/10.1007/s42765-022-00197-w>.

Bölüm 14

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN ÖRGÜT KÜLTÜRÜ ALGILAMALARI

**Burhan PARSAK¹
F. Pervin BİLİR²**

GİRİŞ

Örgüt, ortak bir amacı gerçekleştirmek için bir araya gelmiş bireylerden oluşan topluluklar olarak tanımlanmaktadır (Schein, 1985). Örgütlerin de toplumlar gibi kendilerine özgü davranışları, inançları ve değerleri olduğu, tüm bu özelliklerin örgüt kültürünü oluşturduğu ve örgütün yönetim tarzını belirlediği vurgulanmaktadır (Şahin, 2010). Schein (1985) yaptığı araştırmalarda örgütü anlamının öncelikle kültürü anlamayı gerektirdiğini öne sürmüştür. Bunun yanı sıra Deal ve Peterson (1991) da kültür kavramının; örgütün davranış biçimlerinin ne olduğunu, nasıl meydana geldiğini ve örgütün performansını nasıl etkilediğini anlamamız için önemli olduğunu vurgulamıştır. Tylor (1873) kültür bilimi adlı çalışmasında kültürün, etnografik açıdan ele alındığında toplumun üyesi olarak bireyin bilgi, inanç, sanat, ahlak, kanun, gelenek ve diğer tüm yeteneklerini ve alışkanlıklarını içeren karmaşık bir yapı olduğunu söylemektedir (akt. Erickson & Murphy, 2013). Buradan yola çıkarak aslında kültürün herkesi çevreleyen bir olgu olduğu görülmektedir. Örgüt kültürünün ise bir örgüte mensup bireylerin düşünce ve davranışlarını şekillendiren normlar, değerler, inançlar ve alışkanlıklar sistemi olduğu ve örgütleri birbirinden ayıran en önemli özelliğin amaçlar olduğu, her örgütün farklı bir amacı gerçekleştirmek üzere kurulduğu vurgulanmaktadır (Dinçer, 2013; Güçlü, 2003; Toprakçı, 1995). Eğitim örgütleri ise hem toplumun hem de bireylerin ihtiyaçlarını karşılamak üzere oluşturulmuştur. Buradan yola çıkarak eğitim örgütlerinin amacı; beden, zihin, ahlak, ruh ve duyu bakımlarından dengeli ve sağlıklı şekilde gelişmiş bir kişiliğe ve karaktere sahip bireyler yetiştirmek, onları ilgi ve yeteneklerini geliştirerek gerekli bilgi, beceri,

¹ Doktora Öğrencisi, Çukurova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, burhanparsak@gmail.com, ORCID iD: 0000-0001-5007-1286

² Prof. Dr., Çukurova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Spor Yönetim Bilimleri AD, fatmapervinbilir@gmail.com, ORCID iD: 0000-0001-5413-3712

davranış ve işbirliği içerisinde çalışma alışkanlığı kazandırmak suretiyle hayata hazırlamak, kendilerini mutlu kılacak ve toplumun da mutluluğuna katkıda bulunacak bir meslek sahibi olmalarını sağlamaktır (Milli Eğitim Bakanlığı, 1973). Eğitim örgütlerinin içerisinde beden eğitimi öğretmenleri de önemli bir yer teşkil etmektedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin eğitim örgütleri içerisinde okullarını iyileştirme ve öğrencinin her anlamda sağlığını ve başarısını geliştirme konusunda etkin rol oynadığı vurgulanmaktadır (Demirhan & ark., 2014; Savran, 2009). Alan yazında örgüt kültürü üzerine yapılan araştırmalarda güçlü bir kurum kültürüne sahip olmanın kurumsal performansın artmasını sağladığı belirtilmektedir (De Brentani & Kleinschmidt, 2004). Buna karşın yapılan araştırmalarda eğitim örgütleri içerisinde okul yöneticilerinin ve okuldaki diğer branş öğretmenlerinin beden eğitimi dersini ve öğretmenlerini önemsemedikleri, okul yöneticilerinin beden eğitimi öğretmenlerini desteklemediği tespit edilmiştir (Demirhan & ark., 2014; Haerens & ark., 2011; Ulucan & ark., 2012). Aynı zamanda okul yöneticilerinin beden eğitimi öğretmenlerini okulda disiplini ve güvenliği sağlayıcı öğretmenler olarak görmelerinin (Parsak & Saraç, 2021) beden eğitimi öğretmenlerine farklı bir rol biçtiğini ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra beden eğitimi öğretmenlerine okullarındaki sınırlı olanaklara rağmen büyük sorumluluklar yüklenmekte olduğu ve beden eğitimi öğretmenlerinden sportif, eğitsel ve örgütsel başarılar beklendiği vurgulanmaktadır (Demirhan & ark., 2008; Savran, 2009). Eğitim örgütleri içerisinde beden eğitimi öğretmenlerinin yaşadıkları bu durumlardan sonra beden eğitimi öğretmenlerinin içerisinde buldukları örgüt kültürüne ilişkin bakış açılarının nasıl olduğu merak konusudur. Beden eğitimi alanında sınırlı sayıda yapılan çalışmalardan üniversitelerin beden eğitimi bölümlerinde öğretim elemanlarının örgüt kültürüne ilişkin görüşlerinin incelendiği araştırmada, öğretim elemanlarının algılarına göre en güçlü örgüt kültürü özelliğinin “hiyerarşi” olduğu tespit edilmiştir (Yıldırım, 2012). Bilir ve ark. (2003) beden eğitimi ve spor yüksekokullarında örgüt kültürünü inceledikleri araştırmalarında bu kurumlarda örgüt kültürünün zayıf olduğunu belirlemişlerdir.

Alan yazında bakıldığında örgüt kültürünün farklı değişkenlerle birlikte ele alındığı çalışmalar bulunmaktadır. Azadi ve ark. (2013) tarafından İsfahandaki kadın beden eğitimi öğretmenleri arasında örgütsel kültür ve örgütsel bağlılık arasındaki ilişkiyi araştırılmış ve, örgütsel kültür ve bağlılığın yenilikçi bir çalışma ortamı için ana unsurlar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mahdih, Nakhaei, & Kebriaei (2016) örgüt kültürünün ve boyutlarının üretkenlikle pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermişlerdir. Eskiler ve ark. (2016). her hangi bir organizasyonun yenilikçi çalışma davranışını teşvik etmek için örgüt kültür önemli olduğunu

belirtmektedirler. Azadi ve ark. (2013). Örgütsel kültür ve örgütsel öğrenmenin yenilikçi bir çalışma ortamının ana unsurları olduğunu belirlemiştir. Altahayneh ve Wezermes, (2008), dönüşümsel liderlik stilleri ile örgüt kültürü arasında önemli bir korelasyon olduğunu göstermiştir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin eğitim örgütleri içerisinde okullarını iyileştirme ve öğrencinin her anlamda sağlığını ve başarısını geliştirme konusunda etkin rol oynadığı vurgulanmaktadır. Buna karşın eğitim örgütleri içerisinde okul yöneticilerinin ve okuldaki diğer branş öğretmenlerinin beden eğitimi dersini ve öğretmenlerini önemsemedikleri, okul yöneticilerinin beden eğitimi öğretmenlerini desteklemediğini belirten çalışmalar alan yazında bulunmaktadır. Bunun yanı sıra beden eğitimi öğretmenlerine okullarındaki sınırlı olanaklara rağmen büyük sorumluluklar yüklenmekte olduğu ve beden eğitimi öğretmenlerinden sportif, eğitsel ve örgütsel başarılar beklendiği de bilinmektedir. Eğitim örgütleri içerisinde beden eğitimi öğretmenlerinin yaşadıkları bu durumlardan sonra beden eğitimi öğretmenlerinin içerisinde buldukları örgüt kültürüne ilişkin bakış açılarının nasıl olduğu merak konusudur. Örgüt kültürünü beden eğitimi öğretmenlerinin algısıyla inceleyen çalışmaların yok denecek kadar az olduğu söylenebilir. Buradan yola çıkarak bu çalışmanın amacı ortaokullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin algısıyla örgüt kültürünün (Güç kültürü, Rol kültürü, Başarı, kültürü, Destek kültürü) cinsiyete (kadın, erkek) ve öğretmenlik deneyimine (10 yıl ve daha az, 11 yıl ve daha fazla) göre farklılaşmış farklılaşmadığını ortaya koymaktır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma betimsel olup tarama modelinde nicel bir araştırmadır. Betimsel araştırmalar elde olan durumu olabildiğince net ve açık bir şekilde tanımlamaya çalışır (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2011).

Katılımcılar

Bu araştırmaya 2021 yılında Adana ve Mersin ilinde kamuya bağlı ortaokullarda görev yapan ve kolay ulaşılabilir örneklem yöntemiyle belirlenmiş 25 kadın 58 erkek beden eğitimi öğretmeni katılmıştır. Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin yaş ortalamasının 40.45 (SS= 5.81), öğretmenlik deneyimi ortalamasının 14.67 (SS= 6.21) olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların cinsiyetlerine göre yaş, öğretmenlik deneyimi ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyet ve deneyimlerine göre sayıları ve cinsiyetlerine göre yaş, öğretmenlik deneyimi yıl ortalamaları ve standart sapma dağılımları

	Kadın (n= 25)		Erkek (n= 58)	
	n		n	
Öğretmenlik deneyimi 10 yıl ve daha az olan	14		17	
Öğretmenlik deneyimi 10 yıl ve daha fazla olan	11		41	
	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD
Yaş	37.52	6.04	41.71	5.28
Öğretmenlik deneyimi	12.84	6.18	15.47	6.11

Veri Toplama Araçları

Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin görev yaptıkları okullardaki örgüt kültürüne yönelik görüşlerini ortaya koymak amacıyla İpek (1999) tarafından geliştirilen “Örgüt Kültürü Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek toplam 36 maddeden ve 4 alt boyuttan (Güç kültürü, Rol kültürü, Başarı kültürü, Destek kültürü) oluşmaktadır. Ölçek “tamamen uygun” ve “hiç uygun değil” aralığında değişen 5’li Likert tipinde hazırlanmıştır. Ölçeğin geliştirilmesi sürecinde elde edilen Cronbach’s alpha güvenilirlik katsayısı her bir alt boyut için sırasıyla .60, .69, .78, .90; bu araştırma kapsamında elde edilen Cronbach’s alpha güvenilirlik katsayısı her bir alt boyut için sırasıyla .73, .80, .82, .94 olarak bulunmuştur. “Güç kültürü” alt boyutunda beden eğitimi öğretmenlerinin okul örgütü içerisindeki güç kültürüne ilişkin görüşlerini (Örnek madde: Olup biten her şey yönetimin denetimindedir.), “Rol kültürü” alt boyutunda beden eğitimi öğretmenlerinin okul örgütü içerisindeki rol kültürüne ilişkin görüşlerini (Örnek madde: Herkesin her anı planlanmıştır.), “Başarı kültürü” alt boyutunda beden eğitimi öğretmenlerinin okul örgütü içerisindeki başarı kültürüne ilişkin görüşlerini (Örnek madde: Başarı desteklenir ve teşvik edilir.) ve “Destek kültürü” alt boyutunda beden eğitimi öğretmenlerinin okul örgütü içerisindeki destek kültürüne ilişkin görüşlerini (Örnek madde: Eğitim-öğretim faaliyetleri işbirliği içerisinde planlanır.) belirlemek için sorular sorulmuştur. Alt boyutlardan alınabilecek puanlar “Güç kültürü” için 7 ve 35, “Rol kültürü” için 9 ve 45, “Başarı kültürü” için 10 ve 50, “Destek kültürü” için 10 ve 50 arasındadır. Beden eğitimi öğretmenlerinin ölçek alt boyutlarından yüksek puan alması, beden eğitimi öğretmenlerine göre ilgili alt boyutun okul örgütü içerisinde yüksek düzeyde var olduğunu göstermektedir.

Veri Toplama Süreci

Beden eğitimi öğretmenlerinin araştırmaya katılımlarında gönüllülük esası dikkate alınmıştır. Dijital iletişim araçlarıyla (mesajlaşma uygulamaları, mail vb.) ulaşılan beden eğitimi öğretmenlerine araştırmanın kapsamı hakkında bilgi verilmiş ve dijital ortamda hazırlanan ölçek maddeleri gönderilmiştir. Araştırmaya sadece gönüllü olan beden eğitimi öğretmenleri dâhil edilmiştir. Öğretmenlerin ölçek maddelerini cevaplandırması yaklaşık 10 dakika sürmüştür. Verilerin toplanması Helsinki deklarasyonuna uygun şekilde yapılmıştır (World Medical Association, 2001).

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde IBM SPSS 26.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Yapılan istatistiki analizler sonucunda verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir. Kadın ve erkek beden eğitimi öğretmenlerinin ve öğretmenlik deneyimi 10 yıl ve daha az olan ve öğretmenlik deneyimi 11 yıl ve daha fazla olan beden eğitimi öğretmenlerinin her bir ölçek alt boyutundan elde ettikleri puanların farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Bununla birlikte araştırmada tanımlayıcı istatistikler de kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan kadın ve erkek beden eğitimi öğretmenlerinin örgüt kültürü alt boyutlarına yönelik görüşleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları kadın ve erkek beden eğitimi öğretmenlerinin “Güç kültürü” [t (81)= -1.971, p= .052], “Rol kültürü” [t (81)= -1.896, p= .06], “Başarı kültürü” [t (81)= - .404, p= .68] ve “Destek kültürü” [t (81)= -.114, p= .90] alt boyutları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Bu bulgular örgüt kültürü alt boyutlarından “Güç kültürü” (Ort.kadın= 2.80, SS=.77; Ort.erkek= 3.14, SS=.68), “Rol kültürü” (Ort.kadın= 3.08, SS=.64; Ort.erkek= 3.37, SS=.64), “Başarı kültürü” (Ort.kadın= 3.01, SS=.69; Ort.erkek= 3.07, SS=.66) ve “Destek kültürü” (Ort.kadın= 3.35, SS=.95; Ort.erkek= 3.37, SS=.92) puanlarının benzer olduğunu göstermiştir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyete göre örgüt kültürü alt boyutlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2’de görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların cinsiyete göre örgüt kültürü alt boyutlarına yönelik ortalama ve standart sapma dağılımları

	Kadın (n= 25)		Erkek (n= 58)		Genel (n= 83)	
	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS
Güç kültürü	2.80	.77	3.14	.68	3.04	.72
Rol kültürü	3.08	.64	3.37	.64	3.28	.65
Başarı kültürü	3.01	.69	3.07	.66	3.05	.67
Destek kültürü	3.35	.95	3.37	.92	3.36	.93

Öğretmenlik deneyimi 10 yıl ve daha az ve 11 yıl ve daha fazla olan beden eğitimi öğretmenlerinin örgüt kültürü alt boyutlarına yönelik görüşleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları öğretmenlik deneyimi 10 yıl ve daha az ve 11 yıl ve daha fazla olan beden eğitimi öğretmenlerinin “Güç kültürü” [t (81)= -.442, p= .66], “Rol kültürü” [t (81)= -.204, p= .83], “Başarı kültürü” [t (81)= -.332, p= .74] ve “Destek kültürü” [t (81)= -.324, p= .74] alt boyutları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Bu bulgular Örgüt Kültürü alt boyutlarından “Güç kültürü” (Ort.10 yıl ve daha az = 2.99, SS=.72; Ort.11 yıl ve daha fazla = 3.06, SS=.73), “Rol kültürü” (Ort.10 yıl ve daha az = 3.26, SS=.60; Ort.11 yıl ve daha fazla = 3.29, SS=.68), “Başarı kültürü” (Ort.10 yıl ve daha az = 3.02, SS=.70; Ort.11 yıl ve daha fazla = 3.07, SS=.66) ve “Destek kültürü” (Ort.10 yıl ve daha az = 3.41, SS=.95; Ort.11 yıl ve daha fazla = 3.34, SS=.92) puanlarının benzer olduğunu göstermiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin öğretmenlik deneyimine göre Örgüt Kültürü alt boyutlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3’te görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların öğretmenlik deneyimine göre örgüt kültürü alt boyutlarına yönelik ortalama ve standart sapma dağılımları

	10 yıl ve daha az		11 yıl ve daha fazla	
	Ort.	SS	Ort.	SS
Güç kültürü	2.99	.72	3.06	.73
Rol kültürü	3.26	.60	3.29	.68
Başarı kültürü	3.02	.70	3.07	.66
Destek kültürü	3.41	.95	3.34	.92

TARTIŞMA

Araştırmaya katılan kadın ve erkek beden eğitimi öğretmenleri arasında örgüt kültürü alt boyutları açısından anlamlı bir fark olmadığı, buna karşın kadın beden eğitimi öğretmenlerinin erkek beden eğitimi öğretmenlerine göre görev yaptıkları okullarda “Güç kültürü” ve “Rol kültürü” alt boyutlarını daha düşük düzeyde algıladıkları tespit edilmiştir. “Başarı kültürü” ve “Destek kültürü” alt boyutlarının ise kadın ve erkek beden eğitimi öğretmenleri arasında bir farklılık oluşturmadığı hem kadın hem de erkek beden eğitimi öğretmenlerinin bu alt boyutlara ilişkin algılarının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. İpek (2012) ortaöğretimde görev yapan öğretmenlerle yaptığı çalışmada kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre tüm alt boyutlarda daha yüksek düzeye sahip olduğunu tespit etmiştir. Bu durum araştırma sonuçlarıyla örtüşmemektedir. İpek (2012)’in yaptığı çalışmada öğretmenlerin farklı branşlarda olması ve farklı eğitim kademelerinde görev yapıyor olması böyle bir durumu ortaya çıkarmış olabilir. Nitekim beden eğitimi dersi diğer derslerden yapıldığı ortamın farklı olması, derslerde kullanılan araç gereç, öğretmen ve öğrencilerin kıyafetleri, dersin yapısı ve doğası bakımından farklılık göstermektedir (Demirhan & ark., 2014). Bu durum beden eğitimi öğretmenlerinin okul içerisindeki örgüt kültürüne bakış açılarını etkilemiş olabilir. Kadın beden eğitimi öğretmenlerinin “Güç kültürü” ve “Rol kültürü” alt boyutlarını erkek beden eğitimi öğretmenlerine göre daha düşük düzeyde algılamış olması kadın beden eğitimi öğretmenlerinin görev yaptıkları okullardaki kültürü daha az otoriter ve daha az bürokratik algıladıklarını göstermektedir. İlköğretim okullarında (Terzi, 2005), ortaöğretimde (İpek, 2012) ve meslek liselerinde (Sönmez, 2006) görev yapan öğretmenlerle yapılan çalışmalarda kadın öğretmenlerin “Güç kültürünü” ve “Rol kültürünü” erkek öğretmenlere göre daha yüksek düzeyde algılamış olmaları bu araştırmanın bulgularıyla örtüşmemektedir. Okul yöneticilerinin beden eğitimi öğretmenlerini okulda disiplini ve güvenliği sağlayıcı öğretmenler olarak görmeleri ve bu misyonu daha çok erkek beden eğitimi öğretmenlerine yüklemiş olmaları (Parsak & Saraç, 2021) erkek beden eğitimi öğretmenlerinin okuldaki “Güç kültürünü” ve “Rol kültürünü” kadın beden eğitimi öğretmenlerine göre daha fazla algılamasına neden olmuş olabilir. “Güç kültürü”, “Rol kültürü”, “Başarı kültürü” ve “Destek kültürü” alt boyutlarını kadın ve erkek beden eğitimi öğretmenlerinin orta düzeyde algılamış olması, liselerde (Balay & ark., 2013; İpek, 2012; Sönmez, 2006) ve ilköğretim okullarında (Korkut & Hacıfazlıoğlu, 2011) görev yapan öğretmenlerle yapılan araştırmaların bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Bu durum hem

beden eğitimi öğretmenlerinin hem de farklı branştaki öğretmenlerin örgüt kültürü algılarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını ve öğretmenlerin görev yaptıkları okullardaki örgüt kültürüne ilişkin uygulamaları benzer şekilde algıladıkları şeklinde açıklanabilir.

Öğretmenlik deneyimi 10 yıl ve daha az olan beden eğitimi öğretmenleri ile öğretmenlik deneyimi 11 yıl ve daha fazla olan beden eğitimi öğretmenlerinin örgüt kültürü alt boyutları arasında bir fark olmadığı, her iki grubun da görev yaptıkları okullarda “Güç kültürü”, “Rol kültürü”, “Başarı kültürü” ve “Destek kültürü” alt boyutlarını benzer ve orta düzeyde algıladıkları tespit edilmiştir. Balay ve ark. (2013) liselerde, Sönmez (2006) meslek liselerinde görev yapan öğretmenlerin okullarındaki örgüt kültürü düzeylerini inceledikleri araştırmalarında öğretmenlerin örgüt kültürü algılarının mesleki deneyime göre farklılaşmadığını tespit etmiş olmaları bu araştırmadaki bulgularla paralellik göstermektedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin üniversite eğitimi sırasında almış oldukları öğretmenlik uygulaması dersinde okuldaki deneyimli öğretmenlerin tutum ve davranışlarından doğrudan etkilendikleri vurgulanmaktadır (İnce & Ok, 2005). Bu durumun da öğretmenlik deneyimi 10 yılın altında ve 11 yıl ve üzerinde olan beden eğitimi öğretmenlerinin örgüt kültürü algılarının benzer olmasına neden olduğu söylenebilir. Bununla birlikte Milli Eğitimdeki merkeziyetçi yönetim yaklaşımı; okul yöneticilerinde ve öğretmenlerde okul çevresinin, velilerin, öğrencilerin beklentilerinden çok merkezin beklentilerine göre davranma, gelen emir ve genelgelerin dışına çıkmama, beklenen her şeyin kağıt üzerinde harfiyen yerine getirme gibi tutum ve davranışların genel bir okul kültürünün oluşmasına sebep olduğu vurgulanmaktadır (Arslan & Atasayar, 2008; Kıran, 2001; Taşar, 2009; Yalçınkaya, 2004). Bu durum cinsiyete ve öğretmenlik deneyimlerine bakılmaksızın tüm beden eğitimi öğretmenlerinin örgüt kültürü alt boyutlarını (Güç kültürü, Rol kültürü, Başarı kültürü, Destek kültürü) benzer şekilde algılamalarına neden olmuş olabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonuçları kadın ve erkek beden eğitimi öğretmenlerine göre örgüt kültürü alt boyutları arasında anlamlı bir fark çıkmamasına rağmen kadın beden eğitimi öğretmenlerinin erkek beden eğitimi öğretmenlerine göre görev yaptıkları okullarda “Güç kültürü” ve “Rol kültürü” alt boyutlarını daha düşük düzeyde algıladıklarını ortaya koymuştur. Bununla birlikte hem kadın hem de erkek beden eğitimi öğretmenlerinin görev yaptıkları okullarda “Başarı kültürü” ve “Destek kültürü” alt boyutlarının birbirine benzer ve orta düzeyde var olduğu tespit

edilmiştir. Öğretmenlik deneyimi 10 yıl ve daha az olan beden eğitimi öğretmenleri ile öğretmenlik deneyimi 11 yıl ve daha fazla olan beden eğitimi öğretmenlerinin örgüt kültürü alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı, hem öğretmenlik deneyimi 10 yıl ve daha az olan öğretmenlerin hem de öğretmenlik deneyimi 11 yıl ve daha fazla olan beden eğitimi öğretmenlerinin “Güç kültürü”, “Rol kültürü”, “Başarı kültürü” ve “Destek kültürü” alt boyutlarının görev yaptıkları okullarda birbirine benzer ve orta düzeyde var olduğu belirlenmiştir.

Örgüt kültürünün oluşumunda yöneticiler etkin rol aldığı için eğitim örgütlerinde görev yapan yöneticilerin örgüt kültürü konusunda bilgilendirilmesi, çeşitli etkinliklerin yapılması farkındalığı artırarak öğretmenlerin daha güçlü bir örgüt kültürü algısının oluşmasına yardımcı olacaktır.

Bundan sonra yapılacak araştırmalarda; kamu kurumunda görev yapan beden eğitimi öğretmenleri ile özel kurumlarda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin örgüt kültürü düzeyleri karşılaştırılabilir. Beden eğitimi öğretmenlerinin yönetici olduğu okullardaki örgüt kültürünün belirlenmesi için çalışmalar yapılabilir. Aynı okulda görev yapan beden eğitimi öğretmenleri ile farklı branştaki öğretmenlerin örgüt kültürü algıları, okullarda örgüt kültürünün nasıl oluştuğuna dair araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Altahayneh, Z. L., & Wezermes, I. (2008). The relationship between transformational leadership and organizational culture in colleges of physical education in Jordan. *Journal of Educational & Psychological Sciences*, 9(01).
- Arslan, M. M., & Atasayar, H. H. (2008). Ideas of the provincial managers of the Ministry of National Education about localization. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 41(2), 59-79.
- Azadi, A., Farsani, M. E., Rizi, R. M., & Aroufzad, S. (2013). Relationship between organizational culture and organizational learning among employees in physical education organizations. *European Journal of Sports and Exercise Science*, 2(1), 12-16.
- Balay, R., Ahmet, K., & Cülha, A. (2013). Örgüt kültürü ve örgütsel sinizm ilişkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 14(2), 123-144.
- Bilir, P., Ay, Ü., & Çelik, G. T. (2003). Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında örgüt kültürü. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 117-128.
- De Brentani, U., & Kleinschmidt, E. J. (2004). Corporate culture and commitment: Impact on performance of international new product development programs. *Journal of Product Innovation Management*, 21(5), 309-333.
- Deal, T. E., & Peterson, K. D. (1991). *The principal's role in shaping school culture*. US Department of Education, Office of Educational Research and Improvement, Programs for the Improvement of Practice.

- Demirhan, G., Bulca, Y., Altay, F., Şahin, R., Güvenç, A., Aslan, A., ... & Açıkada, C. (2008). Beden eğitimi öğretim programları ve programların yürütülmesine ilişkin paydaş görüşlerinin karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 19(3), 157-180.
- Demirhan, G., Bulca, Y., Saçlı, F., & Kangalgil, M. (2014). Beden eğitimi öğretmenlerinin uygulamada karşılaştıkları sorunlar ve çözüm önerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(29-2), 57-68.
- Dinçer, Ö. (2013). *Stratejik yönetim ve işletme politikası*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Erickson, P. A., & Murphy, L. D. (Eds.). (2013). *Readings for a history of anthropological theory*. Toronto: University of Toronto Press.
- Eskiler, E., Ekici, S., Soyer, F., & Sari, I. (2016). The relationship between organizational culture and innovative work behavior for sports services in tourism enterprises. *Physical Culture and Sport Studies and Research*, 69(1), 53-64.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2011). *How to Design and Evaluate Research in Education* (Eighth Edit). United State of America: Mc Graw Hill Companies, Inc.
- Güçlü, N. (2003). Örgüt kültürü. *Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(2), 61-85.
- Haerens, L., Kirk, D., Cardon, G., & De Bourdeaudhuij, I. (2011). Toward the development of a pedagogical model for health-based physical education. *Quest*, 63(3), 321-338.
- İnce, M. L. ve Ok, A. (2005). Moving prospective physical education teachers to learner-centered teaching: Can it be stimulated in a traditional context. *Journal of International Council for Health, Physical Education, Sport and Dance*, 41(1), 6-12.
- İpek, C. (1999). *Resmi liseler ile özel liselerde örgütsel kültür ve öğretmen-öğrenci ilişkisi (Yayımlanmamış doktora tezi)*. Ankara Üniversitesi.
- İpek, C. (2012). Öğretmen algılarına göre ortaöğretim kurumlarında örgütsel kültür ve örgütsel vatandaşlık davranışı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 3(3), 399-434.
- Kıran, H. (2001). Milli Eğitim Bakanlığı taşra örgütü yöneticilerinin eğitimde yerinden yönetime ilişkin tutumları. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(9), 1-9.
- Korkut, A., & Hacifazlıoğlu, Ö. (2011). Öğretmenlerin okul kültürünü algılama düzeyleri: Büyükçekmece örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(37), 135-152.
- Mahdiyeh, M., Nakhaei, H., & Kebriaei, A. (2016). Impact of organizational culture on productivity: A study among employees of ministry of youth and sports, Iran. *International Journal*, 3(3).
- Millî Eğitim Bakanlığı (1973). *Millî Eğitim Temel Kanunu*. 7 Ocak 2022 tarihinde <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.1739.pdf> internet adresinden erişim sağlanmıştır.
- Parsak, B., & Saraç, L. (2021). Health-related physical activity report card applications: An initial examination of physical education teachers'views. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 12(3), 21-40.
- Savran, M. (2009). *Ankara merkez resmi ve özel ortaöğretim okullarında çalışmakta olan beden eğitimi öğretmenlerinin örgüt içindeki çatışma yönetim stratejilerinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi)*. Ankara Üniversitesi.
- Schein, E. H. (1985). Defining organizational culture. *Classics of Organization Theory*, 3(1), 490-502.
- Sönmez, M. A. (2006). Meslek liselerinde örgüt kültürü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 45(45), 85-108.
- Şahin, A. (2010). Örgüt kültürü-yönetim ilişkisi ve yönetsel etkinlik. *Maliye Dergisi*, (159), 21-35.

Spor Bilimleri VI

- Taşar, H. H. (2009). Merkeziyetçi yönetim yapısının kamu okulları üzerinde bıraktığı olumsuz etkiler. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (2), 108-119.
- Terzi, A. R. (2005). İlköğretim okullarında örgüt kültürü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 43(43), 423-442.
- Toprakçı, E. (1995). Okul örgütünün amaçlar açısından kendine özgü yönleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 1(1), 113-120.
- Ulucan, H., Türkçapar, Ü., & Cihan, B. (2012). Beden eğitimi öğretmenlerinin meslekte karşılaştıkları sorunların incelenmesi Kırşehir ili uygulaması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 265-277.
- Ural, A. ve Kılıç, İ. (2006). *Bilimsel araştırma süreci ve spss ile veri analizi: SPSS 10.0-12.0 For Windows*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- World Medical Association. (2001). World medical association declaration of Helsinki. Ethical principles for medical research involving human subjects. *Bulletin of the World Health Organization*, 79(4), 373.
- Yalçınkaya, M. (2004). Okul merkezli yönetim. *Ege Eğitim Dergisi*, 5(2).
- Yıldırım, S. (2012). *Üniversitelerin beden eğitimi ve spor ile ilgili akademik birimlerinde dönüşümcü liderlik ve örgüt kültürü tipleri arasındaki ilişkinin analizi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi)*. Hacettepe Üniversitesi.

Bölüm 15

OLİMPİYAT OYUNLARI VE YAPAY ZEKÂ

Uğur ÖZER¹

GİRİŞ

Olimpiyat oyunları, modern spor dünyasının en prestijli etkinliklerinden biri olarak, yalnızca fiziksel performansın değil, aynı zamanda teknolojik yeniliklerin de sahnesi haline gelmiştir. Bu çerçevede, son yıllarda yapay zekâ teknolojilerinin spor ve özellikle olimpiyat oyunları üzerindeki etkisi, hem sporcuların performansının iyileştirilmesinde hem de organizasyonların yönetiminde köklü değişikliklere yol açmıştır. Yapay zekâ, büyük veri analitiği, makine öğrenimi ve diğer akıllı teknolojiler aracılığıyla sporcuların bireysel performanslarının değerlendirilmesinden yaralanmaların önlenmesine, hakemlik süreçlerinde adaletin sağlanmasından izleyici deneyimlerini geliştirmeye kadar geniş bir yelpazede kullanılmaktadır. Olimpiyat oyunları'ndaki bu dijital dönüşüm, sporun evrimine önemli bir katkı sağlayarak, diğer spor dallarında da yeniliklerin önünü açmıştır.

Yapay zekânın spor dünyasındaki hızlı yükselişi, Paris 2024 Olimpiyat Oyunları'nın da dijital bir organizasyon haline gelmesini sağlamıştır. Paris Olimpiyatları'nda yapay zekânın spora entegrasyonunun en yeni örnekleri denenmiş ve gelecek organizasyonların daha fazla yapay zekâdan faydalanmasının provaları yapılmıştır. Buradan hareketle bu bölümde, yapay zekâ teknolojilerinin olimpiyat oyunları'ndaki rolü ve bu teknolojilerin sporda nasıl bir dönüşüm sağladığı ele alınmıştır.

YAPAY ZEKÂNIN TANIMI VE GELİŞİMİ

Bütün insan faaliyetleri insan zekâsıyla gerçekleştirilir. Satranç, yarışmalar, problem çözüme, bilmeceleri tahmin etme, tartışma, planlama ve bilgisayar programları yazma ve hatta araba ve bisiklet sürme gibi birçok insan faaliyeti zekâ gerektirir. Eğer bir makine böyle bir görevi yerine getirebiliyorsa, o makinenin zaten bir tür yapay zekâya sahip olduğu düşünülebilir. Farklı bilimsel veya disiplinler geçmişlere

¹ Doç. Dr., Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu, Spor Yönetimi Programı, Spor Yöneticiliği AD, uguzer84@hotmail.com, ORCID iD: 0000-0002-3899-3429

sahip akademisyenler, yapay zekâ konusunda farklı anlayışlara sahiptir ve farklı tanımlamalar ortaya koymaktadır.

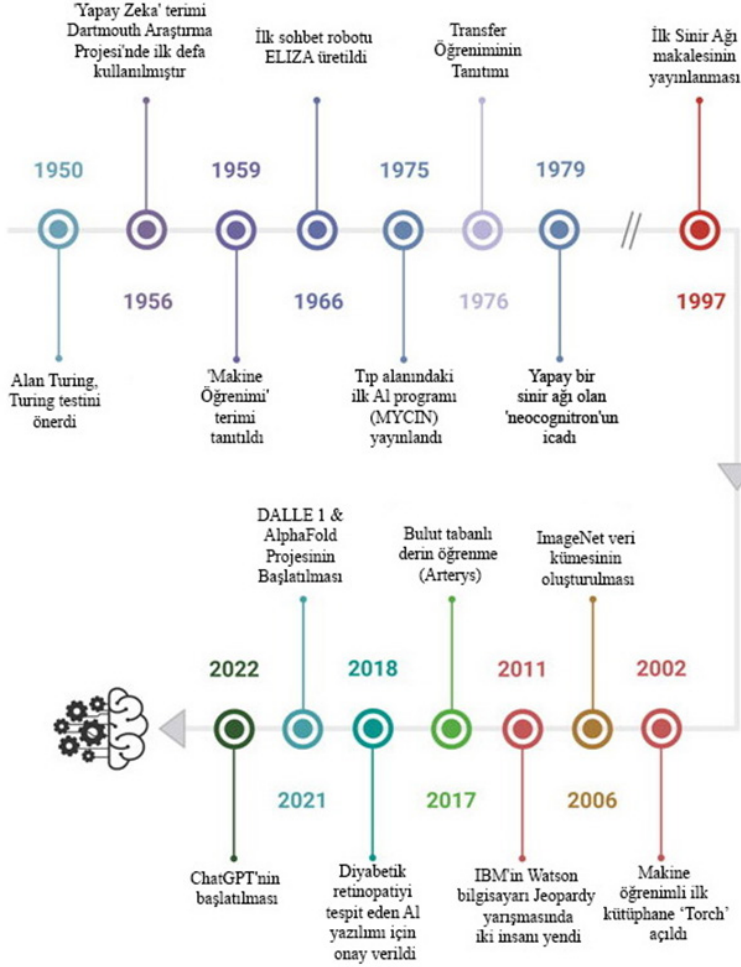
Bir disiplin olarak yapay zekâ, akıllı makineleri araştırma, tasarlama ve uygulama bilimidir. Ana hedefi ise, insan beyninin belirli zihinsel işlevlerini taklit etmek ve gerçekleştirmek için makinelerin kullanımını incelemek ve ilgili teorileri, teknolojileri ve uygulamaları geliştirmektir (Cai & ark., 2021). Yapay zekâ disiplini görselleri ve konuşmaları yorumlama, problem çözüme, kendi kendine öğretme gibi insan benzeri yetenekleri veya davranışları taklit eden özelliklere sahip makineler veya bilgisayar sistemlerini geliştiren bilim ve mühendislik alanıdır (Koltsakis, Klontzas & Karantanas, 2023). Yapay zekâ, karmaşık sorunlara daha insani bir şekilde çözüm bulmada makinelere yardımcı olmaya odaklanan bir teknolojik bilim alanıdır. Bu genellikle insan zekâsını taklit etmeyi ve bunları bilgisayar algoritmaları olarak kullanmayı içerir. Terimden de anlaşılacağı üzere, yapay zekâ temel olarak teknoloji ve inovasyon kullanılarak insanlar aracılığıyla makinelere aktarılan zekâyı ifade etmektedir (Rana & Bhutani, 2022).

Bir yetenek olarak yapay zekâ, genellikle insan zekâsıyla ilişkili olan akıllı makineler tarafından gerçekleştirilen akıllı davranışlardır. Bu akıllı davranışlar öğrenme, algılama, düşünme, anlama, tanıma, yargılama, muhakeme, kanıtlama, iletişim, tasarım, planlama, eylem ve problem çözüme ve diğer faaliyetleri içerir (Cai & ark., 2021). Yapay zekâ sayesinde makineler çevresini gözlemleyebilen, öğrenebilen ve edindiği bilgi ve deneyime dayanarak akıllı eylemlerde bulunabilen veya kararlar önerebilen araçlara dönüşmüştür. Yapay zekâ alanında birçok farklı teknoloji vardır ancak günümüzde makine öğrenimi teknikleri en yaygın kullanılan yapay zekâ teknolojisidir (Yablonsky, 2022). Makine öğrenimi, bilgisayar sistemlerinin harici yeniden programlama olmadan, sorunları çözmek için kalıpları kendi kendine anlayabildiği ve öğrenebildiği bir yapay zekâ teknolojisidir (Koltsakis, Klontzas & Karantanas, 2023).

Makineler veya bilgisayarlar insanlarınkine benzer bilişsel veya zihinsel yetenekler sergilediğinde, buna yapay zekâ denilmektedir ve bu yetenekler, problem çözüme veya deneyimlerden öğrenme olabilir. Bir sistemin zeki olup olmadığını test etmek için, insan sorgulayıcının (hakem) bir bilgisayar (makine) ve insan ile metin mesajları aracılığıyla iletişim kurabildiği Turing testi kullanılır. 1950 yılında ünlü İngiliz matematikçi ve bilgisayar bilimci Alan Turing tarafından önerilen bu testte sorgulayıcı insan her iki iletişim ortağıyla (insan ve bilgisayarla) kapsamlı bir iletişim kurduktan sonra, kimin bilgisayar kimin insan olduğuna karar veremezse, bilgisayar zeki olarak adlandırılabilir. Eğer bilgisayar, sorgulayıcının onu insan sanmasını sağlayacak kadar insani cevaplar verebiliyorsa, bu makine

Turing Testini geçmiş sayılır (Paaß & Hecker, 2024). Bu güne kadar Turing testini gerçek anlamda başarıyla geçen bir yapay zekâ geliştirilememiştir. 1956 yılında Profesör John McCarthy'nin Yapay Zekâ (Artificial Intelligence-AI) terimini ortaya attığı Dartmouth Yapay Zekâ Yaz Araştırma Projesi gerçekleşti. Dartmouth Çalıştayının amacı, 2 aylık bir süre içinde 10 kişilik bir grubun bir makineye dil kullanma, soyutlamalar oluşturma veya kendini geliştirme gibi bir zekâ özelliği kazandırmasıydı. Bu çalıştayın önerisinde “Makinelerin dili kullanması, soyutlamalar ve kavramlar oluşturmaları, şu anda insanlar için ayrılmış olan problem türlerini çözmesi ve kendilerini geliştirmesi için nasıl bir girişimde bulunulacağı” belirtiliyordu. Çalıştay başarılı olamadı ama yapay zekâ terimi ilk defa ortaya çıktı (Koltsakis, Klontzas & Karantanas, 2023). John McCarthy aynı zamanda LISP (List Processing) adında bir programlama dili geliştirmiştir ve bu dil halen yapay zekâ bilgisayarlarını programlamak için kullanılabilir. LISP bilgisayarın öğrenmesini sağlayan komutlar içerir (Rana & Bhutani, 2022). Artur Samuel 1959'da Makine Öğrenimi (Machine Learning) terimini tanıtan ilk makaleyi yayınladı. 1959'da MIT'de (Massachusetts Institute of Technology) ilk yapay zekâ laboratuvarı da kuruldu. İlk sohbet robotu olan ELIZA, Joseph Weizenbaum tarafından bu laboratuvarda yaratıldı. ELIZA basit bir şekilde çalışıyordu. Bir girdi analiz ediliyor ve anahtar kelimeler için inceleniyor, ardından anahtar kelimeyle ilişkilendirilen bir kurala göre bir çıktı oluşturuluyordu. ELIZA ve 60 cümleli otomatik olarak Rusçadan İngilizce'ye çevrildiği Georgetown deneyi, Doğal Dil İşlemeye (Natural Language Processing-NLP) doğru atılan ilk adımlardı. 1975 yılında Edward Shortliffe, tıpta uygulama alanı bulan ilk yapay zekâ programı olan MYCIN için makalesini yayınladı. MYCIN enfeksiyona neden olan bakterileri tanımlıyor ve hastanın kilosuna göre ayarlanmış bir dozla antibiyotik öneriyordu, MYCIN adı da buradan geliyordu. MYCIN hiçbir zaman klinik uygulamada kullanılmadı. “Informatica” sempozyumu 1976 yılında Slovenya'da gerçekleşti ve S. Bozinovski ve A. Fulgosi'nin bir makalesi bildiriler kitabında yayımlandı. Bildiri, makine öğreniminde uygulanan Transfer Öğrenimi (Transfer Learning) hakkındaydı. Transfer Öğrenimi, bir veri kümesi işlenirken kazanılan bilginin depolandığı ve daha sonra farklı bir veri kümesinin işlenmesi için transfer edildiği bir öğrenme türüdür. 1979 yılına gelindiğinde, Stanford Üniversitesi'nden bir grup öğrenci gezinme ve engellerden kaçınma yeteneğine sahip bir araba icat etti. Eş zamanlı olarak Kunihiko Fukushima, bir tür yapay sinir ağı olan ve evrimsel sinir ağı çalışmalarının (Convolutional Neural Network-CNN) ilham kaynağı olan neokognitron hakkında bir makale yayınladı. Sinir ağları insan beynindeki biyolojik sinir ağlarından esinlenerek tasarlanmış bir yapay zekâ modelidir. Sinir

ağları veriler arasında karmaşık ilişkileri modelleyerek, öğrenme, tahmin ve karar verme gibi süreçleri gerçekleştirebilir. 2002 yılında, ilk makine öğrenimi kütüphanesi olan Torch, Ronan Collobert, Samy Bengio ve Johnny Mariéthoz tarafından oluşturuldu ve yayınlandı. 2006 yılında veri bilimci Fei-Fei Li, şu anda bilgisayarla görme ve nesne tanıma veya yerelleştirme veya görüntü sınıflandırma gibi farklı uygulamalar için kullanılabilen 14 milyondan fazla açıklamalı görüntü içeren bir veritabanı olan ImageNet'i kurdu. 2011 yılında IBM'in Watson bilgisayarı TV yarışma programı "Jeopardy" şampiyonları Rutter ve Jennings'i yendi. Watson sadece iki şampiyonu yenmekle kalmadı, aynı zamanda ilk kez yapay zekânın NLP kullandığına tanık olundu. 2017 yılında Arterys, bulut tabanlı Derin Öğrenmeyi (Deep Learning) klinik bir ortamda kullanmak için FDA (Amerika Birleşik Devletleri Gıda ve İlaç Dairesi) onayı alan ilk yapay zekâ şirketi oldu. 2018 yılında FDA diyabetik retinopatiyi tespit eden yapay zeka uygulamasına izin verdi ve yapay zekânın tıp alanında kullanımı 2018 yılından sonra artmaya başladı. Derin Öğrenme çok katmanlı yapay sinir ağları kullanarak veriden anlamlı özellikler çıkarmaya odaklanan bir yapay zekâ ve makine öğrenimi dalıdır. Derin öğrenme, özellikle büyük veri setleri ve yüksek hesaplama gücü gerektiren karmaşık problemlerde, insan müdahalesi olmadan ham veriden öğrenme yeteneği sunar. Ocak 2021'de, DALL-E 1 programı girdi olarak doğal dil açıklamaları ile dijital görüntüler üretmeye başladı. Aynı yıl biyolojik proteinlerin üç boyutlu yapısını tahmin eden bir yapay zekâ projesi olan AlphaFold yaklaşık 1 milyon proteinin yapılarını yayınladı. Bu projeye neredeyse tüm insan proteinleri dâhil edildi. Bir yıl sonra, 200 milyondan fazla protein yapısı tahmin edildi. DALL-E 2 beta aşamasına girdi ve ChatGPT 2022'de başlatıldı. Yapay zekanın evrimine ilişkin bu süreç Şekil 1'de özetlenmiştir (Koltsakis, Klontzas & Karantanas, 2023).



Şekil 1. Tarihi süreçte Yapay Zeka'nın (AI) gelişimi (Koltsakis, Klontzas & Karantanas, 2023)

YAPAY ZEKÂ VE SPOR

Günümüzde veri analitiği ve yapay zekâ sayesinde artık her şey tam isabetle izlenebiliyor ve tahmin edilebiliyor. Spor, ölçülebilir özellikler açısından oldukça zengindir ve bu da spor faaliyetlerini yapay zekâ uygulamaları için uygun bir alan haline getirir. Son yıllarda sporda yapay zekâ uygulamaları hiç olmadığı kadar popüler hale gelmiştir. Yapay Zekâ, önemli etkisi ve yükselen yetenekleri sonucunda spor alanında ilerlemeye devam edecektir. Analistler ve antrenörler, herhangi bir spor dalında bir oyuncunun performansını değerlendirmek için bireysel oyunculara ve grup performanslarına ilişkin çok sayıda veri noktasını

değerlendirmelidir; bunu yapmak son derece zordur ve çoğu zaman imkansızdır; Yapay Zekâ işte bu noktada devreye giriyor. Niteliksel özellikler ve niceliksel veriler arasındaki ilişkileri bulmak için yapay zekâ kullanarak ve daha sonra oyuncuların niteliksel değerini tahmin etmek için bu değişkenleri değerlendirerek, süreç çok daha hızlı ve kullanışlı hale geliyor. Yapay zekâ, bir maça hazırlanırken rakibin stratejisindeki eğilimleri, güçlü ve zayıf yönlerini tespit etmek için kullanılabilir. Bu da antrenörlerin rakibe ilişkin değerlendirmelerine dayanarak ayrıntılı oyun stratejileri geliştirmelerini sağlayarak galibiyet şansını artırır. Gelecekte de yapay zekâ sporda rekabet gücünü önemli ölçüde artıracaktır. Daha güçlü sensörler ve algoritmalar sayesinde müsabaka sonuçları daha doğru bir şekilde tahmin edilebilecektir. Yapay zekânın reklamcılar, spor şirketleri, antrenörler ve oyun stratejistleri üzerinde etkisi artacaktır (Rana & Bhutani, 2022).

Son yıllarda olimpiyat oyunlarında da gelişmiş yapay zekâ uygulamalarına rastlanmaktadır. Bilgisayarlar ilk kez Squaw Valley'de (ABD) düzenlenen 1960 Kış Olimpiyat Oyunlarında ve yine 1960'ta Româda (İtalya) düzenlenen Yaz Olimpiyat Oyunlarında yer alan bazı etkinliklerde kullanıldı. O zamandan beri, diğer tüm alanlarda olduğu gibi, olimpiyatlar için bilgisayarların rolü, ilgili teknolojilerdeki ve kullanıcıların bilgisayar okuryazarlığındaki çarpıcı ilerlemeyi takiben giderek daha önemli hale geldi. Olimpiyat oyunlarında dijital teknolojinin ve yapay zekânın kullanımı her geçen organizasyonda gelişip çeşitlenirken, Olimpik spor dallarının çeşitli yönlerinde de her geçen gün yeni teknolojiler geliştirilmektedir. Geliştirilen teknolojiler performans takibi ve analizi, akıllı spor ekipmanları, akıllı spor giysileri, yaralanma, sakatlık önleme ve rehabilitasyon araçları, Paralimpik sporcu destek ekipmanları, eğitim ve antrenman simülasyonları gibi spor alanlarında kullanılan teknolojilere, yapay zekâ sayesinde yeni uygulamalar eklenmektedir (Özer, 2023).

ULUSLARARASI OLİMPİYAT KOMİTESİ VE YAPAY ZEKÂ

Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC), Olimpiyat Hareketi'nin yapay zekâ kullanımını yönlendirmede önemli roller üstlenmektedir. IOC'nin yapay zekâ ile ilgili üç ana rolü şunlardır:

Öncü Olarak IOC: IOC, yapay zekâ uygulamalarını geliştirerek ve yöneterek Olimpiyat Hareketi içinde adaleti artırmayı ve yapay zekânın faydalarına eşit erişimi sağlamayı hedefler.

Katalizör Olarak IOC: IOC, kaynak sağlayarak ve ortakları bir araya getirerek yapay zekâ girişimlerini destekleyerek bilgi transferini kolaylaştıracaktır.

Koruyucu Olarak IOC: IOC, yapay zekâ girişimlerini denetleyerek sporun erişilebilirliğini sağlamayı ve yapay zekânın benimsenmesini teşvik etmeyi amaçlar.

Bu roller aracılığıyla IOC, olimpiyat oyunları'nın ve IOC'nin verimliliğini artırmayı, mevcut girişimleri hızlandırmayı, yapay zekânın faydaları ve riskleri hakkında daha fazla anlayış geliştirmeyi ve en iyi uygulamaları paylaşmayı planlamaktadır. Ayrıca IOC, iyi yönetim ilkelerini benimseyerek yapay zekânın risklerini değerlendirmeyi ve azaltmayı hedefler. Yapay zekâ uygulamaları için belirlenen önemli ilkeler şunlardır:

Sorumluluk: Yapay zekâ kullanımı, Olimpik Hareketin değerleriyle uyumlu olmalıdır.

Güvenlik ve Emniyet: Yapay zekâ, insanlara ve organizasyonlara güvenlik riski oluşturmamalıdır.

Sağlamlık ve Güvenilirlik: Uygulamalar, beklenmeyen girdilere karşı doğru sonuçlar vermelidir.

Hesap Verebilirlik: Tüm paydaşların sorumlulukları net bir şekilde belirlenmelidir.

Erişilebilirlik: Yapay zekânın faydaları, tüm bireyler ve kuruluşlar için sunulmalıdır.

Adillik ve Tarafsızlık: Yapay zekâ uygulamaları gizli önyargılardan arındırılmalıdır.

Şeffaflık: Kullanıcılara veri toplama ve yapay zekâ kararları hakkında bilgi verilmelidir.

Gizliliğe Saygı: Veri işlemleri gizlilik beklentileriyle uyumlu olmalıdır (IOC, 2023).

OLİMPİYAT OYUNLARINDA YAPAY ZEKÂNIN KULLANIMI

Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin (IOC) yapay zekânın kullanımına yönelik vizyonu, dayanışma ve evrenselliği desteklemek, spora eşit erişim sağlamak, çeşitlilik içinde birliği yansıtmak, özerkliği ve iyi yönetimi korumak ve sürdürülebilirliği teşvik etmek için yapay zekânın potansiyelini benimseyerek küresel sporda olumlu değişime ilham vermek ve hızlandırmaktır. Bu kapsamda IOC tarafından yapay zekaya ilişkin beş yönlendirici ilke geliştirilmiştir (IOC, 2023):

1. Sporcuları, adil rekabeti ve güvenli sporu desteklemek
2. Yapay zekânın faydalarına eşit erişimi sağlamak
3. Olimpiyat oyunlarında sürdürülebilirliğe ve organizasyonun optimizasyonuna odaklanmak
4. İnsanlarla etkileşimi artırmak
5. IOC yönetiminde ve spor yönetiminde verimliliği artırmak

Sporcuları, adil rekabeti ve güvenli sporu desteklemek

Yapay zekâ, spor alanında yetenek tanımlamasını, performansı ve eğitimi, yargılama ve hakemliği, sağlığı ve refahı, ayrıca güvenli spor ortamlarını iyileştirmek için önemli fırsatlar sunmaktadır:

Yetenek Tanımlaması: Yapay zekâ ile gerçekleştirilen performans ölçümleri, fiziksel özellikler ve diğer verileri değerlendirerek sporcuların yeteneklerini daha iyi tanımlama imkânı sağlar, bu da yeni fırsatlar yaratır.

Performans ve Eğitim İyileştirmeleri: Sporcuların verilerinin yapay zekâ aracılığıyla analizi sayesinde, dünya çapındaki sporculara kişiselleştirilmiş koçluk ve eğitim sunularak antrenman süreçlerinin geliştirmesi ve sporcu performansını artırılması sağlanabilir.

Yargılama ve Hakemlik: Yapay zekâ, yargılama ve hakemlikte insan önyargısını azaltarak daha adil bir rekabet ortamı sağlar ve gerçek zamanlı analiz sunar.

Sağlık ve Refah: Yapay zekâ, yaralanma önleme, iyileşme planlarını düzenleme ve ruh sağlığını destekleme konusunda yardımcı olabilir. Ayrıca, anti-doping kuruluşlarına destek olarak temiz rekabeti teşvik eder.

Güvenli Spor Ortamları: Yapay zekâ, sporda taciz ve istismarı önlemeye yönelik girişimleri güçlendirerek, çevrimiçi tacizi tespit etme konusunda etkin bir araç sunar (IOC, 2023)

Yapay zekânın faydalarına eşit erişimi sağlamak

Yapay zekâ, IOC'nin evrensellik, kapsayıcılık ve adil spor hedeflerini destekleme potansiyeline sahiptir. Bu bağlamda yapay zekânın sağladığı fırsatlar şunlardır:

Teknoloji ile Dayanışma: IOC, yapay zekânın faydalarını tüm sporcular, uluslararası federasyonlar, ulusal olimpiyat komiteleri ve diğer Olimpik Hareket üyelerine sunarak, bu yeni teknolojiden faydalanmalarını sağlamayı hedeflemektedir.

Koçluğa Erişimin Kolaylaştırılması: Yapay zekâ, her sporcu için özelleştirilmiş, veri tabanlı eğitim planları geliştirerek ve bu planlara eşit erişimi sağlamak suretiyle dünya genelindeki antrenörler ve eğitimcilere destek olabilir.

Spor Eğitimi: IOC, yapay zekânın Olimpik Hareket içindeki kullanımını teşvik etmek için eğitim ve açıklama yoluyla insanları bilgilendirerek, yapay zekânın sporun yararına kullanılmasını amaçlamaktadır (IOC, 2023).

Olimpiyat oyunlarında sürdürülebilirliğe ve organizasyonun optimizasyonuna odaklanmak

Yapay zekâ, olimpiyat oyunları'nın operasyonlarını kolaylaştırarak etkinliğin her aşamasında verimliliği artırma, maliyetleri azaltma ve sürdürülebilirliği sağlama potansiyeline sahiptir. Bu bağlamda yapay zekânın sunduğu fırsatlar şunlardır:

Olimpiyat Organizasyonunu Optimize Etme: Yapay zekâ, ulaşımdan teknolojiye, mekân tasarımından süreç yönetimine kadar çeşitli alanlarda verimliliği artırarak, maliyetleri düşürebilir ve değer katabilir. Bu sayede etkinliğin sunumu ve sürdürülebilirliği iyileştirilir.

Bilgi Transferi ile Etkinlik ve Verimlilik: IOC, bilgi paylaşımını taahhüt ederek olimpiyat oyunları Düzenleme Komiteleri, Ulusal Olimpiyat Komiteleri ve diğer organizatörlerin daha ilgi çekici, uygun maliyetli ve sürdürülebilir etkinlikler düzenlemesini sağlar.

Mekânların Sürdürülebilirliğini Güçlendirme: Yapay zekâ, spor tesislerinin enerji tasarrufu ve karbon emisyonlarını azaltacak şekilde tasarımını optimize ederek sporun iklim üzerindeki etkisini azaltmaya ve Birleşmiş Milletler Sürdürülebilir Kalkınma Hedeflerini desteklemeye yardımcı olabilir (IOC, 2023).

İnsanlarla Etkileşimi Artırmak

Uluslararası Olimpiyat Komitesi, olimpiyat oyunlarının ve diğer etkinliklerin dijital platformlarda deneyimini zenginleştirmek için yapay zekâ kullanarak hem yeni hem de mevcut hayranların katılımını artırmayı hedeflemektedir. Bu amaçla yapay zekânın sağladığı fırsatlar şunlardır:

Sporcular ve Taraftarlar İçin Dönüşüm: Yapay zekâ, sporcu odaklı hikâye anlatımı, kişiselleştirilmiş programlar, mekân yönlendirmesi ve artırılmış gerçeklik gibi özelliklerle hayranlara olimpiyat oyunları öncesinde, sırasında ve sonrasında daha yakın etkileşim olanağı sunar.

Hayran Deneyimini Zenginleştirme: Yapay zekâ, hayranlara özelleştirilmiş içerikler, gerçek zamanlı istatistikler ve olimpiyat ürünlerine doğrudan bağlantılar sunarak, daha kişiselleştirilmiş bir deneyim sağlar. Hayranlar ayrıca kendi Olimpiyat anılarını paylaşmak için yapay zekâ teknolojilerinden yararlanabilirler.

Üretim İş Akışlarını Dönüştürme: Yapay zekâ otomasyonu, üretim ve düzenleme süreçlerinde verimliliği artırarak iş akışlarını köklü bir şekilde değiştirme potansiyeline sahiptir. Bu otomasyon, daha üretken yöntemlerle düşük enerji tüketimi ve daha az fiziksel alan kullanımı sağlar (IOC, 2023).

IOC yönetiminde ve spor yönetiminde verimliliği artırmak

Yapay zekâ, Uluslararası Olimpiyat Komitesi ve Olimpiyat Hareketi'nin operasyonel verimliliğini artırmak için çeşitli yollar sunmaktadır. Bu bağlamda yapay zekânın sağladığı fırsatlar şunlardır:

İşbirliği ve Katılımı Kolaylaştırma: Yapay zekâ, toplantı notlarını yazıya dökme, çok dilli çeviri sağlama ve belgeleri düzenleme gibi işlevlerle iç iletişimi geliştirir. Bu sayede, IOC ve Olimpiyat Hareketi genelindeki kuruluşlar arasında işbirliği ve verimliliği artırır.

Finansal Verimlilik ve İçgörüler: Yapay zekâ, finansal süreçleri kolaylaştırarak, tahminleri ve raporları keskinleştirerek, sermaye yönetimini optimize ederek ve riskleri değerlendirerek operasyonları iyileştirir. Bu uygulamalar, verimliliği artırır ve yeni fırsatların ortaya çıkmasını sağlar.

Yetenek Edinimi ve Oryantasyon: Yapay zekâ, işe alım süreçlerini hızlandırarak adayları etkin bir şekilde rollerle eşleştirir, oryantasyon ve etkileşimli eğitim sağlayarak idari verimliliği artırır. Ayrıca, karar alma süreçlerine destek olmak için raporlamayı hızlandırır (IOC, 2023).

PARİS 2024 OLİMPİYATLARINDA YAPAY ZEKÂ KULLANIMI

Paris 2024 Yaz Olimpiyat Oyunlarında kullanılan en önemli yapay zeka uygulaması Paris'te bulunan 10.000'den fazla sporcuyla karşılaşan ve onlara rehberlik eden Athlete365 oldu. Bu mobil uygulama sporcuların: Spor salonuma nasıl ulaşabilirim? Açılış törenini canlı yayınlayabilir miyim? Maçlarımda bir bilgisayar hakemlik yapacak mı? Sponsorlardan nereden ücretsiz hediyeler alabilirim? vb. sorularına cevap veren bir yapay zekâ sohbet robotuydu (Kulkarni, 2024). Athlete365 oyunlarda akredite sporcular için hizmet, sosyal medya yönergeleri, doping karışı kurallar ve 50 Kural (Rule 50) düzenlemeleri gibi konularda Sıkça Sorulan Sorulara kolay ve hızlı yanıtlar sağlamak üzere tasarlanmıştır (IOC, 2024).

Paris'in olimpiyat oyunlarına ilk kez ev sahipliği yaptığı 1900 yılında Fransız bilim adamı Étienne-Jules Marey, hareket halindeki atletleri incelemek için teknolojinin kullanılmasına öncülük ediyordu. Onun yüksek hızlı kronofotografisi sprinterleri ve uzun atlayıcıları analiz etti. Nature dergisinin 1901'deki bir başyazısında Marey'in "bazı atletlerin üstünlüğünün sırrını keşfetmek" için

vücudun biyomekaniğini analiz ettiği belirtiliyordu. Bugün, sadece bir akıllı telefonla kayıt yaparak çok daha fazlasını yapmak mümkün. Artık Intel'in 3D atlet izleme (3DAT) teknolojisi, insan vücudundaki 21 noktayı izleyerek hassas fiziksel hareketleri oluşturmak için yapay zekâ kullanmakta ve elit sporcularda antrenörlerin aradığı tüm biyomekanik verileri sağlamaktadır (Kulkarni, 2024). Yapay zekânın Olimpiyatlardaki en önemli etkilerinden birisi bu verilere dayanılarak sporcu eğitiminin ve performansın optimizasyonudur. Giyilebilir sensörler, akıllı ekipmanlar ve gelişmiş kameralar artık sporcuların hareketleri, biyometrisi ve performans ölçümleri hakkında büyük miktarda veri toplamaktadır. Bu veriler daha sonra yapay zekâ algoritmaları kullanılarak analiz edilerek daha önce elde edilmesi imkânsız olan veriler sağlanıyor. 2024 Paris Olimpiyatları'nda, yıllardır süren teknolojik gelişimin meyvelerini görüyoruz. Koşudan kayak sporuna kadar çok çeşitli sporlarda yarışan farklı ülkelerden erkek ve kadın sporcular, yapay zekâ araçları tarafından geliştirilen kişiselleştirilmiş antrenman stratejilerinden faydalandı. Bu sistemler, kalp atış hızını, akciğer kapasitesini, hareket kalıplarını ve diğer verileri ölçmek için sensörlerden ve akıllı giyilebilir cihazlardan gelen bilgileri kullanarak antrenman, dinlenme ve beslenme için özel çözümler oluşturdu (Lloyd-Smith, 2024). Paris 2024 oyunlarında kullanılan Technogym Checkup gibi yapay zekâ destekli teknolojiler, sporcuların fiziksel durumlarını değerlendirerek ve antrenmanları onların özel ihtiyaçlarına göre uyarlayarak kişiselleştirilmiş eğitim programları sunabilmektedir (Machaiah, 2024).

Yapay zekânın hakemlikteki kullanımı Olimpiyatlara olağanüstü düzeyde doğruluk ve tarafsızlık getirmektedir. Yapay zekâ sistemleri olayların gerçek zamanlı analizini sağlayarak insan önyargısını azaltabilmekte ve adil rekabeti garantileyebilmektedir. Yapay zekâ, stadyumun etrafındaki bir dizi kamera ve topa yerleştirilen çiplerin maç boyunca kesintisiz bir şekilde veri topladığı futbol gibi sporlarda önemli bir etki yarattı. Bu teknolojiler hakemlerin topun gol çizgisini geçip geçmediği veya bir oyuncunun ofsayt olup olmadığı gibi hassas kararlar almasına yardımcı olmaktadır. Bu uygulama, Paris Olimpiyatları boyunca devam eden bir eğilim olan futbolda hakemliğin adaletini ve güvenilirliğini önemli ölçüde artırdı (Bennet, 2024). Ayrıca Fujitsu tarafından geliştirilen yapay zekâyâ dayalı Hakem Destek Sistemi (JSS) Paris Olimpiyatları'ndaki 10 jimnastik aletinin tümü için resmi olarak tanıtıldı. JSS, kameralar kullanarak jimnastikçilerin hareketlerini kaydeder ve görüntü analizi yoluyla rutinlerini değerlendirmek için yapay zekâyı kullanır (Kapusciński, 2024).

Paris'te Intel, canlı yayınlarda ve veri analizinde Olimpik Yayın Hizmetlerini (Olympic Broadcasting Services'ı -OBS) destekleyen gelişmiş bilgi işlem ve yapay zekâ teknolojileri sağladı. Yeni nesil işlemciler, yayın kalitesini iyileştiren ve hem mekânlarda hem de çevrimiçi olarak etkileşimli deneyimler sağlayan dinamik multimedya içerik işlemeyi mümkün kıldı. Özellikle Intel, Paris'te dünyanın ilk 8K OTT (over-the-top) yayını sergiledi. Yapay zeka için optimize edilmiş sunucular, OBS tarafından üretilen 8K video sinyalinı kodladı ve sıkıştırdı, ardından dünya çapındaki seçili yayıncılara iletildi. Bu teknoloji Intel Xeon 5. ve 4. nesil işlemcilere, Intel AI (AMX) hızlandırıcılarına ve Deep Learning Boost (Derin Öğrenme Hızlandırma) teknolojisine dayanıyordu. Intel, gelişmiş h.266/VVC sıkıştırma teknolojilerini kullanarak, minimum gecikmeyle 8K akışı kolaylaştırdı.

İzleyicilerin yayın deneyimini iyileştirmek için sinir ağıları da kullanılabilir. Sporcuların üç boyutlu görüntülerinin ve hareketlerinin temsillerini gerçek zamanlı oluşturmak için sinir ağılarına dayalı gelişmiş bilgisayarlı görüş teknolojisi kullanılmaktadır. Bu sistemler, yüksek çözünürlüklü kameralarla sporcuların hareketlerini çeşitli açılardan yakalar ve ardından sinir ağıları toplanan verileri işleyerek doğru 3B modeller oluşturur. Bu modellerle izleyiciler sporcuları daha önce erişemedikleri yeni perspektiflerden izleyebilir, bu da tekniklerini ve stratejilerini daha iyi anlamalarını sağlar ve geleneksel kameralardan görülemeyecek rekabetin ince yönlerini ortaya çıkarır (Kapusciński, 2024).

OMEGA, Paris 2024 Olimpiyat Oyunları'nda 31. kez Resmi Zaman Tutucusu olarak görev yaptı. OMEGA ile birlikte çalışan OBS, olimpiyat oyunları sırasında daha hızlı ve daha alakalı veriler sunmak için yapay zekânın gücünü ortaya çıkarmaktadır. Örneğin, dalış, atletizm ve artistik jimnastikte akıllı stroboskopik analiz, izleyicilerin sporcuların hareketlerini ve biyomekaniğini daha iyi anlamalarını sağlamaktadır. Ayrıca, dalışta OBS ve OMEGA, gelişmiş veri grafikleri oluşturmak için yapay zekâyı kullanarak her sporcunun havada ve suya girerken ki performansı hakkında yeni bir veri seti sağlamaktadır. Yapay zekâ tabanlı hareket izleme teknolojisi ayrıca yorumcuların ve izleyicilerin kano, maraton, yürüyüş yarışı, bisiklet, yüzme, kürek, yelken ve triatlon sırasında sporcuların pozisyonlarını takip etmelerine yardımcı olmaktadır (IOC, 2024).

2024 Paris Olimpiyatları'nda, yapay zekâ kullanılarak otomatik öne çıkan anların oluşturulması hayran deneyiminin temel bir unsuruydu. Bu teknoloji, France Télévisions ve NBC gibi kuruluşlar tarafından kullanıldı. Yapay zekâ sistemleri canlı yayınları analiz ederek goller, rekorlar ve kritik eylemler gibi

önemli anları belirledi. Algoritmalar görüntüleri segmentlere ayırarak en önemli ve heyecan verici öne çıkan anları otomatik olarak seçti. Veri analizine dayanarak, yapay zekâ mobil uygulamalarda ve yayın platformlarında izleyicilerin hemen erişebildiği, izlenmeye hazır öne çıkan anlar oluşturdu (Kapusciński, 2024).

2024 Paris Olimpiyatları sırasında yapay zekâ, haksız uygulamalara karşı mücadelede yeni bir karmaşıklık ve hassasiyet düzeyi sunarak tespitini destekledi. Yapay zeka, büyük miktarda biyolojik ve genetik veriyi gerçek zamanlı olarak analiz etmek için kullanıldı ve bu da anti-doping kurallarının olası ihlallerinin daha hızlı ve daha doğru bir şekilde belirlenmesini sağladı. Makine öğrenimi teknolojilerini kullanarak, yapay zekâ sistemleri, geleneksel yöntemlerin sıklıkla gözden kaçırdığı yasaklı maddelerin kullanımını gösterebilecek ince kalıpları tespit edebildi. Dahası, bu teknolojiler DNA dizilimi ve biyobelirteç analizi gibi diğer araçlarla çalıştı ve bu da testlerin etkinliğini ve güvenilirliğini artırdı (Kapusciński, 2024).

2024'te dünya, uluslararası etkinliklerin güvenliğini etkileyen çok sayıda jeopolitik zorlukla karşı karşıya. Artan siyasi gerginlikler, terörizm, siber tehditler ve organize suç, olimpiyat oyunları düzenlenirken dikkate alınması gereken tehlikelerden sadece birkaçı. Paris'te kullanılan güvenlik önlemleri:

VenueTwin Sistemi: OnePlan tarafından geliştirilen teknolojiyle spor mekânlarının dijital ikizlerinin oluşturulması, organizasyon komitesinin etkinliğin güvenli bir şekilde yürütülmesine ilişkin alanı, senaryoları ve tüm yönleri planlamasını sağladı.

Davranış Analizi: Yapay zekâ algoritmaları, potansiyel tehditleri gösterebilecek alışılmadık kalıpları belirleyerek, mekânlardaki bireylerin davranışlarını analiz etti. Özellikle yüksek riskli alanlardaki insan topluluklarına, sahipsiz bagajlara ve duman, ateş veya silahların varlığına karşı duyarlıydılar. Özellikle, Oyunlar öncesinde Fransa, böylesine kapsamlı bir yapay zekâ destekli gözetim sistemini yasallaştıran ilk Avrupa Birliği ülkesi haline getiren bir yasa çıkardı. Ek olarak, modern yapay zekâ teknolojileri, polis devriyeleri, fiziksel güvenlik ve özel hizmet izleme gibi geleneksel güvenlik önlemlerini tamamladı. Yapay zekâ, alarm sistemleriyle entegre edildi, ilgili makamları tehditlere karşı otomatik olarak uyardı ve gerçek zamanlı analiz ve öneriler sağlayarak kriz yönetimini destekledi.

Paris 2024 sırasında, yapay zekâ bilgisayar ağlarını izlemek ve gerçek zamanlı olarak potansiyel siber tehditleri tespit etmek için de yaygın olarak kullanıldı. Yapay zekâ, anormallikleri ve olası saldırıları belirlemek için ağ trafiğini analiz etti. Darktrace gibi şirketler tarafından sağlanan çözümler, tüm bağlantıları ve

veri akışlarını sürekli olarak izlemek için gelişmiş makine öğrenimi algoritmaları kullandı. Bu sistemler, alışılmadık veri iletim hacimleri, yetkisiz oturum açmalar veya kısıtlı ağ alanlarına erişim girişimleri gibi en küçük sapmaları bile tespit edebilmektedir. Şüpheli aktivite tespit edildiğinde, sistemler şüpheli IP (İnternet Protokol) adreslerini engelleme, tehlikeye atılmış sistemlere erişimi kısıtlama ve güvenlik ekiplerini bilgilendirme gibi önlemleri otomatik olarak başlattı. Bu sistem, organizatörlerin olası tehditlere hızla yanıt vermesini, kesinti riskini en aza indirmesini ve oyunlar sırasında dijital altyapının sürekli çalışmasını sağladı. Yapay zekâ sistemleri sayesinde katılımcıların, seyircilerin ve personelin tüm verileri (finansal ve kişisel) güvenli bir şekilde saklandı ve işlendi. Bu sistemler, hem iletim hem de depolama sırasında verileri otomatik olarak şifreleyerek yetkisiz erişime karşı korudu. Hassas bilgilere erişimin izlenmesi, belirli kaynaklara kimin, ne zaman ve hangi amaçla eriştiğini takip etmeyi sağladı.

Yapay zekâ olimpiyat oyunlarının yönetiminin nasıl daha verimli hale getirebileceğine ilişkin verileri de sağlamak için kullanıldı. Bunun için Paris 2024'teki enerji tüketimini gerçek zamanlı olarak izleyen ve veri toplayan sistemler gelecekteki olimpiyat oyunlarının planlanması için kullanılacak. Bu sistemde, dijital ikizleme yoluyla mekânların dijital temsilleri oluşturulup nerede ne kadar güce ihtiyaç olacağı, kameraların nereye yerleştirilmesi gerektiği ve herhangi bir erişilebilirlik sorunu olup olmayacağı öngörülebilmektedir (IOC, 2024)

SONUÇ

Yapay zekânın olimpiyat oyunlarındaki kullanımı, sporun geleceğini şekillendiren önemli bir etken haline gelmiştir. Hem sporcuların performanslarını geliştirmek hem de izleyici deneyimini zenginleştirmek adına yapay zekâ, bu büyük organizasyona sayısız katkı sunmaktadır. Sporcuların yeteneklerinin daha doğru değerlendirilmesi, antrenman süreçlerinin kişiselleştirilmesi, hakemlikte tarafsızlığın sağlanması ve spor yaralanmalarının önlenmesi gibi pek çok alanda yapay zekâ, modern sporun vazgeçilmez bir unsuru olma yolundadır.

Paris 2024 Olimpiyat Oyunları, yapay zekânın spordaki uygulamalarının genişleyerek köklü bir dijital dönüşüm sağladığını gösteren en güncel örneklerden biri olmuştur. Olimpiyat oyunlarında kullanılan gelişmiş teknolojiler, yalnızca sporcuların değil, aynı zamanda organizatörlerin, antrenörlerin ve izleyicilerin de deneyimlerini iyileştirmiştir. Gelecekte, yapay zekânın olimpiyat oyunlarındaki rolü daha da genişleyecek; sporcuların sınırlarını zorlamalarına, sporda adaletin korunmasına ve daha sürdürülebilir, verimli organizasyonların düzenlenmesine

katkı sağlayacaktır. Bu bağlamda, yapay zekânın olimpiyat oyunlarına entegrasyonu, sporun evrimi açısından bir dönüm noktası olarak kabul edilebilir.

KAYNAKÇA

- Bennet, A. (2024). *How artificial intelligence revolutionized the 2024 Paris Olympics*. (17.09.2024 tarihinde <https://www.promeconnections.com/how-artificial-intelligence-ai-revolutionized-the-olympics/> adresinden ulaşılmıştır).
- Cai, Z., Liu, L., Chen, B., & Wang, Y. (2021). *Artificial intelligence: From beginning to date*. Singapore: World Scientific.
- IOC. (2023). *Olympic AI agenda*. (20.09.2024 tarihinde <https://stillmed.olympics.com/media/Documents/International-Olympic-Committee/AI/Olympic-AI-Agenda.pdf> adresinden ulaşılmıştır).
- IOC. (2024). *AI and tech innovations at Paris 2024: A game changer in sport*. (20.09.2024 tarihinde <https://olympics.com/ioc/news/ai-and-tech-innovations-at-paris-2024-a-game-changer-in-sport> adresinden ulaşılmıştır).
- Kapuscinski, M. (2024). *How was AI used at the Paris 2024 Olympic Games?* (22.09.2024 tarihinde <https://tms.com/how-was-ai-used-at-the-paris-2024-olympic-games/> adresinden ulaşılmıştır).
- Koltsakis, E., Klontzas, M. E., & Karantanas, A. H. (2023). Introduction to artificial intelligence. In M. E. Klontzas, S. C. Fanni, & E. Neri (Eds.), *Introduction to artificial intelligence* (pp. 1-11). Cham: Springer.
- Kulkarni, S. (2024-August). Three ways AI is changing the 2024 Olympics for athletes and fans. *Nature*, 632 (20). Doi: 10.1038/d41586-024-02427-0
- Lloyd-Smith, M. (2024). *AI at the 2024 Paris Olympics*. (21.09.2024 tarihinde <https://www.mindport.ca/insights/Artificial-intelligence-at-the-2024-Paris-Olympics> adresinden ulaşılmıştır).
- Machaiyah, P. (2024). *AI technology at the Paris Olympics 2024: A new era for sports and global events*. (18.09.2024 tarihinde <https://medium.com/@poonacha/ai-technology-at-the-paris-olympics-2024-a-new-era-for-sports-and-global-events-4bd93f297ab0> adresinden ulaşılmıştır).
- Özer, U. (2023). Uluslararası spor organizasyonlarında dijital teknolojinin kullanımı ve etkileri. H. Kula (Ed.), *Sporda inovasyon ve yeni nesil teknolojiler içinde* (s. 81-102). İstanbul: Efe Akademi.
- Paaß, G., & Hecker, D. (2024). *Artificial Intelligence: What Is Behind the Technology of the Future?* Cham: Springer.
- Rana, R., & Bhutani, A. (2022). Artificial intelligence: The need of the hour. In N. D. Dewani, Z. A. Khan, A. Agarwal, M. Sharma, & S. A. Khan (Eds.), *Handbook of research on cyber law, data protection, and privacy* (pp. 332-344). Hershey: IGI Global.
- Yablonsky, S. (2022). AI-Driven innovation: Towards a conceptual framework. In S. Taney & H. Blackburn (Eds.), *Artificial intelligence and innovation management* (pp. 97-116). London: World Scientific.



İndeks

B

beğenilme arzusu 90, 97, 102, 103, 105
beslenme 72, 89, 90, 104, 105, 135, 160,
173, 207, 245
bilişsel beceri 4, 25

D

değişim yönetimi 196, 201
dijital dönüşüm 190, 194, 199, 235, 248
dinamik denge 18, 19, 20, 25
duygusal yeme 73, 84, 85, 86, 88

E

egzersiz 3, 18, 66, 72, 80, 82, 159, 161, 175

H

hakem 211, 213, 215, 217, 219, 220, 236

I

inovasyon 189, 190, 196, 199, 236, 249

J

jimnastik 178, 179, 182, 245

L

life kinetik 3, 5, 18, 20, 22, 24, 25, 26, 28

M

motorsal beceri 20

O

olimpiyat oyunları 235, 241, 243, 246, 247

R

ruh hali 72, 73, 84, 85, 86, 88

S

spor bilimleri 47, 48, 90
spor yönetimi 182, 186, 201
stres 2, 4, 9, 51, 55, 59, 61, 67, 71, 107,
143, 162, 206, 210, 214, 217, 221

T

teknoloji 51, 86, 108, 131, 189, 192, 194,
196, 197, 200, 236, 246

Y

yapay zekâ 190, 235, 238, 239, 243, 244,
245, 246, 247, 248