

Spor Bilimlerinde Güncel Çalışmalar II

Editörler

Ahmet GÖNENER

Utku GÖNENER



© 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
978-625-375-120-3	Akademisyen Dizgi Ünitesi
Kitap Adı	Yayıncı Sertifika No
Spor Bilimlerinde Güncel Çalışmalar II	47518
Editörler	Baskı ve Cilt
Ahmet GÖNENER	Vadi Matbaacılık
ORCID iD: 0000-0003-3766-1016	
Utku GÖNENER	Bisac Code
ORCID iD:0000-0002-6152-3353	SPO000000
Yayın Koordinatörü	DOI
Yasin DİLMEN	10.37609/akya.3332

Kütüphane Kimlik Kartı

Spor Bilimlerinde Güncel Çalışmalar II / ed. Ahmet Gönener, Utku Gönener.
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2024.
174 s. : şekil, tablo. ; 160x235 mm.
Kaynakça var.
ISBN 9786253751203

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.

Bu Eser Merhum Dr. Öğr. Üyesi Sedat GÖNENER'e İthaf Edilmiştir.

İÇİNDEKİLER

Bölüm 1	Yüzmede Kuvvet Antrenmanları ve Performans İlişkisi..... 1 <i>Nart DEMİRKAN</i> <i>Utku GÖNENER</i> <i>Fatmanur ÖZTÜRK GÖNENER</i>
Bölüm 2	Teniste Yüksek Şiddetli Aralıklı Antrenmanların Tenis Oyuncularının Bazı Performans Parametreleri Üzerine Etkisi 19 <i>Mekki ABDİOĞLU</i> <i>Muhammed ÖNİZ</i>
Bölüm 3	Sporla Hipnoz ve Performans İlişkisi 35 <i>Beyza ÖZER</i> <i>Utku GÖNENER</i> <i>Ahmet GÖNENER</i>
Bölüm 4	Spor Yapan ve Yapmayan Çocuklarda Öfke Probleminin İncelenmesi..... 47 <i>Erdal BAL</i> <i>Nedim MALKOÇ</i> <i>Esra AYDEMİR AMAN</i>
Bölüm 5	Takım ve Bireysel Spor Branşlarındaki Antrenörlerin Kriz Yönetim Özelliğinin Karşılaştırılması..... 57 <i>Çiğdem BULGAN ERCİN</i> <i>Esra AYDEMİR AMAN</i> <i>Mustafa BAŞ</i>
Bölüm 6	Fitness Yapan ve Yapmayan Yetişkinlerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi 71 <i>Yeliz (YOL) PEHLİVAN</i> <i>Çiğdem BULGAN ERCİN</i> <i>Erdal BAL</i>
Bölüm 7	Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Beceri Algılarının Değerlendirilmesi 87 <i>Ahmet İSLAM</i>
Bölüm 8	Altyapıda Futbol Oynayan Sporcuların Antrenör Sporcu İlişkileri ve Ahlaki Karar Alma Tutumlarının Belirlenmesi 97 <i>Nedim MALKOÇ</i> <i>Yeliz PEHLİVAN</i> <i>Mustafa BAŞ</i>
Bölüm 9	Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversiteli Gençler Arasında Farklılaşan Eğilimler ve Etki Faktörleri 117 <i>Mehmet YAZICI</i> <i>Recep ÖZ</i>

İçindekiler

Bölüm 10	Sporun Mitolojik Boyutları Üzerine Düşünceler.....	145
	<i>Kazım BIYIK</i>	
Bölüm 11	Psikososyal Açıdan Güreş	159
	<i>Recep Nur UZUN</i>	
	<i>Serhat ERAİL</i>	

YAZARLAR

Dr. Mekki ABDİOĞLU

Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

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

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

Öğr. Gör. Kazım BIYIK

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

Nart DEMİRKAN

Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Dr. Öğr. Üyesi Serhat ERAİL

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Spor Yöneticiliği AD

Doç. Dr. Çiğdem BULGAN ERCİN

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

Doç. Dr. Ahmet GÖNENER

Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Antrenörlük Eğitimi AD

Dr. Fatmanur ÖZTÜRK GÖNENER

Topkapı Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Öğr. Üyesi Utku GÖNENER

Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Beden Eğitimi ve Spor AD

Doç. Dr. Ahmet İSLAM

Ordu Üniversitesi, Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu

Doç. Dr. Nedim MALKOÇ

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

Dr. Muhammed ÖNİZ

Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Doç. Dr. Recep ÖZ

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi AD

Uzman Beyza ÖZER

Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Dr. Öğr. Üyesi Yeliz (YOL) PEHLİVAN

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

Arş. Gör. Recep Nur UZUN

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Spor Yöneticiliği AD

Doç. Dr. Mehmet YAZICI

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Spor Yöneticiliği AD

Spor Bilimlerinde Güncel Çalışmalar II

Bölüm 1

YÜZMEDE KUVVET ANTRENMANLARI VE PERFORMANS İLİŞKİSİ

Nart DEMİRKAN¹

Utku GÖNENER²

Fatmanur ÖZTÜRK GÖNENER³

GİRİŞ

Yüzme insanlar arasında çokça tercih edilen sporlardan biridir (Giray & ark., 2017). Yüzme branşını diğer sporlardan ayıran en önemli özellik karada değil suda yapılmasıdır (Horoz, 2022).

Yüzücü olarak başarılı olabilmek için sporcuların kaliteli bir şekilde tasarlanmış düzenli antrenman, antrenman sonrası toparlanma ve düzenli beslenme hususlarına dikkat edilmesi gerekir (Selçuk, 2012).

Fiziksel gelişmeye faydaları olan yüzme sporunda, vücuttaki tüm kaslar devrededir. Bununla beraber su direncine karşı yapılan bir spor olmasından dolayı kas kuvvetine ve genel dirence önemli etkilere sahiptir (Ak, 2019). Yüzme, su direncine karşı kuvvet üretimi gerektirdiğinden kuvvet ve genel atletik performans üzerine katkılarda bulunmaktadır (Kaya, 2019).

Birçok spor dalı güç üzerine kurulu olduğundan dolayı antrenör ve sporcular hem sürat gelişimi hem de kuvvet gelişimi için geçmişten günümüze kadar bir arayış içerisinde olmuşlardır (Yiğit, 2019). Yüzücülerde kas kuvveti ve yüksek performans doğru orantılıdır. Bu sebeple kas kuvveti arttırmaya özen göstermektedirler. Kuvvet antrenmanları yüzmede gövde dengesini ve vücut kas grupları arasında doğru koordinasyonu sağlarken aynı zamanda minimum sürtünme ile itiş kuvvetini maksimum seviyeye getirmeye yardımcı olacaktır (Saygı, 2022).

Yüzme branşında performansını arttırmak için karada yapılan kuvvet antrenmanları dry-land olarak ifade edilmektedir. Yüzmede başarılı olabilmek

¹ Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, nartdcan1907@gmail.com, ORCID iD: 0009-0003-9218-2517

² Dr. Öğr. Üyesi, Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Beden Eğitimi ve Spor AD, utku.gonener@kocaeli.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-6152-3353

³ Dr., Topkapı Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ozturkfatmanur92@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-4619-9540

için kas kuvveti ve gücü çok önemlidir. Bu nedenle; yarışacak sporcuların, performansı artırmak için kara antrenmanları yapmaları önerilir (Oktay, 2021).

YÜZME

Yüzme; suyun içinde, belli bir mesafeyi kat edebilmek için birleşen anlamlı hareketlerdir (Çiftçi, 2016). Sportif yüzme; sporcuların belli mesafeleri krawl, kelebek, sırt, kurbağalama ve karışık teknikleri ile mümkün olan en kısa sürede tamamlama yetisidir (Güldalı, 2018).

Yüzme yarışmaları ise, benzeri olmayan bir branştır. Sporcular akışkan bir ortam içinde adeta “asılı” olarak yarışırken vücutlarını ileriye itmek için katı yerine sıvı bir maddeyi itmek zorundadır. Bu, karada uygulanan diğer sporlara göre, suya direnç uygulama zorluğu gibi dezavantajlar ortaya çıkarır (Özçöven & Karakoç, 2019). Bunun gibi nedenlerle; hareket kanunlarının alışılmış uygulamaları, kara sporlarında geçerli olduğu kadar yüzmede geçerli değildir. Yüzücülerin, daha iyi yüzmeleri için uygulamaları gereken fizik kanunlarını tespit etmek bundan dolayı zor olmuştur (Alaydin, 2019).

KUVVET

Motorsal özelliklerden birisi olan kuvvet, birçok spor bilimcisi tarafından farklı tanımlanmıştır. Kuvvet, bir direnç altında olan kasların kasılabilme ya da bu dirence belirli bir miktar karşı koyabilme yeteneğidir (Çakır, 2014).

Performansın ortaya çıkarılmasında kuvvet çok önemlidir. Kuvvetin gelişmesi; adölesan dönemi ile gençlik döneminde hızlıca gerçekleşirken, 30’lu yaşlara doğru azalarak devam eder.

Sporcunun performansını gelişmesinde kuvvet antrenmanları büyük bir yer tutmaktadır. İnsanın kuvvet antrenmanlarına adaptasyonu, diğer motorik parametrelerde olduğu gibi; antrenmanın özel olma, aşırı yüklenme ve geriye dönüş ilkelerine bağlı olarak meydana gelmektedir (Apaydın, 2022).

YÜZMEDE KUVVET ANTRENMANLARI

Yüzücüler için su içi ve su dışında uygulanan kuvvet antrenmanlarında; klasik ağırlık çalışmaları, vücut ağırlığıyla yapılan antrenmanlar, core bölgesi için yapılan antrenmanlar, swim bench antrenmanları, direnç lastiği ve thera-band ile yapılan direnç antrenmanları her dönemde kullanılmaktadır (Yapıcı, 2016).

Su İçi Kuvvet Antrenmanları

Su içerisindeki kuvvet antrenmanlarında; lastik çalışmaları, paraşüt çalışmaları, güç kulesi çalışmaları ve dikey direnç çalışmaları kullanılır (Sallayıcı, 2018).

Klasik Ağırılık Çalışmaları

Bu çalışmaların uygulanmasındaki ana yol; belli bir “rp” (rep max) tekrar metoduna göre maksimumların belirlenerek, dumbell, bar, makineler aracılığıyla uygulanmasıdır (Soydan, 2006).

Vücut Ağırlığıyla Yapılan Kuvvet Çalışmaları

Ek ağırlık olmadan, sadece vücut ağırlığı ile yapılan bir antrenman yöntemidir. Vücut ağırlığı ile yapılan kuvvet antrenmanları çocuklar için en uygundur. (Boyacı, 2016).

Core Antrenmanı

Core, atletik performans esnasında “alt ve üst ekstremitte hareketleri” için yeterli desteği sağlayana vücudun bölgesi olarak tanımlanabilir (Bıyıklı, 2018). İyi gelişmiş core bölgesi; kuvvetli ve kaliteli vücut rotasyonu sağlayarak, yüzücülerin performansını büyük oranda artırır (Gönener & ark., 2017).

KUVVET ANTRENMANLARININ MESAFELERE GÖRE ÖNEMİ

Sprinterlerin Kara Direnç Antrenmanları

Kara antrenmanlarında kullanan direnç antrenmanı, özellikle kısa mesafe yüzmelerde su içinde itici güç üretme becerisini arttırmaktadır (Özeker, 2018). Yapılacak direnç antrenmanı kas kuvvetini korumak değil arttırmak amacıyla yapılmalıdır. Kas kuvvetinin artışı yüzmeye net bir şekilde yansıtacak ve sportif performansında da gelişme sağlanacaktır. Sprinterler direnç antrenmanlarına sezon başlarında başlamalı ve müsabaka dönemine kadar sinirsel adaptasyon sağlanmalıdır.

Orta Mesafe Yüzücülerinin Kara Direnç Antrenmanları

Orta mesafe yüzücüleri de sezon içinde kara direnç antrenmanları yapmalıdır fakat sprinterler kadar değildir. Ana amaç hipertrofi değil kas dayanıklılığını ve kuvvetini arttırmaktır (Akdağ, 2019).

Uzun Mesafe Yüzücülerinin Kara Direnç Antrenmanları

Uzun mesafe yüzücüleri de yarışmalarda başarı elde etmek için her dönemde kuvvet antrenmanı yapmalıdır (Soydan, 2006). Bir kuvvet antrenmanı yapılacaksa; ileri kuvvet artışı ve hipertrofi için değil, olan kuvveti ve kütleyi korumak için yapılmalıdır. Böylelikle kara antrenmanlarına ayrılan süre, su içerisinde yapılan dayanıklılık antrenmanlarının kısalmasına yol açmaz (Akdağ, 2019).

YÖNTEM

Bu çalışma, “Yüzmede kuvvet antrenmanlarının performansa etkisi” kapsamlı araştırmaların sonuçlarını belirlemek için yapılmış bir sistematik derlemedir.

Araştırmamız sırasında, Google Scholar ve YÖKTEZ elektronik veri tabanları taranmıştır. Elektronik arama ile saptadığımız; ilgili tüm yazıların başlık ve özetleri, araştırmacı tarafından bağımsız olarak gözden geçirilmiştir. Bu çalışmalar arasından, yalnızca kontrollü deneysel çalışmalar incelemeye dahil edilmiştir. Araştırmamızda incelenen birçok çalışma olmasına rağmen, sınırlamalara uyan 19 çalışma araştırmamıza dahil edilmiştir. Bu çalışmalardaki toplam sporcu sayısı 701’dir. Sporcuların 439’u erkek, 166’sı kadınlardan oluşmaktadır. Kalan 96 sporcuda cinsiyet ayrımı yapılmamıştır.

Sınırlılıklar

Araştırmaya dahil edilme kriteri olarak; yüzme ve kuvvet antrenmanlarının ilişkisi kapsamında planlanmış olması, kullanılan kuvvet çalışmalarının su içinde yapılan kuvvet egzersizleri thera-band veya vücut ağırlığı kullanılarak karada yapılan kuvvet egzersizlerinden oluşması, yayın dilinin Türkçe olması, 2015-2023 tarihleri arasında yayınlanmış olması, tam metine ulaşılabilmesi belirlenmiştir. Bu kriterlere uymayan çalışmalar kapsam dışı bırakılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Çalışmaların Sonuçlarını Gösteren Tablo	
ÇALIŞMA	SONUÇ
“Akdağ, 2019”	-Her grubun ön test ve son testleri kıyaslandığında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kuvvet artışı en çok 1.DG’ de gözlemlenmiştir.
“Onay, 2017”	-Her grubun öncesi ve sonrası testlerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Takei Physical Fitness Test Grip-D, Takei Physical Fitness Test Back, 30sn şınav ve mekik testlerinin analiz sonuçlarına göre elde edilen farklılık 1.DG’den kaynaklanmaktadır. Durarak uzun atlama ve sağlık topu fırlatma testlerinin analiz sonuçlarına göre elde edilen farklılık 2.DG’den kaynaklanmaktadır.
“Özeker, 2018”	-Bulunan sonuçların ön ve son testleri kıyaslandığında; kas gruplarının genelinde kas kuvvetinde ve kritik yüzme hızında artış gözlemlenmiştir. Kritik yüzme hız testi sonuçlarına göre, yüzme performansının 10-12 yaş yüzücülerde arttırdığı görülmüştür.
“Oktay, 2021”	-Kontrol grubu ve deney grubu ön test ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ($p<0,05$), son test ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir.
“Karakurt, 2020”	-1.DG ve 2.DG’nin 25, 50 ve 100 metre serbest yüzme performanslarında anlamlı düzeyde değişim olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). KG’ de ise sadece 100 metre serbest yüzme performanslarında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilirken ($p<0,05$). 25 ve 50 metre serbest yüzme performansında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).
“Gönener & ark., 2017”	-Deney grubunun ön test ve son test sonuçlarının karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunurken ($p<0,05$), kontrol grubu için ön test ve son test sonuçları arasında fark bulunamamıştır ($p>0,05$).
“Yapıcı & ark., 2016”	-Deneklerin 25m su altı, 25m serbest, 50m serbest, 75m serbest, 100m serbest yüzme derecelerinde anlamlı bir gelişme gözlemlenmiştir. Ön test ve son test 25m sualtı, 25m serbest, 50m serbest, 75m serbest ve 100m serbest yüzme değerlerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$).
“Şenol & Gülmez., 2017”	-Grupların 200 metre ön ve son test değerleri karşılaştırıldığında 1.DG’nin 100m dışındaki mesafelerinde anlamlı fark bulunurken ($p<,005$), gruplar arası farkların istatistiğine bakıldığında; 1.DG-KG’nin 200m. ve 2.DG-KG’nin 150m ve 200m test sonuçlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 1. Çalışmaların Sonuçlarını Gösteren Tablo (Devamı)

ÇALIŞMA	SONUÇ
“Horoz, 2022”	-KG’ de çalışmada yer alan katılımcıların yüzme kurbağalama performansı 0,012 ($p<0,05$) ve sırtüstü yüzme performansı 0,017 değerlerinde gruplar arası benzerlik oluşmamış ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). DG’ de çalışmada yer alan katılımcıların kurbağalama ve sırtüstü stil performansı 0,012 ($p<0,001$) bulunarak istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır.
“Yiğit, 2021”	50 m yüzme performans testi ve 100 metre yüzme performans testi değişkenlerinde ön test ve son test ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.
“Özdoğru, 2018”	-Her iki grubunda ön test ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir. Grupların son test yüzme performanslarına bakıldığında ise deney grubu ($84,10\pm6,28$) ve kontrol grubu ($88,10\pm7,79$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).
“Şeran, 2020”	-Tüm performans puan ortalamalarında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,005$). Deney ve kontrol gruplarının tüm performans ölçümlerinin sonuçlarında tüm performans puan ortalamalarında deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,005$).
“Kızilin, 2022”	-İlk ölçümlerin 25m ile 400m serbest yüzme değerlerinde $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Son ölçümlerde ise serbest yüzme, sırtüstü yüzme, kurbağalama yüzme, kelebek yüzme ve 25m ile 400m serbest yüzme değişkenlerinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0,05$).
“Şayır, 2023”	-Deney grubunun 15m, 25m, 50m mesafeleri sırasıyla yüzme sürelerinde, kulaç sayısında, ayak sayısında, kontrol grubunun; 15m, 25m, 50m mesafeleri sırasıyla yüzme sürelerinde, kulaç sayısında, ayak sayısında, gruplar arası karşılaştırmada; 15m mesafenin ayak sayısının ön-test son test, 15m mesafenin yüzme süresinin son-test değerlerinde anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).
“Saygı, 2022”	-50m yüzme performansının son test sonuçları gruplar arasında kıyaslandığında; core antrenman grubu ve pliometrik antrenman grubunun kontrol grubundan, pliometrik antrenman grubunun core antrenman grubundan daha iyi olduğu gözlemlenmiştir. Core antrenmanlarının yüzme performansına olumlu yönde etki ettiği görülmüştür fakat pliometrik antrenmanların core antrenmanlarına kıyasla daha pozitif etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 1. Çalışmaların Sonuçlarını Gösteren Tablo (Devamı)	
ÇALIŞMA	SONUÇ
“Çakır, 2022”	-Kuvvet ile yüzme süreleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Kuvvet seviyesi yükseldikçe yüzme süreleri düşmektedir.
“Erdem, 2021”	-İki grubunda ön ve son test bulguları kıyaslandığında, DG'nin 50m yüzme sürelerinin ön ve son test sonuçlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,01$). İki grubunda 400m derecelerinin ön test ve son test sonuçları kıyaslandığında, DG'nin ön test ve son test sonuçlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,01$). KG'nin ön test ve son test sonuçları kıyaslandığında da anlamlı farklılıklar görülmüştür ($p<0,05$).
“Umay, 2021”	-Çalışmaya katılan iki cinsiyetteki sporcuların da ön test ve son test sonuçları karşılaştırıldığında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. ($p<0,05$).
“Ak, 2019”	-Her grubun ön test ve son test performansları kıyaslandığında, anlamlı farklılık bulunmuştur. Gruplar birbirleri ile kıyaslandığında ise anlamlı farklılık bulunamamıştır.

KG: Kontrol Grubu DG: Deney Grubu

Tablo 1 incelendiğinde; araştırmaların toplamda: 439 erkek, 166 kadın ve cinsiyeti belirtilmeyen 96 yüzücü kapsama alınarak yapıldığı görülmektedir. Yüzücüler üzerinde uygulanan çeşitli kuvvet ve yüzme performans testleri tabloda belirtilmiştir. Sonuçların genelinde ise; çeşitli kuvvet antrenmanlarının, yüzme performansına anlamlı seviyede etki ettiği görülmektedir.

Tablo 2. Yüzücülerin Tanımlayıcı İstatistik Ortalamaları				
Çalışma	Yaş	Boy (Cm)	Ağırlık (Kg)	Kulaç Uzun.
Akdağ, 2019	10.79±0.7	144.36±5.79	34.36±3.33	143.14±5.83
Onay, 2017	8,92±,90	139,58±7,82	35,71±8,511	137,75±8,98
Özeker,2018	10-12	-	-	-
Oktay,2021	30-40	-	-	-
Karakurt,2020	11±1,0	150,2±12,8	43,6±11,6	-
Gönener & ark., 2017	14,30 ± 0,67	162,20± 6,44	56,60 ± 3,92	-
Yapıcı & ark., 2016	13.87±0.83	166.5±11.61	52.75±11.02	-
Şenol & Gülmez., 2017	-	-	-	-

Spor Bilimlerinde Güncel Çalışmalar II

Tablo 2. Yüzücülerin Tanımlayıcı İstatistik Ortalamaları (Devamı)				
Çalışma	Yaş	Boy (Cm)	Ağırlık (Kg)	Kulaç Uzun.
Horoz, 2022	10 ± 0,815	148,5 ± 6,32	46,56 ± 3,82	148,75 ± 7,99
Yiğit, 2021	11,44±0,50	150,88±0,73	45,7563±4	151,0625±7,12
Özdoğru, 2018	10,20±1,27	142±,099	33,72±6,08	-
Şeran, 2020	8-10	100-155	20-50	-
Kizilin, 2022	11,08 ± 0,79	150,33± 10,40	41,96 ± 10,50	-
Şayır, 2023	13,03±0,96	148±6	41,63±10,97	145,10±9,57
Saygı, 2022	15,17± 0,83	-	63,60 ±13,86	168,67±8,84
Çakır, 2022	13,05± 1,51	1,59± 1,16	54,46 ±1,28	-
Erdem, 2021	11.3478±0,77	145.2609±8.3	41.8261±5.6	-
Umay, 2021	13,43±1,88	153±0,12	44,06±8,04	-
Ak, 2019	11,75± 0,71	149,63±15,2	42,25±11,61	-

Tablo 2 incelendiğinde, sporcuların 8-40 yaş aralığında olduğu, edinilebilen bilgiler kapsamında; grupların en az 100-155 cm, en çok 167,00± 9,96 cm aralığında olduğu görülmektedir. Kilo aralıkları; en az 20-50 kg, en çok 63,60 ±13,86 kg'dır. Kulaç uzunluğu ortalamalarına bakıldığında; en az 137,75±8,98 cm, en çok 168,67±8,84 cm olduğu belirtilmiştir. Son olarak vücut yağ oranları incelendiğinde ise, grupların en az %18,16±2,12, en çok %23,31 ± 9,76 ortalamalarına sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Yüzücülere Uygulanan Antrenman Programları									
Çalışma	Grup	Antrenman	Set	Tekrar	S.A.D	T.A.D	Hafta	Gün	Kapsam
Akdağ, 2019	1.Dg	Swim Bench	2-4	5	1 dk.	-	6	-	30 dk.
	2.Dg	Thera-band	2-4	5	1dk.	-	6	-	30 dk.
Onay, 2017	1.Dg	Thera-band	3-4	12	-	-	6	3	40 dk.
	2.Dg	Su içi kuvvet	3-4	12	-	-	6	3	40 dk.
Özeker, 2018	Dg	VA ile kuvvet	2	12-20	-	-	8	6	-
Oktay, 2021	Dg	VA ile core	8	10	2-4 dk.	-	8	2	45 dk.
Karakurt, 2020	1.Dg	Statik core	2	15-60 sn.	1 dk.	-	12	-	17- 35 dk.
	2.Dg	Dinamik core	1-2	15-30	1 dk.	-	12	-	17-35 dk.

Spor Bilimlerinde Güncel Çalışmalar II

Tablo 3. Yüzücülere Uygulanan Antrenman Programları (Devamı)									
Çalışma	Grup	Antrenman	Set	Tekrar	S.A.D	T.A.D	Hafta	Gün	Kapsam
Gönener & ark., 2017	Dg	Thera-band	3	10-15	3-5 dk.	45 sn.	8	3	45 dk.
Yapıcı & ark., 2016	1.Dg	VA ile kara antrenmanı	2-3	10-20	30 sn.	-	6	3	-
	2.Dg	VA ile kara + su içi direnç antrenmanı	4-20	12,5-75 metre	30 sn.	-	6	3	-
Şenol & Gülmez., 2017	1.Dg	TRX	2-3	20-44 sn.	40-88 sn.	-	12	3	30 dk.
	2.Dg	VA ile kuvvet	2-3	20-44 sn.	80-166 sn.	-	12	3	30 dk.
Horoz, 2022	Dg	Swisball	3	5-8	3 dk.	1 dk.	8	3	90 dk.
Yiğit, 2021	Dg	VA ile core	-	-	-	-	8	5	90 dk.
Özdoğru, 2018	Dg	Dinamik core	3-5	10-20	-	-	8	5	45 dk.
Şeran, 2020	Dg	VA ile kara antrenmanı	3	5-20	1-2 dk.	-	12	1-3	30-45 dk.
Kizilin, 2022	Dg	VA ile kara antrenmanı	1-3	5-12	2 dk.	-	8	3	55-60 dk.
Şayır, 2023	Dg	Thera-band	3	8-12	-	-	12	3	30-45
Saygı, 2022	1.Dg	Core	3-5	10-20	-	-	8	3	-
	2.Dg	Pliometrik	1-10	3-15	2 dk.	-	8	3	-
Çakır, 2022	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Erdem, 2021	Dg	Core	3	15-30	1 dk.	-	8	2	-
Umay, 2021	Dg	Thera-band, VA ile kuvvet antrenmanı	3	10-30	30 sn.	-	8	6	-
Ak, 2019	1.Dg	TRX	3	12	90 sn.	-	8	3	40 dk.
	2.Dg	Thera-band	3	12	90 sn.	-	8	3	40 dk.
	Kg	Klasik direnç antrenmanı	3	15	90 sn.	-	8	3	40 dk.

VA: Vücut ağırlığı dk: Dakika sn: Saniye

Tablo 3'te grupların antrenman programlarına yer verilmiştir. Antrenman programları belirtilmeyen kontrol grupları, yıllık periyotlamalarına uygun olarak yüzme antrenmanlarına devam etmişlerdir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Akdağ (2016) farklı direnç egzersizlerinin yüzme performansına etkisini araştırdığı çalışmasının son test sonuçlarında, yüzücülerin performans değerlerinde anlamlı fark olduğunu, bunun swim bench ile antrenman yapan gruptan kaynaklandığını belirtmiştir. Thera-band grubu ve kontrol grubunun performans sonuçları karşılaştırıldığında, thera-band çalışmalarının istatistiksel olarak anlamlılık ifade ettiği görülmüştür. Çeşitli kuvvet testleri sonucunda, swim bench ve thera-band grubu için anlamlı fark görülürken, kontrol grubunda fark yoktur Selçuk (2012) yaptığı benzer bir çalışmada, 11-13 yaş erkek yüzücülerde 12 haftalık thera-band çalışmalarının yüzme performansına etkileri incelenmiştir. Bu araştırmanın sonucuna göre yüzme antrenmanlarına ilaveten yapılan kara antrenmanlarının, yüzme performansına olumlu katkıları olduğu bulunmuştur. Birbirini destekleyen bu araştırmalara göre kuvvet antrenmanlarının yüzme performansını arttırmak için kullanılabilir bir yöntem olduğu çıkarımı yapılabilir.

1. deney grubuna yüzme + thera-band antrenmanı, 2. deney grubuna ise yüzme + su içi kuvvet antrenmanı uygulatan Onay (2017), iki grup arasındaki farkları tespit etmeyi amaçlamıştır. Sonuçlar analiz edildiğinde; kuvvet özelliğini ölçen testlerde thera-band antrenmanlarının, patlayıcı güç testlerinde ise su içi kuvvet antrenmanlarının daha etkili olduğu görülmektedir. Buna göre; thera-band kullanılarak karada, el paleti kullanılarak suda uygulanan kuvvet antrenmanları sonrasında, kuvvet değerlerindeki artışa bağlı olarak yüzme performansı artmaktadır. Akdağ'ın ve Onay'ın araştırmalarında benzer sonuçlara rastlanmaktadır. Bayrakdaroğlu & ark. (2021) Futbolcu çocuklarda thera-band egzersizlerine performans yanıtları başlıklı araştırmasındaki, thera-band ile yapılan kuvvet antrenmanlarının futbolcularda performansı arttırdığını görmekteyiz.

Gönener & ark. (2017)' in yaptığı çalışmada thera-band antrenmanlarının 100m serbest yüzme performansına etkisini belirlemek amaçlanmıştır. Araştırmada yüzme antrenmanlarına ek olarak haftada 3 gün thera-band antrenmanı yapan deney grubunun, son-test sonuçlarına bakıldığında; 100m serbest yüzme derecelerinde istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş görülmüştür. Kırıcı (2019) ve Ergener & Erdağı (2021) da farkı branşlarda; thera-band ile yapılan kuvvet antrenmanlarının, kuvvet ve sürat özelliğine olumlu etkileri olduğu sonucuna ulaşmıştır.

20 yüzücüyle yapılan başka bir çalışmanın sonucunda; yüzme antrenmanlarına ek olarak uygulanan thera-band antrenmanlarının, çeşitli motorsal özelliklere ve

direkt olarak yüzme süratine faydalı olduğu görülmüştür. Bundan dolayı; thera-band antrenmanlarının, kuvvet ve yüzme performansı gelişimine katkıları olduğu söylenilebilir (Şayır, 2023). Ak (2019) ise benzer bir çalışmada; TRX, thera-band ve klasik antrenmanların serbest stil yüzme performansına ve dinamik dengeye etkisini araştırmıştır. 1.DG, 2.DG, KG gruplarına sırasıyla; TRX, thera-band, klasik ağırlık antrenmanı uygulanmıştır. Bu 3 grubun da 50m serbest yüzme derecelerinin anlamlı seviyede düştüğü gözlemlenmiştir. Gruplar birbirleri ile kıyaslandığında ise anlamlı fark bulunamamıştır. Ak'ın bu çalışması, Şayır'ın çalışmasını destekler niteliktedir.

Araştırmamızın kapsamına alınan thera-band konulu tüm çalışmalar incelendiğinde, thera-band antrenmanlarının yüzme performansı üzerinde olumlu etkisi olduğu görülmektedir.

Bu çalışmalara ek olarak; Umay (2021) thera-band ve vücut ağırlığı ile yapılan kuvvet antrenmanlarının etkilerini, Covid-19 pandemi döneminin etkisinden dolayı oluşan, “su içi yüzme antrenmanlarının yoksunluğu” kapsamında ele almıştır. Bu kapsamda yüzücülerin performanslarında düşüş yaşadığı, evde yapılan thera-band ve vücut ağırlığı kuvvet antrenmanlarının performans düşüşünü önlemekte yetersiz kaldığı görülmüştür. Bu çalışma, araştırmamızda yer alan diğer çalışmalarla beraber incelendiğinde; thera-band ile yapılan kuvvet antrenmanlarının, su içi yüzme antrenmanlarının yanında uygulandığında etkili olduğu; fakat yüzme antrenmanlarının yoksunluğunda yetersiz kaldığı görülmüştür.

Vücut ağırlığı ile yapılan kuvvet egzersizleri ve bunun kapsamında yer alan core egzersizlerinin yüzme performansına etkisi, birçok araştırmacının çalışmalarında yerini almıştır. Özeker (2018)'in çalışmasında, uygulanan kas kuvveti ve yüzme performans testlerinin sonuçları incelendiğinde; vücut ağırlığı ile yapılan antrenmanların da yüzme performansı üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir.

20 erkek yüzücü ile yapılan bir farklı çalışmada; core antrenmanlarının, master erkek yüzücülerde 400m yüzme performansını geliştirdiği ortaya çıkmıştır (Oktay, 2021). Erdem (2021) ise, araştırmadaki 40 yüzücüyü; yüzme + core antrenmanı yapan deney grubu ve yalnızca yüzme antrenmanı yapan kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayırmıştır. Grupların 2 aylık antrenmanlarının öncesi ve sonrasında, 50m ve 400m serbest stil yüzme dereceleri incelendiğinde; 50m yüzme performansında deney grubunun test sonuçlarında anlamlı farklılık söz konusudur. 400m yüzme performansında ise deney grubunun yanında kontrol grubunda da anlamlı farklılık tespit edilmiştir. İncelediğimizde deney grubunun

400m yüzme dereceleri, kontrol grubuna göre daha fazla düşmüştür. Bundan dolayı, core antrenmanlarının kısa mesafe yüzmenin yanında uzun mesafe yüzme performansına da olumlu etkileri olduğu sonucuna varılabilir. Erdem'in bu çalışması, Oktay'ın çalışmasına benzerlik göstermektedir. İki araştırmada da core antrenmanlarının uzun mesafe yüzme derecelerine pozitif etkisi olduğu görülmektedir.

Karakurt (2020) yaptığı core antrenmanı kapsamındaki çalışmasında, core antrenmanlarını diğer yazarlardan farklı olarak statik ve dinamik olarak ayırmıştır. Bu çalışma incelendiğinde core antrenmanlarının 100 metrenin altındaki mesafelerde daha etkili olduğu çıkarımı yapılabilir.

Core antrenmanlarının (Yiğit, 2021) kelebek stil üzerine etkilerinin incelendiği çalışmada; uygulanan merkez kuvveti egzersizlerinin, kelebek yüzme performansı için önemli olduğu görülmüştür. Özdoğru'da (2018) dinamik core antrenmanlarının etkilerini, içinde kelebek yüzmenin de bulunduğu karışık stil kapsamında ele almıştır. 60 erkek yüzücüde uygulanan bu çalışmada, grupların 100m karışık stil yüzme performansının ön testinde anlamlı farklılık tespit edilmezken son test sonuçlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu iki çalışmaya göre; core antrenmanlarının, kelebek stil ve karışık stil yüzme performansları üzerinde olumlu etkileri olduğu sonucuna varılabilir.

Yüzücülerde core antrenmanlarının, pliometrik antrenmanlar ile kıyaslandığı bir diğer çalışmada; core antrenmanlarının yüzme performansına olumlu yönde etki ettiği görülmüştür. Fakat pliometrik antrenmanların core antrenmanlarına kıyasla daha pozitif etkili olduğu sonucuna varılmıştır (Saygı, 2022). Adölesan dönemdeki futbolculara uygulanan core ve pliometrik antrenmanın motorik ve teknik beceriye etkisi adlı benzer bir çalışmada (Şimşek, 2019); core ve pliometrik antrenmanların, futbolcularda pozitif etkileri olduğu gözlemlenmiştir. Fakat, Şimşek' in çalışmasından; performans artışı için, pliometrik antrenmanların core antrenmanlarından daha etkili olduğu sonucuna varılamamıştır.

Swiss ball ile yapılan core antrenmanlarının, 50m sırtüstü ve 50m kurbağa performansını arttırdığı gözlemlenen çalışma (Horoz, 2022) ve swiss ball ile yapılan core antrenmanlarının kelebek stil yüzme performansını geliştirdiği gözlemlenen bir diğer çalışmada (Gönener & Akyüzlü, 2019); birbirine benzer bulgulara ulaşılmıştır. Sonuç olarak; swiss ball ile yapılan core antrenmanları, farklı yüzme stilleri üzerinde etkili olabilir.

Yapıcı & ark. (2016)'ın 14 erkek ve 8 kadın yüzücü üzerinde yaptıkları çalışma incelendiğinde her grubun ön-test ve son-test sonuçları arasında anlamlı

farklılıklar görülmüştür. 2.deney grubunun performans gelişimi diğer gruplara göre daha yüksektir. Araştırmada, yüzme antrenmanlarının yanında yapılan kara ve direnç antrenmanlarının performans üzerine etkileri olduğu sonucuna varılabilir. Soydan (2006) 12-14 yaş grubu bayan sporcularda klasik ve vücut ağırlığıyla yapılan kuvvet antrenmanlarının 200m serbest yüzmedeki geçiş derecelerine etkisi başlıklı araştırmasının sonuçları da bu çalışmaya benzerlik göstermektedir.

12 haftalık kara antrenmanlarının serbest ve sırtüstü stile etkisini incelediği çalışmada; ön-test sonuçlarında anlamlı fark bulunamazken, son-test sonuçlarında kara antrenmanı yapan grup lehine anlamlı fark bulunmuştur (Şeran, 2020). Başka bir çalışmada; vücut ağırlığı ile antrenman yapan deney grubu lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Şenol & Gülmez, 2017). Sonuç olarak; yüzme antrenmanlarına ek vücut ağırlığı ile yapılan kara kuvvet antrenmanlarının yüzme performansına pozitif katkıları olduğu görülmektedir. Kizilin (2022) ise yaptığı doktora çalışmasında; grupları yüzme antrenmanlarına ek kara antrenmanı yapan deney grubu ve yalnızca yüzme antrenmanı yapan kontrol grubu olmak üzere ikiye ayırmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarında, gruplar içerisinde anlamlı derecede farklılık olduğu fakat gruplar arası karşılaştırma yapıldığında anlamlı farklılık görülemediği tespit edilmiştir. Bu çalışma, araştırma kapsamımızda olan diğer çalışmaları desteklememektir.

Son olarak, Çakır (2022) adölesan dönemdeki yüzücülerin motorik özellikleri ile morfolojik yapılarının farklı stillerdeki yüzme performansına etkilerini araştırdığı çalışmasında; yapılan kuvvet testleri sonucunda, kuvvet ile yüzme performansı arasında pozitif bir ilişki olduğu yönünde bulgular elde etmiştir. Bu araştırmanın sonucunda; kuvvet değeri arttıkça, yüzme performansının olumlu yönde iyileştiği görülmektedir. Aydos, Pepe & Karakuş (2004) yaptıkları çalışmada; bazı takım ve ferdi sporlarda rölatif kuvvet değerlerini araştırmıştır. Araştırmasında, halter ve güreş branşları kuvvetin ön planda olduğu branşlar başta olmak üzere; boks, judo, basketbol, futbol, voleybol branşlarında da kuvvetin pozitif etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Aktaş (2010) ise kuvvetin etkilerini tenisçiler üzerinde incelemiştir. Araştırmasında; kuvvet özelliğinin, tenisçiler için önemli olduğu sonucuna varmıştır. Bu araştırmalar da birbirini destekler niteliktedir.

Genel bir sonuca varılacak olduğunda ise; thera-band, su içerisinde ve vücut ağırlığı ile yapılan kuvvet antrenmanları, yüzücülerin performans gelişimi için oldukça etkilidir. Kuvvet antrenmanları, yüzme performansına pozitif yönde etkilidir. Yaptığımız tarafsız literatür incelemesi, bu durumu desteklemektedir.

ÖNERİLER

- Yüzücülerde performans gelişimi için thera-band ile yapılan kuvvet antrenmanları kullanılabilir.
- Yüzücülerde performans gelişimi için su içerisinde yapılan kuvvet antrenmanları kullanılabilir.
- Yüzücülerde performans gelişimi için vücut ağırlığı ile yapılan kuvvet antrenmanları kullanılabilir.
- Bu antrenman türleri, farklı cinsiyet ve yaşlarda uygulanabilir.
- Bu antrenman türlerinin etkilerinin, birbirleri ile kıyaslanması için daha kapsamlı araştırmalar yapılabilir.
- Daha farklı egzersizler kullanılarak, statik ve dinamik core antrenmanları arasındaki farklar incelenebilir.
- Kapsama alınan çalışmalar, yüzücülerin psikolojik ve motivasyonel durumlarını ele alan başka çalışmalarla desteklenebilir.
- Kuvvetin etkilerinin net bir şekilde görülebilmesi için; diğer motorsal parametreler de incelemeye alınarak, daha kapsamlı araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Ak, G. (2019). *TRX, thera band, klasik antrenmanın serbest stil yüzme performansına ve dinamik dengeye etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Akdağ, E. (2019). *Farklı direnç egzersizlerinin yüzme performansına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Aktaş, F., & Akkuş, H. (2010). *Kuvvet antrenmanının 12-14 yaş grubu erkek tenisçilerin motorik özelliklerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Alaydin, A. (2019). *Türkiye yüzme şampiyonası seçmelerine katılan 11-12 yaş yüzücülerin fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin incelenmesi (Ankara ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Apaydın, C. (2022). *10-13 yaş arası yüzücülerde pliometrik ve kor antrenmanlarının anaerobik ve sprint yüzme performansına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ordu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ordu.
- Aydos, L., Pepe H., & Karakuş, H. (2004). Bazı takım ve ferdi sporlarda rölatif kuvvet değerlerinin araştırılması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 305-315.
- Bayrakdaroğlu, S., Sever, M. O., Şenel, E. ve ark. (2021). Futbolcu çocuklarda terabant egzersizlerine performans yanıtları. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 371-379.
- Bıyıklı, T. (2018). 10 haftalık core antrenmanın 11-13 yaş arası kız yüzücülerde fiziksel performansa etkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 81-91.
- Boyacı, A. (2016). *12-14 yaş gurubu çocuklarda merkez bölge (core) kuvvet antrenmanlarının bazı motorik parametreler üzerine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

- Çakır, E. (2014). *Farklı ortam sıcaklıklarının motorik özellikler üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Çakır, M. (2022). *Adolesan dönemdeki yüzücülerin motorik özellikleri ile morfolojik yapılarının farklı stillerdeki yüzme performanslarına etkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Çiftçi, Ç. (2016). 2004–2014 yılı içinde uluslararası alanlarda yapılmış yüzme branşı ile ilgili akademik çalışmaların incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 35-61.
- Erdem, M. (2021). *Core antrenmanının kısa ve uzun mesafe yüzme performansına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Ergener, E. S., & Erdağı, K. (2021). Judo sporcularına uygulanan 8 haftalık elastik bant egzersizlerinin bazı fiziksel parametreler üzerine etkilerinin araştırılması. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 70-81.
- Giray, F. E., Haznedaroğlu, E., Garan, A., ve ark. (2017). Okul çağındaki amatör sporcularda beslenme alışkanlıkları ve erozyon ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Dergisi*, 28(3), 317-325.
- Gönener, A., & Akyüzlü, M. (2019). Swiss ball antrenmanlarının kelebek stil yüzme performansına etkisinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 63-74.
- Gönener, A., Demirci, D., Gönener, U. ve ark. (2017). 13-15 yaş grubu erkek yüzücülerde 8 haftalık core antrenmanının sırt üstü stili 100 m performansına etkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 29-37.
- Gönener, A., Gönener, U., Yılmaz, O., et al. (2017). The effect of 8-week thera-band exercises on male swimmers' 100 m freestyle swimming performance. *Journal Of Human Sciences*, 14(4), 3950-3955.
- Güldalı, B. (2018). *12-14 yaş grubundaki kadın yüzücülerde dayanıklılık antrenmanının kalp atım değerleri ve 800 metre yüzme performanslarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Horoz, T. (2022). *10-12 yaş grubu erkek yüzücülerde 8 haftalık swissball antrenmanlarının 50 metre kurbağalama ve sırtüstü stile etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Karakurt, K. (2020). *Statik ve dinamik kor antrenmanın yüzme performansı ve motorik beceriler üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Kaya, İ. B. (2019). *8-12 yaş elit yüzücülere uygulanan kombine antrenmanların performans düzeyleri üzerine etkisinin araştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Kırcı, E. G. (2019). *Erkek voleybolcularda uygulanan direnç bandı kuvvet antrenmanlarının maksimal kuvvet, dikey sıçrama ve sürat performansına etkileri*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kizilin, M. (2022). *10-12 yaş yüzme branşındaki çocuklarda uygulanan su içi ve kara antrenmanlarının yüzme performansı üzerine etkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Oktaş, G. (2021). Master erkek yüzücülerde 8 haftalık core antrenmanın 400 metre performansı üzerine etkisinin araştırılması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 86-92.

- Onay, D. (2017). 8-12 yaş gurubu yüzücülere karada ve suda uygulanan kuvvet antrenmanlarının bazı teknik ve motorik özelliklere etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Özçöven, M. & Karakoç, Ö. (2019). 12 haftalık yüzme egzersizinin deniz harp okulu (dho) hazırlık sınıfı öğrencilerinin fiziksel performansları üzerine etkisi. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 5(19), 820-834.
- Özdoğru, K. (2018). 10-12 yaş grubu erkek yüzücülerde 8 haftalık dinamik kor antrenmanının bazı motorik özellikler ile 100 m karışık stil yüzme performansına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özeker, K. Y. (2018). 10-12 yaş yüzücülerde kara antrenmanlarının fonksiyonel kuvvet ve yüzme performansına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Sallayıcı, M. (2018). 11-12 yaş erkek yüzücülerde 7 haftalık farklı kara antrenmanlarının 100 metre serbest teknik derecesine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Saygı, G. (2022). Yüzücülerde pliometrik ve 'core' antrenmanların yüzme performansına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Selçuk, H. (2012). 11-13 yaş grubu erkek yüzücülerde 12 haftalık terabant antrenmanının bazı motorik özellikler ile yüzme performansına etkileri. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Sever, O. (2016). Statik ve dinamik core egzersiz çalışmalarının futbolcuların sürat ve çabukluk performansına etkisinin karşılaştırılması. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Soydan, S. (2006). 12-14 yaş grubu bayan sporcularda klasik ve vücut ağırlığıyla yapılan 8 haftalık kuvvet antrenmanlarının 200m. serbest yüzmedeki geçiş derecelerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Şayır, O. (2023) Yüzücülerde terabant antrenmanının bazı fiziksel ve fizyolojik özellikler ile yüzme performansına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Şenol, M., & Gülmez, İ. (2017). Fonksiyonel egzersiz bandı (trx) ve vücut ağırlığı kullanılarak uygulanan direnç antrenmanlarının yüzme performansına etkisi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 62-75.
- Şeran, B. (2020). 12 haftalık kara antrenmanlarının 8-10 yaş yüzücülerde serbest ve sırtüstü stil becerileri ile bazı antropometrik ve motorik özelliklerinin gelişimine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Şimşek, T. (2019). Adölesan dönemdeki futbolculara uygulanan core ve pliometrik antrenmanın motorik ve teknik beceriye etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Umay, B. (2021). Covid-19 pandemi döneminde evde yapılan direnç egzersizlerinin adölesan yüzücülerde yüzme performansına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çanakkale.
- Yapıcı, A., Maden, B., & Fındıkoğlu, G. (2016). 13-16 yaş grubu yüzücülerde 6 haftalık kara ve direnç antrenmanlarının alt ekstremite izokinetik kuvvet performansına ve yüzme derecelerine etkisi. *Journal Of Human Sciences*, 13(3), 5269-5281.
- Yiğit, D. (2021). 11-12 yaş grubundaki erkek yüzücülerin 8 haftalık core antrenmanlarının 50 ve 100 metre kelebek stil performansına olan etkisinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Spor Bilimlerinde Güncel Çalışmalar II

- Yiğit, G. (2019). *10-13 yaş gurubu ortaokul öğrencilerine uygulanan pliometrik antrenman metodunun 15 m, 25 m ve 50 m serbest stil yüzme süreleri üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Yakıştıran M. (2022). *Direnç antrenman programlanması ve antrenman modelleri*. (TVGF-BF, Powerpoint Sunumu).

Spor Bilimlerinde Güncel Çalışmalar II

Bölüm 2

TENİSTE YÜKSEK ŞİDDETLİ ARALIKLI ANTRENMANLARIN TENİS OYUNCULARININ BAZI PERFORMANS PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİSİ

**Mekki ABDİOĞLU¹
Muhammed ÖNİZ²**

GİRİŞ

Tenis, anaerobik ve aerobik yüklenmelerin bir arada olduğu, tekrarlı vuruşlar ve düşük ile yüksek yoğunluktaki hareketlerin birleşiminden oluşan bir raket sporudur. Bu spor dalında başarılı olabilmek için sporcunun biyomotorik özelliklerinin güçlü olması gerekmektedir (Yaprak & Öztürk, 2021; Xiao & ark., 2022). Tenis oyuncuları, kısa sürede, yüksek şiddetli koşular ve patlayıcı vuruşlar yaparlar. Her puan sonunda kısa dinlenme aralıklarıyla aerobik olarak toparlanma fırsatı elde ederler; bu da aerobik kapasitenin yüksek performans için önemini vurgular. Ancak, teknik kapasitelerini geliştirmek için kortta daha fazla zaman geçiren oyuncular, fiziksel kapasitelerini artırmak için kondisyon antrenmanlarına yeterince zaman ayıramazlar. Bu nedenle sporcular hem fiziksel hem de teknik kapasitelerini geliştirmek amacıyla Yüksek Şiddetli Aralıklı Antrenman (YŞAA) veya Oyun Temelli Yüksek Şiddetli Aralıklı Antrenman (OTYŞAA) gibi yöntemler kullanmaktadır. YŞAA ve OTYŞAA seansları kısa süreli olup, bu süreçte oyuncuların oksijen kapasiteleri ve atletik performansları gelişir. Ayrıca, bu antrenmanların yüklenme-dinlenme süreleri, tenisin aralıklı yapısına en uygun antrenman yöntemidir ve kısa sürede gerçekleştirildiğinden, tenis antrenmanları için kortta daha fazla zaman ayrılmasına olanak tanır (Batacan & ark., 2017; Griffiths & ark., 2024; Weston, Wisløff & Coombes, 2014; Wewege & ark., 2017). Bu bağlamda, mevcut çalışmanın amacı, tenis oyuncuları için YŞAA protokollerindeki yüklenme yoğunlukları, set sayıları ve dinlenme toparlanma sürelerini özetleyerek kanıta dayalı tavsiyeler sunmaktır.

¹ Dr. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, mekkiabdioglu@gmail.com,
ORCID iD: 0000-0003-4533-1594

² Dr. Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, muhammedoniz85@gmail.com,
ORCID iD: 0000-0002-1516-3449

Profesyonel tenis turnuva takvimde yıllık 500'den fazla uluslararası turnuva bulunmasının yanında profesyonel oyuncuların turnuva sezonu 31 farklı ülkede toplam 64 turnuva ile yaklaşık 10,5 ay sürmektedir ve tenis sporu bu özelliği ile ara sezonu neredeyse olmayan bir nitelik kazanmaktadır (Laursen & Buhheit, 2018). Bunun yanında tenis maçları sert, halı, toprak, çim gibi farklı kort yüzeylerinde 3 veya 5 set üzerinden oynanabilir. Tenisin genel oyun yapısı; orta yoğunlukta, kısa-uzun süreli periyotlarla, kısa süreli maksimal ya da maksimale yakın yüklenmelerin birlikte yapıldığı, ani kısa koşular-durmalar, tekrarlayıcı baş üstü (smaç, servis) ve temel vuruş (forehand-backhand) hareketleri ile resmi kurallarla belirtilmiş dinlenme periyotlarından oluşur (Bernardi & ark., 2002). Teniste bir maçın süresi genellikle bir saatten fazladır ve bazı durumlarda 5 saatten fazla oynanabilir (ör.; Avustralya açık 2012 erkeklerin final maçı 5 saat 53 dakika sürmüştür) fakat genellikle ortalama maç süresi 1,5 saat civarındadır (Kovacs, 2007). Ayrıca maç sırasındaki aktif oyun süresi (topun oyunda kalma süresi) yaklaşık %20-30'dur (Fernandez, Mendez-Villanueva & Pluim, 2006; Mendez & ark., 2007).

Bir tenis maçında, farklı tempo, yoğunluk, dönüş, süre ve yön değişiklikleriyle bir dizi eylem gerçekleştirilir (Altınkök, 2015; Rodriguez & Valle, 2018; Yaprak & Öztürk, 2021). Bu yüzden teknik ve taktik beceriler, tenis performansında en baskın faktörlerdir (Fernandez-Fernandez & ark., 2011; Brechbuhl & ark., 2020). Tenis uzun süreli oynanmasının yanında sayı almak için yapılan aktivitelerin (koşular ve vuruşlar) genellikle yüksek şiddette yapıldığı bilinmektedir (Kovacs, 2007). Ayrıca maç süresince her sayı başlangıcında atılan servis sırasında raketin zirve hızı 100-116 km/s olarak rapor edilirken, topun hızı ise 134-250 km/s olarak belirtilmiştir (Bernardi & ark., 2002). Bununla birlikte oyun sırasında kısa süreli (4-10 s) yüksek yoğunlukta ralliler yapılmakta ve her puan sonunda kısa dinlenme (20 s) aralıkları vardır (Laursen & Jenkins, 2002; Smekal, 2001). Tenis performansı sadece dirence değil, aynı zamanda hız, teknik, taktik, patlayıcı güç, hareket çevikliği ve zihinsel faktörler gibi faktörlere de bağlıdır (Rodriguez & Valle, 2018; Brechbuhl & ark., 2018; Liu & ark., 2024).

Profesyonel bir maç içerisinde oyuncular yaklaşık 1000 vuruş yaparken, ortalama 3 km mesafe kat ederler. Ralli sırasında oyuncular her vuruş için rastgele yönlere hareket ederek yaklaşık 3 metre koşarlarken, her puan için ortalama 2-3 kez vuruş yaparlar ve 8-12 m mesafe koşarlar (Fernandez, Mendez-Villanueva & Pluim, 2006). Böylelikle 3 set üzerinden oynanan bir maçta oyuncular 300-500 arası yüksek eforlu koşu yapabilirler (Mendez & ark., 2007). Oyunculara tenis maçı veya maça benzer yoğunluktaki tenis performansını geliştirmek için, aralıklı olarak farklı yönlerde yüksek şiddetli koşu ve vuruşlar (servis ve vole

serileri veya çapraz korttan yapılan vuruşlar) ile saatlerce süren bu aktiviteleri sürekli hale getirebilmek için yüksek düzeyde aerobik ve anaerobik form düzeyine sahip olmalarını gereklidir (Kilit, Arslan & Soyluark, 2019; Roetert & Ellenbecker, 2007). Genellikle oyuncuların bu form düzeyine sahip olabilmeleri için literatürde yapılan çalışmalarda YŞAA yapılması tavsiye edilmiştir (Girard & Durussel, 2015). Örneğin yapılan bazı çalışmalarda sonuç olarak YŞAA uygulanan tenisçilerin aerobik zindeliklerinin ve teknik yeteneklerinin geliştiği ve YŞAA'nın oyuncuların tenis rekabetini desteklemek için etkili bir araç olarak kullanılabileceği vurgulanmıştır (Villafaina, Gimenez-Guervos Perez & Fuentes-García, 2020; Durmuş, Ödemiş & Söğüt, 2023; Xiao & ark., 2022). Öyle ki, YŞAA sporcuların aerobik kondisyonlarının artırılması başta olmak üzere tenis antrenman programlarında yoğun bir şekilde kullanılmaktadır (Guillot & ark., 2015; Wiewelhoeve & ark., 2016; Myers & ark., 2016).

YŞAA, genellikle VO_{2max} 'ın %90'ına denk gelen kısa yüksek yoğunluklu patlayıcı koşular ve daha kısa dinlenme süreleri bulunan bir antrenman yöntemidir (Girard, Feng & Chapman, 2018; Fernandez-Fernandez & ark., 2015). YŞAA'nın geleneksel antrenman türlerine göre daha fazla ilgi görmesinin iki ana nedeni bulunmaktadır. Bunlardan birincisi ve en önemlisi kısa zamanda verimli sonuçlar alınmasını sağlamasıdır, ikincisi ise anaerobik kapasitenin yanında aerobik kapasiteyi de geliştirebilmesidir. Öyle ki, YŞAA yöntemi ile mitokondride genetik kodların ana düzenleyicisi olan Peroxisome proliferator-activated receptor gamma coactivator 1-alpha (PGC-1 α) reseptör aktivasyonu etkilenmekte ve bu durum ise PGC-1 α reseptörünün daha aktif olmasını sağlayarak vücutta Adenozin trifosfat (ATP) üretimini artırmaktadır (Yaprak & Öztürk, 2021).

Tenis sporu ve YŞAA ilişkisi düşünüldüğünde, YŞAA antrenman metotları tenis oyuncularının genel oyun yapısı ile paralel olarak kısa sürede yüksek şiddette yüklenme-dinlenme aralıklarına sahiptir (Fernandez & ark., 2012; Rodriguez & Valle, 2018). Ayrıca oyuncuların oyun esnasında daha uzun sürelerde yüksek şiddetlerde aktivite yapmasını sağlayarak, aktiviteler arasındaki kısa molalarda hızlıca toparlanmasına da imkân verir (Hazell & ark., 2010; Iaia, Ermanno & Bangsbo, 2009; Fernandez & ark., 2012; Kilit & Arslan, 2019).

Teniste yıl içerisinde neredeyse her hafta turnuva düzenlenmekte ve oyuncuların bu yoğun tempoya uyum sağlamaları için genellikle kort içi çalışmalar (teknik-taktik) yapmaktadırlar. Bundan dolayı genel kondisyon antrenmanlarına çok fazla zaman ayıramamaktadırlar. Bu faktörler göz önüne alındığında, tenisin genel oyun yapısına özgü olarak tasarlanan OTYŞAA ile oyuncuların fiziksel ve teknik performans düzeyleri üzerinde pozitif etki sağlayabilir (Fernandez

& ark., 2017; Kilit & Arslan, 2019; Pialoux & ark., 2015). Literatürdeki tenis oyuncularının katıldığı YŞAA çalışmalarını kapsamlı bir şekilde inceleyerek, bu çalışmaların yüklenme yoğunluğu, set sayısı ve dinlenme süreleri gibi önemli değişkenlere dair bulgularını özetlemek ve bu bilgiler ışığında tenis oyuncuları için kanıta dayalı YŞAA antrenman önerileri geliştirmek bu çalışmanın temel amacını oluşturmaktadır.

YÖNTEM

Yüksek şiddetli aralıklı antrenman (YŞAA) protokollerinin tenis oyuncularının performans ölçütleri üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla sistematik bir derleme yapılmıştır. İncelenen performans ölçütleri arasında VO₂max (Maksimal Oksijen Kapasitesi), laktik asit seviyesi (LA), algılanan zorluk derecesi (AZD), sıçrama performansı (SP), sprint performansı (SPR) ve kalp atım sayısı (KAS) yer almaktadır. Çalışmaya dahil edilecek araştırmaların belirlenmesi amacıyla kapsamlı bir literatür taraması yapılmıştır. PubMed, Web of Science, SportDiscus, Scopus ve Google Scholar veri tabanları kullanılarak, “tenis”, “yüksek şiddetli aralıklı antrenman”, “YŞAA”, “tenis performansı”, “VO₂max”, “laktik asit”, “algılanan zorluk derecesi”, “sıçrama performansı” ve “sprint performansı” gibi anahtar kelimelerin hem Türkçe hem de İngilizce karşılıklarıyla tarama yapılmıştır. Literatür taraması Aralık 2010-2024 yılları arasında yayımlanmış olan Türkçe ve İngilizce tam metin makalelerle sınırlı tutulmuştur. Literatür taramasında ilk olarak, çalışma başlıkları ve özetleri taranmış, elde edilen çalışmaların özetleri belirlenen dahil etme ve dışlama kriterlerine göre incelenmiş ve uygun çalışmalar araştırmaya dahil edilmiştir. Veri toplama süreci iki bağımsız araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmalardan elde edilen verilerde VO₂max, LA, AZD, SP ve SPR gibi performans ölçütleri dikkate alınmıştır. Araştırmacılar, verilerin doğruluğunu sağlamak için çapraz kontroller yaparak çalışmalarını bağımsız olarak değerlendirmiştir. Toplanan veriler, çalışmaların sonuçlarına göre gruplandırılmış ve bu gruplar üzerinden yorumlar yapılmıştır. İncelenen çalışmalar, YŞAA protokolü ve ölçülen performans parametrelerine göre sınıflandırılmıştır. Her bir çalışma, VO₂max, LA, AZD, SP ve SPR gibi performans ölçütlerine odaklanarak değerlendirmeye alınmıştır. Dahil edilen çalışmaların bulguları bu performans ölçütlerine göre analiz edilmiş ve sonuçları yorumlanmıştır. Mevcut çalışmada sadece bulgular arasındaki farklılıklar ve benzerlikler yorumlanarak genel anlamda bir değerlendirme yapılmıştır. Bu çalışmanın nihai amacı, YŞAA'nın tenis oyuncularının performans ölçütleri üzerindeki etkilerini belirlemek ve bu bulgular ışığında tenis oyuncuları için kanıta dayalı tavsiyelerde bulunmaktır.

Dahil Edilme Kriterleri

Dahil etme kriterleri, tenis oyuncularını üzerinde en az 2 hafta süreyle uygulanmış YŞAA protokollerini içeren deneysel veya yarı deneysel çalışmaları kapsamaktadır. Katılımcıların yaşıyla ilgili bir sınırlama getirilmemiştir. Toplamda 23 araştırmaya ulaşılmış ve bunlardan 10 çalışma dahil etme kriterlerini karşıladığından dolayı mevcut araştırmaya dahil edilmiştir. Literatür tarama sürecinin genel akışı, seçilen çalışmalara dair verilerin toplanması ve analiz edilmesi aşamaları Şekil 1'de literatür tarama süreci akış diyagramında sunulmuştur. Bu diyagramda, araştırma sürecinin her bir aşaması detaylandırılmış ve görsel bir anlatım sağlanmıştır. Mevcut araştırmaya dahil edilen çalışmaların katılımcıları, yaş sınırlaması olmaksızın, profesyonel veya performans olarak tenis sporu ile uğraşan bireylerden oluşmuştur. Performans ölçütleri olarak VO₂max, LA, AZD, SP ve SPR gibi kriterler seçilmiştir. Yalnızca Türkçe ve İngilizce dillerinde, 2010-2024 yılları arasında yayımlanmış tam metin makaleler değerlendirilmeye alınmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

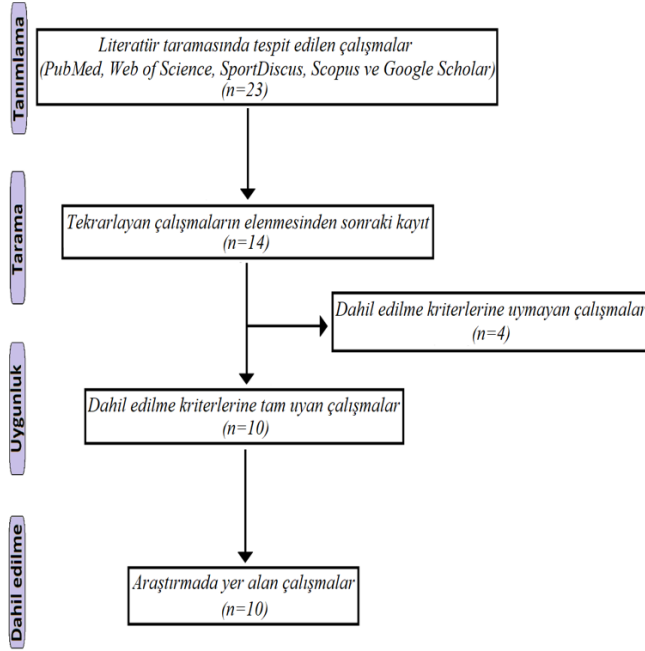
- Literatürde YŞAA'nın tenis oyuncularındaki etkilerini inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu durum, çalışmanın genel bulgularını etkileyen önemli bir sınırlılıktır. Ayrıca, farklı metodolojik yaklaşımlar ve farklı antrenman protokolleri arasında kıyaslama yapmak araştırmanın sonuç bölümünün oluşturulması sürecini zorlaştırmıştır.

- Araştırmaya dahil edilen çalışmalar arasında büyük metodolojik farklılıklar olduğundan, meta-analiz uygulanmamış ve sadece bulgular gruplandırılarak yorumlanmıştır. Bu durum ise, sonuçların daha güçlü bir şekilde genelleştirilebilmesini kısıtlamıştır.

- Yalnızca Türkçe ve İngilizce dillerinde, 2010-2024 yılları arasında yayımlanmış çalışmalar değerlendirilmiştir. Bu sınırlama, literatürdeki diğer dildeki çalışmaları ve 2010 yılından önce yayımlanmış çalışmaları dışarıda bırakmış olabilir.

- İncelenen çalışmalar arasında kullanılan ölçüm teknikleri ve araçlar arasında farklılıklar vardır. Bu durum, bulguların doğruluğunu ve güvenilirliğini etkileyebilir.

Spor Bilimlerinde Güncel Çalışmalar II



Şekil 1. Literatür tarama süreci akış diyagramı

Tablo 1. Teniste yüksek şiddetli aralıklı antrenman protokolleri ve sonuçları

Yazar	Çalışma Süresi (Hafta: Gün)	Katılımcılar, Seviye, Yaş, Cinsiyet	Antrenman Protokolü	Sonuçlar
Demirci & ark., (2017)	6:3	20, Antrenmanlı, 14-16, E	YŞAA: 8×20 s Y, 10 s D	YŞAA: ↑ SP
Fernandez & ark., (2012)	6:3	31, Performans, 12.0±3.6, E	YŞAA: 3×90 s %70 KAS Y, 3 dk D + 2:1 oyun 8 dk	↑ VO ₂ max ↑ LA ↔ SP ↔ SPR (20 m)
Fernandez & ark., (2015)	8:2	16 Performans, 16.9±0.5, E	Tekrarlı sprint 3-4×5-6×15-20 m Sprint, 25 s D	↑ SP ↑ SPR (10 m) ↔ SPR (20 m)
Fernandez & ark., (2017)	8:2	17, Antrenmanlı, 14.8±0.11, E	OTYŞAA: 2×8 dk Y, 3 dk D; OTYŞAA+YŞAA: 2×8 dk Y/3 dk D, + 16×15 s Y/15 s D, %90 AUT Y, 3 dk D	OTYŞAA: ↑ VO ₂ max ↔ SP ↔ SPR (5,10,20 m) OTYŞAA+YŞAA: ↑ VO ₂ max ↔ SP ↔ SPR (5,10,20 m)

Tablo 1. Teniste yüksek şiddetli aralıklı antrenman protokolleri ve sonuçları (Devamı)

Yazar	Çalışma Süresi (Hafta: Gün)	Katılımcılar, Seviye, Yaş, Cinsiyet	Antrenman Protokolü	Sonuçlar
Kilit & Arslan (2019)	6:3	29, Antrenmanlı, 13.8±0.4, E	YŞAA: 6×15 s Sprint Y, %85 KAS, 15 s D OTYŞAA: 6×15 s tenis alıştırmaları Y, %85 KAS, 15 s D	YŞAA: ↑ VO ₂ max ↑ SP ↑ SPR (5,10,20 m) OTA+YŞAA: ↑ VO ₂ max; ↑ SP ↑ SPR (5,10,20 m)
Nagend-rappa & Rakesh, (2021)	6:3	18, Amatör tenisçiler	YŞAA: 12×20 s Y, 10 s D	YŞAA: ↑ SPR (20 m)
Pialoux & ark., (2015)	3	11 Performans, 13.4±1.3, E	OTYŞAA: 2×6 dk (1.set: 10 s %110 V _{maksMK} , 20 s D; 2. set: 15 s %105 V _{maksMK} , 20 s D), Setler arası 5 dk D	OTYŞAA: ↑ VO ₂ max ↓ AZD ↔ LA
Rodriguez & ark., (2017)	12:2	13, Antrenmanlı, 17±2, E	YŞAA: 20 s Y:20 s D: 20 s Y: 15 s D:15 s Y: 15 s D:15 s Y	YŞAA: ↔ AZD ↑ LA
Srihirun & ark., (2014)	8:3	20, Antrenmanlı, 16.6±0.6, E	YŞAA (kort içi): 4×(6×10 s Y, 10 s D) / farklı pozisyonlarda forehand ve back-hand vuruşları YŞAA (kort dışı): 8km/h ile başlanıp tükenene kadar 30 saniyede bir kademeli artış (0,5km/h) / koşu bandı egzersizi	YŞAA (kort içi): ↑ VO ₂ max YŞAA (kort dışı): ↑ VO ₂ max
Yang & ark., (2024)	6:3	16 Performans, 22.24±3.44, E	YŞAA: 3×110 m Sprint Y, 20 s D koşu bandı temelli sprint interval	↑ VO ₂ max

E: erkek; K: kadın OTYŞAA: oyun temelli aralıklı antrenman; YŞAA: yüksek şiddetli aralıklı antrenman; Y: yüklenme; D: dinlenme; KAS: kalp atım sayısı; LA: laktik asit; AZD: algılanan zorluk derecesi; SP: sıçrama performansı; SPR: sprint performansı; AUT: aralıklı uygunluk testi

TARTIŞMA

Teniste Uygulanan Yüksek Şiddetli Aralıklı Antrenman Protokolleri

Teniste birçok YŞAA protokolleri kullanılmıştır. Bunlar arasında Tekrarlı Koşu Antrenmanı (Fernandez & ark., 2015), OTYŞAA (Fernandez & ark., 2017; Kilit & Arslan, 2019; Pialoux & ark., 2015) ve YŞAA (Fernandez & ark., 2012; Kilit & Arslan, 2019) gibi çalışmalar yer almaktadır. Tenisin oyun yapısına benzer YŞAA protokolleri de kullanılmakta ve bu protokoller genelde 30 s (KAS)>%85'inde yüklenme yapılarak ardından 30 s dinlenme aralıklarından oluşmaktadır (Kilit & Arslan, 2019). Başka bir protokolda YŞAA 3×90 s KAS >%85'inde yüklenme yapılmış ve setler arasında 3 dk dinlenme verilmiştir. Her set sonunda oyuncular kort üzerinde karşılıklı ralli yapmışlardır (Fernandez & ark., 2012). Kullanılan Tekrarlı Koşu Antrenmanı protokolünde ise 3-4 set ile 5-6 tekrardan oluşmuş ve her sette 15-20 m sprintler yapıp ve tekrarlar arasında 25 s aktif dinlenme verilmiştir (Fernandez & ark., 2012). Benzer şekilde OTYŞAA protokollünde 30 s KAS>%85'inde tenis alıştırmaları kullanılarak yüklenme yapılmış ve her alıştırma arasında 30 s pasif dinlenme verilmiştir (Kilit & Arslan, 2019). Başka bir protokolda OTYŞAA 3 set, 3 tekrar ve her tekrar 2 dk süre ile sınırlandırılmıştır. Yapılan her tekrarda 15 s yüklenme ve 15 s pasif dinlenme verilmiştir (Rodríguez & del ValleSoto, 2017). Bundan farklı olarak yapılan OTYŞAA protokolda 2 set, her set 6 dk (10 s %110 Mekik Koşusu ve 20 s pasif dinlenme) sürmektedir (Pialoux & ark., 2015). Özet olarak tenis sporunda YŞAA protokolleri dinlenme, toparlanma ve yüklenme süreleri gibi farklı türevlerde yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Bu çalışma, teniste uygulanan YŞAA'nın tenis oyuncularının çeşitli performans parametreleri üzerindeki etkilerini kapsamlı şekilde ele almıştır. Araştırmaların bulguları, YŞAA'nın sporcuların VO₂max değerleri hariç, LA, AZD, sıçrama ve sprint performansları gibi kritik alanlarda çelişkili sonuçlarının olduğunu göstermektedir (Tablo 1). Aşağıda bu bulgular daha ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

Yüksek Şiddetli Aralıklı Antrenmanın VO₂max Üzerine Etkisi

VO₂max, sporcuların ve dolayısıyla tenis oyuncularının aerobik dayanıklılıklarını ve genel kondisyon seviyelerini değerlendirmede kullanılan temel bir parametredir. YŞAA oyun sırasında daha hızlı toparlanmalarını sağlamak için kritik bir performans göstergesidir. YŞAA'nın VO₂max üzerindeki etkileri, özellikle dayanıklılık sporlarında büyük bir öneme sahiptir (Pialoux & ark., 2015; Hazell & ark., 2010). Tenis maçında yüksek şiddetli bir ralli esnasında hem KAS hem de solunum sıklığında artış olurken ralli sonrası 20 sn'lik molalarda VO₂max'ın

önemi ortaya çıkmaktadır. Oyuncu aerobik kapasite olarak yüksek bir seviyeye sahip ise bir sonraki alıştırmaya için toparlanması da kısa sürecektir (Hazell & ark., 2010). Tenis oyuncularının yeterli düzeyde aerobik kapasiteye sahip olabilmeleri için, YŞAA gibi antrenmanların uygulanması fayda sağlanabilir (Kilit & Arslan 2019). Bu gruba dahil edilen çalışmaların tamamında, teniste uygulanan YŞAA'nın VO_2 max değerlerini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Fernandez & ark., 2012; Fernandez & ark., 2017; Kilit & Arslan 2019; Srihirun & ark., 2014; Yang & ark., 2024; Pialoux & ark., 2015). Çalışmaların farklı antrenman protokolleri ve popülasyonlar ile gerçekleştirilmesine rağmen benzer sonuçlar ortaya çıkmış olması, YŞAA'nın VO_2 max değerleri üzerindeki etkisinin genelleştirilebilir olduğunun göstergesidir.

Yapılan bir çalışmada kort tabanlı sprint tarzı YŞAA'nın VO_2 max'ı artırdığı rapor edilmiştir (Yang & ark., 2024). Bu bulgular, YŞAA'nın tenis oyuncularının aerobik kapasitesini geliştirmek için güçlü bir araç olduğunu desteklemektedir (Yang & ark., 2024). Benzer şekilde, yapılan diğer çalışmalarda da (Kilit & Arslan, 2019; Pialoux & ark., 2015) uygulanan YŞAA sonrasında VO_2 max değerlerinde artışlar olmuştur. Fakat OTYŞAA protokolünde katılımcıların teknik kapasitelerinde de artışlar olduğu için tenis antrenörlerine ve özellikle çocuk tenisçilere OTYŞAA protokolünün uygulanması önerilmiştir (Kilit & Arslan, 2019; Pialoux & ark., 2015). Pialoux & ark. (2015) tarafından yapılan çalışmada, OTYŞAA'nın, geleneksel aerobik antrenmanlarla kıyasla VO_2 max'ı artırmada eşit derecede etkili olduğu savunulmuştur. Bu sonuç, YŞAA'nın, özellikle kortta geçen süreyi maksimum seviyede tutmak isteyen genç tenisçiler için cazip bir antrenman yöntemi olduğunu göstermektedir (Pialoux & ark., 2015). Fernandez & ark., (2017) yaptıkları çalışmada YŞAA ile OTYŞAA metodlarının VO_2 max değerleri üzerine göstermiş olduğu etkiler karşılaştırılmıştır ve çalışma sonucunda ise YŞAA metodunda VO_2 max değerlerinde daha fazla bir gelişim görüldüğü tespit edilmiştir. Yazarlar bu değişimi YŞAA protokolünde koşuların 30-15 Aralıklı Uygunluk Testi (AUT) yüklenme şiddetlerinin ayarlanabilmesinden dolayı olduğunu belirtmişlerdir ve OTYŞAA da bunun tam olarak uygulanamamasından dolayı gelişimin YŞAA'dan daha az olduğunu ifade etmişlerdir.

Kilit & Arslan (2019) yaptıkları çalışmada YŞAA ile OTYŞAA protokolleri karşılaştırılmıştır. Çalışma 6 hafta sürmüş ve çalışma sonunda YŞAA VO_2 max 47.9 ± 1.8 mL/kg/dk (+5.2) ve OTYŞAA 48.6 ± 1.9 mL/kg/dk (+5.5) ile her iki antrenman protokolünde VO_2 max seviyesi artmış fakat iki grup arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Yapılan diğer bir çalışmada 8 hafta süren antrenman sonrasında OTYŞAA protokolünde VO_2 max 57.3 ± 2.1 mL/kg/dk (+2.4) ve

OTYŞAA+ 30-15 AUT ile kombine edilmiş protokolde ise VO_2max 59.7 ± 3.3 mL/kg/dk (+4.2) ile oksijen tüketiminde artışlar olmuştur (Fernandez & ark., 2017).

Fernandez & ark., (2012) çalışmasında ise araştırma 6 hafta sürmüş ve çalışma sonunda YŞAA protokolünde antrenman sonrası VO_2max 59.1 ± 2.9 mL/kg/dk ve tekrarlı koşu antrenmanı protokolünde ise 58.6 ± 2.9 mL/kg/dk olarak aerobik kondisyon düzeyi belirlenmiştir. Yapılan çalışmalar sonucunda uygulanan YŞAA protokollerinin tenis oyuncularında oksijeni kullanma kapasitelerinde artış sağladığı görülmektedir (Fernandez & ark., 2017; Fernandez & ark., 2012; Kilit & Arslan, 2019). Bu bulgular literatürde yer alan diğer branşlardaki çalışmalar ile desteklenmektedir (Harrison & ark., 2015; Impellizzeri & ark., 2008). VO_2max üzerindeki tutarlı artış, YŞAA protokollerinin aerobik performansın ve kardiyovasküler kapasitenin geliştirilmesi için etkili bir yöntem olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar hem amatör hem de profesyonel tenisçilerin VO_2max kapasitelerini artırmak için YŞAA antrenmanlarının kullanılabileceğini desteklemektedir.

Yüksek Şiddetli Aralıklı Antrenmanın Laktik Asit Seviyesi Üzerine Etkisi

Kas yorgunluğunun bir göstergesi olan laktik asit seviyeleri, YŞAA protokollerinin etkinliğini değerlendirmede kritik bir ölçüt niteliğindedir ve laktik asit seviyesi, anaerobik performansa dair bilgiler verir. Teniste uygulanan YŞAA'nın laktik asit seviyesi üzerine etkisini değerlendiren çalışmalar arasında bazı çalışmalar pozitif etkiler bildirirken (Fernandez & ark., 2012; Rodriguez & ark., 2017), bazı çalışmalar ise YŞAA'nın laktik asit üzerinde etkisinin olmadığını bildirmişlerdir (Pialoux & ark., 2015). Fernandez & ark. (2012) ve Rodriguez & ark. (2017) çalışmalarında, YŞAA'nın laktik asit seviyelerinde pozitif yönde değişiklikler sağladığı gözlemlenmiştir. Fernandez & ark. (2012) tarafından yapılan çalışmada ise laktik asit değerlerinde artışlar gözlenmiştir. Bu sonuçlar, YŞAA'nın kas yorgunluğunu artırabileceğini, ancak bu etkinin antrenman türüne ve yoğunluğuna bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir. Rodriguez & ark. (2017), YŞAA'nın laktik asit birikimini artırarak kas yorgunluğunu belirgin şekilde yükselttiğini bulmuşlardır. Bu bulgu, YŞAA'in kaslarda hızlı bir enerji tüketimine ve dolayısıyla yorgunluğa yol açtığını göstermektedir. Ancak, Pialoux & ark. (2015) çalışmalarında, laktik asit seviyelerinde anlamlı bir değişiklik bulamamıştır.

Laktik asit seviyesi üzerindeki genel eğilim olumludur, ancak çalışma sonuçlarındaki tutarsızlıklar, YŞAA protokollerinin laktik asit metabolizması üzerindeki etkisinin belirli koşullara bağlı olabileceğini göstermektedir. Laktik

asit seviyelerinde pozitif yönde etki gösteren çalışmalara bakıldığında YŞAA protokollerinin laktik asit birikimini kontrol altına aldığı gözlemlenmiştir. Ancak LA üzerinde olumlu etki göstermeyen çalışmaların (Pialoux & ark., 2015) antrenman protokolünün ve yoğunluğunun farklı olması, katılımcıların fizyolojik özelliklerinin veya antrenman sürelerinin farklılık göstermesi gibi faktörlerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yüksek Şiddetli Aralıklı Antrenmanın Algılanan Zorluk Derecesi Üzerine Etkisi

Algılanan Zorluk Derecesi, sporcuların antrenmanlarda hissettikleri eforun ve subjektif zorlanma derecelerinin bir ölçüsüdür ve antrenmanın psikolojik etkilerinin değerlendirilmesinde önemli rol oynar. Bu gruba dahil edilen çalışmaların sonuçları tutarsızlık göstermektedir. Öyle ki, Pialoux & ark., 2015 yaptıkları çalışmalarında YŞAA'nın AZD üzerinde negatif etkisinin olduğunu ve Rodriguez & ark., 2017 ise çalışmalarında YŞAA'nın AZD üzerinde etkili olmadığını savunmuşlardır. Teniste uygulanan YŞAA protokollerinde, Pialoux & ark., (2015) yaptıkları çalışmada AZD değerlerinde azalma oluştur. Bu çalışmada sporcular antrenmanı daha az zorlayıcı olarak algıladıklarını bildirmişlerdir. Bu bulgu, YŞAA'nın sporcuların antrenman esnasında hissettikleri zorluk seviyesini düşürebileceğini ve motivasyon oranlarını artırabileceğini göstermektedir. Diğer taraftan, Rodriguez & ark., (2017) uyguladıkları YŞAA protokolünün AZD üzerinde etkili olmadığını rapor etmişlerdir.

Çalışmalar arasındaki çelişkili sonuçların, farklı antrenman protokolleri, yoğunlukları, süreleri, toparlanma aralıkları, sporcuların deneyim seviyeleri ve bireysel farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yüksek Şiddetli Aralıklı Antrenmanın Sıçrama Performansı Üzerine Etkisi

Sıçrama performansı, tenis gibi patlayıcı güç gerektiren sporlarda kritik öneme sahiptir. Teniste sürat, yön değiştirme ve sıçrama gibi motorik özellikler optimal performans için gereklidir (Fernandez & ark., 2009). Teniste uygulanan YŞAA protokolünün sıçrama performansına etkisi literatürde farklı sonuçlara sahiptir. Öyle ki, bazı çalışmalar YŞAA'nın sıçrama performansına pozitif etki ettiğini (Demirci & ark., 2017; Fernandez & ark., 2015; Kilit & Arslan 2019) savunurken bazıları ise etkisinin olmadığını (Fernandez & ark., 2012; Fernandez & ark., 2017) bildirmişlerdir.

Fernandez & ark., (2015) yaptıkları çalışmada kompleks antrenman grubunun (YŞAA + Pliometrik), kontrol grubuna kıyasla sprint performansında artışlar olmuştur. Bu çalışmaya benzer şekilde Kilit & Arslan (2019) yaptıkları çalışma sonuçlarında yön değiştirme test sonuçlarında katılımcıların performansında iyileşmeler görüldü. Bu bulgular literatürde OTYŞAA ile yapılan çalışma sonuçları ile paralellik göstermektedir. Demirci & ark. (2017) tarafından yapılan başka bir çalışma ise, 6 haftalık Tabata protokolü kullanılarak uygulanan YŞAA'nın, 14-16 yaş arası erkek tenis oyuncularında sıçrama performansını belirgin şekilde artırdığını göstermiştir. Sıçrama yüksekliği ve patlayıcı güç, tenis kortunda ani ve hızlı hareketler yapabilme yeteneği açısından önemlidir. Bu nedenle, YŞAA'nın genç sporcuların patlayıcı güçlerini geliştirmede etkili bir yöntem olduğunu söylemek mümkündür. Ancak, bu doğrultuda yapılan bazı çalışmalarda bu olumlu etki gözlemlenmemiştir (Fernandez & ark. 2012; Fernandez & ark. 2017). Sıçrama performansında genel eğilim pozitif yöndedir. Fakat bazı çalışmaların YŞAA'nın sıçrama performansına etki etmediği yönünde sonuçlar bildirmesi, YŞAA'nın sıçrama performansını geliştirmedeki etkisinin katılımcıların bireysel özelliklerine ve kullanılan antrenman programına bağlı olduğunu düşündürmektedir.

Yüksek Şiddetli Aralıklı Antrenmanın Sprint Performansı Üzerine Etkisi

Teniste sürat, yön değiştirme ve sıçrama gibi motorik özellikler optimal performans için gereklidir ve sprint performansı, kort içi hareketliliği ve hız gerektiren oyun içi durumlarda belirleyici bir faktördür (Fernandez & ark., 2009). Bu gruba dahil edilen çalışmaların sonuçları çelişkilidir. Çünkü literatürde bazı çalışmalar YŞAA'nın sprint performansını geliştirdiğini (Kilit & Arslan 2019; Nagendrappa & Rakesh 2021) ve bazı çalışmalar ise YŞAA'nın sprint performansı üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığını (Fernandez & ark., 2012; Fernandez & ark., 2015; Fernandez & ark., 2017) savunmuşlardır. Nagendrappa & Rakesh (2021) çalışmalarında sprint performansında olumlu etkiler gözlemlenmiştir. Bu çalışmaya benzer şekilde Kilit & Arslan (2019) yaptıkları çalışma sonuçlarında yön değiştirme test sonuçlarında katılımcıların sprint performansında iyileşmeler görülmüştür. Ancak, Fernandez & ark., (2012) çalışmalarında sprint performansında anlamlı bir gelişme bulunamamıştır.

Fernandez & ark., (2015) çalışmasında ise kısa mesafelerde gelişme gözlenmiş ancak uzun mesafelerde etkisizlik bildirilmiştir. Bu sonuçlar, YŞAA protokollerinin sprint performansı üzerindeki etkisinin mesafe ve antrenman protokollerine bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir. Dolayısıyla YŞAA'nın

sprint performansı üzerindeki genel eğilimi literatürde farklılık göstermektedir. Kısa mesafelerde belirgin gelişmeler gözlenirken, uzun mesafelerde bu etkinin sınırlı kalması, YŞAA'nın spesifik sprint mesafelerine göre optimize edilmesi gerektiğini göstermektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, YŞAA'nın tenis sporcularının performans parametreleri üzerinde çeşitli olumlu etkiler sağladığını ortaya koymaktadır. Sonuç olarak VO₂max, sıçrama performansı ve laktik asit seviyelerinde genellikle olumlu sonuçlar gözlemlenirken, AZD ve sprint performansında farklı bulgular olduğu görülmüştür. VO₂max artışı, AZD'nin azalması, sıçrama ve sprint performansındaki iyileşmeler, YŞAA'nın tenis antrenman programlarında yer alması gerektiğinin göstergesidir. Bununla birlikte, YŞAA'nın etkilerinin tam olarak optimize edilebilmesi için antrenmanların bireysel ihtiyaçlara göre düzenlenmesi gerektiği açıktır. Bu bağlamda, tenis antrenörleri ve spor bilimciler, YŞAA'nın potansiyel faydalarını maksimuma çıkarmak için bu yöntemi dikkatlice planlayarak uygulamalıdır.

Yüksek şiddetli aralıklı antrenmanın uzun vadeli etkilerini anlamak ve potansiyel risklerini minimize etmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. YŞAA protokollerinin farklı spor branşları, antrenman süreleri ve yoğunlukları üzerindeki etkileri daha ayrıntılı bir şekilde incelenmelidir. Ayrıca, bireysel farklılıkların ve spor geçmişinin etkisini anlamak için daha geniş ve heterojen örneklem gruplarıyla yapılan araştırmalara ihtiyaç vardır. YŞAA protokollerinin, tenis oyuncularını için haftada 2-3 kez uygulanması önerilmektedir. Bu sıklık, sporcuların turnuva takvimine ve antrenman yoğunluklarına göre ayarlanabilir. Her bir YŞAA seansı, 15-25 dakika arasında sürebilir. Bir seans, 6-8 set ve 3-5 tekrardan oluşabilir ve her tekrarda 20-30 saniyelik yüklenmelere karşı 20-40 saniye toparlanma periyotları verilmelidir. YŞAA'da seanslar arasında yeterli toparlanma sağlanabilmesi için setler arasında 2-3 dakika aktif dinlenme uygulanması önerilmektedir. Ayrıca, haftalık antrenman programları arasında en az bir gün dinlenme günü olarak bırakılması, sporcuların toparlanmasını ve sakatlanma risk oranlarını azaltacaktır.

KAYNAKÇA

- Altınkök, M. (2015). Yüksek şiddetli interval antrenman uygulamalarının etki alanlarının incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 1(2), 463-475.
- Batacan, R. B., Duncan, M. J., Dalbo, V. J. et al. (2017). Effects of high-intensity interval training on cardiometabolic health: a systematic review and meta-analysis of intervention studies. *British journal of Sports Medicine*, 51(6), 494-503.
- Bernardi, M., De Vito, G., Falvo, M., et al. (2002). Cardiorespiratory adjustment in middle-level tennis players: are long term cardiovascular adjustments possible? *In Science and Racket Sports II* (pp. 38-44): Taylor & Francis.
- Brechbuhl, C., Brocherie, F., Millet, G. P., et al. (2018). Effects of repeated-sprint training in hypoxia on tennis-specific performance in well-trained players. *Sports Medicine International Open*, 2(5), E123-E132.
- Brechbuhl, C., Brocherie, F., Willis, S. J. et al. (2020). On the use of the repeated-sprint training in hypoxia in tennis. *Frontiers in Physiology*, 11, 1-13.
- Demirci, D., Odabaş Ö. B., Özgür, T., et al. (2017). The effects of tabata protocol on vertical jump among 14-16 year-old male tennis players. *Nigde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 207-212.
- Durmuş, D., Ödemiş, H., & Söğüt, M. (2023). Physiological and performance effects of high-intensity interval training in tennis players: a systematic review. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 31(89), 42-50.
- Fernandez, J., Mendez-Villanueva, A., & Pluim, B. (2006). Intensity of tennis match play. *British Journal of Sports Medicine*, 40(5), 387-391.
- Fernandez-Fernandez, J., Sanz-Rivas, D., Sanchez-Muñoz, C., et al. (2011). Physiological responses to on-court vs running interval training in competitive tennis players. *Journal of Sports Science & Medicine*, 10(3), 540-545.
- Fernandez-Fernandez, J., Zimek, R., Wiewelhoeve, T., et al. (2012). High-intensity interval training vs. repeated-sprint training in tennis. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(1), 53-62.
- Fernandez-Fernandez, J., Sanz-Rivas, D., Kovacs, M. S., et al. (2015). In-season effect of a combined repeated sprint and explosive strength training program on elite junior tennis players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(2), 351-357.
- Fernandez-Fernandez, J., Sanz-Rivas, D., Sarabia, J. M., et al. (2015). Preseason training: the effects of a 17-day high-intensity shock microcycle in elite tennis players. *Journal of Sports Science & Medicine*, 14(4), 783-791.
- Fernandez-Fernandez, J., Sanz, D., Sarabia, J. M., et al. (2017). The effects of sport-specific drills training or high-intensity interval training in young tennis players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(1), 90-98.
- Fuentes-García, J. P., Díaz-García, J., López-Gajardo, M. Á., et al. (2021). Effects of combined yşaa and stroop on strength manifestations, serve speed and accuracy in recreational tennis players. *Sustainability*, 13(14), 7717.
- Girard, O., & Durussel, A. (2015). Improving physical determinants of tennis performance in teenage players with repeated sprint training: Are directional changes adding value?. *Medicine & Science in Tennis*, 20(3), 129-133.

- Girard, J., Feng, B., & Chapman, C. (2018). The effects of high-intensity interval training on athletic performance measures: a systematic review. *Physical Therapy Reviews*, 23(2), 151-160.
- Griffiths, M., Edwards, J. J., McNamara, J., et al. (2024). The effects of high intensity interval training on quality of life: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Public Health*, 1-11.
- Guillot, A., Di Rienzo, F., Pialoux, V., et al. (2015). Implementation of motor imagery during specific aerobic training session in young tennis players. *PLoS One*, 10(11), 1-10.
- Harrison, C., Kinugasa, T., Gill, N., et al. (2015). Aerobic fitness for young athletes: Combining game-based and high-intensity interval training. *International Journal of Sports Medicine*, 36(11), 929-934.
- Hazell, T. J., MacPherson, R. E., Gravelle, B. M., et al. (2010). 10 or 30-s sprint interval training bouts enhance both aerobic and anaerobic performance. *Eur. J. Appl. Physiol.*, 110(1), 153-160.
- Iaia, F. M., Ermanno, R., Bangsbo, J. et al. (2009). High-intensity training in football. *IJSPP*, 4(3), 291-306.
- Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Maffiuletti, N. A., et al. (2008). Effects of aerobic training on the exercise-induced decline in short-passing ability in junior soccer players. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.*, 33(6), 1192-1198.
- Kilit, B., & Arslan, E. (2019). Effects of high-intensity interval training vs. on-court tennis training in young tennis players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 33(1), 188-196.
- Kilit, B., Arslan, E. & Soylu, Y. (2019). Effects of different stretching methods on speed and agility performance in young tennis players. *Science & Sports*, 34(5), 313-320.
- Kovacs, M. S. (2007). Tennis physiology. *Sports Medicine*, 37(3), 189-198.
- Laursen, P. B. & Buchheit, M. (2018). Science and application of high-intensity interval training. *Human Kinetics*, 18/347.
- Laursen, P. B. & Jenkins, D. G. (2002). The scientific basis for high-intensity interval training. *Sports Medicine*, 32(1), 53-73.
- Liu, Y., Abdullah, B. B., & Abu Saad, H. B. (2024). Effects of high-intensity interval training on strength, speed, and endurance performance among racket sports players: A systematic review. *Plos One*, 19(1), 1-19.
- Mendez-Villanueva, A., Fernandez-Fernandez, J., Bishop, D., et al. (2007). Activity patterns, blood lactate concentrations and ratings of perceived exertion during a professional singles tennis tournament. *British Journal of Sports Medicine*, 41(5), 296-300.
- Myers, N. L., Sciascia, A. D., Kibler, W. B., et al. (2016). Volume-based interval training program for elite tennis players. *Sports Health*, 8(6), 536-540.
- Nagendrappa, M. S., & Rakesh, M. (2022). Effectiveness of high intensity interval training in amateur tennis players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health* 9(1): 283-288
- Pialoux, V., Genevois, C., Capoen, A., et al. (2015). Playing vs. nonplaying aerobic training in tennis: physiological and performance outcomes. *Plos One*, 10(3), 1-10.
- Rodríguez, D. S., & del Valle Soto, M. (2017). A study of intensity, fatigue and precision in two specific interval trainings in young tennis players: high-intensity interval training versus intermittent interval training. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 3(1), 1-7.

- Rodríguez, D. S., & del Valle, M. (2018). High-intensity specific intermittent training (SIT) in the preparation of the tennis player. *Archivos de Medicina del Deporte*, 35(6), 402-408.
- Roetert, P., & Ellenbecker, T. S. (2007). *Complete conditioning for tennis*. Human Kinetics.
- Smekal, G. V. D., Serge P Rihacek, Claus Pokan, Rochus Hofmann, Peter Baron, Ramon Tschan, HaraldBachl, Norbert. (2001). A physiological profile of tennis match play. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(6), 999-1005.
- Srihirun, K., Boonrod, W., Mickleborough, T. D., et al. (2014). The effect of on-court vs. off-court interval training on skilled tennis performance and tolerance to fatigue in young male tennis players. *Journal of Exercise Physiology Online*, 17(5), 11-21.
- Villafaina, S., Gimenez-Guervos Perez, M. J., & Fuentes-García, J. P. (2020). Comparative effects of high-intensity interval training vs moderate-intensity continuous training in phase III of a tennis-based cardiac rehabilitation program: a pilot randomized controlled trial. *Sustainability*, 12(10), 4134.
- Weston, K. S., Wisløff, U. & Coombes, J. S. (2014). High-intensity interval training in patients with lifestyle-induced cardiometabolic disease: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*, 48(16), 1227-1234.
- Wewege, M., Van Den Berg, R., Ward, R. E., et al. (2017). The effects of high-intensity interval training vs. moderate-intensity continuous training on body composition in overweight and obese adults: a systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 18(6), 635-646.
- Wiewelhove, T., Raeder, C., Meyer, T., et al. (2016). Effect of repeated active recovery during a high-intensity interval-training shock microcycle on markers of fatigue. *IJSP*, 11(8), 1060-1066.
- Xiao, W., Geok, S. K., Bai, X., et al. (2022). Effect of exercise training on physical fitness among young tennis players: a systematic review. *Frontiers in Public Health*, 10, 843021.
- Yang, W., Yin, L., Poon, E. T. C., et al. (2024). Effects of low-volume court-based sprint interval training on aerobic capacity and sport-specific endurance performance in competitive tennis players. *Biology of Sport*, 42(1), 223-232.
- Yaprak, Y. & Öztürk, F. (2021). Tenisçi ve badmintoncular özelinde yapılan yüksek şiddetli interval antrenmanı (YŞAA) Çalışmalarının İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(2): 155-163.

Bölüm 3

SPORDA HİPNOZ VE PERFORMANS İLİŞKİSİ

Beyza ÖZER¹
Utku GÖNENER²
Ahmet GÖNENER³

GİRİŞ

Geçmişten günümüzde sporcular belirli zihinsel hazırlık yöntemleri kullanmaktadır. Bu yöntemler basitçe zihinsel canlandırma ve oto hipnoza benzemektedir. Hipnoz uygulaması ile geliştirilmiş olan bu hipnotik yöntemler ‘zihinsel hazırlık’ ve ‘meditasyon’ şeklinde isimlendirilmektedir. Hipnoz yöntemleri her dönem gelişim göstererek gücüne güç katmaya devam etmektedir. İnsanlar sadece fizyolojik varlıklar değildir, aynı zamanda kültürel, psikolojik ve sosyolojik olmak üzere birçok özelliğe sahiptir. Bu sebeple sporcuların yüksek performans elde etmesi için onların motorik özelliklerinin gelişimi ile birlikte diğer özelliklerinin de gelişimi için farklı uygulamalar kullanılmaktadır (Peluso & ark., 2005).

HİPNOZ

Hipnoz, insanların dikkatlerinin ve odaklarının yakın çevresinden ayrıştırmakta olduğu, duygu, biliş, imgelem şeklinde iç deneyimlere çevrilmekte olduğu uyanık farkındalık durumu şeklinde tanımlanmaktadır. Aynı zamanda hipnoz süreci verilen telkinlere uyum sağlanması şeklinde kabul edilmektedir (Williamson, 2019).

Hipnoz kavramının tanımı Antik Yunan dönemlerine dayanmaktadır. Bu kavram ilk zamanlarda uyku karşılığı şeklinde tanımlanmış olsa da günümüzde hipnotik durumların tersine uyku hali olmadığı belirlenmiştir. Hipnoz kullanımının kökeni Yunanlıların inşa etmiş oldukları uyku tapınaklarına dayanmaktadır.

¹ Uzman, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, beyzaozer94@gmail.com
ORCID iD: 0000-0002-8391-5171

² Dr. Öğr. Üyesi, Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Beden Eğitimi ve Spor AD, utku.gonener@kocaeli.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-6152-3353

³ Doç. Dr., Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Antrenörlük Eğitimi AD, ahmetgonener123@gmail.com, ORCID iD: 0000-0003-3766-1016

Hipnoz kavramının bilimsel alanlarda kullanımı ise Franz Antoine Mesmer ile 1765 yılına dayanmaktadır. Hipnoz teknikleri ilk olarak cerrahi operasyonlarda kullanılmıştır ve bilimsel hipnoz olarak tanımlanmıştır. 1837 yılında ise John Eliot tarafından hipnoz, mezmerik anestezi şeklinde operasyonlarda kullanılmaya başlanmıştır (Flynnz, 2019).

HİPNOZ YÖNTEMLERİNİN SPOR ALANINDA KULLANIMI

Hipnoz birçok alanda olduğu gibi spor alanında da kullanılmaktadır. Hipnoz tekniklerinin spor alanında kullanımı sporcuları aşağıdaki noktalarda geliştirmektedir (Keith & Richard, 2011).

- Sporcuların teknik becerilerinin geliştirilmesi.
- Sporcuların kendine inanlarının ve güvenlerinin sağlanması.
- Sporcuların akışa kapılmasına yardımcı olunması.
- Sporcuların öz disiplinlerinin geliştirilmesi.
- Sporcularının motivasyon düzeylerinin yükseltilmesi.
- Sporcuların dikkatlerinin ve konsantrasyonlarının geliştirilmesi.
- Sporcuların zihinsel antrenman yapmalarının sağlanması.
- Sporcuların zihinsel sağlıklarının iyileştirilmesi.
- Sporcularda dinamik rahatlığın elde edilmesi.
- Sporcularda dinamik rahatlığın oluşturulması.
- Sporcularda oto hipnoz ile otokontrolün sağlanması.

Sporcularda kullanılan hipnoz yöntemlerinden biri de hipno- alajjezi şeklindedir. Bu yöntem ile sporcular tarafından ağrıyı kontrol edebilme öğrenilmektedir. Hipno-alajjezi kullanımı ile ağrının azaltılmasının yanında, sporcuların heyecan düzeyleri de azaltılmaktadır ve iş birliği sağlanmaktadır. Özellikle kronik rahatsızlıklarına olan sporcularda bu yöntem tercih edilmektedir ve etkili sonuçlar ortaya koymaktadır. Sporcular müsabakalarda bazı sakatlıklar yaşayabilmektedir. Sonuç olarak sporcularda ortaya çıkan travma performansı olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Bazı durumlarda sporcuların rahatsızlıkları sebebi ile ortaya çıkan ağrılar onların kritik pozisyonlarda ortaya koyacakları reaksiyonları olumsuz şekilde etkilemektedir. Bu şekilde ortaya çıkan rahatsızlık durumlarında yarışma öncesi uygulanan hipnoz yöntemleri ile ağrıların algılanması ve tepkinin eyleme dönüştürülmesinde gelişme elde edilmektedir (Kaya, 2006).

Tracy (1950) tarafından bahar antrenmanlarında sporcu yetiştirilme sürecinde hipnoz kullanımına yer verilmiştir. Tracy, bahar antrenmanları sırasında

sporculara çeşitli beceriler öğretmeye çalışmıştır. Sporculara öğretmeye çalışılan çeşitli beceriler arasında gevşeme, kendi kendine telkin, hipnoz ve özgüven geliştirme teknikleri gibi yöntemlere yer verilmiştir. Sporculara kendi kendine telkin, hipnoz, gevşeme gibi çeşitli psikolojik becerilerin öğretilmesinde onların performansları üzerinde önemli bir gelişme ortaya koymuştur. Örnek olarak, Tracy'nin bir sporcunun kolundaki bir yaralanmanın üstesinden gelmesine yardım etmesi ile uygulanan hipnoz tekniği ile sporcu bu duruma rağmen iyi bir performans ortaya koymuştur (akt. Kornspan, 2009).

Hipnoz gibi, spor hipnozunun nasıl tanımlanması gerektiği konusunda farklı tanımlamalar mevcuttur. Örnek olarak, Amerikan Psikoloji Derneği, performansı artırmak için spor hipnozunu; hipnoterapinin kullanımı olarak tanımlanmaktadır. Paccagnella (2004) tarafından spor hipnozu, sporcuların daha iyi performans göstermelerine, yani performansı artırmalarına yardımcı olmak için hipnoterapi kullanımı şeklinde ifade edilmiştir. Aynı zamanda sporda hipnozun tedavi edici ve performans artırıcı işlevleri olduğunu belirtmiştir ve bunu zihinsel antrenman olarak tanımlamıştır. Spor Hipnozu, sporcuların çeşitli psikolojik semptom ve problemlerin üstesinden gelmelerine yardımcı olmaktadır. Ayrıca spor hipnozunu, sporcuların fiziksel ve zihinsel yeteneklerini geliştirmek için belirli bilişsel, psikolojik, davranışsal ve duygusal nitelikler kazanmalarına yardımcı olabilmektedir. Spor hipnozu, spor performansını iyileştirmek için sporcularla hipnoterapinin uygulanmasıdır (akt. William & John, 2016).

SPORDA ZİHİNSEL ANTRENMAN

Zihinsel antrenman, antrenmanlarda ve müsabakalarda ortaya çıkabilecek olumlu ve olumsuz durumlara karşı olarak yapılması planlanan hareketlerin uygulama olmadan yoğun ve planlı şekilde hareketinin zihinlerde canlandırılması olarak açıklanmaktadır. İnsan vücudu bilinçli hareketlerin hepsinde beynin vermekte olduğu emirlere uymak durumunda olmaktadır. Kişilerin zihinsel olarak bu olaylara karşı hazırlanması, onların gerçek müsabaka sürecinde ön hazırlıklı olmasına yardımcı olmaktadır. Bu şekilde sporcular kendi güçlerinin ve değerlerinin farkında varmaktadır (Aktepe, 2006).

Zihinsel antrenman ile sporcular herhangi bir Pratik yapmadan önce müsabakaya yönelik bütün yabancı düşünceleri akıllarından atmaktadır. Diğer bir tanım ile, zihinsel çalışma sporcuların kendi güçlerinin ve değerlerinin farkında varması olarak ifade edilmektedir. Fiziksel bir eylem yapılmadan önce sadece zihin kullanılarak belirli amaçlara yönelik yapılan hazırlık çalışmaları

'zihinsel antrenman' olarak açıklanmaktadır. İnsanlar hareketleri korkmadan, durmadan akıcı şekilde zihinlerinde canlandırmaktadır ve pratik yapmaktadır. Hareketlerin mükemmelliği zihinde sağlandığı zaman, gerçekleştirilmesi daha kolay bir hal almaktadır. Bu sebeple zihinsel antrenman sporcuların koordinasyon gelişimlerinde önemli etkiler ortaya koymaktadır. Aynı zamanda zihinsel antrenman ile sporcuların hareketlere yoğunlaşmasını engellemekte olan faktörler ortaya kaldırılmaktadır ve konsantrasyon gelişimi sağlanmaktadır. Zihinsel antrenman hem spora yeni başlayanlarda hem de ileri seviyedeki sporculara kolay bir şekilde uygulanabilmektedir. Sporcuların uygulayacakları teknikler ve taktikler karmaşıklaştığı zaman, zihinsel antrenman daha çok önem kazanmaktadır (Mamassis & Doganis, 2004).

Sporcuların performanslarının artırılması için kullanılmakta olan yöntemlerden biri de zihinsel antrenmanlardır. Bu kavram için literatürde farklı tanımlamalar mevcuttur.

Hecker & Kaczor (1988) tarafından zihinsel antrenman kavramı; yapılması planlanan hareketlerin uygulama olmadan yoğun şekilde zihinlerde canlandırılması şeklinde tanımlanmaktadır. Zihinsel antrenman, pasif bir öğrenme süreci olmaktadır. Bu süreçte sadece zihnin kullanılması ile belirli amaçlara yönelik belirlenmiş olan hareketlerinin geliştirilmesi ve yeni hareketlerin öğrenilmesi sağlanmaktadır.

Spor psikologları tarafından zihinsel antrenman; zihinsel hazırlık ve uygulama olarak iki başlık altında ele alınmaktadır. Zihinsel uygulama, zihinsel imgelerinin kişilerin zihinlerinde görsel şekilde canlandırılmasıdır. Zihinsel hazırlık, kişilerde performans gelişimi amaçlamakta olan farklı stratejilerin uygulanmakta olduğu performans öncesindeki zihinsel hazırlık şeklinde ifade edilmektedir. Zihinsel antrenmanlar yapılan spor ve sporcuların özelliklerine göre farklılık göstermektedir. Özellikle sporcuların bireysel özelliklerinin dikkate alınmasıyla; kendine güvenmeleri, gevşeme, hedeflerin belirlenmesi, konsantrasyon şeklinde çalışmalar seçilmektedir (Botwina & Krawczynski, 2003).

Zihinsel antrenman genel olarak sporcuların performansları üzerinde olumlu etkiler ortaya koymaktadır ve daha verimli bir duruma gelmelerini sağlamaktadır. Aynı zamanda zihinsel antrenman sporcuların yüksek performans ortaya koymasını engellemekte olan olumsuz davranış şekillerinin olumlu şekilde değiştirilmesine yardımcı olmaktadır. Zihinsel antrenmanlar ile sporcular tarafından karşılaşılabilecek problemlerin tanımlanması sağlanmaktadır ve bu kapsamda performanslarının düzeltmeye yönelik çalışmalar yapılmaktadır.

Zihinsel antrenmanlar ile sporcuların yüksek performans elde edebilmesinin sağlanması sürecinde sporcular birçok açıdan etkilenmektedir (Sosovec, 2004).

PERFORMANS

Performans kavramı Türkçeye İngilizceden geçmiş bir kavramdır. Bu kavram İngilizcede 'performance' şeklinde kullanılmaktadır ve icra etmek, başarıml anlamına gelmektedir. Bu kavramın günlük kullanımı; kişilerin bir şeyi başarmak için çaba sarf etmesini içeren eylemler şeklindedir. Performans kavramının birçok tanımı bulunmaktadır. Bu kavram genel olarak belirli amaçlara yönelik olarak yapılmakta olan planlar kapsamında ulaşılan noktayı ifade etmektedir. Genel kabul görmüş bir tanıma göre performans; belirli bir işi yapan bir kişinin, grubun teşebbüslerinin o işle amaçlanmış olan hedeflere yönelik nerelere varabildiğini ifade etmektedir. Performans, planlı ve amaçlı şekilde ulaşılmakta olan nitel ve nitel sonuçlardır. Performans bütün insanların hedeflerini ve amaçlarını belirlemede olan ve vizyonlarını geliştiren faaliyetlerdir. Performans, çalışanların belirli zamanda maksimum seviyede ölçülebilen eylemleri bütünüdür. Bu kavram ölçümlenebilir olması sebebi ile kanıtlanabilir olmaktadır. Performansın ölçülmesi, belirli zaman aralıklarında çalışanların ortaya koydukları hizmetin veya üretimde bulunan çıktılarının oranları ile sağlanmaktadır. Bu çıktılar ile personellerin performans düzeyleri belirlenmektedir ve çalışma şekillerini değiştirebilecek sonuçlar elde edilmektedir (İstanbul İşletme Enstitüsü, 2018).

SPOR PERFORMANSI

Spor performansı, atletik görevlerine yerine getirilmesi kapsamında başarı için ortaya konmakta olan çaba ve sonucu etkilemekte olan faktörlerin bütünü şeklinde tanımlanmaktadır. Bu tanımdan görüldüğü üzere; sportif performansın değerlendirilmesinde, performansı belirlemede olan ve etkilemekte olan bütün faktörlerin dikkate alınması gerekmektedir (Bayraktar & Kurtoğlu, 2009).

Spor performansını etkilemekte olan birçok faktör vardır. Bu durum performansın karmaşık yapısına sebep şeklinde gösterilebilmektedir. Spor performansını olumlu ve olumsuz şekilde etkileyen faktörler oluşum kaynakları nedeni ile içsel ve dışsal olarak ele alınmaktadır (Karakuş & Kılınç, 2006).

Spor performansını etkilemekte olan içsel faktörler; kısmen kalıtsaldır ve genel olarak insanlarda bulunmakta olan ve dışarıdan müdahale edilmesi neredeyse imkânsız olarak etkenler şeklindedir. Bu faktörler örnek olarak; yaş, cinsiyeti anatomik yapı, kas iskelet sistemi, otonom sinir sistemi, organ sistemleri,

kardiyovasküler yapı gösterilebilir. Spor performansını etkileyen dışsal faktörler, insanların anatomik yapılarından kaynaklı olmayan, dışarı gelmekte olan ve dolaylı bir şekilde sportif performans üzerinde psikolojik ve fiziksel etkiler ortaya koyan etkenler olarak açıklanmaktadır. Dışsal faktörleri genel olarak uygun şartlar ve müdahaleler ile geliştirmek ve değiştirmek mümkün olmaktadır. Bu faktörlerden bazıları; sosyal çevre, sıcaklık, boş zamanların değerlendirilmesi, geçirilmiş olan sakatlıklar, beslenme durumu, ekonomik durum, aile, arkadaşlıklar, takdir edilme güdüsü, antrenmanların niteliği şeklindedir (Atasü & Yücesir, 2004).

Performans, başarıım şeklinde ifade edilmektedir. Sporcuların seçmiş oldukları ve yapmakta oldukları spor branşlarını yüksek kademeye ulaştırması için performans ortaya koyması gerekmektedir. Sporcuların iyi seviyede bir performans sergilemesi için onların beceri ve yeteneklerini arttırmaya yönelik fiziksel ve mental antrenmanların uygulanması gerekmektedir. Bu sayede sporcuların hedeflerine ulaşmasında yardımcı olunmaktadır. Sportif performans; yapılması gereken atletik görevlerin yerine getirilmesinde başarı adına ortaya konulmakta olan çabalar bütünü şeklinde ifade edilmektedir (Ermiş, 2019).

Fizik alanında performans, birim zamanına düşmekte olan iş şeklinde tanımlanmaktadır. Sportif performansın tanımlanması ise bundan daha karmaşık olmaktadır. Günümüzde sporcuların iş üretme kapasiteleri üzerinde etkili olan psişik ve fiziksel mekanizmalar bulunmaktadır. Bu nedenle sportif performansın bütün olumlu etkenlerle birlikte olumsuz etkenlere rağmen gerçekleştirilmekte olan, sporcuların atletik iş üretme becerileri, üretme kaliteleri, üretme kapasitelerinin bileşkesi şeklinde kabul edilmesi gerekmektedir. Bu tanımla birlikte, sportif performansın değerlendirilmesi için performansın bütün bileşenlerinin ve etkenlerinin göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Sportif performansın karmaşık yapısına sebep, performansı etkileyen faktörlerin sayısının fazla olmasıdır. Bu faktörler sportif performansı hem olumlu hem de olumsuz etkileyebilmektedir (Bayraktar & Kurtoğlu, 2009).

Sporda yüksek seviyede performans yakalamak adına teknik ve taktik çalışmalarla birlikte mental çalışmaların yapılması da gerekmektedir. Genel olarak bakıldığı zaman, insan vücudunun egzersizlere verdiği cevaplar, adaptasyonları, egzersizlerin oluşturmakta olduğu zarar, vücudun nasıl hareket ettiği, sinir sistemlerinin olaylar üzerinde etkisi sporcuların psikolojik ve sosyal durumlarının tespit edilmesinde oldukça önemlidir. Bu olguların tespit edilmesi sporcuların performansının yükseltilmesinde gerekli çalışmaların belirlenmesine yardımcı olmaktadır (Atasü & Yücesir, 2004).

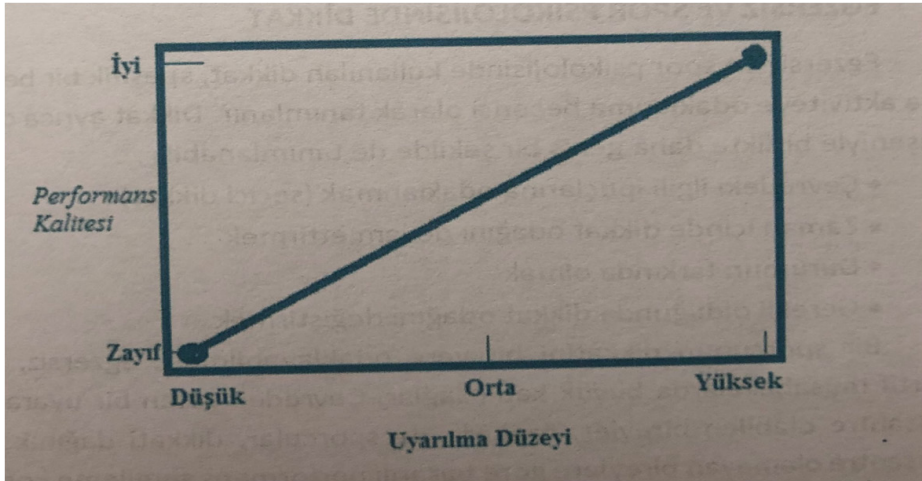
UYARILMA VE PERFORMANS

Uyarılma yükselen psikolojik ve fizyolojik etkinlik durumudur. Fiziksel aktivite, egzersiz ve müsabakalarda, bireyin hareketlerini dinamikleştirmesi için uyarılması gerekir. Bir bireyin uyarılma durumu derin uyku durumundan aşırı heyecan ve ajitasyona kadar olan bir doğru üzerinde değişkenlikler gösterir. Bir bireyin uyarılma seviyesi durumuna ve çevreye bağlı olarak değişebilir.

Beyin aktivitesi, kalp atım hızı ve stres hormonu kortizol, uyarılma seviyesini ölçmede gözlemlenir. Ayrıca, bireyin uyarılmaya karşı algılarını ölçmek için de birtakım envanterler ve ölçekler kullanılır. Sportif müsabakalarda, sporcuların uyarılma durumlarının incelenmesi önemlidir. Çünkü uyarılma; performans üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Uyarılmanın performans üzerine etkisini açıklayan 2 önemli model vardır. Bunlardan ilki Drive Teorisi, diğeri de ters U hipotezidir.

Drive Teorisi

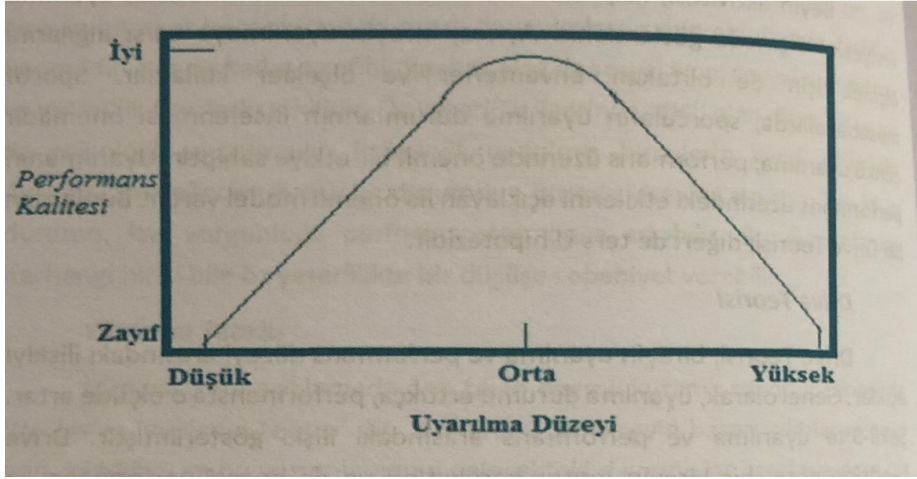
Drive Teorisi bireyin uyarılma ve performans düzeyi arasındaki ilişkiyi açıklar. Şekil 1'de görüldüğü gibi; genel olarak uyarılma durumu arttıkça, performans o ölçüde artar. Drive Teorisine göre bir bireyin motor hareketleri ya da beceri performansı, o bireyin alışkanlıkları ve uyarılması arasındaki etkileşimin bir işlevidir.



Şekil 1. Drive Teorisi Grafiği

Ters U Hipotezi

Ters U Hipotezi, uyarılma düzeyinde değişiklikler olduğu zaman performans değişimi açıklamada kullanılan bir hipotezdir. Bu hipoteze göre uyarılma düşük düzeyden orta seviyeye kadar olduğunda performansta bir artış gözlemlenir. Uyarılma artmaya devam ettiği durumda ise performans düşmeye başlar.



Şekil 2. Ters U Hipotezi Grafiği

YÖNTEM

Araştırmamızda nitel derleme yöntemi kullanılmıştır. Bu kapsamda konuya yönelik literatür taraması herhangi bir yıl sınırlaması yapılmadan; Google Scholar, tez.yok.gov.tr veri tabanları üzerinden yapılmıştır. Araştırmanın konusuna yönelik hem Türkçe hem İngilizce kaynaklar değerlendirmeye alınmıştır. Literatür taraması yapılırken; hipnoz, zihinsel antrenman, performans, spor performansı şeklinde anahtar kelimeler kullanılmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Birçok performans alanında etkili olan hipnoz, spor performansının artırılmasında ve verimli kılınmasında önemli bir araç olarak kullanılmaktadır. İnsanların hayatının her alanında ortaya koymaya çalıştıkları çabalar farklı performans konuları olmaktadır. Örnek olarak; kişiler sınavlara hazırlandığı zaman, satranç oynadıkları, kitap okuduklarında zihinsel performans sergilemiş olmaktadır. Bedensel aktivite içeren spor alanı ile ilgili performanstan söz edildiği zaman

fiziksel performans ifade edilmektedir. Bu noktada unutulmaması gereken, bütün performans alanlarında kişilerin benliklerine yönelik algıları, performanslarını belirlemede olan önemli unsurlardan biridir. Performans süreci hem bedensel hem de zihinsel olmak üzere yaratıcı bir süreçtir. Kişilerin kendilerine yönelik olumlu algıları olmadığı, stresli durumları yönetemedikleri zamanlarda yüksek seviyede performans ortaya koyması daha zor olmaktadır (Mills, Munroe & Hall, 2001).

Hipnoz uygulamaları ile ilişki olan zihinsel antrenman sporcuların duygusal, davranışsal ve zihinsel gelişimlerinin sağlanmasında etkili olmaktadır. Aynı zamanda bu alanlarda ortaya çıkabilecek problemlerinin çözümlenmesinde etkili bir araç olarak kullanılmaktadır. Zihinsel antrenman psikolojik bir beceri olarak tanımlanmaktadır ve sporcuların performanslarının yükseltilmesinde önemli bir güce sahip olmaktadır. Spor psikolojisi alanında yapılmış olan birçok araştırma sonucunda; zihinsel antrenman uygulamalarının sporcuların performansların üzerinde olumlu etkiler ortaya koyduğu belirlenmiştir. Bunun yanında, sadece psikolojik becerilerinin geliştirilmesine yönelik zihinsel antrenman uygulamalarının yapılması sporcuların başarılı olmasında yeterli olmamaktadır. Bu alanda yapılan çalışmalar doğrultusunda; zihinsel antrenman ve fiziksel antrenman uygulamalarının bir arada kullanımı ile en iyi verimin elde edilebileceği söylenmektedir. Zihinsel antrenman uygulamalarında önemli olan; sporcuların bireysel özellikleri ve ihtiyaçları doğrultusunda planlamanın yapılması şeklindedir. Zihinsel antrenman uygulamalarının kısa vade yerine uzun vadede zaman aralıklarına yayılması, bu durumun sporcular için alışkanlık haline getirilmesine yardımcı olmaktadır. Bu antrenmanlar sadece müsabaka dönemlerinde performansı olumlu bir şekilde etkilememektedir. Aynı zamanda sporcuların hazırlık ve sakatlık dönemlerinde de aktif şekilde kullanılması gerekmektedir. Özellikle sporcuların sakatlık dönemlerinde onların içinde buldukları psikolojik durumlarını iyileştirmek, toparlanma süreçlerini kısaltmak adına zihinsel antrenman uygulamaları tercih edilmelidir (Akalın, 2003).

Zihinsel antrenmanın sporcuların performansı üzerindeki etkilerini incelemekte olan birçok çalışma bulunmaktadır. Bu araştırmaların bütünü ile değerlendirilmesi sonucunda; zihinsel antrenmanların sporcuların performanslarına farklı şekillerde yardımcı olduğu görülmektedir. Sporcular zihinsel antrenmanlar ile duygularını ve düşüncelerini kontrol etmeyi öğrenmektedir. Aynı zamanda sporcuların kendilerine güvenleri, motivasyonları, stresle başa çıkma becerileri geliştirilmektedir.

Botwina & Krawczynski (2003) yapılan çalışmada zihinsel antrenman uygulamalarının penaltı atışı performansına etkisi incelenmiştir. Bu çalışmaya toplam 21 futbolcu gönüllü katılım göstermiştir. A grubuna bir ay süresince sadece fiziksel antrenman, B grubuna fiziksel ve zihinsel antrenman, C grubuna ise zihinsel antrenman uygulanmıştır. Çalışma sonucunda; fiziksel antrenman ve zihinsel antrenman uygulamalarının bir arada kullanıldığı grupta yüksek skorlar elde edilmiştir.

Sosovec (2004) çalışmasında görsel imgeleme yönteminin futbolda penaltı atışı performansına etkisi incelenmiştir. Çalışmada 32 futbolcu 3 gruba ayrılmıştır. A grubuna sadece görsel imgeleme, B grubuna görsel imgeleme ve fiziksel antrenman, C grubuna ise sadece fiziksel antrenman uygulanmıştır. Çalışmada sonucunda B grubundaki sporcuların performanslarının diğer gruplardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Hipnoz, zihinsel becerileri geliştirmeye yönelik sistematik zihinsel eğitim programlarına dahil edildiğinde ve tek başına kullanılmadığında faydalı olabilmektedir. Örnek olarak; Robazza (1991) tarafından hipnozun sporcular üzerindeki etkilerinin incelendiği çalışma sonucunda; deneklerde imgeleme becerilerinde artış ve rekabetçi sürekli kaygıda azalma bulunmuştur. Straub (1989) tarafından yapılan çalışma sonucunda; hipnozun dart atma performansı üzerinde olumlu sonuçlar ortaya koyduğu belirlenmiştir (akt, Claudio, 1994).

Ikai & Steinhaus (1961) tarafından yapılmış olan 'Some Modifying the Expression of Human Strength' çalışmasında sporcularda hipnoz kullanımının etkileri incelenmiştir. Çalışmada sporculara hipnoz uygulaması ile 'güçlü oldukları ve bu gücü sonuna kadar kullanabilecekleri' şeklinde telkinde bulunulmuştur. Çalışma sonucunda elde edilen verile göre; sporcular hipnoz altında oldukları zaman normal zamanlarına kıyasla maksimum güçlerinin %30-undan daha fazlasını kullanabildikleri belirlenmiştir. Bu tarihe kadar olan zamanda sporculara uygulanan antrenmanlar sadece fiziksel teknik ve kondisyon özelliklerinin geliştirilmesi üzere yapılmıştır. Aynı zamanda sporcuların teknik ve kondisyon özelliklerinin gelişimi ile maksimum verim gücüne ulaşılacağına inanılmaktaydı. Bu çalışma sonucunda sporcuların zihinsel gelişimlerinin de önemi ortaya çıkmıştır (Ikai & Steinhaus, 1961).

Sporda hipnoz, diğer hedeflerin yanı sıra, bedensel farkındalığı artırmak, motor ve hipnotik performansta (imgeleme, odaklanma, ayrışma) önemli olan zihinsel becerileri geliştirmek ve en yüksek performans duygularını artırmak için uygulanabilir. Bu kapsamda kullanılmakta olan uyarı hipnozu, sporcuların;

uyanıklık, hazır olma ve dikkat durumları, olağan bilişsel ve algısal-motor gereksinimlerinin gelişiminde etkili olmaktadır. Geleneksel hipnoz ise dışsal rahatsız edici faktörlerin azaltılması veya ortadan kaldırılması amacı ile tercih edilmektedir. Hipnoz, spor performansı için önemli zihinsel becerilerin gelişiminde önemli bir olduğudur. Motor aktivitelerde ve hipnozda ortak olan becerilerin paylaşımı, her iki alanda da hareket ederek zihinsel becerilerin geliştirilmesine izin vermektedir. Spor alanında hipnoz kullanımı ile motor ve hipnotik performans için önemli olan zihinsel becerilerin arttırılması, hipnotik tepkinin iyileştirilmesi, hipnotik becerilerin geliştirilmesi, motor performansına iyileştirilmesi sağlanmaktadır (Claudio, 1994).

Sonuç olarak, hipnoz tekniklerin sporcuların performansları üzerinde olumlu etkiler ortaya koyduğu görülmektedir. Günümüzde sporcuların ve antrenörlerin bu tekniklerden yeterince faydalanmadığı görülmektedir. Teknik direktörler ve antrenörler fiziksel teknik ve taktikleri yerine getirmekte olan mekanik varlıklar olarak algılanmaktadır. Bununla birlikte psikolojik hazırlık süreci sadece sözle etkileme olarak ele alınmaktadır.

ÖNERİLER

- Sporculara fiziksel hazırlık ile birlikte zihinsel hazırlık süreçlerinin de önemini öğretilmesi adına seminerlerin düzenlenmesi.
- Teknik direktörlere ve antrenörlere zihinsel hazırlık tekniklerine yönelik gerekli eğitimlerin verilmesi.
- Zihinsel antrenman yöntemlerinin sporcuların bireysel özelliklerine ve sporun türüne uygun olarak seçilmesi.

KAYNAKÇA

- Akalan, C. (2003). Zihinsel antrenman ve yüksek performans, *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*; 6 (1), 39-43.
- Aktepe, K. (2006). *Sporla zihinsel antrenmanın önemi ve ferdi milli sporcuların zihinsel antrenman bilgi ve uygulama düzeylerinin tespiti*, Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi.
- Atasü, T., Yücesir, İ. (2004). Doping ve futbolda performans artırma yöntemleri. *Form Reklam Hizmetleri*, 15.
- Bayraktar, B., Kurtoglu, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim Dergisi*; 22(1), 16-24.
- Botwina, R., Krawczynski, M. (2003). Application of visulation in training of young football players, *XI. European Congress of Sport Psychology*.
- Claudio, R. (1994). Hypnosis in Sport: An isomorphic model, *Perceptual and Motor Skills*, DOI: 10.2466/pms.1994.79.2.963 .

- Ermiş, E. (2019). Analysis of amateur soccer players leadership levels in term of their positions, *Journal of education and training studies*; 7(6), 24-32. DOI: 10.11114/jets.v7i6.4125.
- Flynnz, N. (2019). Hypnosis and medicine: An historical examination. *CTCMI*; 3: 1-7.
- Hecker, E., Kaczor, M. (1988). Application of imagery theory to sport psychology, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, pp. 363-373.
- Ikai, M., & Steinhaus, A. H. (1961). Some factors modifying the expression of human strength. *Journal of Applied Physiology*, 16(1), 157-163.
- Karakuş, S, Kılınç, F. (2006). Postür ve sportif performans. *Kastamonu Eğitim Dergisi*; 14(1), 309-22.
- Kaya, Y. (2006). Takım sporlarında ferdi hipnoz, toplu hipnoz ve post hipnotik telkine dayalı oto hipnoz yoluyla elde edilen fenomenlerin performansa katkıları, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*; 16, 393 – 405.
- Keith, H., Richard, G. (2011). Hypnosis and sport performance. *Encyclopedia of Sports*, DOI:10.4135/9781412961165.n258
- Kornspan, A. (2009). *Enhancing Performance in Sport: The use of hypnosis and other psychological techniques in the 1950s and 1960s*, <http://www.nebraskapress.unl.edu/product/Psychology-Gets-in-the-Game,673303.aspx>
- Mamassis, G., Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self confidence, and tennis performance, *Journal of Applied Sport Psychology*; 16: pp. 118-137.
- Mills, D., Munroe, J., & Hall, R. (2001). The Relationship between imagery and self-efficacy in competitive athletes, *Imagination, Cognition and Personality*; 20: 1, pp. 33-39.
- Peluso, A., Ross, J., Gfeller, D., et al. (2005). A comprasion of mental strategies during athletic skills performance, *Journal of Sport Science and Medicine*, 4, pp. 543-549.
- Sosovec, L. (2004). *Internal visual imagery and its effect on penalty kicks in soccer*, Doctoral Dissertation, South Dakota State University.
- Şentürk, B. (2018). Performans ve performans değerlendirme kavramı nedir. *İstanbul İşletme Enstitüsü*, 1-4.
- William, F., John, J. (2016). Bowman review of the development of sport hypnosis as a performance enhancement method for athletes, *Journal of Psychology and Clinical Psychiatry*, Volume 6, Issue 6
- Williamson, A. (2019). What is hypnosis and how might it work? *Palliat Care*; 31. Doi: 10.1177 / 1178224219826581.

Bölüm 4

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÇOCUKLARDA ÖFKE PROBLEMİNİN İNCELENMESİ

Erdal BAL¹
Nedim MALKOÇ²
Esra AYDEMİR AMAN³

GİRİŞ

Spor, çocuklara sadece fiziksel ya da fizyolojik beceriler kazandırmakla kalmaz, aynı zamanda seçmiş oldukları takım ya da bireysel branşlara göre sorumluluk duygusu, takım çalışması, liderlik ve problem çözme becerileri gibi sosyal etkinlikleri geliştirmelerine de katkı sağlar (Yol & Sunay, 2023; Yol & ark., 2023a). Ancak, günümüzde artan teknoloji kullanımı ve sedanter yaşam tarzları, çocukların spor ve fiziksel aktivitelerden uzaklaşmasına neden olmaktadır Spor yapmayan çocuklarda gözlemlenen öfke problemleri, enerjinin doğru bir şekilde yönlendirilememesi ve duygusal ifade becerilerinin sınırlı olmasıyla ilişkilidir. Spor, çocuklara bu enerjiyi olumlu bir şekilde boşaltma fırsatı tanırken, aynı zamanda duygusal zekalarını da güçlendirir. Takım sporları, çocuklara iş birliği ve dayanışma konusunda deneyim kazandırarak, duygusal kontrol becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, bireysel sporlar da çocuklara kendi sınırlarını anlama ve yönetme yeteneği kazandırarak öfke yönetimine olumlu bir katkı sağlar (Orhan, 2019; Sürek, 2021; Tutkun & ark., 2010).

Spor yapmak sadece temel biyomotor yetilerin (kuvvet, dayanıklılık vs) gelişmesi, sakatlığın önlenmesi, koordinasyon ve dengenin gelişmesi gibi fiziksel durumlarda değil çocukların stresle başa çıkma becerilerini artırması ve öfkeyi daha sağlıklı bir şekilde ifade etmelerini sağlaması gibi değil duygusal gelişim açısından da önemlidir (Yol & ark., 2023b, Yol, 2023). Fiziksel aktivite, endorfin

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, nedim.malkoc@sbu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0003-4599-3547

³ Arş. Gör., Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Egzersiz ve Spor Bilimleri AD, esra.aydemir@sbu.edu.tr, 0000-0002-6745-9196

salgısını artırarak genel mutluluk seviyelerini yükseltir ve çocukların duygusal dengeyi korumalarına yardımcı olur. Sonuç olarak, spor yapmanın çocuklarda öfke problemleri üzerindeki olumlu etkileri çok yönlüdür. Bu nedenle, ebeveynler, eğitimciler ve toplum olarak çocukları aktif bir yaşam tarzına teşvik etmek ve sporu günlük rutinlerinin bir parçası haline getirmek hem bedensel hem de duygusal sağlıklarını destekleyebilir (Orhan, 2019; Sürek, 2021; Tutkun & ark., 2010).

Öfke, bireyin arzularının engellendiği ya da haksızlık gibi kişisel bir tehdit algıladığı durumda ortaya çıkan temel bir duygudur. Sınır, bazen sağlıklı bir tepki olarak kabul edilebilirken, diğer zamanlarda kişiye zarar veren, sağlıksız bir duygu da olabilir. (Adana & Arslantaş, 2011).

Spor, oldukça karmaşık bir konsept olup, ona tek bir kesin tanım bulmak oldukça karışık bir işlemdir. Bu bağlamda, sporun farklı tanımlarına göz atmak bilgilendirici olabilir. Temelde, spor boş zamanlarda yapılan bir eğlence aktivitesi olarak ortaya çıkar, ki bu, sporun en basit ve kolay açıklamasıdır. Ancak günümüzde, bu tanımın yeterli olduğunu söylemek pek mümkün değildir. Çünkü spor, dünya genelinde sadece amatörce değil, aynı zamanda profesyonelce de yapılabilen bir etkinliktir. (Uluocak, 1992).

Spor, rekabeti içeren, katı kuralları bulunan ve kazanma motivasyonu ile hareket edilen bir kavramdan oluşmaktadır. Asıl amaç, rekabet etmek ve galip gelmektir (Aracı, 1999). Eğer sporun çeşitli kavramlarla ilişkilendirilebileceği bir örnek vermek istiyorsak; arzu, sağlık, eğlence, oyun, meslek, bilim, reklam, rekabet gibi unsurlar sporun içerdiği faktörlerdir. Bu nedenle, spor bireyler ve toplumlar arasındaki iletişimde önemli bir rol oynar.

Sporun temel unsurunun birey olduğu düşünüldüğünde, spor bireyi fiziksel ve psikolojik olarak geliştirmeyi hedefler. Bu gelişim, bireyin topluma faydalı olmasına, toplumsal dayanışmanın artmasına ve sağlıklı nesillerin yetiştirilmesine önemli bir katkı sağlar. Dolayısıyla, sporun toplum ve birey için kritik bir unsur olduğu söylenebilir (Yetim, 2011).

Bu araştırmanın amacı spor yapan ve yapmayan çocukların öfke düzeyleri arasında bir farklılık olup olmadığını belirlemektir.

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 ilköğretim ve orta öğretime devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini tesadüfen seçilmiş, araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul etmiş ve velisinden izin alınmış 138 kız, 169 erkek öğrenci oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplamak için araştırmacı tarafından geliştirilmiş kişisel bilgi formu ve Ahlaki Öfke ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu katılımcının yaşı, cinsiyeti, spor yapma durumu gibi demografik bilgilerine ulaşmaya yönelik sorular içermektedir.

Ahlaki Öfke Ölçeği Montada & Schneider (1989) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 2 alt boyutlu ve 9'lu likert tipi (1 = Hiç katılmıyorum, 9 = Tamamen katılıyorum) bir ölçektir. Ölçekten alınan puan arttıkça, ahlaki öfke düzeyi atmakta olup ölçeğin son dört maddesi ters kodlanmaktadır. Waksalak & ark., (2007) tarafından İngilizceye çevrilen ölçeğin Cronbach alfa değeri 0,90'dır. Ölçek Çelik Ok (2019) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.

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 normallğine 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) kullanılmıştır.

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

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular			
Özellikler		n	%
Cinsiyet	Kadın	138	44,95
	Erkek	169	55,05
Yaş	9	17	5,54
	10	20	6,51
	11	21	6,84
	12	32	10,42
	13	217	70,68
Spor yapma durumu	Spor Yapıyor	197	64,17
	Spor Yapmıyor	110	35,83
Sporcuların (n:197) Spora Başlama yaşı	9 Yaş	87	44,16
	10 Yaş	32	16,24
	11 Yaş	25	12,69
	12 Yaş	20	10,15
	13 Yaş	33	16,75

Tablo 1'e göre çalışmaya katılanların %44,95'i kadın, %55,05'i erkektir. %5,54'ü 9 yaşında, %6,51'i 10 yaşında, %6,84'ü 11 yaşında, %10,42'si 12 yaşında, %70,68'i 13 yaşında, %64,17'si spor yapıyor, %35,83'ü spor yapmıyor, spor yapanların %44,16'sı 9 yaşında spora başlamış, %16,24'ü 10 yaşında, %12,69'u 11 yaşında, %10,15'i 12 yaşında, %16,75'i 13 yaşında spora başladığı tespit edilmiştir.

Ölçek/Alt Boyutların Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında kullanılan Ahlaki Öfke Ölçeği/alt boyutlarının 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, 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
Ahlaki Öfke Ölçeği	0,74
Duygusal Boyut	0,86
Bilişsel Boyut	0,75

Tablo 2'ye göre Ahlaki Öfke Ölçeği ve ölçeğin Bilişsel Boyut puanlarının Cronbach's Alpha katsayısına göre güvenilirliği kabul edilebilir seviyede, ölçeğin Duygusal alt boyutunun güvenilirliği ise yüksek seviyededir.

Tablo 3. Araştırma Kapsamında Kullanılan Ahlaki Öfke Ölçeği ve Alt Boyut Toplam Puanlarının Betimsel İstatistikleri					
Ölçek/Alt Boyut	Betimsel İstatistikler				
	N	Min	Max	\bar{X}	Ss
Ahlaki Öfke Ölçeği	307	9,00	81,00	51,87	12,89
Duygusal Boyut	307	5,00	45,00	34,24	9,63
Bilişsel Boyut	307	4,00	36,00	22,37	7,98

Tablo 3'e göre katılımcılar Ahlaki öfke ölçeğinden almış oldukları toplam puan 9-81 arasında olup ortalaması $51,87 \pm 12,89$, Ölçeğin Duygusal alt boyut toplam puan 5-45 arasında olup ortalaması $34,24 \pm 9,63$, Bilişsel alt boyutundan almış oldukları toplam puan 4-36 arasında olup ortalaması $22,37 \pm 7,98$ 'dir.

Tablo 4. Normal Dağılıma Uygunluğuna İlişkin Bulgular

Ölçek/Alt Boyut	Kolmogorov-Smirnov			Çarpıklık	Basıklık
	Test İstatist.	sd	p		
Ahlaki Öfke Ölçeği	0,072	307	0,001	-0,18	1,00
Duygusal Boyut	0,132	307	0,000	-0,86	0,16
Bilişsel Boyut	0,067	307	0,002	-0,41	-0,10

Tablo 4'e göre Ahlaki Öfke Ölçeği ve alt boyut yanıtlarından 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 (Büyükoztürk, 2010) normal kabul edilmiştir.

Tablo 5. Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Spor Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Spor Yapma	n	$\bar{X} \pm Ss$	t	df	p
Ahlaki Öfke Ölçeği	Spor Yapıyor	197	51,8±14,34	-0,135	305	0,892
	Spor Yapmıyor	110	52±9,87			
Duygusal Boyut	Spor Yapıyor	197	33,41±10,29	-2,047	305	0,041*
	Spor Yapmıyor	110	35,74±8,17			
Bilişsel Boyut	Spor Yapıyor	197	21,61±8,44	-2,254	305	0,025*
	Spor Yapmıyor	110	23,74±6,92			

* $P < 0,05$ Independent sample t-testi

Tablo 5'e göre çalışmaya katılanların Ahlaki Öfke ölçek toplam puanları kişilerin spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > 0,05$)

Katılımcıların Ahlaki Öfke ölçeğın Duygusal alt boyut toplam puanları kişilerin spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($t=-2,047$ $p<0,05$) Ortalamalara bakıldığında spor yapmayanların duygusal alt boyut puanları ($35,74\pm 8,17$) spor yapanların Duyusal alt boyut puanlarına ($33,41\pm 10,29$) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların Ahlaki Öfke ölçeğın Bilişsel alt boyut toplam puanları kişilerin spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($t=-2,254$ $p<0,05$) Ortalamalara bakıldığında spor yapmayanların bilişsel alt boyut puanları ($23,74\pm 6,92$) spor yapanların Bilişsel alt boyut puanlarına ($21,61\pm 8,44$) göre anlamlı şekilde yüksektir.

TARTIŞMA

Öğrencilerin spor yapıp yapmama durumlarına göre yapılan karşılaştırmada ahlaki öfke ölçeğı toplam puanları bakımından anlamın farklılık bulunmamış buna karşılık, spor yapmayan öğrencilerde bilişsel ve duygusal boyutlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmada ulaşılan bu bulgularla ilgili doğrudan yapılan araştırmaların sayısı oldukça sınırlıdır. Bu bakımdan konu ile ilgili benzerlik gösteren araştırmalardan elde edilen bulgularla, bu araştırmada ulaşılan bulgular arasında ilişkiler kurulabilir. Araştırma bulgularına benzer şekilde Okutan (2019) tarafından yapılan araştırmada empatik öfke ölçeğının geliştirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmada empatik öfke ölçeğının bilişsel ve duygusal boyutlarının olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca empatik öfkenin ahlaki duygulara dayandığı ve ahlaki öfke ile benzerlik gösterdiği, dürüstlük adalet ve duyarlı olma gibi çeşitli niteliklerle empatik öfke arasında ilişkinin bulunduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla ahlaki öfke empatik öfkeyi de kapsayan bir özelliğe sahiptir. Nitekim Ağralı & ark., (2024) tarafından yapılan araştırmada hemşirelerde Merhamet yorgunluğının empatik öfke düzeyleri ile ilişkisi incelenmiş cinsiyet ve merhamet yorgunluğu arasında ilişki meydana geldiği görülmüştür. Yapılan araştırmada daha yüksek yaş grubunda olan katılımcıların empatik öfke düzeylerinin daha yüksek olduğu, lisans eğitim düzeyine sahip olanlarda empatik öfkenin daha yüksek olduğu, çalışma şekli, cinsiyet ve yapılan görev bakımından empatik öfke puanlarında anlamlı farklılık meydana gelmediği belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların empatik öfke düzeyleri ile travma yaşama durumları arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki meydana gelmiştir. Buna göre çeşitli düzeylerde travmalar yaşayan bireylerde empatik öfkenin ve dolayısıyla ahlaki öfkenin nispeten daha yüksek olduğu söylenebilir. Çünkü travma geçiren bireyler genellikle yaşadıkları deneyimlerin etkisiyle

empatik öfke deneyimleyebilirler. Empatik öfke, başkalarının acı çekmesine veya haksızlığa uğramasına karşı duyulan bir tür öfke ve bu, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi travma sonrası durumların bir belirtisi olabilir. Ahlaki öfke ise, haksızlık, adaletsizlik veya etik dışı davranışlar karşısında duyulan öfkeyi ifade eder. Travma geçiren bireyler, kendi deneyimlerine dayanarak haksızlıkları veya kötü muameleleri daha hassas bir şekilde algılayabilirler ve bu nedenle ahlaki öfke duyabilirler. Ancak, empatik ve ahlaki öfke düzeylerinin kişiden kişiye farklılık gösterebileceğini ve travma sonrası deneyimlerin herkes üzerinde aynı etkiyi yaratması gibi bir genelleme yapmak zordur.

Bu bulgulara benzer şekilde Yılmaz & ark., (2022) tarafından yapılan araştırmada konservatuar öğrencilerinde empatik öfkenin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Bu bağlamda öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi gibi çeşitli değişkenlere göre empatik öfke düzeylerinin farklılık göstermediği belirlenmiştir. Araştırma bulguları ile ilişkili olarak Ay (2021) tarafından yapılan araştırmada din kültürü ve ahlak bilgisi eğitimi, ahlaki olgunluk ve dindarlık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada ahlaki olgunluk ile saldırganlık davranışları arasında negatif yönlü ilişkiler meydana gelmiştir. Buna göre ahlaki olgun düzeyi arttıkça saldırgan davranışlarını azaldığı görülmüştür. Bu bulgular genel olarak değerlendirildiğinde bireylerin ahlaki öfke düzeyleri ile saldırganlık davranışları arasında ilişkilerin bulunduğu söylenebilir. Saldırganlık davranışları ise bireylerin spor yapmaları ile de ilişkilidir. Yapılan çalışmalarda düzenli egzersiz ve spor yapan bireylerde saldırganlık davranışlarının daha düşük olduğu belirtilmiştir (Gökmen & Kuru, 2021). Dolayısıyla spor yapma ile ahlaki öfke arasında da negatif yönlü bir ilişkinin bulunduğu söylenebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın sonuçlarına göre Ahlaki Öfke ölçeği toplam puan sonuçları katılımcıların spor yapıp yapmama durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Nitekim spor yapmayan öğrencilerde bilişsel ve duyuşsal boyutlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgular spor yapmanın sadece fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda zihinsel sağlık ve duyuşsal denge üzerinde de etkileri olduğunu da göstermektedir. Dolayısıyla öğrencilerden düzenli ve dengeli spor aktivitelerinin desteklenmesi önemli görülmektedir.

Araştırmada ulaşılan bu bulguya benzer şekilde farklı yaş gruplarında ve daha geniş örneklemelerde benzer çalışmalar yapılarak, bu araştırma bulguları ile ilişkilendirme sağlanabilir. Araştırmada elde edilen bulguların açıklanabilmesi ve

neden sonuç ilişkisinin kurulabilmesi bakımından, ölçekten elde edilen verilere ek olarak farklı veri toplama araçları ile veriler elde edilerek daha kapsamında ve açıklayıcı sonuçlara ulaşılabilir.

TEŞEKKÜR

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

KAYNAKÇA

- Adana F, Arslantaş H. (2011). Anger in adolescence, and school nurse's role in management of anger. *Meandros Medical And Dental Journal* 12 1 57-62.
- Ağralı, C., Ünal, E., Kapıkıran, G., ve ark. (2024). Hemşirelerde merhamet yorgunluğunun empatik öfke düzeylerine etkisi. *Sağlık ve Hemşirelik Yönetimi Dergisi*. 11(1):171-179.
- Aracı H. (1999). *Okullarda Beden Eğitimi*. Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Ay, M. F. (2021). Din kültürü ve ahlak bilgisi eğitimi, dindarlık, ahlaki olgunluk ve saldırganlık arasındaki ilişkiler. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(232), 313-334.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. (11. Baskı). Ankara: Pegem Akademi
- Çelik Ok, M. (2021). Ahlaki öfke ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Muhakeme Dergisi*, 9:2(2), 19-28. <https://Doi.Org/10.33817/Muhakeme.626140>
- Gökmen, H., Kuru, E. (2021). Ankara Gençlik Spor İl Müdürlüğü'nde görevli spor yapan/ spor yapmayan personellerin öfke kontrol düzeylerinin ölçülmesi. *Spor, Eğitim ve Çocuk*, 1(2), 1-15.
- Montada, L., Schneider, A. (1989). Justice and emotional reactions to the disadvantaged. *Social Justice Research*, 3(4), 313-344.
- Okutan, N. (2019). Empatik öfke ölçeği'nin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 237-250
- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176.
- Sürek, S. (2021). *Takım sporu yapan ve bireysel spor yapan öğrencilerin algısal motor becerileri ile dikkat özelliklerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Türkiye.
- Tutkun, E., Güner, B. Soslu, R. (2010). Takım sporları ve bireysel sporlar yapan sporcuların saldırganlık düzeylerinin değerlendirilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 23-29.
- Uluocak Y. (1992). *Spor-Siyaset İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Wakslak, C. J., Jost, J. T., Tyler, T. R. (2007). Moral outrage mediates the dampening effect of system justification on support for redistributive social policies. *Psychological Science*, 18(3), 267-274.
- Yetim A. (2011). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Berikan Yayınevi
- Yılmaz, H., Yalçın, P. D. & Zahal, O. (2022). Konservatuvar öğrencilerinin empatik öfke düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Sanat ve Yorum*, (40), 115-123.
- Yol, Y, Bal E, Malkoç N. (2023a). Raket sporlarında besinsel ergojenik yardımcıları. Fatih Özgül (Ed.). *Spor Bilimlerinde Uluslararası Çalışmalar*. Ankara: Serüven Yayınevi.

Spor Bilimlerinde Güncel Çalışmalar II

- 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*. 2023b;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. (2023b) Evaluation of fms scores of competitive crossfit athletes by gender. *Int J Disabil Sports Health Sci*; 6: 134-141

Bölüm 5

TAKIM VE BİREYSEL SPOR BRANŞLARINDAKİ ANTRENÖRLERİN KRİZ YÖNETİM ÖZELLİĞİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Çiğdem BULGAN ERCİN¹
Esra AYDEMİR AMAN²
Mustafa BAŞ³

GİRİŞ

Kriz, bir örgütün üst düzey hedeflerini tehdit eden bazen de örgütün yaşamını tehlikeye sokan ve sürekli tepki gösterilmesini gerektiren; örgütün kriz öngörme ve harekete geçme mekanizmalarının yetersiz kaldığı gerilim yaratan bir durumdur (Demirtaş, 2000). Kriz kavramı günlük yaşamımızda ve birçok bilimsel disiplinde kullanılmaktadır. Nöbetlerin tanımı da farklı kullanım alanlarına göre değişmektedir. Bu tanımların temel amacı krizleri anlamak ve müdahale etmektir. Kriz, sosyal bilimlerde “depresyon” gibi kelimelerle anılırken, ekonomide kriz; finansal aksaklıklar, enflasyonist baskılar, aksaklıklar, arz-talep dengesinde ve siyasi alanda savaş anlamında kullanılmaktadır (Toktaş, 2021).

Krizler aniden ve beklenmedik bir şekilde ortaya çıkar ve yönetimin müdahalesinin yanı sıra acil ve doğru stratejik kararları da gerektirir. Aniden gerçekleşmeyen ve kontrol edilemeyen krizler oluşumlar için tehdit haline gelebilir, onların varlığını tehlikeye atabilir, istikrarsız ve tehlikeli bir ortam yaratabilir (Tüz, 2004). Krizle mücadele edebilmek için, duruma hazır olmak ve olası koşullarda krizi yönetebilmektir. Kriz yönetimi, yönetimin önemli bir boyutunu oluşturmaktadır (Demirtaş, 2000). Kriz yönetimi belli bir süreci içerir. Bunlar; Üç dönemden oluşur: Kriz öncesi dönem, kriz dönemi ve kriz sonrası dönem. Kriz yönetimi süreci, kriz öncesinden kriz sonrası yenilik ve iyileştirme

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

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

³ Arş. Gör., Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, mustafa.bas@sbu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-4753-9754

sürecinin sonuna kadar olan dönemi kapsar (Tutar, 2021). Kriz yönetimi, genel bir terim olsa da krizlerin türleri kökenlerine göre farklılık göstermektedir.

Kriz yönetiminin kendine ait denilebilecek spesifik özellikleri bulunmaktadır. Bu özelliklerden bazıları aşağıda maddeler halinde sunulmuştur (Murat & Mısırlı, 2005).

- Kriz yönetiminin amaç, kriz türlerini ayırt edebilen, öngörebilen, duruma göre önlemleri alabilen ve en kısa sürede toparlanabilen koşullar yaratmaktır.
- Kriz önleme, yöneticilerin bakış açısına bağlı olarak değişkenlik gösterir. Yöneticiler, durumları tehdit olarak gördüklerinde, önleme şansı artar.
- Kriz yönetimi, başlangıcı ve sonu olmayan ve süreklilik gerektiren faaliyetleri içerir.
- Kriz yönetimi krizin türüne göre şekillenmektedir. Kriz yönetimi her kriz türüne göre kurgulanır çünkü her kriz türünün kendine özgü belirtileri ve çözümleri vardır.
- Başarılı kriz yönetimi, yöneticilerin kendilerine olan güvenlerini ve motivasyonlarını artırmalarına olanak tanır. Kriz yönetimi önemli, gerekli, zor, karmaşık ve uzun vadeli bir süreçtir, esneklik, yaratıcılık, adalet, kararlılık, cesaret, takım halinde çalışma isteği, harekete geçmeye hazır olma isteği, yeniliklere istekli ve beklenmediklere açık olmayı gerektirir.
- İletişim, yönetişim, kontrol, maliyet, kültür, planlama, sistem karmaşıklığı ve karşılıklı bağımlılık gibi faktörlerin tümü kriz yönetiminde önemlidir. Kriz yönetimi önemli becerilerin yanı sıra hoşgörüyü de gerektirir.
- Kriz yönetimi ekibinin fiziksel ve zihinsel olarak eğitilmiş olması gerekir. Oldukça karmaşık bir süreç içeren kriz yönetiminde kuruluşlar krizlere proaktif ve reaktif olarak yanıt verebilmektedir (Yıldırım, 2021).

Krizlerin kökenleri ve etkileri farklı olsa da, bunlarla mücadelede kullanılan yöntemler aynıdır. Dolayısıyla krizin türü ne olursa olsun, krizin türüne göre kriz yönetim süreci farklılık gösterse de krizle mücadele için alınan önlemler benzerdir.

Spor, “bireyin doğal çevresini insan ortamına dönüştürerek yeteneklerini geliştirdiği, kurallara dayalı, aletli veya aletsiz olarak yapılan bir sosyalleşme etkinliği” olarak tanımlar. Spor, hem rekabetçi hem de destekleyici bir yapıya sahiptir; topluma entegre olmayı, ruh ve beden gelişimini destekleyen kültürel bir fenomendir (Erkal, 1992). Aynı zamanda spor, bireylerin fizyolojik ve psikolojik sağlıklarını iyileştirmeyi, sosyal davranışlarını düzenlemeyi ve zihinsel ile motor yeteneklerini geliştirmeyi amaçlayan biyolojik, eğitimsel ve sosyal bir olgudur.

Takım ve Bireysel olarak performansın üst düzey sınırlarına ulaşmayı hedefleyen spor kavramı, kendi branşlarına has özellikleriyle sporcuların zirve başarısı için sistematik eğitimler aracılığıyla kendini göstermektedir. Ayrıca Sistematik çalışmalar, bu alanda uzman kişilerin doğru zamanlama ve doğru planlamalarıyla gerçekleşmektedir. Antrenörler, sporcularını fiziksel olarak hazır hale getiren kişiler olmanın yanı sıra aynı zamanda psikolojik olarak da destekleyen kişilerdir. Karakteristik olarak farklı olan takım ve bireysel sporlarda, antrenörler aynı zamanda koordinasyon ve takım içi uyum gibi ek becerileri de sporcularına uygulatacak kritik bir rol oynamaktadır (Yol, Bal & Malkoç; 2023). Sporcuların teknik becerilerinin yanında, hayatlarının içerisinde lider, öğretici, model, rehber ya da mentör olarak yer almaktadırlar. Antrenörlük, karşılıklı iletişim ve etkileşimle diğerlerini etkileme ve yönlendirmeye dayalı bir liderlik sanatı olarak ifade edilmektedir (Spengler & ark., 2006).

Beswick'e göre kişilik ve karakter, bireyleri birbirinden ayıran en önemli özelliklerdir. Her antrenörün hayata bakış açısını belirleyen ve sporcular tarafından fark edilen kendine has karakteristik özellikleri vardır. Beswick örnek bir antrenörün sahip olması gereken nitelikleri şu şekilde ortaya koymaktadır (Belemir, 2019).

- Yarışma sonrasında elde edilen sonuçların sporcunun gelişimini olumsuz yönde etkilemesine izin vermeyecek kadar sakin olmalıdır;
- Sporcularla, kendilerini yaratıcı, sevilen, özel ve değerli hissetmelerini sağlayacak şekilde ilişkiler kurabilmeli ve yönetebilmelidir;
- Kararlılıkla hareket ederek takımını veya sporcularını motive etmeli, aksiliklere rağmen plana sadık kalacağını göstermelidir;
- Her zaman bir lider gibi hareket etmeli, kriz anında krizleri yönetebilmeli ve performans göstermelidir.

Bu bilgiler ışığında, bu araştırmanın amacı, takım ve bireysel spor branşlarında sporcu yetiştiren antrenörlerin kriz yönetim özelliklerinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Bu çalışmada niceliksel yöntem tercih edilmiştir. Çalışmanın yürütülmesinde tarama modelinden faydalanılmıştır. Tarama modelleri, evren hakkında bir yargıya varmak için evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir.

Çalışmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evreni, tesadüfi örneklem yöntemiyle belirlenmiş ve aktif olarak sahada çalışmakta olan 300 antrenör tarafından oluşturulmuştur. Antrenörler çalışmaya gönüllü olarak katılmış ve 2008 Helsinki Deklarasyonu Prensipleri 'ne uygun olarak yapılmıştır.

Veri Toplama Yöntemleri ve Araçları

Araştırma verilerini toplama aracı geliştirilirken, öncelikle konuyla ilgili teorik bilgilere ulaşıp, veri toplama aracı olarak, "Kişisel Bilgi Formu", "Kriz Yönetim Ölçeği" kullanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Antrenörlerin demografik bilgilerini (medeni durum, eğitim durumu, spor branşı ve cinsiyet) içeren sorulardan oluşan bir formdan oluşturulmuştur.

Kriz Yönetimi Ölçeği

Ölçek, Sayın (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 45 maddeden oluşmakta olup yöneticilerin kriz yönetimine ilişkin tutumlarını belirlemek için "1=Hiçbir zaman (1.00-1.79), 2=Çok nadir (1.80-2.59), 3=Ara sıra (2.60-3.39), 4=Çoğu zaman (3.40-4.19) ve 5=Her zaman (4.20-5.00)" olmak üzere beşli likert şeklinde derecelendirilmiştir.

Sayın (2008) tarafından yapılan faktör analizi sonucunda ölçekteki 45 maddenin 6 alt boyutta (Erken Uyarı Sinyali Toplama, Hazırlık ve Önleme, Kriz Anı, Hasarın Yayılmasını Önleme, Onarma ve Toparlanma, Öğrenme) toplandığı belirtilmiştir. Sayın (2008)'ın yapmış olduğu güvenilirlik analizi sonucunda ölçeğin tamamı için Cronbach Alpha katsayısını 0.85 olarak bulurken; ölçeğin alt boyutları olan Erken Uyarı Sinyali Toplama, Hazırlık ve Önleme, Kriz Anı, Hasarın Yayılmasını Önleme, Onarma ve Toparlanma ve Öğrenme boyutlarının güvenilirlik katsayılarını ise sırasıyla 0.74, 0.76, 0.49, 0.79, 0.58 ve 0.77 olarak bulmuştur.

Ayrıca kriz yönetim ölçeği alt boyut ortalamalarının;

- 1.00-1.79 puan aralığında olması çok olumsuz,
- 1.80-2.59 puan aralığında olması olumsuz,
- 2.60-3.39 puan aralığında olması orta düzey,
- 3.40-4.19 puan aralığında olması olumlu,
- 4.20-5.00 puan aralığında olması çok olumlu olarak değerlendirilmiştir (Sayın, 2008).

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler, SPSS (Statistical Package for Social Sciences) Versiyon 26 programı kuşanılarak analiz edilmiştir. Verilerin tanımlayıcı istatistikleri analiz edilmiş ve sonrasında normallik analizi, Kolmogorov-Smirnov testi aracılığıyla yapılmıştır. Çarpıklık-basıklık katsayılarının $\pm 2,0$ arasında olmasından dolayı dağılım 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 Analizi (Oneway ANOVA) ve farkın kaynağının belirlenmesinde Post-hoc analizlerine başvurulmuştur. 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

Çalışmanın istatistik analiz sonuçları bu bölümde tablolar halinde sunulmuştur.

Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular			
Özellikler		n	%
Medeni durum	Bekar	184	61,33
	Evli	116	38,67
	Total	300	100,00
Eğitim	Lise ve altı	70	23,33
	Ön Lisans	61	20,33
	Lisans ve üstü	169	56,33
	Total	300	100,00
Branş	Takım sporları	160	53,33
	Bireysel sporlar	140	46,67
	Total	300	100,00
Cinsiyet	Kadın	147	49,00
	Erkek	153	51,00
	Total	300	100,00

Tablo 1'e göre çalışmaya katılanların %61,33'ü bekar, %38,67'si evli, %23,33'ünün eğitim durumu lise ve altı, %20,33'ü ön lisans, %56,33'ü lisans ve üstü, %53,33'ünün branşı takım sporları, %46,67'sinin branşı bireysel sporlar ve %49,00'ü kadın, %51'i erkek olarak bulunmuştur (Tablo 1).

Tablo 2. Kriz Yönetim Ölçeğinde Elde Edilen Verilerin Betimsel İstatistik İlişkin Bulguları

Ölçek/Alt Boyutları	Betimsel İstatistikler				
	N	Min	Max	Ss	
Kriz Yönetim Ölçeği	300	1,00	5,00	3,21	0,70
1-Erkek Uyarı Sinyali Toplama	300	1,00	5,00	3,62	0,97
2-Hazırlık ve Önleme	300	1,00	5,00	2,22	0,72
3-Kriz Anı	300	1,00	5,00	2,64	0,84
4-Hasarın yayılmasını önleme	300	1,00	5,00	3,89	1,04
5-Onarım ve toparlanma	300	1,00	5,00	2,91	0,81
6-Öğrenme	300	1,00	5,00	3,65	0,97

Tablo 2'e göre katılımcıların kriz yönetiminden almış oldukları puanların ortalamasına bakıldığında 'Erkek Uyarı Sinyali Toplama' alt boyut ortalama puanı (3,21±0,70) olumlu, 'Hazırlık ve Önleme' alt boyut ortalama puanı (3,62±0,97) olumlu, 'Kriz anı' alt boyut ortalama puanı (2,22±0,72) olumsuz, 'Hasarın Yayılmasını Önleme' alt boyut ortalama puanı (3,89±1,04) olumlu, 'Onarım ve Toparlanma' alt boyut ortalama puanı (2,91±0,81) orta düzeyde, 'Öğrenme' alt boyut ortalama puanı (3,65±0,0,97) olumlu düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Ölçek/Alt Boyutların Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Tablo 3'e göre "Kriz Yönetim Ölçeği" ve ölçeğin "Erkek Uyarı Sinyali Toplama", "Hazırlık ve Önleme", "Hasarın yayılmasını önleme" ve "Öğrenme" alt boyut puanlarının Cronbach's Alpha katsayısına göre güvenilirliği yüksek seviye, "Kriz Anı" alt boyut puanlarının güvenilirliği düşük, "Onarım ve toparlanma" alt boyut puanının güvenilirliği ise kabul edilebilir güvenilir seviyede olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Kriz Yönetim Ölçeğinin Cronbach-alpha Katsayılarına İlişkin Bulgular

Ölçek/Alt Boyutları	Cronbach's Alpha
Kriz Yönetim Ölçeği	0,95
1-Erkek Uyarı Sinyali Toplama	0,92
2-Hazırlık ve Önleme	0,83
3-Kriz Anı	0,56
4-Hasarın yayılmasını önleme	0,95
5-Onarım ve toparlanma	0,66
6-Öğrenme	0,91

Ölçeklerin Normalliğine İlişkin Bulgular

Tablo 4'e göre Kriz Yönetim Ölçeği ve alt boyut yanıtlarından elde edilen ortalama 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 $\pm 2,0$ arasında olmasından (George & Mallery, 2010), normal kabul edilmiştir.

Tablo 4. Kriz Yönetim Ölçeğinde Elde Edilen Verilerin Normalliğe İlişkin Bulguları

Ölçek/Alt Boyutları	Kolmogorov-Smirnov		Çarpıklık	Basıklık
	Test İstatist.	SD p		
Kriz Yönetim Ölçeği	0,144	300 0,001	-1,228	1,997
1-Erkek Uyarı Sinyali Toplam	0,110	300 0,001	-0,781	0,360
2-Hazırlık ve Önleme	0,076	300 0,001	0,740	0,859
3-Kriz Anı	0,098	300 0,001	0,101	0,002
4-Hasarın yayılmasını önleme	0,163	300 0,001	-1,212	0,841
5-Onarım ve toparlanma	0,091	300 0,001	0,045	0,329
6-Öğrenme	0,134	300 0,001	-0,908	0,526

Ölçek ve Boyutların Bazı Değişkenlerle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Tablo 5. Ölçek Alt Boyut Toplam Puanlarının Sporcuların Cinsiyetine Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Cinsiyet	n	±Ss	t	df	p
Kriz Yönetim Ölçeği	Kadın	147	3,21±0,67	-0,150	298	0,881
	Erkek	153	3,22±0,73			
1-Erkek Uyarı Sinyali Toplama	Kadın	147	3,65±0,97	0,413	298	0,680
	Erkek	153	3,61±0,99			
2-Hazırlık ve Önleme	Kadın	147	2,1±0,69	-2,961	298	0,003*
	Erkek	153	2,35±0,75			
3-Kriz Anı	Kadın	147	2,62±0,82	-0,561	298	0,575
	Erkek	153	2,67±0,87			
4-Hasarın yayılmasını önleme	Kadın	147	3,96±1,06	1,092	298	0,276
	Erkek	153	3,83±1,03			
5-Onarım ve toparlanma	Kadın	147	2,87±0,79	-0,867	298	0,386
	Erkek	153	2,95±0,85			
6-Öğrenme	Kadın	147	3,72±0,94	1,06	298	0,289
	Erkek	153	3,6±1,01			

*p<0,05

Independent sample t-testi

Tablo 5'e göre Kriz Yönetim ölçek/alt boyut ortalama puanı sporcuların cinsiyetine göre karşılaştırıldığında sadece ölçeğin Hazırlık ve Önleme alt boyut ortalama puanı sporcuların cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t=-2,961$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığında erkeklerin hazırlık ve önleme puan ortalamaları ($2,35±0,75$) kadınların hazırlık ve önleme puanlarına ($2,1±0,69$) göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Diğer boyutlarda ise herhangi bir anlamlılık görüşmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 6. Ölçek Alt Boyut Toplam Puanlarının Sporcuların Medeni Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Medeni durum	N	±Ss	t	df	p
Kriz Yönetim Ölçeği	Bekar	184	3,27±0,61	1,675	298	0,095
	Evli	116	3,13±0,82			
1-Erkek Uyarı Sinyali Toplama	Bekar	184	3,68±0,89	1,203	298	0,230
	Evli	116	3,54±1,1			
2-Hazırlık ve Önleme	Bekar	184	2,25±0,73	0,614	298	0,540
	Evli	116	2,19±0,73			
3-Kriz Anı	Bekar	184	2,73±0,77	2,255	298	0,025*
	Evli	116	2,51±0,94			
4-Hasarın yayılmasını önleme	Bekar	184	3,97±0,95	1,534	298	0,126
	Evli	116	3,78±1,18			
5-Onarım ve toparlanma	Bekar	184	2,95±0,77	1,001	298	0,317
	Evli	116	2,85±0,9			
6-Öğrenme	Bekar	184	3,73±0,88	1,62	298	0,106
	Evli	116	3,54±1,11			

*p<0,05

Independent sample t-testi

Tablo 6'ya göre Kriz Yönetim ölçek/alt boyut ortalama puanı sporcuların medeni durumuna göre istatistiksel olarak sadece Kriz Anı alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiş (p=0,025), diğer boyutlarda göstermemiştir (p>0,05).

Tablo 7'ye göre Kriz Yönetim ölçek/alt boyut ortalama puanı sporcuların eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak sadece Hasarın Yayılmasını Önleme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiş (p=0,038), diğer boyutlarda göstermemiştir (p>0,05).

Tablo 7. Ölçek Alt Boyut Toplam Puanlarının Sporcuların Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçekler		n	±Ss	F	p
Kriz Yönetim Ölçeği	Lise ve altı	70	3,14±0,8	1,404	0,247
	Ön Lisans	61	3,14±0,89		
1-Erkek Uyarı Sinyali Toplama	Lisans ve üstü	169	3,27±0,57	2,367	0,095
	Lise ve altı	70	3,44±1,07		
	Ön Lisans	61	3,56±1,19		
2-Hazırlık ve Önleme	Lisans ve üstü	169	3,73±0,84	1,840	0,161
	Lise ve altı	70	2,37±0,76		
	Ön Lisans	61	2,2±0,81		
3-Kriz Anı	Lisans ve üstü	169	2,18±0,68	0,805	0,448
	Lise ve altı	70	2,58±0,94		
	Ön Lisans	61	2,57±0,91		
4-Hasarın yayılmasını önleme	Lisans ve üstü	169	2,7±0,77	3,319	0,038*
	Lise ve altı	70	3,7±1,15		
	Ön Lisans	61	3,75±1,26		
5-Onarım ve toparlanma	Lisans ve üstü	169	4,03±0,89	0,165	0,848
	Lise ve altı	70	2,95±0,97		
	Ön Lisans	61	2,87±0,91		
6-Öğrenme	Lisans ve üstü	169	2,91±0,72	2,613	0,075
	Lise ve altı	70	3,49±1,06		
	Ön Lisans	61	3,54±1,17		
	Lisans ve üstü	169	3,77±0,84		

* $p < 0,05$

Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)

Tablo 8. Ölçek Alt Boyut Toplam Puanlarının Sporcuların Spor Branşlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Branş	n	±Ss	t	df	p
Kriz Yönetim Ölçeği	Takım sporları	160	3,25±0,68	0,878	298	0,381
	Bireysel sporlar	140	3,18±0,72			
1-Erkek Uyarı Sinyali Toplama	Takım sporları	160	3,7±0,98	1,422	298	0,156
	Bireysel sporlar	140	3,54±0,97			
2-Hazırlık ve Önleme	Takım sporları	160	2,28±0,69	1,405	298	0,161
	Bireysel sporlar	140	2,16±0,77			
3-Kriz Anı	Takım sporları	160	2,61±0,83	-0,748	298	0,455
	Bireysel sporlar	140	2,69±0,86			
4-Hasarın yayılmasını önleme	Takım sporları	160	3,9±1,06	0,127	298	0,899
	Bireysel sporlar	140	3,89±1,03			
5-Onarım ve toparlanma	Takım sporları	160	2,93±0,79	0,465	298	0,642
	Bireysel sporlar	140	2,89±0,86			
6-Öğrenme	Takım sporları	160	3,68±0,96	0,45	298	0,653
	Bireysel sporlar	140	3,63±0,99			

$p > 0,05$

Independent sample t-testi

Tablo 8'e göre Kriz Yönetim ölçek/altboyut ortalama puanı sporcuların branşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

TARTIŞMA

Bu çalışmada, takım ve bireysel spor branşlarındaki antrenörlerin kriz yönetim özelliklerinin belirlenmesi ve cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu ve spor branşları değişkenlerine göre alt boyutlarının karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya, İstanbul ilinde görev yapan 300 antrenör gönüllü olarak katılmış ve katılanların 147'si kadın, 153'ü erkek olarak tespit edilmiştir. Araştırmada antrenörlerin kriz yönetim düzeyleri 6 boyut altında ve bu boyutların genel toplamını ifade eden kriz yönetimi genel olarak incelenmiştir.

Antrenörlerin kriz yönetiminden almış oldukları puanların ortalaması alt boyutlara göre, Erken Uyarı Sinyali Toplama alt boyut ortalama puanı $3,21\pm 0,70$ olarak olumlu, Hazırlık ve Önleme alt boyut ortalama puanı $3,62\pm 0,97$ olarak olumlu, Kriz anı alt boyut ortalama puanı $2,22\pm 0,72$ olarak olumsuz, Hasarın yayılmasını önleme alt boyut ortalama puanı $3,89\pm 1,04$ olarak olumlu, Onarım ve toparlanma alt boyut ortalama puanı $2,91\pm 0,81$ orta düzeyde, Öğrenme alt boyut ortalama puanı $3,65\pm 0,0,97$ olarak olumlu düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar neticesinde antrenörlerin kriz anında yetersiz kaldıklarını ancak kriz döneminde hasarın yayılmasını önleme ve öğrenmede, erken uyarı sinyali toplama açısından başarılı olduklarını hasarın yayılmasını önlemede orta düzeyde olduklarını söyleyebiliriz.

Literatürde yapılan araştırmalar incelendiğinde antrenörlerin kriz yönetim düzeylerini inceleyen çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu çalışmaya benzer olarak literatürü incelediğimizde Göral ve arkadaşlarının (2022) yapmış olduğu çalışmada okul müdürlerinin kriz yönetimi uygulamalarının, beden eğitimi öğretmenlerinin bakış açlarına göre hem cinsiyet hem kariyer durumu faktörlerine göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ayrıca başka bir çalışmada ise yöneticilerin cinsiyetlerine göre kriz yönetim düzeylerinde farklılık olmadığı görülmektedir (Balaban, 2018).

Kriz Yönetim ölçek/alt boyut ortalama puanı sporcuların cinsiyetine göre karşılaştırıldığında sadece ölçeğin Hazırlık ve Önleme alt boyut ortalama puanı sporcuların cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Ortalamalara bakıldığında erkeklerin hazırlık ve önleme puan ortalamaları ($2,35\pm 0,75$) kadınların hazırlık ve önleme puanlarına ($2,1\pm 0,69$) göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Bizim çalışmamızın aksine Barut'un (2023) yapmış

olduğu araştırmada spor yöneticilerinin eğitim durumlarına göre “Erken Uyarı Sinyal toplama” ve “Kriz Anı” boyutlarında farklılıkların olduğu saptanmıştır. Lisans mezunlarının ise “Erken Uyarı Sinyal Toplama” düzeyleri düşük ve “Kriz Anı” düzeyleri yüksek olarak bulunmuştur.

Kriz Yönetim ölçek/alt boyut ortalama puanı sporcuların medeni durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Çalışmaya benzer olarak, Ercan ve Aksu'da (2022) araştırmalarında katılımcıların medeni durumlarına göre kriz yönetim düzeylerinde farklılık olmadığını belirtmişlerdir ($p>0,05$).

Kriz Yönetim ölçek/alt boyut ortalama puanı sporcuların branşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Literatürde antrenörlerin branşlarına göre kriz yönetim düzeylerinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma takım ve bireysel spor branşlarındaki antrenörlerin kriz yönetim özelliklerini ve alt boyutlarına göre karşılaştırılmasını incelemiş ve sonuç olarak elde edilen bulgularda takım ve bireysel spor branşlarındaki antrenörlerin kriz yönetim özellikleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Kriz yönetimi toplam puanları kişilerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Ortalamalarına bakıldığında erkeklerin Hazırlık ve Önleme puan ortalamaları kadınların hazırlık ve önleme puanlarına göre anlamlı şekilde daha yüksektir.

Kriz yönetimi toplam puanları kişilerin eğitim durumuna göre Hasarın Yayılmasını Önleme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Kriz yönetimi toplam puanları kişilerin medeni durumuna göre Kriz Anı alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Kriz yönetimi toplam puanları kişilerin branşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Öneri olarak;

Bu veriler, İstanbul'da antrenörlük yapan bireylerden elde edilmiştir. Farklı şehirlerde çalışan bireylerden oluşacak örneklem grubunda da benzer çalışmalar yapıp elde edilen sonuçlar karşılaştırılabilir.

Araştırmada ulaşılan sonuçlara göre kriz anında antrenörlerin orta düzeyde kaldığı görülmüştür. Bu durum dikkate alınıp antrenörlere yönelik kriz yönetimi seminerleri verilebilir veya kriz tatbikatları uygulanabilir.

Demografik bilgiler değiştirilip kapsamlı bir çalışmayla literatüre katkı sağlanabilir.

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın yürütülmesinde bize destek veren, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü Mezunu, Öğrencimiz Leyla Bozutmak'a teşekkür ederiz.

KAYNAKLAR

- Balaban, S. (2018), *Kriz yönetiminde liderlik ve liderlik özelliklerinin kriz yönetimine etkisi üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Barut, E. (2023). *Spor işletmeleri yöneticilerinin liderlik tarzları ile kriz yönetimi düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Belemir, Ç. (2019). *Sporcular tarafından algılanan antrenör davranışlarının antrenörlerin yeterliğiyle ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmış doktora tezi. Marmara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü: İstanbul, 78-81.
- Demirtaş, H. (2000). Kriz yönetimi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 21, 353-373.
- Diñer, Ö. (2013). *Stratejik yönetim ve işletme politikası*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Ercan F & Aksu A (2022). Ortaokul müdürlerinin stratejik liderlikleri ve kriz yönetimi becerileri. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 114-139. DOI:10.51460/beabd.1118084
- Erkal, E. M. (1992). *Sosyolojik Açından Spor*, İkinci Baskı, Türk Dünyası Araştırma Vakfı, Kutsan Matbaacılık, İstanbul.
- Göral A, Akıncı A. Y. & Kılıç T. (2022). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerine göre müdürlerin kriz yönetim uygulamaları*.
- Murat G, Mısırlı K (2005). Küçük ve orta ölçekli işletmelerde kriz yönetimi: Çaycuma örneği. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 1(1), 1-19.
- Sayın, N. (2008). *Ortaöğretim kurumlarında kriz yönetimi stratejisinin incelenmesi (İstanbul ili örneği)* (Doctoral dissertation, Marmara University), Türkiye.
- Spengler J, O, Connaughton D, & Pittman A T (2006). Risk management in sport and recreation. *Human Kinetics*.
- Toktaş, Y. (2021). Covid-19 sürecinde kriz yönetimi: Türkiye'de turizm işletmelerine yönelik düzenlemeler. *Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi*, 4(1), 157-180.
- Tutar, H. (2021). *Kriz ve stres yönetimi* (5. Baskı B.). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Tüz, M.V. (2004). *Kriz yönetimi işletmelerde uygulama için temel adımlar*. İstanbul: Alfa Akademi Basım.
- Yıldırım, Y. (2021). *Konaklama işletmelerinde kriz yönetimi*. M. Aslan, O. Yılmaz (Ed.), *Kriz ve Yönetimi* (ss.323-334) İçinde. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Spor Bilimlerinde Güncel Çalışmalar II

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.

Bölüm 6

FİTNESS YAPAN VE YAPMAYAN YETİŞKİMLERİN SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

**Yeliz (YOL) PEHLİVAN¹
Çiğdem BULGAN ERCİN²
Erdal BAL³**

GİRİŞ

Günümüzde sağlıklı yaşam biçimi davranışları, bireylerin genel sağlık düzeylerini koruma ve iyileştirme açısından büyük bir öneme sahiptir. Sağlıklı yaşam biçimi, bireylerin günlük yaşamlarında sağlıklı olmayı hedefleyen bir dizi davranış ve alışkanlığı kapsar. Bu davranışlar arasında düzenli fiziksel aktivite, dengeli beslenme, yeterli uyku, stres yönetimi, sigara ve alkol tüketiminden kaçınma gibi unsurlar yer alır (Haapasalo & ark., 2018; Harrington & ark., 2010). Fiziksel aktivitenin, enerji tüketimine sebep olan bir vücut hareketi olduğu bildirilmiştir (Yol, Bal & Malkoç, 2023). Modern yaşamın getirdiği hareketsiz yaşam tarzı, obezite, kalp hastalıkları, diyabet gibi kronik hastalıkların artmasına yol açarken, düzenli egzersiz yapmanın bu hastalıkların önlenmesinde ve bireylerin yaşam kalitesinin artırılmasında kritik bir rol oynadığı bilinmektedir (Bal, Malkoç & Aydemir Aman, 2023; Ciolac, 2013; Karapetov & ark., 2023). Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkileri bilimsel olarak kanıtlanmış olup, egzersiz yapmayan bireylerle karşılaştırıldığında, düzenli olarak spor yapan yetişkinlerin daha düşük kronik hastalık riskine, daha yüksek psikolojik iyilik haline ve daha iyi bir fiziksel performansa sahip olduğu gözlemlenmektedir (Malkoç, 2020; Louw & ark., 2012; Pellerine & ark., 2022; Bulgan & ark., 2022). Gelişen rekabet dünyasında her geçen gün yaşanan gelişmeler performans düzeylerinde

¹ Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Spor Bilimleri AD, yeliz.yol@sbu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-0859-6238

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

³ Doç. Dr., İstanbul Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Spor Bilimleri AD, erdal.bal@sbu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-4927-3945

de olumlu gelişmelerin yaşanmasını sağlamaktadır (Bal & ark., 2023). Bununla birlikte toplumda egzersiz yapma alışkanlığının yaşam biçimi davranışlarına etkisi hala araştırılan bir konudur. Bu nedenle bu çalışmada fitness yapan ve yapmayan yetişkinlerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki farkların incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmanın temel hedefi, fiziksel aktivitenin bireylerin yaşam kalitesi ve sağlık durumları üzerindeki etkilerini karşılaştırmalı olarak değerlendirmek ve bu doğrultuda, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının teşvik edilmesine yönelik stratejiler geliştirilmesine katkı sağlamaktır.

YÖNTEM

Katılımcılar

Bu araştırmanın evrenini, Türkiye'de İstanbul ilinde yaşayan bireyler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise bu evrenden rastgele örnekleme yöntemi ile seçilmiş olup, 239 yetişkinden oluşmuştur. Örneklem grubunda aktif olarak fitness yapan ve yapmayan bireyler yer almaktadır.

Veri Toplama Araçları

Fitness yapan ve yapmayan bireylerin sağlıklı yaşam biçimleri ve beden algısı arasındaki ilişkiyi açığa çıkarmak üzere araştırmacı tarafından hazırlanan "Demografik bilgi formu", "Sağlıklı Yaşam Biçimleri Davranışları Ölçeği (SYBDÖ)" kullanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formunda bireylerin yaş, cinsiyet, boy, vücut ağırlığı, vücut kütle indeksi, eğitim düzeyi, fitness yapma yapmadığı, uyku düzeni, yemek yeme alışkanlığı gibi fitness sporunu yapan ve yapmayan bireylerin sağlıklı yaşam biçim ve davranışlarına ilişkin sorular bulunmaktadır.

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği-II

Walker & arkadaşları (1986) tarafından geliştirilmiş olan Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği-II, Bahar ve arkadaşları (2008) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve geçerlilik ile güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçek, toplam 52 madde ve 6 alt boyuttan oluşur ve 4 dereceli Likert tipi bir formatta sunulmuştur. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 52, en yüksek puan ise 208'dir. Puanların artışı, bireyin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını sergilediğini gösterir. Bahar ve arkadaşlarının geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında, alt boyutların iç tutarlılık katsayıları şu şekilde bulunmuştur: sağlık sorumluluğu (0.77), fiziksel aktivite (0.79), beslenme

(0.68), manevi gelişim (0.79), kişilerarası ilişkiler (0.80), stres yönetimi (0.64) ve ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı ise 0.92 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Veri analizi, SPSS 26 yazılımında gerçekleştirilmiştir. İlk olarak, hangi testlerin (parametrik veya nonparametrik) uygulanacağına karar vermek amacıyla varsayımlar test edilmiştir. Dağılımın normalliğini belirlemek için Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmış ve verilerin çarpıklık-basıklık katsayılarının -1 ile +1 arasında olması, verilerin normal dağıldığı anlamına gelmiştir.

Normal dağılım gösteren veriler için bağımsız iki grup arasında t-testi (Independent Sample t-Testi), ilişkisiz iki veya daha fazla grup arasında ise Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) uygulanmıştır. Farkların kaynağını belirlemek için post-hoc analizler yapılmıştır. Post-hoc testlerinde, varyansların homojen olduğu durumlarda Bonferroni testi, homojen olmadığı durumlarda ise Tamhane's testleri kullanılmıştır. Varyansların homojenliğini değerlendirmek için Levene testi uygulanmıştır.

Sonuçların anlamlılığı 0.05 anlamlılık düzeyi kullanılarak yorumlanmıştır.

BULGULAR

Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

<u>Özellikler</u>		n	%
<u>Cinsiyet</u>	<u>Kadın</u>	72	30,13
	<u>Erkek</u>	167	69,87
	<u>Toplam</u>	239	100,00
<u>Yaş</u>	18-24	170	71,13
	25+	69	28,87
	<u>Toplam</u>	239	100,00
<u>Düzenli fitness yapıyor musunuz?</u>	Evet	116	48,54
	<u>Hayır</u>	123	51,46
	<u>Toplam</u>	239	100,00
<u>Gelir</u>	<u>Düşük</u>	36	15,06
	Orta	179	74,90
	Yüksek	24	10,04
	<u>Toplam</u>	239	100,00
<u>Günde Kaç Saat Uyuyorsunuz?</u>	5 ve altı	41	17,15
	6+	198	82,85
	<u>Toplam</u>	239	100,00
<u>Eğitim Durumu</u>	Lise	48	20,43
	Lisans ve üzeri	187	79,57
	<u>Toplam</u>	239	100,00
<u>BKİ (beden Kitle İndeksi)</u>	--18,49 (Zayıf)	11	4,60
	18,50-24-99 (Normal)	145	60,67
	25,00-29,99 (Kilolu)	68	28,45
	<u>30+ (Obez)</u>	<u>15</u>	<u>6,28</u>
	<u>Total</u>	239	100,0

Katılımcılara ait demografik özellikler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcılara Ait Boy Kilo ve BKİ Değerlerinin Betimsel İstatistikler

<u>Değişkenler</u>	<u>Betimsel istatistikler</u>				
	<u>n</u>	<u>Min</u>	<u>Maks</u>	<u>Ort.</u>	<u>SS</u>
Boy (cm)	239	155,00	195,00	174,78	9,07
Vücut Ağırlığı (kg)	239	42,00	138,00	73,75	15,27
BKİ (Beden kütle indeksi)	239	16,41	44,05	23,99	3,85

Min: minimum, Maks: Maksimum, Ort: Ortalama, SS: Standart sapma

Katılımcılara ait betimsel istatistikler Tablo 2' de sunulmuştur.

Tablo 3. Ölçeklerin Cronbach-alpha Katsayısı	
Ölçek/Alt Boyutları	Cronbach's Alpha
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği	0,94
1-Kendini gerçekleştirme	0,88
2- Sağlık sorumluluğu	0,87
3- Egzersiz	0,80
4- Beslenme	0,76
5- Kişilerarası destek	0,74
6- Stres yönetimi	0,72

Tablo 3'e göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçek/alt Boyut puanlarının Cronbach's Alpha katsayılarına göre (min:0,72) göre güvenilirlikleri yüksek seviyededir.

Ölçeklerin Normalliğine İlişkin Bulgular

Tablo 4. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Betimsel İstatistikleri					
Ölçek/Alt Boyutları	N	Min	Max	Ort.	SS
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği	239	70,00	188,0	122,6	21,99
1-Kendini gerçekleştirme	239	18,00	52,00	36,05	6,87
2- Sağlık sorumluluğu	239	10,00	38,00	21,33	6,17
3- Egzersiz	239	5,00	20,00	11,49	3,72
4- Beslenme	239	7,00	24,00	15,25	4,02
5- Kişilerarası destek	239	12,00	28,00	20,74	3,75
6- Stres yönetimi	239	10,00	28,00	17,69	3,69

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

Tablo 5. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Normal Dağılıma Uygunluğuna İlişkin Bulgular

Kolmogorov Smirnov					
Ölçek/Alt Boyutları	Test İstatist.	SS	p	Çarpıklık	Basıklık
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği	0,041	239	0,200*	0,213	0,070
1-Kendini gerçekleştirme	0,060	239	0,039	0,038	-0,303
2- Sağlık sorumluluğu	0,099	239	0,001	0,610	-0,010
3- Egzersiz	0,092	239	0,001	0,170	-0,816
4- Beslenme	0,079	239	0,001	0,057	-0,849
5- Kişilerarası destek	0,063	239	0,022	-0,008	-0,439
6- Stres yönetimi	0,093	239	0,001	0,349	-0,038

Tablo 5'e göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği ve alt boyutlarının normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov Smirnov testi sonuçlarına bakılmış ve sonuçlara göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeğinin normal dağılım gösterdiği ($p>0,05$) 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 ölçeğin alt boyutlarında normal dağılımdan aşırı sapma göstermediği değerlendirilmiştir. Verilerin çarpıklık-basıklık katsayılarının -1+1 aralığında olmasından normal kabul edilmiştir.

Ölçeklerin Normalliğine İlişkin Bulgular

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 belirlenmesinde post- hoc analizlerine başvurulmuştur. 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.

Tablo 6. Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Cinsiyet	n	Ort±SS	t	df	p
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği	Kadın	72	124,2±24,66	0,757	237	0,450
	Erkek	167	121,85±20,78			
1.Kendini gerçekleştirme	Kadın	72	35,98±7,66	-0,121	237	0,904
	Erkek	167	36,09±6,52			
2.Sağlık sorumluluğu	Kadın	72	23,32±7,05	3,342	237	0,001*
	Erkek	167	20,48±5,56			
3.Egzersiz (Fitness)	Kadın	72	10,48±3,55	-2,820	237	0,005*
	Erkek	167	11,93±3,72			
4.Beslenme	Kadın	72	15,39±4,14	0,358	237	0,721
	Erkek	167	15,19±3,98			
5.Kişilerarası destek	Kadın	72	21,44±3,73	1,891	237	0,060
	Erkek	167	20,44±3,73			
6.Stres yönetimi	Kadın	72	17,62±4,09	-0,23	237	0,819
	Erkek	167	17,74±3,53			

Ort±SS: Ortalama ve standart sapma

Tablo 6'ya göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçek/alt boyut toplam puanı kişilerin cinsiyetine göre karşılaştırıldığında sadece Sağlık sorumluluğu ve Egzersiz alt boyut toplam puan ortalaması kişilerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p < 0,05$).

Tablo 7 Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Yaşına Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Yaş	n	$\bar{X}\pm Ss$	t	df	p
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği	18-24	170	124,89±22,32	2,609	237	0,010*
	25-+	69	116,8±20,22			
1-Kendini gerçekleştirme	18-24	170	36,66±6,72	2,152	237	0,032*
	25-+	69	34,57±7,05			
2- Sağlık sorumluluğu	18-24	170	21,63±6,51	1,177	237	0,240
	25-+	69	20,6±5,22			
3- Egzersiz	18-24	170	11,92±3,77	2,797	237	0,006*
	25-+	69	10,45±3,4			
4- Beslenme	18-24	170	15,65±4,17	2,441	237	0,015*
	25-+	69	14,27±3,48			
5- Kişilerarası destek	18-24	170	21,14±3,75	2,615	237	0,009*
	25-+	69	19,76±3,59			
6- Stres yönetimi	18-24	170	17,91±3,81	1,39	237	0,165
	25-+	69	17,18±3,38			

*P<0,05

Independent sample t-testi

Tablo 7'ye göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeğin toplam puan ortalaması kişilerin yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir (t=2,609 p<0,05).

Tablo 8. Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Fitness Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Fitness Yapma	n	$\bar{X}\pm Ss$	t	df	p
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği	Evet	116	130,51±20,77	5,790	237	0,001*
	Hayır	123	115,05±20,5			
1-Kendini gerçekleştirme	Evet	116	37,25±6,52	2,627	237	0,009*
	Hayır	123	34,94±7,03			
2- Sağlık sorumluluğu	Evet	116	22,94±5,81	4,041	237	0,001*
	Hayır	123	19,82±6,14			
3- Egzersiz	Evet	116	13,69±3,04	10,791	237	0,001*
	Hayır	123	9,43±3,07			
4- Beslenme	Evet	116	16,97±3,86	7,046	237	0,001*
	Hayır	123	13,63±3,48			
5- Kişilerarası destek	Evet	116	21,07±3,73	1,335	237	0,183
	Hayır	123	20,43±3,76			
6- Stres yönetimi	Evet	116	18,62±3,62	3,84	237	0,001*
	Hayır	123	16,83±3,58			

*P<0,05

Independent sample t-testi

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ölçek/alt boyut toplam ortalama puanları kişilerin fitness yapma durumuna göre karşılaştırıldığında kişilerarası destek alt boyutu hariç tüm parametrelerde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0,05$).

Tablo 9. Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Gelir Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Gelir	n	\bar{X} -Ss	F	p	Fark
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği	Düşük ^(a)	36	118,34±22,37	3,043	0,050	
	Orta ^(b)	179	122,12±21,91			
	Yüksek ^(c)	24	132,17±20,16			
1-Kendini gerçekleştirme	Düşük ^(a)	36	34,31±5,53	3,449	0,033*	c>a
	Orta ^(b)	179	36,02±7,07			
	Yüksek ^(c)	24	39±6,4			
2- Sağlık sorumluluğu	Düşük ^(a)	36	20,59±6,93	3,788	0,024*	c>a,b
	Orta ^(b)	179	21,06±5,74			
	Yüksek ^(c)	24	24,55±7,35			
3- Egzersiz	Düşük ^(a)	36	10,75±3,48	1,091	0,338	
	Orta ^(b)	179	11,56±3,7			
	Yüksek ^(c)	24	12,13±4,17			
4- Beslenme	Düşük ^(a)	36	14,95±4,12	0,321	0,725	
	Orta ^(b)	179	15,24±3,95			
	Yüksek ^(c)	24	15,8±4,53			
5- Kişilerarası destek	Düşük ^(a)	36	20,56±4,15	2,586	0,077	
	Orta ^(b)	179	20,56±3,7			
	Yüksek ^(c)	24	22,38±3,21			
6- Stres yönetimi	Düşük ^(a)	36	17,2±3,75	0,689	0,503	
	Orta ^(b)	179	17,71±3,74			
	Yüksek ^(c)	24	18,34±3,38			

* $p<0,05$

Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)

Tablo 9 göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ölçek/alt boyut toplam ortalama puanları kişilerin gelirine göre karşılaştırıldığında sadece ölçeğin “Kendini gerçekleştirme” ve “Sağlık sorumluluğu” alt boyutları gelire göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0,05$).

Tablo 10. Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Günlük uyku Saatlerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Günlük uyku saati	n	$\bar{X} \pm Ss$	t	df	p
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği	5 ve altı	41	118,91±22,06	-1,168	237	0,244
	6+	198	123,31±21,97			
1-Kendini gerçekleştirme	5 ve altı	41	35,47±6,35	-0,605	237	0,546
	6+	198	36,18±6,98			
2- Sağlık sorumluluğu	5 ve altı	41	20,83±6,88	-0,571	237	0,569
	6+	198	21,44±6,03			
3- Egzersiz	5 ve altı	41	11,2±3,83	-0,557	237	0,578
	6+	198	11,56±3,71			
4- Beslenme	5 ve altı	41	13,98±3,66	-2,244	237	0,026
	6+	198	15,52±4,06			
5- Kişilerarası destek	5 ve altı	41	20,27±3,91	-0,879	237	0,381
	6+	198	20,84±3,72			
6- Stres yönetimi	5 ve altı	41	17,18±4,35	-1,00	237	0,319
	6+	198	17,81±3,55			

*P<0,05

Independent sample t-testi

Tablo 10'a göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçek/alt boyut toplam puan ortalaması kişilerin günlük uyku saatlerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemektedir (p>0,05).

Tablo 11. Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Eğitim	n	$\bar{X} \pm Ss$	t	df	p
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği	Lise	48	118,03±26,98	-1,698	233	0,091
	Lisans ve üzeri	187	124,06±20,5			
1-Kendini gerçekleştirme	Lise	48	35,03±8,53	-1,235	233	0,218
	Lisans ve üzeri	187	36,4±6,4			
2- Sağlık sorumluluğu	Lise	48	20,69±7,62	-0,882	233	0,379
	Lisans ve üzeri	187	21,58±5,8			
3- Egzersiz	Lise	48	10,59±3,91	-1,978	233	0,049*
	Lisans ve üzeri	187	11,78±3,66			
4- Beslenme	Lise	48	14,19±4,22	-2,188	233	0,030*
	Lisans ve üzeri	187	15,6±3,93			
5- Kişilerarası destek	Lise	48	20,13±3,83	-1,327	233	0,186
	Lisans ve üzeri	187	20,94±3,74			
6- Stres yönetimi	Lise	48	17,42±4,84	-0,62	233	0,539
	Lisans ve üzeri	187	17,79±3,37			

*P<0,05

Independent sample t-testi

Tablo 11'e göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçek/Alt boyut ortalama puanları kişilerin eğitim durumuna göre karşılaştırıldığında sadece ölçeğin "Egzersiz" ve "Beslenme" alt boyutları gelire göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Diğer parametrelerde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Tablo 12. Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin BKİ Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	BKİ	n	\bar{X} -Ss	F	p
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği	--18,49	11	124,73±20,91	0,264	0,851
	18,50-24-99	145	123,36±22,75		
	25,00-29,99	68	121±20,28		
	30-+	15	120,27±24,39		
1-Kendini gerçekleştirme	--18,49	11	35,46±7,05	0,944	0,420
	18,50-24-99	145	36,65±6,87		
	25,00-29,99	68	35,18±7,01		
	30-+	15	34,74±6,12		
2- Sağlık sorumluluğu	--18,49	11	23,46±6,19	0,852	0,467
	18,50-24-99	145	21,53±6,3		
	25,00-29,99	68	20,55±5,84		
	30-+	15	21,47±6,52		
3- Egzersiz	--18,49	11	11,73±2,38	1,081	0,358
	18,50-24-99	145	11,18±3,79		
	25,00-29,99	68	12,15±3,57		
	30-+	15	11,4±4,39		
4- Beslenme	--18,49	11	15,1±3,81	0,031	0,993
	18,50-24-99	145	15,2±4,21		
	25,00-29,99	68	15,34±3,62		
	30-+	15	15,4±4,49		
5- Kişilerarası destek	--18,49	11	21,73±4,39	1,468	0,224
	18,50-24-99	145	20,98±3,74		
	25,00-29,99	68	20,42±3,75		
	30-+	15	19,2±3,15		
6- Stres yönetimi	--18,49	11	17,28±3,17	0,327	0,806
	18,50-24-99	145	17,84±3,91		
	25,00-29,99	68	17,39±3,25		
	30-+	15	18,07±4,08		

* $p<0,05$

Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)

Tablo 12'ye göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ölçek/alt boyut toplam ortalama puanları kişilerin BKİ (beden Kitle İndeksi) göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

TARTIŞMA

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeğinin (SYBDÖ) alt boyutlarının toplam puan ortalaması cinsiyete göre bakıldığında Sağlık sorumluluğu alt boyuttunda kadınların puanları ($23,32 \pm 7,05$) erkeklerin puanlarına ($20,48 \pm 5,56$) göre anlamlı şekilde yüksekken, Egzersiz alt boyut toplam puan ortalamasına bakıldığında erkeklerin puanları ($11,93 \pm 3,72$) kadınların puanlarına ($10,48 \pm 3,55$) göre anlamlı şekilde yüksektir (Tablo 6). Yani kadınlar sağlık sorumluluğu açısından erkeklere göre daha yüksek sağlıklı yaşam tarzı davranışlarını sergilerken erkekler egzersiz açısından daha yüksek sağlıklı yaşam tarzı davranışları sergilemişlerdir. Bu çalışmaya benzer olarak Yetkin & Agopyan (2017)' da yapmış oldukları çalışmada erkek öğrencilerin, egzersiz açısından kadınlara göre daha yüksek sağlıklı yaşam tarzı davranışları sergilediği bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını inceleyen bir çalışmada ise cinsiyetin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında bir belirleyici fark oluşturmadığı bulunmuştur (Söyleyici & Zorba, 2017).

SYBDÖ toplam puan ortalaması kişilerin yaşına göre bakıldığında yaşı 18-24 arasında olanların puanları ($124,89 \pm 22,32$) yaşı 25 ve üzerinde olanların puanlarına ($116,8 \pm 20,22$) göre anlamlı şekilde yüksektir (Tablo 7). Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında yaşı 18-24 arasında olanların 'Kendini gerçekleştirme' ($36,66 \pm 6,72$), egzersiz ($11,92 \pm 3,77$), beslenme ($15,65 \pm 4,17$) ve kişilerarası destek ($21,14 \pm 3,75$) alt boyut puan ortalamaları yaşı 25 ve üzerinde olanların puanlarına göre anlamlı şekilde yüksektir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada ortalama SYBDÖ puanı $128,63 \pm 18,41$ olup, erkeklerin egzersiz davranışları, kadınların ise sağlık sorumluluğu, beslenme ve kişilerarası destek davranışları daha yüksek bulunmuştur (Söyleyici & Zorba, 2017). Bu çalışma sonucu bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir.

SYBDÖ toplam puan ortalaması kişilerin düzenli olarak fitness yapma durumuna göre değerlendirildiğine fitness yapanların sadece kişilerarası destek alt boyutu puan ortalamaları ($p < 0.05$) hariç tüm boyutlarda fitness yapmayanlara göre daha yüksek bulundu (Tablo 8). Yapılan bir çalışmada fitness yapan öğrencilerin yapmayanlara göre SYBDÖ puan ortalaması daha yüksek bulunmuştur (Cihangiroğlu & Deveci, 2011).

SYBDÖ/Alt Boyut Toplam Puanlarının kişilerin gelir durumlarına göre karşılaştırıldığında sağlık sorumluluğu alt boyut puan ortalamalarında yüksek gelir düzeyine sahip kişilerin düşük gelir düzeyine sahip kişilere göre daha yüksek puana sahip olduğu bulundu. Kendini gerçekleştirme alt boyut puan

ortalamalarında ise gelir düzeyine sahip kişilerin orta ve düşük gelir düzeyine sahip kişilere göre daha yüksek puana sahip olduğu bulundu (Tablo 9). Yüksek sosyoekonomik statü, yaşam koşullarında iyileşmeye yol açtığı için sağlıklı yaşam tarzı davranışları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

SYBDÖ alt boyut puanlarının kişilerin eğitim durumlarına göre değerlendirildiğinde lisans ve üzeri eğitim seviyesine sahip kişilerin egzersiz ($11,78 \pm 3,66$) ve beslenme ($15,6 \pm 3,93$) alt boyut puan ortalamalarının lise eğitim seviyesine sahip kişilere göre daha yüksek olduğu bulundu (Tablo 11). Sağlığı teşvik edici davranışların cinsiyet, yaş grubu, medeni durum, eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve algılanan sağlık durumu gibi faktörlerle ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Aygar & ark., 2019). Bu nedenle bu bulgularımızın literatürle benzerlik gösterdiğini söyleyebiliriz.

Yapılan bir çalışmada gece en az 8-9 saatlik uykunun, sağlıklı bir yaşam tarzına sahip ergenler, daha iyi bir öz sağlık değerlendirmesine ve daha yüksek sağlıkla ilgili yaşam kalitesine sahip olduğu ifade edilmiştir. Ancak bizim çalışmamızda uyku süreleri ve SYBDÖ toplam puanları arasında fark bulunmamıştır (Marques & ark., 2019).

SONUÇ VE ÖNERİ

Sonuç olarak;

- Kadınlar sağlık sorumluluğu açısından erkeklere göre,
- Erkeklerin egzersiz açısından kadınlara göre,
- 18-24 yaş arası olan katılımcıların kendini gerçekleştirme, egzersiz, beslenme ve kişilerarası destek açısından 25 yaş üzeri katılımcılara göre,
- Fitnes yapanların yapmayanlara göre,
- Gelir seviyesi yüksek olanların orta ve düşük seviyedekilere göre,
- Eğitim seviyesi lisans ve üzeri olanların eğitim seviyesi lise olanlara göre daha yüksek sağlıklı yaşam tarzı davranışları sergiledikleri söylenebilir.
- Günlük uyku saati ve BKT' nin de Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları üzerinde bir etkisi bulunmamıştır.
- Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeğinin toplam puanlarının ortalamalarına göre de katılımcıların orta düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı sergiledikleri söylenebilir.

Benzer çalışmalar daha fazla katılımcı, daha farklı spor branşları da eklenerek tekrarlanabilir. Farklı toplumdaki ve bölgedeki bireyleri de kapsayacak şekilde daha kapsamlı çalışmalar yapılması önerilir.

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın yürütülmesinde bize destek veren egzersiz ve spor bilimleri bölümü mezunu öğrencimiz Seyit Emir ÇAYA'ya teşekkür ederiz.

KAYNAKLAR

- Aygar, H, Zencirci, S, Emiral, G, et al. (2019). Assessment of health-promoting lifestyle behaviors of adults living in the semi-rural area. *Northern Clinics of Istanbul*, 6, 13 - 20. <https://doi.org/10.14744/nci.2017.19327>.
- 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, Bulgan Ecrin, Ç, Malkoç et al. (2022). Farklı ısınma türlerinin post aktivasyon potansiyeline etkisi. Zeynep Filiz DİNÇ (Ed.), *Spor Bilimleri IV*, (259 -271), Ankara, Akademisyen Kitabevi.
- Bulgan Ercin, Ç. Baş, M, Bekdemir, H. (2022) Üniversite futsal takımı kadın ve erkek oyuncularının çeviklik, çabukluk ve anaerobik güç performanslarının incelenmesi. Zeynep Filiz DİNÇ (Ed.), *Spor Bilimleri IV*, (259 -271), Ankara, Akademisyen Kitabevi.
- Cihangiroğlu, Z, & Deveci, S.E. (2011). Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*, 16(2), 78-83.
- Ciolac, E. (2013). Exercise training as a preventive tool for age-related disorders: a brief review. *Clinics*, 68, 710-717. [https://doi.org/10.6061/clinics/2013\(05\)20](https://doi.org/10.6061/clinics/2013(05)20).
- Haapasalo, V, Vries, H, Vandelanotte, C, et al., (2018). Cross-sectional associations between multiple lifestyle behaviours and excellent well-being in Australian adults.. *Preventive medicine*, 116, 119-125. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2018.09.003>.
- Harrington, J, Perry, I, Lutowski, J, et al., (2010). Living longer and feeling better: healthy lifestyle, self-rated health, obesity and depression in Ireland.. *European journal of public health*, 20 1, 91-5. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckp102>.
- Karapetov, A., Lysenko, I., Kazumova, A., et al., (2023). The role of physical activity and sports in the prevention and treatment of chronic diseases: Modern scientific data and practical recommendations. *Journal of Complementary Medicine Research*. <https://doi.org/10.5455/jcmr.2023.14.03.11>.
- Louw, A, Biljon, A, Mugandani, S. (2012). Exercise motivation and barriers among men and women of different age groups. *Journal of Physical Activity and Health*, 18, 759-768. <https://doi.org/10.4314/AJPHRD.V18I4>.
- Malkoç, N. (2020). Egzersiz Bilimi: Anatomik Sistem Yaklaşımı. Zeynep Filiz Dinç (Ed.). *Egzersiz Spor ve Sağlık*. Ankara, Akademisyen Kitabevi.
- Marques, A, Marques, A, Peralta, M, et al., (2019). Self-rated health and health-related quality of life are related with adolescents' healthy lifestyle. *Public Health*, 170, 89-94 . <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2019.02.022>.
- Pellerine, L, Bray, N, Fowles, J, et al., (2022). The Influence of motivators and barriers to exercise on attaining physical activity and sedentary time guidelines among canadian undergraduate students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912225>.

Spor Bilimlerinde Güncel Çalışmalar II

- Söyleyici, Z, & Zorba, E. (2017). Examining the healthy lifestyle behaviors of university students. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. ISSN: 25011235
- Yetgin, M., & Agopyan, A. (2017). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 177-184. https://doi.org/10.1501/SPORM_0000000323
- Yol, Y, Bal E, Malkoç N. (2023). Raket sporlarında besinsel ergojenik yardımcıları. Fatih ÖZGÜL (Ed.). *Spor Bilimlerinde Uluslararası Çalışmalar*. Ankara, Serüven Yayınevi.

Bölüm 7

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM BECERİ ALGILARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Ahmet İSLAM¹

GİRİŞ

Beceri, insanların yaşamları süresince ihtiyacı olduğu alanlarda bireysel ya da birlikte öğrendiği veya öğrenilmiş ustalıkları geliştirerek olgunlaştırılması şeklinde belirtilmektedir (Zeze & Erel, 2021). Yaşam becerilerine bakıldığında, bir toplumda hayatlarını devam ettiren kişilerin sosyal etkileşimde olmalarına neden olan psiko-sosyal beceriler şeklinde görülmektedir (WHO, 1999). İnsanların hayatlarında yaşam becerilerinin belirleyici bir nitelik olarak öne çıkmakta; sağlık (Claessens, & ark., 2007), akademik başarıyı belirten (Humphrey, & ark., 2011), performansta hedef (Burton, & ark., 2001) ve psikolojik adaptasyon olarak (Judge, & ark., 2005) şeklinde olumlu olarak etkilediği de farklı çalışmalarda açıklanmaktadır. Bunun yanında yaşam becerileri, ergenlik çağındaki bireylerin, bu çağda zorlukların üstesinden gelebilmesinin sağlarken yaşamlarının farklı bölümlerinde de ortaya çıkabilecek kötü alışkanlıkları önlemenin yanında kişinin fiziksel olarak sağlıklı bir şekilde büyüyüp gelişmesine destek olduğu söylenebilir (Botvin & Griffin, 2004). Spor etkinlikleri, kişilerin ruh-beden ilişkisi içerisinde yer almasını sağlayarak fiziksel ve zihinsel gelişimlerine destek sağlamaktadır (Muallimoğlu, 1998). Kişilerin mutlu olması, hem fizyolojik hem de psikolojik sağlığı olarak birlikte değerlendirilmektedir. Dolayısıyla, spor burada fiziksel ve zihinsel gelişimde önemli rol oynadığı bilinmektedir. Düzenli şekilde yapılan spor da, bireylerin huzurlu bir şekilde güzel bir yaşam kalitesi elde etmesini sağlamaktadır (Türkel, 2010). Alanyazın incelendiğinde üniversite yaşam becerileri ile ilgili çalışmaların; uyum ve yaşamsal memnuniyet olarak (Judge, & ark., 2005), problem çözerek kötü alışkanlıklar için farkındalık oluşturma (Botvin & Griffin, 2004), zamanı yönetmek (Claessens, & ark., 2007), kişilerin sosyal, biyolojik ve duygusal gelişimi (Santrock, 1998) ile sosyal ve duygusal yetenek (Humphrey, &

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

ark., 2011), Yılın, (2022) fiziksel aktivite; beceri Özsarı, & ark., (2022) - Zeze & Erel, (2021) - Çimen & Akıncı, (2021) gibi çalışmalar yer almaktadır.

Üniversiteler özellikle bilimsel üretimin ve mesleki eğitimin yerine getirildiği alanlardır. Fakat sadece bu özellikleriyle üniversiteler ele alınamaz. Mesleki eğitimin yanında üniversiteler topluma sağlıklı bireylerinde kazandırılacağı yerler olarak görülmesi gerekir. Dolayısıyla sosyal ve sportif etkinlikler üniversitelerde önemli bir yer teşkil etmektedir (Hazar, 1996). Yükseköğretimde spor aracılığıyla sosyalleşme, spora katılmanın etkileri üzerinde yoğunlaşır. Üniversitelerde sporda sosyalleşme, bireylerin spor yoluyla toplumsal hayata nasıl entegre olduklarını ortaya koyar (Snyder & Spreitzer, 1976). Üniversitede yaşam becerileri öğrenciler için önemli olduğu söylenebilir. Çünkü bu becerileri öğrencilere uyum, memnuniyet, sosyalleşmeleri, hem boş vakitlerini değerlendirecekleri zaman aktiviteleri, kötü alışkanlıkları önleme, egzersiz vb. etkinlikler ile sağlık yönünden onlara pozitif bir etki yapacaktır. Aynı zamanda gelecekte yapılacak çalışmalara katkı sağlayacaktır. Günümüzde tüm alanlarda olduğu gibi üniversitelerde hızlı ve sürekli bir değişimin olduğu, öğrencilerin buldukları çağa ve uygulanan son yeniliklere adapte olabilmeleri için arzu ettikleri mesleklerinde başarıyı yakalamaları onların eğitim hayatlarında ve mesleklerinde başarısı için gelişim ve bilgilerini güncellemeleri önem arz etmektedir. Bu durum onların öğrenmelerini destekleyen yaşam becerilerinin ortaya çıkarılması ile sağlanabilecektir. Dolayısıyla bu çalışmada üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öğrenmeyi destekleyen yaşam beceri algılarının değerlendirilmesi ilişkisini ortaya çıkarmak amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Tasarımı

İlişkisel tarama modeli kullanılan bu araştırma kesitsel ve tanımlayıcı tiptedir. Bu modelde var olanı olduğu gibi geçmişte veya bu zaman diliminde olanı olduğu şekilde betimlemeye çalışmaktadır (Büyüköztürk, 2009). Bu çalışmada ölçeğin ve verilerin toplanabilmesi için “*Ordu Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan*” (02.05.2024:2024/65) sayılı izni ile anket uygulaması yerine getirilerek sağlanmıştır.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, 2023-24 eğitim öğretim yılında yükseköğretime bağlı üniversitelerde yer alan üniversite öğrencilerin bazı değişkenlere göre öğrenmeyi destekleyen yaşam beceri algılarının ortaya çıkarmaktır.

Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini, Türkiye'deki 2023-2024 eğitim-öğretim yılındaki yükseköğretime bağlı üniversiteler meydana getirmektedir. Araştırmanın örneklemini ise Erzurum, Ordu, Giresun ve Trabzon'daki üniversite öğrencileri olarak belirlenmiştir. Örneklem olarak seçkisiz örnekleme yöntemi ile hesaplanmıştır (Büyükoztürk, & ark., 2013). Bu örnekleme yöntemi ile tesadüfi şekilde belirlenen farklı üniversitelerde okuyan 184 üniversite öğrencisi dikkate alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada araştırmacının geliştirdiği kişisel bilgi formunda cinsiyet, üniversite, bölüm ve sınıf olmak üzere bağımsız değişkenler bulunmaktadır.

Öğrenmeyi Destekleyen Yaşam Becerileri Ölçeği

Köksal & Yakar'ın (2022) yılında geliştirdiği, "Öğrenmeyi Destekleyen Yaşam Becerileri Ölçeği (ÖDYBÖ)" tek boyutlu ve 23 maddeden meydana gelmektedir. Ölçek maddeleri tek boyuttan oluşmaktadır. Doğrulayıcı" faktör analizleri .50 ile .67" arasında değişim göstermektedir. Ölçeğin "Cronbach Alpha katsayısı $\alpha = 0.94$ 'tür".

Araştırmada Kullanılan İstatistiksel Analizler

Kategorik değişkenler için tanımlayıcı istatistikler frekans ve yüzde olarak açıklanmıştır. Nümerik değişkenlerin normal dağılıma uygunluğunun sağlanması "Shapiro-Wilk Testi" ile yerine getirilmiştir. Normal dağılım gösteren veriler için nümerik değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri "ortalama \pm standart sapma ($\bar{X}\pm SS$)", normal dağılım göstermeyen veriler için "medyan (min-max) değerleri" verilmiştir. Normal dağılıma sahip olan bağımsız iki grup karşılaştırılması "Bağımsız Örneklem T Testi" ile yapılmıştır. Normal dağılıma sahip olmayan bağımsız ikiden fazla grup karşılaştırılması "Kruskal-Wallis H Testi" ile yapılmıştır. Çalışmada yorumlamalarda ve tüm hesaplamalarda istatistik anlamlılık olarak " $p < 0,05$, $p < 0,01$, $p < 0,001$ şeklinde belirlenmiş ve hipotezler çift yönlü kurulmuştur". Verilerin istatistiksel analizi "SPSS v27 (IBM Inc., Chicago, IL, USA)" paket programı ile yerine Getirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Bireylerin demografik bulgularının tanımlayıcı istatistikleri		
Cinsiyet	n	%
Erkek Öğrenci	110	59,8
Kadın Öğrenci	74	40,2
Sınıf		
1. sınıf	110	59,8
2. sınıf	25	13,6
3. sınıf ve üzeri	49	26,6
Üniversite		
Ordu Üniversitesi	57	31,0
Trabzon Üniversitesi	52	28,3
Giresun Üniversitesi	45	24,5
Atatürk Üniversitesi	30	16,2
Bölüm		
Spor Bilimleri	81	44,0
İnşaat Mühendisliği	38	20,7
Sosyoloji	34	18,5
Ziraat Mühendisliği	31	16,8

Araştırmaya katılanların %59,8'inin erkek olduğu, %59,8'inin 1. sınıf düzeyinde olduğu, %31'inin Ordu Üniversitesi'nde eğitim gördüğü ve %44'ünün spor bilimleri bölümünde eğitim gördüğü görülmektedir (Tablo 1).

Tablo 2. Bireylerin ÖDYBÖ toplam puanlarının özet istatistikleri		
	Medyan (min-max)	$\bar{X} \pm SS$
ÖDYBÖ Toplam	93 (58-115)	92,3711,96

ÖDYBÖ: Öğrenmeyi Destekleyen Yaşam Becerileri Ölçeği

Araştırmaya katılan bireylerin ÖDYBÖ toplam puanlarının 58-115 arasında değiştiği ve ortalamalarının 92,3711,96 olduğu bulunmuştur (Tablo 2).

Tablo 3. Bireylerin cinsiyetlerine göre ÖDYBÖ toplam puanlarının karşılaştırılması

		$\bar{X} \pm SS$	t	p
ÖDYBÖ Toplam	Erkek	90,6012,44	-2,482	0,014*
	Kadın	95,0010,74		

ÖDYBÖ: Öğrenmeyi Destekleyen Yaşam Becerileri Ölçeği
t: Bağımsız Örneklem T Testi; *p<0,05

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre ÖDYBÖ toplam puanlarında istatistiki düzeyde manidar farklılık olduğu (p<0,05) belirlenmiştir. Sonuç neticesinde, ÖDYBÖ toplam puanlarında kadınların (95,0010,74) ortalaması, erkeklerin (90,6012,44) ortalamasına göre istatistiksel yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Tablo 3).

Tablo 4. Bireylerin sınıf düzeylerine göre ÖDYBÖ toplam puanlarının karşılaştırılması

	Sınıf Düzeyi	$\bar{X} \pm SS$	H	p
ÖDYBÖ Toplam	1. sınıf	93 (58-115)	3,243	0,198
	2. sınıf	91 (74-115)		
	3. sınıf ve üzeri	96 (73-112)		

ÖDYBÖ: Öğrenmeyi Destekleyen Yaşam Becerileri Ölçeği
H: Kruskal-Wallis H Testi

Araştırmaya katılan bireylerin sınıf düzeylerine göre ÖDYBÖ toplam puanlarına göre istatistiksel yönden manidar fark olmadığı (p>0,05) tespit edilmiştir (Tablo 4).

Tablo 5. Bireylerin bölümlerine göre ÖDYBÖ toplam puanlarının karşılaştırılması

	Üniversite	$\bar{X} \pm SS$	F	p
ÖDYBÖ Toplam	Spor Bilimleri	93,2311,26	0,409	0,747
	İnşaat Mühendisliği	90,6312,17		
	Sosyoloji	92,4411,48		
	Ziraat Mühendisliği	92,1614,16		

ÖDYBÖ: Öğrenmeyi Destekleyen Yaşam Becerileri Ölçeği
F: Tek Yönlü ANOVA Testi

Araştırmaya katılan bireylerin bölümlerine göre ÖDYBÖ toplam puanları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık ($p>0,05$) ortaya çıkmamıştır (Tablo 5).

Tablo 6. Bireylerin üniversitelerine göre ÖDYBÖ toplam puanlarının karşılaştırılması				
	Üniversite	$\bar{X}\pm SS$	F	p
ÖDYBÖ Toplam	Ordu Üniversitesi	93,6012,63	2,051	0,108
	Trabzon Üniversitesi	91,3711,29		
	Giresun Üniversitesi	94,6711,20		
	Atatürk Üniversitesi	88,3312,24		

ÖDYBÖ: Öğrenmeyi Destekleyen Yaşam Becerileri Ölçeği
F: Tek Yönlü ANOVA Testi

Araştırmaya katılan bireylerin üniversitelerine göre ÖDYBÖ toplam puanlarında istatistiksel yönden manidar fark olmadığı ($p>0,05$) gözlemlenmiştir (Tablo 6).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerin bazı değişkenlere göre öğrenmeyi destekleyen yaşam beceri algılarını ortaya çıkarmak araştırmanın amacını teşkil etmektedir. Yükseköğretimdeki öğrencilerin yaşam beceri algı çalışmalarının yeterli düzeyde olmadığı söylenebilir. Dolayısıyla edinilen bulgular yorumlanmaya çalışılırken benzer kavramlar üzerinden tartışılarak yorumlanmaya çalışılmıştır.

Araştırmanın ilk bulgusunda üniversite öğrencilerin cinsiyetlerine göre ÖDYBÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ($p<0,05$), kadın öğrenci ortalamalarının erkekler göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet belirleyici bir faktör olmuştur. Bizim bu sonucumuz Demirbilek & Bozanoğlu, (2023); Yılgin, (2022); Çepikkurt & Findık, (2017); Diker Coşkun & Demirel (2012) çalışma sonuçları ile benzerdir. Aksine İslam, (2022); Çimen & Akıncı, (2021); Yılmaz, (2020); Kardağ, (2019) araştırmalarında manidar yönde bir farklılık belirleyemediklerini bu bulgumuzun da bu sonuçlar ile aynı paralelde olmadığını belirtmektedir.

Araştırmanın ikinci bulgusunda ise üniversite öğrencilerin sınıf düzeylerine göre ÖDYBÖ toplam puanlarına göre istatistiksel manidar yönden fark olmadığı ($p>0,05$) gözlemlenmiştir. Burada üniversitelerde sınıf düzeyinde öğrenmeyi destekleyen yaşam beceri öğretiminde eksiklikler olduğu düşünülmektedir.

Üniversitelerde öğrenmeyi etkileyen iletişim, sosyalleşme, problem çözme, liderlik ve model alma gibi becerilerin sınıf düzeyinde etkisi olmadığı söylenebilir. Demirbilek & Bozanoğlu, (2023); Dindar & Bayraktar (2015) araştırma sonuçları ile bizim bu bulgumuz paraleldir. Diker Coşkun & Demirel (2012) çalışmasında manidar farklılıklar tespit ettiği ve bizim bu bulgumuz bu sonucu desteklemediği görülmektedir.

Araştırmanın üçüncü bulgusunda ise üniversite öğrencilerin bölümlerine göre ÖDYBÖ toplam puanlarında istatistiksel yönden anlamlı farklılık ($p>0,05$) yoktur. Yaşamdaki değişimle birlikte güçlükleri ortadan kaldırmak amacıyla mücadele edebilmek için güçlendirici görevi gören bir grup becerilerdir. Psiko-sosyal yönden iyi olmayı, olumlu düşünmeyi, iyi iletişim, analitik becerileri amaç belirlemeyi ve işbirliği sağlamayı desteklemektedir (IFRC, 2013). Akademik düzeyde ve genel eğitimin değişmediği düşünülmektedir. Dolayısıyla verilen akademik eğitimin öğrencilerin öğrenmelerini destekleyen yaşam becerilerini desteklemediği belirtilebilir. Karakuş (2013) çalışma sonucu bizim bu bulgumuz ile benzerdir. Arsal (2011) çalışmasında anlamlı farklılıklar olduğunu ve bizim bu bulgumuz bu sonucu desteklememektedir.

Araştırmanın son bulgusunda ise ise üniversite öğrencilerin buldukları üniversitelere göre ÖDYBÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Yaşam becerilerinde kişiler arası ilişkiler, öz farkındalık ve stresi yönetme becerileri şeklinde psiko-sosyal beceriler olarak söylenebilir (Zhou & Ye, 2002). Bireyin gelişim aşamasında önemli olan bu etkenlerin farkında olmaları gerekmektedir. Bu durum günümüzde teknolojinin bireyler üzerindeki olumsuz etkisinden kaynaklanıyor olabilir. Sivrikaya & Pehlivan, (2015) araştırmasında öğrencilerin internet bağımlılıkları ve spor kültüründen yoksun olmaları sonucu ile bizim bu sonucumuz benzer yöndedir. Yasa, (2018); Karakuş, (2013); Demirbilek & Bozanoğlu, (2023); Horuz, (2017) çalışmalarında manidar farklılıklar gösterdiklerini belirtmiş ve bizim bu bulgumuz ile benzer olmadığıdır.

Araştırma sonucunda cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılık ortaya çıkmış iken sınıf, bölüm ve üniversite değişkenlerinde ise manidar yönde bir farklılıklar ortaya çıkmamıştır. Üniversite öğrencilerinin öğrenmelerini destekleyen iletişim, sosyalleşme, spor kültürü, problem çözme, aidiyet, eleştirel düşünce, pozitif düşünce, beceri gibi davranışların kazanılması gerekmektedir. Üniversite öğrencilerin öğrenmelerini destekleyen yaşam beceri davranışlarının panel ya da bilgilendirmeler ile sağlanması önerilebilir. Üniversite öğrencilerinin

öğrenmelerini destekleyen yaşam becerilerinin farklı bölüm ve alanlarda çeşitlendirilerek alana katkı sağlaması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Arsal, Z. (2011). Lifelong learning tendencies of the prospective teachers in the bologna process inturkey. *ATTE annual cnference 2011:teachers' life-cycle from initial teacher education to experienced professional, Latvia university, Riga* 496-509.
- Büyüköztürk, Ş. (2009). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: PegemA.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & ark., (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem akademi
- Burton, D., Naylor, S. & Holliday, B. (2001). Goal setting in sport: investigating the goal effectiveness paradox. in R. Singer, H. Hausenblas, ve C. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychol*, (2 nd ed., ss.497-528), New York: Wiley
- Botvin, G. J., & Griffin, K. W. (2004). Life skills training: Empirical findings and future directions. *Journal of primary prevention*, 25(2), 211-232.
- Çimen, E. & Akıncı, A. Y. (2021). Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam beceri düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Akdeniz Bölgesi Örneği), *Akdeniz spor bilimleri dergisi*, 4(3), 359-370, doi: <https://doi.org/10.38021/asbid.1014641>
- Claessens, B. J., Van Eerde, W., Rutte, C. G. & ark., (2007). *A review of the time management literature*. Personnel Review.
- Çepikkurt, F., & Findık, M. (2017). Takım sporu yapanlarla bireysel spor yapanların sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *International journal of sport, exercise & training sciences*, 3(2), 55-63. DOI: 10.18826/useeabd.296718
- Demirbilek, N. & Bozanoğlu, B. (2023). The relationship between university students' life satisfaction, communication skills, and lifelong learning levels. *Inonu university journal of the faculty of education*, 24(1), 312-333. DOI: 10.17679/inuefd.1132020
- Diker Coşkun, Y. & Demirel, M., (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme eğilimleri. *Hacettepe üniversitesi eğitim fakültesi dergisi*, 42, 108-120.
- Dindar, H. & Bayraktar, M. (2015). Factors effecting students' lifelong learning in higher education, *International journal on lifelong education and leadership*, 1(1): 11-20.
- Hazar, M., (1996). *Beden eğitimi ve sporda oyunla eğitim*, Ankara: Tutibay yayınları
- Humphrey, N., Kalambouka, A., Wigelsworth, M., & ark., (2011). Measures of social and emotional skills for children and young people: A systematic review. *Educational and psychological measurement*, 71(4), 617-637.
- Horuz, O. R. (2017). *Mesleki eğitim merkezi öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin incelenmesi (Bartın İli örneği)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bartın üniversitesi, eğitim bilimleri enstitüsü / Yaşam boyu öğrenme ve yetişkin eğitimi ana bilim dalı, Bartın, Türkiye.
- Judge, T. A., Bono, J. E., Erez, A. & ark., (2005). Core self-evaluationsandjoband life satisfaction: The role of self-concordance and goal attainment. *Journal of applied psychology*, 90(2), 257.
- International federation of red cross and red crescent societies. (IFRC), (2013). *Life skills –skills for life: a handbook*. Denmark: international federation of red cross and red crescent societies

- İslam, A. (10-12 Haziran, 2022). Ordu ilinde spor yapan bireylerin yaşam beceri düzeyleri, *11th International conference on social research and behavioral sciences-(SADAP)*, Antalya, Türkiye
- Kardağ, A. (2019). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde yaşam becerileri ve sosyal bütünleşme ilişkisinin incelenmesi*, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Celal bayar üniversitesi, Sağlık bilimleri enstitüsü, Beden eğitimi ve spor anabilim dalı, Manisa.
- Karakuş, C. (2013). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme yeterlikleri. *Eğitim ve öğretim araştırmaları dergisi*, 2 (3), 26-35.
- Köksal, N. & Yakar, A. (2022). Scale of life skills supporting learning for higher education students, *Yükseköğretim dergisi*, 12(2), 296-306, <https://doi.org/10.2399/yod.21.529914>
- Muallimoğlu, N. (1998). *Çocuklara ve gençlere beden eğitimi*. İstanbul: Avcıol basım.
- Özsarı, A., Kara , N. Ş. & Kara, M. (2022). Çeşitli spor branşlarının yaşam becerilerine etkisinin incelenmesi, *7. uluslararası akademik araştırmalar kongresi (ICAR)*, 24.01.2022 -26.01.2022, Ocak-İstanbul
- Santrock, W. J. (1998). *Adolescence*. New York: McGraw Hill.
- Sivrikaya, Ö. & Pehlivan, M. (2015). Üniversite öğrencilerinin spor yapmasını etkileyen faktörlerin belirlenmesi, *Spor yönetimi ve bilgi teknolojileri dergisi* 10(1), 37-47
- Snyder, E., & Spreitzer, E. (1976). Socialization into sport, in N.J, Smelser (ed), *Social aspects of sport*, Englewood cliffs, NJ: Prentice Hall
- World Health Organization, (WHO). (1999). *Partners in life skills education: Conclusions for a United Nations inter-agency meeting*. Retrieved from http://www.who.int/mental_health/media/en/30.pdf
- Türkel, Ç. (2010). *İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyete katılım düzeyi ile sosyal uyum ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Bölümü / Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, Kayseri
- Yasa, H. D. (2018). *Öğretmen adaylarının yaşam boyu öğrenme eğilimleri ile bilgi okuryazarlığı becerileri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Yaşam boyu öğrenme ana bilim dalı / Bartın üniversitesi, Bartın.
- Yılgin, A. (2022). Rekreatif yürüme fiziksel aktivitesinin yaşam becerisini geliştirmeye etkisinin incelenmesi: randomize yarı deneysel çalışma. *Gaziantep üniversitesi spor bilimleri dergisi*, 7(1), 66-84.
- Yılmaz, A. (2020). The effect of sport on life skills of athlete-students in different education levels: Mixed research approach. *Kastamonu eğitim dergisi*, 28(3), 1233-1243. doi: 10.24106/kefdergi.3766
- Zeze, B., & Erel, S. . (2021). Badminton ve yaşam becerileri üzerine etkisi “badminton and its effect on life skills”. *Anatolia sport research*, 2(1), 16–29.
- Zhou, K. & Ye, G. (2002). The role of life skills education in the improvement of mental health of middle school students. *Chinese mental health journal*, 16(5),323-326

Bölüm 8

ALTYAPIDA FUTBOL OYNAYAN SPORCULARIN ANTRENÖR SPORCU İLİŞKİLERİ VE AHLAKİ KARAR ALMA TUTUMLARININ BELİRLENMESİ

Nedim MALKOÇ¹
Yeliz PEHLİVAN²
Mustafa BAŞ³

GİRİŞ

Spor, fiziksel, ruhsal, zihinsel gelişmeyi sağlamaya yönelik faaliyetler veya yarışmalar şeklinde icra edilen sistemli ve kurallar içerisinde gerçekleştirilen beden hareketleri şeklinde tanımlanmaktadır (Ertetik&ark., 2023; Bal&ark. 2022). Spor aktiviteleri, bireyler arasında etkileşim sağladığı için ahlakla yakından ilişkilidir (Arslan&ark., 2018). Spor ortamında spor ahlakının öğretilmesi ve bu öğretilerin hayata entegre edilmesi önemlidir. Ancak aşırı rekabet ve hırs gibi duygular, sporcuların ahlaki değerlerinden sapmalarına neden olabilir (Türksoy Işım&ark.,2019). Spor ortamında farklı ahlak dışı davranışların ortaya çıkabileceği bilinmektedir. Cinsiyet farklılıklarıyla ilgili araştırmalarda kadın ve erkek sporcular arasında ahlaki değerler açısından farklı bulgular elde edilmiştir (Canlı&ark.,2021). Ayrıca, spor türü, yaş, sosyo-ekonomik düzey ve aile eğitimi gibi faktörlerin sporcuların ahlaki karar alma tutumlarını etkilediği araştırmalarda ortaya konmuştur (Canlı &ark., 2021).

ALTYAPI VE SPOR

Altyapı sporları, genç sporcuların temel becerilerini geliştirmek, fiziksel form ve spor disiplini kazanmak için katıldıkları organizasyonlar ve antrenman programlarıdır (Yaşar & Sunay, 2018; Sunay & Kaya, 2018). Birçok spor branşı çok

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 Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Spor Bilimleri AD, yeliz.yol@sbu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-0859-6238

³ 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

kısa süreler içerisinde gerçekleşen eylemler neticesinde sonlanmaktadır, bu nedenle seçilecek antrenman yöntemlerinin bu süreleri iyi bir şekilde taklit edebiliyor olması ve planlanması gerekmektedir (Aktüre&ark, 2020). Ayrıca antrenmanlar sırasında birçok farklı bileşeni içine alan yapıda antrenman yapabildikleri için program tasarımının en önemli bileşenlerinden biri olan “değişkenlik” unsuru da devreye girer (Başar&ark., 2020). Başarıya ulaşmak için performans sporlarında fiziksel ve fizyolojik uygunluk önemli bir kriterdir (Bal &ark., 2021). Aynı zamanda altyapı sporları, çocukların fiziksel aktiviteye katılımını teşvik etmenin yanı sıra rekabet duygusunu güçlendirir, takım çalışması becerilerini geliştirir ve karakter gelişimine katkıda bulunur (Canlı&ark., 2021). Bununla beraber yapılan araştırmalar da sporda branşlara özgü performans özelliklerinin gelişimine katkı sağlayacak ölçme ve değerlendirme sonuçlarının analiz edilerek iyileştirilmesi de sıkça tekrarlanmıştır (Başar&ark.,2021). 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 etkili olmuştur. Seviyeyi daha ileri taşıma arzusuyla, spor bilim adamlarının çalışmalarını arttırdığı görülmektedir (Bal&ark. 2022).

Futbol, dünyanın en popüler spor dallarından biridir. Bu popülerlik, futbolun ani yön değişiklikleri, hızlı koşular ve sıçramalar gibi dinamik ve yoğun aktiviteler içermesinden kaynaklanmaktadır (Türksoy Işım&ark.,2019). Takım sporları arasında yer alan futbol, bireysel hedeflerden çok takımın genel motivasyonu ve performansı üzerinde odaklanır. (Yetim & Özdemir, 2023).

SPORDA AHLAK NEDİR?

Sporda ahlak, iyi ve kötü davranışların belirlenmesiyle ilgilidir. İyi davranışlar, fırsat eşitliğini koruma, rakibi düşman olarak görmeme, haksız avantajlardan kaçınma, iş birliği ve takım ruhunu destekleme, empati gibi değerlere dayanır (Altun & Güvendi, 2019).

AHLAKİ KARAR ALMA TUTUMLARI

Sportif mücadeledeki kazanma odaklı yaklaşım, ahlaki karar alma durumlarını olumsuz etkileyebilir (Kangalgil&ark.,2023). Çocuklar, oyunda kazanmak için her türlü hile ve yalana başvurma eğilimi gösterebilirler. Kazanma isteğiyle birlikte sporcular, yasaklı maddeleri kullanabilir ve ırkçılık gibi insanlık dışı davranışları sergileyebilirler. (Gürpınar, 2014; Kangalgil&ark.,2023).

ANTRENÖR KİMDİR?

Sporcunun, başarılı olmasında doğuştan getirdiği tüm yeteneklerin etkili olduğu gibi, sporcunun yeteneklerini şekillendirerek ona yön veren kişi de antrenördür (Koçak, 2019). Sporcuların, yetenekleri ve çalışkanlıkları yanında kazanma hedefine ulaşmaları için antrenörlerin yardımına her zaman ihtiyaçları vardır. Bu zorlu süreci en iyi şekilde yönetebilmeleri için antrenörlerin hem teknik hem de psikolojik yeterliliklere sahip olmaları gerekmektedir (Turğut & Yaşar, 2019; Koçak, 2019).

ANTRENÖR-SPORCU İLİŞKİSİ

Sporda, özellikle iletişim sürecinde antrenör ve sporcu arasındaki ilişki, sporcunun fiziksel ve psiko-sosyal gelişiminde önemli bir rol oynar (Tolukan&Akyel,2019), Bu bağlamda, antrenör-sporcu ilişkisi, sporcunun psikolojik faktörlerini ve performans başarılarını belirlemede önemli bir rol oynamaktadır. Sporcuların yüksek performans sergileyebilmeleri için antrenörleri ile olan ilişkilerinin iyi olması gerekmektedir.Bu ilişki yüksek performansın oluşmasını etkileyen psikolojik faktörlerden biri olarak araştırmacıların sıkça vurguladığı kendine güven kavramını ifade etmiştir (Tolukan & Akyel, 2019).

YÖNTEM

Evren ve Örneklem

Çalışma, futbol kulüplerinin altyapılarında aktif olarak futbol oynayan 13-17 yaş arası 150 sporcunun katılımı ile yürütülmüştür. Katılımcılar ile görüşülmüş, çalışma hakkında bilgi verilmiş ve gönüllü olarak katılımcılara çalışma anketi doldurtulmuştur.

Veri Toplama Yöntemi

Bu araştırmanın bulgu ve verilerinin olasılığa dayalı örnekleme yöntemlerinden biri olan, basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile anket tekniğinden yararlanılarak elde edilmesi planlanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçeği

Türk kültürüne uyarlanan Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçeği (Attitudes to Moral Decision-Making in Youth Sport Questionnaire- AMDYSQ),

Lee & ark. (2007) tarafından geliştirilmiş ve Gürpınar (2014) tarafından Türk kültürüne uyarlama çalışması yapılarak kullanılmıştır. Bu ölçek, sporcuların ahlaki karar alma tutumlarını değerlendirmek için tasarlanmıştır ve üç alt boyut ve dokuz madde içermektedir. Puanlama sistemi, 1 (Kesinlikle Katılmıyorum) ile 5 (Kesinlikle Katılıyorum) arasında değişen bir 5’li likert tipi ölçek kullanılmaktadır. Ölçeğin boyutları, Hileyi Benimsemek, Yarışma Severliği Benimsemek ve Adilce Kazanmayı Korumak olarak adlandırılmaktadır. Ahlaki karar alma tutumlarını ölçen maddelerden altısı olumsuz, üçü ise olumlu anlam taşımaktadır. Olumlu maddeler, “kesinlikle katılıyorum” yanıtına 5 puan verilerek puanlanırken, “kesinlikle katılmıyorum” yanıtı ise 1 puan ile değerlendirilmektedir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, sporcuların ahlaki karar alma tutumlarının daha olumlu olduğunu, düşük puanlar ise daha olumsuz olduğunu ifade etmektedir. Türkçeye uyarlama çalışmasında, ölçeğin iç tutarlılık güvenilirliğini değerlendiren Cronbach’s Alpha katsayısı 0,76 olarak bulunmuştur. Bu durum, ölçeğin güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir (Canlı &ark., 2021).

Antrenör-Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele Ölçeği (ASİDKMÖ)

Araştırma için kullanılan ölçek, Dietz & ark. (2015) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek, 19 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır ve 5’li Likert tipi (1 Hiçbir zaman- 5 Daima) bir ölçüm sistemine dayanmaktadır. 18-25 yaş aralığındaki genç sporcular üzerinde uygulanan bu ölçek, antrenörün duygusal kötü muamelesini belirlemeye yöneliktir. Ölçekte altı soru, “performansa dayalı aşağılama” alt boyutunu; dört soru, “doğrudan kişisel aşağılama” alt boyutunu; üçer soru da “utandırıcı davranışlar”, “dolaylı kişisel aşağılama”, “göz korkutucu davranışlar” alt boyutlarını ölçmeye yöneliktir. Ölçek, toplam puan üzerinden değerlendirilmekte olup, sporcuların antrenörlerinin duygusal kötü muamelesine maruz kalma düzeyini belirlemek amacıyla kullanılmıştır.

Araştırma için kullanılan ölçek, Dietz & ark. (2015) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek, 19 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır ve 5’li Likert tipi (1 Hiçbir zaman- 5 Daima) bir ölçüm sistemine dayanmaktadır. 18-25 yaş aralığındaki genç sporcular üzerinde uygulanan bu ölçek, antrenörün duygusal kötü muamelesini belirlemeye yöneliktir. Ölçekte altı soru, “performansa dayalı aşağılama” alt boyutunu; dört soru, “doğrudan kişisel aşağılama” alt boyutunu; üçer soru da “utandırıcı davranışlar”, “dolaylı kişisel aşağılama”, “göz korkutucu davranışlar” alt boyutlarını ölçmeye yöneliktir. Ölçek, toplam puan üzerinden değerlendirilmekte olup, sporcuların antrenörlerinin duygusal kötü muamelesine maruz kalma düzeyini belirlemek amacıyla kullanılmıştır. En düşük puan 19 iken, en yüksek

puan 95'tir. Bu ölçekten elde edilen puanlar, sporcuların antrenörlerinin duygusal kötü muamelesine maruz kalma oranlarıyla doğru orantılı olarak artmaktadır (Çetin, 2022).

Demografik Bilgiler

Form, bireylerin demografik bilgilerini içeren (cinsiyet, kaç yıldır egzersiz yaptığı, haftada kaç gün egzersiz yaptığı, günde kaç saat egzersiz yaptığı, egzersize başlama sebebi, fiziksel görünümünden memnuniyet düzeyi) 7 sorudan oluşan bir anket bulunmaktadır.

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 $\pm 2,0$ arasında olmasından (George & Mallery, 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. 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

Altyapıda Futbol Oynayan 13-17 yaş arasındaki erkek sporculara ait demografik özellikler değerlendirilerek yüzde, frekans olarak tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Özellikler		n	%
Kaç yıldır egzersiz yapıyorsunuz?	1 yıldan az	19	12,67
	1-2 yıl	62	41,33
	3-4 yıl	45	30,00
	5 yıl+	24	16,00
Haftada kaç gün egzersiz yapıyorsunuz?	1-2 gün	46	30,67
	3-4 gün	92	61,33
	5 gün+	12	8,00
Günde kaç saat egzersiz yaparsınız?	1 saatten az	39	26,00
	1-2 saat ve üzeri	111	74,00
Egzersize başlama sebebiniz nedir?	Bir spor dalı ile uğraşmak	103	68,67
	Sağlıklı yaşamak	21	14,00
	Kilo vermek	26	17,33
Fiziksel görünümünüzden memnunsunuz?	Evet	87	58,00
	Kısmen	47	31,33
	Hayır	16	10,67

Ölçek/Alt Boyutların Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında kullanılan Antrenör Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele Ölçeği (ASİDKMÖ) ve Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçekleri ile alt boyutlarının güvenilirliklerini test etmek için Cronbach Alfa içsel tutarlılık testine tabi tutulmuştur.

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

Tablo 2. Ölçeklerin Güvenilirliklerine İlişkin Cronbach-alpha Katsayıları

Ölçek/Alt Boyutları	Cronbach's Alpha
Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçeği	0,71
1- Hileyi Benimsemek	0,84
2- Yarışma severliği Benimsemek	0,80
3- Adilce Kazanmayı Korumak	0,76
Antrenör Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele Ölçeği	0,98

Tablo 2. Ölçeklerin Güvenilirliklerine ilişkin Cronbach-alpha Katsayıları (Devamı)

Ölçek/Alt Boyutları	Cronbach's Alpha
1- Performansa Dayalı Aşağılama	0,93
2- Doğrudan Kişisel Aşağılama	0,91
3- Utandırıcı Davranışlar	0,92
4- Dolaylı Kişisel Aşağılama	0,90
5- Göz Korkutucu Davranışlar	0,91

Tablo 2 incelendiğinde Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçek/alt boyutların Cronbach's Alpha katsayılarına göre ölçeğin güvenilirliği kabul edilebilir seviyede, hileyi benimsemek ve Yarışma severliği benimsemek alt boyutlarının güvenilirliği yüksek seviyede, Adilce kazanmayı korumak alt boyut güvenilirliği ise kabul edilebilir seviyede olduğu tespit edilmiştir.

Antrenör Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele Ölçek ve alt boyutlarının güvenilirliğinin ise yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir.

Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanlarının Normalliğine İlişkin Bulgular

Tablo 3. Ölçek ve Alt Boyutları Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Ölçek/Alt Boyutları	Betimsel İstatistikler				
	N	Min	Max	X	Ss
Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları	150	9	45	28,82	6,37
1- Hileyi Benimsemek	150	3	15	7,11	3,29
2- Yarışma severliği Benimsemek	150	3	15	9,57	3,50
3- Adilce Kazanmayı Korumak	150	3	15	12,14	3,01
Antrenör Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele	150	19	95	34,99	17,20
1- Performansa Dayalı Aşağılama	150	6	30	11,77	5,79
2- Doğrudan Kişisel Aşağılama	150	4	20	7,18	3,74
3- Utandırıcı Davranışlar	150	3	15	5,15	2,88
4- Dolaylı Kişisel Aşağılama	150	3	15	5,29	2,91
5- Göz Korkutucu Davranışlar	150	3	15	5,61	3,21

Sporcuların Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçeğinden almış oldukları toplam puanları Tablo'3 de belirtilmiştir.

Tablo 4. Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanlarının Normal Dağılıma Uygunluğuna İlişkin Bulgular

Ölçek/Alt Boyutları	Kolmogorov-Smirnov			Çarpıklık	Basıklık
	Test İstatist.	sd	p		
ASKATÖ	0,076	150	0,035	-0,113	1,029
1- Hileyi Benimsemek	0,108	150	0,001	0,630	-0,024
2- Yarışmaseverliği Benimsemek	0,133	150	0,001	0,149	-0,734
3- Adilce Kazanmayı Korumak	0,185	150	0,001	-1,160	0,853
ASİDKMÖ	0,176	150	0,001	0,973	0,428
1- PerformansaDayalı Aşağılama	0,180	150	0,001	0,896	0,405
2- Doğrudan Kişisel Aşağılama	0,283	150	0,001	1,074	0,770
3- Utandırıcı Davranışlar	0,312	150	0,001	1,382	1,558
4- Dolaylı Kişisel Aşağılama	0,291	150	0,001	1,225	0,960
5- Göz Korkutucu Davranışlar	0,279	150	0,001	1,070	0,260

ASKATÖ: Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçeği **ASİDKMÖ:** Antrenör Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele Ölçeği

Tablo 4'e göre Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçeği ve Antrenör Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele Ölçeği (ASİDKMÖ) ile alt boyutlarından elde edilen toplam puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov Smirnov testi sonuçlarına bakılmış, ölçek ve alt boyut puanlarının normal dağılım göstermediği anlaşılmaktadır. ($p < 0,05$)

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 $\pm 2,0$ arasında olmasından (George & Mallery, 2010), normal kabul edilmiştir.

Tablo 5. Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Sporcuların Egzersiz Yıllarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut		n	$\bar{X} \pm Ss$	F	p	Fark
Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları	--1 Yıl ^(a)	19	29,22±7,88	0,694	0,557	
	1-2 yıl ^(b)	62	28,04±6,02			
	3-4 yıl ^(c)	45	29,8±6,45			
	5 yıl-+ ^(d)	24	28,71±5,93			
1- Hileyi Benimsemek	--1 Yıl ^(a)	19	8,16±3,65	4,544	0,004*	b>c
	1-2 yıl ^(b)	62	7,91±3,11			
	3-4 yıl ^(c)	45	5,85±3,02			
	5 yıl-+ ^(d)	24	6,63±3,27			
2- Yarışma severliği Benimsemek	--1 Yıl ^(a)	19	9,06±3,52	2,602	0,054	
	1-2 yıl ^(b)	62	8,83±2,84			
	3-4 yıl ^(c)	45	10,63±4,04			
	5 yıl-+ ^(d)	24	9,92±3,6			
3- Adilce Kazanmayı Korumak	--1 Yıl ^(a)	19	12,00±2,27	4,226	0,007*	b<c
	1-2 yıl ^(b)	62	11,31±3,14			
	3-4 yıl ^(c)	45	13,34±2,78			
	5 yıl-+ ^(d)	24	12,17±2,99			

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

Tablo 5 incelendiğinde Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları ölçek/alt boyut toplam puanlarının sporcuların egzersiz yapma yıllarına göre karşılaştırılmasında; Ölçeğin Hileyi Benimsemek alt boyut toplam puanı sporcuların egzersiz yapma yıllarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir (F=4,544 p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre 1-2 yıldır egzersiz yapanların puanları (7,91±3,11) 3-4 yıldır egzersiz yapanların puanlarına (5,85±3,02) göre anlamlı şekilde yüksektir. Aynı zamanda ölçeğin Adilce Kazanmayı Korumak alt boyut toplam puanı sporcuların egzersiz yapma yıllarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir (F=4,226 p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre 1-2 yıldır egzersiz yapanların puanları (11,31±3,14) 3-4 yıldır egzersiz yapanların puanlarına (13,34±2,78) göre anlamlı şekilde düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Sporcuların Haftalık Yaptıkları Egzersiz Sürelerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Haftalık Eg.	n	$\bar{X} \pm Ss$	F	p	Fark
Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları	1-2 gün	46	29,37±6,65	0,438	0,646	
	3-4 gün	92	28,72±6,42			
	5 gün-+	12	27,5±4,97			
1- Hileyi Benimsemek	1-2 gün	46	8,07±3,37	3,253	0,041*	-
	3-4 gün	92	6,8±3,26			
	5 gün-+	12	5,92±2,47			
2- Yarışma severliği Benimsemek	1-2 gün	46	9,20±3,41	0,572	0,566	
	3-4 gün	92	9,66±3,64			
	5 gün-+	12	10,34±2,68			
3- Adilce Kazanmayı Korumak	1-2 gün	46	12,11±2,62	0,614	0,543	
	3-4 gün	92	12,28±3,13			
	5 gün-+	12	11,25±3,55			

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

Tablo 6 incelendiğinde Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları ölçek/alt boyut toplam puanlarının sporcuların haftalık egzersiz yapma gün sayılarına göre karşılaştırılmasında sadece ölçeğin Hileyi Benimsemek alt boyut toplam puanı sporcuların egzersiz yapma yıllarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir (F=3,253 p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre gruplar arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 7. Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Sporcuların Günlük Yaptıkları Egzersiz Sürelerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Günlük Egzersiz	n	$\bar{X} \pm Ss$	t	df	p
Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları	1 saatten az	39	29,42±6,53	0,672	148	0,503
	1-2 saat ve fazla	111	28,62±6,33			

Tablo 7. Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Sporcuların Günlük Yaptıkları Egzersiz Sürelerine Göre Karşılaştırılması (Devamı)

Ölçek/Alt Boyut	Günlük Egzersiz	n	$\bar{X} \pm Ss$	t	df	p
1-Hileyi Benimsemek	1 saatten az	39	8,16±3,24	2,331	148	0,021*
	1-2 saat ve fazla	111	6,75±3,25			
2-Yarışma severliği Benimsemek	1 saatten az	39	9,16±2,97	0,857	148	0,393
	1-2 saat ve fazla	111	9,72±3,67			
3-Adilce Kazanmayı Korumak	1 saatten az	39	12,11±2,31	0,090	148	0,928

*P<0,05 Independent sample t-testi

Boyut 7 incelendiğinde Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları ölçek/alt boyut toplam puanlarının sporcuların günlük yaptıkları egzersiz saatlerine göre karşılaştırılmasında sadece ölçeğin Hileyi Benimsemek alt boyut toplam puanı sporcuların egzersiz yapma yıllarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir (t=2,331 p<0,05). Ortalamalara bakıldığında 1 saatten az egzersiz yapanların Hileyi Benimsemek puanları (8,16±3,24) 1-2 saat ve daha fazla egzersiz yapanların puanlarına (6,75±3,25) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8. Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Sporcuların Egzersiz Yapma Sebeplerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Egzersiz Yapma Nedeni	n	$\bar{X} \pm Ss$	F	p
Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları	Bir spor dalı ile uğraşmak	103	29,11±5,99	0,369	0,692
	Sağlıklı yaşamak	21	27,91±6,18		
	Kilo vermek	26	28,43±7,98		

Tablo 8. Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Sporcuların Egzersiz Yapma Sebeplerine Göre Karşılaştırılması (Devamı)

Ölçek/Alt Boyut	Egzersiz Yapma Nedeni	n	±Ss	F	p
1- Hileyi Benimsemek	Bir spor dalı ile uğraşmak	103	6,88±3,34	0,881	0,417
	Sağlıklı yaşamak	21	7,72±2,84		
	Kilo vermek	26	7,58±3,46		
2- Yarışma severliği Benimsemek	Bir spor dalı ile uğraşmak	103	9,88±3,59	1,438	0,241
	Sağlıklı yaşamak	21	8,58±2,59		
	Kilo vermek	26	9,16±3,72		
3- Adilce Kazanmayı Korumak	Bir spor dalı ile uğraşmak	103	12,36±3	0,876	0,418
	Sağlıklı yaşamak	21	11,62±2,64		
	Kilo vermek	26	11,7±3,31		

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

Tablo 8 incelendiğinde Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları ölçek/alt boyut toplam puanları sporcuların egzersiz yapma sebeplerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>0,05).

- Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları ölçek/alt boyut toplam puanları sporcuların fiziksel görünümünden memnun olma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>0,05).
- Antrenör Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele Ölçek/Alt boyut toplam puanları sporcuların egzersiz yapma yıllarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>0,05).
- Antrenör Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele Ölçek/Alt boyut toplam puanları sporcuların haftalık egzersiz yapma gün sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Tablo 9. Antrenör Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Sporcuların Günlük Yaptıkları Egzersiz Sürelerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Günlük Egzersiz	n	$\bar{X} \pm Ss$	t	df	p
Antrenör Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele Ölçeği	1 saatten az	39	40,59±17,19	2,399	148	0,018*
	1-2 saat	111	33,03±16,85			
1-Performansa Dayalı Aşağılama	1 saatten az	39	13,26±5,77	1,885	148	0,061
	1-2 saat	111	11,25±5,73			
2- Doğrudan Kişisel Aşağılama	1 saatten az	39	8,57±3,84	2,748	148	0,007*
	1-2 saat	111	6,7±3,6			
3- Utandırıcı Davranışlar	1 saatten az	39	6,03±3,1	2,247	148	0,026*
	1-2 saat	111	4,84±2,75			
4- Dolaylı Kişisel Aşağılama	1 saatten az	39	6,24±3,07	2,395	148	0,018*
	1-2 saat	111	4,96±2,79			
5- Göz Korkutucu Davranışlar	1 saatten az	39	6,52±3,34	2,059	148	0,041*
	1-2 saat	111	5,3±3,12			

*P<0,05 Independent sample t-testi

Tablo 9 incelendiğinde Antrenör Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele Ölçeğinin toplam puanı sporcuların günlük egzersiz yapma saatlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir (t=2,399 p<0,05). Ortalamalara bakıldığında 1 saatten az egzersiz yapanların Antrenör Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele puanları (40,59±17,19) 1-2 saat ve daha fazla egzersiz yapanların puanlarına (33,03±16,85) puanlarına göre daha yüksektir.

- Antrenör Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele Ölçeğinin Performansa Dayalı Aşağılama alt boyut toplam puanı sporcuların günlük egzersiz yapma saatlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Antrenör Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele Ölçeğin Doğrudan Kişisel Aşağılama alt boyut toplam puanı sporcuların günlük egzersiz yapma saatlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t=2,748$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığında 1 saatten az egzersiz yapanların Doğrudan Kişisel Aşağılama puanları ($8,57\pm3,84$) 1-2 saat ve daha fazla egzersiz yapanların puanlarına ($6,7\pm3,6$) puanlarına göre daha yüksektir.

Antrenör Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele Ölçeğin Utandırıcı Davranışlar alt boyut toplam puanı sporcuların günlük egzersiz yapma saatlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t=2,247$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığında 1 saatten az egzersiz yapanların Utandırıcı Davranışlar puanları ($6,03\pm3,1$) 1-2 saat ve daha fazla egzersiz yapanların puanlarına ($4,84\pm2,75$) puanlarına göre daha yüksektir.

Antrenör Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele Ölçeğin Dolaylı Kişisel Aşağılama alt boyut toplam puanı sporcuların günlük egzersiz yapma saatlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t=2,395$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığında 1 saatten az egzersiz yapanların Dolaylı Kişisel Aşağılama puanları ($6,24\pm3,07$) 1-2 saat ve daha fazla egzersiz yapanların puanlarına ($4,96\pm2,79$) puanlarına göre daha yüksektir.

Antrenör Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele Ölçeğin Göz Korkutucu Davranışlar alt boyut toplam puanı sporcuların günlük egzersiz yapma saatlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t=2,059$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığında 1 saatten az egzersiz yapanların Göz Korkutucu Davranışlar puanları ($6,52\pm3,34$) 1-2 saat ve daha fazla egzersiz yapanların puanlarına ($5,3\pm3,12$) puanlarına göre daha yüksektir.

- Antrenör Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele Ölçek/Alt boyut toplam puanları sporcuların egzersiz yapma sebeplerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).
- Antrenör Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele Ölçek/Alt boyut toplam puanları sporcuların fiziksel görünümünden memnun olma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

ÖLÇEK PUANLARININ İLİŞKİSİNE YÖNELİK KORELASYON ANALİZİ

Antrenör Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele Ölçeği (ASİDKMÖ) ve Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları 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 sürekli değişken arasındaki doğrusal ilişkinin kuvveti ve yönü hakkında bilgi vermektedir (Büyüköztürk, 2009).

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 10. Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		1. ASKAT	1.1	1.2	1.3	2. ASİDKM	2.1	2.2	2.3	2.4
1.1-Hileyi Benimsemek	r	0,613								
	p	0,001**								
1.2-Yarışma severliği Benimsemek	r	0,810	0,311							
	p	0,001**	0,001**							
1.3-Adilce Kazanmayı Korumak	r	0,506	-0,158	0,211						
	p	0,001**	0,053	0,009**						
2.ASİDKMÖ	r	0,110	0,278**	-0,025	-0,042					
	p	0,181	0,001	0,762	0,607					
2.1.PDA	r	0,143	0,296**	-0,015	-0,005	0,941				
	p	0,082	0,001**	0,859	0,951	0,001**				
2.2.PKA	r	0,112	0,285**	-0,027	-0,043	0,944	0,839			
	p	0,174	0,000	0,744	0,597	0,001**	0,001**			
2.3.UD	r	0,032	0,217**	-0,083	-0,073	0,899	0,773	0,844		
	p	0,696	0,008	0,313	0,375	0,001**	0,001**	0,001**		

Tablo 10. Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Devamı)

		1. ASKAT	1.1	1.2	1.3	2. ASİDKM	2.1	2.2	2.3	2.4
2.4.DKA	r	0,094	0,263**	0,010	-0,099	0,917	0,825	0,847	0,797	
	p	0,252	0,001	0,907	0,228	0,001**	0,001**	0,001**	0,001**	
2.5.GKD	r	0,088	0,191*	-0,010	-0,012	0,927	0,823	0,859	0,826	0,824
	p	0,286	0,019	0,901	0,886	0,001**	0,001**	0,001**	0,001**	0,001**

** p<0,01 *p<0,05 r=pearson korelasyon

ASKATÖ: Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçeği ASİDKMÖ: Antrenör Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele Ölçeği

Tablo 10 incelendiğinde Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçek toplam puanı il ölçeğin Hileyi Benimsemek alt boyut ve Adilce Kazanmayı Korumak alt boyut puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki, Yarışma severliği Benimsemek alt boyut toplam puanı arasında ise pozitif yönde yüksek düzeyde ilişki vardır (sırası ile r:0,613, r:0,506, r:0,810 p<0,05)

Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçek/alt boyut toplam puanları ile Antrenör Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele Ölçek/alt boyut toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki yoktur (p>0,05)

Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçek toplam puanı ile ölçeğin alt boyut toplam puanları arasında pozitif yönde çok yüksek ilişki olduğu tespit edilmiştir (sırası ile r:0,941, r:0,944, r:0,899, r:0,917, r:0,927 p<0,05).

TARTIŞMA

Bu çalışma, 13-17 yaş arasındaki erkek sporcuların egzersiz yapma sürelerinin ve frekanslarının, ahlaki karar alma tutumları ve antrenör-sporcu ilişkisi üzerindeki etkilerini incelemektedir. Ek olarak elde edilen bulgular, sporcuların egzersiz süreleri ve antrenörlerinden aldıkları duygusal kötü muamele düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, genç sporcuların ahlaki karar alma süreçleri ve antrenörleriyle olan ilişkilerinin, egzersiz alışkanlıklarına bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Özellikle, daha uzun süre ve daha sık egzersiz yapan sporcuların, ahlaki karar alma tutumlarında olumlu bir eğilim gösterdikleri ve antrenörlerinden daha az duygusal kötü muamele gördükleri belirlenmiştir. Bu sonuçlar, sporcuların egzersiz alışkanlıklarının hem spor etiği değerlerini hem de antrenörleriyle olan ilişkilerini olumlu yönde etkileyebileceğini işaret etmektedir. Bununla birlikte, Performansa Dayalı Aşağılama alt boyutunda anlamlı bir farklılık gözlenmemesi, egzersiz sürelerinin bu tür olumsuz davranışlar

üzerindeki etkisinin sınırlı olabileceğini göstermektedir. Diğer akademik tez çalışmalarına bakıldığında, Canlı & ark. (2021) altyapılarda oynayan genç erkek sporcuların antrenörleri ve takım arkadaşları ile ahlaki tutumlarında benzer sonuçlara ulaşılmıştır, bu da sporcuların yaş ve spor yaşı düzeyinin artması ile hileyi benimseme düzeylerinin zayıf düzeyde de olsa azaldığını göstermektedir. Literatürde yaş ile ahlaki karar alma tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, 17-19 yaş grubundaki sporcuların hileyi benimseme puanlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu durum, yaşın sportif olgunluğa erişmede yetersiz kalması ve 17-19 yaş aralığının ani duygusal tepkilere neden olabilecek bir dönem olmasıyla açıklanabilir. Ayrıca, bazı araştırmalar, yaşça büyük sporcuların daha fazla hileye başvurduklarını belirtmiştir (Gürpınar., 2014a). Spor yaşı ve hileyi benimsemek alt boyutu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar ise farklı sonuçlar ortaya koymuştur. Bazı çalışmalar spor yaşının artması ile hileyi benimseme düzeylerinin arttığını belirtirken, diğerleri bu iki değişken arasında bir ilişki olmadığını tespit etmiştir.

Başka çalışmalara bakıldığında antrenörle çalışma süresi ve hileyi benimsemek arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, genellikle antrenörle çalışma süresinin ahlaki karar alma tutumları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir. Antrenör-sporcu ilişkisinin özgün katkısı model içinde düşük olmakla birlikte anlamlı bulunmuş, ancak bu ilişkinin bağlılık, yakınlık ve tamamlayıcılık alt boyutları ile hileyi benimsemek arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Araştırmalar, antrenör-sporcu ilişkisi arasındaki bağın sporcuların antrenörlerinin ahlaki standartlarını kabul etmelerine neden olduğunu göstermektedir. Ayrıca, antrenörlerin kazanma beklentilerinin sporcuların sportmence davranışlarını etkilediği ve bu durumun özellikle spor deneyimi daha az olan sporcularda daha belirgin olduğu görülmüştür (Demirci, 2020). Sonuç olarak, bu çalışma, genç sporcuların egzersiz alışkanlıklarının ahlaki karar alma ve antrenör-sporcu ilişkisi üzerindeki etkilerini anlamak için önemli bir adım atmaktadır. Gelecekteki araştırmaların, farklı spor branşları ve yaş gruplarında benzer etkileri inceleyerek bu bulguları genişletmesi ve derinleştirilmesi önerilmektedir.

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Tablolardan elde edilen bilgilerden yola çıkılarak yapılan analiz sonucunda 13-17 yaş erkek sporcuların hareket alışkanlıkları ve bu alışkanlıkların spor etiğine ve antrenör-sporcu ilişkisine etkileri detaylı olarak incelenmiştir. Sporcuların antrenman süresi, sıklığı, başlama nedenleri ve fiziksel görünümüne ilişkin değerlendirmeler sonucunda şu sonuçlara ulaşılmıştır:

Antrenman süresinin ve sıklığının artırılması sporcuların ahlaki karar verme tutumlarını olumlu yönde etkilemiştir. Genç sporcuların spor motivasyonu ve ahlak değerleri açısından antrenmanların süresi ve düzenliliğinin önemli olduğu görülmektedir. Bu bulgular, genç sporculara spor etiği konusunda eğitim vermeyi ve ahlaki değerleri güçlendirmeyi amaçlayan programların geliştirilmesi için önemli bir yol gösterici niteliktedir. Özellikle 1-2 yıl antrenman yapan sporcuların “Hileyi Benimsemek” alt boyutunda daha yüksek sonuçlar elde ettiği tespit edilmiştir. Aynı şekilde 3-4 yıl antrenman yapan sporcuların “Adilce Kazanmayı Korumak” alt boyutunda daha yüksek sonuçlar elde ettiği belirlenmiştir.

Haftalık antrenman gün sayısı ve günlük antrenman saati ile sporcuların ahlaki karar verme tutumları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu, düzenli ve uzun süreli antrenmanların genç sporcuların spor ahlakını daha çok hileyi kabul etme ve içselleştirme eğilimlerini azaltmalarına yardımcı olabileceğini göstermektedir. Ancak, bu ilişkilerin karmaşıklığını anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Günlük antrenman süresinin artırılması Antrenör Sporcu İlişkisi Duygusal Kötü Muamele puanlarında sonuçlarında olumlu etki yapmaktadır. Özellikle günde bir saatten az antrenman yapan sporcuların antrenörlerinden daha fazla duygusal istismara maruz kaldıkları ve bunun da antrenör-sporcu ilişkisini olumsuz etkilediği tespit edildi. Bu durum, sporcuların düzenli olarak 1 saatten fazla antrenman yapmalarının sporcuların antrenörlerle ilişkilerine olumlu etki kurabileceğini göstermektedir.

Günlük egzersiz yapma süresine göre Performansa Dayalı Aşağılama alt boyutunda bir etki durumu bulunamamıştır. Bu durum sporcuların günlük antrenman süresinin antrenörlerin performansa dayalı aşağılayıcı davranışları üzerinde belirleyici olmadığını göstermektedir.

Öte yandan Doğrudan Kişisel Aşağılama, Utandırıcı Davranış, Dolaylı Kişisel Aşağılama ve Göz Korkutucu Davranış alt boyutlarında ise sporcuların günlük antrenman süresi arttıkça bu alt boyutlardaki puanlarının azaldığı görülmüştür. Yani daha fazla antrenman yapan sporcular, antrenörlerden gelen bu olumsuz davranışlarla daha az karşılaşmaktadır.

Sonuç olarak sporcuların spor alışkanlıklarının ve antrenörlerle olan ilişkilerinin gençlerin ahlaki değerlerinin oluşmasında belirleyici rol oynadığı sonucuna varılmıştır. Spor eğitimi ve antrenör yetiştirmede bu bulgular dikkate alınmalı ve genç sporcuların sağlıklı gelişimini destekleyecek uygun stratejiler geliştirilmelidir. Bu stratejiler altyapıda oynayan sporcular için spor ahlaki

programları ve programlara uygun rekreasyonel etkinlikler yaptırılabilir. Hileyi kabul etme eğilimlerini azaltabilecek en önemli etken iste rol model kullanımudur. Etkinlikte küçük yaş grubu olan sporculara dünyaca ünlü veya sevdiği bir rol modelin takma adıyla etkinlikleri yapılabilir, bu rol modellerin sporcularına etik değerlerini güçlendirmesine ve hileyi reddetme eğilimlerinin artmasına yardımcı olabilir.

KAYNAKÇA

- Aktüre, K., Bulgan, Ç., Başar, M.A. ve ark. (2020). Kuvvet Gelişim Oranının Sportif Performans Sırasındaki Fiziki ve Morfolojik Yönü. *Antrenman Bilimleri*. Ankara: Akademisyen Yayınevi Kitabevi.
- Altun, M., & Güvendi, B. (2019). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi sportmenlik davranışlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18). <https://doi.org/10.26466/opus.570922>
- Altun, M., & Güvendi, B. (2019). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi sportmenlik davranışlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 11(18), 2224-2240.
- Arslan, F., Ziyagil, M. A., & Bastık, C. (2018). Examination of moral decision-making attitudes of elite male basketball players and wrestlers according to variables of sport experience and mother, father education. *Universal Journal of Educational Research*, 6(3). <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060303>
- Bal E., Ercin Ç.B., Malkoç N., Bilgiç S.. (2022). Farklı ısınma türlerinin post aktivasyon potansiyeline etkisi, Dinç Z.F. (Ed). *Spor Bilimleri IV*, Ankara: Akademisyen yayın Evi,
- Bal E., Malkoç N., Baş M. (2022). Spor endüstrisi ve teknoloji sürecinin futbolda kullanım etkileri, Dinç Z.F. (Ed). *Spor Bilimleri IV*, Ankara: Akademisyen yayın Evi,
- Bal, E., Bulgan, Ç., Bingül, B. M., ve ark. (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.
- Başar, M. A., Bulgan, Ç., & Kıstak, B. (2021). 11-12 yaş yüzücülerin fonksiyonel hareket tarama puanlarına göre 50 metre farklı stil derecelerinin karşılaştırılması. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 13(1).
- Başar, M. A., Bulgan, Ç., Odabaşı, S., ve ark. (2020). Crossfit antrenman yöntemine bütünsel yaklaşım. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 12(3).
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün Ö. E., ve ark. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Pegem Akademi.
- Canlı, T., Canlı, U., & Taşkın, C. (2021). Altyapı sporcularının antrenör sporcu ilişkilerinin ahlaki karar alma tutumlarına etkisinin belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1). <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.925805>
- Çetin, E. (2022). Antrenör-sporcu ilişkisi duygusal kötü muamele ölçeği'nin (asidkmö) türkçeye uyarlanması. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu SPOR-METRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 142-156. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1133456>
- Demirci, S. (2020). *14-17 yaş arası sporcularda antrenör-sporcu ilişkisi kalitesinin ahlaki karar alma ve saldırgan davranışları belirlemedeki rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Dietz, C. M., Casey, S. L., Stirling, A. E., Porter, N. (2015). Development and validation of the coach-athlete relationship emotional maltreatment scale (CAREMS). *Athletic Insight*, 7(3), 209-226.
- Ertetik, G., Kamis, O., Gurkan, O., ve ark. (2023). Elit Türk kadın hentbolcularda 30–15 intermittent fitness test ile anaerobik performans ilişkisinin değerlendirilmesi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 4(4), 1372-1386.
- George, D. (2010). George and Mallery (2010). *SPSS for windows a step by step: A Simple Guide and Reference*. Erişim adresi: <https://wps.ablongman.com/wps/media/objects/385/394732/george4answers.pdf>.
- Gürpınar, B., (2014a). Sporcu ortaokul ve lise öğrencilerinin spora ait değişkenler açısından ahlaki karar alma tutumları. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 413-424.
- Gürpınar, B. (2014). Adaptation of the attitudes to moral decision-making in youth sport questionnaire into turkish culture: A validity and reliability study in a turkish sample. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 405–412. <https://doi.org/10.15390/EB.2014.3643>
- Kalaycı, Ş. (2005). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*, 1.bs., Ankara: Asil Yayın Dağıtım,
- Kangalgil, M., Temel, A., Emre, T., & İnan, T. (2023). Altyapı sporcularının ahlaki karar alma ve ahlaktan uzaklaşma tutumlarının incelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 11(29). <https://doi.org/10.52528/genclikarastirmalari.898598>
- Koçak, Ç. V. (2019). Antrenör adaylarının antrenör öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1). <https://doi.org/10.33689/spormetre.520507>
- Sunay, H., & Kaya, B. (2018). Türkiye ile almanya futbol altyapılarının incelenerek karşılaştırılması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4).
- Tolukan, E., & Akyel, Y. (2019). Futbolda antrenör-sporcu ilişkisi ve sürekli sportif kendine güven üzerine bir araştırma. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1). <https://doi.org/10.33689/spormetre.529669>
- Turğut, M., & Yaşar, O. (2019). Psikolojik yardım alma tutumu ve spor. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-15.F
- Türksoy Işım, A., Güvendi, B., & Toros, T. (2019). Amatör lig futbolcularında sporda ahlaktan uzaklaşma, güdüsel iklim ve karar verme. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(1). <https://doi.org/10.24289/ijsser.483295>
- Yaşar, O. M., & Sunay, H. (2018). Futbol antrenörlerinin iş doyumlarının ve örgütsel bağlılıklarının incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 15(2), 952- 969.
- Yetim, A., & Özdemir, E. (2023). Türkiye'deki 4 büyük futbol kulübünün altyapılarından yetişen oyuncuların istatistiklerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 599-611.

Bölüm 8

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI: ÜNİVERSİTELİ GENÇLER ARASINDA FARKLILAŞAN EĞİLİMLER VE ETKİ FAKTÖRLERİ

Mehmet YAZICI¹
Recep ÖZ²

GİRİŞ

Bağımlılık, bilişsel bozuklukların neden olduğu ve hatalı irade gücüyle karakterize edilen, kişinin yaşamında olumsuz davranışlar ve sonuçlara yol açan, kontrol edilemeyen bir hastalık olarak tanımlanmaktadır (Campbell, 2003). Başka bir tanıma göre bağımlılık, bireylerin zihinsel, fiziksel ve sosyal yaşamlarını olumsuz etkileyen ve bu alanlarda bozulmalara neden olan patolojik bir davranış biçimi olarak tanımlanır (Demirci, 2016). Bağımlılık, bir maddeyi veya davranışı bırakma ya da kontrol etme yetisinin kaybedilmesi olarak tanımlanabilir (Egger & Rauterberg, 1996). Genel olarak kavramsal açıdan, bağımlılık genellikle herhangi bir maddeye karşı fiziksel ve zihinsel bir tutkuyu ifade etmek için kullanılır (Holden, 2001).

Madde bağımlılığı ve maddesel olmayan(davranışsal) bağımlılık olarak iki ana gruba ayrılan bağımlılık, sıklıkla araştırılan bir konudur. Madde bağımlılığı, bir ilaç özelliğindeki maddenin zihinsel faaliyetleri etkileyerek ortaya çıkardığı, haz veren etkileriyle beraber sürekli ya da aralıklı olarak madde kullanma isteği içeren ve bu isteğin devam etmesiyle bazı davranış bozukluklarının ortaya çıkabildiği patolojik bir beyin rahatsızlığıdır (Uzbay, 2009). Herhangi bir nesnenin bağımlılığa neden olabilmesi, bireylerin maddesel veya maddesel olmayan (davranışsal) varlıklara bağımlı hale gelebileceği gerçeğini ortaya koyar. Başka bir deyişle, her şeyin bağımlılık potansiyeli bulunmaktadır. Bu potansiyel, bireylerin daha sık ve kolay

¹ Doç. Dr., Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Spor Yöneticiliği AD, myazici@erzincan.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-3210-714X

² Doç. Dr., Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi AD, recepoz@erzincan.edu.tr, ORCID iD: 0000-0001-9974-0022

bir şekilde bağımlı hale gelebileceği maddeler veya olgularla ilişkilendirilebilir (Ögel, 2001).

Maddesel olmayan bağımlılıklar, davranışsal bağımlılıklar olarak adlandırılır ve bu tür bağımlılıklar, bireylerin hayatlarında istenmeyen sonuçlara yol açabilir, tıpkı maddesel bağımlılıklarda olduğu gibi. Bu durumun temelinde, bireylerin, egolarını tatmin edecek veya ek destek sağlayacak bir nesneye ihtiyaç duyabilecekleri gerçeği yatar, hatta kimse olmasa bile. Davranışsal bağımlılıklar genellikle İlişki/İnsan Bağımlılığı, Oyun Bağımlılığı, Şans Oyunları Bağımlılığı, Beslenme Bağımlılığı, Seks/Cinsel Bağımlılık, Tüketim Bağımlılığı, Teknoloji Bağımlılığı ve Dijital Bağımlılığı gibi çeşitli türleri içermektedir. Bu bağımlılıklar, bireylerin belirli davranışlara karşı sürekli bir istek veya kontrol eksikliği ile karakterize edilen durumları kapsar (Ögel, 2001; Griffiths, 1999).

Davranış tabanlı bağımlılıkların bir alt kategorisi olan teknoloji bağımlılıkları, bireyin pasif (örneğin televizyon izleme) ya da aktif (örneğin bilgisayar oyunları oynama) bir rolde olabileceği çeşitli formları içerir. Teknoloji araçlarının sağladığı ses, görüntü ve etkileşim imkanları, bağımlılık eğilimini artırabilir (Griffiths, 1999). Medya, televizyon, cep telefonu, internet ve bilgisayar bağımlılığı gibi çeşitli teknoloji bağımlılığı türleri, teknolojiye bağımlılık olarak ele alınabilir. Özellikle internetin hayatımızdaki rolünün giderek artmasıyla, diğer bilgi ve iletişim teknolojilerine kıyasla internetin yarattığı etkiler daha da önemli hale gelmiştir.

Literatürde özellikle gençlerin internet ve dijital platform kullanım davranışları ile bağımlılık düzeylerini ayrı ayrı inceleyen çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Koçer, 2012; Tektaş, 2014; Aydın, 2016; Solmaz & ark., 2013; Köseoğlu, 2012; Küçükali, 2016). Ayrıca, sosyal medya bağımlılığı ile dijital platformların eğitsel amaçlı kullanımını ve bu platformların kullanım alanları ile bağımlılık arasındaki ilişkiyi teorik düzeyde inceleyen çalışmalar da mevcuttur (Yılmazsoy & Kahraman, 2017; Babacan, 2016). Yine de gençlerin sosyal medya bağımlılık düzeyi ile sosyal medyayı kullanma amaçları arasındaki ilişkiyi ampirik metotlarla araştıran çalışmalar sınırlı sayıdadır. Bu tür çalışmalar, sosyal medya kullanım motivasyonlarının ve bağımlılık seviyelerinin anlaşılmasına katkıda bulunmakla birlikte, mevcut literatürde bu alandaki ampirik verilerin yetersiz olduğu gözlenmektedir (Akın,2017; Filiz & ark., 2014). Bu eksiklik, özellikle gençlerin sosyal medya kullanımını üzerine daha derinlemesine ve kapsamlı analizlerin yapılmasının gerekliliğini vurgulamaktadır. Yapılan başka bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile demografik faktörler arasındaki ilişki güncel bir perspektiften ele alınmış, elde edilen sonuçlar literatürdeki güncel gelişmeler ışığında tartışılmış ve ulaşılan sonuçlar bağlamında

sosyal medya bağımlılığını sınırlayabilmek adına bazı öneriler sunulmuştur.

2018 yılı itibarıyla dünya genelinde, ortalama bir kullanıcının internet üzerinde günde yaklaşık 6 saat geçirdiği bilinmektedir (Kemp, 2018). Türkiye’de ise bu süre ortalama 7 saat 9 dakika olarak ölçülmüştür. Sosyal medya kullanım süresi ise Türkiye’de ortalama 2 saat 48 dakikadır. 2018 yılında Türkiye’de 51 milyon dijital platform kullanıcısı bulunmakta ve bu sayı, önceki yıla göre %6 oranında artmıştır. Türkiye’de en popüler sosyal medya platformları arasında Instagram, TikTok, WhatsApp, Facebook, X ve Telegram bulunmaktadır ve Türkiye, Instagram kullanımında dünya genelinde 6. sıradadır. We Are Social’ın 2018 Dijital Raporu’na göre, Türkiye’de yeni iletişim teknolojilerinin getirdiği olanaklara olumlu bakan “dijital iyimserlerin” oranı %70 seviyesindedir (Kemp, 2018).

Dünya genelinde ve Türkiye’de sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte, bu trendin beraberinde bazı riskler ve zorluklar da gelmektedir. Bu durumlar arasında, özellikle Özel hayatın gizliliği ihlali, sosyal medya platformları tarafından kullanıcı bilgilerinin saklanması, dijital saldırılara maruz kalma, dijital(siber) zorbalık ve taciz gibi riskler önemli yer tutmaktadır. Ayrıca, dijital medya bağımlılığı da günümüzde çokça ele alınan bir konu olarak öne çıkmıştır. Griffiths (2005), sosyal medya bağımlılığının bir bağımlılık olarak kabul edilebilmesi için altı belirleyici ögenin bir arada var olmasının gerektiğini savunmuştur. Bunlar:

Belirleyicilik: Sosyal medya kullanımının kişinin hayatında en önemli faaliyet haline gelmesi ve düşünce, duygu ile davranışlarına egemen olmasıdır. Kişi, sosyal ağlarda zaman geçirmediği anlarda bile sürekli çevrim içi kalma isteği hisseder.

Ruh Hali Değişikliği: Çok fazla Dijital medya kullanımı, kişinin öznel deneyimlerinde ve başa çıkma yöntemlerinde değişikliklere yol açabilir. Örneğin, kendini beklenenden daha iyi hissetme veya tam tersi bir hissizleşme durumu yaşanabilir.

Tolerans: Sosyal medya kullanımının sonucunda elde edilen ruh halini yeniden kazanmak için kullanımın (sosyal medyada geçirilen sürenin) artması.

Yoksunluk Semptomları: Kişinin hastalık, tatil vb. sebeplerle sosyal medyaya erişememesi nedeniyle ortaya çıkan olumsuz duygu durumları ve/veya fiziksel belirtiler.

Çatışma: Kişinin sosyal medyada aşırı zaman geçirmesi sonucu, çevresindeki insanlarla, diğer sosyal aktivitelerle ve kendi iç dünyasında yaşadığı uyumsuzluklar ve anlaşmazlıklar.

Döngü: Yoğun sosyal medya kullanımının ardından, daha önceki aşamalarda gözlemlenen tüm belirtilerin yeniden ortaya çıkması ve kısa süreli kontrol dönemlerinden sonra bu belirtilerin artarak devam etmesi.

Dijital iletişim teknolojilerinin potansiyel olumsuz etkilerine karşı en duyarlı grup, bu teknolojilere hızla uyum sağlayan gençlerdir. Bu bağlamda, internet bağımlılığı ile özellikle oyun oynama ve sosyal medya kullanımının gençler arasında öne çıktığı görülmektedir. Sosyal medyanın diğer çevrimdışı faaliyetler ve doğrudan iletişimin yerini alacağı endişesinin gençler arasında oldukça fazla olduğunu belirten çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalarda, sosyal medya bağımlılığının yanı sıra çevrim içi zorbalık, özel hayatın gizliliği ihlali ve çevrim içi taciz gibi sosyal ağların getirdiği risklerin de gençler arasında sıkça görüldüğü ifade edilmiştir (Davies & Cranston 2008).

Başka bir araştırmada, dijital medyanın gereğinden çok kullanımının ergenlerin psikolojik, akademik ve sosyal sorunlar yaşamasına yol açabileceği belirtilmiştir (Lee, Cheung & Thadani, 2012). Ayrıca, ergin bireylerin akıllı telefon kullanımı sonucunda sosyal medyadaki takıntı derecesinin, git gide artan bir akıl sağlığı sorunu olarak kabul edildiğine dair deneysel sonuçlar bulunmaktadır. İtalya'da yapılan bir araştırmada, katılımcıların çoğunun sanal ağlara bağlı olmadıklarında "bir şeyleri kaçırdıkları" korkusu yaşadıkları, sanal dünyada çok fazla zaman geçirdiklerinde genel yaşam kalitesinde bir düşüş gözlemlenmiş ve aynı zamanda uyku problemi yaşadıkları sonucuna varılmıştır.

Yapılan diğer bir araştırmada Sofiah & ark'ın (2011), 19-28 yaş aralığındaki 380 Malezyalı kadın üniversite öğrencisi üzerinde yürütülen çalışmada, Facebook kullanımının kişiler arasındaki sosyal etkileşim, eğlence arayışı, boş zaman aktiviteleri, arkadaşlık ilişkileri ve iletişim isteği ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle, Facebook kullanıcılarının platformu sadece iletişim kurmak için değil, aynı zamanda sosyal etkileşimde bulunmak, eğlenmek, boş zamanlarını değerlendirmek ve arkadaşlarıyla iletişimde olmak amacıyla da kullandıkları sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda, Facebook bağımlılığı kavramı, kullanıcıların platformu bu çeşitli sosyal ihtiyaçları karşılamak için aşırı şekilde kullanmalarını ifade etmektedir. Serbest zaman değerlendirme arzusunun Facebook bağımlılığını ortaya çıkaran en önemli etken olduğu belirlenmiştir, bunu keyifli zaman geçirme ve iletişim arzusunun takip ettiği görülmüştür. Ryan & ark'ın (2014) yaptığı araştırma da benzer sonuçlar vermiştir. Araştırmaya göre, bireylerin çoğunlukla dostluk ağlarını himaye etme, serbest zaman değerlendirme, keyifli zaman geçirme ve dostluk amaçlarıyla Facebook'u kullandıkları ve bu kullanımlarının dijital medya bağımlılığı ile olumlu bir ilişki içinde olduğu

görülmüştür.

Yunanistan'daki lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, dijital medya kullanımı ile dijital medya kullanım bozuklukları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin sosyal ağlarda yoğun zaman geçirmesinin, “arkadaşlarıyla sürekli iletişim halinde kalabilme” isteği ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Floros & Siomos, 2013). Çinli üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada ise, sosyal medya platformlarındaki sosyalleşme ve ilişki geliştirme isteğinin aşırı derecede kullanıma yol açtığı bulunmuştur (Wan, 2009).

Yapılan başka bir çalışmada ise, ABD'deki 475 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada, Snapchat kullanıcılarının keyifli zaman geçirme isteklerinin memnuniyeti ile dijital medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, Snapchat kullanıcılarının platform aracılığıyla eğlence ihtiyaçlarını karşıladıklarında, sosyal medya bağımlılığının artabileceğini göstermektedir (Punyanunt-Carter & ark., 2017). Benzer şekilde, Chen ve Kim'in (2013) yaptıkları araştırmalarında ölçüsüz bir şekilde sosyal medya kullanım motivasyonu ile hoş vakit geçirme ve düşüncelerini dile getirme amacıyla dijital medyanın kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir.

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin çeşitli demografik özelliklerden cinsiyet, bölüm, sınıf, yaş, gelir durumu, günlük internette çevrim içi kalma süresi, internet erişim aracı, sosyal medya hesap sayısı, en çok kullanılan sosyal medya platformu ve kullanım amacı durumuna göre sosyal medya eğilimi ve buna etki eden faktörlerin saptanması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır:

1. Katılımcıların sosyal medyayı kullanma ve bağımlılık durumları nasıldır?
2. Cinsiyete göre sosyal medya eğilimi anlamlı bir farklılık gösterir mi?
3. Eğitim gördüğü bölüme ve sınıf seviyesine göre sosyal medya eğilimi anlamlı bir farklılık gösterir mi?
4. Yaş durumuna göre sosyal medya eğilimi anlamlı bir farklılık gösterir mi?
5. Gelir durum algısına göre sosyal medya eğilimi anlamlı bir farklılık gösterir mi?
6. Kullanılan sosyal medya platformu ve kullanım amacına göre sosyal medya eğilimi anlamlı bir farklılık gösterir mi?.

YÖNTEM

Araştırma Tasarımı

Bu çalışmada, genel tarama modeli nicel araştırma deseni olarak kullanılmıştır. Bu model, geniş bir araştırma evreninde genel bir anlayışa ulaşma amacı güder. Genel tarama modeli, özellikle araştırmacının belirli bir konu hakkında genel bilgi edinmek veya bir fenomeni anlamak için kullanılır. Bu model, daha spesifik veya ayrıntılı sorulara yanıt aramaktan ziyade genel bir bakış sunmayı amaçlar. Araştırmada incelenen olaylar, durumlar, nesnelere veya bireyler, kendi koşulları içinde ayrıntılı bir şekilde betimlenmeye çalışılmıştır. Araştırmacı, etkileme veya değiştirme gibi müdahalelerde bulunmadan, gözlem yaparak ve mevcut durumu belirleyerek ilerlemiştir (McMillan ve Schumacher, 2010; Karasar, 2004). Bu çalışmada, Karasar (2004) tarafından belirtilen yöntem ve prensipler temel alınmıştır. Çalışma grubunda 99 üniversite öğrencisi bulunmaktadır. Veriler Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ile Spor Yöneticiliği lisans programlarına kayıtlı olan bu öğrencilerden 2023-2024 eğitim öğretim yılı bahar döneminde toplanmıştır. Katılımcıların 69'u erkek, 30'u kadın öğrencilerden oluşmaktadır.

Kişisel Bilgi Formu: Veri toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan bilgi formu kullanılmıştır. Bilgi formunda öğrencinin cinsiyet, Yaş, Gelir Durum Algısı, İnternet Kullanım süreleri, İnternete bağlanma, sosyal medya hesap sayıları, en çok tercih edilen sosyal medya uygulaması ve sosyal medyayı kullanım amacına ilişkin sorular bulunmaktadır.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ): Ünal'ın (2015) «Sosyal Medya Bağımlılığı Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma» isimli çalışmasında kullanılan Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, 41 soruluk Likert tipi yargılardan oluşmaktadır. Ölçek, «meşguliyet, duygu durum, tekrarlama ve çatışma» olmak üzere dört alt faktöre ayrılmıştır. Meşguliyet faktörü 12, duygu durum faktörü 5, tekrarlama faktörü 5 ve çatışma faktörü ise 19 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki ifadeler «1=Hiçbir zaman, 2=Nadiren, 3=Bazen, 4=Sık sık, 5=Her zaman» şeklinde derecelendirilmiştir. Bu ölçek, sosyal medya bağımlılığının çeşitli boyutlarını değerlendirmek için kullanılmış ve çalışmanın sonuçlarına dayanarak sosyal medya bağımlılığına ilişkin derinlemesine bir anlayış sağlamıştır. Tablo 1'de orijinali ile uyarlanan ölçeğin iç tutarlılık katsayıları verilmiştir.

Tablo 1. SMBÖ İç tutarlılık Katsayıları

SMBÖ	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha	
		Orijinal Ölçek	Mevcut Uygulama
Meşguliyet	12	.932	.933
DDD	5	.892	.879
Tekrarlama	5	.914	.926
Çatışma	19	.958	.971
Toplam	41	.967	.979

Veri Analizi

Orijinal ölçek ile mevcut uygulamada bulunan iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alpha), Tablo 1'de sunulmuştur. Mevcut uygulama için hesaplanan iç tutarlılık katsayıları şu şekildedir: Meşguliyet alt boyutu için 0.933, Duygu Durum Düzenleme(DDD) alt boyutu için 0.879, Tekrarlama alt boyutu için 0.926, Çatışma alt boyutu için 0.987 ve toplam için ise 0.979 olarak bulunmuştur. Bu bulunan iç tutarlılık katsayılarının kabul edilebilir seviyede olduğu ve araştırma sorularını cevaplandırmak için kullanılabileceği (Murphy & Davidshofer, 1988) anlaşılmıştır.

Veri analizi süreci esnasında, ikili grupların karşılaştırılması için bağımsız grup t-testi kullanılmıştır. Ayrıca, üç veya daha fazla grup arasındaki ortalama değer farklarını değerlendirmek amacıyla tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. Bu istatistiksel analizlerin sonuçlarına göre, anlamlı farklar tespit edildiğinde, bu farkların hangi gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı olduğunu belirlemek için Tukey testi kullanılmıştır.

Araştırmanın Etik Yönü

Çalışmanın yürütülebilmesi için, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Eğitim Bilimleri Etik Kurulu'nun (26.01.2024/01-05) alınmıştır. Çalışmaya katılan bireylere araştırmanın amacı açıklanarak sözlü izinler alınmıştır. Katılımcılara çalışmaya katılmakta özgür oldukları ve elde edilen bilgilerin gizli tutulacağı belirtilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde, elde edilen bulgular literatürle birlikte değerlendirilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler		
Ölçüm	Değer	Frekans(%)
Cinsiyet	Kadın	30 (30.3)
	Erkek	69 (69.7)
Yaş	I. Grup: 18-21 Yaş	62 (62.6)
	II. Grup: 22-25 Yaş + 26 Yaş üstü	37 (37.4)
Gelir Durum Algısı	Çok Kötü+ Kötü	24 (24.2)
	Orta	58 (58.6)
	Çok İyi + İyi	17 (17.2)
İnternet Kullanım Süreleri	1-3 Saat	32 (32.3)
	3-5 Saat	37 (37.4)
	5 Saat'ten Fazla	30 (30.3)
İnternete Bağlanma	Cep Telefonu	73 (73.7)
	Ev	21 (21.2)
	Diğer(Okul, Kafe, ...)	5 (5.1)
Sosyal Medya Hesap Sayıları	1 Hesap	18 (18.2)
	2 Hesap	22 (22.2)
	3 Hesap	29 (29.3)
	4 Hesap	10 (10.1)
	5 ve üstü Hesap	20 (20.2)
Sosyal Medya Uygulaması	Instagram	69 (69.7)
	WhatsApp	20 (20.2)
	Diğer(X, Youtube, SnapChat, TikTok...)	10 (10.1)
Sosyal Medyayı Kullanım Amacı	Eğlence	39 (39.4)
	Gündemi Takip Etmek	25 (25.3)
	İletişim	13 (13.1)
	Boş Zamanları Değerlendirme	10 (10.1)
	Diğer(Bilgiye Erişmek, Müzik Dinlemek, Mesajlaşmak,...)	12 (12.1)

Bu çalışmaya, toplamda 99 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcı grubun cinsiyet dağılımı incelendiğinde, 30'u kadın (%30.3) ve 69'u erkek (%69.7) öğrencilerden oluşmaktadır. Yaş dağılımına bakıldığında, katılımcıların 62'si (%62.6) 18-21 yaş aralığında iken, 24'ü ise 22 yaş ve üzerindedir. Gelir durumu algısına göre, gelirlerini “Çok Kötü” ile “Kötü” olarak algılayanların sayısı 24 (%24.2), “Orta” olarak algılayanlar 58 (%58.6) ve “Çok İyi” ile “İyi” olarak algılayanların ise 17 (%17.2) olarak tespit edilmiştir. İnternet kullanım sürelerine ilişkin verilere göre, katılımcıların 32'si (%32.3) 1-3 saat arası internet

kullandıklarını, 37'si (%37.4) 3 ile 5 saat arasında internette zaman geçirdiklerini belirtmiştir. Ayrıca, katılımcıların 30'u (%30.3) ise 5 saatten fazla süre ile internette zaman geçirdiklerini belirtmişlerdir. İnternete bağlanma tercihleri incelendiğinde, katılımcıların 73'ü (%73.7) cep telefonu ile bağlanmayı tercih ederken, 21'i (%21.2) evden bağlanmayı tercih etmektedir. Katılımcıların sadece 5'i (%5.1) ise bunların dışındaki diğer yerlerden bağlanmaktadır. Katılımcıların sosyal medya kullanım alışkanlıkları incelendiğinde, 18 katılımcının (%18.2) 1 sosyal medya hesabı kullandığı, 22 katılımcının (%22.2) 2 hesap kullandığı, 29 katılımcının (%29.3) 3 hesap kullandığı, 10 katılımcının (%10.1) 4 hesap kullandığı ve 20 katılımcının (%20.2) ise 5 hesap ve daha fazlasını kullandığı tespit edilmiştir. En yaygın kullanılan sosyal medya platformu olan Instagram'ı 69 katılımcı (%69.7) kullanmaktadır. WhatsApp ise 20 katılımcı (%20.2) tarafından tercih edilirken, diğer uygulamalar (X, Twitter, Youtube, SnapChat, Tiktok gibi) ise 10 katılımcı (%10.1) tarafından kullanılmaktadır. Katılımcıların sosyal medyayı kullanma amaçlarına bakıldığında ise, 39'u (%39.3) eğlence amacıyla, 25'i (%25.3) gündemi takip etmek amacıyla, 13'ü (%13.1) iletişim amacıyla, 10'u (%10.1) boş zamanlarını değerlendirme amacıyla kullanırken, 12'si (%12.1) ise diğer amaçlarla (bilgiye erişim, müzik dinleme, mesajlaşma gibi) sosyal medyayı kullandıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 3. Toplam Puan ve Alt Boyut Puanlarına Göre Sosyal Medya Bağımlılık Dağılımı Analizi

SMBÖ	Meşguliyet	Duygu Durum Düzenleme	Tekrarlama	Çatışma	Toplam
Bağımlılık Yok	12	13	23	28	20
Az Bağımlı	33	30	25	30	31
Orta Bağımlı	36	26	29	20	30
Yüksek Bağımlı	12	22	18	17	15
ÇokYüksek Bağımlı	6	8	4	4	3
Toplam	99	99	99	99	99

Tablo 3'de sosyal medya bağımlılığı, katılımcıların toplam puan ve alt boyut puanlarına göre incelenmiştir. Bu çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ölçeği kullanılarak elde edilen katılımcıların genel toplam puanlarına ek olarak alt boyut puanları da dikkate alınmıştır. Analizler, katılımcıların sosyal medya kullanımına ilişkin davranışlarını daha detaylı bir şekilde anlamak için toplam

puanların yanı sıra alt boyut puanlarının da önemli olduğunu göstermiştir.

Sosyal medya bağımlılığı toplam puanlarına göre, katılımcıların %20.2'sinde “Bağımlılık Yok”, %31.3'ünde “Az Bağımlı”, %30.3'ünde “Orta Bağımlı”, %15.2'sinde “Yüksek Bağımlı” ve %3.0'ında “Çok Yüksek Bağımlı” olarak tespit edilmiştir. Alt boyutlara bakıldığında, durum toplam puan ile benzerlik göstermektedir. Meşguliyet alt boyutunda katılımcıların %12.1'inde “Bağımlılık Yok”, %33.3'ünde “Az Bağımlı”, %36.4'ünde “Orta Bağımlı”, %12.1'inde “Yüksek Bağımlı” ve %6.1'inde “Çok Yüksek Bağımlı” olarak belirlenmiştir. Duygu Durum Düzenleme alt boyutunda katılımcıların %13.1'inde “Bağımlılık Yok”, %30.3'ünde “Az Bağımlı”, %26.3'ünde “Orta Bağımlı”, %22.2'sinde “Yüksek Bağımlı” ve %8.1'inde “Çok Yüksek Bağımlı” olarak tespit edilmiştir. Tekrarlama alt boyutunda katılımcıların %23.2'sinde “Bağımlılık Yok”, %25.3'ünde “Az Bağımlı”, %29.3'ünde “Orta Bağımlı”, %18.2'sinde “Yüksek Bağımlı” ve %4.0'ında “Çok Yüksek Bağımlı” olarak belirlenmiştir. Çatışma alt boyutunda katılımcıların %28.3'ünde “Bağımlılık Yok”, %30.3'ünde “Az Bağımlı”, %20.3'ünde “Orta Bağımlı”, %17.2'sinde “Yüksek Bağımlı” ve %4.0'ında “Çok Yüksek Bağımlı” olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Toplam Puan ve Alt Boyut puanlarına göre Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri

SMBÖ	N	Min	Max	X̄	Ss
Meşguliyet	99	12	60	33.13	10.541
DDD	99	5	25	13.81	4.767
Tekrarlama	99	5	25	12.74	5.050
Çatışma	99	18	88	45.61	18.630
Toplam	99	41	196	105.28	35.424

Tablo 4'te, katılımcıların toplam puan ve alt boyut puanlarına göre sosyal medya bağımlılık düzeyleri sunulmuştur. Katılımcıların ortalama toplam puanı ($X=105.28$) “Az Bağımlı” düzeyindedir. Ancak, katılımcıların bağımlılık düzeyleri alt faktörler açısından incelendiğinde; meşguliyet faktöründe ($X=33.13$) “orta bağımlı”, duygu durum düzenleme faktöründe ($X=13.81$) “orta bağımlı”, tekrarlar faktöründe ($X=12.74$) “orta bağımlı”, ve çatışma faktöründe ($X=45.61$) “az bağımlı” düzeyinde oldukları gözlemlenmektedir.

Elde edilen sonuçlar, katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin az bağımlı seviyesinde olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, katılımcıların meşguliyet, duygu durum düzenleme ve tekrarlar davranışları bakımından orta

seviyede olduğu; ancak çatışma davranışları bakımından az bağımlılığa sahip oldukları ortaya çıkmaktadır.

Tablo 5. Katılımcıların cinsiyete göre Sosyal Medya Bağımlılık puanlarına ilişkin bağımsız grup t-testi sonuçları

SMBÖ	Cinsiyet	N	X̄	Ss	df	t	p
Meşguliyet	Kadın	30	34,27	11,507	97	.705	.483
	Erkek	69	32,64	10,142			
DDD	Kadın	30	14,37	5,592	97	.767	.445
	Erkek	69	13,57	4,384			
Tekrarlama	Kadın	30	12,67	6,002	97	-.091	.927
	Erkek	69	12,77	4,625			
Çatışma	Kadın	30	45,60	22,267	97	-.002	.998
	Erkek	69	45,61	16,992			
Toplam	Kadın	30	106,90	42,729	97	.298	.766
	Erkek	69	104,58	32,066			

p>0.05

Cinsiyete göre Sosyal Medya Bağımlılık puanları üzerine yapılan bağımsız grup t-testi sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur. Katılımcıların cinsiyete göre sosyal medya bağımlılık puanları ve tüm alt boyutunda anlamlı bir fark saptanamamıştır.

Tablo 6. Katılımcıların yaşa göre Sosyal Medya Bağımlılık puanlarına ilişkin bağımsız grup t-testi sonuçları

SMBÖ	Yaş	N	X̄	Ss	df	t	p
Meşguliyet	I. Grup	62	33,06	9,814	97	-.081	.935
	II. Grup	37	33,24	11,800			
DDD	I. Grup	62	13,61	4,642	97	-.525	.601
	II. Grup	37	14,14	5,018			
Tekrarlama	I. Grup	62	12,23	4,716	97	-1.31	.193
	II. Grup	37	13,59	5,525			
Çatışma	I. Grup	62	44,58	18,129	97	-.707	.481
	II. Grup	37	47,32	19,572			
Toplam	I. Grup	62	103,48	33,051	97	.652	.516
	II. Grup	37	108,30	39,372			

p>.05

Tablo 6'da sunulan bağımsız grup t-testi sonuçlarına göre, katılımcıların yaşa göre sosyal medya bağımlılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Bu sonuçlar, katılımcıların yaşlarının sosyal medya bağımlılığı üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle, yaş grupları arasındaki değişkenliklerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarını etkilemediği sonucuna varılmıştır.

Tablo 7. Katılımcıların Gelir durum algılarına göre Sosyal Medya Bağımlılık puanlarına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

SMBÖ	Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kare Ortalaması	F	p
Meşguliyet	Gruplar arası	542.709	2	271.354	2.518	.086
	Grup içi	10346.584	96	107.777		
	Toplam	10889.293	98			
DDD	Gruplar arası	22.937	2	11.468	.499	.608
	Grup içi	2204.417	96	22.963		
	Toplam	2227.354	98			
Tekrarlama	Gruplar arası	37.241	2	18.621	.726	.486
	Grup içi	2461.930	96	25.645		
	Toplam	2499.172	98			
Çatışma	Gruplar arası	34.931	2	17.466	.049	.952
	Grup içi	33978.705	96	353.945		
	Toplam	34013.636	98			
Toplam	Gruplar arası	1007.910	2	503.955	.397	.674
	Grup içi	121970.171	96	1270.523		
	Toplam	122978.081	98			

p>.05

Tablo 7'de sunulan tek yönlü ANOVA testi sonuçlarına göre, katılımcıların gelir durum algılarına göre sosyal medya bağımlılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Bu bulgular, katılımcıların gelir durumlarının sosyal medya bağımlılığı üzerinde belirleyici bir etki taşımadığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle, gelir grupları arasındaki çeşitliliklerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarını etkilemediği sonucuna varılmıştır.

Tablo 8. Katılımcıların İnternet Kullanım Sürelerine göre Sosyal Medya Bağımlılık puanlarına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

SMBÖ	Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kare Ort.	F	p	Tukey
Meşguliyet	Gruplar arası	2627.583	2	1313.792	15.266	.000*	I-II, I-III, II-III
	Grup içi	8261.710	96	86.059			
	Toplam	10889.293	98				
DDD	Gruplar arası	311.923	2	155.961	7.817	.001*	I-II, I-III, II-III
	Grup içi	1915.431	96	19.952			
	Toplam	2227.354	98				
Tekrarlama	Gruplar arası	271.311	2	135.655	5.845	.004*	I-II, I-III, II-III
	Grup içi	2227.861	96	23.207			
	Toplam	2499.172	98				
Çatışma	Gruplar arası	2445.069	2	1222.534	3.718	.028**	I-III
	Grup içi	31568.568	96	328.839			
	Toplam	34013.636	98				
Toplam (SMBÖ)	Gruplar arası	17526.405	2	8763.203	7.978	.001*	I-II, I-III
	Grup içi	105451.676	96	1098.455			
	Toplam	122978.081	98				

*p<0.01 ve **p<0.05

Tablo 8'de verilen katılımcıların internet kullanım sürelerine göre Sosyal Medya Bağımlılık (SMBÖ) puanlarına ilişkin yapılan tek yönlü ANOVA testi sonuçlarına göre, farklı internet kullanım sürelerine sahip gruplar arasında bulunan katılımcıların SMBÖ toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F_{(2-96)} = 7.978, p < .01$).

Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, bu farklılığın I-(1-3 saat) ile II-(3-5 saat) ve I-(1-3 saat) ile III-(5 saatten fazla) grupları arasından kaynaklandığı görülmektedir. Alt boyutlara ayrıntılı bir bakış açısıyla incelendiğinde, Meşguliyet, Duygu Durum Düzenleme ve Tekrarlama alt boyutlarında farklılığın I-(1-3

saat) ile II-(3-5 saat), I-(1-3 saat) ile III-(5 saatten fazla) ve II-(3-5 saat) ile III-(5 saatten fazla) grupları arasında olduğu gözlemlenmiştir. Ancak, Çatışma alt boyutunda farklılığın sadece I-(1-3 saat) ile III-(5 saatten fazla) grupları arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, katılımcıların internet kullanım sürelerinin sosyal medya bağımlılığını etkilediğini göstermektedir.

Tablo 9. Katılımcıların İnternete Bağlanma yerine göre Sosyal Medya Bağımlılık puanlarına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

SMBÖ	Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kare Ortalaması	F	p	Tukey
Meşguliyet	Gruplar arası	582.519	2	291.260	2.713	.071	
	Grup içi	10306.774	96	107.362			
	Toplam	10889.293	98				
DDD	Gruplar arası	153.644	2	76.822	3.556	.032*	I-III
	Grup içi	2073.709	96	21.601			
	Toplam	2227.354	98				
Tekrarlama	Gruplar arası	119.024	2	59.512	2.400	.096	
	Grup içi	2380.148	96	24.793			
	Toplam	2499.172	98				
Çatışma	Gruplar arası	734.898	2	367.449	1.060	.350	
	Grup içi	33278.739	96	346.654			
	Toplam	34013.636	98				
Toplam	Gruplar arası	5446.970	2	2723.485	2.225	.114	
	Grup içi	117531.111	96	1224.282			
	Toplam	122978.081	98				

*p<0.05

Tablo 9'da sunulan tek yönlü ANOVA testi sonuçlarına göre, farklı yerlerden internete bağlanan katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılık (SMBÖ) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir ($F_{(2-96)} = 2.225, p > .05$). Bununla birlikte, sadece Duygu Durum Düzenleme alt boyutunda anlamlı bir farka rastlanmıştır ($F_{(2-96)} = 3.556, p < .05$).

Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, bu farklılığın I-(Cep Telefonu)

ile III-(Diğer: Okul, Kafe vb.) grupları arasından kaynaklandığı gözlemlenmiştir. Bu bulgular, katılımcıların internete bağlandıkları yerin veya kullandıkları cihazın sosyal medya bağımlılığını çok az etkilediğini göstermektedir.

Tablo 10. Katılımcıların Sosyal Medya Hesap Sayılarına göre Sosyal Medya Bağımlılık puanlarına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

SMBÖ	Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kare Ortalaması	F	p	Tukey
Meşguliyet	Gruplar arası	756.861	4	189.215	1.755	.144	
	Grup içi	10132.432	94	107.792			
	Toplam	10889.293	98				
DDD	Gruplar arası	238.518	4	59.630	2.818	.029*	II-V
	Grup içi	1988.835	94	21.158			
	Toplam	2227.354	98				
Tekrarlama	Gruplar arası	258.794	4	64.699	2.715	.034*	II-V
	Grup içi	2240.378	94	23.834			
	Toplam	2499.172	98				
Çatışma	Gruplar arası	2984.295	4	746.074	2.260	.068	
	Grup içi	31029.341	94	330.099			
	Toplam	34013.636	98				
Toplam (SMBÖ)	Gruplar arası	11826.626	4	2956.657	2.500	.048*	II-V
	Grup içi	111151.455	94	1182.462			
	Toplam	122978.081	98				

*p<0.05

Tablo 10'da sunulan katılımcıların sosyal medya hesap sayılarına göre Sosyal Medya Bağımlılık (SMBÖ) puanlarına ilişkin yapılan tek yönlü ANOVA testi sonuçlarına göre, farklı sosyal medya hesap sayılarına sahip gruplar arasında bulunan katılımcıların SMBÖ toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ($F_{(2-96)} = 2.500, p < .05$).

Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, bu farklılığın II-(2 Hesap) ile V-(5 ve üstü Hesap) grupları arasından kaynaklandığı görülmektedir. Alt boyutlara daha detaylı bir bakış açısıyla incelendiğinde, Duygu Durum Düzenleme ve

Tekrarlama alt boyutlarında farklılığın II-(2 hesap) ile V-(5 ve üstü hesap) grupları arasında olduğu gözlemlenmiştir. Ancak, Meşguliyet ve Çatışma alt boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Katılımcıların sosyal medya hesap sayılarının fazlalığının sosyal medya bağımlılığını etkilediğini göstermektedir.

Tablo 11. Katılımcıların kullandığı Sosyal Medya Uygulamasına göre Sosyal Medya Bağımlılık puanlarına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

SMBÖ	Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kare Ortalaması	F	p	Tukey
Meşguliyet	Gruplar arası	911.760	2	455.880	4.386	.015**	I-III
	Grup içi	9977.533	96	103.933			
	Toplam	10889.293	98				
DDD	Gruplar arası	257.220	2	128.610	6.267	.003*	I-III, II-III
	Grup içi	1970.133	96	20.522			
	Toplam	2227.354	98				
Tekrarlama	Gruplar arası	272.282	2	136.141	5.869	.004*	I-III, II-III
	Grup içi	2226.890	96	23.197			
	Toplam	2499.172	98				
Çatışma	Gruplar arası	3860.333	2	1930.167	6.145	.003*	I-III, II-III
	Grup içi	30153.303	96	314.097			
	Toplam	34013.636	98				
Toplam	Gruplar arası	15291.746	2	7645.873	6.816	.002*	I-III, II-III
	Grup içi	107686.335	96	1121.733			
	Toplam	122978.081	98				

*p<0.01 ve **p<0.05

Tablo 11’de sunulan katılımcıların kullandığı Sosyal Medya Uygulamasına göre Sosyal Medya Bağımlılık (SMBÖ) puanlarına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçlarına göre, farklı sosyal medya uygulamaları kullanan katılımcı grupları arasında bulunan katılımcıların SMBÖ toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ($F_{(2-96)} = 6.816, p < .01$).

Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, bu farklılığın I-(Instagram) ile III-(Diğer: Twitter, Youtube, SnapChat, TikTok vb.) ve II-(Whatsapp) ile III-(Diğer: Twitter, Youtube, SnapChat, TikTok vb.) grupları arasından kaynaklandığı görülmektedir. Alt boyutlara daha detaylı bir bakış açısıyla incelendiğinde, Duygu Durum Düzenleme, Çatışma ve Tekrarlama alt boyutlarında farklılığın I-(Instagram) ile III-(Diğer: Twitter, Youtube, SnapChat, TikTok vb.) ve II-(Whatsapp) ile III-(Diğer: Twitter, Youtube, SnapChat, TikTok vb.) grupları arasında olduğu gözlemlenmiştir. Ancak, Meşguliyet alt boyutunda farklılığın sadece I-(Instagram) ile III-(Diğer: Twitter, Youtube, SnapChat, TikTok vb.) grupları arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre katılımcıların kullandıkları sosyal medya uygulamalarının da sosyal medya bağımlılığını etkilediğini görülmektedir.

Tablo 12. Katılımcıların sosyal medyayı kullanım amacına göre Sosyal Medya Bağımlılık puanlarına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

SMBÖ	Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kare Ortalaması	F	p
Meşguliyet	Gruplar arası	353.191	4	88.298	.788	.536
	Grup içi	10536.102	94	112.086		
	Toplam	10889.293	98			
DDD	Gruplar arası	90.279	4	22.570	.993	.416
	Grup içi	2137.075	94	22.735		
	Toplam	2227.354	98			
Tekrarlama	Gruplar arası	127.899	4	31.975	1.268	.288
	Grup içi	2371.273	94	25.226		
	Toplam	2499.172	98			
Çatışma	Gruplar arası	1998.774	4	499.693	1.467	.218
	Grup içi	32014.863	94	340.584		
	Toplam	34013.636	98			
Toplam	Gruplar arası	6266.881	4	1566.720	1.262	.291
	Grup içi	116711.200	94	1241.609		
	Toplam	122978.081	98			

p>.05

Tablo 12’de sunulan tek yönlü ANOVA testi sonuçlarına göre, katılımcıların sosyal medyayı kullanım amacına göre sosyal medya bağımlılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Bu bulgular, katılımcıların farklı sosyal medya kullanım amaçlarına sahip olduğunu ve bu durumun sosyal medya bağımlılığı üzerinde belirleyici bir etki taşımadığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle, katılımcıların sosyal medyayı kullanma amacındaki farklılıkların sosyal medya kullanım alışkanlıklarını etkilemediği sonucuna varılmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sosyal medya bağımlılığı hayatımızın önemli bir parçası haline gelmiştir. İletişimden eğlenceye, bilgi akışından kişisel marka oluşturmaya kadar birçok alanda etkisini göstermektedir. Ancak, bu bağımlılığın olası zararları da dikkate alınmalı ve bilinçli bir şekilde sosyal medya kullanımını teşvik edilmelidir.

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin çeşitli demografik özelliklerden cinsiyet, bölüm, sınıf, yaş, gelir durumu, günlük internet kullanım süresi, internete bağlanılan cihaz, sosyal medya hesap sayısı, en çok kullanılan sosyal medya platformu ve kullanım amacı durumuna göre sosyal medya eğilimi ve buna etki eden faktörlerin saptanması amaçlanmıştır.

Araştırma amacı doğrultusunda oluşturulan çalışma grubu, Erzinan Binali Yıldırım Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’nde 2023-2024 eğitim öğretim yılı Bahar döneminde öğrenim gören Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ile Spor Yöneticiliği bölümü öğrencilerinden oluşmaktadır. Bu öğrenciler araştırmaya gönüllü olarak katılmışlardır ve toplamda 99 kişilik bir örnekleme sahiptirler. Katılımcıların 30’u kadın, 69’u erkektir.

Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan araştırmada, toplam puan ve alt boyutlar incelenmiştir. Toplam puanlara göre, %20.2 “Bağımlılık Yok” belirlenirken, %31.3 “Az Bağımlı”, %30.3 “Orta Bağımlı”, %15.2 “Yüksek Bağımlı” ve %3.0 “Çok Yüksek Bağımlı” olarak sınıflandırılmıştır. Alt boyutlara bakıldığında benzer bir dağılım gözlenmiştir. Literatürde benzer sonuçlara rastlanmıştır (Andreassen & et al., 2012, 2013; Phanasathit, Manwong & Hanprathet, 2015; Pontes, Andreassen & Griffiths, 2016; Wang, Ho, Chan & Tse, 2015). Sonuçlar, katılımcıların sosyal medya kullanımına ilişkin farklı bağımlılık düzeylerini açıklamaktadır.

Katılımcıların cinsiyete göre Sosyal Medya Bağımlılık (SMBÖ) puan ortalamalarına bakıldığında, kadınların sosyal medya bağımlılık puanının erkeklerden daha yüksek olmasına rağmen cinsiyete göre, katılımcıların sosyal

medya kullanım düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Cinsiyete ilişkin etki büyüklüğünün az bağımlı ile orta bağımlı düzeyinde olduğu söylenilebilir. Bu alandaki diğer araştırmalar incelendiğinde, bu sonucunu doğrulayan çalışmalara rastlanmıştır. Yılmazsoy & Kahraman'ın (2017) çalışmasında, üniversite öğrencilerindeki Facebook bağımlılığının cinsiyet açısından incelendiği ve anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirlenmiştir. Benzer şekilde, Alkan & Doğan'ın (2018) araştırmasında da sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Araştırmacılar, toplumun hemen her kesiminde sosyal medya kullanımının ciddi bir şekilde yaygınlaştığını vurgulamışlardır (Savcı, Ercengiz & Aysan, 2018; Şahin, 2018; Tess, 2013). Diğer taraftan kadınların sosyal etkileşim unsurlarını içeren faaliyetlerde bağımlılık yapıcı davranışlar geliştirme konusunda daha fazla risk altında olduğunu, buna karşın erkeklerin daha asosyal ve tek başına yapılan faaliyetlerde (örn. video oyunları) sorunlu şekilde kullanma eğiliminde olduklarını göstermektedir (Andreassen & et al., 2012; Andreassen & et al., 2013; Kuss & et al., 2014; Van Deursen & et al., 2015; Andreassen, 2015; Griffiths & et al., 2014), ancak bazı çalışmalarda sosyal medyanın kadınlar arasında daha yaygın olduğu belirtilmemiştir (Çam & Isbulan, 2012; Ryan & et al., 2014; Derdikman-Eiron & et al., 2012, Salmela-Aro & et al., 2016). Bununla birlikte, Ang'ın (2017) daha güçlü bir İnternet alışkanlığına sahip kadınların çevrimiçi iletişime katılma olasılığının daha yüksek olduğunu vurgulayan sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Bu nedenle gelecekteki çalışmalar, bazı çevrimiçi etkinliklerin (örneğin, mevcut kişilerle bağlantı kurmak, yeni ilişkiler kurmak) belirli cinsiyetler için daha sorunlu ve bağımlılık yapıcı olup olmadığını daha spesifik olarak değerlendirmelidir.

Günümüzde teknolojinin hızlı bir dönüşümüyle birlikte akıllı mobil iletişim araçlarının hemen herkesin erişebileceği bir duruma geldiğini ifade edebiliriz, bu durum cinsiyet farkını göz ardı etmektedir. Bu mobil araçlar, fotoğraf paylaşma, iletişim kurma ve görüntülü görüşmeler gibi etkileşimleri daha kolay ve çekici hale getirmiştir. İnsanlar, bu araçların sunduğu faydalardan dolayı kullanılmaktadırlar ancak zamanla bu araçların etkisiyle çoğu kişi etkilenmektedir. Kadın ve erkeklerin, hemen her alanda bu araçları kullanabildiği düşünüldüğünde, sosyal medyanın cinsiyete göre farklılaşması kaçınılmaz bir durumdur.

Katılımcıların yaşa göre Sosyal Medya Bağımlılık (SMBÖ) puan ortalamalarına bakıldığında, sosyal medya bağımlılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Koçer (2012) "Erciyes Üniversitesi Öğrencilerinin İnternet ve Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları" isimli çalışmasında öğrencilerin yaşlarının sosyal medya bağımlılığına herhangi bir etkisi olmadığını tespit

etmiştir. Benzer şekilde Kaplan (2019) “Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri, Sosyal Medya Kullanım Amaçları ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” isimli yüksek lisans tezinde de benzer bir sonuç elde etmiştir. Bu sonuçlar çalışmamızla paralellik göstermektedir. Literatürde ayrıca yaş faktörünün sosyal medya bağımlılığında önemli bir etken oldu yönünde sonuçlara da rastlamak mümkündür (Lemmens & Valkenburg, 2009; Valkenburg & Peter, 2011; Young, Yue & Ying, 2011; Ümmet & ark., 2019; Tutgun, Ünal & Bozkurt, 2020). Yaşın Meşguliyet, Duygu Durum Düzenleme, Tekrarlama ve Çatışma gibi belirli davranışsal özelliklerle doğrudan ilişkili olmadığını göstermektedir. Ancak, bu bulgular, sosyal medya bağımlılığının etkilerini değerlendirirken yaş faktörünün tek başına yeterli olmadığını düşündürmektedir.

Sosyal medya bağımlılığını daha kapsamlı bir şekilde anlamak için, yaşın yanı sıra sosyal medya kullanım sıklığı, platform çeşitliliği, internet kullanım alışkanlıkları ve duygusal durum gibi diğer değişkenlerin de dikkate alınması önemlidir. Ayrıca, yaşla ilişkili diğer faktörlerin (yaşam evresi, sosyal çevre, bireysel deneyimler, vb.) bu ilişki üzerindeki etkilerini anlamak için daha derinlemesine araştırmalar yapılması gerekmektedir. Yaşın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi, karmaşık bir konudur ve birden çok değişkenin etkileşimini içermektedir. Bu nedenle, bu ilişkiyi daha iyi anlamak için çoklu değişkenlerin dikkate alındığı daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç vardır.

Sosyal medya kullanımı ve gelir durumu algısı arasındaki ilişki karmaşıktır ve karşılıklı etkileşim gösterebilir. Örneğin, düşük gelir düzeyine sahip bir birey, sosyal medyada zenginlik göstergelerini sıkça görerek gelir durumu algısını değiştirebilir veya aksine, yüksek gelir düzeyine sahip bir birey, sosyal medyada başkalarının lüks yaşam tarzlarını görerek daha fazla tüketim hırsı geliştirebilir. Çalışmamızda ise Gelir durum algılarına göre katılımcıların SMBÖ puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Çelik (2017) üniversite öğrencileri arasında sosyal medya bağımlılığı üzerine yapmış olduğu çalışmasında üniversitede öğrenim gören öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarının az düzeyde olduğu, öğrencilerin bağımlılıklarının ailelerinin gelir düzeyine bağlı olmadığını ortaya koymuştur. Yapılan bazı araştırmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Gürültü, 2016; Çetinkaya, 2013; Argın, 2013). Öte yandan Sağar (2019) “Yetişkin Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığının İrdelenmesi” isimli makalesinde farklı gelir düzeyine sahip bireylerde sosyal medya bağımlılık puan ortalamalarının yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Benzer şekilde, Schou & ark. (2016) tarafından yapılan araştırmada, düşük sosyoekonomik düzeydeki bireylerin sosyal medya bağımlılığının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu

araştırma, sosyal medya kullanımının gelir durumu ile ilişkili olabileceğini öne sürmektedir.

Çalışmamızda elde edilen bulgulara göre İnternet kullanım süreleri ile sosyal medya bağımlılığı arasında da önemli bir ilişki olduğunu görülmektedir. Özellikle, daha uzun internet kullanım sürelerine sahip bireylerin genellikle daha yüksek sosyal medya bağımlılığı puanlarına sahip olduğu görülmektedir. Bu durum, internetin ve sosyal medyanın aşırı kullanımının bağımlılık riskini artırabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, alt boyutlara yapılan ayrıntılı analizler, farklı internet kullanım sürelerine sahip gruplar arasında sosyal medya bağımlılığının farklı yönlerinin değişebileceğini göstermektedir. Örneğin, Meşguliyet, Duygu Durum Düzenleme ve Tekrarlama alt boyutlarında daha uzun internet kullanım sürelerine sahip grupların daha yüksek bağımlılık puanlarına sahip olduğu görülmüştür. Bu, sosyal medya kullanımının bu alt boyutlarda belirgin bir etkisi olduğunu düşündürmektedir. Literatür taramasında elde edilen bulgular mevcut araştırmanın sonuçlarıyla örtüşmektedir (Yeşilyurt & Solpuk, 2020; Ayas, 2012; Schulze, Scholer & Skiera, 2014; Al-Menayes, 2015; Bozkurt, Sahin & Zoroglu, 2016; Kuss, Griffiths & Pontes, 2017; Yeşilyurt & Erdoğan, 2018). Benzer şekilde Çağlayan & Arslantaş (2023) tek oturumda sosyal medya kullanım sürelerinin artması sonucunda SMBÖ puan ortalamalarında arttığını tespit etmişlerdir.

Bu bulgular, bireylerin internet kullanım alışkanlıklarının ve özellikle de sosyal medya kullanımının bağımlılık riskini etkileyebileceğini göstermektedir. Bu nedenle, bireylerin internet ve sosyal medya kullanımını dengeli bir şekilde yönetmeleri ve aşırı kullanımdan kaçınmaları önemlidir. Ayrıca, bu bulgular, sosyal medya bağımlılığıyla mücadele edenler için hedeflenmiş müdahale ve destek programlarının geliştirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Farklı yerlerden internete bağlanan katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılık (SMBÖ) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiş olup, sadece Duygu Durum Düzenleme alt boyutunda anlamlı bir farka rastlanmıştır. Bu farklılığın I-(Cep Telefonu) ile III-(Diğer: Okul, Kafe vb.) grupları arasından kaynaklandığı gözlemlenmiştir. Bu bulgular, katılımcıların internete bağlandıkları yerin veya kullandıkları cihazın sosyal medya bağımlılığını çok az etkilediğini göstermektedir (Sumandal, 2022; Arslan ve Çakır, 2021). Bununla birlikte Kant (2020) “Sosyal Medya: Cazibe mi, Bağımlılık mı?” isimli çalışmasında kırsal bölgelerde internete bağlanan öğrencilerin Sosyal medya bağımlılığının şehir merkezinden internete bağlananlara göre daha fazla olduğunu tespit etmiştir.

La Ferle, Edwards & Lee (2000)'e göre evde internet erişimi olmayan bireyler için internetin kullanıldığı aktiviteler daha da daralmaktadır ve bu bireyler okul internetini yalnızca akademik amaçlarla kullanmaktadırlar.

Farklı sosyal medya hesap sayılarına sahip gruplar arasında bulunan katılımcıların SMBÖ toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, bu farklılığın II-(2 Hesap) ile V-(5 ve üstü Hesap) grupları arasından kaynaklandığı görülmektedir. Alt boyutlara daha detaylı bir bakış açısıyla incelendiğinde, Duygu Durum Düzenleme ve Tekrarlama alt boyutlarında farklılığın II-(2 hesap) ile V-(5 ve üstü hesap) grupları arasında olduğu gözlemlenmiştir. Ancak, Meşguliyet ve Çatışma alt boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Katılımcıların sosyal medya hesap sayılarının fazlalığının sosyal medya bağımlılığını etkilediğini göstermektedir. Demir & Özdemir (2020) tarafından yapılan çalışmada, sosyal medya hesap sayısının artması ve internet kullanım süresinin artmasının internet bağımlılığına yol açtığı belirlenmiştir. Bu sonuç, kendi çalışmamızın bulgularıyla paralellik göstermektedir ve sosyal medya kullanımının artmasıyla bağımlılık riskinin artabileceğini göstermektedir.

Farklı sosyal medya uygulamalarını kullanan katılımcı grupları arasında yapılan analizler sonucunda, Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (SMBÖ) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılığın özellikle Instagram ve diğer uygulamalar arasında olduğu belirlenmiştir. Alt boyutlara bakıldığında, Duygu Durum Düzenleme, Çatışma ve Tekrarlama alt boyutlarında da bu farklılığın gözlemlendiği görülmüştür. Bu sonuçlar, farklı sosyal medya uygulamalarının kullanımının bağımlılık üzerindeki etkisini göstermektedir. Koç & Koç (2023) tarafından yapılan çalışmada, öğrencilerin kullandıkları sosyal medya uygulamalarının sayısının ve kullanım sıklıklarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, literatürdeki benzer çalışmalarla da uyumlu görünmektedir. (Şahin & Ballı, 2020; Akyürek, 2020; Çalapkulu & Alp, 2020). Bu bulgular, sosyal medya kullanımının farklı uygulamaları arasında ve bağımlılık seviyesi arasında karmaşık bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların sosyal medyayı kullanım amacına göre sosyal medya bağımlılık puanları arasında yapılan analizlerde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Bu bulgular, katılımcıların farklı sosyal medya kullanım amaçlarına sahip olduğunu, ancak bu farklılıkların sosyal medya bağımlılığı üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Diğer bir deyişle, katılımcıların sosyal medyayı kullanma amacındaki çeşitliliğin sosyal medya bağımlılığı alışkanlıklarını etkilemediği sonucuna varılmıştır. Bu bulgu, sosyal

medya kullanım alışkanlıklarını ve bağımlılık riskini anlamak için önemlidir, çünkü farklı kullanım amaçlarına sahip bireylerin benzer bağımlılık seviyelerine sahip olabileceğini göstermektedir. Bu sonuçlar, Aksoy (2018), Werste (2016) ve Bridgestock (2016) çalışmalarının sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Sosyal medya bağımlılığını azaltmak için; bireylerin sosyal medya platformlarını bilinçli ve dengeli bir şekilde kullanmaları teşvik edilmelidir. Bireyler, olumsuz veya zararlı içerikleri filtrelemek için sosyal medya platformlarında içerikleri seçici olarak takip etmelidirler. Olumlu, eğitici ve ilgi çekici içeriklere odaklanmak bağımlılık riskini azaltabilir. Sosyal medya kullanımı yerine gerçek hayatta insanlarla etkileşimde bulunma ve aktivitelere katılma teşvik edilmelidir. Aile, arkadaşlar ve hobilerle daha fazla zaman geçirmek, sosyal medya bağımlılığını azaltabilir. Belirli periyotlarda sosyal medyadan tamamen uzaklaşarak bir dijital detoks yapmak, bireylerin bağımlılık alışkanlıklarını kırmasına yardımcı olabilir. Bu süreçte gerçek hayata odaklanarak yeniden denge kurmak mümkündür. Bireyler, sosyal medyada paylaştıkları içeriklere dikkat etmeli ve bilinçli bir şekilde paylaşım yapmalıdır. Olumlu ve destekleyici içeriklerin paylaşılması, sosyal medyayı daha pozitif bir deneyim haline getirebilir. Sosyal medya bağımlılığı konusunda endişeleri olan bireyler, bir danışman veya terapistten yardım almayı düşünmelidirler. Profesyonel destek, bağımlılıkla başa çıkmada etkili olabilir ve sağlıklı bir sosyal medya kullanım alışkanlığı geliştirmeye yardımcı olabilir.

KAYNAKÇA

- Akın, M. (2017). A research on the impacts of the young people's Internet addiction levels and their social media preferences. *International Review of Management and Marketing*, 7(2), 256-262.
- Aksoy, M. E. (2018). A qualitative study on the reasons for social media addiction. *European Journal of Educational Research*, 7(4), 861-865.
- Akyürek, M. (2020). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımı ve Sosyal Medyaya İlişkin Tutumları. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 58-92.
- Alkan, H. ve Doğan, B. (2018). A research of the relationship between high school students' social media usage and their well-being. *International Journal of Educational Research Review*, 3(4), 97-102.
- Al-Menayes, J. J. (2015). Social media use, engagement and addiction as predictors of academic performance. *International Journal of Psychological Studies*, 7(4), 86-94.
- Andreassen, C. S. , Griffiths, M. D. , Gjertsen, S. R. et al. (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(2), 90-99. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.003>
- Andreassen, C. S. , Torsheim, T. , Brunborg, G. S. et al. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110, 501-517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>

- Andreassen, C.S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Ang, C. S. (2017). Internet habit strength and online communication: Exploring gender differences. *Computers in Human Behavior*, 66, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.028>
- Argın, S. F. (2013). *Ortaokul ve lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının incelenmesi (Çekmeköy örneği)*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arslan, S. A. Y., & Çakır, D. (2021). Health Services Vocational School Students' Opinions About Smartphone Usage and The Relationship Between Internet Addiction. *International Journal of Computational and Experimental Science and Engineering*, 7(3), 137-142.
- Ayas, T. (2012). Lise Öğrencilerinin İnternet ve Bilgisayar Oyun Bağımlılık Düzeylerinin Utangaçlıkla İlişkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(2), 527-636.
- Aydın, İ. E. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımları üzerine bir araştırma: Anadolu Üniversitesi örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 35, 373-386.
- Babacan, M. E. (2016). Yeni Medya ve Toplumsal İktidar Bağlamında Özne. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 519-542.
- Bozkurt, H., Sahin, S. & Zoroglu, S. (2016). İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Journal of Contemporary Medicine*, 6(3). <https://doi.org/10.16899/ctd.66303>
- Bridgestock, L. (2021) What Drives Students' Social Media Usage?, <https://www.topuniversities.com/blog/what-drives-students-social-media-usage> (Erişim Tarihi:02.02.2024)
- Campbell, W. G. (2003). Addiction: A disease of volition caused by a cognitive impairment. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 48(10), 669-674.
- Chen, H.T. & Kim, Y. (2013). Problematic use of social network sites: the interactive relationship between gratifications sought and privacy concerns. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16, 806-812.
- Çağlayan, M. T., & Arslantaş, H. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığını Etkileyen Faktörler ve Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile İlişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(3), 334-348.
- Çalapkulu, Ç. ve Alp, F., (2020). "Dijital Ebeveynler ile Çocukların Sosyal Medya Kullanımı Üzerindeki Mahremiyet İlişkisi". *Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(8) 132-144.
- Çam, E., & İsbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 11(3), 14-19.
- Çelik, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi: Kültür Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *1st International Conference On New Trends in Communication* içinde (s.1-10), Nobel.
- Çetinkaya, M. (2013). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Davies, T. & Cranston, P. (2008). *Youth work and social networking: Interim report*. Leicester: National Youth Agency.
- Demir, Y., & Özdemir, T. Y. (2020). An Explanatory Model of Academic Success. *Educational Policy Analysis and Strategic Research*, 15(1), 275-293.

- Demirci, M. (2016). *Üniversite öğrencilerinde madde bağımlılığı ve intihar ilişkisi* (Unpublished Master's thesis), İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Derdikman-Eiron, R., Indredavik, M. S., Bakken, I. J., et al. (2012). Gender differences in psychosocial functioning of adolescents with symptoms of anxiety and depression: longitudinal findings from the Nord-Trøndelag Health Study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 47(11), 1855-1863. <https://doi.org/10.1007/s00127-012-0492-y>
- Egger, O. & Rauterberg, M. (1996). *Internet Behaviour and Addiction*. Unpublished master's thesis, Work & Organisational Psychology Unit (IfAP) , Swiss Federal Institute of Technology (ETH), Zurich.
- Filiz, O., Erol, O., Dönmez, F. İ., & Kurt, A. A. (2014). BÖTE bölümü öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanım amaçları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*, 3(2), 17-28.
- Floros, G. & Siomos, K. (2013). The relationship between optimal parenting, Internet addiction and motives for social networking in adolescence. *Psychiatry Research*, 209(3), 529-534.
- Griffiths, M. D. (1999). Internet Addiction: Fact or Fiction?. *The Psychologist*, 12(5), 246-250.
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191-197.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings. *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment*, 119 - 141.
- Gürültü, E. (2016). *Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları ve Akademik Erteleme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Holden, C. (2001). Behavioral Addictions: Do They Exist? *Science*, 294, 980-982. <https://doi.org/10.53478/TUBA.2020.016>
- Kant, R. (2020). Social media: Attraction or addiction. *Asia Pacific Journal of Education, Arts and Sciences*, 7(01), 01-08.
- Kaplan, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, sosyal medya kullanım amaçları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Unpublished Master's thesis), Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Karasar, N. (2004). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (15. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kemp, S. (2018). Digital in 2018: World's Internet Users Pass the 4 Billion Mark. *We Are Social*. 01.02.2019, Retrieved from: <https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report2018>
- Koç, A. & Koç, S. (2023). The Relationship between Students' Social Media Attitudes and the Effects of Social Media on the Values. *The Journal of Buca Faculty of Education*. 56, 410-435.
- Koçer, M. (2012). Erciyes Üniversitesi öğrencilerinin İnternet ve sosyal medya kullanım alışkanlıkları. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 18, 70-85.
- Köseoğlu, Ö. (2012). Sosyal ağ sitesi kullanıcılarının motivasyonları: Facebook üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 7(2), 58-81.
- Kuss D.J., Griffiths M.D., Karila L., & Billieux J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20 (25), 4026-4052. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990617>

- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Pontes, H. M. (2017). DSM-5 diagnosis of Internet Gaming Disorder: Some ways forward in overcoming issues and concerns in the gaming studies field: Response to the commentaries. *Journal of behavioral addictions*, 6(2), 133-141. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.032>
- Küçükali, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı: Atatürk Üniversitesi örneği. *Bartın Üniversitesi İİBF Dergisi*, 7(13), 531-546.
- La Ferle, C., Edwards, S. M., & Lee, W. N. (2000). Teens' use of traditional media and the Internet. *Journal of Advertising Research*, 40(3), 55-65.
- Lee, Z. W., Cheung, C. M., & Thadani, D. R. (2012). An investigation into the problematic use of Facebook. *Proceedings of the 45th Hawaii International Conference on System Sciences*, Maui, HI, USA, 1768-1776.
- Lemmens J. S., Valkenburg P. M., Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction Scale for adolescents. *Media Psychology*, 12,77-95.
- McMillan, J. H. & Schumacher, S. (2010). *Research in education: Evidence-based inquiry (7th ed.)*. New York, NY: Pearson.
- Murphy, K.R., & Davidshofer, C.O. (1988). *Psychological Testing: Principles and Applications*. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, N.J.
- Ögel, K. (2001). *İnsan, yaşam ve bağımlılık tartışmaları ve gerçekler* [Human, life and addiction discussions and facts]. İstanbul, Turkey: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Phanasathit, M. , Manwong, M. , Hanprathet, N. , Khumsri, J. , & Yingyeun, R. (2015). Validation of the Thai version of Bergen Facebook Addiction Scale (Thai-BFAS). *Journal of the Medical Association of Thailand*, 98, 108-117.
- Pontes, H. M. , Andreassen, C. S. , & Griffiths, M. D. (2016). Portuguese validation of the Bergen Facebook Addiction Scale: An empirical study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14, 1062-1073. <https://doi.org/10.1007/s11469-016-9694>
- Punyanunt-Carter, N. M., De La Cruz, J. J., & Wrench, J. S. (2017). Investigating the relationships among college students' satisfaction, addiction, needs, communication apprehension, motives, and uses & gratifications with Snapchat. *Computers in Human Behavior*, 75, 870-875.
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of behavioral addictions*, 3(3), 133-148. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.016>
- Sağar, M. E.(2019).Yetişkin Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığının İrdelenmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 2(1), 29-42.
- Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., Hakkarainen, K., Lonka, K., & Alho, K. (2017). The dark side of internet use: Two longitudinal studies of excessive internet use, depressive symptoms, school burnout and engagement among Finnish early and late adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 46, 343-357. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0494-2>
- Savcı, M., Ercengiz, M. ve Aysan, F. (2018). Turkish adaptation of the social media disorder scale in adolescents. *Archives of Neuropsychiatry*, 55(3), 248.
- Schou Andreassen, C., Billieux, J., Griffiths, M.D., Kuss, D.J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Psychol Addict Behav*, 30(2), 252-62. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- Schulze, C., Scholer, L., & Skiera, B. (2014). Not all fun and games: Viral marketing for utilitarian products. *Journal of Marketing*, 78(1), 1-19. <https://doi.org/10.1509/jm.11.0528>

- Sofiah, S. Z. S., Omar, S. Z., Bolong, J., & Osman, M. N. (2011). Facebook addiction among female university students. *Revista De Administratie Publica Si Politici Sociale*, 3(7), 95.
- Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z., & Demir, M. (2013). İnternet ve sosyal medya kullanımı üzerine bir uygulama. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 7(4), 23-32.
- Sumandal, A. (2022). Factors Affecting the Module Completion of Grade 12 Students: Basis for Intervention Program and Policy Development. *International Journal of Multi-disciplinary: Applied Business and Education Research*, 3(4), 613-626.
- Şahin, C. (2018). Social Media Addiction Scale - Student Form: The Reliability And Validity Study. *The Turkish Online Journal Of Educational Technology*, 17(1), 169-182.
- Şahin, T., & Ballı, E. (2020). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(1), 59-74.
- Tektaş, N. (2014). Üniversite öğrencilerinin sosyal ağları kullanımına yönelik bir araştırma. *Tarih Okulu Dergisi*, 2014(XVII).
- Tess, P. A. (2013). The role of social media in higher education classes (real and virtual) – A literature review. *Computers in Human Behavior*, 29(5), A60-A68.
- Tutgun-Ünal, A. ve Bozkurt, V. (2020). Sosyal medya bağımlılığı belirtileri üzerine etki eden faktörler. *Bilişim Teknolojileri ve İletişim: Birey ve Toplum Güvenliği* içinde (s.194-221), TÜBA.
- Uzbay, İ. T. (2009). Madde Bağımlılığının Tarihçesi, Tanımı, Genel Bilgiler Ve Bağımlılık Yapan Maddeler. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 5-15.
- Ümmet, D., Battal, Ö., Kaya, A. & Alkan, H.(2019). *Farklı Yaş Gruplarındaki Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığı: Çeşitli Değişkenlere Göre Bir İncelenme*. 21. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Antalya, Türkiye.
- Ünal, A. T. (2015). *Sosyal Medya Bağımlılığı Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gazetecilik Anabilim Dalı.
- Valkenburg P. M. ve Peter J. (2011). Online communication among adolescents: an integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *J Adolesc Health*, 48.121-127.
- Van Deursen, A. J.A.M., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A.M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411-420. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.039>
- Wan, C. (2009). *Gratifications & loneliness as predictors of campus-SNS websites addiction & usage pattern among Chinese college students* (Master's thesis). Hong Kong: The Chinese University of Hong Kong.
- Wang, C. W. , Ho, R. T. , Chan, C. L. , & Tse, S. (2015). Exploring personality characteristics of Chinese adolescents with internet-related addictive behaviors: Trait differences for gaming addiction and social networking addiction. *Addictive Behaviors*, 42, 32–35. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.10.039>
- Werste, K. (2016). *An introduction Social Networking*, 4th ed. London: Moment.
- Yeşilyurt, F. ve Erdoğan, İ.(2018). Ergenlerin oynadıkları çevrim içi oyunların cinsiyet, sınıf düzeyi ve ders başarısına göre incelenmesi. *HAYEF: Journal of Education*, 15(2), 100-121. <https://doi.org/10.26650/hayef.2018.15.2.0010>

Spor Bilimlerinde Güncel Çalışmalar II

- Yeşilyurt, F., & Solpuk Turhan, N. (2020). Prediction of the Time Spent on Instagram by Social Media Addiction and Life Satisfaction. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 15(2), 208-219. . <https://doi.org/10.18844/cjes.v15i2.4592>
- Yılmazsoy, B. ve Kahraman, M. (2017). Uzaktan eğitim öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *AUAd*, 3(4), 9-29.
- Young KS, Yue XD, Ying L. Prevalence Estimates and Etiologic Models of Internet Addiction. In Young KS, de Abreu CN (Editors.) *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc, 2011; 19-31.

Bölüm 10

SPORUN MİTOLOJİK BOYUTLARI ÜZERİNE DÜŞÜNCELER

Kazım BIYIK¹

GİRİŞ

Spor, birleşik göstergebilimsel dünyanın bir parçasıdır. Semiyotik alan, tüm kültüre özgü olan aynı kural ve yasalara tabidir. Sporun göstergebilimsel alanında var olan fikir, görüş, inanç ve geleneklerin bir ideoloji olarak tanımlanabileceğini söyleyen Eco, “İdeoloji, muhatabının ve ait olduğu sosyal grubun şu ya da bu şekilde göstergesi, psikolojik entelektüel becerilerinin, deneyimlerinin, etik ilkelerinin tümünü içerir” (Eco, 2004; Gül & ark., 2018). Taraftar stadyuma geldiğinde, bir spor gazetesini açtığında veya bir röportajı dinlediğinde, sporun göstergebilimsel alanına girer. Bu mekânda, yetiştirdiği ve büyüdüğü atmosferde, kültürel mekânın ideolojisini yansıtır. Spor ideolojisi içeren spor metni, spor mitolojik düşüncesi dediğimiz spor ideolojisinin özel bir biçimini oluşturur. Sporun merkezinde gerçek sayılar ve aktiviteler vardır: kilogram, metre, saniye, maç ve müsabakaların spesifik sonuçları vs. Ve yine de spor, diğer kültürel olgulardan çok daha fazla mitolojileştirmeye açıktır (Çetin & İmamoğlu,2021; Yuruevich,2018). Rolan Bart, modern mitin doğasını keşfeden ilk kişiydi. Miti göstergebilimsel bir sistem olarak değerlendirdi. Barthes şöyle yazıyor: “Mitoloji, bilim, resmi bilim ve ideoloji, tarihsel ile aynı zamanda semptomatolojinin bir parçasıdır; Uydurulmuş fikirleri inceliyor. Nesnenin “gerçek” bir varlığa dönmesi, aslında onu duyarsızlaştırma anlamına geliyor. Bu gerçeklikte nesnelere kendilerini temsil ederler: Anlamlı bir şeyi durdururlar, sembolize ederler ve anlamlı olması gerektiğini belirtirler. Mackowskaya, sporun bu gerçeklikte “hiçbir şey söylemediğini” ve “yansıtmadığını” söyler. Sporun böyle bir gerçekliğe ihtiyacı yok; kendi gerçekliğini, doğasını yaratır. Losev şunları vurguladı: “Mükemmel olan bir efsane yoktur, ancak önemlidir ve algılanır” (Losev,1994; Yuruevich, 2018).

¹ Öğr. Gör., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, kzmyk55@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-2820-529X

Modern Çağın Olimpiyat Oyunlarının yaratılmasında olduğu gibi Sportif uygulamalar Helen kültüründe hem Halkın Oyunları'nın düzenlenmesinde hem de onlara ilham veren mitlerde mevcuttur. Bu dönemin en etkileyici sosyal fenomenlerinden biri olarak kabul edilir. Yüzyılda spor ekonomik, sosyal, politik ve etnik konuların kınanmasında rol oynamış, spor gösterisini düzenleyen veya oynayan toplumların ve bireylerin çok çeşitli yönlerini sunabilme kapasitesine sahip olmuştur. Çağdaş bir sosyo-kültürel olgu olarak spor, tarihi boyunca üretildiği anı gösteren kültürel değerleri ve kalıpları yeniden üretir. Eğitimin temel unsuru, sosyalleşmenin temel biçimi ve hatta profesyonel bir faaliyet olarak kabul edilen spor, beceri, mükemmellik ve üstesinden gelme gibi unsurlarla tanımlanarak, kahramanlık olarak kabul edilen bir hayalin başka bir yansıması ve ürünü haline geliyor. Yirminci yüzyılın ikinci yarısından itibaren medyanın çoğalmasıyla gösteriye dönüşen Spor, amatörlükten profesyonelliğe geçişle birlikte organizasyonunda da derin dönüşümlere uğramış, kahramanlarına bir dizi rol dayatıyor, sporcuda efsanevi bir kahramanlık durumunu güçlendiriyor. Bu sporcuların bir topluluğun temsilcileri olarak oynadıkları rol, genellikle aşılmaz gibi görünen engelleri sosyal gruplarının diğer üyelerine aktararak, kahramanlık durumunun inşasını ve olağandışı başarılar beklentisini destekler (Doğan & İmamoğlu, 2024; Rubio, 2001).

YÖNTEM

Bu araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nitel araştırmalar, gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama tekniklerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırmalardır (Yıldırım & Şimşek 2006).

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak basılı ve yazılı kaynakların taraması yapılmıştır. Literatür taramasının sonucunda elde edilen verilere bu çalışmada yer verilmiştir.

GELİŞME VE SONUÇ

Sporda efsane gereklidir. Oyunun oynanışında ve sunumunda spora özgü tarihi ve dramatik dönüşleri doldurur, spor metnine cazibe ve gerilim ekler. Spor metinlerini mitolojikleştirmek, göstergebilimsel spor alanında kaçınılmaz

bir olgudur. Spor semiyotik alanının özgüllüğü ile önceden belirlenir. Aslında görsel bozulma algısının ilk aşamasında metin ve onun mitolojileştirilmesi oyun sporlarında ortaya çıkabilir. Bu, görsel resim güreşi, televizyon yorumcusunun sözlü eşliğini üst üste bindirdiğinde olur. En tarafsız yorum, nesnel sürecin öznel bir yeniden anlatımı olarak hareket edebilir (Yuruevich, 2018). Görsel spor metnini yeniden anlatırken ve yazılı metindeki çevirisinde spor mitinin doğuşu Barthes'a göre ikincil semiyotik sistemin önceden belirlenmiş yapısıdır. Yazar Gaston Durnez dinde olduğu gibi spor gazeteciliğinde de “esas olan her şeyi doğru olarak yorumlayabilmektir” (Vinokrov, 1981). Spor mitinin yapısını Barthes'ın formülüyle tasavvur edebiliriz: Mitsel bilinç soyut bir kategori değildir, semiyotik bir görüştür, tüm semiyotik uzamlar gibi eşit derecede gerçektir. Losev şunu vurguladı: “Mitsel bilinç kendi başına ne bir mit ne de masalsı bir durumdur. Bu, en gerçek ve en canlı, en doğrudan ve hatta önemli Yaradılıştır”. Barthe'in şeması, dönüm noktası yapısına ilişkin anlayışımıza karşılık gelir: burada spor metni bir form olarak görünür, mitsel bilinç içeriğini doldurur ve spor miti, Spor oyunları resmine koyduğumuz anlam veya değeri somutlaştırır (Ermiş & ark., 2023; Yuruevich, 2018).

Mitolojik spor metni, sporun işaretlerini ve dilini işlettiği için yalnızca semiyotik alan çerçevesinde var olur. Çok çeşitli spor ve spor yarışmalarına rağmen, herhangi bir metin, ortak mitolojik konuları ifade eden birden çok gruba indirgenebilir. Bu durumlar bir bütün olarak evrene karşılık gelir. Lothman bu kuralı tümüyle kültüre bağladı. “Orijinal mitolojik merkezin genetik olarak yukarısında yer alan kültürlerin kanun yapıcı Merkezi, dünyayı tamamen düzenli, tek bir hikâye ve en yüksek anlamla yeniden inşa eder” (Lotman, 2000). Spor göstergebilimsel bir sistem olarak sürekli hareket ve değişim içindedir. Değişiklikler hem spor metnini ilgilendiriyor: Sürekli değişen oyun bölümleri ve göstergebilimsel alanın resimleri yerini rekabete bırakıyor. Semiyotik alanda spor, olayların ve kazaların sürekli dairesel hareketiyle gerçekleşir. Bu tür olayların (bir maç veya Şampiyona) birleşik bir semantik zinciri hikâyeyi oluşturur. Lothman olay örgüsünün iki tipolojik biçimini tanımlar: İki tür zamana karşılık gelir. Bunlar döngüsel ve doğrusal zamanlardır. Arkaik kültürlerde dairesel zaman hakimdir. Döngüsel zaman yasalarına göre yaratılan metinlerin ilk özelliği, başlangıç ve bitiş kategorilerinin olmamasıdır: metin, doğanın döngüsel süreçleriyle senkronize, sürekli tekrarlanan bir araç olarak tasavvur edilir. Burada insan yaşamı, doğum ve ölüm arasında doğrusal bir çizgi ve sürekli tekrar eden bir döngü olarak görülmedi. Döngü ile ilgili bir diğer özellik, çeşitli karakterlerin koşulsuz olarak tanımlanmasına yönelik eğilimdir. Bu hem gün hem de yıl olan

bu döngülerin, dairesel bir doğum zinciri ve ölen kişi veya Tanrı'nın karşılıklı olarak homeomorfik olduğu anlamına gelir (Yuruevich, 2018). Homemorfik matematiksel alanda topolojinin incelediği temel konulardan biridir ve iki uzayın parça koparmadan sürekli olarak birbirine dönüşümünü inceler. Tarihsel olarak, hukukun ilk geliştirdiği mekanizma, diğer tarihi metinlerin, vakayinamelerin ve yıllıkların kutsal ve bilimsel doğası olarak inanır ve analog metinlerdir. Lothman, bu asırlık karşıt metin türlerinin temelde pragmatik farklı doğasını vurguluyor: "Mit her zaman benim hakkımda konuşuyor." Birincisi dinleyicinin dünyasını düzenler, ikincisi bu dünya hakkındaki bilgisine ilginç ayrıntılar ekler (Lotman, 2000). Bir spor, bu iki türün etkileşimi ve metinlerin birleşimidir. Spor müsabakalarının döngüsel değişimi ile birlikte kategori mevcut başlangıç ve bitiş mutlaka vardır. Sporun doğasında var olan bu nitelik: tüm sporlar, tüm yarışmalar, tüm katılımcıların eşit bir konumda olmasıyla başlamalıdır; bu tür bir yarışmanın sonu mutlaka kazananı belirlemelidir (Yuruevich, 2018).

Spor semiyotik alanı farklı zaman döngülerine ayrılabilir: oyun, rekabet, sezonluk ve olimpiik durum gibi.

a) Bir oyun zaman aşımı: Bir maç yarışmasıdır, sprint, boks maçı, başlangıcı ve bitiş arasında Görsel spor metnini genişleten birincil anlamsal bir rekabet şeklidir.

b) Rekabetçi döngü: Oyunların tek bir Şampiyona (veya Kupa) durumunu birleştirir. Yarışmanın formülü en çeşitli olabilir: Tturta (tüm komutlar veya katılımcılar birbirleriyle bir daire içinde oynarlar), Kupa (takımlar çiftler oluşturur, kaybeden elenir, kazanan devam eder), karışık (ilk aşamada, takımlar tur oyna, sonra nakavt). Herhangi bir formül varsa, tüm takımlar veya katılımcılar sıfırdan başlar. Kazanan, en yüksek koşullu puanları alan veya final oyununu kazanan katılımcıdır.

c) Yıllık mevsim döngüsü ile çakışır: Doğal mevsimlerden farklı esaslara dayanır. Bu döngünün başında, bir takım veya sporcunun beden eğitimi için gerekli temeli atması için gerekli hazırlık dönemi vardır. Bunu rekabetçi bir dönem takip eder.

d) Olimpiik döngü mevsime benzer sadece dört yıldır: Döngü, önceki olimpiyatları takip eden sezonla başlar, olimpiyatlarda bir performansla sona erer. Tüm ara sezonlar, en önemli müsabakalarda, Olimpiyatlarda en iyi sonuçları elde etmek için bir sporcunun fiziksel, psikolojik, teknik ve taktiksel niteliklerinin geliştirilmesi, rekabet deneyiminin kazanılması olarak ele alınır. Müsabakalar, sezonun ana başlangıcına "form" çevirmenizi sağlar (Yuruevich, 2018).

Sporcular için zaman döngüsü: Bu döngüye “hayat” diyoruz. Özlü ve konsantre bir şekilde «Spor hayatı» olarak görülür. Normal bir yaşam tarzına benzer. İnsanlar sporda öğrenmekte, kendini gerçekleştirmeye çalışmakta, başarılı ve başarısız olabilmektedir. Spordan geri çekilme, bir sporcunun “ölümü” ile tamamen uyumludur: sporun göstergebilimsel alanını terk eder, oyun protokollerinde ve spor haberlerinde adı geçmez. Birçok eski sporcu için sadece “spor hayatı” var gibi görünmektedir. Vlasov, büyük sporcuların sporları bırakmasını bir trajedi olarak tanımlıyor: “Büyük sporcular, onlarca yıllık emeğin bir ödülü olarak unvan kazanırlar” (Yuruevich, 2018).

Tüm rekabetçi spor döngüleri, başlangıç ve bitiş kategorilerini içerir: Bu kategoriler, Oyundaki en belirgin rolü gösterir. Maçtan önce (ister futbol maçı olsun ister atletizm veya güreş maçı olsun) sporcuların temsil ritüeli zorunludur. Olay ne kadar büyükse, ritüel o kadar ciddi ve görkemli görünür. Lansman öncesi ritüel, sporcuların eşitliğini yansıtır (mutlaka tüm yarışmacıları temsil etmelidir). Oyun, yarışmanın tamamlanmasıyla aynı zamana denk gelirse ve kazananı ortaya çıkarırsa, başka bir ritüel de zorunlu şampiyonun kutlamasıdır. Ödül alanlar podyuma çıkıyor, onuruna milli marşın seslendiği kazanan en üst basamakta duruyor. Bu ritüel, başka bir sporun yasasını ifade eder: “en güçlü olanın hayatta kalması” ve “kazanan her şeyi alır” (yalnızca biri şampiyon unvanını ve bununla ilgili tüm onuru alır). Mechkovskaya, ritüel eylemi mitolojik olanı şekillendiren ilk semiyotik süreçlere taşır. Spor metninde yer alan ritüel, rekabetin özünü yansıtır ve anlamsal olarak tüm spor dünya düzenini sembolik bir şekilde eşitlik ve birlik içinde yeniden üretir (İmamoğlu & Yazıcı, 2023; Yuruevich, 2018).

Başlangıcın, adaletin ve sonunda hiyerarşinin zaferi: Antik mitolojikleştirilmiş kavramlar ve ayinlerle sporun küçük bir evrenini bir araya getiriyor. Spordaki ritüel, ihlali ciddi şekilde cezalandırılan (“yazılı hukuk” sistemi) bir dizi düzenlenmiş faaliyet olan yarışma kurallarına dahil değildir. Ritüel, sporun özünü yansıtan geleneksel bir tören olarak gelişmiştir. Kanun önünde eşitlik, adil oyun ve en değerli olanın zaferi vardır. Takım sporlarında, maçtan önce (rakibe saygının bir simgesi olarak) ve maçın bitiminden sonra (dürüst ve düzgün oyunun takdir edilmesi) takımlar el sıkışır. Feragat el sıkışma töreni, rakibe düşmanlığın yanı sıra nihai sonucun adilliğine muhalefetin bir göstergesidir. Ritüelle birlikte, resmî belgelerde kayıtlı olmayan, ancak genel spor kültürü sisteminin önemli bir parçası olan bir dizi kural vardır. Bu “yazılı olmayan yasalar”, belirli davranışları emreden tabu-sihirli kurallar kombinasyonuna kadar gider. Sporda tabu, fair play (sporda erdemlik) kavramına karşılık gelir. Fair play, bir spor olayının ahlaki değerlerini, spor kültürünün ahlaki deneyimini yansıtan görsel bir spor metninin işaretleri

olarak görülebilir. Başlangıç ve bitiş zamansal kategorilerinin yanı sıra sporda sürekli döngü devamı mevcuttur. Rekabetle ilgilidir. Herhangi bir yarışma tam bir yaşam döngüsü olarak sunulur. Takımlar ve sporcular yarışmanın sonu için güç ve kazanma arzusuyla dolu olarak gelirler. Döngünün sona ermesi, bu zaman aralığında “ölüm” anlamına gelir. Sporda ölüm teması oldukça popülerdir ve uygun terminoloji ile ifade edilmiştir. Kazanan takım, kazanan skoru korumak için “zaman öldürüyor”. Hokeyde, “nakavt” oyunlarında, maçın ana süresi berabere biterse, takımlardan birinin galibiyet golünü attığı ana kadar uzatma süresi verilir. Bu duruma “ani ölüm” denir. “Ölüm Grubu”, çekiliş sonucunda net liderleri ve yabancıları olmayan çok güçlü takımların olduğu ön grup olarak adlandırılır. Sporcularla birlikte taraftarlar iki sembolik “ölüm” durumundan geçerler: Takımın (veya oyuncunun) kazanması veya kaybetmesi durumunda sırasıyla “mutlu son” ve “trajik son”. Galibiyet durumunda, Oyunların tüm metni, herkesin taraftarların ve takımın güçlü ve mutlu olduğu bir alana dönüşür. Bir diğer konu da yenilgidir. Ancak burada olumsuz duygulara ve olumsuz duygulara kaçınılmaz olarak umut eşlik ediyor: favori takım kaderi yenecek ve bir sonraki maçı veya şampiyonluğu kazanacak. Kural olarak, modern hayranın doğumundan önce ortaya çıktılar ve her gerçek hayran, ölümünden sonra bile sonsuza dek süreçlerine inanıyor. Bir “sporun ömrü” daha da kısadır. Bu sadece sonsuzluk hissine katkıda bulunur: Acemi oyuncu bir spor gazisi olur ve sporda yolu biter, onun yerini başka oyuncular alır, onların yerini yeni nesil alır ve her zaman bu olacaktır. Lotman, bu tür bir zaman deneyiminin mitolojik bilincin temel bir özelliği olduğuna inanıyordu: “Mitolojik bilinç, zamana karşı kapalı-döngüsel bir tutumla karakterize edilir. Yıllık döngü, günlük insan yaşamına benzer (bitki, doğum - ölme - diriliş yasası). Herhangi bir rekabet, bir düşmanın varlığını varsayar. Çatışma sırasında sporcular kalabalığı izliyor. Her biri kendisini yarışmacılardan biriyle tanımlayan iki gruba ayrılırlar. Bu karşıtlık “senin / başkası” şeklinde ifade edilir. Olası karşıtlıklar “doğru/günahkar”, “iyi/kötü” şeklinde algılanabilir. “Onun” olan her şey, “yerli” gibi davranır, “yabancı”, “düşman” gibi görünür. Bir spor karşılaşmasından, “iyi” ile “kötü” mücadelesi olarak sunulur. Olumlu ahlaki özelliklerle donatılmış “onun” sporcuları, “diğer” olumsuz kahramanlarla yüzleşirler. Kahramanın düşmanca bir ortamdaki hikaye savaşının birçok oyunda bir eşleşmesi vardır (Yuruevich, 2018).

Mitolojik Türler ve Maskotlar: Tepegöz mağarasındaki Odysseus, Koshchey Krallığı'nda, Ejderha İni'nde Siegfried: Genellikle mitolojik anlatı bir düello ile sınırlı değildir ve arsa, arzuladığımız hedefe giden yolda çeşitli engelleri aşmak için tehlikeli bir yolculukta ortaya çıkar: Odysseus'un dönüşü, Argonotlar, şiirsel Sadko, Kiev'deki Ilya Muromets yolu. Sporda, dairesel formül Şampiyonası

mevcut olduğunda takım tüm katılımcılarla oynamalıdır. Birbirini takip eden deplasman, düşman kabilelerin yaşadığı coğrafi alanda hareket ederken deneyimlenen “mitolojik” oyuncular ve taraftarlarla eşleşir. Şampiyonada nihai zafer için takımın konuk maçlarının çoğunu kazanması veya berabere bitirmesi, yani uzun yolculuğun tüm tehlikelerini aşması gerekir. Spor mitleri, kökleri ilkel kültüre dayanan antik mitolojik görüşlerin kalıntılarını bir dereceye kadar korumuştur. Olimpiyat Oyunları, Üniversite oyunları, FIFA Dünya Kupası ve daha az önemli olan diğer büyük dünya yarışmalarının temel karakterlerinden biri bir hayvan maskotunun varlığıdır. Ev sahibi ülke, ulusal ruhun özelliklerini taşıyan hayvanı seçer. Tüm bu maskotlar, en sürdürülebilir mitolojik inançlardan biri olan totemizmin bir tezahüründen başka bir şey değildir (Yuruevich, 2018).

Sporda totemizm en çeşitli enkarnasyonları alır: Büyük ölçüde, ilkel kültür geleneğinin hala çok güçlü olduğu Afrika sporunu ifade eder. Burada birçok takım resmi olarak sihirbazların görevlerine sahiptir. Tüm Afrika futbol takımlarının kendi gayri resmi isimleri vardır ve bunların büyük çoğunluğu bu ülkede saygı duyulan hayvan kültüne kadar uzanır: Fildişi Sahili için «filler», «Süper kartallar» Nijerya, Kamerun için «Yenilmez aslanlar», Tunus için “Kartaca Kartalları” gibi. Daha medeni ülkelerde bile benzer isimler nadir değildir. Burada böyle bir gelenek, pazarın ve adın ticari kullanım olasılıklarının incelenmesinin bir sonucu olarak büyük ölçüde yapaydır, bu nedenle hayvanlar takımın resmi adını içerir. Ulusal Hokey Ligi’nde takım “San Jose Sharks”, “Pittsburgh Penguins”, “Florida Panthers”, “Anaheim Mighty Ducks” oynuyor. Listelenen şehirlerde köpekbalıkları, penguenler ve panterler yaşamazken, ikinci lakap, ördek karakterlerinin popüler olduğu çizgi filmler üreten “Walt Disney” şirketinin üyeliğini duyurur. Ulusal Basketbol Birliği’nde “Chicago Bulls”, “Indiana Pacers”, “Atlanta Hawks”, “Minnesota Timberwolves” gibi takımlar vardır. Bu tür isimlerin yapaylığı, takımların bu canavarlarla ilgili tarihine ve geleneklerine müdahale etmez. Dahası, kendi markalarının yaygınlaştırılmasından ve tanıtımından sorumlu özel komutlar, hizmetler var (Bıyık & Yazıcı, 2023; Yuruevich, 2018).

Hayranların Sporculara Verdiği lakaplar:

* Hayvanlarının olumlu nitelikleri (güç, kuvvet, çeviklik, korkusuzluk) ve gazetecilerin en çok sevdikleri görüntüler yani hilekâr klişeler (“ezildi, kaçtı, ısırıldı, uçtu”).

*Takma ad vermek, spor mitolojik bilincinde sürekli ve yaygın bir olgudur. Takma adlar sadece takımlara değil, aynı zamanda bireysel öne çıkanlara da verilir sporcularda takma adları gerçek adlarının yerini alması alışılmadık bir durum

değildir. Bu, futbolun ulusal bir dine dönüştüğü Brezilya için tipik bir durumdur. Pele, Garrincha, Ronaldinho gibi. Tüm bu lakaplar, aynı isimler uluslararası üne sahip oyuncular, taraftarların çok azını tanıyor. Ayrıca sporcularla etiketlenen ihtişamı ve üstünlüğü vurgulayan durumlar ve yüksek sesle lakaplar verildi. Sporda olumlu ve gurur verici unvanlara ek olarak, düşman taraftar gruplarının rakiplere taktığı incitici, aşağılayıcı lakaplar da vardır. Bu durum sporun göstergebilimsel alanında kültürler arası tartışmalı olgulara benzer süreçleri metin kutusuna geçirmektedir. “Ödüllü” yarışmacının adı atanır ve eski şekli korunarak yeniden adlandırılır. Rakibe verilen aşağılayıcı lakap, olumlu bir değerlendirme elde ederek “sizin” dilinize uygun hale getirilir ve dahil edilir. Bu nedenle, Rusya Futbol Premier Ligi’nde, en uzlaşmaz takım CSKA ve Spartak’a uzun süredir rakipler, takma adlar: “atlar”, “ahır” (CSKA) ve et (Spartak Moskova) açısından saldırı veriliyor. Buna göre, bu takma adlar, bu komutları tüm hayranlarına taşıdı. İsimlerin etimolojisine girmeden, son zamanlarda bu kulüplerin taraftarlarının kendilerini eski “utanç verici” olarak adlandırmaya istekli olduklarını belirtmek gerekir. Rakipler için et bir tüketim ürünüdür, ne yenir (düşmanı yemek kutsaldır). “Spartak” için “et” güç ve güçtür, yaşamın protein kaynağıdır (tamamen vejeteryanlığın aksine). Bu bağlamda, 2002 yılında atılan golü kutlarken tişörtünü çıkaran Spartak Sychev’in doğrudan hareketinden bahsedebiliriz. Altında, “biz kimiz? - FC Spartak Moskova taraftarları tribünleri dolup taşan “et” tribünlerde sevinç patlamasına neden oldu (Yuruevich, 2018).

Sporun mitolojik bilincinde somutlaşan bir başka eski inanç da fetişizmdir: Fetişizm -cansız nesnelere tapınma ve onları sporda doğaüstü güçlerle güçlendirme- mitolojik somutlaşmasını kazanır. Burada taraftar fetişi yalnızca en sevdiğiniz takım veya sporcuyla ilgili bir konu haline gelir. Spor, çok sayıda “önemli” öğeyle dolu fetişleştirme, alan için verimli bir zemindir. Bu alanda dağıtılan imza sayısına göre hiçbir şey sporla kıyaslanamaz. İmza, Idol’un bir bölümünü sembolize eder; herkes onunla güç, şans ve kazanan bir ruhla bir araya gelmeye çalışır, idolü somutlaştırır. Tapılan sporcunun dokunduğu herhangi bir nesne bir fetişe dönüşebilir. Favori takımınıza tapınma, amblemini taşıyan tüm öğeleri kapsar. Her kulübün, genellikle kurulmuş, departman veya coğrafi (veya ulusal) üyeliği ve tarihte kutsanmış diğer karakterleri tasvir eden kendi amblemi ve gelenek vardır . Aynı zamanda, oyunun renk gamında boyanmış, kulüp kuruluşunun sabit bir görünümünü oluşturan komutları koruyan bağlayıcı bir bayraktır. Renk sembolizmi genellikle en popüler takımların takma adlarının bir parçası haline gelir: “Kırmızı Şeytanlar” (kırmızı üniforma giyen takımların oldukça yaygın bir adı - Belçika, Liverpool, Manchester United), mavi (Chelsea),

“Azzurrini” (“Mavi Filo” - İtalya), “Kanaryalar” (“Nantes” - sarı formlardan), “beyaz-mavi” (Dinamo), “kırmızı-beyaz” (Spartak Moskova). Batıl inançlar sporcular arasında oldukça yaygındır. Burada çeşitli şekillerin sıralanması fetiş türünden hurafelere dönüşüyor. Yarısı için sorumlu oyun döneminde her iki taraftaki takımlar nebritom formunda görünür. Koç, takım kaybedene kadar zafer getiren bir ceket veya takım elbiseyle “mutlu” olacaktır. Pek çok oyuncu, bazı bacaklarla güçlü bir şekilde sahaya çıkar, ayrıca her birinin iyi şanslar “sağlayan” kendi ayinleri vardır. NHL’de, çaylak ilk golünü attığında, her iki gazi de özellikle Jübile zamanlarında farklılık gösterir, yargıç oyunu durdurur ve kutlama anma diskini faillere teslim eder. Amerikalı psikolog R. Singer, batıl inançları, belirli durumlarda düzenli olarak işlenen sporcuların davranış veya eylemlerine özgü bir ritüel olarak görüyor. Kazanma olasılığını artırdığı, zihinsel sükunete, güvene veya en azından bu durumda en iyi sonucu elde etmeye yol açtığı varsayılır. Singer batıl inanç davranışını plasebo etkisiyle ilişkilendirir: Bot inanç, özellikle saf ve telkine yatkın kişilerde performansı artırmak için son derece güçlü (herhangi bir plasebo gibi) araç olabilir. Başarıyla desteklenmeyen batıl inançlı eylemleriniz varsa, genellikle dururlar. Bunun yerine, diğer ritüel benzeri yeni umutlar veya umutsuz bir adım tarafından benimsenebilirler. Öyleyse, bir plasebo olarak görülebilir ve din, akıl sağlığını korumak için güçlü ve güvenilir bir araç olarak görülebilir. Spor, sayısal bir bileşen olmadan düşünülemez. Bedenselliğin yanı sıra sayılar da sporun özsel doğasına dahildir. Sayılar oyunun semiyotik alanını oluşturur, metni görsel spor içeriğiyle doldurur ve Oyunun sonucunun değerini ifade eder. Göstergebilimsel spor alanındaki sayısal sembolizm, spor mitolojik bilincinin yanlarından biri olarak spor mitinin hipostazını somutlaştırdığı için ortaya çıkar. Novalis şunları söyledi: “Tarihte olduğu gibi doğada da harika bir sayı mistisizmi olması çok muhtemeldir. Her şey değerlerle, simetriyle ve sıra dışı ilişkilerle dolu değil mi?” . Sporun sayısal sembolleri, sayıya büyüklük işlevler kazandıran eski mitolojik geleneğe kadar uzanır. Troitsky şöyle der: “Antik sayı her zaman belirtilir, bireysel olarak önemlidir ve hatta hayat kurtarır”. Spor metninin spor efsanesine dönüşmesi, herhangi bir spor olayının istatistiksel olarak tespit edilmesi aşamasında başlar. “Çıplak” figürler ve isimlerden oluşan, gereksiz yorumlara maruz kalmayan oyunun teknik protokolü, sayıların büyüklük özelliklerinden kaynaklanan mitolojik içerikle dolmaya başlar. Herhangi bir spor olayının gerekli örneği, takımların veya sporcuların mevcut performanslarını gösteren istatistiksel bir tablodur. Tablodaki takımlar elde edilen başarılarla göre sıralanmıştır: en yüksek puana sahip kulüpler ilk sıraları işgal eder, ardından azalan sırada yer alır. Bu tablonun sonuçları arasında hareket etmek, sporcular ve

hayranları tarafından mitolojik bir yolculuk olarak yaşanır. Coğrafi mekandaki mitolojik gezintilerden farklı olarak, burada yolculuk sayısal simgesel mekan içinde gerçekleştirilir. Tablo, dikey olarak yönlendirilmiş ve iki zıt kutba sahip göstergebilimsel bir alan olarak görünür. Bu yapı, cennet ve cehennemın karşıt bir ayrımı olarak yukarı/aşağı karşıtlığını kuran yaygın kozmolojik fikirlere karşılık gelir. Kazanmayı arzulayan takımlar masanın tepesindedir. Sonuç olarak, en iyi takımlar Avrupa kupalarına dahil edilir. İlgi odağı olurlar ve bu turnuvalara katıldıkları için büyük ücretler alırlar. Böyle takımlar herkes tarafından övülür. Basın, hayranları sevinir, çeşitli ödüller ve ikramiyeler şeklinde maddi faydalar elde ederler. Bu tür takımlar için popüler ifade: “hayatta kalma mücadelesi”. Burada umutsuzluk, kasvet, umutsuzluk ve kurtuluş için zayıf bir umut hüküm sürüyor. Küme düşmeden son sırada yer alan kulüpler (cehenneme atılır). Bu gerçeklikten, önde gelen spor gazetelerinin ve televizyon programlarının sayfalarından kayboluyorlar (Yazıcı & İmamoğlu,2023: 2810-2817; Yuruevich,2018).

Spor metninin bileşenleri, bir spor efsanesinin oluşması için gerekli koşulları oluşturur: Sayı, spor efsanesinin etkisini artırır, ona kapsam ve derinlik verir ve olayın önemini vurgular. Sportif başarının sayısal hipostası bir dünya rekorudur. Belirli bir süreyi, mesafeyi veya ağırlığı gösteren sayılar, insan yeteneklerinin sınırını ifade eder. Ve işte daha önce yaşayan ve yaşamış olan herkesi geride bırakan bir sporcu. Gerçeklik çizgisini aşıyor, insanoğlunun görmediği, kimsenin olmadığı bir sınırı aşıyor. Bu tür eylemler yalnızca birkaç kişi tarafından yapılabilir: Orpheus, Herkül, Odysseus. Dünya rekoru kıran sporcu, sıradan bir insandan bir kahramana dönüşür. 19 yaşında millerce koşmada dünya rekoru sahibi olan Jim Ryan hakkında Amerikan basını şöyle yazdı: “Ryan, bir kahramanın tüm özelliklerini birleştiren bir adam”; “İnanılmazdı. Ryan çok harika... büyüklerin en iyisi. Bu koşucu fizyolojik bir olgudur”; “Sessiz, yakışıklı genç Jim Ryan’ın altında güçlü bir ateş yanıyor ve dünyaca bilinen herhangi bir kahraman kadar güçlü”. Dünya rekorları arasında, genel seriden sıyrılan ve uzun süre aşılamaz olarak kabul edilen bir dönüm noktasına işaret eden özel rekorlar var. Bu sihirli sayıların “yuvarlak” olması gerekmektedir. Halterde bu bariyer en ağır sıklet kategorisinde triatlonda 600 kg ve silme halterde 200 kg idi. Atletizmde hemen hemen her türün sihirli bir engeli vardır: 100 metre mesafe koşusu - 10 saniyeden hızlı (kadınlar için 11 saniye), 200 metre mesafe koşusu - 20 saniyeden hızlı (kadınlar için 22 saniye), bir mil mesafe koşusu (1609m) -4 dakikadan hızlı, uzun atlama -8 metre, sıırıkla atlama- 6 metre, gülle atma - 20m, cirit- 100m vb. Bu tür engelleri ilk aşan sporcuların hepsi tarihi kayıtlara geçmektedir. Bob Beamon, uzun atlamada fantastik rekorunu kırdıktan sonra tüm stat çıldırırken sakince

skorbordda beliren “890 cm” sayısına baktı. Ancak bir takım arkadaşı sonucu ayağa çevirdiğinde oldu; Beamon dizlerinin üzerine çöktü, yüzünü ellerinin arasına aldı ve isterik bir şekilde her tarafı titremeye başladı. Amerika’da “28 fit”in (8,53) uzun süre övgüyle karşılanması gerçeği. Ona hayran kaldı ve çok yavaş bir şekilde yaklaşıldı ve elde edilen son dünya rekoru 27 buçuk fit’e ulaşmadı. Ancak Beamon, “28” sayısını bir çırpıda tarihin çöp kutusuna attı: sonucu 29 fit ve 2,5 inç oldu. O zamandan beri “Beamonesque” kelimesi Amerikan sporlarının sözlüğüne girdi. Başarıya karşılık gelir, öncekilerden çok daha büyüktür, sınıflandırılmaz ve başka herhangi bir şeyle karşılaştırma için bir ölçüt görevi görür. Dünya rekorlarının sabit olmadığı sporlarda (spor oyunları, dövüş sporları, artistik patinaj vb.) bu tür sporlar için büyük önem taşıyan resmi olmayan rekorlar vardır (Doğan & İmamoğlu, 2023; Yuruevich, 2018).

Spor numerolojisi, sporun semiyotik alanında önemli, kutsal bir karaktere sahip birkaç sayı içerir: Değeri niceliksel olarak değil, niteliksel olarak ifade edilir: sporda ilk o bir kazanan bir şampiyondur. Niceliksel olarak, sporda bir kerelik bir başarı daha çok normal ve hatta ara sıra, mantıklı değil olarak kabul edilir. Triad, spor numerolojisinde en yaygın kullanılanıdır. Bu, üç sayısını kutsal ve ilahi olarak kabul eden kültürel geleneğe tapınmaya kadar uzanır. Her yarışmada sadece üç kazanan ödüllendirilerek bir “zafer podyumu” oluşturulur. Sporda üç kez başarı olağandışı, olağanüstü bir olay olarak kaydedildi. Çeşitli spor dallarında üçlü başarıya “hatter” (veya hattrick) denir. Bu isim, hokey oyuncusu maçlardan birinde üç gol attığında hokeyden geldi. Taraftarlar şapkalarını buz yağmuruna tuttu (hat-trick - şapkalı numara). Basketbolda kendi üçlü başarı tanımlaması vardır - “üçlü çift”. Bu, basketbolcunun üç markörde (toplamda beş tane vardır: atılan sayılar, asistler, top yakalama ve rakibin bloke şutları) ondan fazla puan aldığı zamandır. Çoğu sporda şampiyonlara meydan okuma kupası verilir. Turnuva kurallarına göre, bir yarışmada üç kez kazanan bir sporcu veya takım, bu kupayı sonsuza kadar saklamak üzere saklar. Spor numerolojisindeki bir diğer önemli sayı da dördttür. Kendi adı var - “poker”. Bir ve aynı yıl içinde en prestijli dört turnuvayı kazanan bir tenisçi: Avustralya Açık, Fransa Açık, İngiltere Açık veya Birleşik Devletler Açık Açık Şampiyonaları “Grand Slam”in sahibi olur. Bu nedenle, bu etkinlikler Grand Slam turnuvaları olarak bilinmeye başlandı. Dörtten büyük sayılar için özel bir isim yoktur. Yıldönümü, “yuvarlak” sayılar spor numerolojisinde büyük önem taşır: 100, 200, vb. Rus futbolunda 100 veya daha fazla gol atan oyuncularını içeren sembolik bir “100” kulübü vardır. Hokeyde, böyle bir kulüp 1000 veya daha fazla sayı (goller + paslar) atan golcülerini birleştirir. Kaleciler için belirli bir “100” kulübü vardır (uygun sayıda “temiz sayfa” maçı oynayan). 100, 200 ve hatta 1000

galibiyet alan antrenörler de işaretlenir. Birden fazla spor şampiyonu, mitolojik spor bilincinde özel bir yere sahiptir. Rakiplere karşı kalıcı üstünlük elde etmeyi sağlayan benzersiz özelliklere sahiptirler. Bu sözde bir “öldürme içgüdü”dür: Bir sporcunun ne pahasına olursa olsun kazanma ve rakiplerine galip gelme arayışı. Birden çok şampiyon kendilerini diğer sporculardan ayırır; başarıları, kahramanlık ve kahramanca eylemlerin mitolojik yorumuna kadar uzanır. Spor kahramanları sadece sıradan insanlar ve “sıradan” sporcular üzerinde değil, “sıradan” şampiyonlarda da bir numaradır. Perseus, Aşil, Ajax, Bellerophon, Lancelot, Roland, Ilya Muromets gibi aynı ihtişam ve yenilmezlik havasıyla çevrilidirler. Çoklu zaferler ve iyi sonuçlar, istatistiksel düzenlilik ve sayısal düzen sağlar. Bu bir kazaya ve meraka karşıdır. Mucizelere inanmak, mitolojik bilincin doğal bir özelliğidir. Losev şunları vurguladı: “Mucize, doğa yasalarının ihlali değildir. Mucize, tabiat kanunlarının çiğnenmemesi değil, daha ziyade bunların kavranışının tesis edilmesi ve gerekçelendirilmesidir. Efsanevi bilinç açısından, gerçek, gerçekten çiğnenemez doğa yasalarının kurulması ve tezahürü olan bir mucize”. Goliath savaşmak için çıktı, hatta istatistiksel bir avantajla silahlandı: büyük boyut ve güç, harika bir dövüş ve zafer deneyimi (“birden çok şampiyon”) onun için çıktı. David’in sahip olduğu tek beceri, kararlılık ve kazanma isteğiyle desteklenen bir sapan kullanmaktı. Bir mucize oldu - dev uzanmış göründü. Göstergebilim sporları bir mucize bir sayıyla çelişir, örüntü istatistiklerini reddeder. Sporda bir mucizenin tezahürleri çok nadir değildir. Hayranlar her zaman mucizelere inanır. Bu nedenle spor harikadır çünkü uygulanması için büyük bir umut ve fırsat verir: rakipler rekabette eşit şartlarda karşı karşıya gelir ve eski unvanlar ve rekorlar burada herhangi bir rol oynamaz. Losev şunları söyledi: “Mantıksal ve estetik uygunluğa ek olarak, efsanevi bir uygunluk vardır ve bu sadece bir mucizedir”. Lake Placid’de düzenlenen 1980 Kış Olimpiyat Oyunlarında ABD Takımı 6 altın madalya kazandı. Beş tanesi aynı kişi sürat patencisi Eric Heiden tarafından kazanıldı. Başarısı benzersizdir, yalnızca istatistik açısından değil (hala her türlü paten programını kazanan tek atlet olmaya devam ediyor), aynı zamanda fizyoloji açısından da benzersizdir - Hayden kısa ve uzun mesafelerde de en hızlıydı (farklı bir mesafe gerektiriyorlar) güç kaynağı mekanizması). Altıncı altın madalyayı, Sovyet takımının belirleyici maçını kazanan ABD hokey takımı getirdi. İstatistiksel olarak, bu tür başarılar kıyaslanamaz: Bir kişi beş madalya kazandı ve sadece bir kişi yirmi madalya kazandı. Bu arada Amerika, Hayden’i iki yıl içinde unuttu, ancak hokey oyuncularını hala ünlü ve şimdiki kadar övgü alıyor - Hollywood’da “Büyük Zafer” in 25. yıldönümünü kutlamak için “Buzdaki Mucize” adlı bir uzun metrajlı film çekildi. Bunun nedeni sadece

hokeyin daha popüler olması değildi. O zaman, Sovyet patenciler başrolde yer almadılar ve Hayden için ciddi rakipler değillerdi. Keskin bir ideolojik ve politik çatışma çağında, ABD hokey takımı sadece güçlü ve yenilmez olarak kabul edilen SSCB takımını kazanmakla kalmadı. Amerika'nın gözünde bu, "demokrasinin" "Kötülük İmparatorluğu"na karşı bir zaferi gibi görünüyordu. Amerika'nın en popüler spor dergisi "Sports Illustrated", Amerikan sporlarının en büyük etkinliği listesinde Lake Placid'deki ABD hokey takımını ilk sıraya koydu. Sporun sayısal sembolleri mitsel şiir geleneğini sürdürüyor. Tüm kültürel alanlarda benzer eğilimler gözlemlenmiştir. Toporov şunları yazdı: "Sayının arkaik temsili, modern sanat bilincinde yaşamaya devam ediyor; dahası, yeni mitsel şiirsel kavramların ve imgelerin inşası için başlangıç malzemesi olarak hizmet ederek, tekrar tekrar dönüşürler ve gelişirler". Böylece spor mitolojisi, mitolojik geleneği devam ettirir ve evrene bir bütün olarak bakışı yansıtan tek bir mitolojik çekirdeğe dayanır (Yuruevich, 2018).

KAYNAKLAR

- Bıyık K., & Yazıcı Y. (2023). *Antik Yunanistan'da olimpiyat oyunları, hoplit yarışları, takım ve top oyunları üzerine düşünceler*. Ankara: Duvar Yayınları.
- Çetin S., & İmamoğlu O. (2021). *Parahistorik kültürde paleolitik dönemden kalkolitik çağlara sportif aktiviteler*. Ankara: Gece Kitaplığı.
- Doğan, E., & İmamoğlu, O. (2024). Antik olimpiyatların modern olimpiyatlara etkileri ve günümüze yansımaları, *Kesit Akademi Dergisi*, 10 (39), 235-264. Doi: 10.29228/kesit.75808
- Doğan, E., & İmamoğlu O. (2023). Sports and religious rituals from the ancient olympics to the present, *The Journal of Academic Social Science*, 11 (141): 70-83, <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.68880>
- Ermiş A., Ermiş E., & İmamoğlu O.(2023), Antik Olimpiyatların başlangıcı üzerine düşünceler. *International Conference On Social Research And Behavioral Sciences* (ss.54-58). KutBilim Research, Culture and Solidarity Association
- Gül, M., Uzun, R. N., & Çebi, M. (2018). Türk kültürlerindeki geleneksel oyunlar ve sporlara yüzeysel bir bakış. *Journal of Turkish Studies*, 13(26), 655–671.
- İmamoğlu O. & Yazıcı Y. (2023). Sports festivals and olympics in antique city daphne and Antakya in ancient roman period, *The Journal of Academic Social Science*, 11(140): 1-22, <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.69090>
- Losev, A. F. (1994). *Myth - chislo - suschnost*. Russia: M Mhysl.
- Lotman, Y. M. (2000). *Semiosfera. Iscusstvo* – Russia: SPb.
- Vinokurov (1981). VI Schag k istine. Phiscultura I sport, Russia, pp. 192.
- Yazıcı, Y., & İmamoğlu, O. (2023). Ancient Greek wrestling and its reflections on other nations, *Journal Of Social, Humanities And Administrative Sciences*, 9(64): 2810-2817. DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/JOSH AS.69548>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2006). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.

Spor Bilimlerinde Güncel Çalışmalar II

Yuruevich, K. M. (2018). Sport as a Myth, *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 3(5);001-007, DOI: 10.19080/JPFMTS.2018.03.555625.

Bölüm 11

PSİKOSOSYAL AÇIDAN GÜREŞ

**Recep Nur UZUN¹
Serhat ERAİL²**

GİRİŞ

Güreşçilerin Mental Açıdan Değerlendirilmesi

İhtiyaç, kişinin hayat sürecinde ortaya çıkan yetersizlik ya da yetersizliğin nedenini çözemediği bir his olarak tanımlanır. Kişinin gerek psiko-sosyal olarak gerek de canlılığının devamını sağlamak için duyduğu bütün gereksinimler temel ihtiyaçlar olarak isimlendirilir (Eysenck & ark., 1972). Günümüzde spor; tüm insanlık için sosyalleşme adına vazgeçilmez bir olgu haline gelmiştir. Sadece sosyalleşme için değil aynı zamanda spor; fizyolojik ve psikolojik açıdan da bir gereksinimdir. Spor sayesinde birçok insan stres, depresyon gibi durumlardan kurtularak daha sağlıklı bir hayat yaşamaktadır (Yeltepe, 2011). Öyle ki bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik açıdan belirli ihtiyaçları olduğu söylenebilir. Psikolojik ihtiyaçların eksikliği durumunda, bireylerin içsel ve dışsal zorluklarla karşılaşma olasılığı artmaktadır. Bu bağlamda, sporun önemi, bu tür zorlukların oluşumunu engellemekte önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir (Corrado, 2021). Sportif faaliyetlere katılımın, psikolojik sağlığın korunması ve gelişimine dair olumlu etkileri bulunmaktadır. Sporun psikolojik boyutta yarattığı etkiler arasında stresin hafifletilmesi, depresyon ve kaygı düzeyinin azaltılması, psikolojik sağlığın iyileştirilmesi, bireyin özgüveninin ve motivasyonunun artırılması gibi pek çok fayda gözlemlenmektedir (Yiğit, 2017). Özellikle bireysel sporlar incelendiğinde; bir sporcu kararsız ve duygu durumunu yönetemiyorsa bu müsabakanın kazanılması için ciddi bir handicap oluşturmaktadır. Ancak kendine güveni yüksek olan bir sporcu müsabakaya çıktığında tereddütte düşmüş, duygu durumunu yönetemeyen bir sporcuyu rahatlıkla yenebilecektir

¹ Arş. Gör., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Spor Yöneticiliği AD, recepnur.uzun@omu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-0825-8722

² Dr. Öğr. Üyesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Spor Yöneticiliği AD, serhat.erail@omu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0001-5413-2656

(Aktepe, 2006). Ferdi sporlarda bilinirlik açısından başlıca bilinen güreş, kuvvet ve güç gibi motorik özelliklerle birlikte güçlü bir zihinsel beceri gerektiren bir spordur. Bu özellikleri bütüncül olarak barındıran sporcular, güreşte etkin sportif performans sergilemektedir (Özbar, 2002). Güreş; Türklerin ata sporu olmasının da etkisiyle hem performans olarak hem de motivasyonun da doğru bir şekilde yönetilmesi açısından oldukça zor bir spor branşıdır. Bu yüzden güreşçiler fiziksel mücadelenin yanında ciddi bir şekilde metal olarak da performans ortaya koymak durumundadır (Yıldırım & Kocaekşi, 2020). Güreşçilerin motivasyonları, sportif başarılarında ve sosyal yaşamlarında önemli bir yere sahiptir (Bayraktar, 2010). Güreş, taşıdığı özellikler açısından psikolojik ve fizyolojik olarak tam bir gelişimi sağlayan bir spordur (Sevim,1995). Güreş antrenörlerinin %82'sinin başarıya ulaşmak için en önemli faktör olarak zihinsel dayanıklılığı gördüklerini belirtmiştir (Gould & ark., 1987).

YÖNTEM

Bu araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nitel araştırmalar, gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama tekniklerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırmalardır (Yıldırım & Şimşek 2006).

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak basılı ve yazılı kaynakların taraması yapılmıştır. Literatür taramasının sonucunda elde edilen verilere bu çalışmada yer verilmiştir.

SOSYOLOJİK AÇIDAN GÜREŞ

Spor toplumun geçmişi ile bugünü arasında kuvvetli bir bağ kuran önemli faktörlerden birisidir. Spor ve buna bağlı olarak branşlar toplumda bulduğu karşılık ile ortaya çıkar ve büyür. Bu büyüme ile toplumla içselleşir ve kitleleri etkileyen bir durum haline gelir (Kale, 1994).

İnsanlığın var olduğu ilk zamanlardan bugüne kadar güreşin toplum içerisinde hayati fonksiyonu olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda özellikle eski Türk devletlerinde güreşin ordunun eğitiminde önemli bir rol oynadığı bilinmektedir (Arıç, 1993). Özellikle Türkler de güreş antrenmanları yapılırken halkın da dikkatini çekmek için müziğin eklendiği görülmektedir. Diğer ülkelerde müzik

bale ile yapılırken Türkler müsabakaların öncesinde ve sonrasında davul-zurna kültürü ile güreşe olan ilgi arttırılmış ve toplumun bir kültürü haline gelmiştir. Anadolu'da yapılan birçok önemli müsabakada hâlâ davul-zurna geleneğın sürdürđü görölmektedir (Gençlik ve Spor Bakanlığı, 1974; Yazıcı & Bıyık, 2023).

İnsanlığın ilk dönemi ele alındığında sürekli bir mücadelenin, hayatta kalma isteğinin olduğu görölmektedir. Bu da genel olarak değerdendirildiğinde güreş için “sporların atası” sözünün kullanılması yanlış bir söz olmayacaktır (Zafer, 2018). Hatta güreş Türk toplumuyla o kadar iç içe girmiştir ki bayram, düğün gibi insanların eğlence amaçlı yaptığı organizasyonlarda bile yer aldığı görölmektedir (Yıldız, 2021).

Türkiye'de halihazırda birçok gelenekselleşmiş güreş müsabakalarının olduğu bilinmektedir. Bunlardan en önemlisi ve tarihi açıdan değerdendirildiğinde en köklüsü hiç şüphesiz ki “Kırkpınar Yağlı Güreşleridir”. Kırkpınar Güreşlerinin geçmişinin, 1361 yıllarına dayandığı bilinmektedir. Kırkpınar Yağlı Güreşlerinin ortaya çıkışıyla ilgili olarak yaygın bir efsane bulunmaktadır. Bu hikâyeye de anlatılana göre; Orhan Gazi'nin kardeşi olan Süleyman Paşa'nın komutasındaki kırk Osmanlı askeri Edirne civarında güreşe tutuşurlar. Güreşe tutuşan askerlerden iki tanesinin güreşinin günlerce sürdüğü belirtilir ve kazananın olmadığı bu müsabakada askerler vefat ederler. Bu iki yiğit pehlivanın vefat ettikten sonra defnedildikleri bölgede bir pınar olduğu için güreşlerin ismi “Kırkpınar” olarak kaldığı belirtilmektedir (Küçükaltan & ark., 2005).

Güreş, müsabakası esnasında ne kadar stres ve kazanma hırslının olmasına rağmen içerisinde bulundurduğu usta-çırak ilişkisi ve ahlaki kurallar sebebiyle Türk toplumunun karakteristik özelliklerini yansıtan millî bir spordur (Uyaniker, 2019). Güreş gelenek ve göreneklerde olan yardımseverlik, misafirperverlik örneklerinin gösterildiğı bir ortamın sağlanmasıyla kazanmaktan ziyade fair play ruhunun daha önemli olduğu spor branşlarından birisidir (Karahüseyinoğlu & ark., 2007).

İnanç olgusu, kültürel yapının mihenk taşı olan aile, hukuk, dil, ahlak ve sanat benzeri öğeleri etkilediğı söylenebilir. Bu durum spor faaliyetlerinin de gelişmesini etkilemektedir. Böylece hemen hemen her milletin ata sporları ortaya çıkmıştır. Türk milleti tarih boyunca pek çok spora yatkınlık göstermiştir. Göçebe hayat tarzında cirit atmış, ata binmiş, yerleşik yaşamda güreşe tutuşmuş ve birçok sporla içli dışlı olmuştur. Zaman geçtikçe yerleşik hayatı benimseyen Türk milleti spor yapmaya çok daha fazla zaman ayırmıştır. Neticesinde bazı sporlar çok fazla gelişmiş ve ata sporu haline dönüşmüştür. Yetenekli sporcular saray

çevrelerinde korunmaya alınmış ve adları günümüze kadar uzana pehlivanlar tekkesi, ok meydanı, cirit düzü gibi yerlerde sportif etkinlikler kurulmuştur (Karasüleymanoğlu, 1989). Bu bilgilere dayanarak çok rahatlıkla söylenebilir ki; Güreş Türk toplumu için sadece bir spor değildir, aynı zamanda, kültürel ve manevi gelenek halini almıştır. Bu doğrultuda güreş Türk toplumu için kendi kültürlerini yansıttıkları, yaşattıkları önemli bir miras ve sosyal eylem halini almıştır (Zafer, 2018).

Güreşler içerisindeki mücadele ve kazanma ruhu ile her daim insanların severek takip ettiği, keyif aldığı spor yarışmaları arasındaki yerini almıştır (Yıldız, 2021). Güreşler kendi arasında modern güreş ve geleneksel güreşler olmak üzere iki grupta toplanabilmektedir. Modern güreş; içerisinde Grekoromen ve Serbest Güreş stillerini bulundururken, geleneksel açıdan bakıldığında ise yağlı, aba, karakucak, kuşak ve şalvar güreşleri söylenebilir. Türk kültürünün farklı coğrafi çevrelerde kendini gösteren zenginliği, geleneksel güreş türlerindeki çeşitlilik ile de dikkati çeker (Arı, 2023). Anadolu'nun hemen her yerinde yağlı güreşler düzenlenmiştir (Yıldız, 2021). Öyle ki sporsal bir boyut olarak baktığımızda; güreşin yurt çapında son derece önemli ve yaygın bir spor organizasyonu olarak gerçekleştiği görülmektedir. Her yıl yaklaşık resmi olarak 200-230, gayri resmi olarak ta 40-50 organizasyon yapılmaktadır. Yıl boyunca binlerce güreşçi bu organizasyonlara katılarak maddi kazanç sağlamaktadır. Bu maddi kazancı yağlı güreş elemanları finanse etmektedir (Ağırhan, 2006).

Osmanlı'da güreş sporuna ve güreşçilere çok değer veriliyordu (Bayraktar & ark., 2012). Pek çok Osmanlı padişahı, güreşin hâmi olduğu gibi, bazılarının da bizzat güreştiği bilinmektedir. Saraylarda güreş yapılmasına müsaade etmişlerdir. Hatta törenlerde güreş organizasyonu yapılmasını emretmişlerdir. Osmanlı dönemi mali kayıtları tutun sorumlu kişiler tüm bu güreş faaliyetlerini kayıt altında tutmuştur (Yorulmaz, 2012).

Saray içerisinde diğer sporcuların kaldıkları yerlerden ayrı olarak pehlivanlara farklı yer tahsis edilmiştir. Çünkü hem güreşin ata sporu olarak kabul edilmesi hemde sporların piri olarak görülmesi nedeniyle ayrı yerde tutulmuştur. Güreş sporunda çıraklık dönemi kalfalık dönemi ve ustalık dönemi adında geleneksel terimler bulunmaktadır. Bu terimler diğer sanat dallarıyla benzerlik içermesinden dolayı güreşinde bir sanat türü olarak kabul edildiği vurgulanabilir. Hatta her ne kadar terimler geleneksellik içerse de güreş değerlerinin günümüze kadar taşındığı görülmektedir (Bayraktar & ark., 2012).

Semboller kişileri bir araya getirebilir. Gerçekleştirilen ritüeller ve merasimler, toplumda yaşayan bireylerin birbirleri arasındaki bağları sıkılaştırıp ortak paydaşları pekiştirebilir. Öyle ki sporun bünyesinde bulunan geleneksel yapı nedeniyle toplumlar geleneksel yapılarını sürdürebilir. Var olan inançların pekiştirilmesi, toplumsal değerlerin, törelerin diri kalmasına yardımcı olarak ayakta kalmasına destek olduğu söylenebilir (Ant, 1982).

Tarihte var olan sporların en eskilerinden birisi Güreş sporudur. Özellikle Türkler, hemen hemen her dönemde güreşe ve güreş değerlerine çok önem vermiştir. Öyle ki Türkler Güreş sporunu hayatlarının önemli bir parçası olarak konumlandırmıştır. Ayrıca Güreş, Türlerin inançları ve inançlarına ait ritüelleri bünyesinde barındırmaktadır. Güreş ve din olgusunu yoğun olarak bünyesinde barındıran iki tane din olduğu söylenebilir. Söz konusu dinler Şamanizm ve İslamdır (Tazegülü & Oyun, 2019).

Güreş bünyesinden İslamiyet ile ilişki içerisinde olan kuralları ve dini isimler barındırmaktadır. İslam'ın ahlaki değerlerle çerçevelenmiş olması ve Güreşin İslami kurullarla bağlantılı olması güreşçilerin fair play dışı davranışlardan da sakınmasını sağlamaktadır. İslamiyetin ve Türklüğün ahlaki değerlerini benimseyen güreşçiler; dini bir sembol olmasıyla birlikte faziletli bir insan olmanın yansımaları da oluşturmaktadır. Toplum içerisinde pehlivan olarak adlandırılan kişinin örnek insan olarak görüldüğü söylenebilir (Güven, 2003).

Hz. Muhammed (s.a.v) bir Hadis-i Şerifinde buyuruyor ki: Asıl pehlivan güreşte karşısındakini yenen değil, asıl pehlivan öfkelenmediği zaman, gazaplandığı zaman, sinirlendiği zaman, sinirini yenebilen, gazabına sahip olabilen, öfkesini yenerek bir zarar etmeden savabilendir." (Güven, 2003).

Meydan güreş müsabakalarında, halka pehlivanları tanıtan, güreş başlamadan önce dualayıp güreş meydanına gönderen kişiye "cazgır", "tellal" ya da "meydan şeyhi" adı verilmektedir. Cazgır güreşecek olan pehlivanları yanına aldıktan sonra seyircilere seslenmek amacıyla yüksek sesle pehlivanların isimlerini, başarılarını, şanlarını dillendirir. Ardından salavatlama olarak adlandırılan pehlivanları dualama sözleri söylenir. Dualama diye adlandırılan şiirsel seslenişin farklı kültürlerden bulunun tribündeki insanların arasında sıcak bir ortamın oluşmasına katkı sağladığı söylenebilir. Geleneksel Güreşin önemli ritüelleri arasında olan Salavatlama, yağlı ve karakucak güreş müsabakalarında Cazgır'ın güreşçilerin güreş meydanına güreşmek için göndermeden önce hitap etmiş olduğu anlam yüklü sözleridir. Bazı bölgelerde buna "dualama" ve "pehlivan okşaması" olarak da adlandırılmaktadır. Geçmişten bu günümüze Cazgırlar bu

geleneği sürdürmektedir (Pehlivan, 2017). Halk tarafından geleneksel olarak düzenlenen güreş müsabakalarında karşımıza çıkan Salavatçılık güreşçileri ve onların hünerlerini seyircilere sesli olarak lirik tarzda betimlenen manilerle tanıtma görevini yerine getirmektedir (Erlar & Özyurt, 2012).

Salavatlama Örneği:

İşte meydan, işte pehlivan

Güreş edenlere yardım eder Hazret-i Yaradan

Hani Ali, hani Veli Pirimiz, üstadımız hazret-i Hamza'dır belli

Karşıdan gelir kır at, kanatları kat kat,

Gönderelim Hazret-i Muhammed'e salavat (Anonim)

Cazgır pehlivan menkıbelerini okur, pehlivan duaları söyler ve pehlivanları teker teker halka takdim eder (Şahin, 2006).

GÜREŞ VE EKONOMİ

Güreş; Türk topluluklarında siyasi askeri ve birçok faaliyetlerin yapılmasında her zaman en önemli alanlardan biri olmuştur. Güreş branşı sosyo-kültürel, sosyo-ekonomik yapı ve yaşayışın içerisinde de önemli bir konuma gelmiştir (Bayraktar, 2011). Güreş sporu; ekonomik yönden ele alındığında ise; özellikle sporcuların sponsorluk noktasında en çok sorun yaşadığı branşlar olarak gösterilebilir. Türkiye üzerinden değerlendirildiğinde ise; yağlı ve karakucak güreş müsabakaları kültürel etkinliklerin devamlılığı noktasında önemli bir yere sahip oldukları görülüyor. Bu bağlamda; düzenlenen müsabakalarda yöresel işletmeler, güreş organizasyonları boyunca reklam vererek ve dereceye alan sporculara maddi destekte bulunarak sürece destek vermektedirler (Bayraktar & Tozoğlu, 2015).

Özellikle geleneksel olarak yapılan bu organizasyonlar şehirlerin ve hatta bölgelerin ekonomilerine de çok ciddi destek sağlamaktadırlar. Müsabakaları izlemeye gelen misafirler gittikleri bölgenin ya da şehirlerin her türlü kültürel yapısını öğrenmek istemekte ve şehirlerden hatıra kalabilecek birçok alışverişini yaparak, o şehre ekonomik yönden de önemli katkılar sağlamaktadırlar (Göde & Yiğit, 2017).

Her ne kadar dünyada ve spordaki küreselleşme süreci ekonomik yönden geleneksel sporların en köklülerinden olan güreşini etkilese de özellikle, ata sporumuz olan güreşin; geleneksel ve kültürel yapısı bozulmadan ekonomik yönden desteklenmesi ve daha birçok kişiye aktarılması sağlanmalıdır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

İhtiyaçlar tanımı, kişilerin psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarını şeklinde tanımlanabilir. Söz konusu eksiklikler, dışsal ve içsel sıkıntılara sebep olabilir. Spor unsuru, kişilerin hem psikolojik hem de sosyolojik ve fizyolojik ihtiyaçları karşılamak adına mühim bir etmendir. Stres, kaygı ve depresyonu kaygıyı azaltmak gibi psikolojik faydaları bulunmaktadır. Güreş gibi mücadele sporları hem zihinsel hem de fiziksel dayanıklılık gerektirir. Başarılı olan sporcular, motivasyonlarını yönlendirerek kuvvetli performans gösterebilirler. Spor bilimlerinde, zihinsel dayanıklılık başarıda önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

Spor, zamanlar arasında kuvvetli bir bağ oluşturur. Ayrıca sporun toplum içerisindeki kültürel değerleri gösteren bir unsur olduğu söylenebilir. Güreş, özellikle Türklerde kültürel ve tarihsel açıdan önemlilik içermektedir. Bireysel spor ve sosyal bir etkinlik olarak Türk topluluklarının hayatında köklü bir yer edindiği söylenebilir. Güreş sporu, sadece fiziksel bir unsur içeren yapı değil, ayrıca toplumun ahlaki değerler ve ritüeller de iç içe olduğu belirtilebilir. Geleneksel sporlar bünyesinde bulunan yağlı güreş gibi sporlar, toplumun manevi açıdan ve sosyal açıdan yansımalarını gösterebilir. Fair play anlayışı ve İslami değerlerle şekillenen geleneksel sporlar, toplumunda örnek insan beklentisine işaret edebilir.

Güreş sporu Türk topluluklarında hem askeri hemde siyasi organizasyonlarda önemli bir rol üstlenmiştir. Ayrıca sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel perspektifte önemli bir duruma geldiği söylenebilir. Ekonomik olarak güreş sporu, geleneksel bir yapı içerisinde olmasından dolayı sponsorluk konusunda bir futbola kıyasla geri planda kaldığı belirtilebilir. Karakucak güreşleri ve geleneksel yağlı güreşler gibi etkinlikler kültürel yansıma ve devamlılığı sağlamaktadır. Bu açıdan güreşin özellikle de geleneksel güreşlerin mevcut yapılarının korunarak ekonomik açıdan daha fazla desteklenmesi oldukça önemlidir.

KAYNAKÇA

- Ağrigan Ö. (2006) Tarihsel ve sosyolojik açıdan Kırkpınar'a bakış. *I.Tarihi Kırkpınar Sempozyumu Bildirileri*, Edirne, 187-190
- Aktepe, K. (2006). *Sporda zihinsel antrenmanın önemi ve ferdi milli sporcuların zihinsel antrenman bilgi ve uygulama düzeylerinin tespiti*. [Yüksek Lisans Tezi. Niğde Üniversitesi], Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arı, A. (2023). Kırkpınar yağlı güreşlerinde pehlivanlara ödenen yolluk ve ödüller ile ilgili kavramsal bir çalışma. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 1(1), 1-7.
- Arıç, V. N., (1993). *Asil spor güreş*. Ankara: Damla Matbaacılık.
- Artun, E., (2001). Çukurova'da salâvatçılık geleneği ve âşıkların pehlivan salâvatlamaları. *Çukurova Üniversitesi Türkoloji Araştırmaları*, 37, 1-52

- Bayraktar, G. (2010). Güreş eğitim merkezlerindeki güreşçilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının ve depresyon düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *SPOR-METRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1) 15-23.
- Bayraktar, G., Yazıcı, A., & Taşgit, M. S. (2012). Osmanlı kültüründe huzur güreşleri. *Türk Dünyası Araştırmaları*, 196, 97-104.
- Erler, M. Y., & Özyurt, S. (2012). Türk kültüründe kadimden günümüze ulaşan sosyal örgütlere dair bir misal: Salâvatçılıktan cazgırlığa. *Studies of The Ottoman Domain*, 2(2), 39-56.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., et al. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and Differences Among Intercollegiate Wrestling Coaches. *The Sport Psychologist*, 1(1), 293-308.
- Güven, Ö. (2003). Geleneksel okçuluk ve güreş sporunda ahiliğin etkileri. Geleneksel okçuluk ve güreş sporunda ahiliğin etkileri. *Hacı Bektaş Veli Araştırma Dergisi* 27, 69-106.
- Kale, R. (1994). Toplum ve olimpiik başarı, *Türkiye ve Olimpiyat Sempozyumu*, 249.
- Karahüseyinoğlu, M. F., Tozoğlu, E., Şahin, S., Şebin, K., & ve ark. (2007). Kırkpınar yağlı güreşlerinin değişen gelenekleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 1(1).
- Karasüleymanoğlu, A., (1989). *Yeni boyutlarıyla spor*. Ankara: Engin Yayınları.
- Küçükaltan, D., Oğuzhan, A., Apak, S., ve ark. (2005). Bölgesel kalkınmada kültürel turizmin etkisi: Kırkpınar Yağlı Güreşleri örneği, *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 1- 22.
- Özbar N., Şahin G., & Akan G. (2002). Türk milli bayan boks takımının fiziksel parametrelerinin incelenmesi. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 7(1)
- Sevim Y. (1995). *Antrenman bilgisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Şahin, S. (2006). *Sosyal değişme sürecinde Türkiye’de güreş sporunun toplumsal dinamikleri*. [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi] Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tazegül, Ü., & Oyün, Ş. (2019). Geleneksel Türk Yağlı Güreşlerinde Şamanizm’in ve İslam’ın izleri. *Journal of Social Humanisties And Administrative Sciences*, 5(20), 902-912.
- Uyaniker, N. (2019). Cinsiyetçiler sarmalında kadın güreşçiler: sorunlar ve çözüm önerileri. *Motif Akademi Halk Bilimi Dergisi*, 12(26), 330-343.
- Yazıcı, Y., & Bıyık, K. (2023). *Antik Yunan Olimpiyatları atletizm, atlı sporlar, pankreas ve güreş figürleri üzerine düşünceler*. İzmir: Duvar Yayınevi.
- Yeltepe, H. (2011). *Egzersiz psikolojisi ve zihinsel sağlık*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
- Yıldırım, I. Ö., & Kocaekşi, S. (2020). Güreşçilerde zihinsel dayanıklılık, öz yeterlik inancı ve sportif kendine güven düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Contemporary Educational Studies*, 6(2), 392-406.
- Yıldırım, N. (2004). *Anadolu Masallarında Şamanizm İzleri*, [Yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi] Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldız, Ö. (2023). *Osmanlı Devleti’nde sosyal hayat*. Ankara: Pagem Akademi.
- Yiğit, S. (2017). Spor etkinliklerine katılımın psikolojik faydaları üzerine bir değerlendirme. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 17-22.
- Zafer, C. (2018). Güreşçilerin toplumsal cinsiyet algıları ile güreş sporuna yaklaşımları arasındaki ilişki. *Sosyolojik Düşün*, 3(1), 29-41.